

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI
A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

“Himoya qilishga ruxsat beraman”
 Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
 fakulteti dekani dots.O.E.Muqimov
 “ _____ ” _____ 2013 yil

**5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha
 bakalavr darajasini olish uchun**

**“Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini
 tarbiyalash” mavzusida bajarilgan**

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Bajaruvchi: 404-gurux Bobonazarov I.
Ilmiy raxbar: o'qituvchi B.A.Sultonov

Ishni himoyaga tavsiya etaman:

B.A.Sultonov

**BMI Sport fanlari uslubiya ti kafedras i ____ sonli yig'ilish qarori
 bilan himoyaga tavsiya etilgan:**

Kafedra mudiri:

U.M.Shokirov

Jizzax-2013 yil

A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Bobonazarov Izzatning “Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash” nomli bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Taqrizga taqdim etilgan bitiruv malakaviy ishi yosh futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning o'ta dolzarb masalalari samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Muallif o'zining bitiruv malakaviy loyixasini ishlab chiqishda qo'yilgan maqsad va vazifalarga munosib ilmiy-tadqiqot uslublaridan foydalangan. Ishda o'rganilayotgan muammoning mohiyati va uning bugungi holati mavjud ilmiy adabiyotlardagi ma'lumotlar asosida qiyosiy tahlil etilgan. Mavzu bo'yicha olingan tadqiqot natijalari taqqoslov asosida atroflicha muhokama etilgan va muallifning shaxsiy mulohazalari asosida obyektiv baholangan. Jumladan, yosh futbolchilarni tayyorlashda jismoniy mashqlarga mashg'ulotlarni tashkil etish an'anaviy va noan'anaviy shakllari samaraliligini tahlil qilish bo'yicha maqtovli ishlar qilingan.

Alohida ta'kidlash joizki, tadqiqot natijalarining tahlili nafaqat ma'lumotlar qiyosloviga asoslangan, balki statistik jadvallar va muvofiq diagrammalar bilan dalolatlangan. Shu bilan bir qatorda mazkur ishning mazmuni ayrim nuqson va kamchiliklardan holi emas. Chunonchi, ayrim jumlar masalaning tom ma'nosi yoki mantiqiy mohiyatini tushunish imkoniyatidan uzoqlashtiradi. Pedagogik tajribaning shart-sharoitlari, tashkil etilish tartibi, nazorat va tajriba guruhlarining qiyosiy tafsiloti yetarli darajada o'z ifodasini topmagan. Lekin, ushbu kamchiliklar malakaviy bitiruv ishining umumiy salohiyati va ilmiy mohiyatiga deyarli salbiy ta'sir etmaydi. Binobarin, mazkur malakaviy ish muallifning kasbiy tayyorgarligiga mos yetuk ilmiy loyiha sifatida rasmiy himoyaga tavsiya etilishi mumkin.

A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Bobonazarov Izzatning “Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash” nomli bitiruv malakaviy ishiga o’qituvchi A. Olimov tomonidan berilgan

T A Q R I Z

Mustaqil O’zbekiston Respublikasida yoshlarni har tomonlama tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport sohasida ham dolzarb masala bo’lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda Vatanimizning futbol sport turi bo’yicha jahon chempionatlariga chiqishi uchun muammolar mavjud. Mazkur muammolarni ijobiy hal qilish va har bir fuqaroni Vatan himoyasiga jismonan tayyor, kelajak avlodni nafaqat aql idroki, zehni, manaviyati, tadbirkorligi va ishbilarmonligiga balki, millatni sihat salomatligiga jismoniy barkamolligiga ham bevosita bogliqdir.

Prezident I.A.Karimovning shaxsiy tashabbuslari bilan sportga katta etibor qaratildi va mamlakatimiz sportchilari Dunyo sporti maydonlarida ulkan muvaffakiyatlarga erishdilar. Ayniqsa millionlar o’yini - sportning futbol turi katta ahamiyat kasb etmoqda.

Bobonazarov Izzat tomonidan «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» yo’nalishi bo’yicha bakalavrlilik darajasini olish uchun yozgan «**Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash**» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan sanaladi.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport yetarlicha malumotlar yozilgan. Muallif tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishi 3 bob 9 bo’lim asosida yozilgan. Bitiruv malakaviy ishining hajmi 48 betni tashkil etadi. Bitiruv malakaviy ishida adabiyotlardan yetarlicha foydalangan va muammoning yechimini topgan.

Bobonazarov Izzat tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishi to’la yakunlangan deb hisoblayman va ishni himoyaga tavsiya etaman.

«Sport fanlari» kafedrası o’qituvchisi

A. Olimov

A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Bobonazarov Izzatning “Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash” nomli bitiruv malakaviy ishiga ilmiy rahbar

B. Sultonov tomonidan berilgan

X U L O S A

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasi tomonidan chiqarilayotgan Farmon hamda Qarorlar O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunlarida, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Bobonazarov Izzat tomonidan «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavrlilik darajasini olish uchun yozgan **«Yosh futbolchi bolalarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash»** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan sanaladi.

Bitiruv malakaviy ishi 3 bob 9 bo'lim asosida yozilgan bo'lib, uning hajmi -48 betni tashkil etadi. Muallif tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishida zarur asosiy va qo'shimcha adabiyotlardan yetarlicha foydalangan hamda muammoning echimini topgan.

Birinchi bobda yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishlari va jismoniy tayyorgarliklariga bag'ishlangan ilmiy pedagogik adabiyotlarni tahlili bayon etilgan.

Ikkinchi bob pedagogik tajribalar o'tkazishning usul va metodlarining asosiy tamoyillari bilan keng yoritilgan.

Uchinchi bobda esa yosh futbolchi bolalarning tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi, metodikasining samaradorligini eksperimental tekshirishning muhim masalalari xususida to'htalib o'tilgan.

Bobonazarov Izzat tomonidan yozilgan ushbu bitiruv malakaviy ishi to'la yakunlangan deb hisoblayman va ishni himoyaga tavsiya etaman.

Ilmiy raxbar

B. Sultonov

YOSH FUTBOLCHI BOLALARDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI TARBIYALASH

M U N D A R I J A

KIRISH.....	3
1 BOB. YOSH FUTBOLCHILAR JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.....	8
1.1. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishi.....	8
1.2. Yosh futbolchi bolalarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning usul va uslublari.....	11
2 BOB. ILMIY IZLANISHI VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHIL ETISH.....	21
2.1. Ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari.....	21
2.2. Ilmiy izlanishning usul va uslublari.....	21
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili.....	21
2.2.2. Pedagogik kuzatuv.....	21
2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari.....	22
2.2.4. Pedagogik tadqiqot	22
2.2.5. Ilmiy izlanishning matematik, statistik usuli.....	22
3 BOB. YOSH FUTBOLCHI BOLALARNING TEZKORLIK SIFATLARINI TAYYORGARLIGI, METODIKASINING SAMARADORLIGINI EKSPERIMENTAL TEKSHIRISH.....	23
3.1. Yillik mashg'ulotlar davridagi o'quv-mashg'ulot ishlari tahlili.....	23
3.2. Yosh futbolchi bolalarning tezkorlik sifatini tarbiyalash davridagi	

o'sish dinamikasi.....	30
3.3 Eksperimentgacha bo'lgan nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining tavsifnomasi.....	33
3.4. Pedagogik eksperiment davridagi o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibi.....	35
3.5. Pedagogik eksperimentning natijalari	37
XULOSA.....	41
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	45-48

K I R I SH

Mustaqil O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini yuqori darajaga ko'tarishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning ko'rsatmalari va g'oyalari, farmonlari va qarorlari aholi keng qatlamlari orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini avj oldirish, ayniqsa bolalarni sportga jalb etish vazifa qilib qo'yilgan. Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbqiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudrati jahon uzra namoyon etmoqda.

Shu nuqtai nazardan olib qaraganda mamlakat futbolini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat sog'lom yoshlari ko'p bo'lgan millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Boy o'tmish tariximizga nazar tashlasak, ajdodlariimz yaratib bizga qoldirgan yuksak ma'naviy – madaniy va ta'lim-tarbiya merosi sirasida avlodlarni yoshlikdan jismonan baquvvat qilib tarbiyalashning qat'iy tizimi yo'lga qo'yilganligini shoxidi bo'lamiz. Demak, bizda xalqimizning asrlar davomida shakllangan va rivojlangan o'ziga xos jismoniy tarbiya maktabi mavjud bo'lgan ana shu maktablarning milliylik va umuminsoniylikka asoslangan tarixiy tajribalarga murojaat qilish, undan bugungi yangiliklar va erishilgan yutuqlarni xayotga tadbqiq etish davr talabidir.

Ishning dolzarbligi: “Futbol bo'yicha bolalar-o'smirlar sport maktablarining rag'batlantirish va moddiy-texnika bazasini yaxshilash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi 23-sonli Qarorning qabul qilinishi,

(31.012007 y). Shuningdek, bir qator muhim hukumat qarorlarining e'lon qilinishi fikrimiz dalilidir. Mazkur hujjatlar jismoniy tarbiya va sportni, jumladan, futbolni yanada rivojlantirishga qaratilgan(1,2,4).

O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da belgilanishicha, kadrlar tayyorlash sohasida davlat siyosati uzluksiz ta'lim tizimi orqali har tomonlama intellektual, ma'naviy va axloqiy barkamol shaxs-fuqarolarni shakllantirishga yo'naltirilgan(11).

Yosh futbolchining jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport trenirovkasining muhim jihatlaridan biri sanaladi. Jismoniy sifatlar futbolchi organizmining morfofunktsional, morfo-fiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liq. Jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarining takomillashuviga, butun organizm sog'lom-lashishiga, ruhiy emosional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, futbolchilar har bir harakatni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar va yuqori natijali ko'rsatkichlarga erishadilar.

