

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

**“ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОН ЖАМОАЛАРИНИНГ ТАРИХИ,
ХОЗИРГИ КУНДАГИ НУФУЗИ, ФУТБОЛНИНГ ҚОНУН ҚОИДАЛАРИ”
МАВЗУСИДА БАЖАРИЛГАН**

КУРС ИШИ

**Бажарувчи: 204-гуруҳ толиби Назаров О.
Илмий рахбар: Султонов Б.А.**

Жиззах-2014 йил

ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОН ЖАМОАЛАРИНИНГ ТАРИХИ, ХОЗИРГИ КУНДАГИ НУФУЗИ, ФУТБОЛНИНГ ҚОНУН ҚОИДАЛАРИ

МУНДАРИЖА

Кириш

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифаси.

I-Боб. Футбол спорти тарихи, ривожланиши ва ўйин қоидалари

1.1. Футбол дарсида ўйин техникасининг хусусиятлари

1.2. Футболчиларни тайёрлашнинг узига хос хусусиятлари

II-Боб. Болалар ва ўсмирлар организмнинг анатомик ва
физиологик хусусиятлари

2.1. Футболчилар тайёрлаш усулияти.

2.2. Таълим ва машгулотнинг вазифалари

2.3. Таълим ва машгулот воситалари

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Кириш

Мавзунинг долзарблиги

Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг 1992-200 йилларда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасини «Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида қонунни билиш ҳақида» Шундан кейин Ўзбекистонда Футболни ривожлантиришни ташкилий асослари ва принциплари тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тугрисида «Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси қарори 1996 йил 17 январда қабул қилинди. Футболга домр махсус адабиётлардан футболчилар уйин пайтидаги мусобақалари ҳақида қўпінча турли материаллар йиғилди. Бу эса мазкур материаллардан футболчиларни уйин пайтидаги тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш учун тула фойдаланиш имконини бера олмайди.

Футболга доир адабиётларни таҳлил қилиш туфайли футболчиларни тактик ҳаракатлари ошириш масаласини муҳим эканлигини билиш мумкин.

Ҳозирги кундаги мавжуд субъектив баҳо бериш ва тасаввурлар йули билан шахсий группа ва команда ҳаракатларни қўллаш методи энди бизни қониқтира олмайди. Мавжуд материаллардан объектив баҳолаш йулидаги илмий жиҳатдан асосланган методлар зарур. Улар мураббийларни ахборотлар билан ҳар томонлама таъминлаш керак.

Бу маълумотларни тажрибали мураббийларнинг узок педагогик қўзатишлари билан солиштириш ва уларни қўллаш футболчиларни тактик жиҳатдан тайёрлаш масаласида аниқ бир фикрга қелишга ёрдам беради.

Қарама-қарши фикрлар қўраш-деаликтика қонуни бўлиб у футболда ҳам яққол намоён бўлади. Биз уни стратегия ва тактиканинг узғариши ҳамда уйинни ташкил этиш принципларида мунтазам равишда қўзатиб борамиз. Футболда тактикаси шуни қўрсатадики, у ҳар қандай уйинни системасиз уйинчиларнинг узига ҳос хусусиятларига тўғри қелиши, ҳам ҳимояда, ҳам яқунида энг қўп самарадорликка эришиш имконини беради. Футболда қўраш уйининг ҳимоя ва ҳужум схемаларидаги узлуксиз рақобатида намоён бўлади. Уйинчиларни майдонда планли равишда жойлаштиришдан иборат Э. Толадоннинг фикрича (1877) футбол дастлаб Англияда ҳимоя ва ҳужум мениялари назарда тутилган бўлсада ҳали тактика ишлаб чиқарилмаган эди. Англияда футболчилар системасида уйнаган эдилар. Уйинчилар бундай системада жойлашганда ҳужумчилар тўпланиб қўлишар, тўпни эгаллаган уйинчи алдаб уйнаш ёрдамида олдингша ёриб утишга ҳаракат қилади. Тўпни бош билан уриш ва узокдан туриб тепиш қўлланилмасди. Тўп оширишни футболда Шатландия қиритди. Бундай янгилик уйинни тараккий этишига олиб қелди.

Олимлардан Исаев А. Лукашин Ю. Ақрамов О, Содиков О лар қатта футболдаги уйин техникасида илмий тadbикот ишлари олиб боришгани тақидланган кейинги 10 йил ичида адабиёт ва услубий қўлланмалар яратилган бўлишига қарамасдан мактаб укувчиларини учун футбол спорт турларидан маълумотлар қамрок ёритилмоқда.

Тадкикотнинг мақсади: Ўқувчиларга футбол спорт турини ривожланиш босқичларини дарсларда ўргатиш ва ҳаётга тадбиқ қилиш.

Шу мақсадни амалга ошириш учун кўйидаги вазифалар бажарилди.

1. Футбол дарсида уйин техникасининг асосий назарий томонларини аниқлаш.
2. Жисмоний тарбия дастуридаги берилган футбол дарсида уйин машқларини илмий асослаш.
3. Футбол дарсида уйин техникасини самарадорлигини текшириб куриш.

