

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

UDK _____

ATANIYAZOV BEKZOD ILXOMOVICH

**13-14 YOSHLI FUTBOLCHILARNI TEZKOR-KUCH
QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

5A112001-Jismoniy madaniyat mutahassisligi

magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan

D I S S E R T A T S I Y A

Ilmiy rahbar:
dots.F.T. Masharipov _____

Urganch – 2013

MUNDARIJA

KIRISH	3
I- BOB. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TARBIYALASH MUAMMOSINING AHVOLI	9
1.1. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi	9
1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari	14
1.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari	16
1.4. Futbolning umumiy tavsifi	20
1.5. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlarini tashkiliy shakllari	23
1.6. Yosh futbolchilarni tayyorlashda o`quv-mashg`ulot ishlarini tashkil qilish	26
1.7. Tezkorlikni tarbiyalash	29
1.8. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish	42
II-BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI	49
2.1. Tadqiqot vazifalari	49
2.2. Tadqiqotlar quyidagi uslub va test mashqlari yordamida o`tkazildi	49
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	49
2.2.2. Futbol mashg`ulotlarini jarayonini pedagogik kuzatish	50
2.2.3. Futbol mashg`ulotlarini jarayonini pedagogik nazorat qilish	50
2.2.4. Matimatik-statistik uslub	50
2.2.5. Tadqiqotning o`tkazilishi	51
III-BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI	52
3.1. Yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini o`rganish	52
3.2. 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar samaradorligi bo`yicha pedagogik tadqiqot natijalari	54
Xulosa	58
Foydalanilgan adabiyotlar	60

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz Prezidenti I.Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq "Sog'lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining "Sog'lom avlod uchun" ordeni deb atalgani bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi (1, 2, 3).

Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qatiyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslarning ro'yobga chiqishini ta'minlamoqda. Buning zamirida yurtboshimizning "Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi" degan g'oyalari mujassam.

Zero, jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bir avlod vakillarining maydonga chiqqani, ularning jahon miqyosida qo'lga kiritgan yutuqlari hammani g'ururlantiradi.

Yoshlarimizning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga etayotgani va O'zbekiston sharafini dunyo miqyosida munosib himoya qilayotgani

mamlakatimiz nufuzining tobora ortib borayotganidan darak beradi. Mana shunday sport yulduzlari timsolida yurtimizning yorug` kelajagiga ishonch mustahkamlanib boradi.

Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omilmunosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi – yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda.

Bularning barchasi yurtimizda har bir o'g'il-qiz sport bilan shug'ullanishi, jismoniy baquvvat bo'lishi, shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotining ma'no-mazmuniga aylantirishi haqidagi fikrlar amalda tobora ko'proq o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta e'tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham barkamol avlodni voyaga etkazish zarurati bilan izohlanadi. Chunki sport xalqning, millatning g'ururini yuksaltiradi, ma'naviy kuch-qudrat baxsh etadi, qolaversa, butun jamiyatni ana shu g'urur tuyg'usi orqali birlashtiradi. Eng muhimi, sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o'z imkoniyat va salohiyatini, iqtidorini har xil bo'lmag'ur ishlarga emas, balki el-yurti obro'yini oshirishga, o'z jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish yo'lida sarflashga safarbar etadi. Negaki, doimiy ravishda sport bilan shug'ullanadigan bolaning jismi ham, ruhi ham tetik bo'ladi, uning butun vujudi uyg'un tarzda kamol topadi. Uning o'y-xayoli faqat o'z iste'dodini namoyon etish, turli musobaqalarda g'alaba qozonish ishqini bilan band bo'ladi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bilan birga Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17-yanvardagi 27-sonli “Uzbekiston futbolini

rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tug`risida”gi qarori futbol harakatini yanada rivojlantirishga yo`l ochdi. (4, 5, 6, 7).

Futbol sport turi – o`z mohiyati, mazmuni va turli o`yin malakalari va kombinatsiyalari bilan minglab kishilarni o`ziga jalb qilib kelmoqda. Futbol hozirgi kunga kelib, butun dunyo bo`yicha birinchi raqamli o`yin hisoblanadi. Futbol sport turi kundan kunga rivojlanib bormoqda. O`yinni uslublari takomillashib, futbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda. Futbol o`yini asosiy harakat sifatlarini harakati tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlan-tirishga ko`maklashmoqda.

Zamonaviy futbol o`ta tezkorligi va katta g`ayrat talab qiluvchi sport o`yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo`lish uchun birinchi navbatda futbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo`lishi kerak. Mazkur sifatlarni o`yin fikrlovi birligidagi boshqarilishi musobaqa g`alabasini ta`minlaydi.

Bugungi kun futbolchisi jismonan baquvvat, o`ta harakatchan, o`tkir zehnli, tez fikrlovchi, o`zgaruvchan o`yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va ikki bo`lim jamoada bir xil o`yin ko`rsatishi lozimdir.

O`zbek futbolchilarining mahoratini oshirish, bolalar va o`smirlar futbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog`liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o`yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o`smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo`lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko`p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Ta`kidlash o`rinliki qayd etilgan xujjatlarda bolalar sportini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni o`tkazish asosida istedadli sportchilar tayyorlashning ilg`or texnologiyalarini amalga tadbiiq qilish zarurligi alohida ta`kidlab o`tilgan.

Sportda yuqori samaraga erishish faqat mashg`ulotlarini to`g`ri tashkil qilish va ilmiy asoslangan holda yuklamalarni to`g`ri taqsimlash evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko`pgina tadqiqotchilar ilmiy ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o`z ifodasini topgan (M.A.Godik 1980; I.A.Koshbaxtieva 1998; R.I. Nurimov 2001; F.A.Kerimov 2004; E.A.Seytxalilov 2004; R.A.Salomov 2005; R.A.Akramov 2006; Yu.M.Yunusova 2007 va boshqalar).

Yosh futbolchilarning mashg`ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bo`yicha ilmiy tadqiqot ishlari ko`plab yoritilgan bo`lishiga qaramasdan, ayniqsa 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirish masalalari bo`yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni davr taqozo qilmoqda. Sport maktabalarida mashg`ulot-larning sifatini yaxshilash, ta`lim muassasalarida darsdan tashqari ishlarni samarali tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash hamda yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash, ularni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish juda ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Muammoning o`rganilganlik darajasi: Hozirga qadar jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag`ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo`lib, ularda sport mashg`ulotlarida shug`ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari yoritib berilgan (R.S.Salomov, A.Abdullaev, Yu.M.Yunusova, Sh.Xonkeldiev, M.A.Godik, Yu.D.Jeleznyak,). Bundan tashqari boshqa olimlarning ilmiy ishlarida sport mashg`ulotlarida shug`ullanuvchi-larning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilingan. Mazkur muammo qator olimlar tomonidan ishlab chiqilgan, biroq ularning ishlarida, afsuski, sport maktablarida yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini noana`naviy va estafeta mashqlari yordamida rivojlantirish uslubiyatlari masalalari etarlicha o`rganilmagan. (qumda va estafeta mashqlarini yozaman)

Tadqiqotning maqsadi. 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini o`rganish;
- yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda tanlab olingan mashqlar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot uslublari:

Dissertatsiya ishida maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, matematik-statistika uslublaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ob'ekti – 13-14 yosh futbolchilarning mashg`ulot jarayonini tashkil qilish va uni amalga oshirishning shakllari hamda uslublari.

Tadqiqotning predmeti – yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklarining rivojlantirish uslubiyati.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari aniqlandi;
- yosh futbolchilarning mashg`ulotlarda jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati hamda jismoniy holatni aniqlashning dinamikasini ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ularning jismoniy tarbiya mashg`ulotlariga bo`lgan qiziqishlarini kuchaytirishga va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. Yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirishda jismoniy tarbiya vositalarini jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Tadqiqot ishning sinovdan o'tishi: Magistrlik ishi “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” kafedrasining 2013 yil may oyidagi yig'ilishida muhokama qilinib himoyaga tavsiya qilindi.