Mamlakatimiz futbolining xalqaro mavqeyini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan ko'plab "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" (18.03.1993 y). "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va tamoyillarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (17.01.1996), "O'zbekiston futbolini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini yaxshilash va unga yordam ko'rsatish chora-tadbirlari to'g'risida" (6.07.1998 y), "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" (2002 yil 24 oktyabr), "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida" gi qaror (2003 yil 3 iyundagi 244 qaror), "Sihat-salomatlik yili" Dalat dasturi (2004 yil 4 dekabr), "Barkamol avlod yili" Davlat dasturi (2010 yil 27 yanvar), "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish qo'shimcha chora - tadbirlari to'g'risida"gi 2006 yil 1 maydagi PP-338 sonli qarorlar qabul qilindi va shu yilning o'zida "Futbol bo'yicha trenerlar va hakamlar tayyorlash respublika oliy maktab faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qarorlar shular

jumlasidandir. Bunday Davlat miqiyosidagi hujjatlar orqali yuqori malakali futbolchilar tayyorlash sifatini yaxshilash uchun zarur shart-sharoitlar yaratildi (3,4,5).

2010 yil O'zbekistonlik FIFA referisi Ravshan Ermatov va uning yordamchisi Rafayel Ilyosov Janubiy Afrika Respublikasida o'tkazilgan jahon chempionatida eng ko'p-besh o'yinni boshqardi. Ravshan Ermatov haqli ravishda 2010 yilda ketma-ket uchunchi marotaba Osiyoning eng yaxshi hakami, deb topildi, jahon futbol jamoatchiligi uni dunyo hakamlari orasida ikkinchi o'ringa loyiq ko'rdi.

Prezidentimiz Islom Karimovning 2011 yil 19 yanvarda qabul qilingan 2011-2013 yillarda Respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi qarori bu boradagi yutuqlarimiz salmog'ini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur qarorda yurtimizda yangi stadionlar barpo etish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish, bolalar va o'smirlar futbol maktablarini sport inventarlari bilan ta'minlash, malakali murabbiylar va hakamlar tayyorlash ishlarini kuchaytirish borasida muhim vazifalar belgilab berilgan. Maktab o'quvchilarining "Umid nihollari" musobaqalar tizimi tashkil etilib, ularda o'n minglab o'quvchi-yoshlar ishtirok etmoqda.

Mamlakatimiz poytaxti Toshkent shaxrida barpo etilgan va Osiyoda yetakchi bo'lgan, xalqoro standart talablariga javob bera oladigan **"Bunyodkor" futbol maydoni majmuasi** vatanimiz futbolsevar halqi uchun munosib sovg'a bo'ldi.

Yosh futbolchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqlikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar sport trenirovkasi mashg'ulotlariga qat'iy izchillikda va ketma-ketlikda kirishiladi. Bugungi kunda futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun maxsus vositalardan, mashqlar majmuasidan foydalanishni taqozo etadi, shuning uchun xam biz tanlagan mavzu "Yosh futbolchi bolalarda jismoniy sifatlarini tarbiyalash" o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqot maqsadi:

Yosh futbolchilarni rasional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy qobiliyatlarini xar tomonlama rivojlantirishga, kuchlilik, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik sifatlarini, jismoniy sifatlarini yana bir qanchasini oshirishga, texnika va taktikalarini oshirishga qaratiladi.

Tadqiqot vazifalari:

Ilmiy izlanish o'z ichiga xar-xil vazifalarni olgan:

- hozirgi zamon futbolining rivojlanishi;
- yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish nazariyasi va usul va uslublari;
- yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish;

Ishning ilmiy yangiligi:

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini tarbiyalash orqali texnik-taktik darajalarini aniqlash. Yosh futbolchilarni tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish, psixologik tayyorgarliklari, musobaqa paytida o'zini tutishlari. Futbolchilarda bunday sifatlarni rivojlanishi g'alabaga yaqinlashishidir.

Tadqiqotning tahlili:

Bizning taxminimizcha mashg'ulotlar davomida tezkorlik sifati yosh futbolchilarda yaxshi rivojlantirilsa, mashg'ulot jarayonlarida yillik dasturlardan oqilona foydalanilsa, mashg'ulot jarayoni yanada maqsadli rejalashtirilsa, ishlab chiqilayotgan yangi usul va uslublardan, nazariyalardan foydalanilsa shu orqali tayyorlanayotgan futbolchilar natijaviylroq samara beradilar.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati:

Tadqiqot natijalari quyidagi hollarda qo'llanilishi mumkin: yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini oshirishda, psixologik ko'rsatmalar berishda, futbolchilar mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlarida samarali va samarasiz jihatlarini aniqlashda, dasturlaridan foydalanish davrida yo'l quyilgan xatolarni

bartaraf etishda, jismoniy sifatlarni yana bir qanchasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Himoyaga qo'yiladigan asosiy holatlar:

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish usul va uslublari.

Yosh futbolchilarning tezkorlik tayyorgarligini yillik ilmiy natijalari.

Yosh futbolchilarning musobaqa vaqtida umumiy imkoniyatlarini oshirish natijalari.

Bitiruv malakaviy ishini bajarishda quyidagi ilmiy-pedagogik tadqiqot metodlaridan foydalanildi: mavzuga oid manbalarni o'rganish tahlil qilish va umumlashtirish, arxiv va davlat hujjatlarini o'rganish, statistik ma'lumotlarni tahlil qilish, xronometrlash, kuzatish va suhbat metodlari.

Bitiruv malakaviy ishimizning **metodologik asosi** sifatida davlatimiz tomonidan qabul qilingan. Jismoniy tarbiya haqidagi qonun-qoidalar, me'yoriy xujjatlar, Prezident I.Karimov asarlaridagi jismoniy tarbiya va sport haqidagi nazariy qarashlar, buyuk allomalarimiz va olimlarning ta'limotlari foydalanildi.

Bitiruv malakaviy ishining tarkibiy tuzilishi quyidagicha: kirish, uchta bob, to'qqizta paragraf, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib jami 48 betni tashkil etadi.

1 BOB. YoSh FUTBOLChILAR JISMONIY QOBILIYatLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

1.1. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning qo'llab-quvvatlashlari bilan jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatiga aylanib bormokda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun juda ko'p qonunlari qabul kilinmokda.

Zamonaviy futbolni rivojlanishi uchun nimalar qilish kerak? Terma jamoalarimizni umumiy xatti - harakatlari chiqishlari tanlangan o'yinlarda shuni ko'rsatmokdaki, bizni o'yinchilarimiz tayyorgarlik darajasi, texnik-taktik mahorati Yevropa, Osiyo, Afrika, Lotin Amerikasi darajasidan anchagina orqada qolganligini ko'rishimiz mumkin. Futbolchilarni mahoratini qo'llab, yangi o'yin prinsiplari, fizik, ruxiy, erk sifatlarini yanada oshirish kerak.

Ko'plab olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganimizda o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazilishini ishlab chiqish va jismoniy sifatlarini yosh futbolchilarda tayyorlashda tezkorlik sifatini aniq yuklama komponentlari ostida tarbiyalash ahamiyatlidir.

Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammalashib bormokda.

Jaxon futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o'z ichiga juda ko'p jixatlarini qamrab oladi: bu jixatlardan

- har bir futbolchi o'yinning oxirigacha bor kuchi bilan kurash olib borishi;
- futbolchilarning maydon bo'ylab, yuqori tezlikda to'p bilan va to'psiz harakatlanishlari;
- texnik-taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari.

O'yin davomida to'pni jamoadoshiga aniqlik bilan uzatishi, darvozaga zarbalarni to'g'ri yo'naltirishni va boshqa texnik usullarni bexato bajarishlari kerakdir.

O'zbekiston futboli bir necha yillar ichida jaxonda va Osiyoda o'z o'rinlariga ega bo'ldilar. Xalkaro futbol qo'mitasi, futbol federasiyalar uyushmasi, Osiyo futbol konfederasiyasining bizga nisbatan ijobiy fikrlari oshdi.

Hozirgi zamon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to'g'ri muomilada bo'lishni, to'pni o'z jamoadoshlariga aniq uzatishni, darvozaga to'g'ri zarbalar yunaltirishni xujumda, ximoyada va butun o'yin davomida aniqlik bilan harakat kilishlarini talab etmoqda. Chunki noaniq bir harakat ham jamoaning uyushtirilgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishi, ximoyada esa o'z darvozasiga gol olib kelishi bilan yakunlanishi mumkin.

Har bir futbol jamoasi maydonda texnik-taktik, jismoniy harakatlarni bexato bajarishlari bu raqib jamoaning ustidan bo'lgan g'alabaga yakinlashishidir.

Ko'pincha murabbiylar, futbol jamoalarining maydonda raqibni o'yin mahoratiga, kuchli, kuchsiz jamoalariga qarab taktik sistemalarni qo'llashadi. Jaxon chempionatlarida yetkakchi jamoalar: Braziliya, Italiya, Fransiya, Germaniya, Argentina kabi terma jamoalarning o'z o'yin taktikasi, usullari orqali necha bor jaxon kuboklarini qo'lga kiritishmoqdalar. Bunday muvaffaqiyatlarga erishishda, terma komanda futbolchilarining texnik-taktik harakatlarini chuqur o'zlashtirib, bexato bajarishlaridir, deb ta'kidlashmokda bir qancha mutaxassislar.

Murabbiylarning ta'kidlashicha 7-8 chi jaxon chempionatlarida Braziliya, Argentina, Germaniya kabi terma jamoalarning bir o'yinda 700 tagacha texnik-taktik harakatlarini bajarishgan va bu harakatlardan 61 – 63 % samarali bajarilgan.

Olimlarning ta'kidlashicha, Fransiyada o'tkazilgan jaxon chempionatida, fransuz futbolchilarining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi mukammal darajada bo'lganligi har bir futbolchining xujumda, ximoyada hamjixatlik bilan faol o'yin ko'rsatganligi va chempionat davomida tezkor o'yinlari bilan boshqa terma jamoalar bilan ajralib turganligini e'tirof etishgan.

Bir qancha mutaxassislar o'z tadqiqotlarida, futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlarini o'rganishgan va maydondagi futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlari maydondagi ampulalariga qarab xar-xil bo'lishini e'tirof etishgan.