1-боб Футбол спорти тарихи, ривожланиши ва ўйин қоидалари

Футбол тарихи узоқ ўтмишга бориб тақалади. Футболга ўхшаб кетадиган ўйинлар эрампдан аввалги қадимги Шарқ ва антик дунё давлатларида мавжуд бўлган эди. Ўйин номи инглизча „фут“— „оёқ“ ва „бол“— „тўп“ сўзидан келиб чиққан. Ҳозирги футбол ва унга тегишли қонун-қоидалар кейинги 100 йил ичида ўзгаришсиз қолиб келмоқда.

Футбол ер юзида энг севимли ва оммабоп ўйин турларидан ҳисобланади. Ўйиндаги соддалик ва қулайликлар, ўйинчилар маҳорати шу пайтгача барча ишқибозларни ўзига жалб қилмоқда. Хўш, бу спорт турининг ўқувчилар саломатлигига ва ривожланишига таъсири борми? Маълум бўлишича, таъсири жуда катта. Агар футбол билан доимий шуғулланилса, кишида тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ, мўлжал олиш сифатлари яхши ривожланар экан. Ўйин пайтида футболчига катта нагрузка тушар эканки, бу унда ирода кучининг тарбияланишига хизмат қилар, барча аъзоларнинг умумий чидамлилигини оширар экан. Футбол асосан очиқ ҳавода ўйналгани сабабли биринчидан, жисмоний чиниқишга олиб келади, иккинчидан, ўйинчилар тана аъзоларининг атроф-муҳит таъсирига чидамлилигини оширади.

Футболда икки жамоа ўзаро баҳслашади. Ғалабага интилиш футболчиларни яқдил бўлиб ҳаракат қилишга ундайди ва улардаги ўртоқлик, ўзаро ёрдам ҳиссини тарбиялайди. Мактаб ўқувчиларининг бу ўйинга оммавий қизиқиши, уни мактаб дастурига алоҳида бўлим сифатида киритиш имконини яратди.

Футболда икки жамоада 11 кишидан иборат ўйинчи ўйнайди (мини футболда эса 4—8 киши, дарвозабон умумий ҳисобда). Ўйин чим ётқизилган, узунлиги 100—110, эни 69—75 метр (мини футболда майдоннинг узунлиги 18—50 м, эни 12—35м) келадиган майдонларда ўтказилади. Зарурат туғулганда, гандбол майдони ва жисмоний тарбия залларини ҳам футбол майдонига мослаштирилса бўлади. Дарвозалардан бир хил масофада, майдоннинг ўртасидан чизиқ тортилади ва унда марказ белгиланади. Ўйин чоғида дарвозабондан ташқари бошқа бирорта ўйинчи тўпга қўл теккизиши мумкин эмас. Ўйин 45 дақиқадан икки тайм давом этади (12—13 ёшлилар учун мини футболда 20—25 дақиқа), ўртада 15 дақиқа танаффус берилади.

Рақиб дарвозасига тўп уриш ҳар бир жамоанинг вазифасидир. Икки тайм давомида қайси жамоа рақиб дарвозасига кўпроқ тўп киритса, ўша жамоа ғолиб ҳисобланади. Ўйинда дастлаб волейбол тўпларидан, сўнгра футбол тўпларидан фойдаланилган. Ўйинчиларнинг кийими футболка, трусик ва енгил поябзаллардан иборат бўлади. Бир жамоа қаттиқ, бошқаси юмшоқ поябзалда ўйнашига руҳсат берилмайди. Ҳар икки жамоада ҳам дарвозабоннинг кийими ўз ранги билан бошқа ўйинчиларникидан ажралиб туриши керак. Совуқ пайтда машғулотга кийиладиган кийимлар билан ўйнашга руҳсат этилади. Футболкада ўйин баённомасида қайд этилган рақам ёзилган бўлиши шарт. Ёки бу рақам резина билан боғланиб, майка устидан кийиб олинади. Футбол машғулотлари чоғида қуйидаги қоидаларга амал

килиниши зарур, чунки у турли нохушликларнинг олдини олади:

1. Энг аввало, ўйинчи ўзини бўлажак нагрузкага тайёрлайди ва машғулотни аста югуришдан бошлайди, умумий чиниқтирувчи машқларни бажаради, турли усулларда сакралади, 10—30 метрга тез югуради, ёнга ва орқага югуради. Тўсиқ-лар четлаб ўтилади. Тўпни аниқ тепиш машқ қилинади. У оёқдан бунисига сакралади. Сўнгра осойишта юришга ўтилиб, ўйинга киришилади.
2. Майдонда бақир-чақир қилинмай тартиб-интизомга риоя қилинади.
3. Машғулот чоғида ўйинчиларнинг майдондаги ҳаракатлари кузатилади, бир-бири билан тўқнашиб кетмаслик (айникса, майдон ҳўл пайтида) чоралари кўрилади.
4. Ҳакам билан тортишиб, ўйинчиларни қўрқитиш ман қилинади. Бунда қоидага бўйсунмаганлар майдондан чиқариб юборилади.
5. Машғулотлар тугагач, тўплар йиғилади ва тегишли жойга олиб бориб қўйилади.

