

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга рухсат берилди”

Педагогика факультети

декани _____ Ж.Комилов

“ _____ ” _____ 2014 йил

“ Ўсмир ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ва
мусобақа фаолиятини назорат қилиш ” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: “Жисмоний тарбия ва
Жисмоний маданият” таълим йўналиши
битирувчиси 4-курс талабаси
Турдимухаммедов Авазбек

ИЛМИЙ РАҲБАР:

Ўқитувчи Носиров Э

“Ҳимояга тавсия этилди”

ЖТ ва С кафедраси муdiri

_____ доц. М.Баирбеков

“ _____ ” _____ 2014 йил

КИРИШ	3.
I-БОБ. Абадиётлар тащлили	6.
II-БОБ. Тад=и=отнинг ма=сади, усуллари ва ташкил =илиниши. .	
..... 9.	
2.1.Тад=и=от ма=сади ва вазифалари.	9.
2.2.Тад=и=от ытказишни педагогик назорат усуллари ...	11.
2.3.Тад=и=отларни ташкил =илиниши	15.
III-БОБ.Тад=и=от ытказилиши.....	16.
3.1.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини маш=лар	
ор=али ривожлантириш ва тарбиялаш.	16.
3.2.Чидамлилиқ маш=лари ва нагрукасини меъёрлаш. .	24
3.3.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини ани=лаш. .	
..... 27.	
Хулоса ва амалий тавсиялар.	32.
Фойдаланган адабиётлар рыйхати	34

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз футболчилари Осиё мусобақаларида юзори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юзори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг кўтарилишида Президентимиз И.А. Каримовнинг сиёсати каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори (1977 йил 17 май), «Соҳлом авлод учун» қонуни, «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тўғрисида» қонун-қўрағонлари тўғрисида»-1996 й. ва бошқа бир қанча қатор ҳукумат қарорлари спорт шароитини ривожлантиришга йил очмоқда.

Спорт турлари орасида футболнинг ўз ўрни бор. Шунинг учун футболчиларнинг қиёмличилигини ошириш учун бир қатор мутахассислар (1; 6; 11; 12; 13) ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин шунинг учун спортчиларни тайёрлашда умумий қиёмлиликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалик давридан бошлаб, спорт юқламалари яхши тасмиллаш керак, умумий қиёмлиликни ривожлантиришга катта эътибор қилиш лозим.

Инсон қиёмли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим.

Қиёмлилик даражасини ошириш,

биринчидан: юрак-қан томири фаолиятини кўчатиришини;

иккинчидан: функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфланиши;

учинчидан: функционал имкониятлардан иложи бориша тўла фойдаланишни бошқача қилиб айтганда «мусобақаларда бор куч билан

щаракат =илишнинг англашни» кызда тутати (2,3; 10, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32).

Тад=и=от ма=сади. Футболчиларни умумий ва махсус чиамлилигини маш=лар ор=али ривожлантириш.

Асосий хулоса ва натижаларнинг ишончилиги шунингдек педагогик тад=и=от ытказиш услубиятининг амалиётда синалган мажмуаларини =ыллашга асосланган.

Тад=и=от янгилиги. Футболчиларнинг чидамлилиқ талаб этиладиган турларида умумий чидамлилиқнинг ривожланиши бос=ичлар ва даврлар быйича ани=ланади.

Щар бир бос=ич учун маш=лар мажмуаси танланади, уларни амалга ошириш учун услублар ани=ланади.

Амалий ащамияти. Футболчилардан олинган натижалар разминка ор=али ва тест усулларида, анаэроб-аэроб жараёнларида.

Щимояга олиб чи=иладиган асосий щолатлар:

1.Футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигида чидамлилиқ маш=ларининг ырни;

2.Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги;

3.Чидамлилиқни оширишда =ылланиладиган восита ва услублар;

4.Футболчиларнинг йил мобайнида мусоба=ада кырсатган натижалар та=лили;

5.Футболчиларда умумий чидамлилиқни тарбиялаш учун услубий кырсатмалар.

Сынгни йилларда чидамлилиқ унинг турларининг йи\индисидан иборат былган яхлит тушунча сифатида ифодаланмо=да. Масалан, куч чидамлилиги, умумий ва махсус чидамлилиқ, тезлик чидамлилиги ва щ.к.

I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАЎҚИЛИ

Футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигининг асосини аэробли ва анаэроб-энергия шосил =илиш жараёни ташкил этади.

Кыпгина мутахассислар фикрича:

Азизов С.В., Мадаминов Б.Ш. – «... ани= чидамлиликини тарбиялаш учун методик усуллар шам шар хил былиши зарур». Масалан, максимал ва субмаксимал шиддатни иш бажаришдаги.

Мадаминов Б.Ш. – «... чидамлиликини ривожлантирувчи воситаларга маш\улотни ю=ори мотор зичлигини таъминловчи шаракатли ыйинлардан фойдаланилади».

Быриев О., Вардиашвили И.Р. - «футбол ыйинлари ёшларни эпчил, ча==он ва чидамли былиб ысишида муштим рол ыйнаган».

Футболдаги янги ва самарали усуллари, умумий ва махсус чидамлилигининг шаракатлари юксак даражада былишини талаб этмо=да. Шар бир футболчи бир ыйин давомида жамоасининг \алаба =озониши учун кыпгина шаракатларни бажаришда.

Кыпгина футбол мутахассислари Л.В. Чхаидзе (32), Б.А. Аркадьев (2), Я.Р. Палфан (26), А.Н. Крестовницкий (17), С.А. Савин (28), Н.Н. Яковлев (33), Ю.Н. Лопачев (19), Ю.Юнусова, А.Ефименко (34), Р. Акромов, А.Толибжонов (3,19), З.А. Курбонов (18) ва бош=алар ыз ишларида футболчининг умумий ва махсус чидамлилигини оширишда, ыйиндаги тып билан, тыпсиз ва бош=а шолат шаракатларини текширилган, илмий тад=и=от ишлари олиб борилган.

А.А. Камилов, А.+ Хамро=улов, И.Г. Азимов – «... куч чидамлилиги эрталабки маш= =илишда кам ызгаради, кечки маш= =илишда сезиларли камаяди ...» (18).

Машшур футболчи Мишель Платини фикрича ..., « Спортчи тез югуриш, майдонни ани= кыриш, командадоши билан =арши томон ыйинчиларни ани= фар=лаш учун танасининг чини=тириши керак ...».

Футбол мутахасиси Б.А. Аркадьев «... футболчининг майдондаги асосий щаракати бу югуришдир унда чидамлиликининг умумий ва махсус хусусиятларини оширади ...» (2).