Biz individual harakat deganda, futbolchining jamoadoshlarisiz maydondagi to'p bilan yoki to'psiz bo'lgan yakka harakatlarini tushunamiz.

N.M.Lyukshinovning ta'kidlashlaricha yuqori darajadagi individual mahoratga ega bo'lgan o'yinchilar jamoaviy o'yin ko'rsata oladilar. Ular maydonda o'z ampuasida ishtirok etib qolmasdan maydonning xar bir chizigida harakatlana oladilar, degan fikrlarni bildirishgan.

1.2 Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning usul va uslublari

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish nazariyasi usul va uslublari hozirgi asrga kelib adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik sifatlarini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari, ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, xar-xil usul va uslublari hamma sport turlari uchun ishlanib o'rganilib chiqilmokda.

Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormokda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Xar bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq mo'ljalga yetkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir qancha harakatlar kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan [31].

O'zbekiston terma komandasining yirik millatlararo musobaqalarda qatnashish tahlili hamda ilmiy izlanishlar shuni ta'kidlaydiki, musobaqa paytida samaradorlikka yetolmaydigan asosiy sifatlardan biri futbolchilarimizning jismoniy tayyorgarligining va tezkorlik tayyorgarligining pastligidir.

Ilmiy izlanishlarga qo'shilgan holda 17 yoshga to'lgan futbolchilarda tezkorlik sifati yuqori kvalifikasion sportchi darajasiga yetib borgan bo'ladi. Keyinchalik uning sifatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday jarayon sabablaridan biri nerv koordinasiya aloqalari va nerv tuqima apparati shakllanishining to'xtashidir. Yana bir tomondan esa uslubiy faktorlarni ta'siri

bo'ladi. Bunda mashg'ulotlar davomida tezkorlik sifatiga yunaltirilganlik yetarli darajada emasligi va mashg'ulot samaradorligini oshirayotganda qo'llaniladigan usul va uslublar oddiy, bir xilda ekanligi sabab bo'lib kelmokda.

V.V.Kuznesovning ta'kidlashicha, tezkorlik sifatini oshirish uchun maxsus usul va uslublardan kelib chiqqan holda sportchilarda nerv koordinasiya aloqalarini tarbiyalash yuqori natijalarga erishishdir.

Futbolning nazariyasi va amaliyotida yosh futbolchilarda bir xil jismoniy sifatlarni shakllantirishda Aladashvili G.A. (10) bir o'yinda 15 ta tezkorlik sifatini kuzatgan. Bulardan bir nechtasi tezkorlikni rivojlantirishga to'g'ri keladi. Lekin yosh va malakali futbolchilarning o'yin samaradorligi bir-biri bilan solishtirib ko'rilishi diqqat markaziga aylanmoqda (1-jadval).

Olimlarning ta'kidlashicha yosh futbolchilar malakali futbolchilarga qaraganda belgilangan vaqt ichida ko'proq usullarni bajarar ekan. 1-jadvalda ko'rinib turganidek, ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq juda katta. Lekin hozirgi zamon futbolida esa bunday katta farq bo'lishi mumkin emas.

1-jadval.

Xar-xil yoshli futbolchilarning o'yindagi harakatlar ko'rsatkichlari

№	Harakatlar nomi	O'yindagi xatti - harakatlar soni		O'yindagi masofalar	
		Sport ustalari	Yoshlar	Sport ustalari	Yoshlar
1	Tez yugurishlar (ryvok)	245	378	3500	5020
2	Tez tuxdash bilan tugaydigan yugurishlar	145	405	2050	4455
3	Yunalishni o'zgartirib yugurishlar	120	230	2440	4296
4	To'p olib yurishlar	109	190	1440	2165
5	Oyoqlar bilan zarbalar	321	475	5888	7728
6	Bosh bilan zarbalar	39	85	471	885
7	Jarima va erkin to'plar	24	29	436	597
8	Burchak to'plari	6	12	194	332
9	Darvoza yonidan to'p o'yinga kiritishlar	15	28	339	749
10	To'p tuxtatishlar	144	264		
11	Turtishlar	33	155		
12	Tuknashuvlar	103	70		
13	To'p otishlar	21	18		
14	Sakrashlar	69	35		
15	Yikilishlar	34	78		

V.D.Kudryavsev tadqiqotida shuni ta'kidlaydiki, 11-14 yoshli futbolchilarda jismoniy jixatlar tezkorlik, kuchlilik sifatleri hamda texnik-taktik o'sishlari deyarli bir xil bo'ladi. Lekin juda tez sifatlarining o'sishi 12-14 yoshda kuzatilar ekan.

I.M.Asoyichning ta'kidlashicha 11-19 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatini o'stirish dinamikasi quyidagi rivojlanishlarga bog'liq bo'ladi:

A). Xar-xil yoshdagi sportchilarning tezkorlik sifatining o'sishi va o'zgarishi bir xil emasdir. Tezkorlik sifatining yuqori o'sish darajasi 14-16 yoshli futbolchilarda kuzatilar ekan.

B). 11-13 yoshli va 17-18 yoshli futbolchilarning o'sish tendensiyasi va stabilizasiyasining ma'lum bir rivojlanishi ahamiyat kasb etadi.

V). Tezkorlik sifatining qanchalik o'sganligini 18 yoshdan o'tgan futbolchilarda sistemali sport mashg'ulotlarida kuzatish mumkin.

V.G. Makarenko (53) jismoniy sifatleri o'sishini etaplarga bo'lib chiqdi:

1. Tezkorlik. 10 yoshdan 15 yoshgacha
2. Chidamkorlik. 10 yoshdan 16 yoshgacha va 18 yoshdan yuqorilarga
3. Tezkorlik kuch sifatleri. 11 yoshdan 16 yoshgacha, deb belgiladi.

D.V.Chulibayevning ta'kidlashicha, futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish dinamikasi quyidagicha xarakterlanadi:

A). natijalarning o'sishiga qarab, 15-30 metrga startdan chiqishini baholash.

B). tayyorgarlik jarayonini oxirida 60 metrga yugurish natijasini ma'lum bir oshirish.

V). musobaqa jarayonida 60 metrga yugurishning yuqori tezligini uzun fazalarda ushlay bilish.

G). musobaqa jarayonining tugashiga vertikal sakrashlarning yuqori natijasidan ham oshirishga harakat kilish.

V.N.Shukin shuni ta'kidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofikdir: yugurayotgan vaqtlarda to'pni oyoq bilan olib yurish, yugurayotganda to'p bilan mashqlar bajarish, bundan tashkari to'pni xar-xil olib yurishlar, aldab utishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarilishi uchun o'rtacha 5-7 sekund vaqt

beriladi. Yugurish oraligi 35 metr bo'ladi. Olim shuni ta'kidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarishiga bog'liq. Bu mashqlar futbolchilarning qobiliyatining o'sishiga va funksional jismoniy sifatlarini oshishiga olib keladi.

Zamonaviy futbolni rivojlanishi uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari a'lo darajada bo'lishi kerak deb ta'kidlaydi Antonio Kordoso. Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik sifatidir.

Yosh futbolchilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olim shuni ta'kidlaydiki, yosh futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezlilik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o'rinlidir.

G.L.Drandrovning ta'kidlashicha, 11-12 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish ularning nerv sistemalariga uzviy bog'liqdir.

B.A.Vyatkin va V.A.Salnikovlarning ta'kidlashicha, kuchli nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash jarayonida sportchining organizmiga psixologik ta'sirlar, diqqatni oshirish va optimal usullardan foydalanish kiradi.

Yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Adabiyotlar tahliliga qarab ko'rganimizda yillik mashg'ulotlarni yosh futbolchilar uchun ishlab chiqilgan dasturlarining ahamiyati juda katta. Yillik mashg'ulotlar o'quv dasturlaridan kelib chiqqan holda maxsus mashg'ulotlar B.O'.S.M lari uchun ishlab chiqilgan. O'quv dasturlarida mashg'ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun ko'rsatmalar uz aksini topgan. O'quv dasturlarida nazariy o'quv materiallari, jismoniy tayyorgarliklar, taktik tayyorgarliklar, texnik tayyorgarliklar sportchilarga beriladigan yuklamalarning mavsumiy bo'linganligi, yuqori guruhlariga o'tish uchun berilgan normativlar alohida bajariladigan maxsus mashg'ulotlar xar-xil yoshdagilar uchun mashg'ulotlarning yillik taqsimlanishlari ko'rsatilgan.

Bulardan tashqari yana bir qancha olimlarimiz yillik mashg'ulotlarni ishlab chiqishgan. Ular bu yo'llar bilan yillik mashg'ulotlarni to'g'ri bo'linganligi hamda o'quv mashg'ulot guruhleri va sport mahoratini oshiruvchilar uchun, murabbiylar uchun kerakli qo'llanmalarni yaratishmoqda.

K.S.Boranbayev (15) uz ishida 11-12 yoshli futbolchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonida kuch sifatlarini oshirish va sport mahoratlarini rivojlantirishlarini tahlil qildi.

Olim uz ishida yillik mashg'ulotlarga va o'yinlarga ketadigan vaqtni sport maktablari uchun ishlab chiqdi.

Ko'plab olimlarning (10,21) ta'kidlashicha 11-12 yoshli futbolchilar uchun va maxsus bolalar va o'smirlar futbol maktablari uchun, mashg'ulot uchun belgilangan soatlar ma'lum miqdorda futbolning nazariyasi va uslubiyaiga to'g'ri kelmaydi.

Ya.A.Salemning ta'kidlashicha, yillik mashg'ulot dasturida tuzilgan o'quv-mashg'ulot guruhleri uchun maxsus mashqlar oyiga 75% dan 93 % gacha to'p bilan bajariladigan mashqlardir. Bunday mashg'ulotlar hamisha ham tezkorlik sifatini oshirish uchun maxsus usullar bo'la olmaydi.

Ilmiy izlanishlarda juda ko'p ishlar o'quv-mashg'ulot jarayonining muammolari va yosh futbolchilarning tipologik va mediko – biologik ko'rsatkichlari bilan boglanib kelmokda.