Ўзбек халкининг азалий орзуси - Мустакил миллат орзуси, уз ривожланиши йулини узи танлаш ҳукуки сифатида руёбга чикди. Мустакиллик туфайли тақдиримизни, келажагимизни уз кулимзга олишга муяссар булдик.

Мустакиллик халкимизнинг уз куч-кудратига ишончини уйготди. Мустакиллик сабаб одамда яшириниб ётган ижодий фикр ва туйгуларни руёбга чиқариш имконини берадиган ижтимоий тартиб пайдо булди.

Озод, обод ва фаровон жамият барпо этиш халкимизнинг асосий гоёсига айланди.

Жамият ривожланишини ҳозирги давр боскичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий кечиктириб булмайдиган муҳим вазифалардан биридир. Президентимиз таъкидлаганидек: «Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир».

1.1. Футбол дарсида уйин техникасининг хусусиятлари

Футбол- халк севган ўйин. Уни кичкинтойлар, мактаб укувчилари, урта махсус билим юртлари укувчиларининг, олий укув юртлари талабалари ва катталар ҳавас билан уйнайдилар. Лекин футбол соҳани узига касб қила олиш учун факат севиш эмас, балки куп йиллар давомида юкори савияли меҳнат оркали уни уйнаш техникасини мохирона эгаллаш лозим.

«Футбол ўйин техникасини уз чегаралари бор: албатта у ҳамма нарсани ҳал қилмайди, лекин усиз ҳеч бир ютукка эришиб булмайдир». Футбол ўйин техникаси деганда энг аввало техник маҳорат нима эканлигини ойдинлаштириб олиш зарур.

Футбол ўйин техникаси-бу тупни аниқ эгаллаб олиш маҳорати тушунилади. Бунда бир вақтнинг узида қуйидаги саволларга ҳам жавоб топиш керак. Нима қилмок керак? Буни қандай қилмок керак? Қачон, қаерда?

Агар футбол тупни бир жойда узок вақт уйнатиб тура оладиган булса, бундан ҳали унинг техник маҳорати ҳақида ҳулоса чиқариб булмайдир. Бу

уйинчининг уйин пайтида тупни кандай уйнатишини куриш керак. Узок вақт жонглёрлик килиш, факат жонглёрликнинг яхши малакасидан дарак

1.2. Футболчиларни тайёрлашнинг узига хос хусусиятлари

Футболчиларни ургатиш ва такомиллаштиришнинг асосий шакли машгулот ҳисобланади.

Футбол - жамоавий уйин, шунинг учун укув машгулотлари асосан жамоавийдир.

Машгулотга қўйиладиган талаблар:

- машгулотда қўйилган вазифа бажарилиши лозим;
- машгулот интизом ва меҳнат севарликни тарбиялаши лозим;

- машгулотни шундай режалаштириш керакки, футболчилар ҳаракат қўникмалари ва сифатларини онгли равишда эгалласинлар;

- машгулот ягона укув-машгулот жараёнининг бўлими бўлиши керак;

- машгулотнинг мазмуни техник, тактик, жисмоний, рухий тайёргарликларнинг усишига жавоб бериши лозим.

Машгулотнинг тузилиши уч қисмдан иборат: тайёрлов, асосий ва якунловчи.

Машгулот қисмларининг вазифалари:

- тайёрлов қисм - организмни асосий ишга тайёрлаш;

- асосий қисм техник усулларни ургатиш ва такомиллаштиришга, тактик ҳаракатларга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, рухий тайёргарликни ва ахлокий-иродавий сифатларни яхшилашга қаратилган бўлиши керак;

- якунловчи қисм организмни машгулотдан олдинги ҳолатига келтириши лозим.

Машгулот жараёнида қўйидаги принципга амал қилиш мақсадга мувофиқдир:

- машгулот юкламасини (юкламасини) секин-аста ошириш, барқарорлаштириш;

- бир меъёрга етказиш ва қамайтириш.

Бунда организмни маълум бир ҳолатга келтирадиган машқлараро дам олишлар (паузалар) муҳимдир. Бу дам олишлар (паузалар) сони ва давомийлиги юкламаларни дозировкалашга, машқларга узгартиришлар киритишга, хато ва камчиликларни тугрилашга ва кейинги машқни бажариш учун фикрни жамлашга имкон беради.

Машгулотлар узининг мақсади, вазифаси ва услубияти бўйича комплекс ва тематик машгулотларга бўлинади.

Тематик машгулот

Тематик машгулотлар йиллик цикл машгулотларининг умумий ҳажмида камрок, вақтни камраб олади. Аммо улар

тайёргарликнинг турли боскичларида уз урнига эга булиши лозим:

а) жисмоний тайёргарлик буйича машгулот. Машгулот мазмуни умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлардан иборат. Жисмоний тайёргарлик машгулотларининг куп қисми тайёрлов даврида ўтказилади.

