

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**АЛ – ХОРАЗМИЙ НОМИДАГИ УРГАНЧ
ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**Жисмоний маданият факультети
402 гуруҳ толиби Нуруллаев Умиднинг**

Битирув малакавий иши

**Мавзу: “11-12 Ёшли футболчиларни тезкорлик
сифатини такомиллаштириш технологияси”**

Бажарди:

Нуруллаев У

Раҳбар:

Матниязов Х

Урганч – 2012

М У Н Д А Р И Ж А

Кириш.....

I БОБ. Футболчиларнинг жисмоний қобилиятларини

ривожлантириш.....

1.1.Тезкорликни чидамликни ривожлантириш хусусиятлари

1.2.Ёш футболчиларда тезлик ва сезишни такомиллаштириш услубияти

1.3.Ёш футболчиларнинг тезкорлик ва куч сифатларини такомиллаштириш назарияси, усул ва услублари.....

1.4. Йиллик машгулотлар режасини тузиш ва машгулотлар давомида спорт маҳоратини ривожлантириш.....

II- БОБ. Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва ташкил этилиши....

2.1. Тадқиқот вазифалари.....

2.2. Тадқиқот услублари.....

2.3. Таҷриба тадқиқотларини ташкил этиш ва уларни ўтказиш.....

III БОБ. Ёш футболчиларнинг йиллик машгулот давридаги ўқув-машгулот жараёнларининг ҳажми ва таркиби.....

3.1. Йиллик машгулотлар давридаги ўқув-машгулот ишлари таҳлили.....

3.2. Ёш футболчиларнинг тезлик ва тезкорлик-кучини ривожлантириш сифатининг усмирлик давридаги ўсиш динамикаси.....

3.3. Ёш футболчиларда тезкорлик-куч тайёргарлиг методикаси самарадорлигини экспериментал текшириш.....

3.4. Педагогик экспериментнинг натижалари.....

Хулосалар.....

Фойдаланилган адабиётлар.....

К И Р И Ш

Ишнинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз футболчилари Осиё мусобақаларида юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг кўтарилишида Президентимиз И.А. Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан, Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли «Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тўғрисида»ги қарори, «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори 2000 йил 26 май (янги таҳрири), «Соғлом авлод учун» дастури, ва бошқа бир қанча қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда (1,2).

Ҳаракат фаолиятларнинг тезлик хусусиятлари тезкорлик деб аталадиган умумий ном остига бирлаштирилган. У фаолиятнинг берилган шароитлари учун энг кам (минимал) вақт кесмаси мобайнида бажаришини тасвирлайди. Бирок тезкорликка ҳос хусусиятлар бир турли эмас, улар ё бир-бири билан боғланмаган, ёки жуда бўш боғланган. Ҳаракат фаолиятларининг тезкорлик хусусиятлари сирасига: 1) битта якка ҳаракат тезкорлиги; 2) ҳаракат частотаси; 3) ҳаракат реакцияси тезкорлиги киради.

Реакция вақти якка ҳаракатнинг тезкорлиги ва ҳаракатларнинг энг юқори (максимал) частотаси билан эмас. Сигналларга жавобан тезкорлик билан реакция кўрсатиш мумкину, лекин ҳаракатлар частотаси паст бўлиши мумкин ва аксинча. Бу курсатилган тезкорлик хусусиятлари рухий физиологик механизмларининг бир-биридан жиддий фарқ қилиши билан тушунтирилади. Хусусиятларнинг мустақиллиги қисқа масофаларга югуришда яккол намоён бўлади. Тез старт олиб, масофада тезликни яхши сақлай олмаслик ҳам мумкин. Умуман, югуриш тезлиги ҳаракатларнинг санаб ўтилган хусусиятлари билан

фақат нисбатан алоқадордир. У кўп жихатдан оёқлар узунлигига боғлиқ бўлган кадам узунлиги, итаришиш кучи билан, яъни ҳаракатларнинг тезкорлик хусусиятларига тааллуқли бўлмаган омиллар билан белгиланади.

Тезкор ҳаракатларнинг хусусиятлари орасида боғлиқнинг йўқлиги шунга олиб келадики, тезкорлик сифатиданинг бир машқдан бошқасига кўчиши, одатда кузатилмайди. Уни фақат ҳаракатлар мувофиқлашувига кўра ўхшаш бўлган ҳолдагина аниқлаш мумкин, лекин, киши қанчалик яхши шуғулланган бўлса, бундай кўчиш шу қадар кам даражада кузатилади.

Шунинг учун умуман тезкорлик сифатини такомиллаштириш туғрисида эмас, одам ҳаракатларининг муайян тезкорлик хусусиятини ривожлантириши хусусида сўз юритсак, тўғри бўлади.

Спортчининг мусобакалардаги натижасига кўпгина омиллар таъсир кўрсатади ва уларнинг ҳар бирини ўрганиш башорат қилиш учун муҳим маълумотлар бериш мумкин. Мутахассисларнинг машғулот жараёнидаги шароит ҳолда уйиннинг турли босқичлари давомда ҳар хил шароитларда футболчиларда тезкорликлигини юзага келтириш билан боғлиқ фикрлари қизиқиш уйғотади. Шунингдек, футболчиларнинг ҳаракат фаолиятларига ҳос индивидуал - алоҳида хусусиятлари ҳақидаги ахборот ҳам долзарб ва амалий жихатдан аҳамиятлидир, чунки у спортчи натижаларини башорат қилиш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади. 11-12 ёшли футболчиларни тезкорликни ривожлантириш шароитларини ўрганиш, уларнинг тезкорлик қобилиятларини тадқиқ этиш, тезкорлик техникасини такомиллаштириш.

Тадқиқот предмети – турли тадқиқот усуллари ёрдамида аниқланадиган тезкорлик кўрсаткичидир.

Тадқиқот объекти – 11-12 ёшли футболчиларни тезкорлик сифатни такомиллаштириш технологияси. 5-сон футболга ихтисослаштирилган мактаб интернатида утказилди.

Тадкикотнинг фарази:

Бизнинг тахминимизча машгулотлар давомида тезкорлик-куч сифатлари ёш футболчиларда яхши ривожлантирилса, машгулот жараёнида йиллик дастурлардан оқилона фойдаланилса, машгулот жараёни янада мақсадли режалаштирилса, ишлаб чиқиладиган янги усул ва услублардан, назариялардан фойдаланилса шу орқали тайёрланаётган футболчилар натижавийлироқ самара берадилар.

Ишнинг илмий янгилиги:

Ёш футболчиларнинг техник-тактик даражаларини аниқлаш. Ёш футболчиларни тезкорлик ва куч сифатларини такомиллаштириш, психологик тайёргарликлари, мусобақа пайтида узини тутишлари.

Тадкикотнинг амалий аҳамияти :

Тадкикот натижалари қуйидаги ҳолларда қўлланилиши мумкин: ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини оширишда, психологик курсатмалар беришда, футболчилар машгулотларида техник-тактик ҳаракатларида самарали ва самарасиз жиҳатларини аниқлашда, дастурларидан фойдаланиш даврида йул қўйилган ҳатоларни бартараф этишда, жисмоний сифатларни яна бир канчасини ривожлантиришда қўлланилади.

Тадқиқот ишининг методологик асоси. Тадқиқот ишининг назарий ва методологик асосини педагогика соҳасида ишлаган олимларнинг илмий маълумотлари, жисмоний тарбия бўйича концептуал ишланмалар, қонунлар, қарорлар, Ўзбекистон Республикаси Раҳбарияти ва Олий Мажлисининг таълим, жисмоний тарбия ва спорт соғлом авлодни тарбиялаш бўйича олиб борадиган ишлари асосий йўналишини белгилаб берувчи ҳужжатлар. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг асарлари ва нутқлари, замонавий олим ва педагогларнинг асарларидан кўрсатиб ўтилган назарий-методологик низомлари ташкил қилади.