G.L.Drandrovning ta'kidlashicha, mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun yosh futbolchilarning nerv sistemasining kuchiga qarab mashq miqdorini bo'lish va rejalashtirish kerak.

V.V.Kovalyovanning ta'kidlashicha mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshiga qarab differensial yondashish kerak bo'ladi. Bunda mashg'ulot qo'llanmalarini sportchilarning yoshiga qarab, jismoniy yo'nalganligiga qarab yuklamalarni bo'lish kerak. Shug'ullanuvchi tanasining funksional imkoniyatlariga qarab ular 3 guruhga bo'lingan: past natijali, o'rta natijali va yuqori natijali.

Yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bu murabbiylar uchun murakkab vazifalardan biridir. Bu jarayon o'ziga juda ko'p diqqat va e'tiborni qamrab oladi. Chunki rejalashtirish mashg'ulot vaqtlarini to'g'ri belgilash va bo'lish, yuqori natijalarni oshirish va samarali natijalarni keltirib chiqarishni belgilaydi.

Chet el mutaxassislari va ilg'or olimlarimizning izlanishlarini umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlikning boshlangich davridagi o'quv-mashg'ulotlari ishlari quyidagi prinsiplar asosida (9,28,35) olib borilishi lozim bo'ladi:

- o'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganayotmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shugullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muxim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni alohida o'rgatiladi;

- texnik va taktik tayyorgarliklar bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon urgatish lozim;

Bunda albatta quyidagi vazifalar kuyilishi lozim:

- A. Futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini turli-tumanligi xaqida keng ko'lamda tushuncha berish.

- B. Eng muxim texnik va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish.

- V. Yosh futbolchilarni tayyorlashni dastlabki bosqichida o'yin, o'quv-mashg'ulotlarining samarali vositalari va g'alaba qozonish ilmini bolalikdan o'rgatishlardir.

Ko'pchilik olimlarning fikricha (8,9,30,36) yosh futbolchilarning harakat aktivligini oshirishda va ularni xar tomonlama tayyorlashda quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- o'yin vaqtini kamaytirish.
- o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan o'yin o'tkazish.
- komandadagi o'yinchilar sonini kamaytirish.

- o'yin maydonini kamaytirish.
- raqiblarni tez-tez almashtirib turish.
- musobaqalarni blis – turnir shaklida o'tkazish.

Bunday mashg'ulotlarni yosh futbolchilarga samarasi o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart holatdagi maxsus mashqlarni katta hajmda o'rganishga olib keladi.

Bolalar va o'smirlar (11) futboli nazariyasi va amaliyotida tavsiya etilayotgan mikrosikllar barcha davrlarda mos keladigan yillik reja uchun universaldir. Lekin bunda tayyorgarlik turlari uchun vosita va vaqtni taqqoslash foizi o'zgaradi xolos. 5-6 maxsus sinflar o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vaqt 25% ga teng bo'lsa, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka esa 20% to'g'ri keladi.

Futbol mutaxassislari S.A.Savin, N.M.Lyukshinovlar mashg'ulotlar davrini rejalashtirish paytida vositalarning quyidagi nisbatiga mo'ljal olishni tavsiya qiladilar:

Mashg'ulot davrining bosqichlar bo'yicha vositalarning foiziy nisbati

№	Tayyorlov bo'limlari	Tayyorlov davri	
		Umumta'lim bosqichi	Maxsus tayyorlov bosqichi
1	Jismoniy tayyorgarlik	55	35
2	Texnik tayyorgarlik	35	40
3	Taktik tayyorgarlik	25	50

Vositalarning ana shunday taqsimlanishi, umuman olganda, futbolchilarning sport formasi tiklanishi davri to'g'risidagi amaliyotchilarning tasavvuriga mos tushadi.

2-jadvalda ko'rsatilgan (9,51) rakamlar shartlidir va shuning uchun yanada aniq rejalashtirishga tayyorlanish yuklamalarining nazorati asosiy koidalariga rioya qilish zarur.

Bu mashqlarning jismoniy yuklamalarini rejalashtirish paytida e'tiborga olish kerak. Ayniqsa murakkab texnik taktik mashqlardan foydalanish bilan o'tkaziladigan o'quv-tayorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish paytida aniq bo'lishi lozim.

Bunday ko'rsatkichlardan tashkari murabbiyning o'zini ham rejasi bo'lishi kerak.

K.Grendler, X.Palke, X.Xemmlarning ta'kidlashlaricha, maqsadli, vijdonli murabbiylar yillik mashg'ulotlar bilan chekinib qolmasdan, uzi uchun oylik rejami yoki biron maqsad sari tuzilgan rejalar bo'lishi kerak.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning layoqatligiga va qobiliyatlariga xar tomonlama aniq baxo berilishi futbolchi kelajagining samarali bo'lishiga, sport mahoratining takomillashishiga musobaqalarda yaxshi qatnashishiga, yosh futbolchilarning sport mahoratlarini yanada oshirishlariga,

mashg'ulot jarayonining uslubiy jixatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi zamon futbolining ilmiy uslubiy nazariy adabiyotlari juda ko'p bilim va ko'rsatmalarni yaratib bermokda. Bu bilimlar orqali o'quv-mashg'ulot vaqtida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini to'g'ri rivojlantirishda samarali yordam bermokda. Shunday bo'lsa ham ishlab chiqilgan qo'llanmalardan futbol murabbiylari kam foydalanishmokda.

Adabiyotlar tahlilini o'rganganimizda va mashg'ulotlar jarayoni shuni ko'rsatadiki, hamma ham sport maktablarida tezkorlik sifatini rivojlantirishga ko'p ahamiyat berilmayapti.

Biz ko'proq e'tiborni yosh futbolchilarda tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, psixologik tayyorgarlikni, texnik va taktik tayyorgarlikni va yana bir qancha sifatlarni rivojlantirishga qaratishimiz kerak. Shundagina O'zbekiston futbolining gullab yashnashiga oz bo'lsa ham o'z xissamizni qo'shgan bo'lar edik.

2 BOB. ILMIY IZLANISHNI, MAQSADI, VAZIFALARI, USUL VA USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1. Ilmiy izlanishning usullari:

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal etishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- adabiyotlarning o'rganilganligi.
- pedagogik kuzatuvlar: xronometraj o'quv-mashg'ulot jarayonida va o'yin jarayonida .
- pedagogik nazoratlarni qo'llash.
- pedagogik tadqiqot.
- matematik va statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarning o'rganilganligi

Ilmiy izlanishga quyiladigan savollarni chet el va yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanilib, o'rganilib tuzildi. Foydalanilgan adabiyotlarda yillik mashg'ulotlarni tuzish, tezkorlik sifatini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni oshirish yullari ishlab chiqilgan.

2.2.2. Pedagogik kuzatuv

Bizning pedagogik kuzatuv jarayoni Jizzax shaxridagi 14-umumta'lim maktabida olib borildi. Pedagogik kuzatuv davri 2013 yilning mart oyidan may oyigacha olib borildi.

2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari

Pedagogik nazorat sinovlari (testlar, maxsus adabiyotlar tahlili va olingan anketalar natijalaridan kelib chiqib, ushbu testlar orqali futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish mumkin bo'ladi;

1. 15 metrga yugurish
2. 60 metrga yugurish

3.Uzunlikka sakrash

4.Balandlikdan sakragandan so'ng uzunlikka sakrash

5.Uch xatlab sakrash

6.Yuqoriga sakrash

2.2.4 Pedagogik tadqiqot

Pedagogik tadqiqot tuzishdan maqsad yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini tarbiyalash, jismoniy tayyorgarligini baholashdir.

2.2.5 Matematik statistik usullar

Tadqiqot jarayonida mashqlarning samaradorligini tahlil qilish uchun o'rta arifmetik (X), o'rta arifmetik chetlanish (G), variatsiya koefitsiyentlari (V%) va Styudent t-kriteriyasining mos kelishligi kabi matematik statistik usullardan foydalaniladi.

2.3 Ilmiy izlanishni tashkil qilish

Ilmiy izlanishni tashkil etishda quyidagi vazifalarni o'z oldimizga qo'yamiz:

Yosh futbolchilarda tezkorlik sifatini tarbiyalashni yillik o'quv-mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqarish va qo'llash;

Yillik o'quv-mashg'ulotlar jarayonini tarkibini ishlab chiqish va qo'llash;

Yosh futbolchilar tomonidan bajariladigan tezkorlik mashg'ulotlar hajmini ishlab chiqish;

Ilmiy izlanish 2013 yilning mart oyidan may oyigacha olib borildi.

Tadqiqot ishlari Jizzax shaxar 14-umumta'lim maktabida olib borildi. Unda 2000-2001 yilda tug'ilgan 30 nafar yosh futbolchilar qatnashdilar.

III BOB. YOSH FUTBOLCHILARNING YILLIK MASHG'ULOT DAVRIDAGI O'QUV - MASHG'ULOT JARAYONLARINING HAJMI VA TARKIBI

3.1. Yillik mashg'ulotlar davridagi o'quv-mashg'ulot ishlari tahlili

Bizga ma'lumki, maxsus bolalar va o'smirlar sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonlari maxsus ishlab chiqilgan va tasdiklangan dastur asosida mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Yosh futbolchilarning yillik mashg'ulot davridagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarining hajmi va tarkibini o'rganish maqsadida 2 xil yoshli guruhlarining 11 va 12 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tahlil kildik.

3.1.1. Yillik mashg'ulot davridagi o'quv-mashg'ulot ishlarining yosh futbolchilarning tayyorgarligidagi tahlili

Yillik mashg'ulotlar davridagi o'quv-mashg'ulotlar ishlarining tahlil natijalariga ko'ra 260 ta o'quv-mashg'ulot darslari tashkil qilindi va kalendar bo'yicha 430 soatni tashkil etdi. Oylik hisobda o'quv-mashg'ulot yuklamalarini o'rtacha 35,8 soatni tashkil etdi. Lekin bu soatlar to'g'ri taqsimlanmadi. Agar 2012 yilning noyabr va dekabr oylarida o'quv-mashg'ulotlar soati 37-38 soatni tashkil etsa, 2013 yilning yanvar va fevral oylariga kelib yuklama 33-34 soatga tushib ketdi. Keyin esa oyiga yana ko'tarilib va yana o'rtacha 35-37 soatni tashkil etdi. 2012 yilning sentyabr, oktyabr, noyabr, va dekabr oylarida yuklamalar yana to'g'ri taqsimlanmagan.