Tadqiqot natijalarning e'lon qilinganligi: magistrlik ishi bo'yicha “Formirovanie garmonichno razvitogo pokoleniya v sovremennыx usloviyax” maqolalar to'plamida 1 ta ilmiy maqola e'lon qilingan.

Dissertatsiya ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosa va adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish 61 betdan iborat matnda bayon qilingan, 7 ta jadval, 4 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 34 ta manbani o'z ichiga olib internet saytlaridan foydalanilgan.

Ilmiy ishning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, ishning maqsadi, tadqiqot vazifalari, tadqiqot ob'ekti va predmeti, ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyada 7 ta jadval, keltirilgan. 34 nomdagi adabiyotlar va internet saytlaridan foydalanilgan. Ishning kirish qismi 3-6 betlarni o'z ichiga olib, unda mavzuning dolzarbligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning maqsad va vazifalari, ob'ekti, predmeti, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati ishining tuzilishi va hajmi aniq bayon etilgan.

Ishning I-bobida yosh futbolchilarning jismoniy tarbiyalash muammosining ahvoli, jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari xususida ma'lumotlar keltirilgan.

Ishning II-bobida tadqiqotning vazifalari, amalga oshirish uslublari va tashkil qilinishi yo'llari bayon etiladi. Ishning III-bobida yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganish, 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar samaradorligi bo'yicha pedagogik tadqiqot natijalari tahlil qilinadi.

I - BOB. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TARBIYALASH MUAMMOSINING AHVOLI

1.1. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi

Jismoniy tayyorgarlik o`quv – trenirovka jarayonining muhim bo`limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog`liqni mustahkamlash bilan uzviy bog`liq bo`lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo`linadi. O`quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog`liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug`ullanuvchilar organizmiga umumiy ta`sir ko`rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo`llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a`zo va tizimlar funktsiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo`llaniladigan ko`pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta`sir ko`rsatadi, ayni chog`da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko`proq rivojlantirishga qaratilgan bo`ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko`proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o`stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg`ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba`zilari esa ertalabki mashg`ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo`lgan jismoniy sifatlarni va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Hozirgi zamon sportidagi ko`rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali

vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi (F.D.Kerimov, 2001).

I.A.Koshbaxtievning (1998) fikriga ko'ra futbolchilarning sport maxoratini yuksalishi aksariyat xollarda tezkor-kuchlilik sifati bo'yicha belgilanadi.

Ilmiy manbalar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi (R.I.Nurimov 2001). Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarni o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rin egallar ekan.

Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida tezkor-kuchlilik sifatini nafaqat rivojlantirish, balki uni qanday tezlikda ijro etilayotganligi katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. tezkor-kuchlilikni oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki noan'anaviy va estafeta mashqlaridan ham foydalanish yaxshi natija beradi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq *"tezlikning to'sig'ini"* vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir (12, 16, 22, 28).

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi (8, 9, 10). Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar engil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib,

vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funktsional o`zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o`yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak (9,10). Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g`ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo`lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to`pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to`pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o`ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo`ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o`yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo`lsin (10, 18).

Ko`proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo`l-yo`lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko`ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o`xshash bo`lgan maxsus mashqlar qo`llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlarida ko`proq takroriy, oralatib o`tkaziladigan, o`zgaruvchan, o`yin va musobaqa uslublari qo`llanib turadi.

Yillik trenirovka tsiklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko`rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko`p yil shug`ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o`stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog`i asta-sekin ortib borish tomon o`zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o`rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarda futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyaqini qarab

chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (28, 30) qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'min-laydigan ruhiy-fiziologik hamda morfoligik xususiyatlari majmuasidir (13, 18,).

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. SHuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan,

mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarining hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. O.V.Goncharovning fikriga ko'ra tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatleri insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatleri namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, "epchil" sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash,

tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari faqat “kuch” emas, “tezkorlik” sifatida ham o`z aksini topadi (17, 24, 29).

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog`liq bo`lib, turli harakatlar chog`ida ularning namoyon bo`lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo`lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg`ulot o`tkaziladigan joylarning moddiy ta`daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas`irlarga o`ziga xos reaksiyasi bilan bog`liq bo`lgan irsiy omillar (“motor” qobiliyat nishonalari) ta`sir o`tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o`zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi (17, 24, 25, 28).

Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to`lalgicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko`p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko`taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta`minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma`lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo`lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog`liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajiratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo`ladi.

1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o`rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta`sir ob`ekti bitta – jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo`lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo`ysunadi. Qonuniyatlarning o`ziga xosligi ularni ro`yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab

qiladi: harakatlarga o`rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o`zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi (17, 26).

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta`lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo`ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o`rgatish tamoyillari yagona talablarni o`zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro`yobga chiqarilishi (ya`ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o`rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo`lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o`rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o`ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko`zda tutishi lozim. Harakatlarga o`rgatish o`rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta`siriga bog`liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta`siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo`ladi. SHuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog`liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o`ziga xos tamoyillar mavjud.

Jismoniy mashqlarning moslashish omili sifatidagi asosiy ustunligi shundan iboratki, ular zarur sifatlarni tarbiyalashning munosib vositasi hisoblanadi. Biroq maxsus tadqiqotlarning ko`rsatishicha, har xil sport turlari bilan shug`ullanish muayyan kasb faoliyati uchun zarur bo`lgan ayrim psixofiziologik funktsiyalarning takomillashishiga bir xil ta`sir qilmaydi (32).

O`yin sport turlarida turli tuman mashg`ulot uslublari ishlab chiqilgan bo`lib ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarur bo`ladi. Ular asosida yuqori sport

natijalariga erishishga yordam beradigan eng samarali va oqilona uslublar ajratib olinadi (33).

1.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Jismoniy harakatlantirish dasturini tuzishda shug'ullanuvchining yoshi va sog'lig'ini hisobga olgan holda me'yoriy va doimiy mashqlarni belgilash hamda bular asosida uzluksiz sport musobaqalari tizimini yaratish talab etiladi (13).

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarni sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar ta'daqlangan bo'lishi kerak. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi. 1-jadvalda maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatlarining rivojlani-shidagi sezgi bosqichlari topografiyasi berilgan.

Yuqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo`lishi bilan birga bu namoyon bo`lishning o`ziga xosligini belgi-lovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o`lchami sifatida mushak zo`riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o`lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir.

1-jadval

Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatining rivojlanishida sezgi bosqichlari topografiyasi (A.A.Gujalovskiy bo`yicha).

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yil)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	●● ●●●	●●● ●●●	+	●●● ●●●	●●● ●●●	+	● ●●●	+	+	●●● ●●●
Tezkorlik	●●● ●●●	●● ●●●	+	●●● ●	+	+	+	+	+	+
Tezlik-kuch sifatleri	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Statik chidamlilik	+	+	●●● ●●	+	+	+	+	+	+	+
Dinamik chidamlilik	+	● ●●	●●●+	● +	●●● ●●●	+	+	++	+	++
Umumiy chidamlilik	+	+	+	● ●●●	+	+	+	+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+	● +	+	● ●●●	●● +	+	●●
Muvofiqlash	+	●● +	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar:

+ – Subkritik va kritik davrlar;

● – past sezgirlik bosqichi;

●● – o`rtacha sezgirlik bosqichi;

●●● – yuqori sezgirlik bosqichi.

Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo`lishida o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma`lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo`lishi bilan

bog`liq ish jarayonida tang holatni engib o`tish malakasi 400-1500 *m* ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a`zolar-dagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o`zgarishlar bilan bog`liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to`g`ridan – to`g`ri aloqador ekan.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta`sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta`minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktsional xususiyatlari emas, morfologik sifatlari: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma`nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o`smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha bo`lib, bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15 *m* dan 30 *m* gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi (15, 17, 27). Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish

zarur boʻlgan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq boʻlgan yuqori surʼatli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy koʻtarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli oʻquvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli oʻsmirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland boʻyli oʻsmirlar past boʻyli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bogʻliqlik yoʻq: baland boʻylilar ham, past boʻylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatlari namoyon boʻlishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bogʻliq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik-kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashgʻulot oʻtkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qoʻllaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qatʼiy nazorat qilgan holda turgʻun vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda toʻgʻri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turgʻunlik mashqlarini qoʻllash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turgʻunlik mashqlarining oʻziga xos oʻrni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turgʻunlik chidamliligi bilan chambarchas bogʻliq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining shiddatli oʻsishi kuzatiladi. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega boʻlgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrash-dan soʻng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal surʼatlar bilan oʻsib boradi. SHuning uchun tezlik-kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi (17, 31).

Oʻsmirlik davrida tez yugurish texnologiyasini oʻrganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo boʻladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish,

mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo'riqishiga ko'ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog'liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlik-kuch sifatlarining ijobiy o'zgarishlariga erishish mumkin.

1.4. Futbolning umumiy tavsifi

Futbol – haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadgi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funktsional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilari yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o'yin vaziyatlari texnik usullarni qo'llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

– o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.

– 90 daqiqa o`yin davomida bir o`yinchi 12-15 km maosfani chopib o`tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.

– to`p o`rta qator o`yinchilari eng ko`p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.

– yaxshi o`ynaydigan jamoalar match davomida o`rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlarigayo`naltirilgan bo`ladi.

– hozirgi zamon futbolida himoyachilar o`z zonalarida 850 soniya gacha va maydonning o`rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o`zlarinin asosiy vazifalarinibajaradilar.

– daorvozaga urilgan zarbalarning ko`pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o`zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi xamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o`yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o`rta qator o`yinchilari, kerak bo`lgan taqdirda hujum qatori o`yinchilari bilan himoya chizig`ini mustahkamlash;

– match yaxshi yakunlashida iqtidorli o`yinchilarning rolini oshirish;

– yuqori tempdagi o`yinni pauzalar bilan birga olib borish;

– o`yinining har bir holatida (o`yinining boshida, uning daovida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

– qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoya-chilari va himoyachilarning rolini oshirish;

– standart holatlardan (jarima to`plari, burchakdan to`pni o`yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o`yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– harakat holatida, yugurib ketayotib to`pni o`ziga bo`ysundira olish;

– har xil vaziyatlarda to`pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

– maydonning har bir qarich erida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to`pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo`llay bilish;

– o`yinchilarning o`yin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metr ga etadi), to`p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

– tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

– raqib bilan kurashda muhim bo`lgan shiddat va qat`iylilikning yuqori darajasi;

– jamoa o`yin potentsialining muntazam oshib borishining ta`minlanishi;

Keyingi papytda sezilarli darajada futbolchilarning o`yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o`yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo`lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o`yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. SHu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko`tarishga yo`naltirilgan bo`lishi lozim.

O`yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya`ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo`lishi, tana og`irligini 2-3 *kg* kamayishi va quvvatini 1500 *kcal* ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo`lishini ta`kidlash o`rinlidir.

Futbolchilarni sog`ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko`proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog`lom bo`lishini ta`minlaydi.

1.5. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlarini tashkiliy shakllari

Futbolchilarni o`rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg`ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o`yin, shuning uchun o`quv mashg`u-lotlari asosan jamoaviydir.

Mashg`ulotga qo`yiladigan talablar:

- mashg`ulotda qo`yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg`ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg`ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko`nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg`ulot yagona o`quv-mashg`ulot jarayonining bo`limi bo`lishi kerak;
- mashg`ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o`shishiga javob berishi lozim.

Mashg`ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg`ulot qismlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o`rgatish va takomil-lashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo`lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg`ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg`ulot jarayonida quyidagi printsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg`ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;
- bir me`yorga etkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari. Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funktsional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor-garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o`smirlarga texnik-taktik usullarni o`rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o`rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o`tkaziladi. SHuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO`SMga o`z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o`quv-mashg`ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog`liq holda tarbiyalashga e`tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo`lma-ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinatsiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o`yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo`llash tavsiya qilinadi. YUgurish mashqlari qo`shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to`satdan to`xtash, yo`nalishni o`zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o`rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo`llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o`sishi tufayli oshadi. Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o`zgarishi) muhim o`rinni egallaydi (9, 10).

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o`yinlar, yugurish va o`yin mashqlarini qismlarga bo`lib bajarish kabilar zarur.

Katta o`quv-mashg`ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo`ladi (8, 11). Mashg`ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko`ra tanlanadi:

– o`yin mazmuni va tizimi yo`nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);

- organizmning alohida funktsiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

1.6. Yosh futbolchilarni tayyorlashda o`quv-mashg`ulot ishlarini tashkil qilish

Mashg`ulotlarda qo`llanilgan vositalarning samaradorligini nazorat qilish tayyorgarlik bo`limlari bo`yicha olib boriladi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi nazorat mashqlari va harakatlarning bajarilishi sifatini tizimli vizual kuzatuv asosida nazorat qilinadi. Bunda baholash mezoni sifatida rejadagi individual topshiriqlardagi va nazorat mashqlaridagi ko`rsatkichlar olinadi (11, 32).

Sport maktablarida o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil qilish mashg`ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg`ulot yuklamalarini o`zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

- o`quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg`ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;
- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo`riqchi va hakamlik amaliyotini o`tash.

Sport maktablaridagi bo`limlar boshlang`ich tayyorlov va o`quv-mashg`ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO`SMlarda sportni takomillashtirish guruhlarini tashkil qilinadi.

O`zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o`smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh (14, 34).

BO`SM va ORI BO`SM vazifalariga tayanib, o`quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo'yicha BO`SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o`quv-mashg`ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o`smirlarni aniqlash lozim bo`ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o`yin taktikasini o`rganishadi, futbol o`yining taktikasi va o`yin qoidalari, mashg`ulot jarayonining gigienik tomondan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o`qiyotgan o`quv-mashg`ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifalari: sog`liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiya-sini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o`yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o`rganish; futbol qoidalari asosida o`yin jarayonini o`zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o`yini qoidalari to`g`risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to`rtinchi (13-14 yosh) yil o`qiyotgan o`quv guruhlarining vazifalari: sog`liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o`yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o`yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlarning oddiy ko`nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubi, jamoa chiziqlarida o`yinchilarning vazifalari to`g`risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o`zlashtirish, o`yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o`qiyotgan o`quv-mashg`ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko`proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o`yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo`shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish;

individual, guruhli va jamoaviy o`yin taktikasini takomillashtirish, “standart” holatlarni o`rganish, murakkab o`yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg`uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o`zlashtirish; hakamlik ko`nikmalarini egallash; mustaqil mashg`ulotlar ko`nikmalarini takomil-lashtirish.

Sport-takomillashtirish guruhlari (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg`u bergan holda rivojlantirish; o`yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e`tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o`yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg`uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazishda, sport natijalariga erishishda qat`iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o`quv-mashg`ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg`ulotlar, individual reja bo`yicha mashg`ulotlar, kalendar musobaqalari, o`quv va o`rtoqlik o`yinlari, sport-sog`lomlashtirish oromgohlari va o`quv-mashg`ulot yig`inlari hisoblanadi.

1.7. Tezkorlikni tarbiyalash

Insonning harakat masalalarini jadal sur`atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida “tezkorlik” atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko`plab shakllari mavjudligini va ularning o`ziga xosligini e`tiborga olib, bu atamasi so`nggi vaqtlarda “tezlik qobiliyati” tushunchasiga almashtirildi (2-jadval).