б) Техник тайёргарлик буйича машгулотлар уйиннинг барча техник усулларини ўзига қамраб олади. Техник элементларга ўргатиш ва такомиллаштириш билан боғлиқ, машгулотлар барча тайёргарлик давларида олиб борилади.

в) Тактик тайёргарлик буйича машгулотлар индивидуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатларга ўргатиш ва такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар йиғиндисидан иборат бўлади. Тактик тайёргарлик буйича машгулотлар тайёрлов даврида (махсус тайёрлов, мусобақа олди) ва мусобақа даврида ўтказилади. Тактик тайёргарликка ўргатиш босқичида машгулотлар майдонда ҳаракат қилиш ва машгулотнинг назарий қисмига боғлиқ, ҳилма-ҳил машқларни ўз ичига олади, аммо тактикани такомиллаштириш босқичида у ўзлуксиз уйин техникасига боғлиқ, машқлардан иборат бўлади. Шундай қилиб, такомиллаштириш босқичида тактика буйича машгулотда қийин техник усуллари қўллагандан илҳом олувчи, бундан машгулотни техник-тактик йўналишда деб аташ мумкин.

Гуруҳли ва индивидуал машгулотлар

Футбол уйинининг жамоавий характери уйинчиларнинг ўзаро ҳаракатларига юқори талаблар қўяди. Шунинг учун футболда машгулотлар, асосан, гуруҳли машгулотлар шаклига эга. Гуруҳли машгулотларда ўзаро ҳаракатлар, техник усуллари соддалаштирилган ва мураккаб шароитларда, минимал ва максимал даражада уйин шароитига яқинлаштирилган ҳолатда бажариш вазифалари ҳал этилди. Гуруҳли машгулотларда мусобақа вазифалари самарали тарзда ечилади, жамоавий руҳ, тарбияланади.

Индивидуал машгулотларда футболчининг маҳорати ва индивидуал хусусиятлари такомиллашади. Индивидуал машгулот футболчининг тайёргарлигини назорат қилишни осонлаштиради.

Индивидуал машгулотларнинг мақсади - футболчилар тайёргарлигида такомиллаштириш суръатини тезлаштириш.

Индивидуал машгулотнинг вазифалари:

- ҳаракат сифатлари ва қўлланмалари такомиллаштиришда мутахассисликнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш;

- жисмоний, техник, тактик тайёргарликдаги қўлланмаларни тўғридан тўғри;

- машгулотларда мажбурий танаффуслар оралиқда йўқотилган сифатларни тиклаш;

- техник усуллар ва шахсий сифатларни такомиллаштириш;

-бажарилиши кийин булган техник элементларни такомиллаштириш.

Индивидуал машгулотнинг асосий шакли мураббий ва шифокорнинг назорати остида олиб бориладшан укув-машгулоти хисобланади.

Индивидуал машгулотлар утказиги услублари:

- айланма;
- такрорий;
- интервал;
- биргаликда.

Индивидуал машгулотларда махсус ва ёрдамчи жихозлар билан таъминланган майдонча булиши каття ахамият касб этади.

II-Боб. Болалар ва усмирлар организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятлари

Организм функцияларининг ривожланишида марказий нерв системаси ва аввало, унинг олий булаг-бош мия пустлоги етакчи рол уйнайди. Жинсий етилиш даврига келиб, нерв системасининг анатомик ривожланиши деярли батамом тугалланади. Миядаги ҳаракат анализатори ядросининг етилиш жараёни 12-13 ёшларга келиб тугалланади.

Катта ярим шарлар функцияларининг кайтадан қурилиши болаларнинг ҳулк-атвори, психикасида ўз аксини топади. Усмирлик ёшида болаларнинг умумий психик киёфаси айниқса тез ўзгаради. Болада ўз-ўзини намоён қила бориш жараёни бошланади. Усмирларда маълум бир фаолият турида ўз кучини синаб қуриш, бирор бир натижага эришиш иштиёқи пайдо бўлади. Усмир турли-туман нарсаларга қизика бошлайди, лекин бу қизикишлар ҳали етарлича барқарор бўлмайди.

8-10 ёшда тафаккур ва хотирада муҳим ўзгаришлар рўй беради. Таълим ва тарбия жараёнида мантикий фикр юритиш ва абстракт тафаккур қилиш қобилияти ривожланади. Урганилаётган ҳаракатларга танқидий ёндашиш пайдо бўлади. Хотира ишидаги ўзгаришлар шунда ифодаланадики, эсга олиш анча кичик ёшда бўлганидек конкрет ҳодисалардан умумий ҳулосалар чиқаришга қараб бормайди, балки умумий тасаввурлардан борлиқдаги конкрет ҳодисаларнинг айрим деталларини хотирада тиклашга қараб боради. Шунинг учун бу ёшда футбол техникасини урганишни (техникани бажариш деталларига алоҳида эътибор берган ҳолда) яхлит услуб асосида олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Болаларда ҳаракатларни эслаб қолиш қобилияти ёш ошиб борган сари ҳам микдор, ҳам сифат жиҳатидан ўзгаради. Болаларнинг эслаб қолиш қобилияти 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда жуда тез ўсиб боради. Бу даврда эркин ҳаракатлар координацияси анча яхшиланади. Ҳаракатларга аввалгига қараганда кам куч сарфланади ва улар тобора ҳаракатларни аниқ ва тез бажариладиган бўлиб боради. 9-10 ёшли болалар футбол ўйинининг энг оддий усуллари нисбатан осон ўзлаштириб оладилар, шу билан бирга, каттарок, ёшда уларни янада такомиллаштириш иши анча муваффақиятли бўлади. 13-14 ёшли усмирларда координация бўйича мураккаб ҳаракатларни урганишда пубертат даврининг тормозловчи таъсири сезиларлидир. Болалар билан ишловчи мураббий ва педагоглар шуни ҳисобга олишлари керакки, болалар футбол билан қанча эрта шугуллана бошласа, уларда шугулланувчилар имкониятларига мос бўлган ҳаракат