А.В. Хилл – «... Ёрта критик тезлик зонасида энергетик механизмларнинг кам эффективлиги туфайли кислородга бўлган эҳтиёж щаракат тезлигига =араганда анча тез ысиб боради».

(3) Ибн Сино таъбирича «... кишидаги энг яхши сифатлар, аввало, чидамlilik, донишмандlilik ва мардлиқда кыринади ...» (3). У.Бегалиев, З.Шермазарова ва бош=алар «... маш=лар бажаришда нафа=ат ча==онlilik ва эпчилlilik мащорати, балки кучlilik ва чидамlilik щам талаб этилади».

(4) М.Бердиев, Жураев ва бош=алар – «... Кучlilikда, тезкорlilikда, чидамlilikда – болаларнинг жисмонийкамолотга эришишида муцим бос=ич вазифасини ытайди».

(6) А. Бобомуродов, У.Р. Тылаганов – «... Бир неча умумий ва махсус маш=лар щамда ыйинлар давомида педагогик кузатишлар олиб бориш саралаб олишнинг асосий усулларида бири щисобланади».

...Иброхимов, Н.Машарипов – «... футболчиларда иродаlilik, \алабага интилувчанlilik каби сифатларнинг шаклланишида спорт маш\улотларининг ащамияти катта» (16).

Х.Т. Рафиев, Ф.Ж. +осимов – «... енгил атлетика маш\улотлари кыпчилilikни, тезкорlilikни, чидамlilikни ва бош=а жуда кып щаракат малакаларини оширади, иродавий фазилатларни тарбиялайди».

Ю.Юнусова, А.Ефименко – «... бардошлиlilikни тарбиялаш учун жуда кып умумий тайёргарlilik, махсус тайёргарlilik ва мусоба=алашнинг маш=ларидан фойдаланиш лозим» (33).

Л.В. Чхандзе «Ызининг тад=и=от ишларида футболчиларнинг чидамlilikининг бир ыйиндаги тып билан щаракатларни кузатган» (32).

II-БОБ.ТАД+И+ОТ МА+САДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАШКИЛ +ИЛИНИШИ

2.1.Тад=и=от вазифалари.

Иш жараёнида =уйидаги вазифалар шал =илинади:

1.Футболчилар тайёргарлиги режалари ва дастурларида тренировка жараёнини ташкил этиш мобайнида чидамлилиқ юкламаларининг бос=ичлар ва даврлар бййича хусусиятларини ырганиш;

2.Тренировка тузилмаларининг баъзи вариантларини ташкил этиш даврида тренировка юкламаларини самарадорлигини ани=лаш;

3.Ысмир футболчиларнинг чидамлилигини тарбиялашда биз таклиф этаётган услубиятнинг самарали эканлигини тажрибада асослаш.

Тад=и=от услублари

Олдинга =ыйилган вазифаларини шал этиш учун =уйидаги услублардан фодаланилди:

1)илмий услубий адабиётларни ырганиш ва тащлил =илиш;

2)футболчиларнинг мусоба=а ва маш\улотлар фаолияти давомида педагогик кузатишларни олиб бориш;

3)тад=и=отнинг кузатиш ва тажриба алмашиш услублари;

4)педагогик тажриба;

5)стандарт маш=лари;

6)футболдаги маш= нагрузкалари.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини =уйидаги мезонлар бййича бащоланди:

1.футболчиларнинг умумий чидамлилиқ кырсаткичларидаги ызгаришлар ылчами;

2.футболчиларнинг координатон =обилиятларини бащоловчи кырсаткичларидаги ызгаришлар ылчами;

3. футболчиларнинг толиғиш кырсаткичларидаги ызгаришлар ылчами.

Ушбу услуб щамма вазифаларни щал этиш учун фойдаланилди ва тадғиот вазифаларини олдинга ғыйиш щамда олинган натижаларни мущокама этишда асосий услуб былиб хизмат ғилди.

Махсус тадғиотлардан, шу нарса маълум былганки, 400 м ва 800 м га югуриш натижалари 300 м ва 3х300 м га югуриш тестлари билан, 1500 м га ва 200 м югуриш тестларини текшириш орғали кызланган натижага эришиш мумкин ($R=0,57-0,88$).

Разрядли спортчиларнинг махсус чидамлилигини нафасни тутиб туришга кыра бащолаш тығрисидаги таклиф щам бор, чунки чидамлилик билан нафасни тутиб туришни катталиги орасида етарлича яын боғлиғлик мавжудлиги аниғланган юғори малакали футболчилар бу боғлиғлик анча кучсизланиб ғолади.

Ушбу тест натижаларининг ысиб боришига ғараб, анаэроб чидамлилик даражасининг ошиши тығрисида хулоса чиғариш мумкин.

2.2. Тадбиқоти ытказишни педагогик назорат усуллари

Педагогик кузатишлар футболчилар тайёргарлиги динамикасини тахлил қилиш, чарчаш даражасини аниқлаш, умумий ва махсус чидамлилигини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ытказилди.

Мазкур шолда махсус ва умумий чидамлилик юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди. Диплом иши тадбиқотлари вазифаларини шал этиш учун педагогик тажрибалар ытказилди

60-70 йиллар футболчилари мусобақа фаолиятини педагогик кузатишлар натижаларини таҳминлашганда, ыйин шаракати хусусиятида қызга ташланадиган ысишни сезиш мумкин.

Ыйин интенсивланиши рый беради: тип учун майдоннинг шамма жойида шар бир қисмида кураш олиб борилади ва бунда футболчиларнинг шаммаси иштирок этади. Нафақат ызининг эгаллаган ырни, балки зарурат туғилиб қолганда майдоннинг бошқа қисмлари шам шаракат қила оладиган юзори малакали ыйинчилар сони бирдан ысди.

Бундай жамоалар ыйинчилари умуман ва тезлик жихатдан чидамлиликлари махсус ишлаш қобилиятлари, кучли тақсимлай олишлари даражасининг юзорилиги билан фарқ қилади.

Бошланғич таълим босқичида умумий чидамлиликни тарбиялашга қыпроқ эътибор берилади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий былиб, уларни танлаш футболчиларнинг ихтисослашуви, малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Бир меъёрли - ызгарувчан методда бажариладиган машғулар футболчиларда «чидам» малакасини тарбиялашга ёрдам беради. Бу метод ызининг организмга таъсир этишига қыра анаэроб методдир.

Анаэроб жараёнлар энергиянинг иккинчи манбаи былиб, улар атмосферадаги кислороднинг иштирокисиз содир былади.

Шозирги кунда чидамлиликнинг сифат жишатларидан шар хил турлари ва даражаларини акс эттирувчи етакчи функциялар организмнинг

энергетик имкониятлари демакдир. Деган фикр кыпчилик томонидан =абул =илинган.