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko`zda tutilgan. Tezlik to`rt ko`rinishda namoyon bo`ladi:

– reaksiya vaqti;

- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo`lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog`liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo`lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to`p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo`lgan o`yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo`l ko`pincha to`ppa-to`g`ri bo`lmaydi. Maqsadga erishish, ya`ni darvozaga to`p kiritish uchun o`yinchi maydonda sheriklari va to`pning qaerda ekanligiga qarab joyini o`zgartirib, harakatlanib yuradi. O`z navbatida, bu ish yakkama – yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo`nalishini birdan o`zgartirib yubo-rishga, gavdani tutib turish qiyin bo`lgan holatda va ko`pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o`z gavdalarining og`irlik markazi iloji boricha pastroqda bo`lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko`rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o`tish tezligi.

Futbolchilarning o`yin faoliyatida bularning har biri o`z o`rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo`ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog`liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo`nalishdagi ishni talab qiladi (19 20).

Oddiy vaziyatda start tezligi. Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo`la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to`pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to`pning tepilishini kutadilar: ba`zilari to`pni egallab olish, boshqalari esa o`z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo`lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi xujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to`pni bir ozgina o`zidan uzoqlashtirsa, bu to`pni olib qo`yish yoki ushlab qolish uchun signal bo`lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o`tgan vaziyatlarda harakat yo`nalishi oldindan belgilangan bo`lib, to`p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo`lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog`liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to`p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo`lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o`tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o`yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo`lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta`sirida ma`lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma`lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning “portlovchi” kuchi, ayniqsa, uning “start” kuchi deb ta`riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. “Start” kuchi – bu mushaklar zo`riqishining boshlang`ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish “start” kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo`nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o`ng tomonga) 5-7 metrga o`qdek tashlanish.

2. O`tirgan holatdan (harakat yo`nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o`ng tomonga) 5-7 metrga o`qdek tashlanish.
3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo`nalishiga chap va o`ng tomonga) 5-7 metrga o`qdek tashlanish.
4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo`nalishiga chap va o`ng tomonga) 5-7 metrga o`qdek tashlanish.
5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o`qdek tashlanish.
6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.
7. O`mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo`nalish bo`yicha, yo`nalishga teskari, harakat yo`nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.
8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to`g`ri 90° ga ko`tarish va oyoq uchiga qo`lni tekkizish (7-10 marta).
9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo`l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).
10. "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

Murakkab vaziyatda start tezligi. Futbolchilarning o`yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o`tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob`ektni (to`pni, raqibni, sherikni) ko`rishi, harakat ob`ektining yo`nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko`rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo`lganidek, bu o`rinda ham, "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo`ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo`nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo`lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob`ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo`ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko`z bilan kuzatish operatsiyasiga to`g`ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni

tarbiyalasa bo`ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg`itish bilan bog`liq bo`lgan maxsus mashq va o`yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshilanib boraveradi. Ma`lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko`rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma`lumotlaridan shu narsa ma`lumki, to`p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga etib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog`da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko`p. SHunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o`tib ketayotgan to`pnigina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to`p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boiisi – darvozabon to`p tepuvchining to`pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldin-dan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o`yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o`yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog`liq.

Zvenoning pishiq o`yiniga qaralsa, ularning ijod-korligi xuddi o`z-o`zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo`layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to`pni olib borayotgan o`yinchi bir sherigini ko`rgach, ikkinchi sherigining qaerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yig`ilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko`rsalar, standart qoidalarni puxta o`zlashtirsalar, o`z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o`rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi (21).

Demak, ko`rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob`ektga bo`lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi g`ayratiga bog`liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug`lik tablosi) turib, harakatlanayotgan “shaytoncha”ni (zaychik) tez payqash. Uni ko`rgan zahoti yorug`lik tablosini o`chirish.

2. Tennis to`ri yonida o`tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to`p o`yinchining o`ng yoki chap tomonida ko`ringanidagina harakatni boshlash.

4. O`mbaloq oshgandan keyin to`pning qay tomondan kelishiga qarab, o`ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig`igacha to`pga etib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to`pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig`igacha to`pga etib olishi hamda to`pni kim devorga urgan bo`lsa, shu bilan o`rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to`p paydo bo`lishini kutib turadilar. To`p ko`rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig`igacha quvadilar. To`pga kim birinchi bo`lib etib borsa, shunisi to`pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennis o`yini.

8. Tennisbol o`yini (bunda o`yinchilar to`pni to`r ustidan tennis o`yini kabi oyoq yoki qo`l bilan urib o`tkazib yubordilar).

9. Basketbol o`yini. Ammo bu o`yinda to`pni erga urmaslik va to`pni tutib bir joyda turmaslik shart.

Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi. Futbolchilar o`yin harakatlarining natijasi ko`pincha o`yinchining “dum”dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachi-ning esa hujumchini qanchalik to`xtata olishiga bog`liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko`rsatmoqda. Demak, o`yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o`z-o`zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o`ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda

ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, erdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distantsiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahalidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniya da bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiyy gavda inertsiyasini tezda engib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa

bo`ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo`nalishda “otib yuborish” uchun shuncha kuchli cho`ziladi. Demak, bu o`rinda ham sakrash mashqlarini turli yo`nalishlarda yugurish bilan qo`shib olib borish kerak ekan.

Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o`tish tezligi. Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo`nalishdagi tezligi bo`lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya`ni tezkor texnikadir.

Ma`lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog`liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo`lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo`ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo`ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog`liq holda ularni tezda o`zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o`yinchilar to`p bilan muayyan tezlikdagina samarali o`ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone`liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya`ni maydon (joy) va vaqt etishmovchiligi bo`lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O`yin vaziyatida esa, ya`ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o`tish kerak bo`lganda esa manzara darrov o`zgarib qoladi.

To`pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o`tish orasidagi o`zaro bog`liqlik yaqqol ko`rinadi. To`pni uzatish uchun, avvvlo uni olish kerak, buning uchun esa, ya`ni to`pni olish uchun eng ma`qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to`pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko`rib turadilar, to`p uzatishning qaysi yo`nalishda bajarilishini yugurib keta turib o`ylab oladilar. Tezlik yuqori va o`yinda aloqalar qanchalik ko`p bo`lsa, maydonni ko`rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo`ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlash-tirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

2-jadval

Tezlikni rivojlantirish usuli asoslari (K.D.CHermit bo'yicha, 2005).



Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;

5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni etarli aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Mashq bajargan yurakning urishi, ya'ni, 1 marta qisqarishdagi qon hajmi mashq bajarmagan yurakka nisbatan 40-50 foiz katta ko'rsatkichga ega; jismoniy mashqlar orqali harakatlanganda skelet muskulining 100 ta muskul tolasiga mashq qilinmaganga nisbatan 2 marta ko'p kapillyarlar to'g'ri keladi. Bular asosida to'qima va organlarning kislorod hamda ozuqa metabolik substratlar bilan ta'minlanishining fiziologik mexanizmlari va hujayra hayot faoliyatining mahsulotlaridan foydalanish samaradorligi oshadi (13). Jismoniy mashqlar organizmning asab va turli xil tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning ruhini, intellektini yuksaltiradi hamda sog'lig'ini tiklaydi va mustahkamlaydi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur (11). Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab

va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida engish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

