

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

AL – XORAZMIY NOMIDAGI  
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

*Qo'lyozma huquqida*

ATABAEV NORBEK MARAT O'G'LI

YOSH FUTBOLCHILARNI CHIDAMLILIK VA EGILUVCHANLIK  
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun  
yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

katta o'qituvchi. Ro'zmetov R.T.



Urganch – 2015



# MUNDARIJA

**KIRISH.....**

## **I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI.**

- 1.1. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha .....
- 1.2. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorlashda ilmiy izlanishlar.....
- 1.3. Yosh futbolchilarni chidamlilik sifatlarini tarbiyalash usullari.....
- 1.4. Yosh futbolchilarni egiluvchanlik sifatini tarbiyalash usullari.....

## **II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.**

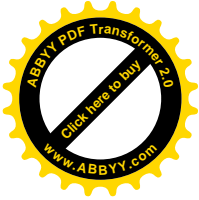
- 2.1. Tadqiqotning vazifalari.....
- 2.2 Tadqiqotning usullari.....
- 2.3. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili.....
- 2.4. Tadqiqotni tashkil qilish.....

## **III BOB. MASALANING TAXLILI ASOSIDA ERISHILGAN NATIJALAR**

- 3.1. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash.....
- 3.2. Yosh futbolchilarni chidamlilik sifatini aniqlash va taxlil etish.....
- 3.3. Yosh futbolchilarni egiluvchanlik sifatini rivojlanganlik darajasini nazorat qilish.....

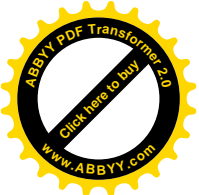
**XULOSA.....**

**ADABIYOTLAR RO'YXATI.....**



## KIRISH

**Ishning dolzarbligi.** O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamiz futbolchilari Osiyo musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Respublikada sportning ko'tarilishida Prezidentimiz I.A. Karimovning hissasi kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan, Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27 sonli «O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tugrisida»gi karori, «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qarori 2000 yil 26 may (yangi taxriri), «Sog'lom avlod uchun» dasturi, va boshqa bir qancha qator xukumat qarorlari sport xarakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda. Prezident I.A.Karimov va O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan yaqin kelajakka belgilangan yirik ijtimoiy dasturlar ichida O'zbekiston aholisi sog'ligini muhofaza qilish va mustaxkamlash maqsadida 2010 yilni O'zbekiston Respublikasida «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilinishi mamlakatimizda sog'lom va uyg'un kamol topkan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart-sharoitlarni yaratish, Vatanimiz yigit va qizlarini har tomonlama barkamol shaxslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish nazarda tutilgan. Mamlakatimiz sportini rivojlantirish soxasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini jaxon uzra namoyon etmoqda. 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.

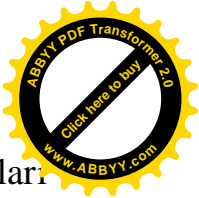
**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Yosh futbolchilarni jismoniy sifatlari chidamlilik va egiluvchanliklarini tayyorlash muammosi o'z dolzarbligini ko'p vaqtdan buyon yo'qotmay kelyapti. Uning hal etilishiga etarlicha ishlar bag'ishlangan (Aliev M.B., Andreev S.N., Kachalin G.D., Kushbaxtiev I.A., Nurimov R.I., Savin S.A., va b.). Ularda yuqori malakali futbolchilarning shakllanishi bolalar-o'smirlash sportining rivojlanish darajasi bilan chambarchas aloqada ekanligi ta'kidlanadi. Mahoratli futbolchilar jamoasida esa o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi (TTT) nuqsonlarni tuzatish juda qiyin.

Yosh futbolchilarning chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini turli mashg'ulot vositalarning tasodifiy yig'indisidan iborat bo'lishi mumkin emas. Bunda ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida o'yin texnikasi va taktikasini muvaffaqiyat bilan o'zlashtirib olishga zarur ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan vositalarni tanlab olish nihoyatda muhim. Jismoniy sifatlarni oshirishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining butun xilma-xilligi hamda katta hajmini qamrab olish kerak.

Shu sababli mazkur holatda futbolchilarning JT saviyasini yuksaltirish bilan bir qatorda ularning jismoniy sifatlarini ham orttirishga katta ahamiyat berish zarur. Buning uchun ularning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish usullarini uyg'unlashtiruvchi mashg'ulot jarayonining oqilona shakllarini ishlab chiqish kerak.

**Tadqiqotning maqsadi.** Yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik me'yorini baholash va chidamlilik - egiluvchanlik sifatlarini oshirish va natijalarni kuzatish.

**Tadqiqot ob'ekti** – Urganch shahar 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatining 12-14 yoshli o'yinchilari.



**Tadqiqot predmeti** – tadqiqotimizning predmeti turli tadqiqot usullari yordamida aniqlanadigan chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri ko'rsatgichidir.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi**- yosh futbolchilarni chidamlilik va egiluvchanlik sifatlerini oshirishda o'quv-mashg'ulotni samarali rahbarlik qilish muammolarini echish yo'llari tadqiq qilish va asoslashdan iborat.