куникмалари шунчалик тез ва осон хосил килинади.

Бола ёшлигидан спорт билан шугулланса, бу - организмнинг шаклланишига ижобий таъсир курсатади. Бу таъсир икки хил намоён булади: морфологик узгаришлар - бунда антропометрик белгилар тез усади; функционал узгаришлар - бунда ишчанлик қобилияти усади.

Жисмоний машқларнинг суяк тизими ривожланишига таъсири айниқса сезиларлидир (болалик ёшида суяк тизимида жуда қўп узгаришлар булади). Масалан, жуда қўп тадқиқотлар болалар умуртка погонасининг жуда ҳам қийишқоклиги ва узок, вақт зуриқиш натижасида нотугри ҳолатда булиши туфайли қийшайиб қолиши мумкинлигидан далолат беради. 8-9 ёшли болаларнинг умуртка погонаси жуда ҳам ҳаракатчан булади. Болаларда бўйин ва қўрак қафаси буқиклари мактаб ёшига келиб қотади. Бел буқиклари эса факат балогат ёшига етиш даврига келиб тулик қотади. Умуртка погонасининг қийшайиши туфайли қўзатиладиган қадди-қоматдаги бузилишнинг қўчилиги 11-15 ёшларда қўй беради. Бу ёшда умуртка погонасининг тугри ривожланиши учун умуртка мушакларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи машқлар бажаришни топириш жуда муҳимдир.

Болалик ёшида суяк қотиш жараёни ҳали тугалданмаган булишини ҳисобга олиш қўрак. 9-11 ёшларга келиб, одатда, қўл бармоқларининг суяги, бир оз кейинроқ 10-13 ёшларда билак ва жағ суяқлари, 14-16 ёшларда билак ва жағ суяқлари қотади. 14-16 ёшларда эпифизар кемирчакларда, умуртка погоналари орасидаги дискларда суяк қотиш зоналари пайдо булади. Тос суяқлари факат 20-21 ёшлардагина батамом қотади. Умров суяги, қўрак суяги, елка ва билак суяқлари 20-25 ёшларга, оёқ, панжалари, оёқ, қафти ва оёқ, товонининг орасидаги суяқлар тегишлича 15-21 ва 17-21 ёшларга келиб тулик, қотади.

Усмирлик ёшида гавданинг усиш суръати юқори булиши ва гавда огирлигининг ортиши қайд килинади. Гавданинг бўйига қараб усиши усмирларда асосан 17-18 ёшларда тугадланади. Шунинг учун қатта баландликдан сакраб тушаётганда қаттиқ, тепсиниш, тўп учун қўрашаётганда елка билан елкани тутиш, бирдан тўхташ ва кескин бурилиш, унғ ва чап оёққа нотекис юқлама бериш бел ва тос суяқларининг қўшилиб кетишига, уларнинг нотугри усишига сабаб булади. Оёқдарга ҳаддан ташқари юқлама бериш, агар суяк қотиши жараёни тугалланмаган бўлса, оёқнинг тайпок, бўлиб қолишига сабаб булади.

Болалар скелетининг жадал ривожланиши уларнинг мушаклари, пайлари ва боғловчи бугин аппаратининг шаклланиши билан мустаҳкам боғланган.

Болада 8 ёшда мушаклар огирлиги гавда огирлигининг 27% ини, 12 ёшда -29,4% ини, 15 ёшда - 32% ини, 18 ёшларга келиб эса 44,2% гачасини

ташкил этади. Мушаклар огирлигининг ортиши билан бирга уларнинг функционал хоссалари ҳам такомиллашиб боради.

Мушакларнинг функционал хоссалари 7 ёшдан 10 ёшгача булган даврда жиддий узгаради. 14-15 ёшли боланинг мушаклари узининг функционал хоссаларига кура катта ёшли кишининг мушакларидан унчалик фарк, килмайди. 11 ёшдан 19 ёшгача булган даврда футболчиларнинг мушак кучи бир текисда ривожланиб бормайди. 13 ёшдан 15 ёшгача мушак кучи энг куп усади. Асосий куч курсаткичлари 73,2 дан 103,2 кг гача, яъни 30 кг га ортади. 15-17 ёшда абсолют мушак кучи кам узгаради, факат 16-20 ёшларда у катта кишига хос булган даражага етади. 17-19 ёшли футболчиларда асосий куч микдори тегишлича 126; 136,3; 159,1 кг га етади. Асосий куч курсаткичларининг уртача йиллик усиши футболчиларда 12,3 кг ни ташкил этади. 12 ёшдан 18 ёшгача мушак кучининг усишини курсатувчи максимал микдор товон мушаклари билан ифодаланилади (2,5 марта).