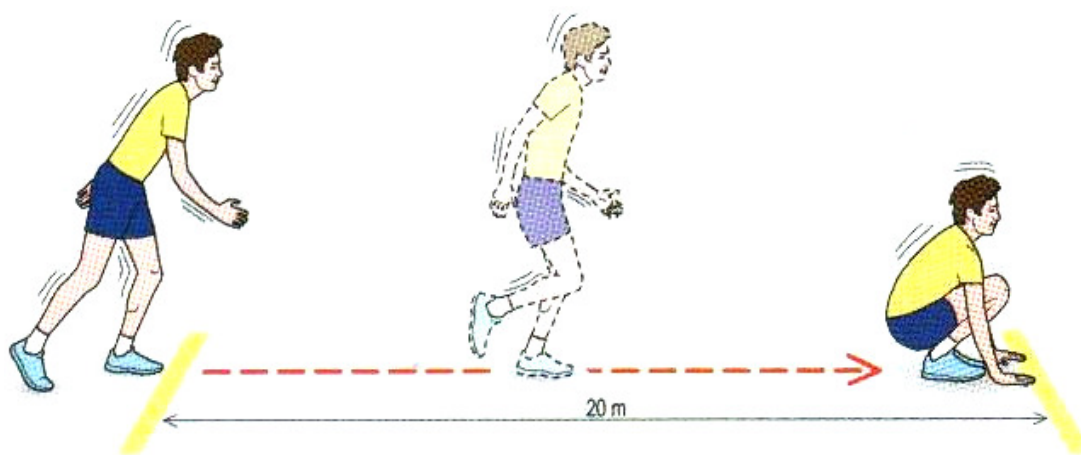
1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

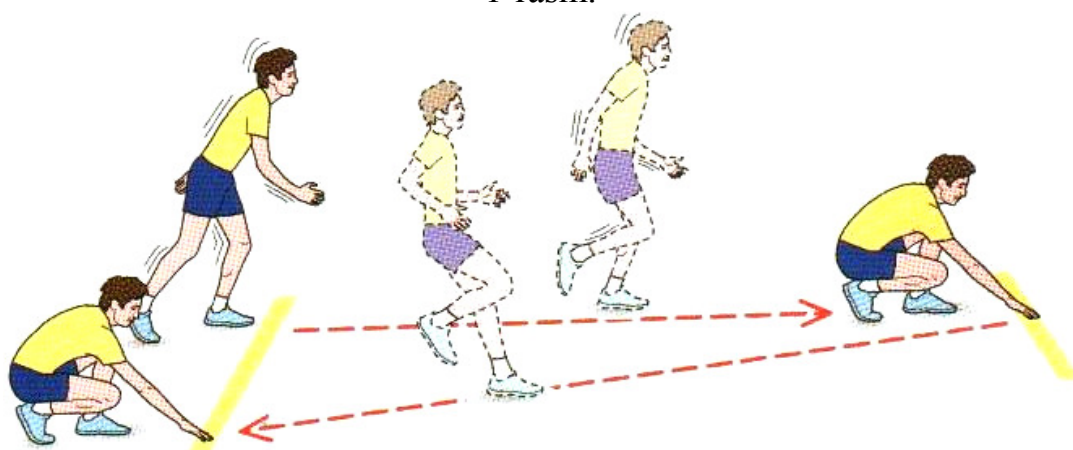
Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

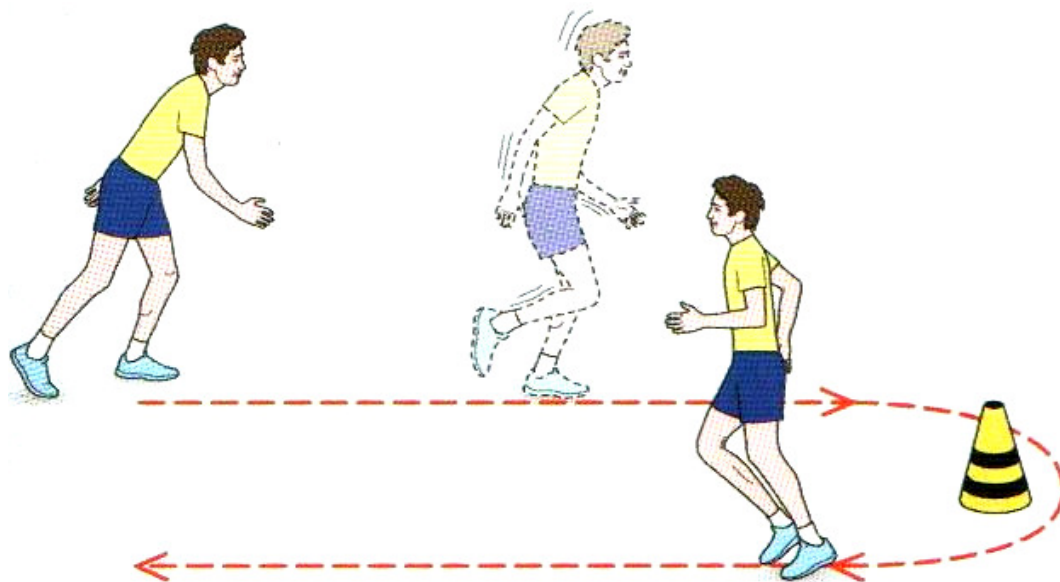
1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (1, 2, 3, 4-rasmlar).



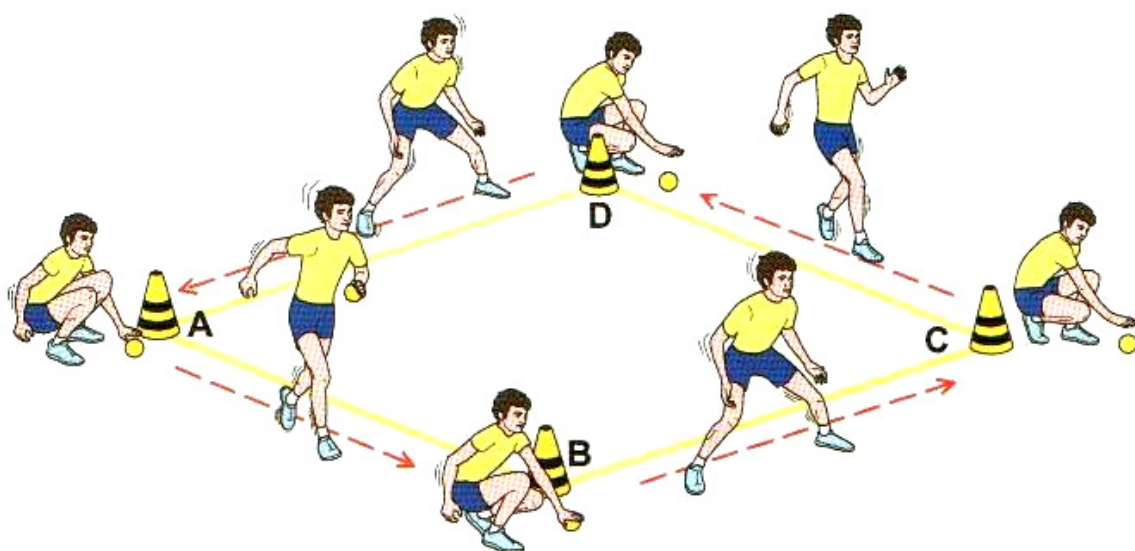
1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

1.8. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin (3-jadval).

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqishini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; mushaklarning turli boshlang'ich – bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud – yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan

qisqaradi. Agar og`irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og`irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo`lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o`sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og`irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko`paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo`ladi. Koptok og`irligini asta-sekin og`irlashtirib borishda jismga ta'sir qiladigan kuch koptok og`irligiga bog`liq bo`lmay qoladi va bo`g`imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo`lsa, mushak qisqarishining tezligi ko`proq bo`ladi yoki aksi bo`lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo`yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og`irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o`ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo`yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo`yicha o`zgaradi.

Tashqi og`irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo`lgan inertsiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og`irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o`rta sur`atda bajarilsa, shuningdek og`irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o`sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo`lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo`ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko`nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o`tishda namoyon bo`ladigan **tezlik – kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuch qobiliyatlari** ma`lum bir vaqt davomida me`yorga etgan og`irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og`irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo`ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo`q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo`yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo`lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo`lgan holatlarda namoyon bo`ladi. Bunda, tashqi og`irlashtirish qancha yuqori bo`lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo`ladi, og`irlik qancha kam bo`lsa, harakat shuncha tez bo`ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog`liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo`ladi (17, 24, 28).