Малакавий битирув ишининг ҳажми ва таркибий тузилиши. Ушбу малакавий битирув иши «Адабиётлар таҳлили» (I боб), «Тадқиқотнинг

вазифалари, услублари ва ташкил этилиши» (2 боб), «Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили» (3 боб) бўлимларидан ва _____бетдан иборат.

I БОБ. Футболчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш

1.1.Тезкорликни чидамлиликни ривожлантириш хусусиятлари

Тезликни ривожлантириш . *Тезлик* – нисбатан катта бўлмаган ташқи қаршиликларга қарши тезкор ҳаракатлар шароитида намоён бўлади ва мушакларни старт ва тезланувчи кучини белгиловчи хусусиятлари билан таъминланади.

Тезликни ривожлантириш учун динамик уринишлар усуладан фойдаланилади. Бу усул машғулот машқларини максимал тезликда, нисбатан катта бўлмаган – 30%гача оғирлик билан бажаришга асосланган. Бундай усул тезлик-куч қобилиятларини, тез ва портлаш кучини ривожлантириш учун қўлланилади.

Асосий шартлардан бири – оғирлик ҳаракат амаллари тех-никасига ҳалақит бермаслиги уни бузмаслиги, ҳамда амал бажа-рилиш тезлигини пасайтирмаслиги лозим.

Тезликни оғирликлардан фойдаланиб ривожланти-ришнинг бир неча технологик йўллари мавжуд.

Вазн – 30-70% машқда қўлланиладиган ташқи қаршиликка нисбатан. Ҳаракатлар 6-8 марта ўрта суръатда бажарилади. Серияда 2-4 ёндашув бажарилади, танаффус 3-4 дақ. Бир машғулотда 2-4 серия, фаол ҳордиқ 5-7 дақ.

Статодинамик хусусиятили машқлар асос қилиб олинган, максималдан 60-80%, ораликда 2-3 изотермик кучла-ниш бажарилиб, тезликда 30% оғирлик билан ҳаракатланилади. Изотер-мик кучланишни бажариш учун махсус мосламада юк ушлаб турилади. Бир ёндашув 4-6 ҳаракатдан иборат, дам олиш ихтиёрий. Серия 2-4 ёндашувни ўз ичига олган, танаффус 3-4 дақ. Бир машғу-лотда 2-4 серия бўлиб, орликдаги танаффус 5-7 дақ.

Машқ асосан старт кучини ва, хусусан, мушакларнинг старт кучини ривожлантиришга йўналтирилган. Вазн – 60-65%. Ҳаракатнинг

бошланишидаги қисқа муддатли портлаш уриниши бажарилади. Машқни қўллаш технологияси юқоридаги йўлга ўхшаш.

Тезликни ривожлантиришда муваффақиятга эришишнинг муҳим шарти машқни такрорлаш олдидан мушакларни бўшаштиришдир.

Тезликни ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик омил – итарилиш тезлиги ва ҳаракат қувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини ривожлантиришда икки муҳим шартни ёдда тутиш лозим.

Биринчиси – ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва, хусусан, тезлик-куч тайёргарлигини эътиборга олиши лозим ва шундан келиб чиққан ҳолда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса, организмга зарар етиши, кам бўлса, умуман самара бермаслиги мумкин.

Иккинчиси – мушаклар юқори тезликли, таъсирчан, портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан ҳалос бўлиши, янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ.

Чидамлилиқни ривожлантириш. Чидамлилиқ деб инсоннинг ташқи қаршилиқларга узоқ вақт бардош бериш ёки унга қарши туриш қобилиятига айтилади. Куч чидамлилигини ривожлантириш мураккаб технологик жараён ҳисобланади. Унинг мураккаблиги мажмуали ёндашувнинг талабларига мувофиқ бир машғулотда ҳам вегетатив функцияларга, ҳам кучни такомиллаштиришга йўналтирилган таъсир воситаларини қўллашда кўзга ташланади. Таъсир воситалари ва усуллари шундай танланадики, улар бири-бирига қарши бўлмасдан, чидамлилиқнинг ривожланиши ва намоён бўлишига кўмак бермоғи, машғулотдан машғулотга натижаларнинг яхшиланишига олиб келиши керак. Куч чидамлили-гини ривожлантириш учун такрорий чегаравий бўлмаган уриниш-лар усули қўлланилади. Чидамлилигини ривожлантиришнинг бир неча йўллари мавжуд.

Вазн – максималдан 30-70%. Такрорлашлар миқдори 5 тадан 12-14 тагача, янги ёндашув учун куч йиғилгунига қадар ҳордиқ чиқарилади. Ёндашувлар миқдори шуғулланувчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ. Бу усул ҳаракат фаолияти учун куч чидамлилигини, кислород етишмовчилири шароитида таъминлашга кўмак беради.

Вазн – 60%. Ўрта суръатда такрорлашлар сони 15 тадан 30 тагача. Машғулотда 2-5 ёндашув, ораликда 4-5 дақ. Танаффус.

Вазн 20-дан 70% гача. Ёндашувда такрорлашлар сони «охиригача». Машғулотда ёндашувлар сони 4-5 тадан ортмаслиги тавсия қилинади. Танаффус давомийлигини ўзгартириб турли натижаларга эришиш мумкин. Агар ҳордиқ кам бўлса (1-3 дақ), мушакларнинг ички анаэроб энергетик имкониятлари фаол сарфла-нади. 5-10 дақиқа танаффусда мушак аппаратининг анаэроб ишлаши такомиллашади.

Куч чидамлилигини ривожлантиришнинг икки асосий ташкилий шакли мавжуд. Биринчиси – танланган машқлар серия-сини бажариш. Иккинчи йўл – айланма машғулот шакли.

1.2. Ёш футболчиларда тезлик ва сезишни такомиллаштириш услубияти

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади. **Оддий сезиш** аввалдан маълум бўлган ҳаракатни бажариш учун кутилмаган хабар. Масалан кутилган хабар бўйича, югуришга старт бериш, тез отиш, кўкракдан ёки бошдан ошириб тўп ташлаш. Сезишнинг қолган тури ҳаммаси мураккабдир.

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. **Сенсорлик** – хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаолли-гининг биринчи белгиларигача.

2. **Премоторлик** – ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.

3. **Моторли** - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисм-ларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғулот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисм-дан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон қўзғатувчидан сезувчи аъзолар орқали, яъни кўз, қулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узатилиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр ҳаба-рининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг қўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт қўзғатувчининг жисмоний табиатига ва қабул қилувчи рецепторнинг хусусиятларига боғлиқ.

Қўзғатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қисқарди, шунингдек, асаб импульс-ларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охириги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

Ҳаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Қўзғалиш вақтида асаб толаларининг узунлиги унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120 м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи голиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин.

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муноса-батлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш шақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерлар-нинг стартёр отилгандаги умумий вақти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10 с, мотор – 0,24-0,30. Элемент стартининг амалга оши-ши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08 с га яхшиланди.

Оддий сезгида тезликнинг юкори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни кўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам кўзғатади, шу-нинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси кутилаётган хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг қулай вақт 1,5 с.

Спринтерча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пис-толетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақи=али бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. Интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши куза-тилади.

Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқ-ларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўник-кан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги (кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш, ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини 180^0 ёки 360^0 га ўзгартириш) ҳаракатлар;

тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринтли стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

Тезликка таъсирнинг кенг тарқалган йўлларида бири такрор-лаш усули бўлиб, кутилмаган хабарда машқларнинг кўп марта ба-жарилишини назорат қилади. Бу усулда сенсорли ва моторли сезгиларнинг босқичини яхшиланишига ёрдам беради. Машғулот-ларда энди бошловчилар учун ижобий натижаларни беради, лекин тезлик сезгиларида кейинги қўлланилишида мустаҳкамланиб, яхшиланиши қийинчилик билан ўтади.