Чидамлилик сифати, шу билан бирга, маш\улот юкламалари белгиларига =араб баццолаш, ырта масофаларга югурувчиларни тайёрлаш услубиятини ани=лаш ва футболчиларнинг чидамлилигини имкон беради.

Физиологик тамойиллар асосида жисмоний маш=ларни щисобга олиш, =ылланадиган маш\улот воситаларини уларнинг организмга таъсир =илиш хусусияти ва даражасига кыра ани= щамда таба=алаб рыйхатга олиш учун йыл очади.

Сынгти йилларда чидамлилик ща=ида гап кетганида, педагогик ва физиологик тушунчаларнинг бирикиб кетганлигини кузатиш мумкин.

Анаэроб чидамлилик щам худди шундай: =ис=а муддатли, ырта ва узо= давом этувчи турларга былинади. Булардан биринчисига энг ю=ори тезлик билан 20 сонияга ва=т орасида югуриш (200 м гача былган масофалар), иккинчисига – 60 сониягача, учинчисига-3 да=и=агача югуриш киради.

Махсус чидамлилик футболга татби= =илинганда ыйинчининг белгиланган суръатни ыйиннинг охирги да=и=асигача са=лаш =обилиятида намоён былади. Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликнинг хилларидандир. Масалан, футболчилар гурущида умумий ва махсус чидамлилик орасидаги ызаро бо\ли=лик корреляция коэффиценти 0,48-0,70га тенг былади. Умумий ва тезлик, чидамлилик орасида ало=адорлик энг кам ($R=0,31-0,62$) деб топилди. Маш\улотлар жараёнида муайян йыналиш асосида, бажарилган иш умумий, муццим ащамиятга эга. Янги шу\уллауувчиларга устида тажриба ытказилганда энг ма=бул эканлиги намоён былди.

Разрядли спортчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш устидан педагогик назоратни амалга ошириш учун 2та тест етарлича

маълумот беради. 400 м га югуриш натижаси ва 800 м га югуриш натижалари орасида ты\ридан-ты\ри бо\ли=лик кырсатилган.

Бутун йил давомида, чидамлиликни иш =обилиятини, жисмоний тайёргарлиги ва функционал имкониятларга =араб ани=ланади. Бу жараёнда умумий ва махсус чидамлилигини оширишда юриш, югуриш, нафас олиш тезлиги, аэроб-анаэроб имкониятлари, сериялар ва такрорлашлар орали\идаги дам олиш ва=ти, маш=ларни бажариш техникасини башолаш кузатилди. Асосий эътибор умумий ва махсус чидамлиликнинг аэробли ва анаэроб энергия щосил =илишга, футболдаги маш= нагрузкалари вазифаларига =аратилди.

Педагогик назорат умумий ва махсус чидамкорликни, бир неча маш=лар щамда ыйинлар давомида педагогик кузатишлар олиб бориш саралаб олишнинг асосий усулларида бири щисобланади. Шундай =илиб, танлашни ты\ридан ташкил этиш ва ёш футболчиларни ы=итиш – ы=ув маш\улотлари жараёнини футболчиларнинг мусоба=аларда иштирок этишларига хизмат =илади.

ыйин давомида футболчилар томонидан бажариладиган яна бир щаракатлар – бу сакрашлар ва айланма щаракатлардир.

Щаводаги тып учун курашишда кыпинча футболчилар бош билан сакраб тыпга эгалик =илишади. Айланма щаракатларини эса футболчилар алдамчи щаркатлар, акробатик щаркатлар, яъни ыйин шароитига =араб бундай щаракатларни бажаришади. Бундай щаракатлар футболда деярли щали унча ырганилмаган.

Педагогик ну=таи назардан жисмоний тайёргарликни умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) умумий чидамлиликни тарбиялашнинг асосий воситаси узо= масофага аста-секин югуришдир, меъёрли-ызгарувчан методда бажариладиган маш=лар футболчиларда «чидам» малакасини тарбиялашга ёрдам беради.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) тезликка чидамлиликни тарбиялашда анаэроб механизмларини такомиллаштириш учун такрорий, ызгарувчан, интервалли ва мусобаба методлари қўлланилади.

Футболчи умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси сифатида предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумий ривожланиш гимнастика машқлари, бажариладиган щаракатлар интенсивлигини мунтазам равишда алмаштирган шолда жуфт-жуфт бўлиб машқ қилиш, щаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталар, кросс, сузиш ва бошқалардан фойдаланилади. Уларни такомиллаштириш асосида организмнинг ыз ишлаш қобилияти даражасидан такрорий ортиқча жисмоний нагрузкага жавоб бера олиши ўтади.

2.3. Тадқиқотларни ташкил қилиниши.

Кейинги йилларда жисмоний сифатлардан тезкорлик, куч, эгилувчанликни ривожлантириш борасида бирмунча илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Шу билан бир шаторда футболчилар учун энг керакли жисмоний сифат, яъни чидамлилик услублари щамда уни такомиллаштиришга эътибор берилган.

Кыпчилик олимлар таъкидлашича (Н.Озолин, Н.Яковлев, Н.Волков) югурувчининг кып йиллик тренировка жараёнининг биринчи йилларида

умумий чидамлиликни тарбиялаш кейинчалик бу югурувчининг махсус чидамлилигини тарбиялаш негизи бўлиб хизмат қилиши аниқланган. Шу билан бирга бош-а бир гуруҳ олимлар (Н.Озолин, В.М.Занцорский) бошловчи футболчиларда умумий чидамлиликни тарбиялашда, тренировкани бир текисда югуриш услуби ва шархил ызгарувчан маш-лар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар.

Тадқиқотда тажриба ва назорат гуруҳларидан ықил болалар иштирок этди. Тадқиқот ишлари умумий ва махсус чидамлиликни асосан асосий маш-лар бўйича ва кичик мусоба-алар ёрдамида амалга оширилди ҳамда нагруканинг меъёрлари ишлаб чиқилди ва чидамлилик усуллари оширилди.

Педагогик тажриба охирида бошланғич тестлар бўйича айта назорат ытказилди ва бошланғич ҳамда якуний натижалар таққосланди.

III-БОБ. ТАД+И+ОТНИ ЫТКАЗИЛИШИ.

3.1.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини маш=лар ор=али ривожлантириш ва тарбиялаш.

Ёш футболчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик бос=ида шар томонлама жисмоний тайёрликни эгаллашга, хилма-хил кыникма ва малакаларни эгаллаб олишга, мувофи=дир. Тад=и=от ытказиш вазифаси аввало умумий ва махсус чидамлиликини шакллантиришдан иборат.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган шаракатлар частотасини максимал равишда оширишга шаракат =илиш керак. Тад=и=от ытказиш учун мактаб ы=увчилари билан амалга оширилди. Умумий чидамлиликини тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий былиб, улар малакаси ва индивидуал хусусиятларига бо\ли= эмас.