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi “portlash” kuchidir. **“Portlash” kuchi** – kuchning yuqori ko`rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdan va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko`rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo`lishining yuqori darajasi mavjud bo`lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo`lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo`zg`alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o`stirish qobiliyati – tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug`ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat`iy nazar taalluqlidir.

3-jadval

“Kuch” harakat (jismoniy) sifatining umumiy xarakteristikasi (K.D.CHermit bo`yicha, 2005)



“Portlash” kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik – kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = F_{\max} / t_{\max},$$

Bunda: J – tezlik-kuch indeksi;

F_{\max} – berilgan harakatda ko`rsatilgan kuchning maksimal ko`rsatkichi;

t_{\max} – maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko`rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o`tgandan so`ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko`p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150 ms “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashda 180 ms, chang`i tramplinida 200-180 ms, nayzani otishda tahdaqan 150 ms.

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko`rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo`layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o`sish tezligi, ya`ni *kuch gradientidir*.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itari-lishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo`la oladi.

SHunday qilib, tezlik-kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko`rsatkichlari past, lekin yuqori *gradient ko`rsatkichlariga* ega bo`lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo`lgan raqibini yutish mumkin.

Tezlik kuchini rivojlantirish. *Tezlik kuchi* – nisbatan katta bo`lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo`ladi va *AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta`minlanadi*.

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usiladan foydalaniladi. Bu usul mashg`ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo`lmagan – 30%gacha og`irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo`llaniladi.

Asosiy shartlardan biri – ogʻirlik harakat amallari tex-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezlik kuchini ogʻirliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha texnologik yoʻllari mavjud.

1-yoʻl. Vazn – 30-70% (mashqda qoʻllaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta oʻrta surʼatda bajariladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 *daq*. Bir mashgʻulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 *daq*.

2-yoʻl. Statodinamik xususiyatili mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchlanish bajarilib, tezlikda 30% ogʻirlik bilan harakatlaniladi. Izotermik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turiladi. Bir yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy. Seriya 2-4 yondashuvni oʻz ichiga olgan, tanaffus 3-4 *daq*. Bir mashgʻulotda 2-4 seriya boʻlib, orliqdagi tanaffus 5-7 *daq*.

3-yoʻl. Mashq asosan start kuchini va, xususan, mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan. Vazn – 60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qoʻllash texnologiyasi yuqoridagi yoʻlga oʻxshash.

Tezlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni boʻshashtirishdir.

Tezlik kuchini rivojlantirishning eng koʻp tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qoʻllash jarayonida asosiy texnologik omil – itarilish tezligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish. Maximal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchi – har bir shugʻullanuvchi oʻzining boshlangʻich jismoniy va, xususan, tezlik-kuch tayyorgarligini eʼtiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, maʼlum taʼsirga ega mashqlarni tanlashi kerak. SHuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning taʼsir kuchi katta boʻlsa, organizmga zarar etishi, kam boʻlsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchi – mushaklar yuqori tezlikli, taʼsirchan, portlash yuklamalaridan keyin, oʻziga xos charchashdan halos boʻlishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan

tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho`zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to`ldirish maqsadga muvofiq.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo`ylab harakatlanish va o`yin malakalarini katta tezlikda ko`p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko`p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o`ta charchash yoki zo`riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo`lishi, mashqlarni ijro etish oralig`i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- “mokkisimon” yugurish;
- qisqa masofalarga yugurish;
- xar hil masofalarga yugurish;
- maydonchada diagonal yo`nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og`irlik moslamalar bilan bajarish;
- maydonda to`pga yugurib etish;
- maydonda to`pga yugurib etib zarba berish va hokazo.

Tezkor-kuchlilik va uning o`yindagi ahamiyati juda ham yuqori bo`lib, tezkor-kuchlilik – bu, ma`lum masofani engib o`tish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobliyatdir. Futbolbolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri tezkorlikdir.

II-BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Ishning vazifalari.

1. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini o`rganish;
2. Yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda tanlab olingan mashqlar samaradorligini aniqlash.

2.2. Tadqiqotlar quyidagi uslub va test mashqlari yordamida o`tkazildi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili;
2. Pedagogik kuzatuv;
3. Pedagogik nazorat;
4. Matematik-statistika uslub.

Test mashqlari:

1. 4x10 mga yugurish;
2. 100 mga yugurish;
3. Turgan joydan balandlikka sakrash.

Qayd etilgan tadqiqot uslublarini qo`llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to`liq aks ettirilgan.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

Maxsus adabiyotlar tahliliga ko`ra, 13-14 yoshli futbolchilarni tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga oid o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar, axborot ma'lumotlari o`rganildi va tahlil qilindi. Jismoniy sifatlarni yoshga xos rivojlanishi, testlar nazariyasi, o`quv-mashg`ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish, shuningdek, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish uchun matematik statistika uslublarini qo`llash bo`yicha adabiyotlar o`rganildi. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlar tahlil qilindi va kerakli ma'lumotlar ishga kiritildi.

2.2.2. Futbol mashg`ulotlarini jarayonini pedagogik kuzatish

Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida olib borildi va kerakli ma'lumotlarni olishda muhim uslub bo`lib xizmat qildi. Tajriba o`tkazilishining boshlang`ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar shug`ullanuvchilarning boshlang`ich tayyorgarligi, ularga qo`yiladigan talablarga muvofiqligi to`g`risidagi axborotni olish uchun qo`llanildi. Tadqiqot jarayonida mashg`ulotlarning borishi kuzatildi, shug`ullanuv-chilarning kayfiyatlari, ularning tayyorgarliklari qayd qilindi.

Qayd qilingan ko`rsatkichlar:

4x10 mga yugurish;

100 mga yugurish;

Turgan joydan balandlikka sakrash.

Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan guruhdagi har bir o`quvchi haqida umumiy xulosaga qilinib, so`ngra butun guruhni ko`rsatgan natijalari umumlashtirildi.

2.2.3. Futbol mashg`ulotlarini jarayonini pedagogik nazorat qilish

Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari (10, 11, 20, 22) va tasniflash dasturlari mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi.

Natijada, shug`ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi holati darajasini tasniflovchi testlar va ularning tayyorgarligini nazorat qilish uchun foydalaniladigan maxsus nazorat mashqlari tanlab olindi.

2.2.4. Matimatik-statistik uslub

Tadqiqot natijalariga ko`ra jismoniy tayyorgarlikning ko`rsatkichlari aniqlanib, ularning samaradorlik ko`rsatkichlari o`rganildi va olingan natijalarni o`rtacha arifmetik ko`rsatkichlari aniqlandi.

2.3.Tadqiqotni o`tkazilishi.

Tadqiqot 2011-2013 yillar oralig`ida Urganch shahar 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatida futbol bilan shug`ullanuvchi 13-14 yoshli bolalarda olib borildi. Tadqiqotlar ikki guruhda nazorat va tadqiqot guruhlarida olib borildi.

Nazorat guruhida ishtirok etgan futbolchi bolalar amaldagi maktab dasturi asosida o`tkazilgan mashg`ulotlarda shug`ullandi.

Tadqiqot guruhi mashg`ulotlari jarayonida dastur bo`yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib, mashg`ulotlar tarkibiga futbolchiga xos tezkor-kuchlilikni oshirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

1. Ko`rish signaliga ko`ra turli dastlabki holatlardan (turib, o`tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo`nalishini tez o`zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o`zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o`tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar

Ushbu mashqlar aksariyat hollarda aylanma tezlanishlarga oid mashqlar ta'sirida qo`llandi.