Оддий сезгининг ўта мустаҳкамланиб кетишидан сақланиш учун машғулотларда, асосан, мактаб ёшидаги болаларда, ўйин усуллари қўлланилади. Бу усулда вазифани бажаришдаги шароит-нинг доимийлиги ёки ўзгариб қолиши, шерикларнинг бир-бирига ўзаро муносабати ёки қарши ҳаракатлари ҳисобга олинади. Бундай ҳолатлардаги машқлар кутилмаган хабарга тез таъсир қилувчи ҳаракат элементлари бўлган спорт ўйинларида қўлланади.

Сенсор усул бу тезликни сезиш ва қобилият орасидаги унча катта бўлмаган вақт оралиғини (ўнлаб, юзлаб секундлар) фарқлашга асосланган. Бу усул тезликни сезиш ва бошқариш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ҳаракатлантирувчи таъсир-нинг сенсор таркибий қисмларини

яхшилайди. Бу усул сенсор таркибий қисмларнинг ҳаракат таъсирини яхшилашга асосланган. Масалан, уч босқични кўриб чиқамиз: *биринчи босқичда* ўқувчи ҳабарни эшитиб, максимал тезликда ҳаракатни бажаради. Ҳар бир уринишдан кейин ўқитувчи белгилаган вақтни айтиб туради. *Иккинчи босқичда* ҳам ҳаракатлар шундай юқори тезликда бажарилади лекин ўқитувчи ўқувчидан қайси вақтда ҳаракатни бажарганини сўрайди. Жавобни эшитиб, ўзи аниқ далиллар асо-сида белгилаган вақтни кўрсатади. *Учинчи босқичда* ўқитувчи ўқувчига аввал ўзи ўрганган тезликни сезишни вазифа қилиб топширади.

Мураккаб таъсир қуйидагиларга бўлинади:

ҳаракатланаётган объектга таъсир;

танлаш таъсири.

Таъсирнинг бу турлари кўпроқ ўйинларда ва якка курашларда учрайди. *Тезликни сезиш ҳаракат қилаётган объектга нисбатан 0,18-1,00 с* ни ташкил қилади. Латент босқичи бу таъсирда оддийга нисбатан кўпроқ, яъни 300 м/с га етиши мумкин.

Сезгининг яширин даври ҳаракат қилаётган жисмга нисбатан тўрт элементдан тузилади.

1. Одам ҳаракатланаётган жисмни кўриши керак (тўпни, ўйинчини);
2. Ҳаракат тезлиги йўналишини баҳолаш керак;
3. Ҳаракат режасини танлаш;
4. Амалга ошириш.

Вақтнинг асосий қисми (80%) кўз билан кузатишга кетади, яъни катта тезлик билан ҳаракатланаётган жисмни кузатади.

Кўриш қобилятини машқ қилдириш, машғулотларга алоҳида эътибор бериш, шунингдек, ҳаракат қилаётган объектни машқларда ишлатиш керак.

Уларни бошқаришда:

объектнинг тезлик ҳаракатини аста-секин кўпайтириб бориш керак;

объект билан шуғулланувчилар ўртасидаги масофани қисқартириб бориш керак;

ҳаракатланаётган объект ўлчовини кичрайтириш керак.

Бу қобилиятларни ривожлантириш усулларида бири бас-кетбол, футбол, кўл тўпи каби спорт турларидаги коптоклардир, яъни одатдагига кўра кичкинароқ коптоклар ишлатилади.

Вақт таъсирини қисқартиришда спортчи томонидан отилган футбол коптоги ҳаракатланиш йўналишини олдиндан била олиш қобилияти муҳим рол ўйнайди. *Танлаш таъсири* шерикнинг, рақибнинг ёки атроф муҳитнинг ўзгаришига мос равишда қатор имкониятлардан керакли ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ. Танлаш таъсири таъсирнинг жуда мураккаб туридир. Бу ерда вақтни сезиш узоқ машғулотлар мобай-нида тўпланган тактик ходисаларни ва техник усулларни ажрата олишга боғлиқ.

1.3. Ёш футболчиларнинг тезкорлик ва куч сифатларини такомиллаштириш назарияси, усул ва услублари

Хозирги асрга келиб адабиётлар тахлили шуни курсатадики, тезкорлик –куч сифатларини ошириш учун куплаб тадқиқот ишлари, илмий изланишлар ва амалиётлар, ҳар-хил усул ва услублар ҳамма спорт турлари учун ишланиб урганилиб чиқилмоқда.

Хозирги замон футиболида уйин усуллари такомиллашиб, футболчиларнинг уйин ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда. Футиболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо булиши, футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада булишини талаб этмоқда. Ҳар бир футиболчи бир уйин давомида жамоасининг галаба қозониши учун купгина ҳаракатларни бажаришади .

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчиларнинг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, туп билан юриш, туп билан югуриш, сакрашлар, тупга зарба бериш туп билан алдаб утиш, туп узатиш, тупни тухтатиш, тупни ён қизикдан ташлаш, жарима тупини бажариш, бурчакдан тупни тепиш, финтлар, подкад ташлаш, тупни аниқ мулжалга етказиш, рақиб билан туп учун курашиш ва бошқа бир қанча ҳаракатлар қиради. Бундан

куруниб турибдики, футбол мутахассислари уз тадкикот ишларида футболчиларнинг юкорида таъкидланган харакатларини урганишган ва улар учун керак булган усул ва услубларни ишлаб чикишган.

Узбекистон терма командасининг йирик миллатлараро мусобакаларда катнашиш тахлили хамда илмий изланишлар материаллари шунини таъкидлайдики, мусобакалар пайтида самарадорликка етолмайдиган асосий сифатлардан бири футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва тезкорлик-куч тайёргарлигининг пастлигидир.

Илмий изланишларга кушилган холда 17 ёшга тулган футболчиларда тезкорлик-куч сифатлари юкори квалификацион спортчи даражасига етиб борган булади. Кейинчалик унинг сифатлари сезиларли даражада узгаради. Бундай жараён сабабларидан бири нерв координация алокалари ва нерв тукима аппарати шаклланишининг тухташидир. Яна бир томондан эса услубий факторларни таъсири булади. Бунда машгулотлар давомида тезкорлик-куч сифатларига йуналтирилганлик етарли даражада эмаслиги ва машгулот самарадорлигини ошираётганда кулланиладиган усул ва услублар оддий, бир хилда эканлиги сабаб булиб келмокда.

В.В.Кузнецовнинг таъкидлашича, тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун махсус усул ва услублардан келиб чиккан холда спортчиларда нерв координация алокаларини тарбиялаш юкори натижаларга эришишдир.

Футболнинг назарияси ва амалиётида ёш футболчиларда бир хил жисмоний сифатларни шакллантиришда Ас-Сафар бир уйинда 15 та тезкорлик-куч сифатларини кузатган. Булардан бир нечтаси тезкорлик-кучни ривожлантиришга тугри келади. Лекин ёш ва малакали футболчиларнинг уйин самарадорлиги бир-бири билан солиштириб курилиши диққат марказига айланмокда(1-жадвал).

Олимларнинг таъкидлашича ёш футболчилар малакали футболчиларга караганда белгиланган вақт ичида купрок усулларни бажарар экан. 1-жадвалда куруниб турганидек, курсаткичлар уртасидаги фарк жуда

катта. Лекин ҳозирги замон футболда эса бундай катта фарк бўлиши мумкин эмас.

1-жадвал.