Ёш футболчиларда тезликни ривождантириш динамикаси узига хос хусусиятларга эга. 7 ёшдан 12 ёшгача булган даврда харакатлар суръати тез усиб боради. Харакатларнинг тезлиги ва ихтиёрий частотаси, шунингдек, уларнинг максимал суръатини саклаб туриш кобилияти 14-15 ёшларга келиб, охирги натижага якин булган кийматга эришади. Футболчиларнинг 60 м га югуришдаги натижалари 12-15 ёш орасида усиб боради, 15 ёшдан кейин эса улар бир оз баркарорлашади, бу хол кейинчалик «тезлик баръери»нинг хосил булишига олиб келиши мумкин. Агар 60 м га югуришдаги натижалар 11 ёшдан 18 ёшгача 1,4 сонияга яхшиланса, 12 ёшдан 15 ёшгача булган даврда у максимал микдорни - 1,16 сонияни ташкил этади. Кейинги йилларда натижалар жуда кам (0,24 сония) яхшиланиб боради.

Болалар ва усмирларнинг организми тезлик юкламаларига яхши мослашади. Шунинг учун 8 ёшдан 15 ёшгача булган давр тезликни ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам ёш ортган сари катъий ошиб боради. Улар 13 ёшдан 16 ёшгача энг юкори даражада ривожланади. Бу даврларда турган жойдан баландликка сакраш натижаларининг йиллик усиш курсаткичлари тегишлича 3,7 ва 6,2 см га тенгдир. 11 ёшдан 19 ёшгача булган даврда сакраш баландлиги 24 см га ортади.

Болаларда чакконликнинг ёшга караб ривожланиши 10 ёшгача анча жадал булади. Кейинги йилларда чакконлик харакат аппарати функционал имкониятларининг катъий ортиши хисобига анчагина ривожланди.

Кичик мактаб ёши (7-11 ёш) эгилувчанликни ривожлантириш учун энг кулай ёшдир. Худди шу ёшларда бугимлардаги харакатчанлик билан мушакларнинг бакувват булиши уртасида оптимал нисбат кузатилади.

Максимал тезликнинг 75% ига тугри келадиган тезлик билан югуриш узунлиги буйича аникланадиган

чидамлиликининг энг куп усиши 13-14 ёшларда кузатилади, 15-16 ёшда чидамлилики камайди. Бу максимал тезликининг усиши ва бунинг натижасида иш кувватининг ортиши билан тушунтирилади. 17 ёшда усмирларда чидамлилики яна ортади.

Шуни кайд килиш керакки, жисмоний машқлар, жумладан, футбол билан шугулланиш таъсирида ёш спортчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланишидаги биологик конуниятлар узгармайди. Фаол педагогик таъсир уларнинг анча юкори даражада ривожланишига ёрдам беради. У ёки бу хислатларнинг купрок, ривожланиши руй бераётган ёшда юклamani камайтирмаслик мухим ахамиятга эга.

Харакат фаолияти факат таянч-харакат аппаратининг ривожланиши билан эмас, балки шу аппаратга хизмат килувчи ички аъзолар ва тизимларнинг функционал имкониятлари билан ҳам белгиланади.

Болалар организмнинг жинсий етилиш давридаги усиши ва ривожланиши хакидаги маълумотлар жисмоний юклaмаларни меъёрлаш нуктаи назаридан мухим ахамият касб этади. Бу давр жинсий етилиш даврининг бошланиш муддатларидаги индивидуал узгаришлар билангина эмас, балки бир хил ёш гурухларидаги усмирларда унинг утиб бориш жадаллиги хар хил булиши билан ҳам характерланади. Бир йилда тугилган усмирларнинг жинсий етилишидаги индивидуал суръатлар харакат функциясининг умумий соматик ривожланиш даражасига, шунингдек, юрак-томир тизимининг бир колипдаги мушак ишига мувофиклашиш характериға жиддий таъсир курсатади. 14 ёшли футболчилар орасида катта ёшли киши холатига эришган усмирларни ҳам, шунингдек, етилиш белгиларининг шаклланишида болалик белгилари булганларини ҳам учратиш умкин. Шунинг учун юклама микдорини ёки норматив талабларни аниклашда спортчининг биологик ёшини хисобга олиш зарурки, иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланганлик даражаси унинг асосий мезонларидан биридир.

Тахминан 12,5 ёшда болаларнинг товуши узгаради, 13 ёшда кода туклар пайдо булади. Тегишлича 13,5-14 ёшларда эмчак учлари ва хикилдок, кемирчакларининг пубертат узгаришлари руй беради. Ёнг охирида - уртача 14 ёшу 1,5 ойларда култик, остида туклар пайдо булади.