Quyida shu mashqlarni ijro etish tartibi va mazmuni berilgan:

1. O`ng va chap tomonga uzluksiz aylanib to`g`ri yo`nalishda 30 m yugurish. 3 martadan (o`rtacha tezlik).

2. 10 metrli doira chizig`i bo`ylab oldinga va orqa tomonga uzluksiz aylanib 3 aylanadan yugurish (o`rtacha tezlik).

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 15 tadan 30 ta tekshiriluvchi ishtirok etdi.

Tadqiqot mashqlarini o`z tarkibiga kiritmagan an'anaviy dastur asosida va shu mashqlar bilan qo`llaniladigan mashg`ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o`tkazish asosida aniqlandi.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini o`rganish

Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish tanlangan mashqlar va vositalar orqali amalga oshiriladi. Mazkur ishning maqsadiga muvofiq futbol to`garagida shug`ullanish istagini bildirgan 30 nafar 13-14 yoshli bolalarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasi o`rganildi. Ularda 30 mga yugurish, 4x10 mga mokisimon yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash bo`yicha testlar o`tkazildi.

Ushbu tadqiqot natijalari 4-jadvaldan ko`rinib turibdiki, tekshiriluvchilarda o`tkazilgan 30 mga yugurish test sinovlari har bir bola o`ziga xos xususiyatga ega ekanligini ko`rsatdi. Test sinovlari bo`yicha qayd etilgan eng yaxshi ko`rsatkich 4,7 s va eng past natija 5,5 s o`rtasidagi farq 0,8 soniyaga teng bo`ldi. Ushbu farq test sinovlaridan o`tkazilgan bolalarning jismoniy tayyorgarlik jihatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Shu masofaga yugurishni o`rtacha ko`rsatkichi 5,1 soniyani tashkil etdi. 4x10 mga mokisimon yugurish qarama-qarshi yo`nalishda ijro etilishi jihatidan ancha murakkab bo`lganligi uchun ko`rsatkichlar o`rtasidagi farq ancha ko`p miqdorni tashkil qildi. Qayd etilgan eng kichik ko`rsatkich (ya`ni qisqa vaqtni bildiruvchi) 9,7 soniya, eng katta ko`rsatkich (ya`ni uzoq muddatni bildiruvchi) 12,0 soniyaga teng bo`ldi.

Demak ushbu ko`rsatkichlar farqi 2,3 soniyani tashkil qildi. O`rtacha ko`rsatkich 10,4 soniyaga teng bo`ldi. Joyidan turib uzunlikka sakrash testida eng past ko`rsatkich 150 ga teng bo`lib, eng yaxshi natija 220 ga teng bo`ldi. O`rtacha natija esa 191 ga teng bo`lib, eng yuqori va eng past ko`rsatkich orasidagi farq 70 ga teng bo`ldi. Bu testda shug`ullanuvchilarning ko`rsatkichlari bir-biridan farq qilishi kuzatildi.

13-14 yoshli futbolchilarda tezkor-kuchlilik sifatlarining rivojlanganlik holati

(n=30)

№	Ism va familiyasi	30 mga yugurish	4x10 metrga mokisimon yugurish sm	Joyidan turib uzunlikka sakrash
1	Abdullaev A.	5,4	10,4	210
2	Alimboev S.	4,8	10,3	220
3	Allanazarov N.	5,2	10,6	180
4	Karimov D.	5,4	10,2	175
5	Sbirjonov S.	5,2	10,4	195
6	Matyaqubov A.	5,3	11,3	200
7	Matyaqubov K.	5,5	11,4	210
8	Xudayberganov E.	4,7	10,1	185
9	Abdullaev F.	4,8	10,5	150
10	Sobirov S.	4,8	10,2	193
11	Zaripov M.	5,4	11,6	186
12	O`daev M.	5,0	9,8	165
13	Jumaniyozov S.	5,4	10,4	215
14	Raximov T.	4,9	10,2	170
15	Ataboev J.	4,8	10,0	160
16	Jaxongirov B.	5,0	10,0	210
17	Jumaniyozov S.	4,9	9,9	220
18	Allanazarov D.	5,3	12,0	210
19	Ataev S.	5,2	9,9	175
20	Ibragimov I.	4,9	9,7	180
21	Abdullaev N.	5,1	10,1	200
22	Quranboev F.	5,0	9,9	195
23	Ibragimov X.	4,8	10,0	210
24	Xasanov Sh.	4,9	10,3	185
25	Nurullaev B.	5,1	11,0	150
26	Shixov M.	5,4	10,2	191
27	Alimov O.	5,0	10,5	186
28	Mirzaev Sh.	4,9	10,8	165
29	Sherov Sh.	4,8	9,8	210
30	Ibodullaev S.	5,0	9,9	180
	Σ xi	152	311	5681
	Min-max	4,7-5,5	9,7-12,0	150-220
	X ± δ	5,1±0,5	10,4±0,7	189±0,6

3.2. 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar samaradorligi bo`yicha pedagogik tadqiqot natijalari

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda turli maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash uchun shug`ullanuvchilar 15 tadan nazorat va tadqiqot guruhlariga bo`lindi. Nazorat guruhida mashg`ulotlar an`naviy tarzda o`tkazilgan bo`lsa tadqiqot guruhida quyidagi maxsus mashqlar qo`llanildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikda qo`llaniladigan uslublar. Shug`ullanuvchilar uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o`zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo`llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to`liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo`llaniladi. Bunda ish va dam olish qat`iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig`i odatda katta bo`lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta`siri bir maqsadga qaratilgan holda o`zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo`l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko`rsatkichlarini to`g`ri o`zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o`zgartirish) yo`li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo`lmagan, ya`ni tobora kattaroq talablar qo`yiladi va

bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi. Tadqiqotdan keyin nazorat guruhida natijalar quyidagicha bo'ldi 5-jadval.

5-jadval

Nazorat guruhida pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar

(n=15)

№	Ism va familiyasi	30 mga yugurish	4x10 metr ga mokisimon yugurish sm	Joyidan turib uzunlikka sakrash
1	Abdullaev A.	5,2	10,2	218
2	Alimboev S.	4,6	10,1	225
3	Allanazarov N.	5,0	10,5	190
4	Karimov D.	5,0	10,1	185
5	Sbirjonov S.	5,3	10,2	200
6	Matyaqubov A.	5,2	11,2	205
7	Matyaqubov K.	5,3	11,0	215
8	Xudayberganov E.	4,6	10,0	190
9	Abdullaev F.	4,6	10,0	160
10	Sobirov S.	4,6	10,3	200
11	Zaripov M.	4,8	10,4	192
12	O'daev M.	4,2	9,4	172
13	Jumaniyozov S.	4,6	9,5	220
14	Raximov T.	4,3	9,4	175
15	Ataboev J.	4,2	9,2	170
	Σ xi	71,5	151,5	2917
	Min-max	4,2-5,2	9,2-11,2	160-225
	X ± δ	4,8±0,2	10,1±0,7	194±0,3

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar. Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta

qaytarilishi 20-30 s bo`lishi, mashqlarni ijro etish oralig`i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

- makkisimon yugurish;
- maydonchada diagonal yo`nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og`irlik moslamalar bajar bajarish;

Maxsus tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bilan olib borilgan mashg`ulotlardan keyin tadqiqot guruhidagi natijalar 6-jadvalda keltirilgan.