Хар-хил ёшли футболчиларнинг уйиндаги ҳаракатлар курсаткичлари (Ас-Сафар)

№	Ҳаракатлар номи	Уйиндаги ҳаракатлар сони		Уйиндаги масофалар	
		Спорт усталари	Ёшлар	Спорт усталари	Ёшлар
1	Тез югуришлар (рывок)	244	380	3400	5018
2	Тез тухташ билан тугайдиган югуришлар	144	401	2045	4450
3	Йуналишни узгартириб югуришлар	115	228	2434	4292
4	Туп олиб юришлар	106	185	1436	2160
5	Оёқлар билан зарбалар	319	473	5886	7718
6	Бош билан зарбалар	36	80	469	880
7	Жарима ва эркин туплар	21	27	433	594
8	Бурчак туплари	6	12	194	332
9	Дарвоза ёнидан туп уйинга киритишлар	12	24	337	745
10	Туп тухтатишлар	141	261		
11	Туртишлар	31	153		
12	Тукнашувлар	101	67		
13	Туп отишлар	18	14		
14	Сакрашлар	66	32		
15	Йиқилишлар	32	75		

В.Д.Кудрявцев тадқиқотида шуни таъкидлайдики, 11-14 ёшли футболчиларда жисмоний жihatлар тезкорлик, тезкорлик-куч, кучлилик

сифатлари ҳамда техник-тактик усишлари деярли бир хил булади. Лекин жуда тез сифатларнинг усиши 12-14 ёшда кузатилад экан.

И.М.Асовичнинг таъкидлашича 11-19 ёшли футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини устириш динамикаси куйидаги ривожланишларга боглик булади:

А. хар-хил ёшдаги спортчиларнинг тезкорлик-куч сифатларининг усиши ва узгариши бир хил эмасдир. Тезкорлик-куч сифатларининг юкори усиш даражаси 14-16 ёшли футболчиларда кузатилад экан.

Б. 11-13 ёшли ва 17-18 ёшли футболчиларнинг усиш тенденцияси ва стабилизациясининг маълум бир ривожланиши ахамият касб этади.

В. Тезкорлик-куч сифатларининг канчалик усганлигини 18 ёшдан утган футболчиларда системали спорт машгулотларида кузатиш мумкин.

В.Г. Макаренко жисмоний сифатларни усишини этапларга булиб чикди:

1. Тезкорлик. 10 ёшдан 15 ёшгача
2. Чидамкорлик. 10 ёшдан 16 ёшгача ва 18 ёшдан юкориларга
3. Тезкорлик куч сифатлари. 11 ёшдан 16 ёшгача, деб белгилади.

Д.В.Чулибаевнинг таъкидлашича, футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш динамикаси куйидагича характерланади:

А. натижаларнинг усишига караб, 15-30 метрга стартдан чикишини бахолаш.

Б. тайёргарлик жараёнини охирида 60 метрга югуриш натижасини маълум бир ошириш.

В. мусобака жараёнида 60 метрга югуришнинг юкори тезлигини узун фазаларда ушлай билиш .

Г. Мусобака жараёнининг тугашига вертикал сакрашларнинг юкори натижасидан хам оширишга харакат килиш .

В.Н.Шукин шуни таъкидлайдики, тезкорликни ошириш учун куйидаги машклардан фойдаланилса махсадга мувофикдир: югураётган вахтларда тупни оёк билан олиб юриш, югураётганда туп билан машклар

бажариш, бундан ташкари тупни хар-хил олиб юришлар, алдаб утишлар, туп узатишлар, дарвозага тупни тепиш усуллари киради. Бир машкни бажарилиши учун уртача 5-7 секунд вақт берилади. Югуриш оралиги 35 метр булади. Олим шуни таъкидлайдики, ушбу машклар бажариш масофасини ва вақтини таксимлай билиш машкнинг куп маротабалаб бажаришига боғлиқ. Бу машклар футболчиларнинг кобилиятининг усишига ва функционал жисмоний сифатларини ошишига олиб келади.

Замонавий футболни ривожланиши учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарликлари аъло даражада булиши керак деб таъкидлайди Антонио Кордосо . Бу тайёргарликнинг зарур томонларидан бири тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларидир.

Бола ва усмир ёшидагиларда бу сифатларни тарбиялаш жуда хам керакли жараёндир. Олим шуни таъкидлайдики, ёш футболчилар маълум бир микдорда тезлилик ва кучлилик ва тезкорлик-куч сифатлари билан бошқа спорт тури билан шугулланаётган спортчилардан орқада. Бу сифатларни тарбиялаш эса 11-12 ёшдан бошлаб уринлидир.

Г.Л.Драндровнинг таъкидлашича, 14-16 ёшли футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш уларнинг нерв системаларига узвий боғлиқдир.

Б.А.Вяткин ва В.А.Салниковларнинг таъкидлашича, кучли нерв системасига эга булган спортчиларни тарбиялаш жараёнида спортчининг организмига психологик таъсирлар, диққатни ошириш ва оптимал усуллардан фойдаланиш киради.

1.4.Йиллик машгулотлар режасини тузиш ва машгулотлар давомида спорт махоратини ривожлантириш.

Адабиётлар тахлилига караб курганимизда йиллик машгулотларни ёш футболчилар учун ишлаб чиқилган дастурларининг ахамияти жуда катта. Йиллик машгулотлар укув дастурларидан келиб чиқкан холда махсус машгулотлар Б.У.С.М лари учун ишлаб чиқилган . Укув дастурларида

машгулот гурухлари ва спорт махоратини оширувчилар учун курсатмалар уз аксини топган. Укув дастурларида назарий укув материаллари, жисмоний тайёргарликлар, тактик тайёргарликлар, техник тайёргарликлар спортчиларга бериладиган нагрузкаларнинг мавсумий булинганлиги, юкори гурухларга утиш учун берилган нормативлар алохида бажариладиган махсус машгулотлар хар-хил ёшдагилар учун машгулотларнинг йиллик таксимланишлари курсатилган.

Булардан ташкари яна бир канча олимларимиз йиллик машгулотларни ишлаб чикишган. Улар бу йулар билан йиллик машгулотларни тугри булинганлиги хамда укув машгулот гурухлари ва спорт махоратини оширувчилар учун, мураббийлар учун керакли кулланмаларни яратишмокда.

К.С.Боранбаев уз ишида 11-12 ёшли футболчиларни укув машгулотлари жараёнида куч сифатларини ошириш ва спорт махоратларини ривожлантиришларини тахлил килди.

Олим уз ишида йиллик машгулотларга ва уйинларга кетадиган вақтни спорт мактаблари учун ишлаб чиқди.

Куплаб олимларнинг таъкидлашича 11-12 ёшли футболчилар учун ва махсус болалар ва усмирлар футбол мактаблари учун, машгулот учун белгиланган соатлар маълум микдорда футболнинг назарияси ва услубиятига тугри келмайди.

Я.А.Салемнинг таъкидлашича, йиллик машгулот дастурида тузилган укув-машгулот гурухлари учун махсус машклар ойига 75% дан 93 % гача туп билан бажариладиган машклардир. Бундай машгулотлар хамиша хам тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун махсус усуллар була олмайди.

Илмий изланишларда жуда куп ишлар укув-машгулот жараёнининг муаммолари ва ёш футболчиларнинг типологик ва медико – биологик курсаткичлари билан боғланиб келмокда.

Г.Л.Драндров нинг таъкидлашича, машгулот самарадорлигини ошириш учун ёш футболчиларнинг нерв системасининг кучига караб машк микдорини булиш ва режалаштириш керак.

В.ВКовалёва нинг таъкидлашича машгулот юкламалари самарадорлигини ошириш учун спортчиларнинг ёшига караб дифференциал ёндашиш керак булади. Бунда машгулот кулланмаларини спортчиларнинг ёшига караб , жисмоний йуналганлигига караб нагрузкаларни булиш керак. Шугулланувчи танасининг функционал имкониятларига караб улар 3 гурухга булинган: паст натижали, урта натижали ва юкори натижали.