Shuni ta'kidlash kerakki, Jizzax shaxridagi 14-umumta'lim maktabida uz ishlarida ishlab chiqilgan dasturlarga juda muxim ravishda yondoshishadi. Unda to'p bilan ishlangan mashqlarning vaqt miqdori va to'psiz bajarilgan mashqlarning vaqt miqdorlari 1 yillik o'quv-mashg'ulot jarayoniga to'g'ri taqsimlangan.

Tadqiqot natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida to'p bilan bajargan mashqlari hajmi 87 % dan 93 % gachani tashkil etdi. To'psiz bajarilgan mashqlar miqdori esa 7 % dan 12 % gacha bo'lgan vaqtni tashkil etdi.

Tahlil natijalariga ko'ra 10 oy davomida o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi. O'quv-mashg'ulot ishlarida katta hajmdagi mashg'ulotlar umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yunaltilgan. Mashg'ulotlarning umumiy hajmi esa 179 soatni tashkil etdi (45,3 %). Shuni ta'kidlash kerakki, katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtai nazaridan olib qaralganda bu ish unchalik ham to'g'ri emas. Mualliflarning ta'kidlashicha, yosh futbolchilarga mashg'ulotlar jarayonida katta hajmda mashg'ulotlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi kerak. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash esa 12-13 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda tezkorlik va chidamkorlikni tarbiyalashga 23,7 soat (64%) vaqtni ajratdi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikka ajratilgan mashq miqdori 22,3%, kuch imkoniyatlariga esa 6,8 % mashq miqdoriga vaqt ajratildi.

Yugurish tezligini tarbiyalashga esa 46,2 soat vaqt ajratildi. Bu esa xar bir mashg'ulotda 10,7 daqiqa vaqt demakdir. Bu degani ushbu bosqichda tezkorlik sifatlariga murabbiylar juda kam vaqt ajratishgan.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashga 31,9 soat vaqt ajratilgan. Bu esa o'rtacha 8,2 % o'quv-mashg'ulotlar jarayoni vaqtini tashkil etadi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, tezkorlik va tezkorlik sifatini tarbiyalashga ham deyarli bir xil vaqt ajratilgan.

Izlanishlar natijasida tezkorlik ishlari hajmi shuni ko'rsatadiki, musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. 3 jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'yinlar bo'yicha umumiy masofa 4840 metr, to'p bilan tez yugurishlar esa 1860 metr, bu esa 38,4% to'psiz tezlik 2890 metr

(61,6%) bu dalil esa o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun nomaxsus bo'lgan mashqlarni qo'llash qanchalik kerak bo'lishini isbotlaydi.

**O'rtoklik va kalendar uchrashuvlardagi yosh futbolchilar tomonidan bajarilgan
tezkorlik ko'rsatkichlari**

Masofa (m)	To'p bilan			To'psiz			Jami		
	Tez yugurishlar soni	Umumiy o'lcham	O'yin uchun o'rtacha o'lcham	Tez yugurishlar soni	Umumiy o'lcham	O'yin uchun o'rtacha o'lcham	Tez yugurishlar soni	Umumiy o'lcham	O'yin uchun o'rtacha o'lcham
5	136	675	15,3	227	1135	25,8	362	1810	41,13
10	63	630	14,3	86	860	14,5	149	1490	33,8
15	21	315	7,15	39	585	13,3	60	400	20,4
20	12	240	5,45	20	400	9,1	32	640	14,5
Jami	231	1860		372	2890		603	4840	
O'rtacha	5,25	42,3		8,45	67,7		13,7	110	

3.1.2. Futbolchilarni tayyorgarligini yillik aylanma o'quv-mashg'ulot ishlarining tahlili

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni hajmi va tarkibini solishtirib ko'rish maqsadida tahlil o'tkazildi. O'quv-mashg'ulotlar hajmi va musobaqa davrlari uchun 522 soat vaqt ajratildi. Mashg'ulotlar dasturiga umumiy mashqlar va maxsus jismoniy tayyorgarliklar kirgan: texnikalarni o'rganish va o'yin taktikasi, texnik va jismoniy tayyorgarlikning nazorat sinovlari kiritilgan.

Mashg'ulot va o'yinlar uchun umumiy 268 kunni tashkil etdi. (4 jadval). Shuni ta'kidlash kerakki, sport maktablari uchun dasturda jami 594 soat vaqt belgilangan. Katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot darslari (oylik 75 % dan 93% gacha) to'p bilan bajariladigan maxsus mashqlarga kiradi. Lekin bu maxsus va nomaxsus mashg'ulot usullari hamisha ham olimlarning nuqtai nazaridan yosh futbolchilarda tezkorlik va tezkorlik sifatini tarbiyalashdagi to'g'ri yul deb ko'rsatilmaydi.

Tahlillar natijasi shuni ham ko'rsatadiki, tezkorlik va tezkorlik - sifatlarini tarbiyalash usullari ham ko'p miqdorda emas, aksincha chegaralangan.

Shuni ta'kidlash kerakki, tezkorlik va tezkorlik sifatini tarbiyalashga yetaklovchi kichiq vaqt hajmi mashg'ulotlarda qo'llaniladigan usullarning yetarli bo'lmagan samaradorligidan dalolat beradi. Murabbiylarning ta'kidlashlaricha, yosh futbolchilarning mashg'ulotlari jarayonida «Zarba metodi»ni qo'llash samaradorlikni oshirishga to'g'ri yuldir. Lekin o'quv-mashg'ulot jarayoni tahlili bu metodni juda ham to'g'ri deb chiqarmadi. Shu bilan birga o'quv-mashg'ulot jarayoni tahlili shuni ko'rsatdiki, sportning nazariy metodik qo'llanmasi va yosh futbolchilarning amaliy tayyorgarligi o'rtasida sezilarli darajadagi farqni ko'rsatadi.

**11-12 yoshli futbolchilarning o'quv mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalashga ketkazgan vaqt
(minut) ko'rsatkichlari.**

Tayyorgarlik bulimlari	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	dekabr	Minut	UMJ ketkazilgan vaqt %
Vaqt. Tavsiya etilgan dastur bo'yicha	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2160	2160	2160	26730	
Mashg'ulot va o'yinlarning umumiy vaqti	2340	1800	2160	1980	1890	2070	450	3150	1980	1890	1890	1890	23490	
O'yinlar vaqti	540	360	630	360	450	540	90	810	360	630	450	360	5580	
O'quv-mashg'ulot darslarining vaqti	1800	1440	1530	1620	1440	1530	360	2340	1620	1260	1440	1530	17910	100
Umumiy va ralash chidamkorlik	980	790	700	750	850	800	280	1300	950	500	750	700	9350	52,2
Tezkor chidamkorlik	80	90	80	90	70	120	-	200	150	100	80	100	1160	6,5
Kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik	350	300	370	300	180	250	50	300	200	200	160	250	2910	16,2
Tezkorlik	250	100	150	200	210	180	30	350	200	210	120	200	2200	12,3

3.1.3. Xar xil o'quv-mashg'ulotlar darsida tezlikni oshirishning dinamik hajmi

Bizga ma'lumki, xar xil o'quv-mashg'ulotlari darslarida amaldagi tezliklarning tebranishi judayam muximdir. Shunday kilib, mashqlarda minimal amaldagi tezlik masofasi hajmi 55m, maksimal masofasi hajmi – 230 m.ga to'g'ri keladi. Bu avvalam bor o'quv-mashg'ulot darslarining aylanma tayyorgarligi bilan aniqlanadi. Barcha mashg'ulotlar davomida futbolchilar tomonidan bajariladigan umumiy amaldagi tezliklar masofasi hajmi bir oz yuqori. Amaldagi tezlik masofalari hajmi rejalashtirilganda murabbiylar asosan yakshanba kuni o'tkaziladigan o'yinlarni o'tkazmaydilar.

Futbolchilar tomonidan bajariladigan ikki xaftalik aylanma mashg'ulotlarning amaldagi tezlik masofasi hajmining dinamikasi ko'rsatilgan. Futbolchilar o'yin davomida o'rtacha masofa 155 va 145 m bajarishgan. Ertangi kuni, ya'ni dushanba kuni murabbiylar mashg'ulotlar olib borishganda amaldagi tezlik masofasi hajmi minimal bo'lgan (55-70m atrofida). Seshanba va Payshanba kuni tezlikka yugurish masofasi 190 metrdan 230 metr atrofida tebrangan. Ko'rinib turibdiki murabbiylar mashg'ulotlar davomida mashqlarni murakkablashtirishni aniqlab olishadi, tezlikka yo'naltirilgan mashqlar judayam samarali deb hisoblaydilar, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin harakati va mashg'ulot darslari davomida amaldagi tezlik masofalari hajmi uncha yuqori emas.

11 - 12 yoshli futbolchilar ikki xafta davomida bajaradigan mashg'ulotlar aylanmasining amaldagi tezlik masofa hajmi, o'quv-mashg'ulot ishlarini tahlil kilganda quyidagi natija aniqlandi. Ikki xafta mashqlar aylanmasi davomida texnik-taktik mashg'ulotlari va texnikani oshirish mashg'ulotlarining eng ko'p bo'lgan masofasi hajmida tezkor yugurish 5 va 10 metr masofaga bajarilganda, ushbu kunlarga to'g'ri kelmokda. O'quv- mashg'ulotlar vaqtida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tezkor yugurish miqdori 5 m 45,5% ni tashkil qildi, 10 metr masofaga tezkor yugurish esa -32,8% tashkil etadi.