Чидамлиликининг умумий тарбиялашнинг асосий воситаси – югуриш, сузиш, чан\ида югуриш ва бош=алар циклик турларидир.

Умумий чидамlilik билан бир =аторда футболчилар махсус чидамlilikни шам ривожлантиришлари керак. Тезликка чидамlilik махсус чидамlilikнинг хилларидандир.

Махсус чидамlilik кырсатиш баъзи бир физиологик ва руций омилларга бо\ли=. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омилдир. Тезликга чидамlilikни тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ызгарувчан, интервалли ва мусоба=a методлари =ылланилади.

Шу билан бир =аторда, текширувчиларнинг ди==ати спортчилар учун энг керакли, чидамlilik ва уни тарбиялаш услублари шамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. Айни=са, футболчилада чидамlilikни ырганиш муаммоси суст ырганилган.

Мен шу сифатни ривожлантириш учун футболчилар билан айланма тренировка услуби енгил атлетикадаги югуриш ыйин ва мусоба=а шакли билан =ышиб ытказганда ёш ысмирлар чидамлилиги ошди.

Ёш ысмирларни ырта масофага югуриш быйича мутахассисликка кириш учун чидамлилик ва бош=а жисмоний сифатларга йыналтирилган тренировка воситаларидан щар томонлама фойдаланганда уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириши ани=ланган.

Кыпчилик олимларнинг таъкидлашича (Н.Озолин, Н.Н.Яковлев, Н.И. Волков ва бош=алар) умумий чидамлиликни тарбиялаш кейинчалик, махсус чидамлиликни тарбиялаш негизи былиб хизмат =илиши ани=ланган.

Бош=а бир гурущ олимлар (Н.Озолин, И.Остранд, В.М.Зоцорский ва бош=алар) умумий чидамлиликни тарбиялашда, тренировкани бир текисда югуриш услуби ва щар хил ызгарувчан маш=лар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф =иладилар.

Айрим олимларнинг фикрича, чидамлиликни ривожлантиришда жуда эхтиёт былиш, мактаб ёшидаги болаларда умумий жисмоний тайёргарликни тыли= бермаганлигин тасди=лайди.

Чидамлиликни тариялашда маш=ларни щар хил шиддатда бажарилиши ,чарчашни щам щар хил ва=тда содир былишига олиб келади. Шунинг учун ани= чидамлиликни тарбиялаш учун методик усуллар щам щар хил былиши зарур.

Масалан, максимал ва субмаксимал шиддатда иш бажаришдаги чарчашни бош сабаби организмда анаэроб имкониятларнинг камайиши билан бо\ли=.

Катта ва узо= давом этадиган шиддатли ишларда асосий уриниши, организмни аэроб имкониятлари жараёни билан бо\ли=. Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари маш=ни бажариш шиддати, давом этиш ва=ти, такрорлаш сони ва дам олиш орали\ларига бо\ли=. Масалан, мактаб ёшидаги болаларда чидамлилик ани=ланди.

1 км масофани 5-7 да=и=ада босиб ытганда 15-16 ёшгача былган мактаб ы=увчиларида щосил былган чарчашни асаб тизимининг катта =ыз\атувчиларга кичик тур\унликда былиши сабабли, =ис=а ва=т ичидана енга олади.

Биз ы=ув маш\лот жараёнларини махсус ишлаб чи=илган дастури ор=али кыриб чи=амиз.

Шу ма=сад билан биз йиллик ы=ув-маш\улотни режалаштириб футболчиларнинг ыйин жараёнидаги харакатларни ва щажмини ани=лаш учун икк гурщга былиб кыриб чи=дик 11-12 ва 12-13 ёшлардаги мактаб ы=увчилари ёш футболчилар билан 10 ой ичида тад=и=от натижаларида щар хил маш=лар жараёнида ани=ланди. Асосий ы=ув-маш\улот иши умумий чидамлиликга =аратилган. Умумий щажм ырта щисобда 179 соатга (45,3%) га тенг. Тезкор чидамлилик тайёргарлигида 23,7 соатдан, 6,1% га тенг. Мана шу талабга биноан, жисмоний сифатларини тайёргарлигини кыриб чи=амиз.

Маш= ор=али ча==онлик ва эгилувчанликни ани=лаганда 21,3% ва=тда былса, кучни тарбиялашда эса 6,8% ва=тда.

Тезкор югуриш маш=ини бажарганда тайёргарлиги ани=ландики 46,2 соатга, ырта меъёнда 260 та ы=ув-маш\улот маш=ини 10,7 да=и=ада бажарди, битта маш\улотда.

Шундай =илиб умумий ва махсус чидамлилигини оширишда щар ойди ырта щисобда маш= олиб борганда 231 да=и=ага былса, тезкор-куч сифатларини тарбиялашда эса -159 да=и=ани, ташкил этади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш маш=ини бажариш ва=ти, ты\ри келяптики ноябр ойидан то июн ойигача. Агарда ва=тга =араб октябр-декабр ойларида 10 30-10 63 да=и=ага былса, июнда эса то 705 да=и=ага камайди, ёки тескарисига, сентябрдан бошласак унда ошади щар ойда 655,720 дан то 1050 да=и=агача.

Ы=ув маш\улот жараёнида ма=садга мувофи= бир ва=тда такомиллашади куч, ча==онлик ва эгилувчанлик, чадамлилик сифатлари аста секинлик билан ысади 410 да=и=ага, ноябрда эса 745 да=и=ага. Июнь ойида

пасаяди, сентябр ойидан бошлаб (720 да=и=агача), ноябр-декабр ойида (740 да=и=агача).

Мусоба=алар нагрукасини кытарилишига буна=анги тез пасайиши маш= щажмини умумий тарбияга =араталганлиги аралаш, чидамлигига бо\ли=дир. Албатта буна=анги нагрукалалар ёш футболчиларни =атти= чарчашга олиб келади.

Асосий воситаси умумий чидамлилики тарбиялашда узо= масофага югуришдир. 11-12 ёшли футболчилар билан ытказиладиган маш\улотлар чидамлилики оширишда аста-секин югуришдир. Бир меъёрда тренировка олиб борилганда, югуриш ва=ти томир уриш тезлиги минутига 140-150 марта былган щолда аста-секин 10 минутдан 30 да=и=агача оширилади.

Бунда футболчиларнинг организми аэроб режимда ишлайди. Бу метод нагрукаларнинг пассив ва актив щолатларини, бир неча «Порция»ларга былинишига ёрдам беради. Бу эса анча жадал маш=ларни бажаришга ёрдам беради. 200 метр бир меъёрда югуришда, 20-30 да=и=а шиддат билан югуришни олиб келади.