Йиллик машгулотларни режалаштириш бу мураббийлар учун мураккаб вазифалардан биридир. Бу жараён узига жуда куп диккат ва эътиборни камраб олади. Чунки режалаштириш машгулот вақтларини тугри белгилаш ва булиш, юкори натижаларни ошириш ва самарали натижаларни келтириб чиқаришни белгилайди .

Чет эл мутахассислари ва илгор олимларимизнинг изланишларини умумлаштириш шунинг курсатадики, тайёргарликнинг бошлангич давридаги укув-машгулотлари ишлари куйидаги принциплар асосида олиб борилиши лозим булади:

1. укув-тренировка машгулотларидан ташқари вақтда болаларни фақат уйнаб урганаёлмаётган ё бўлмаса купол хатолар қилиб урганаётган техник приёмлар ва тактик ҳаракатлар билан шугуллантириш лозим. Уйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосини ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида ургатилади..
2. техник ва тактик тайёргарликлар бўйича укув материалларини босқичма-босқич эмас, балки спиралсимон ургатиш лозим.

Бунда албатта куйидаги вазифалар куйилиши лозим:

А. Футболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини турли-туманлиги ҳақида кенг қуламда тушунча бериш.

Б. Энг муҳим техник ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кутариш.

В. Ёш футболчиларни тайёрлашни дастлабки боскичида уйин, укув-машгулотларининг самарали воситалари ва галаба қозониш илмини болаликдан ургатишлардир.

Купчилик олимларнинг фикрича ёш футболчиларнинг ҳаракат активлигини оширишда ва уларни ҳар томонлама тайёрлашда қуйидагиларни амалга ошириш зарур:

- Уйин вақтини камайтириш.
- Уйналадиган очколар сонини ошириш, қунига бир нечтадан уйин утказиш.
- Командадаги уйинчилар сонини камайтириш.
- Уйин майдонини камайтириш.
- Рақибларни тез-тез алмаштириб туриш.
- Мусобакаларни блиц – турнир шаклида утказиш.

Бундай машгулотларни ёш футболчиларга самараси уйин вазиятларида керак бўладиган ностандарт ҳолатдаги махсус машқларни катта ҳажмда урганишга олиб келади.

Болалар ва усмирлар футболи назарияси ва амалиётида тавсия этилаётган микроцикллар барча даврларда мос келадиган йиллик режа учун универсалдир. Лекин бунда тайёргарлик турлари учун восита ва вақтни такқослаш фоиизи узгаради ҳолос. 5-6 махсус синфлар укувчилари учун умумий жисмоний тайёргарлик давридаги вақт 25% га тенг бўлса, техник тайёргарликка 25%, тактик тайёргарликка эса 20% тугри келади.

Футбол мутахассислари С.А.Савин, Н.М.Люкшиновлар машгулотлар даврини режалаштириш пайтида воситаларнинг қуйидаги нисбатига мулжал олишни тавсия қиладилар :

Машгулот даврининг боскичлар бўйича воситаларнинг фоиизий нисбати.

2-жадвал

№	Тайёрлов бўлимлари	Тайёрлов даври
---	--------------------	----------------

		Умумтаълим боскичи	Махсус тайёрлов боскичи
1	Жисмоний тайёргарлик	50	30
2	Техник тайёргарлик	30	35
3	Тактик тайёргарлик	20	45

Воситаларнинг ана шундай таксимланиши, умуман олганда, футболчиларнинг спорт формаси тикланиши даври тугрисидаги амалиётчиларнинг тасаввурига мос тушади.

2-жадвалда курсатилган ракамлар шартлидир ва шунинг учун янада аниқ режалаштиришга тайёрланиш нагрузкаларининг назорати асосий коидаларига риоя килиш зарур.

Бу машкларнинг жисмоний нагрузкаларини режалаштириш пайтида эътиборга олиш керак. Айниқса мураккаб техник тактик машклардан фойдаланиш билан утказиладиган укув-тайёргарлик машгулотларини режалаштириш пайтида аниқ булиши лозим.

Бундай курсаткичлардан ташкари мураббийнинг узини ҳам режаси булиши керак.

К.Грендлер, Х.Пальке, Х.Хеммолар нинг таъкидлашларича, мақсадли, виждонли мураббийлар йиллик машгулотлар билан чекиниб колмасдан, узи учун ойлик режами ёки бирон мақсад сари тузилган режалар булиши керак.

Адабиётлар тахлили шуни курсатадики, футболчиларнинг лаёкатлигига ва кобилиятларига хар томонлама аниқ баҳо берилиши футболчи келажагининг самарали булишига, спорт махоратининг такомиллашишига мусобакаларда яхши катнашишига, ёш футболчиларнинг спорт махоратларини янада оширишларига, машгулот жараёнининг услубий жихатдан канчалик тугри ташкил этилишига боглик булади.

II- БОБ. Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва ташкил этилиши

2.1. Тадқиқот вазифалари

1. 11-12 ёшли футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатини такомиллаштиришнинг илмий изланиши.
2. Йиллик машгулотлар даврида спорт маҳоратини ривожланишини оширишнинг илмий изланишлари
3. Тадқиқот йули билан ёш футболчиларда укув-машгулотлар жараёнида тезкорлик-куч сифатларининг усишини текшириш.

2.2. Тадқиқот услублари

1. Илмий – услубий адабиётларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
2. Футболчиларнинг педагогик кузатув ўтказиш;
3. Педагогик назоратларни куллаш
4. Педагогик тажриба;
5. Тадқиқот натижаларининг математик-статистик таҳлили.

Педагогик назорат синовлари.

Педагогик назорат синовлари (тестлар, махсус адабиётлар таҳлили ва олинган анкеталар натижаларидан келиб чикиб, ушбу тестлар оркали футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш мумкин булади;

1. 15 метрга югуриш
2. 30 метрга югуриш
3. Узунликка сакраш
4. Балангликдан сакрагандан сунг узунликка сакраш
5. Уч хатлаб сакраш
6. Юкорига сакраш

2.3. Тажриба тадқиқотларини ташкил этиш ва уларни ўтказиш

Илмий изланишни ташкил этишда қуйидаги вазифаларни ўз олдимизга қуямиз:

1. Ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини оширишни йиллик укув-машгулотлар жараёнида ишлаб чиқариш ва куллаш;

2. Йиллик укув-машгулотлар жараёнини таркибини ишлаб чиқиш ва куллаш;

3. Ёш футболчилар томонидан бажариладиган тезкорлик машгулотлар ҳажмини ишлаб чиқиш; Илмий изланиш 2011 йилнинг ноябр ойидан 2012 йилнинг май ойигача олиб борилди.

Тадқиқот ишлари _____ шахридаги _____сонли БУСМда олиб борилди. Унда 40 нафар ёш футболчилар катнашдилар.

III БОБ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК МАШГУЛОТ ДАВРИДАГИ УКУВ- МАШГУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ХАЖМИ ВА ТАРКИБИ

3.1. Йиллик машгулотлар давридаги укув-машгулот ишлари тахлили.

Бизга маълумки, махсус болалар ва усмирлар футбол мактабларида укув-машгулот жараёнлари махсус ишлаб чикилган ва тасдиқланган дастур асосида машгулот жараёнлари олиб борилади. Ёш футболчиларнинг йиллик машгулот давридаги укув-машгулот жараёнларининг хажми ва таркибини урганиш мақсадида 2 хил ёшли гуруҳларнинг 11-12 ва 13-14 ёшли футболчиларнинг укув-машгулот жараёнларини тахлил килдик.

11-12 ёшли футболчиларнинг тайёргарлигидаги тахлили.