Shuni aniqlash mumkinki o'yin vaqtida futbolchilar 5 m oraliqqa tezkor yugurishlari 60% atrofida bo'ladi, 10 metrlida -24,7%, 15 metrlida -10%. Barchasi shuni ko'rsatadiki mashg'ulot vaqtidagi harakatlar musobaqaga o'tganda tezkorliklar hajmi o'zgaradi.

3.2. Yosh futbolchilarning tezlik va tezkorlik sifatining tarbiyalash, o'smirlik davridagi o'sish dinamikasi

Yosh futbolchilarning tezlik va tezkorlik sifatining o'smirlik davridagi o'sish dinamikasini sinchkovlik bilan tahlil qilganda biz tezkorlik, tezlik va kuch sifatini alohida ko'rib chiqdik.

3.2.1. Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatining o'smirlik davridagi dinamikasi

Yosh futbolchilar o'sishi (o'smirlik davrigacha), ya'ni 9 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda ularning tezkorlik-kuchi sifati 40-45% oshib boradi. Shuni aytish lozimki 100% li tezkorlik sifati darajasini oshirishda, biz 19 yoshli malakali futbolchilarning quyidagi ko'rsatmalarini oldik, bular barchasi turli sakrash mashg'ulotlaridan tashkil topgan: joydan turib uzunlikka sakrash va sakraganda 40 sm, uch xatlab sakrash va balandlikka sakrash $241,5 \pm 1,95\text{sm}$, $238,5 \pm 2,07\text{sm}$, $745 \pm 14,2\text{sm}$ va $500 \pm 2,5\text{sm}$.larga mos keladi. Joydan turib uzunlikka sakrash va sakraganda balandligi 40sm bo'lishi kerak, hamda uch xatlab sakrash va balandlikka sakrash 11 yoshli futbolchilarda 70,8%, 69,2%, 65,6% va 62,6% tashkil qilgan holda ko'rsatiladi. Bu ko'rsatmalarning o'rtacha bir yillik natijasi 2,92%, 3,1% va 3,75% ga oshishni tashkil qiladi. Futbolchilarning tezkorlik sifatlari tarbiyalash notekis holda yuz beradi. Shunday qilib ularning dinamikasini 3 bosqichga bo'lish mumkin: 1) 9 yoshdan 13 yoshgacha; 2) 13 yoshdan 17 yoshgacha; 3) 17 yoshdan 19 yoshgacha. Ko'rsatmalarga tayangan holda bu bosqichlarda yuqoriga sakrash 12,2%, 26,9% va 4,2% tashkil etadi. Ko'rinib turibdiki futbolchilarning eng yuqori tezkorlik sifati oshishi o'smirlik bosqichida ya'ni 13 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda yuz beradi. Bu hol uzunlikka sakrash, balandga sakrash va uch xatlab sakrashda 24,7%, 25,9% va 23,6% ni ko'rsatganligi ham tasdiklayapti.

Joydan turib balandlikka sakrash natijalariga ko'ra 9 yoshdan to 19-20 yoshgacha bo'lgan davrda tezkorlik sifati ma'lum darajaga oshganligini ko'rsatadi. 9-10, 10-11, 11-12, 12-13, yoshlarda o'smirlar guruhida uning mavjud bo'lmagan o'sishi 2,5% dan 3,6% gacha yetadi, asosan 13-16 yoshli o'smirlar guruhlarida tez o'sish bilan o'zgaradi. 9-17 yoshli futbolchilarining joydan turib sakrash ko'rsatmalari bo'yicha ilmiy adabiyotlar asosida tezkorlik sifatlarining baxo shkalalari statistik materiallari ishlanmalariga ega. Bu shkala bo'yicha yosh futbolchilarning o'smirlik guruhlariga qarab ularning tezkorlik sifatlarining o'sish darajasini baholash mumkin.

3.2.2. Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatining o'sish dinamikasi

Bizning tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra va ilmiy metodik manbalarga tayangan holda 10 yoshli futbolchilar 15 va 30 metr masofaga startdan boshlab yugurishning umumiy tezligi 17,7% va 19,3% dan oshadi.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar olib borish davrida (10 yoshdan 16 yoshgacha) tezlik imkoniyatlari ma'lum bir darajada samaralirokdir. Ya.A.Salem ma'lumotlariga ko'ra 30 m masofaga yugurish tezligi 17,7% tashkil etadi. Ayniqsa o'smirlar guruhi, ya'ni 13-14 yoshlardagi futbolchilarda o'sish samarali bo'ladi (9%-10% atrofida).

Tezkorlik imkoniyatlari eng kam o'sish tempi sportning mukammallashtirish bosqichida quyidagi hollarda aniqlanadi: 16 yoshdan malakali futbolchilar bo'lgan darajasigacha bo'lgan davrda 15 va 30 metrlar 4,9% va 5,6% startdan boshlagandan iborat.

3.2.3. Yosh futbolchilarning kuch sifatini oshirish dinamikasi

Ilmiy-metodik adabiyotlar manbalariga asosan 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan vaqt davrida futbolchilarning chap va o'ng qo'llarining dinamometriyasi 53,9% va 53,4% ga; gavda qismi dinamometriyasi 3,65%ga; oyoq qismining muskul kuchlarining dinamometriyasi 36,6%ga o'sadi.

V.F.Filin ma'lumotiga asosan xar xil turdagi sportchilarning asosiy muskul kuchlarini tadqiqot qilganiga binoan 17-18 yoshdagi sportchilar professional sportchilar darajasiga yetadi.

Ya.A.Salem tadqiqotlari ushbu natijani ko'rsatadiki 15-16 yoshdagi o'smir guruhlarining gavda qismi kuchi va oyoq muskullari ma'lum darajada – 8,6% va 10,6%ga o'sadi va 16-17 yoshlarda 11,4%-10,5%larga o'sadi.

Gavda qismining muskul kuchlari va oyoq muskul kuchlarining o'spirinlik davrdagi kuch sifatini oshirish bir xildagi dinamika rejasiga e'tibor bering, bunda barcha 10-16 yoshdagi futbolchilarning koeffisiyent (korrelyasiyasi) juda yuqori ko'rsatkichni ko'rsatdi ($r=0.77$). Bu yoshdagi futbolchilarning tezkorlik sifatini tarbiyalash maqsadida mashg'ulotlarda «zarba metod»ini samarali qo'llash kerak.

3.2.4. Yosh futbolchi bolalarning tezkorlik sifatini tarbiyalash davridagi o'sish dinamikasi

Pedagogik eksperimentning maqsadi yosh futbolchilarning tezkorlik xususiyatining metodi samaradorligini aniqlash. Yosh futbolchilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligini va tezkorlik sifatini «Zarba metodi»kasi yordamida pedagogik eksperiment o'tkazildi. Ekspirimentda 2 guruh (xar guruh 15 kishidan iborat) futbolchilar qatnashdilar. Hamma tadqiqotlar Jizzax shahar 14 – umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazildi.

3.3. Eksperimentgacha bo'lgan nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining tavsifnomasi

Nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining antropometrik va pedagogik eksperimentgacha bo'lgan tavsifnomasi 5-jadvalda ko'rsatilgan.

**Nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining pedagogik
eksperimentgacha tavsifnomasi:**

№	Ko'rsatkichlar	Eksperemental guruh P=15	Nazorat guruh P=15	t-kriteriy Styudenta
1	Yoshi (oyi)	150,5 ± 6,40	155,5 ± 6,85	0,045
2	Tik holdagi buyning uzunligi (sm)	160,8 ± 5,40	161,8 ± 6,10	0,399
3	O'tirgan holdagi buyning uzunligi (sm)	113,9 ± 2,46	113,8 ± 3,40	1,67
4	Ogirligi (kg)	39,40 ± 2,41	40,36 ± 3,15	0,915
5	15 m.ga yugurish	2,97 ± 0,077	2,94 ± 0,080	0,303
6	Yurgan holatda 15m ga yugurish (s)	2,83 ± 0,140	2,72 ± 0,163	0,202
7	30 m ga yugurish (s)	5,18 ± 0,046	5,08 ± 0,140	0,502
8	To'rgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	160,4 ± 1,57	165,7 ± 3,68	1,244
9	Balandlikdan sakragandan sung uzunlikka sakrash (sm)	155,0 ± 2,65	160,9 ± 3,71	0,745
10	Uch xatlab sakrash (sm)	452,7 ± 7,01	425,9 ± 6,34	0,075
11	Yuqoriga sakrash	26,05 ± 2,09	27,15 ± 3,64	1,625

3.4. Pedagogik eksperiment davridagi o'quv-mashg'ulotning tarkibi

Biz nazorat va eksperimental guruhlarini pedagogik eksperiment jarayonida futbolchilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining hajmi, tarkibi va yunalishini rejalashtirdik (6 jadval).

2013 yil 2 martdan 22 maygacha nazorat va eksperimental guruhlarda 100 va 97 o'quv-mashg'ulot darslari o'tkazildi. Xar biri 90 minutdan 20 va 19 ta o'zaro va kalendar o'yinlar o'tkazildi.

Nazorat va eksperimental guruhlarda tezkorlik sifatini tarbiyalashga o'quv-mashg'ulot darslarining 10 % ni ajratdik. Bu mashg'ulotlar darslarning asosiy qismida o'tiladi. Nazorat guruhda quyidagi metodlar qo'llaniladi: o'yin, musobaqa, qaytarma interval va aylanma mashg'ulot turidagi mashqlar. Bu mashqlar asosan ruyvoklar, biron narsa bilan yoki xech narsasiz bajariladigan mashqlar (chopish, sakrash, uzok masofaga otish) estafetalar o'tkazilar edi. Eksperimental guruhlarda esa tezkorlik xususiyatini tarbiyalashga «Zarba metodi» asosida utilardi. «Zarba metodi» eksperimental guruhlarda to'p bilan yoki to'psiz ham olib borilar edi. Mashg'ulotlar darsini tashkil kilish uslublari: aylanma va umumiy mashg'ulotlardan tashkil topgandi. Xar-xil uslubda mashqlar o'tkazilardi. Masalan, chuqurga sakrash va undan yuqoriga chiqib uzunlikka sakrash va to'pni olib uni oyoq bilan tepib yoki bosh bilan urish kabilar. 20 minut ichida yosh futbolchilar bu mashqlarni bajarib «Zarba metodi» bilan 18-25 marta sakrab mashq bajarishardi. Jami pedagogik eksperimentda 97 ta o'quv-mashg'ulot darsida «Zarba metodi» dan 40 ta mashg'ulotda foydalanildi.