Маш=ларни бажаришдаги нагрукалар нищоятда алошида олиб борилди. Маш=ларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85%ни, шу бажаргандан сынг томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида былди. Дам олишлари 45-90 секунд ёки 4 минут былди.

Бу 12-13 ёшдаги ы=увчиларда чидамлилики тарбиялашда организмдаги аэроб-гликолитик имкониятига эътибор бердик. Чидамлилики ривожлантирувчи воситаларга маш\улотни ю=ори матор зичлигини таъминловчи щаракатли маш=лар билан фойдаланилади.

Омиллар	Аэроб имкониятлари (кислородни =абул =илиш)	Анаэроб имкониятлари	
		Кератин, фосфор механизми	Гликолитик механизм
Ишни шиддати	Максималдан 75-85%	Максималдан 95 %	Максималдан 90-95 %

Щар хил юкламалар давом этиш ва=ти	1-1,5 да=и=адан кып эмас	3-8 да=и=а	20 сониядан 2 да=и=агача
Дам олиш орали\ларини давом этиши	3-4 да=и=адан кып эмас (оптимал щолати 45-90 сония)	Такрорлаш орасида 2-3 да=и=а 4-5 марта такрорланадиган сериялар орасида 7- 10 да=и=а	1-6-2 такрорлашда 5-8 да=и=а 2 ва 3 такрорлаш орасида 3-4 да=и=а 3-4 такрорлаш орасида 2-3 да=и=а

Чидамлиликни тарбиялашда аввалам бор умумий чидамлиликни, кейинчалик бунинг асосида махсус чидамлиликни оширишни таклиф =илишган. Таклифга мувофи= юкламанинг беш компоненти бййича: ишнинг шиддати; ишнинг давом этиш ва=ти; дам олиш орали\и; дам олиш хусусияти; такрорлаш сонига =араб маш=лар танлаб борилади.

Тайёрланиш воситаларининг йыналиши Н.И. Волков ва В.М.Зацорский (1964) томонидан таклиф этилган, шунга мувофи= барча маш=лар тезлик ва умумий чидамлиликнинг даражасини оширишига йыналтирилган комплекс; тезкорлик – кучга былинади.

Аввалига тезкорлик-куч, кейин эса тезкорлик чидамлилик маш=лари;

Аввалига тезкорлик куч, кейин эса умумий чидамлиликни ошириш маш=лари;

Аввалига тезкорлик чидамлилик, кейин умумий чидамлилик маш=лари.

Футболчиларнинг умумий чидамлилигини ошириша =ылланиладиган бир неча маш=ларни кыриб ытамыз.

1-маш=. Бир киши бир кишига =арши волейбол майдончасида волейбол тыпи устидан ошириб футбол ыйнаш. ЮУТ да=и=ада 131 зарбга тенг.

2-маш=. Тыпсиз 30 марта сапчишдан кейин дарвозага зарб уриш 30 да=и=ада 16 та сапчиш амалга оширилади. ЮУТ да=и=ада 148 зарбга тенг.

3-маш=. Тыпни тыхтатиш ва узо= масофадан туриб шерикка узатиш. Жуфтликда ва учликда бажарилади. ЮУТ да=и=ада 135 зарбга тенг.

4-маш=. Тыпни тезкор югуриш билан бош=ариш. Щар да=и=ада 10 мартта тезкор амалга оширилади.

5-маш=. Шерикдан ошириб зарб уришлар. А футболчи футбол майдонининг марказий доирасида былади ва жарима майдончаси бурчагида турган Б шеригига тыпни узо==а оширишни амалга оширади. ЮУТ да=и=ада 150 зарбга тенг.

6-маш=. Щаракатланишда жуфтликда тып узатиш А ва Б ыйинчилар футбол майдоннинг маркази доирасида бир биридан 10 метр масофада туришади. ЮУТ да=и=ада 150 зарбга тенг.

7-маш=. Ю=орида =андай былса, шундай лекин щар икки ыйинни тыпсиз жарима майдончаси чизи=ача сапчиш =иладилар: А-тыпни турган бурчакка, Б-марказга. А шерик тыпни мылжал олинган узатишни амалга оширади. Б эса дарвозага йыналтиради. ЮУТ да=и=ада 145 зарбга тенг.

8-маш=. Жуфтликда щаракатларни тащлид =илиш, ыйинчи тыпни турли йыналишларда бош=аради, шериги унинг щаракатларига тащлид =илади. ЮУТ да=и=ада 145 зарбга тенг.

9-маш=. Жойдан туриб (16 метр) дарвозага (мылжал) зарблар уриш. ЮУТ да=и=ада 138 зарбга тенг.

10-маш=. Майдон марказидан тыпни бош=ариш ва дарвозага зарб уришлар. ЮУТ да=и=ада 140 зарбга тенг.

Махсус маш=даги футболчиларнинг дастлабки щолати.

--	--

--	--

Умумий чидамлиликни оширишга йиналтирилган техник тактик маш\улотларнинг намунавий режалаштириш =уйидаги тарзда кыринишга эга былади:

Умумий чидамлилик даражасини оширишга =аратилган ихтисослаштирилган техник-тактик маш\улотларнинг чизмасы.

№	Маш\улотларнинг мазмуни	Бош=ариш ва=ти	Томирнинг ыртача уриши зарб, да=и=а
1.	Дарснинг вазифасини тушунтириш	3	60
2.	Тыпга оё= тегиши 2 марта 5 киши 5 кишига =арши волейбол тыридан ошириб футбол ыйнаш	10	140
3.	Дам олиш тыхтами	3	
4.	Тыпни тыхтатиш ва 40-45 метрдаги шерикка узатиш	10	135
5.	30 мга сапчишдан кейин дарвозага =араб зарб уриш. Сапчиш ми=дори 10 та	20	130
6.	Дам олиш	3	
7.	Майдон марказидан тып билан сапчиш, ытпни узатиш ва дарвозага	15	150

	зарб уриш		
8.	Дам олиш	3	
9.	Жуфтликда харакатда тып узатиш ва дарвозага зарб уриш	15	150
10.	Дам олиш	3	
11.	Дарвозасиз майдон ярмида 5 киши, 5 кишига =арши ыйин	30	160

3.2. Чидамлилик маш=лари нагрукасини меъёрлаш.

Ы=увчилар жисмоний тайёргарлигининг базавий сифати чидамлиликдир. У инсоннинг щаёттий фаоляти ва организмнинг иш =обилияти учун катта ащамиятга эга.