Йиллик машгулотлар давридаги укув-машгулотлар ишларининг тахлил натижаларига кура 260 та укув-машгулот дарслари ташкил килинди ва календар буйича 430 соатни ташкил этди. Ойлик ҳисобда укув-машгулот нагрузкаларини уртача 35,8 соатни ташкил этди. Лекин бу соатлар тугри тақсимланмади. Агар 2011 йилнинг ноябр ва декабр ойларида укув-машгулотлар соати 37-38 соатни ташкил этса, 2012 йилнинг январ ва феврал ойларига келиб нагрузка 33-34 соатга тушиб кетди. Кейин эса ойига яна кутарилиб ва яна уртача 35-37 соатни ташкил этди. 2011 йилнинг сентябр, октябр, ноябр, ва декабр ойларида нагрузкалар яна тугри тақсимланмаган.

Шуни таъкидлаш керакки, шаҳар футбол интернатлари мураббийлари уз ишларида Б.У.С.М. лар учун ишлаб чикилган дастурларга жуда муҳим равишда ёндошишади. Унда туп билан ишланган машқларнинг вақт микдори ва тупсиз бажарилган машқларнинг вақт микдорлари 1 йиллик укув-машгулот жараёнига тугри тақсимланган.

Тадқиқот натижасида шу нарса маълум булдики, футболчиларнинг укув-машгулот жараёнларида туп билан бажарган машқлари хажми 87 % дан 93 %

гачани ташкил этди. Тупсиз бажарилган машклар микдори эса 7 % дан 12 % гача булган вақтни ташкил этди.

Тахлил натижаларига кура 10 ой давомида утказилган укув-машгулот жараёниларида куйидагилар ҳам аниқланди. Укув-машгулот ишларида катта хажмдаги машгулотлар умумий чидамкорликни тарбиялашга йуналтирилган. Машгулотларнинг умумий хажми эса 179 соатни ташкил этди (45,3 %). Шунини таъкидлаш керакки, катта хажмдаги укув-машгулот ишлари умумий чидамкорликни тарбиялашга қаратилган, методика нуқтаи назаридан олиб қаралганда бу иш унчалик ҳам тугри эмас. Муаллифларнинг таъкидлашича, 11-12 ёшли футболчиларга машгулотлар жараёнида катта хажмда машгулотларни, жисмоний сифатларни тарбиялашга, чакконликни, эгилувчанликни, тезкорлик ва тезкорлик куч сифатларини тарбиялашга қаратилиши керак. Умумий чидамкорликни тарбиялаш эса 12-13 ёшдан 15-16 ёшгача булган даврларни уз ичига олади. Бу жараёнда тезкорлик ва чидамкорликни тарбиялашга 23,7 соат (64%) вақтни ажратди.

Чакконлик ва эгилувчанликка ажратилган машк микдори 22,3%, куч имкониятларига эса 6,8 % машк микдорига вақт ажратилди.

Югуриш тезлигини тарбиялашга эса 46,2 соат вақт ажратилди. Бу эса ҳар бир машгулотда 10,7 дақиқа вақт демакдир. Бу дегани ушбу босқичда тезкорлик сифатларига мураббийлар жуда кам вақт ажратишган.

Тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга 31,9 соат вақт ажратилган. Бу эса уртача 8,2 % укув-машгулотлар жараёни вақтини ташкил этади. Шунини ҳам таъкидлаш керакки, тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга ҳам деярли бир хил вақт ажратилган.

3.2. Ёш футболчиларнинг тезлик ва тезкорлик-кучини ривожлантириш сифатининг усмирлик давридаги ўсиш динамикаси.

Ёш футболчиларнинг тезлик ва тезкорлик-кучи сифатининг усмирлик давридаги ўсиш динамикасини синчковлик билан тахлил қилганда биз тезкорлик-кучи, тезлик ва куч сифатини алоҳида қуриб чиқдик. Ёш

футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатининг усмирлик давридаги динамикаси.

Ёш футболчилар усиши (усмирлик давригача), яъни 9 ёшдан 19 ёшгача булган даврда уларнинг тезкорлик-кучи сифати 40-45% ошиб боради. Шунини айтиш лозимки 100%ли тезкорлик-кучи сифати даражасини оширишда, биз 19 ёшли малакали футболчиларнинг куйидаги курсатмаларини олдик, булар барчаси турли сакраш машгулотларидан ташкил топган: жойдан туриб узунликка сакраш ва сакраганда 40см, уч хатлаб сакраш ва баландликка сакраш $241,5 \pm 1,95\text{см}$, $238,5 \pm 2,07\text{см}$, $745 \pm 14,2\text{см}$ ва $500 \pm 2,5\text{см}$ ларга мос келади. Жойдан туриб узунликка сакраш ва сакраганда баландлиги 40см булиши керак, ҳамда уч хатлаб сакраш ва баландликка сакраш 11 ёшли футболчиларда 70,8%, 69,2%, 65,6% ва 62,6% ташкил килган холда курсатилади. Бу курсатмаларнинг уртача бир йиллик натижаси 2,92%, 3,1% ва 3,75%га ошишни ташкил килади. Футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатлари ошиши нотекис холда юз беради. Шундай килиб буларнинг динамикасини 3 боскичга булиш мумкин: 1) 9 ёшдан 13 ёшгача; 2) 13 ёшдан 17 ёшгача; 3) 17 ёшдан 19 ёшгача. Курсатмаларга таянган холда бу боскичларда юкорига сакраш 12,2%, 26,9% ва 4,2% ташкил этади. Куришиб турибдики футболчиларнинг энг юкори тезкорлик-кучи сифати ошиши усмирлик боскичида яъни 13 ёшдан 17 ёшгача булган даврда юз беради. Бу хол узунликка сакраш, баландга сакраш ва уч хатлаб сакрашда 24,7%, 25,9% ва 23,6%ни курсатганлиги ҳам тасдиқлаяпти.

Жойдан туриб баландликка сакраш натижаларига кура 9 ёшдан то 19-20 ёшгача булган даврда тезкорлик-кучи сифати маълум даражага ошганлигини курсатади. 9-10, 10-11, 11-12, 12-13, ёшларда усмирлар гурухида унинг мавжуд булмаган усиши 2,5% дан 3,6% гача этади, асосан 13-16 ёшли усмирлар гурухларида тез усиш билан узгаради. 9-17 ёшли футболчиларининг жойдан туриб сакраш курсатмалари буйича илмий адабиётлар асосида тезкорлик-кучи сифатларининг баҳо шкалалари статистик материаллари ишланмаларига эга. Бу шкала буйича ёш футболчиларнинг усмирлик

гурухларига караб уларнинг тезкорлик-кучи сифатларининг усиш даражасини бахолаш мумкин.

Ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатининг усиш динамикаси.

Бизнинг тадқиқотларимиз натижаларига кура ва илмий методик манбаларга таянган холда 10 ёшли футболчилар 15 ва 30 метр масофага стартдан бошлаб югуришнинг умумий тезлиги 17,7% ва 19,3%дан ошади. Чуқурлаштирилган машгулотлар олиб бориш даврида (12 ёшдан 16 ёшгача) тезлик имкониятлари маълум бир даражада самаралироқдир. Я.А.Салем маълумотларига кура 30м масофага югуриш тезлиги 17,7% ташкил этади. Айниқса усмирлар гурухи, яъни 13-14 ёшлардаги футболчиларда усиш самарали булади (9%-10% атрофида).

Тезкорлик имкониятлари энг кам усиш темпи спортнинг мукаммалаштириш боскичида куйидаги холларда аникланади: 16 ёшдан малакали футболчилар булган даражасигача булган даврда 15 ва 30 метрлар 4,9% ва 5,6% стартдан бошлагандан иборат.

Ёш футболчиларнинг куч сифатини ошириш динамикаси. Илмий-методик адабиётлар манбаларига асосан 12 ёшдан 17 ёшгача булган вақт даврида футболчиларнинг чап ва унг куллариининг динамометрияси 53,9% ва 53,4%га; гавда кисми динамометрияси 3,65%га; оёк кисмининг мускул кучларининг динамометрияси 36,6%га усади.