Pedagogik eksperiment jarayonida nazorat va eksperiment guruhlarda o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibi

№	Hajmi va tarkibi	Nazorat guruhi	Eksperiment guruhi
1	Xaftalar soni	20	20
2	O'quv-mashg'ulotlar soni	100	97
3	O'yinlar soni	20	19
4	O'quv-mashg'ulotlarining umumiy vaqti	9000 min (150 soat)	8730min (145,5 soat)
5	Spesifik qo'llanma	7650 min 85%	6985 min 80%
6	Nospesifik qo'llanma	1350 min 15%	1745 min 20%
7	Umumiy chidamkorlik	2700 min 30%	2620 min 30%
8	Tezkor chidamkorlik	1350 min 15%	1310 min 15%
9	Kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik	2250 min 25%	2185 min 25%
10	Tezkorlik	1800 min 20%	1745 min 20%
11	Tezkorlik sifati. Ulardan:	900 min 10%	870 min 10%
	«Dinamik kuchlanish» metodi	900 min 10%	-
	«Zarba metodi»	- -	870 min 10%

3.5. Pedagogik eksperimentning natijalari

Biz tomondan qo'llanilgan «Zarba metodi» mashqlari pedagogik eksperiment samaradorligini 3 guruh testlari ta'sirida ko'rsatdi: tezkorlik-kuchda, tezkorlikda 15 va 30 metrga yugurishda, oyoq mushaklarini ko'rsatkichlarida. Pedagogik eksperimentdan keyin futbolchilar testdan o'tkazildi. Nazorat va eksperiment guruhlarining natijalari 7-jadvalda ko'rsatilgan.

7-jadval.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik eksperimentdan keyingi ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruh n=15	Eksperiment guruh n = 15	t-kriteriy Styudenta
1	15 m.ga yugurish (s)	$2,77 \pm 0,67$	$2,78 \pm 0,068$	0,423
2	Yurish holatda 15 m.ga yugurish (s)	$2,63 \pm 0,140$	$2,69 \pm 0,163$	0,242
3	30 m.ga yugurish (s)	$4,97 \pm 0,026$	$4,99 \pm 0,047$	0,560
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	$178,4 \pm 1,87$	$177,7 \pm 3,28$	1,144
5	Yuqoridan sakragandan sung uzunlikka sakrash(sm)	$170,0 \pm 2,65$	$165,9 \pm 3,71$	0,745
6	Uch xatlab sakrash (sm)	$472,7 \pm 7,01$	$435,9 \pm 6,34$	0,075
7	Yuqoriga sakrash	$29,05 \pm 2,69$	$28,95 \pm 3,74$	1,735

Pedagogik eksperimentning oxirida shu narsa ma'lum bo'ldiki, kayta testdan sung futbolchilarning 15 m va 30 m.ga joyida turib yugurishi bo'yicha nazorat va eksperimental guruhlarda unchalik tezkorlik sifati ko'rsatkichlari ko'tarilmadi (ko'tarilishi atigi 2,64% dan oshmadi). Faqatgina eksperimental

guruhdagi futbolchilarda 15 m startdan yugurish va undan keyingi tezligi ko'rsatkichi ozgina ko'tarildi ($t = 2,504$, $R = 0,05$).

Tezkorlik sifatini tarbiyalashda pedagogik eksperimentning natijalari shuni ko'rsatdiki, hamma guruhlar (nazorat va eksperimental guruh) futbolchilarida, ayniqsa eksperiment guruhida sakrashni hamma turlari bo'yicha ozmuncha o'zgarish sezildi.

Ayniqsa, eksperimental guruh futbolchilarining pedagogik eksperimentdan keyin yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldilar ($R \geq 0,001$). Uzunlikka joydan turib sakrash bo'yicha nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining ko'rsatkichlari 6,1 sm (3,36 %) va 7,25 sm (4,01 %) oshdi. Joydan uch xatlab sakrash bo'yicha unchalik bo'lmasada o'sish bor 8,0 sm (1,465 %) va 9,5 sm (1,73 %).

Joydan balandlikka sakrash bo'yicha ham o'sish ko'rsatkichi kamroq 3,8 sm (2,15 %) va 5,05 sm (2,86 %). Yaxshigina o'sish natijasi ko'rsatkichi tezkorlik sifatining, ko'rsatilgan joyidan yuqoriga sakrash bo'yicha eksperimental guruhning futbolchilarida boshidagiga nisbatan 6 sm (23,0 %) ga oshdi. Nazorat guruhidagi futbolchilarda o'sish biroz past edi ya'ni 2,2 sm.

Nazorat va eksperimental guruh futbolchilarining mutloq va taalluqli oyoq mushak kuchlari pedagogik eksperimentning boshida va oxirida deyarli bir xil o'zgargan. Natijalar quyidagicha: nazorat guruhida 64,5 kg (22,6%) bo'lsa, eksperiment guruhida 50,4 dan 62,8 kilogramm (24,6 %) gacha bo'ldi. Nazorat va eksperiment guruhlarda taallukli kuch 22,7 % dan 25,9 % gacha o'sgan.

Pedagogik eksperiment jarayonida «Zarba metodi» mashqlariga aniqlik beradigan ko'rsatkich bu absalyut va nisbiy ko'rsatkichidagi gradion kuchi bo'ldi.

Test natijasida shu narsa aniq bo'ldiki, eksperiment boshida tezkorlik sifati nazorat va eksperimental guruh futbolchilarida yetarli bo'lmagan.

Eksperiment oxirida tezkorlik sifati eksperiment guruhida 30 metrga yugurishda ancha o'sganligi, ya'ni 4,5 % ga o'sganligi ma'lum bo'ldi, nazorat guruhida esa o'sish 1,3 % ni tashkil etgan 8 - jadval.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yunaltirilgan mashg'ulotlar natijasida «Zarba metodi»ni qo'llash bilan, ayniqsa tezkorlik sifatini oshirishda o'z samarasini beradi.

8-jadval.

Nazorat va eksperiment guruh futbolchilarining tajriba boshida, o'rtasida va oxirida tezkorlik o'zgarishining ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruh n=15				Eksperiment guruh n=15			
	Boshida	Urtasida	Oxirida	Usish	Boshida	Urtasida	Oxirida	Usish
Startdan 15 m.ga yugurish tezligi (m\s)	5,31± 0,243	5,29 ± 0,161	5,38 ± 0,148	0,07 ±1,3%	5,36 ±0,264	5,49 ±0,264	5,60 ± 0,221	0,24
Startdan 30 m.ga yugurish tezligi (m\s)	5,79 ±0,257	5,82 ±0,242	5,88 ±0,236	0,09 ±1,55%	5,99 ±0,279	5,98 ±0,332	6,13 ±0,264	0,14 ±2,34%
Uzunlikka sakrash (sm)	220 ± 9,7	227 ±9,0	229 ±10,6	9 ±1,05%	221± 12,2	227 ±11,5	233 ± 11,0	12 ±5,26%
Balandlikka sakrash (sm)	48,2 ± 2,46	54,7 ±3,05	56,9 ±4,06	8,7 ±3,2%	48,5 ±5,6	51,3 ±0,5	59,1 ±5,9	11,4 ±21,75%
Uch xatlab sakrash	6,35 ±13,4	6,44 ±21,2	7,05±18,6	1,70 ±0,35%	6,35 ±33,3	6,40 ±35,4	7,93 ±32,3	1,58 ± 2,77%

XULOSA

Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama, jumladan jismoniy kamolatli qilib tarbiyalashga katta ikoniyatlar yaratilmoqda. Bunga birgina Bolalar sporti jamg'armasi va "2011-2013 yillarda respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy-texnik bazani yanada mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risi"dagi Priyezidentimizning 2011 yil 19 yanvardagi 1466 -sonli qarori orqali olib borilayotgan misli ko'rilmagan ishlarning natijalari yaqqol misol bo'la oladi.

O'rganilgan adabiyotlar tahliliga ko'ra jismoniy tarbiya va sport jarayonida futbol bo'yicha ixtisoslashgan sinf faoliyati samaradorligini pedagogik baholashga bag'ishlangan ko'plab adabiyotlar mavjud bo'lsada ularda , pedagogik baholashga turlicha maqsad va vazifalarga ko'ra yondoshilgan. Ular asosan futbol sinflariga tanlash testlari,yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik va taktik tayyorgarlikni ta'minlash masalalariga katta e'tibor berishgan, pedagogik vazifalarni hal qilishga kam ahamiyat berilgan.

Futbolni zamonaviy talab darajaci asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu tezkorlik sifatini tarbiyalashdir. Yoshlarda bu sifatlarni tarbiyalashda eng muxim davr deb hisoblanadi. Adabiyot manbalarining tahliliga ko'ra, yosh futbolchilar boshqa sport turlariga nisbatan tezkorlik sifatining tayyorgarligi ma'lum bir darajada pastroq bo'ladi. Ushbu sifatlarni tarbiyalashda 11-12 yoshli bolalar davri eng muxim bosqichlardan biri deb hisoblanadi. Tarbiyalash davrida tezkorlik sifati, hajmi, vosita va metodlarni o'zgartirish o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko'rsatadi.

Adabiyotlarni o'rganib va o'quv-mashg'ulot jarayonini tahlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Shuning uchun tezkorlik yoshlarda va o'smirlarda tayyorlaganda asosan hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash

kerak. Hozirgi davrgacha xar xil guruhdagi yosh futbolchilarni «zarba» metodini tezkorlik sifatini oshirishga qaratilgan xech kanday tadqiqotlar olib borilmagan.