Чидамлиликнинг ривожлантришда махсус маш=лар ва маш\улот зичлигини оширишдан фойдаланилади, бунда югуриш маш=лари яхши самара беради.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси былиб юрак ва нафас органларини ю=ори щажмда ишлаб чи=аришни талаб этадиган маш=лар хизмат =илади. Бундай щаракат фаолятида болалар организмнинг катта щажмдаги мушаклардан фойдаланишни талаб =иладиган югуриш маш=ларидан югуриш маш=ларидан фойдаланилади.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришда футболистларда нагрукка бажарилишининг давом этиш ва=ти ва шиддати щамда дам олишнинг давом этиш хусусиятини ызгартриб меъёрланади.

Ёш футболчиларнинг чидамлилик =обилиятларини ривожлантиришдаги самарали усуллар =ылланилиб, унда маш= бир маромда ёки шиддати ызгартрилган щолда бажарилади. Жиддий тренировка =илиш бос=ида футболчиларнинг умумий чидамлилигини тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли ызгарувчан методини =ылланиш ма=садга мувофи=дир. Бу метод нагруканинг пассив ёки актив дам олиш билан алмашилиб турадиган бир неча порцияларга былиниши билан щарактерланади.

Маш=ларни бажариш тезлиги тахминан шундай былиши керакки, маш=ни бажариш охирига келиб томир уришининг тезлиги минутига 160-170 марта.

Маш=лар бажарилиш давомийлиги 45-90 сек. орали\ида.

Дам олиш интервали 15 сек.дан 45 сек.гача паузанинг охирига келиб томир уриш тезлиги минутига 120-140 гача.

Чидамлиликни ривожлантиришда умумий чидамлилик маш=лари аста-секин 15-20 да=и=агача бажариб борилганда ривожланади. Кислороднинг максимал исътемоли (КМН) иш =обилиятининг ю=ори ривожланганлиги, умумий чидамлиликнинг асосий кырсаткичи щисобланади.

Турли шиддатларда югуришда чидамлиликни ривожлантириш:

А)максималдан 90-95 %, 4-5 марта такрорлаш, 10-20 сек. давом этади, такрорлаш орали\ида 80-130 сек. дав олиш.

Б)максималдан 90 %, 3-4 марта такрорлаш, 60-85 сек. давом этади, такрорлаш орали\ида 130-150 сек. дам олиш.

В)максималдан 75 %, 3-4 марта такрорлаш, 100-140 сек. давом этади, 130-160 сония дам олинади.

Г)максималдан 60%, 2-3 марта такрорлаш, 160-210 сек. давом этади, 160-190 сек. дам олинади.

Футболчиларда чидамлилик маш=ларини бу туркумларда меъёрлаш ижобий натижалар берди, маш=ларни бундай туркумларда бажариш ы=увчиларнинг аэроб-анаэроб имкониятларини оширади.

Аэроб режимда маш=лар бажарилганда организм кислород билан таъминланади.

Шунинг учун со\ли=ни мустахкамлашда аэроб режимдаги маш\улотлар биринчи даражали щисобланади. Аэроб воситалар сифатида циклик маш=лар =ылланилади, бунда энг самарали восита югуришдир. Аэроб =увватни ошириш учун максималдан 60-50% шиддатдаги югуриш маш=лари яхши самара беради.

Маш=лар ю=ори шиддатларда бажарилганда иш анаэроб режимда содир былади, маш= бажараётган мушакларга кислород талаб даражасида етиб бормади. Нагрузка шиддати ю=ори былган анаэроб жараёнларда маш=лар бир неча сония давом этади.

Шиддатни максималдан 95-100% былган нагрузка 10-20 сония давом этиб, иш анаэроб режимда содир былади.

Шиддати максималдан 75% нагрузкада маш=ларни бажариш функционал имкониятларнинг ривожланишига мушм таъсир этади, иш бажариш аэроб-анаэроб режимда содир былади ва умумий чидамлиликининг энг асосий воситаси шисобланади. Мактаб ёшли ы\ил болаларда футболчиларнинг югуриш маш=лари узо= давом этиши максимал шиддатдан 50% нагрузкада кузатилади.

Бундай нагрузка 2 да=и=адан 15 да=и=агача ёки ундан шам кыпро= давом этади.

Шундай =илиб, текширишларда мактаб ёшли ы=увчилар футболчилари учун турли шиддатларда нагрузка меъёрлари, маш=ларнинг давом этиши, маш=лар о\ирлигида дам олиш ва=ти, маш=ларни такрорлаш сони ишлаб чи=илди.

Чидамлилик маш=ларини меъёрлашда Ю+ТУ, нафас олиш тезлиги, маш=ларни бажариш техникаси, чарчашнинг таш=и белгилари ва ызини шис этишдан фойдаландик.

Олинган маълумотлар мактаб ёшли ы=увчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида футбол тыгарагида чидамлилик сифатларини тарбиялашга ва турли шиддатларда югуриш маш=ларини меъёрлашга хизмат =илади.

Шар бир тренировка маш\улотида югуриш, шунингдек бу ерда тавсия =илинган бош=а маш=лардан фойдаланиш, бир =аторда индивидуал тренировкаларда югуриб ытиш ёш футболчиларнинг чидамлилигини анчагина ошириши керак.

3.3. Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини ани=лаш.

Футболчиларда чидамлилик даражасини ани=лаш учун олти да=и=алик югуриш тестидан фойдаланиш тавсия =илинади. Шу ма=садда югуриладиган айлана шар 10м.дан кейин белгилаб чи=илади. Кучни ты\ри та=симлаш, оптимал суръатни танлаш учун ёш футболчилар масофани 3-5 марта «Синаб кыриш»лари керак.

Чидамлилик даражаси югуриб ытиладиган масофанинг узунлигига =араб ани=ланади.

Ы=увчиларнинг футбол командасида енгил атлетика маш=лари сабабли белгиланган шиддатда маълум ва=т кырсатиладиган жараён чидамлиликнинг асосий белгисидир.

Шу\улланувчилар маш=лар жараёнида маълум даражада чарчо=ни щис =илгандагина уларда чидамлилик ортиб боради.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий базавий сифати чидамлиликдир.

У инсон щаёттий фаолиятида ва организмнинг жисмоний иш =обилятини футбочиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини оширишда муцим ацчамиятга эга.

Чидамлиликни оширишда биз махсус маш=лар ва шу билан бир =аторда югуриш маш=ларини =ылладик.

Футболчиларни танлаш ы=ув-тренировка жараёнининг муцим ва узвий =исмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини щал этишга – ю=ори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Футболда танлш масаласи биринчи навбатда болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари щамда хислатларини ырганиш билан бо\ли=.