В.Ф.Филин маълумотиға асосан хар хил турдаги спортчиларнинг асосий мускул кучларини тадқиқот килганиға биноан 17-18 ёшдаги спортчилар профессионал спортчилар даражасига этади.

Я.А.Салем тадқиқотлари ушбу натижани курсатадики 15-16 ёшдаги усмир гурухларнинг гавда кисми кучи ва оёк мускуллари маълум даражада – 8,6% ва 10,6%га усади ва 16-17 ёшларда 11,4%-10,5%ларға усади.

Гавда кисмининг мускул кучлари ва оёк мускул кучларининг успиринлик даврдаги куч сифатини ошириш бир хилдаги динамика режасига эътибор беринг, бунда барча 12-17 ёшдаги футболчиларнинг коэффициент (корреляцияси) жуда юкори курсаткични курсатди ($r=0.77$). Бу ёшдаги

футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатини ошириш мақсадида машгулотларда «зарба метод»ини самарали куллаш керак.

3.3. Ёш футболчиларда тезкорлик-куч тайёргарлиг методикаси самарадорлигини экспериментал текшириш

Педагогик экспериментнинг мақсади ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч хусусиятининг методи самарадорлигини аниклаш. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч тайёргарлигини ва кучли тезкорлик сифатларини «Зарба методи» каси ёрдамида педагогик эксперимент утказилди. Экспириментда 2 гурух (хар гурух 20 кишидан иборат) футболчилар катнашдилар. Хамма текширишлар шаҳар БУСМ футболчилар интернатида утказилди. Экспериментгача булган назорат ва экспериментал гурух футболчиларининг тавсифномаси.

Назорат ва экспериментал гурух футболчиларининг антропометрик ва педагогик экспериментгача булган тавсифномаси 1-жадвалда курсатилган.

Назорат ва экспериментал гурух футболчиларининг педагогик экспериментгача тавсифномаси:

1-жадвал

№	Курсаткичлар	Эксперементал гурух П=20	Назорат гурух П=20	Стъудент мезони.(t)
1	Ёши (ойи)	$170,5 \pm 6,40$	$170,5 \pm 6,85$	0,045
2	Тик холдаги буйнинг узунлиги (см)	$165,8 \pm 5,44$	$166,8 \pm 6,70$	0,599
3	Утирган холдаги буйнинг узунлиги (см)	$116,9 \pm 2,56$	$118,8 \pm 3,40$	1,97
4	Огирлиги (кг)	$44,40 \pm 2,51$	$45,36 \pm 3,65$	0,975
5	Жойидан туриб 15 м.га югуриш	$2,37 \pm 0,067$	$2,36 \pm 0,081$	0,403

6	Юрган ҳолатда 15м га югуриш (с)	$2,13 \pm 0,140$	$2,12 \pm 0,163$	0,202
7	Жойидан туриб 30 м га югуриш (с)	$4,20 \pm 0,046$	$4,18 \pm 0,160$	0,523
8	Турган жойдан узузликка сакраш (см)	$220,4 \pm 1,87$	$221,7 \pm 3,98$	1,288
9	Баландликдан сакрагандан сунг узузликка сакраш (см)	$206,0 \pm 2,85$	$206,9 \pm 3,91$	0,765
10	Уч хатлаб сакраш (см)	$635,7 \pm 7,31$	$635,9 \pm 6,54$	0,095
11	Юкорига сакраш	$48,05 \pm 2,89$	$49,15 \pm 3,66$	1,645

4.3. Педагогик экспериментнинг натижалари.

Биз томондан кулланилган «Зарба методи» машклари педагогик эксперимент самарадорлигини 3 гуруҳ тестлари таъсирида курсатди: тезкорлик-кучда, тезкорликда 15 ва 30 метрга югуришда, оёк мушакларини курсаткичларида. Педагогик экспериментдан кейин футболчилар тестдан утказилди. Назорат ва эксперимент гуруҳларининг натижалари 2-жадвалда курсатилган.

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик экспериментдан кейинги курсаткичлари.

2-жадвал

№	Курсаткичлар	Эксперимент гуруҳ n = 20	Назорат гуруҳ n=20	Стъудент мезони.(t)
1	Жойидан 15 м.га югуриш (с)	$2,31 \pm 0,070$	$2,32 \pm 0,071$	0,483
2	Юрган жойдан 15 м.га	$2,18 \pm 0,125$	$2,10 \pm 0,175$	0,252

	югуриш (с)			
3	Жойдан 30 м.га югуриш (с)	$4,29 \pm 0,036$	$4,28 \pm 0,068$	0,635
4	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	$227,65 \pm 197$	$227,8 \pm 3,25$	1,574
5	Юкоридан сакрагандан сунг узунликка сакраш (см)	$212,05 \pm 2,75$	$210,7 \pm 3,87$	0,875
6	Уч хатлаб сакраш (см)	$644,8 \pm 7,15$	$640,7 \pm 584$	0,885
7	Юкорига сакраш	$54,05 \pm 2,97$	$51,25 \pm 3,85$	1,645

Педагогик экспериментнинг охирида шу нарсга маълум булдики, кайта тестдан сунг футболчиларнинг 15 м ва 30 м.га жойида туриб югуриши буйича назорат ва экспериментал гурухларда унчалик тезкорлик сифати курсаткичлари кутарилмади (кутарилиши атиги 2,64 % дан ошмади). Факатгина экспериментал гурухдаги футболчиларда 15 м стартдан югуриш ва ундан кейинги тезлиги курсаткичи озгина кутарилди ($t = 2,504$, $P = 0,05$).

Тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашда педагогик экспериментнинг натижалари шуни курсатдики, ҳамма гурухлар (назорат ва экспериментал гурух) футболчиларида, айникса эксперимент гурухида сакрашни ҳамма турлари буйича озмунча узгариш сезилди.

Айникса, экспериментал гурух футболчиларининг педагогик экспериментдан кейин юкори курсаткичга эга булдилар ($P = 0,001$). Узунликка жойдан туриб сакраш буйича назорат ва экспериментал гурух футболчиларининг курсаткичлари 6,1 см (3,36 %) ва 7,25 см (4,01 %) ошди. Жойдан уч хатлаб сакраш буйича унчалик булмасада усиш бор 7,8 см (1,465 %) ва 9,3 см (1,73 %).

Жойидан баландликка сакраш буйича ҳам усиш курсаткичи камрок 3,8 см (2,15 %) ва 5,05 см (2,86 %). Яхшигина усиш натижаси курсаткичи тезкорлик-куч сифатининг, курсатилган жойидан юкорига сакраш буйича

экспериментал гурухнинг футболчиларида бошидагига нисбатан 6 см (23,0 %) га ошди. Назорат гурухидаги футболчиларда усиш бироз паст эди яъни 2,1 см.

Назорат ва экспериментал гурух футболчиларининг мутлок ва тааллукли оёк мушак кучлари педагогик экспериментнинг бошида ва охирида деярли бир хил узгарган. Натижалар куйидагича: назорат гурухида 64,5 кг (22,6%) булса, эксперимент гурухида 50,4 дан 62,8 килограмм (24,6 %) гача булди. Назорат ва эксперимент гурухларда тааллукли куч 22,7 % дан 25,9 % гача усган.

Педагогик эксперимент жараёнида «Зарба методи» машкларига аниклик берадиган курсаткич бу абсалют ва нисбий курсаткичидаги градион кучи булди.

Педагогик эксперимент жараёнда асосий «Портловчи» куч курсаткичлари назорат гурухида 17,9 % га камайди, эксперимент гурухида эса аксинча, 28,4 % га купайди.