Болалар организми вегетатив тизимларининг мушак ишига урсатадиган реакциялари характериға караб уларнинг функционал имкониятлари хакида фикр юритиш мумкин. Болаларда машқ, билан малака хосил килиш даври катта ёшли кишиларға караганда уртача-киска, шунинг учун машгулот машгулотидаги чигил ёзиш вақт жихатидан узок, булмаслиги

керак. Бу марказий нерв тизимининг функционал имкониятлари ҳамда мушак, юрак-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимларининг функционал имкониятлари билан bogлиқдир. 9-12 ёшли болаларнинг бажараётган ишга тез мослашиш қобилиятини қайд этиб, ёш спортчиларнинг вегететив фаолиятидаги баъзи хусусиятларни урсатиб утиш зарур. Масалан, жисмоний юклама вақтида боланинг юраги катта ёшли кишининг юрагидан кўпроқ, энергия сарфлайди, чунки 13-14 ёшли ўсмирларда қоннинг бир минутдаги ҳажми, асосан, юрак фаолиятининг тезлашуви ҳисобига қўпаяди, 16-18 ёшгача бўлган даврда болаларда юракнинг қисқариш суръати 30% га, тинч ҳолатдаги энергия сарфи эса 40-45% қамаяди. Жисмоний юклама катта бўлганда, у қўрсаткичлар каттароқ, болаларда қичик болаларга қараганда анча қўп ўсиб боради.

Болаларнинг бир хил ҳаракатдан тез зериқишларини ҳисобга олиб, машғулотлар характерини ўз вақтида ўзгартириш мақсадга мўвофиқдир. Юқори даражадаги ишчанлик қобилиятини сақлаб қолиш учун футбол машғулотларида танаффуслар тез-тез бўлиши, лекин ўзоқ, давом этмаслиги керак. Ўзоқ, вақт беҳаракат туриш болаларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини қамайтиради ва машғулот натижаларига салбий таъсир қўсатади.

Машғулотлар вақтидаги қисқа танаффусларнинг физиологик жihatдан тўғрилиги амалда исбот қилинган, чунки болаларнинг қарчоғи тезда йўқолади, нега деганда болалардаги ишдан кейинги тикланиш даври катталарникига қараганда қисқа бўлади. Ўнг қисқа тикланиш даври 11-12 ёшли болаларда қўзатилади.

Нафас олиш органлари юрак-томир тизими билан муштақам алоқада ишлайди. Нафас олиш аппаратининг ўлчамлари ва функционал имкониятлари ёш ортиши билан қенгайиб боради. Қўқрак қафаси нафас олиш ҳаракатлари натижасида тобора катталашади. Ўғил болаларда 7 ёшдан 12 ёшгача қўқрак қафаси айланаси 59,9 см дан 67,8 см гача ортади, ўпканинг тириклик қимми 1400 мл дан 2200 мл гача қўпаяди.

Болаларнинг нафас олиш мушаклари ривожланиши қўқур нафас олишни таъминлайди, мушакларнинг жадал ишлаши ўпка вентилизациясининг анча ортишига имкон яратади. Ўғил болаларда нафас олиш мушакларининг қўчи ёш ўсиши билан ўзгаради, бироқ, у 8 ёшдан 11 ёшгача жуда тез ортади. Болаларда мушак ишлаган вақтда 1 кг оғирликка нисбатан қислород истеъмол қилиш катта кишиларга қараганда кўпроқ.

2.1.Футболчилар тайёрлаш усулияти.

Футболчиларда куникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида хосил килинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, уз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги - бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчининг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машгулотга бўлиш мумкин.

Таълим деганда шугулланувчилар билим, малака ва куникмаларнинг муайян системасининг бошлангич босқичини эгаллаб олишини тушуниш керак. Таълимнинг асосий мазмуни - уйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ, ҳаракатларини эгаллаб олиш, ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат.

Машгулот — бу олинган билим, куникма ва малакаларим мустаҳкамдаш ва такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машгулотнинг асосий мазмуни - техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ, ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлокий ва иродавий хислатларни ривожлантиришдан иборат. Спорт машгулотси бу бошқариш услуби асосида системали тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва машгулотга махсус ташкил қилинган куп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бири-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайти, чунки таълим бера туриб, машгулот қилдирамиз ва айти чоғда машгулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машгулотни тушунча сифатида ажратиш укув-машгулот ишининг узига хос вазифалари борлигини равшанроқ, аниқлаш имконини беради. Футболчи тайёрлашнинг турли босқичида таълим ва машгулотнинг салмоғи узгайиб туради.

Таълим ва машгулот жараёни тарбиявий ҳарактер касб этиши даркор. Шунга кура укув-машгулот машгулотларига катта талаблар қуйилмокда. Машгулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, бу машгулотлар шугулланувчиларни юксак дунё қараш руҳида тарбияласин ва уларда узвий равишда зарур малака ҳамда куникмаларни ривожлантирсин.