Чидамлилилик сифатларини ривожлантириш кырсаткичлари
(1.600 м масофани югуриш, да=и=а, сония)

Ёши	n	Гуруцци	x ± m		t	p
			Дастлабки	Якуний		
13-14	48	Таж	6,45±6,5	6,14±4,6	4,02	P>0,001
	48	Наз	6,47±9,5	6,27±8,8	1,55	P<0,1
14-15	46	Таж	5,53±5,5	4,42±7,7	3,69	P<0,001
	46	Наз	5,32±2,3	4,52±4,3	1,25	P<0,05
15-16	44	Таж	4,10±11,6	6,12±7,6	4,20	P<0/001
	44	Наз	4,08±13,1	6,30±6,9	2,56	P<0,05

Ытказилган тажрибалар натижаларидан маълум былишича ы=ув йили якунига келиб 15-16 ёшли ы=увчиларнинг чидамлилилик =обилиялари ошган, бунда югуриш маш=лари самарали былди.

Ы=ув йилининг якуний натижаларига эътибор берилса, щамма гуруццларда щам чидамлилилик сифатлари ривожланган, тажриба олинган натижалар самарадорлиги статистика кырсатиб турибдики, бу тажрибамизнинг ма=сади, ы=увчилар ыртасида, со\лом ва ба=увват былишлари, уларнинг быш ва=тлари мазмунли ытиши, футбол сирларини севиб ырганиш учундир.

Хулоса =илиб шуни таъмидлаш лозимки, футбол ыйини билан доимо шу\улланиш – ы=увчиларнинг жисмоний ысиши ва ривожига, руций ва маънавий жищатдан со\лом былишига ёрдам беради.

А.П.Ленц (1960)нинг фикрича махсус чидамлиликни ривожлантириш учун футболчи махсус техник маш=ларни узо= ва=т давомида, щатто чарчаш асоратлари мавжуд былганда щам, ижро этиш керак былади.

Маш=ларнинг мазмуни ва уларни =ыллаш тартиби:

Футболчиларда чидам, тезкорлик ва бош=а сифатларни ривожлантириш кызловчи махсус метод ва ва=ти кырсатилган шахсий тренировка планини тузиш – тренернинг ыз олдига йыналишдаги маш=лар ренировка жараёнида ва=тнинг 50-70% ини ташкил этишидир.

Маш=лар:

Тыпни =абул =илиб олишлар:

-тик туриб, оё=да тыпни тутиш;

-тик туриб, кыкрак билан тыпни тутиш;

-сакраб, бош билан тыпни тутиш.

Тып узатишлар:

-+ис=a ва узун узатишлар;

-узо==a, турли йыналишда;

Тыпни уриб юборишлар:

-бош билан – сакраб, турган жойдан. 15, 30 60 м.га ва=t жищатдан тез югуриш.

Футболга оид волейбол.

Ыйин футбол майдончасида ытказилади. Тыр 1м баландликка тортилиши керак. Команда аъзолари 4-5 ыйинчидан иборат былади. Ыйин =оидаси волейбол =оидаси билан бир хилдир. Тып майдонча олд чизи\иданоё= билан узата бошланади. Тыпнинг ерга икки марта тегишига ва уч марта ра=иблар ыртасида бир-бирига оширишга рухсат берилади. Тыпни фа=ат бошда уриш ва оё= юилан тепиш мумкин.

Чидамлилик спортчининг мушм хусусиятларидан бири былиб жисмоний иш бажариш ва мусоба=аларда =атнашиш =оилиятини кып томонлама ифодалайди.

Спортчининг чидамлилигини оширишга ба\ишланган жисмоний маш=лар мушакни энергия таъминотини маълум йыналишда ызгартиришга =аратилган былади. Демак, чидамлилик бажарилган ишни сынгги ва=ти билан ылчаниб, аъзода жам\арилган энергияни сарфланиш тезлик ми=дори билан ани=ланади.

$$\text{Чидамлилик (t-сынгги да=i=a)=} \frac{\text{Жам\арма энергия (ДЖ)}}{\text{энергия сарфланиш тезлиги (ДЖ да=i=a)}}$$

Футболчиларда чидамлилик фаолиятига икки кыринишда учрайди.

Биринчиси умумий чидамлилик, иккинчиси эса махсус чидамлилик.

Олинган ва тад=и=от ишларига кыра, умумий чидамлилик футболчининг мушак толаларини асосий =исмларини энергия таъминоти аэроб жараёнлари щисобига бажарилиб, улар фойдали ва давоматик жадал иш бажаришлари тушунилади. Бу сифатни ошириш учун аэроб жараёнларда энергия сарфланадиган циклик спорт турлари ва маш=лар ор=али оширилади.

Махсус чидамлилик ыта мураккаб щисобланиб, кып таркибли сифатга эга, унинг таркиби спорт турига бо\ли=.

Махсус чидамлиликнинг кырсаткичлари =уйидаги омилларга бо\ли=:

- 1)энергия таъминотининг =уввати ва хажми;
- 2)ишни и=тисодлаш ва спортчининг аъзосидан тыли= фойдаланиш;
- 3)мосланиш жараёнининг махсуслиги ва функционал ифодаланиш;
- 4)ырганилган щаракатларнинг тур\унлиги ва ызгарувчанлиги.

Щар бир маш= тури бажариб былингандан сынг 90 сония давомида мушакларни бышаштирувчи – таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чу=ур нафас олиш ва чу=ур-кескин нафас чи=ариш) маш=лар =ылланилади. Жисмоний иш бажариш даврида юрак уриши, =он айланиши ва нафас олишнинг тезланиши бунга далил.

Маълумки, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик яхши ривожланган щолда самарали шаклланиши исбот =илинди.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

Хулоса =илиб айтганда, муаллифлар фикрларининг хар хиллиги хозирги кунгача ысмирлар ыртасида ытказиладиган бошлан\ич спорт тренировкасида чидамлиликни тарбиялаш усуляти етарлича ишлаб чи=илмаганлигини кырсатди.

Айни вақтда республикамызда болалар спортни ривожлантириш йилида янги тадбирлар амалга оширилмоқда. Жумладан миллионлаб кишиларни ызига ром этган футбол бугун юртимизнинг чекка-чекка йишлоқларида ҳам оммавий тарзда ривожланиб бормоқда.

Шар бир жамоа йилига 30-40 мартага янги расмий учрашувларда қатнашса, ҳош у чемпионат ўйинлари, ҳош турнирлар баҳслари бўлсин. Шундагина ўш болалар анча тажриба ортиришлари мумкин. Лекин айрим жамоалар транспорт масаласида муаммоларга дуч келишяпти. Агарда болалар мураббийлари ыз тарбияланувчиларининг мажоратини янада оширилишини иташса, унда рақиблар билан кыпроқ учрашувлар ытказишлари шарт. Шундай қилиб ҳамжихатликда ишласа ўйламанки, чекка йишлоқлардан ҳам кыплаб футбол юлдузлари етишиб чиқади.