6-jadval

Tadqiqot guruhida pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar

(n=15)

№	Ism va familiyasi	30 mga yugurish	4x10 metrga makkisimon yugurish sm	Joyidan turib uzunlikka sakrash
1	Jaxongirov B.	4,4	9,4	215
2	Jumaniyozov S.	4,5	9,2	228
3	Allanazarov D.	4,6	10,6	220
4	Ataev S.	4,9	9,2	195
5	Ibragimov I.	4,6	9,1	200
6	Abdullaev N.	4,4	9,6	218
7	Quranboev F.	4,6	9,4	215
8	Ibragimov X.	4,2	9,3	225
9	Xasanov Sh.	4,0	9,7	205
10	Nurullaev B.	4,2	10,0	175
11	Shixov M.	4,5	9,6	205
12	Alimov O.	4,6	9,2	195
13	Mirzaev Sh.	4,5	9,3	188
14	Sherov Sh.	4,2	9,2	220
15	Ibodullaev S.	4,6	9,0	205
	Σ xi	66,8	141,8	3109
	Min-max	4,2-4,9	9,0-10,6	175-228
	X ± δ	4,5±0,9	10,1±0,7	207±0,6

- ko`rish signaliga ko`ra turli dastlabki holatlardan (turib, o`tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

- harakat yo`nalishini tez o`zgartirib yugurishlar.
- ayrim harakat usullarini tez o`zgartirib yugurish.

- bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

- tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

4x10 mga mokisimon yugurish nazorat guruhida 10,5 soniyadan 10,1 soniyaga o'zgarib o'sishi 4% ni tashkil qildi, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 10,3 soniyadan 9,4 soniyaga o'zgarib o'sish 9,5% ni tashkil qildi. Biirnchi guruhda faqat 0,2 soniya, ikkinchi guruhda esa 0,9 soniyadan iborat bo'ldi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash testida esa nazorat guruhida natijalar 188 dan 194 ga yaxshilangan bo'lib o'sish 3% ni, tadqiqot guruhida esa 191 dan 207 ga yaxshilandi va o'sish 8,4% ni tashkil qildi. Birinchi guruhda farq 6, ikkinchi guruhda esa farq 16 ni tashkil qildi.

Shundan keyin tadqiqotdan avval va keyin har ikkala guruhdagi natijalar solishtirib chiqildi, 30 mga yugurish nazoart guruhida o'rtacha 5,1 dan 4,8 ga yaxshilangan, tadqiqot guruhida 5,1 dan 4,5 ga yaxshilandi. 4x10 mga mokisimon yugurish nazorat guruhida 10,5 dan 10,1 ga yaxshilandi, tadqiqot guruhida esa 10,3 dan 9,4 ga o'sdi. Joyidan turib uzunlikka sakrash nazorat guruhida 188 dan 194 ga oshgan, tadqiqot guruhida esa 191 dan 207 ga yaxshilangan 7-jadval.

7-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin har ikkala guruhdagi natijalar (n=30)

№	Test mashqlari	Guruhlar		
		Nazorat $X \pm \delta$	Tadqiqot $X \pm \delta$	
1	30 mga yugurish , s	Tadqiqotdan oldin	5,1±0,5	5,1±0,5
		Tadqiqotdan keyin	4,8±0,2	4,5±0,9
2	4x10 metrga moki-simon yugurish, s	Tadqiqotdan oldin	10,5±0,7	10,3±0,9
		Tadqiqotdan keyin	10,1±0,7	9,4±0,2
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	Tadqiqotdan oldin	188±0,8	191±0,3
		Tadqiqotdan keyin	194±0,3	207±0,6

Demak olib borilgan tadqiqot tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda maxsus mashqlarni samarasi juda katta ekanligini isbotladi. Tadqiqot guruhida olib borilgan mashg`ulot tezkor-kuchlilik sifatlarining o`shishga sabab bo`ldi. Sakrovchanlik va tezkorlik sifatlarining har ikkala guruhdagi o`shish natijalari diagrammada keltirilgan.

XULOSA

1. Mavzuga doir ilmiy, o`quv-uslubiy adabiyotlar tahlil qilinib yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo`yicha ma`lumotlar to`planib o`rganildi va tahlil qilindi. Adabiyotlardan to`plangan ma`lumotlarga ko`ra jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir mashqlar va shu asosda olib boriladigan mashg`ulotlarning ahamiyati katta ekanligi aniqlandi.

2. Olib borilgan dastlabki test natijalariga ko`ra voleybol to`garagida shug`ullanuvchi 13-14 yoshli bolalarda tezkor-kuchlilik sifatlari etarli darajada rivojlanmaganligi kuzatildi. Pedagogik tadqiqot natijalariga ko`ra, mashg`ulotlarda qo`llanilgan maxsus mashqlar tadqiqot guruhida tezkor-kuchlilik sifatlarini sezilarli darajada o`shishiga olib keldi.

3. Mavzuga doir adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlari, axborot vositalari tahlili texnik tayyorgarlikni yoshlikdan ya`ni dastlabki o`rgatish bosqichidan boshlab tayyorlab borish yosh bolalarga basketbol o`yini texnikasi fundament bo`lib xizmat qiladi.

4. Tadqiqotda qo`llanilgan maxsus mashqlar va estafetalar yosh futbolchilar mashg`ulotlarida qo`llash nafaqat jismoniy balki texnik tayyorgarlikni ham rivojlantiradi va futbol bo`yicha iqtidorli sport zahiralarini tayyorlashda muhim vosita bo`lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Ta’lim to’g’risida” O‘zbekiston Respublikasi Qonuni T., 1997 y.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi 2000 yil 26 may O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so’zi. 2000 yil 27 may.
3. Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27 sonli “Uzbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tugrisida”gi qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyolash milliy daturi” T. 1997 y.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”. Toshkent, 24.10. 2002 y.
6. I.A.Karimov “YUksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T. “O‘zbekiston”, 1996 y.
7. I.A.Karimov. “Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch”-T., “Ma’naviyat”, 2008 y.
8. Akramov R.A., Talibdjanov A. “YUqori malakali futbolchilarni tayyorlash”. Toshkent – 1994 y.
9. Akramov R.A. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Tashkent. Izdatelstvo im. Ibn Sino, 2002 g.
10. Akramov R.A. Futbol (darslik). -T., 2006.
11. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
12. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b.
13. Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog’lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T., 2005. 235 b.
14. Achilov A.M., Akramov J.A. Qishloq joylarda bolalar sportini rivojlantirish tizimini shakllantirish //Fan-sportga – Toshkent, 2007.- №3, B. 3-9.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,

- М., ФиС, 1980 г.
16. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.
 17. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O`zDJTI. 2005 g.
 18. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов высокой квалификации. Т. 1998.
 19. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000.
 20. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
 21. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов Т. 2001.
 22. Kerimov F.A. Sport sohasidaga ilmiy tadqiqotlar T. “Zarqalam” 2004.
 23. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi v usuliyati, T., 2001 y., 286 b.
 24. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y.
 25. Pulatov A.A. Harakat sifatlarini baholovchi ayrim testlarning fiziologik qiymati // Fan-sportga. – Toshkent, 2007.- №3.- B. 12-14.
 26. Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. “O`qituvchi” 2005 y.
 27. Usmonxodjaev T.S. Bolalar va o`smirlar sporti. – T., 2006.- 103 b.
 28. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007 г.
 29. Ю.М.Юнусова “Физической культуры в школе” -2003 й.
 30. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. T. “O`zbekiston”-1998.
 31. Kerimov F.A., M.Umarov. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish T. 2005 y.
 32. Masharipov F.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning

pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012y.

32. Doganis G., Iosifidou P., Vlachopoulos S. Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale // Percept Mot Skills 2000 Dec; 91 (3 Pt 2): 1231-40.
33. Early J.F. Hemorheologic aspects of overtraining in elite athletes // Clin Hemorheol Microcirc 1999; 20 (2): 117-25.
34. Seytxalilov E.A. Ta'lim sifati ustuvorligi - o'zgarmas talab. //Fan-sportga T. 2004 - № 1 – b. 20-24.

www.ziyonet.uz

www.google.uz

www.pedagog.uz

www.sport.uz

www.fan.zn.uz

www.ursu.uz

www.dissertant.uz