

DEVELOPING THE SPEED QUALITY OF YOUNG PLAYERS THROUGH ACTIVE GAMES

Sarvar Bahodirov Sirojiddinovich

Teacher of the Department of Art History of the Pedagogical Faculty of QarDUPI

Annotation: Action games include exercises to overcome various difficulties, to show different qualities and abilities. Competitions that bring joy to children are also included in the range of active games. The article emphasizes similar features.

Keywords: action games, competitions, children and adolescents, developmental methods.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ИГРОКОВ ЧЕРЕЗ АКТИВНЫЕ ИГРЫ

Сарвар Баходиров Сирожиддинович

Преподаватель кафедры искусствоведения педагогического факультета КарДУПИ

Аннотация: К активным играм относятся упражнения на преодоление различных трудностей, на проявление разных качеств и способностей, в круг активных игр также входят состязания, доставляющие радость детям, в статье подчеркнуты сходные черты.

Ключевые слова: подвижные игры, конкурсы, дети и подростки, развивающие методики

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZLIK SIFATINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOCHLANTIRISH

Sarvar Baxodirov Sirojiddinovich

QarDUPI Pedagogika fakulteti San'atshunoslik kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni yengish, har-xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bolalarga quvonch bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi. Shuning uchun maktab dasturida bu yoshdagi bolalar uchun o'yinla boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Maqolada ha shu kabi xususiyatlarga alohida urg'u berilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, musobaqa, bolalar va o'smirlar, rivojlantiruvchi usullar.

Kirish

Bolalar va o'smirlarning harakatli o'yinlarga bo'lgan qiziqishi doimo yuqori bo'lib kelgan. O'z navbatida harakatli o'yinlar shaxsni har tomonlama tarbiyalashni muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bolalar faqat dars jarayonida emas, balki uyushqoqlikni va turmushni yaxshi bilib olishga o'rgatadigan o'yinlar orqali ham bilib olishlari mumkin. Har bir murabbiy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda albatta quyidagilarni nazarda tutish lozim.

1. Jismoniy barkamolligiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish.
2. Erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilim va harakat malakalarini hosil qilish.
3. Hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.
4. Turli o'yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, kun tartibiga rioya qilishga odatlantirish.
5. Harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bilim hamda malakalar hosil qilish.

Futbolchilarning tezligi bu uning minimal qisqa vaqt ichida to'psiz va to'p bilan harakat bajara olish qobiliyatidir.

Yoshlar orasida o'zgarish 8-12 yoshlardagilarda asosan yugurish tezligining maksimal ko'tarilishi tabiiy ravishda harakat o'sishi bilan oshadi 12-14 yoshdagilarda esa tezlik asosan muskul kuchi va tezkor-kuchlilik sifatining oshishiga bog'liq.

Shuning uchun tezlikni tarbiyashda mushaklarning kuchlanishini talab qilmaydigan yugurish surati va harakat tezligini maksimal darajada oshirish lozim. Tabiiy harakatni afzal ko'rish kerak.

Bu yerda harakatli va sport o'yinlari, o'yin va musobaqalashish shaklida bajariladigan mashqlar yordam beradi. Futbolchining siljish tezligi, uning qanchalik tez start olilishiga, startdan kiyingi tezlikni oshirishga, yuqori tezlikni egallashiga, bir harakatdan boshqasiga o'ta olish qobiliyatlariga bog'liq.

Adabiyotlat tahlili va metodologiyasi

Turli dastlabki xolatlardan qisqa masofalarga (10-30)ga takroriy yugurishlar Turli yo'nalishlar bo'yicha yugurish va ko'rish signali bo'yicha yo'nalishni o'zgartirib yugurish.

Boshlang'ich va ixtisoslashtirilgan bosqichda tezlikni tarbiyalashning asosiy vositalari futbol, yengil atletika, harakatli va sport o'yinlarining mashqlari hisoblanadi.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyatiga aytilgan. Tezlik to'rtta ko'rinishda namoyon bo'ladi;

Reaksiya vaqti.

Yakka harakat vaqti.

Harakatning maksimal chastotasi.

Harakatning boshlanish tezligi.

Futbolchi katta tezlik bilan borayotgan harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavgdani tutib turish qiyin bo'lgan xolatda va ko'pincha yakka tayanch xolatida qandaydir texnik usulni va shu singari xarakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim.

Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavgdasining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qisimlarning bir butin seriyasidan iboratdir.

Mulohaza va takliflar

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatleri quydagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi;

Oddiy vazyatda start tezligi.

Murakkab vazyatda start tezligi.

Start olish tezligi.

Eng yuqori tezlik.

Siltanish tormozlanish harakatlari tezligi.

Texnik usullarni bajarish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega.

Yuqorida aytganimizdek , futbolchining tezkorligi uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikirlash tezligi hamdir.

Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi , yani tezkor texnikadir Malumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir.Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Xulosa

Harakatli o'yinlar orqali yosh futbolchilarni jismoniy sifatlerini tarbiyalash,tezlik sifatlerini rivojlantirish sportga bo'lgan ayniqsa futbolga bo'lgan qiziqishini yanada oshirish,o'z oldiga yuqori natejalarni qo'ya oladiga va o'z maqsadiga erishadigan yoshlarni tarbiyalash o'yin qoidalari orqali yoshlarni hayotga taryyorlashdan iborat.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y.
3. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y.
4. Usmonxo'jayev T.S.Xo'jayev F. "1001" o'yin 1990 y.
5. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.