Таълим ва машгулот вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало, мураббийнинг шахсига боглик чунки у укув-машгулот жараёнида марказий шахс ҳисобланади. Тренер махсус билимларини мунтазам равишда

такомиллаштириб, гоъвий-сиёсий савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор булиши, уларни футболчининг таълим ва машгулот жараёнига жорий эта билиши керак.

2.2.Таълим ва машгулотнинг вазифалари

Футболда ташкил килинган машгулотлар жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни хал килишга қаратилгандир. Машгулотнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат килиш ва Ватанни ҳимоя килиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожланишдан иборат булиши керак.

Бирок, футбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машгулотнинг соғломлаштиришга йуналтирилганлик томони, яъни тарбиявий характер қасб этиши эсдан чиқариб қуйилади. Машгулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, ноҳуш оқибатларга олиб келади.

Футболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлокий-иродавий ғазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва машгулот жараёнида қуйидаги вазифаларни хал этиш лозим:

а) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томири ва бошқа системалар) функционал имқониятларини қенгайтириш;

б) спортчининг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

в) спорт соҳасига оид билимни қенгайтириш ҳамда гигиена ва уз-узини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

г) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик ҳислатларини тарбиялаш.

Машгулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан хал қидиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон организмнинг гоъят қата имқониятларидан туларок фойдаланиш имқонини беради.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз усиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар тамонлама ошириб бориш заруратини тугдиради. Футболчилар тайёрлашга қуйиладиган юксак талабларнинг Тула – туқис бажарилиши машгулотнинг педогогик принципларини изчил амалга ошириш ва биринчи навбатда унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига

огишмай амал килиш йули Билан таъминланади.

2.3.Таълим ва машгулот воситалари

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи футболчи таълим ва машгулотининг воситалари хисобланади.

Малака ва куникмаларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, асосан, жисмоний машқларни узвий равишда бажариб туриш билан боглиқдир. Машқлар хилма-хил булиб, улар таълим ва машгулот жараёнидан келиб чикадиган вазифаларга караб танланади.

Жисмоний машқлар ҳаракатни координация килишни яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлилик ва эпчилликни эширишга ёрдам беради. Бунда юрак - кон томири, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомиллашади, натижада спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Хар бир машқ, у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки купрок, даражада таъсир курсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар купрок, таъсир этишига караб танланади.

Футболчиларнинг машгулотсида кулланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга булиш мумкин:

1) мусобака машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобака машқлари яхлит ҳаракат фаолиятидан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракат мажмуи эса футболда уйин предмети ва батамом футбол мусобакаси қоидалари асосида бажариладиган ҳаракатлар йигиндисидан иборатдир. Бу ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятлар, вазият ва ҳаракат шакллари муттасил ва қутилмаганда узгариб турган бир шароитда комплекс намоён булиши билан ифодаланилади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитига караб қучма ва узгарувчанлиги билан ажралиб туради.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобака ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш ҳаракатнинг шакл ва характер жихатидан бунга жуда ухшаш хусусиятлар (уйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни уз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда катъий равишда уйин хусусиятига караб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар уйинда бир хил булмайди. Улар футболчи учун зарур булган ҳислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъминлай оладиган қилиб танланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. O'zbekiston Respublikasi "Konstitutsiyasi". T.: O'zbekiston, 1992.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni (14 yanvar 2000 y)
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni 1993.
4. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni.
5. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qonuni.
6. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. T.: O'zbekiston, 1992. 1 tom
7. "Barkamol avlod" Uzbekiston tarakkiyotining poydevori. Toshkent, Shark, 1997 yil.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Анализ игр Кубка мира 1988 г. Методические разработки для слушателей ВШТ. В. 12-М: РГАФ, 1999.
9. Качалин Г.Д. Тактика футбола.-М: Физкультура и Спорт, 1986.
10. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – В кн. “Юкори малакали футболчиларни тайерлаш”. Ташкент – 1994 й.
11. Акрамов Р.А.- Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г.
12. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
13. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник “Футбол”, 1985 г.
14. Геза К.К. Современные системы игры. Кн. Подготовка футболистов. /под.ред. Козловского В.Н.-М: Физкультура и Спорт.
15. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. //Теория и практика футбола. - М: Спорт Академ Пресс, 2000.
16. Нуримов Р.Э. Совершенствование тактический действий футболистов высокой квалификаций –Т. 2000 г.
17. Нуримов Р.Э. Техника-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. –Т. 2001 г.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.-М.: ООО. “Издательство Астрель”. 2004 г.
19. Харви Г. Дангворт Р. Футбол для начинающих. –М.: ООО “Издательство Астрель”. 2002 г.
20. . Годик М.А. Тайёрланиш ва беллашиш юк тушишни назорат қилиш. М., 1985 й.

21. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов высокой квалификации. Т 1998.
22. Курбанов З.А. – Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000.
23. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
24. Нуримов Р.И. - Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г.
25. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов Т. 2001.
26. Тюленьков С.С. , Цубан Ю.Л. Сравнительный анализ технико-тактических действий команд – участников розыгрышей кубков Мира 1990 и 1998 годов.
27. Теория и практика футбола. М. 2000 № 1.