Yil davomidagi o'quv-mashg'ulot ishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulotiga sarflangan umumiy vaqt 430 kalendar soatni tashkil etdi. Bu vaqt bolalar sport maktabining dasturiga to'g'ri keladi. Shundan ko'p vaqtni aniq mashg'ulotlarga, ya'ni 87% dan 93% gacha o'quv-mashg'ulotining butun hajmini tashkil etadi. Dasturda ko'p soatlar aniq bo'lmagan mashg'ulotlarga ajratilgan.

Bir yillik aylanma o'quv-mashg'ulot darslarining tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulot darslarining va musobaqalar hajmi 11-12 yoshdagi futbolchilarda 522 soatni tashkil etadi. O'quv-mashg'ulot darslarining ko'p hajmi maxsus to'p bilan olib boriladigan mashg'ulotlarga ajratilgan (xar oy mobaynida 75% dan 93% gacha). Bunday mashg'ulotlar xar doim tezkorlik sifatini tarbiyalash nuqtai nazaridan ijobiy natijalar bermagan. Dasturga tezkorlik tayyorgarligi, ayniqsa to'p bilan foydalanish mashg'ulotlari kiritilganda, bu mashg'ulotlar qo'llaniladigan metodni, ya'ni «zarba» metodining samaradorligini kamaytiradi. 11-12 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulotining asosiy yunalishi umumiy va maxsus chiniqishga yunaltirilgan tarbiyalashdir (butun vaqtning 52,2%). Tezkorlikka bo'lgan chiniqish vaqtning 6,5%, mashg'ulot darslarining umumiy vaqti chaqqonlikka va egiluvchanlikka bo'lgan kuchlar – 16,2% vaqtlar ajratiladi. Eng kam vaqtlar tezlikni (12,3%) va tezkorlik sifatini (12,8%) tarbiyalashga ajratiladi. Ushbu hollarda nazariy-metodika bo'yicha sportga bo'lgan tayyorgarlikning va murabbiylarning amaliy faoliyatilari o'rtasidagi asosiy tafovuti hisoblanadi.

Shu narsa aniqlandiki, 11-12 yoshli futbolchilarni tayyorlaganda o'quv-mashg'ulotlarining ko'proq qismi chiniqishni tarbiyalashga – 45,8%; bir yil davomida tarbiyalashning tezkorlikka chiniqishning 6,1% sarflanadi. Umumiy vaqtning - 6,8% kuch imkoniyatlariga, 21,3% vaqt chaqqonlik va egiluvchanliklarni tarbiyalashga ajratilgan. 11,8% vaqt yugurish tezligini va tezkorlik sifatini tarbiyalashda – 8,2% vaqtlar sarflanadi. 11 - 12 yoshda bo'lgan yosh futbolchilarda xar xil turdagi jismoniy sifatlarni tarbiyalaganda va bu

metodlar ko'pchilik yosh futbolchilarni tayyorlash maktablarida ma'lum bir darajada futbol nazariyasi va metodikasi talablariga javob bermaydi. Bu yoshda vaqtning ko'p qismini chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik va tezkorlik-kuchi sifatlariga bo'lgan tarbiyani oshirish kerak. Tezkorlikka va umumiy chiniqishga yunaltirilgan tarbiyani bir oz yosh futbolchilarning yoshi o'tganda tarbiyalash kerak.

11 yoshdagi yosh futbolchilarning 15 metrga bo'lgan yugurish tezligi 82,0%, yoshi katta malakali futbolchilarning 30 metrga bo'lgan yugurish tezligiga nisbatan 76% tashkil etadi. Bir yildan keyin yugurish tezligi 15 metrga 5,3 %ga oshadi, 30 metrga esa 4%ga oshadi. Tezkorlik sifati bo'yicha o'sish taxminan quyidagicha: uzunlikka sakrash -5,0%; uch xatlab sakrash -3,2%; balandga sakrash -20,1%. 9-yoshli futbolchilarning darajasi 69,1; 69,6 va 64,2% tashkil etadi. Aniqlangan natijalarga ko'ra, 9 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda tezkorlik va tezkorlik sifatining o'sishi baland bo'lmagan ko'rsatkichni ko'rsatadi.

12 yoshli futbolchilar musobaqa mobaynida bajaradigan tezkorlik ishlarining umumiy hajmi o'rtacha 110 metrni tashkil etadi. Bunda to'p bilan bajariladigan tezkorlik ishi hajmi 38 metrga, to'psiz esa – 60 metrga teng. O'yin davomida tezkor yugurishning umumiy miqdori 13,1ga teng, to'p bilan -5,1 marta, to'psiz -8,0 marta teng. Ko'p hollarda yosh futbolchilar o'yin davomida 5 metrdan 15 metrgacha bo'lgan masofalarda tezkor yugurish va tezkorlikni oshirishni bajaradilar. Bir soatli o'quv-mashg'uloti vaqtida o'rtacha tezkorlik ishlari hajmi 135,2 metrni tashkil etadi. Yuqorida ko'rsatilgan o'quv-mashg'ulotlarining tezkorlik ishi hajmi yuqori emas deb hisoblash mumkin.

Yuqoridan chuqurlikka va yuqoriga sakrash ijobiy natijalarni berganligini ko'rsatdi. 11-12 yoshli futbolchilar uchun 35 sm eng kulay balandlik deb hisoblanadi. Joydan turib yuqoriga sakrash va chuqurlikka sakrash 20 sm, 40 sm va 60 sm; 54,3 sm, 56,4 sm va 54,4 sm balandliklarni tashkil qiladi. Yuqoriga sakrash vaqti o'zgarmaydi va 226,9 m/s va 224,9 m/s.larni tashkil etadi. Yosh sportchilar sakraganda, ularning muskul kuchi ishlash vaqti bir oz kamayadi.

11-12 yoshli futbolchilar o'quv-mashg'ulotlarning va adabiyot manbalarning tahliliga, hamda balandlikka va chuqurlikka sakrash natijalariga ko'ra, quyidagi xulosalarni ko'rsatadi:

- yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini tarbiyalashdagi eng kulay metod, bu «zarba» metodidir;

- «zarba» metodini qo'llashda yuqoridan sakrashdan keyin, yuqoriga sakrash va uzunlikka sakrash qo'llaniladi;

- xar kuni ikkita «zarba» mashg'ulotini olib borish kerak;

- bir soatlik mashg'ulot darslarida «zarba» metodini qo'llaganda, bu metod 15-20 daqiqadan oshmasligi kerak.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. I.Karimov “Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch” Toshkent Ma’naviyat 2008 y.
2. “Barkamol avlod yili” Davlat dasturi. Toshkent “O’zbekiston” 2010
3. «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida»gi Qonun. Xalq so’zi. 1992 yil 19 fevral
4. O’zbekiston Respublikasi kadrlar tayyorlash milliy dasturi (mazkur dasturga O’z.R.09.04.2007 y O’RQ-87-qonuniga muvofiq) o’zgartirishlar kiritilgan.
5. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 1 maydagi “O’zbekistonda futbolni rivojlantirishga doir qo’shimcha chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori. Xalq so’zi gazetasi 2006 y 2 may soni.
6. «O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish tugrisida» gi Konun. Xalk suzi. 1999 yil 27 may.
7. «Uzbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi tuzish to’grisida» gi Konun. Xalk suzi. 2002 yil.
8. Zakon o fizicheskoy kulture i sporte. Narodnoye slova.-2000 – 26 may-str
9. Futbol darslik. P.N.Kazakovning umumiy taxriri ostida. Toshkent “O’qituvchi” 1981 y.
10. R.Nurimov Futbol mashg’ulotlarini tashkil qilish. Toshkent 1996 y.
11. R.Akramov Futbol darslik. Toshkent 1994 y.
12. Аганянц Е.Ю. Золотарев А.П. Концептуальные основы обновления структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. М.: 1998 г 212стр.
13. Аладашвили Г.А. Прижковая подготовленност футболистов и методика её развития. Автореф. 1999 г. 24 стр.
14. Айрапетьянц Л.Р. Годик М.А. спортивные игры. Изд: Ибн Сино 1991 г – 156 стр.

15. Akromov R.A. Yukori malakali futbolchilarni tayyorlash. Tosh. 1994 y 74bet.
16. Biz sharklimiz, kudratli millat vakillarimiz. Uzbekiston futboli. 1998 yil 28 yanvar
17. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: Трудности, опыт, перспективы. 2001 г 32-33 стр.
18. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов. М.: СААМ, 1995 год 136-165 стр.
19. Задиран С.Н. Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки. Автореф. 22 стр.
20. Зельдович Т.А. Портнов Ю.М. Научно-методические основы подготовки спортивного резерва в футболе. 1999 – 108 стр.
21. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997 год – 50стр.
22. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1999 г – 20-22 стр.
23. Sergeyev G.M., Nurimov R.E., Sarkisyan R.S. Futbol buyicha bolalar va usmirlar sport maktabi, Olimpiya urinbosarlari, bilim yurtlarini mashk kilish va sport kamolotiga erishish guruxlari uchun dastur. Tosh. 1997 y 57 bet.
24. Tyulenkov S.S., Suban Yu. Sravnitelnyy analiz texniko-takticheskix deystviy komand uchastnikov rozygryshey kubkov mira. 1990-1998 godov. M.: 2000 g 143str
25. «UYeFA kubogidagi – UYeFA kubogigacha» – O'zbekiston futboli gazetasi 1999 yil 19 may.
26. Futbol o'yini texnikasi - Toshkent, 1999 y 125bet.
27. Asmus S. Koordinative Fanigkeiten – dil Basis tur Fussball.Teil Fussbaltraining – 1997 г., 114 стр.
28. Harris S.T. Space teamwork and attacking success in soccer. Science and Football – London, 1998 г., 75 стр.

Elektron ta'lim resurslari

1. 1. Ziyonet ta'lim tarmog'i <http://www.ziyonet.uz>
2. Qidiruv portali <http://www.google.uz>
3. Qidiruv portali <http://www.uz>
4. Respublika ta'lim portali <http://www.edu.uz>
5. Respublika pedagogik ta'lim portali <http://www.pedagog.uz>