Шундай экан ота-оналар фарзандларининг келажакдаги тақдирларига уларнинг ўшлигидан замин яратишлари лозим.

Баъзи муаммони ҳаракат қилсак ызимиз ечимини топа оламиз. Шундагина қилган ишимиздан мамнун бўлишимиз мумкин.

Мавзуга оид адабиётларда қайд этилган маълумотлар тахлили шунки кырсатдики, ықувчилар билан машқлар орали, шар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий ва махсус чидамлилигини оширишда техник-тактик мажоратини шакллантиришда ыта муштим манба бўлиб қисобланади (хизмат қилади).

Педагогик тажриба иқлим шароитига ва умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш хусусиятига қараб, машқ\ўлотлар қуйидаги тартибда ташкил қилинди:

А) футболчилар билан очик ҳавода ўтилганда 34% тезкор ва тезкор-кучлилик, 22% куч, 24% чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш учун берилди ва тақсимланди;

Б)мактаб спорт залида футболчилар билан бирга ытилганда 36% куч, 24% чидамлилик, 20% тезкор ва тезкор-кучлилик, 10%дан эгилувчанлик ва ча=онлик сифатларини ривожлантириш учун берилди.

Самарали ташкил =илинган жисмоний тарбия дарслари ы=увчиларнинг муста=ил шу\улланишига имконият яратди. Шунинг назарда тутиш лозимки, уларнинг индивидуал хусусиятларини щисобга олиш, заллари кичиклиги, воситалар камлиги, мусоба=аларга бормаганлиги ижобий натижалар берди.

- ёш ы=увчилар учун спорт ыйинларидан нагрузка шиддати ани=ланди, у 5-8 да=и=а суб максимал по\онада давом этиши дастур материалларини эгаллашни ва щаракат кыникма малакаларини шаклланишида ижобий натижа берди.

- ёш чидамлиликини умумий ва махсус тарбиялашда максимал имкониятдан 75% шиддатда бир марта икки да=и=адан орти= югуриш энг оптимал меъёрлиги ани=ланди.

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини ошириш даражаси педагогик тажриба ишлаб чи=илган нагрузка меъёрлари ты\ри белгиланганлги тасди=лади куч-чидамлилиги-17, 8-23%, чидамлилик-8, 5-13, 4% ташкил этди.

Амалиётда кыпчилик ы=итувчилар (50%) асосий маш=ларни 1-3 дарсда ытишда мылжалланган, бу эса ы=увчиларда щаракат кыникмаси ва малакаларини ижобий ташкил топишига олиб келмайди.

Фойдаланилган адабиётлар рыйхати:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт ты\рисиди” ги =онун (янги тащриияти) 2000 й, 27 июн, Хал= сызи-1-2 бетлар.
2. Алимов +.А. (Болалар ва ёшлар ыртасида ж.т. ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Термиз, 2003 й-илмий –анжуман. 1 =исм.)
3. Бегалиев У., Шерказарова З ва бош=алар. (Болалар ва ёшлар

ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари)- Илмий-анжуман. 1-исм. Термиз, 2003й.

4. Бердиев М., Жураев А ва бош=алар. “Болалар ва ёшлар ыртасидаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1-исм. Термиз, 2003й.
5. Быриев О., Вариашвили И.Р. “Болалар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1 -исм, Термиз, 2003й.
6. Бобомуродов А., Тылаганов У.Р. “Болалар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман,. Термиз, 2003й.
7. Бутенко Б.И. (Развитии выносливости теории и практики физической культуры). М., 1973. № 12, 59-61 ст.
8. Болалар ва ысмирлар спорт мактабларида спорт ишларини ташкил =илиш ва режалаштириш. Т., ЫзДЖТИ, 1990.
9. Вариашвили И.Р., Жовлиев Б. “Боллар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1 -исм, Термиз, 2003й.
10. Дедковский С.М., “Скорость или выносливость”. Физкультура и спорт, М., 1973. 208с.
11. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси щамда амалиётининг муаммолари (Хал=аро илмий амалий анжуман материаллари. Т., 2001 й.)
12. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. (Илмий-амалий анжуман) Т., 1995й.
13. Жисмоний тарбия, спорт ва маъанвият (Илмий-амалий анжуман)Т., 1995 й. (III жилд).
14. Жалей А.А. Развитие силовой выносливости в зависимости от режима интенсивности. (Теория и практика физической культуры)

М., №-3, 1965. 57-59 ст.

15. Жабборов Э., Жыраев А ва бош=алар. “Болалар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман материаллари, 1 -=исм, Термиз, 2003й.
16. Иброхимов Ы., Машарипов П. “Болалар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман материаллари, 1 -=исм, Термиз, 2003й. 40 бет.
17. Крестовский А.Н. Физиологической основы физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорта. 1951.
18. Каплан П.М., Жисмоний тарбия саломатлик гарови. М., Ибн Сино, 1991й.
19. Ленц А.Н., Спортивная борьба. М., 1964. 494 ст.
20. Макаров А.Н. Развитие выносливости детей школьного возраста и научно-методические основы подготовки юных взрослых спортсменов к бегу. /Автореферат, дис, канд, пед, наук/ М., 1960. 124 ст.
21. Мушак ва унинг фаолиятидаги биэнергетик жараёнлар. (Маърузалар, маълумотлар) Т., 1994.
22. Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., Ы=итувчи, 1975 й. 406 бет.
23. Нуримов Р.Э. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000.
24. Отаев А.К. Болаларни ча==он, эпчил ва ба==уват =илиб тарбиялаш. Т., Ы=итувчи, 1990й. 104 б.
25. Омонтурдиев Б.К. Футболнинг тарбиявий имкониятлари. (“Болалар ва ёшлар ыртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман

материаллари, Термиз, 2003й.)

26. Палфан Я.Р. Опыт применения интервального методов в футболе. /материалы, научно-методич, конф. по физ. куль. и сп./ М., Физической культуры и спорт. 1979 г.
27. Психология спорта (под ред.) Рудик Л.А., М., Физкультура и спорт. 1959.
28. Савин С.А. Тренировка футболистов. М., Физкультура и спорт. 1975г.
29. Усмонхужаев Т.С. 1001 ыйин. Т., Ибн Сино, 1990й. 352 б.
30. Фарфель В.С. Анализ рекордов скорости и выносливости. В сб “Исследования по физиологии выносливости” М., ФиС, 1949. 13 ст.
31. Фалин Б.П. Воспитание физического качеств юных спортсменов. М., ФиС, 1974- 252 ст.
32. Чхандзе Л.В. Биомеханика технических навыков футболистов и становление в свете общих закономерностей координации произвольных движений человека. “Сб. футбол сегодня и завтра”. М., ФиС. 1965 г.