Тест натижасида шу нарса аник булдики, эксперимент бошида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатлари назорат ва экспериментал гурух футболчиларида деярли булмаган.

Эксперимент охирида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатлари эксперимент гурухида 30 метрга югуришда анча усганлиги, яъни 4,49 % га усганлиги маълум булди, назорат гурухида эса усиш 1,3 % ни ташкил этган.

Эксперимент охирида текширишлар шуни хам курсатдики, узунликка сакраш, жойидан юкорига сакраш, уч хатлаб сакраш курсаткичлари назорат ва эксперимент гурух футболчиларидаги усиш курсаткичлари 8- жадвалда уз аксини топган.

Педагогик тадкикотлар шуни курсатадики, тугри йуналтирилган машгулотлар натижасида «Зарба методи»ни куллаш билан, айникса тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини оширишда уз самарасини беради.

Назорат ва эксперимент гуруҳ футболчиларининг тажриба бошида, уртасида ва охирида тезкорлик-куч узгаришининг курсаткичлари.

3-жадвал

Курсаткичлар	Назорат гуруҳи n=20				Эксперимент гуруҳ n=20			
	Бошида	Уртасида	Охирида	Усиш	Бошида	Уртасида	Охирида	Усиш
Стартдан 15 м.га югуриш тезлиги (м\с)	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±2,34%
Стартдан 30 м.га югуриш тезлиги (м\с)	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%
Узунликка сакраш (см)	220± 9,7	227 ±9,0	229 ±10,6	9 ±1,05%	221± 12,2	227±11,5	233± 11,0	12±5,26%
Баландликка сакраш (см)	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%
Уч хатлаб сакраш	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%

Хулосалар

1. Футболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш футболчиларнинг юкори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларидир. Ёш ва усмирлар ёшида бу сифатларни тарбиялашда энг мухим давр деб хисобланади. Адабиёт манбаларнинг тахлилига кура, ёш футболчилар бошка спорт турларига нисбатан тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастрок булади. Ушбу сифатларни тарбиялашда 11-12 ёшдаги усмирлар даври энг мухим боскичлардан бири деб хисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик-куч сифатлари, хажми, восита ва методларни узгартириш укув-машгулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини курсатади.

2. Адабиётларни урганиб ва укув-машгулот жараёнини тахлил килиб куйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва усмирларга тезкорлик-куч тайёргарлигига етарли даражада эътибор берилмайди. Шунинг учун тезкорлик-кучни ёшларда ва усмирларда тайёрлаганда асосан хозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак. Хозирги давргача хар хил гурухдаги ёш футболчиларни «зарба» методини тезкорлик-куч сифатларини оширишга каратилган хеч кандай тадкикотлар олиб борилмаган.

3. Бир йиллик айланма укув-машгулот дарсларининг тахлили шунини курсатадики, укув-машгулот дарсларининг ва мусобакалар хажми 14-15 ёшдаги футболчиларда 522 соатни ташкил этади. Бу БУСМ дастуридан анча кам эканини курсатади. Бу холат бир канча далиллар билан тушунтирилади. Укув-машгулот дарсларининг куп хажми махсус туп билан олиб бориладиган машгулотларга ажратилган (хар ой мобайнида 75%дан 93%гача). Бундай машгулотлар хар доим тезкорлик-куч сифатларини тарбиялаш нуктаи назаридан ижобий натижалар бермаган. Дастурга тезкорлик-куч тайёргарлиги, айникса туп билан фойдаланиш машгулотлари киритилганда, бу машгулотлар кулланиладиган методни, яъни «зарба»

методининг самарадорлигини камайтиради. 14-15 ёшли футболчиларнинг укув-машгулотининг асосий йуналиши умумий ва махсус чиникишга йуналтирилган тарбиялашдир (бутун вақтнинг 52,2%). Тезкорликка булган чиникиш вақтнинг 6,5%, машгулот дарсларининг умумий вақти чакконликка ва эгилувчанликка булган кучлар – 16,2% вақтлар ажратилади. Энг кам вақтлар тезликни (12,3%) ва тезкорлик куч сифатларини (12,8%) тарбиялашга ажратилади. Ушбу ҳолларда назарий-методика бўйича спортга булган тайёргарликнинг ва мураббийларнинг амалий фаолиятлари уртасидаги асосий тафовути ҳисобланади.

4. 11-12 ёшли футболчилар укув-машгулотларнинг ва адабиёт манбаларнинг таҳлилига, ҳамда баландликка ва чуқурликка сакраш натижаларига кура, қуйидаги хулосаларни курсатади:

- ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашдаги энг қулай метод, бу «зарба» методидир;
- «зарба» методини қуллашда юқоридан сакрашдан кейин, юқорига сакраш ва узунликка сакраш қулланилади;
- ҳар қуни иккита «зарба» машгулотини олиб бориш керак;
- бир соатлик машгулот дарсларида «зарба» методини қуллаганда, бу метод 20-25 дақиқадан ошмаслиги керак;

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов. И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош таҳририяти. 1997. -378 б.
2. Каримов. И. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури // Халқ сўзи.- 1999.- 7 август
3. Каримов. И. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Президент И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X Сессиясида сўзлаган нутқи. 1997. 29 август.-Т: Шарқ, 1997
4. Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли «Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тугрисида»ги қарори. Халқ сўзи. – 1996 й. 18 январ
5. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида: (Янги таҳрири) // Халқ сўзи. 2000 .- 21 июнь.
6. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры.-М: Физкультура и Спорт, 1968.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Анализ игр Кубка мира 1988 г. Методические разработки для слушателей ВШТ. В. 12-М: РГАФ, 1999.
8. Качалин Г.Д. Тактика футбола.-М: Физкультура и Спорт, 1986.
9. Чанадые А. Футбол стратегия. –М. ФиС. 1981 г.
10. 18. Чаяз Льюс. Футбол. тактический действия команды –М, ФиС. 1979 г.
11. Асович И.М. – Исследование скоростно-силовых качеств у подростков, юношей в связи с особенностями их игровой деятельности. Автореф.канд. дисс. на соиск.учен.степ.канд.пед.наук. 1968 г.
12. Акрамов Р.А. – Исследование методов отбора перспективных футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск.уч.степени канд. Пед. Наук.

М.1977 г.

13. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – В кн. “Юкори малакали футболчиларни тайерлаш”. Ташкент – 1994 й.
14. Акрамов Р.А.- Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г.
15. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
16. Акрамов Р.А. Футбол (дарслик). -Т., 2006
17. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник “Футбол”, 1981 г.
18. Гаджик Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. – Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. М. 1982 г.
19. Годик М.А. – Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС. 1980 г.
20. Годик М.А., Черепанов П.П., Галиев Г.З. – Интегральная оценка атакующих действий. Ежегодник “Футбол” 1984 г.
21. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник “Футбол”, 1985 г.
22. Геза К.К. Современные системы игры. Кн. Подготовка футболистов. /под.ред. Козловского В.Н.-М: Физкультура и Спорт.
23. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. //Теория и практика футбола.-М: Спорт Академ Пресс, 2000.
24. Геледенко Г.А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре. //Теория и практика физической культуры.-М: 1978, №10.
25. Зонин Г.С.-Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск. Уч. степ. Канд. пед. Наук. М., 1974 г.

26. Изаак В.И. – Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Автореф.канд.дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1977 г.
27. Нуримов Р.Э. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификаций –Т. 2000 г.
28. Нуримов Р.Э. Техника-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. –Т. 2001 г.
29. Нуримов Р.И.Ёш футболчиларни техник ва тактик тайерлаш. Т., - 2005.
30. Кошбахтиев И.А.- Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: “Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи”. Ташкент, 1975 г.
31. www.sport-athlet.com
32. www.eurosport.ru/athletics
33. def.kondopoga.ru
34. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/