**Tadqiqotning nazariy ahamiyati.** Tadqiqot ishining nazariy asosini pedagogika soxasida ishlagan olimlarning ilmiy ma'lumotlari, futbol bo'yicha kontseptual ishlanmalar, qonunlar, qarorlar, O'zbekiston Respublikasi Raxbariyati va Oliy Majlisning ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlodni tarbiyalash bo'yicha olib boradigan ishlari asosiy yo'nalishini belgilab beruvchi xujjatlar. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning asarlari va nutqlari, zamonaviy olim va pedagoglarning asarlaridan ko'rsatib o'tilgan nazariy-metodologik nizomlari tashkil qiladi.

**Tadqiqotning amaliy axamiyati** - tayyorlov davrida jismoniy qobiliyatlarni yosh futbolchilar tomonidan bajarishlarni tekshirish; mashg'ulotlarda yosh futbolchilarning jismoniy chidamlilik va egiluvchanlik sifatlerini tarbiyalashdagi mashqlar va murabbiy ko'rsatmalari taxlil qilinadi.

**Tadqiqotning farazi:** taxminimizcha, 2 ta yirik bosqichdan (makrotsikldan) iborat yillik mashg'ulot tsiklini tashkil etish quyidagi asosiy vazifalarni hal etish zarur:

- birinchi makrotsiklda tanlab yo'naltiriladigan yuklamalarni izchil birlashtirib tashkil etish asosida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish bosh vazifa bo'lishi kerak;

- ikkinchi makrotsiklda dasturlashtirib o'rgatish usulini qo'llash asosida futbolchilarning jismoniy sifatleri chidamlilik va egiluvchanlikni takomillashtirish tayyorgarlik guruhlari futbolchilarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradi.

**Malakaviy bitiruv ishining hajmi va tarkibiy tuzilishi.** Ushbu malakaviy bitiruv ishi «Adabiyotlar tahlili» (I bob), «Tadqiqotning vazifalari, uslublari va



tashkil etilishi» (2 bob), «Tadqiqot natijalari va ularning tahlili» (3 bob), bo'limlaridan va 43 betdan iborat.

## **I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI.**

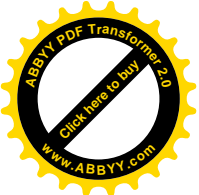
### **1.1. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha.**

Mustaqil davlatimizda yosh avlodning jismoniy kamolotini yuksaltirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Shu sababli yurtimizda Vatan mustaqilligini mustahkamlaydigan yosh avlodni komil inson qilib tarbiyalash masalalariga jiddiy e'tibor qaratilayotganligi tadqiqotning birinchi bobida ta'kidlangan edi. (4,5,6)

Xalq pedagogikasi milliy an'analar ta'siri vositasida maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishi tarbiyada muhim omillardan biri ekanligini doimo uqtirib keladiki, jismoniy tarbiya jarayonida ham bu ko'rsatmalardan foydalanish samara berishi shubhasiz. Bir qator olimlarning kuzatuvlaridan ma'lumki, optimal harakatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi va qobiliyatining oshishi uchun katta imkon beradi.(3,4)

Bir guruh olimlar va amaliyotchilarning fikricha, O'quvchilarda jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish, ularning milliy qadriyatlarga e'tiborini oshirish, ma'naviy, axloqiy fazilatlarni tarkib toptirish uchun kichik maktab yoshi eng qulay davr hisoblanadi. Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qilish layoqati va izchil bajariladigan jismoniy mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir.

K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligi quyidagicha: yosh futbolchilar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat egiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi.



Yoshlar orasida jismoniy sifatlarning va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi. F.N.Nasriddinov, X.M.Maxkamjonovlar ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik natijalari yoshdan yoshga o'tish bilan hamma ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda ortib borishini ko'rsatadi.

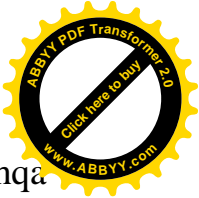
A.N.Livitskiy ilmiy tadqiqot ishlarining ko'rsatishicha, qo'l panjalari mushaklarining kuchi 7 yoshda 13-14 kg.ga etadi. Shu yoshdan boshlab, harakatli o'yinlar vositasida, bu sifatlarni yanada rivojlantirish ehtimoli kuchli. Yosh o'zgarishi dinamikasida ayrim keskin bosqichlar belgilanganki, ular morfologik va funksional xususiyatlar majmui bilan tavsiflanadi.

F.N.Nasriddinov, X.M.Maxkamjonovlar maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha olgan ma'lumotlar tahlilining ko'rsatishicha, 5-7 yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi bir tekisda borar ekan, kichik maktab yoshiga kelib esa rivojlanishning tezlashish jarayoni ro'y beradi. Shunga asosan tadqiqotda milliy harakatli o'yinlarga asoslangan jismoniy mashqlar majmui tanlab olindi.

“Jismoniy sifatlarning” va “jismoniy tayyorgarlik” termini maxsus adabiyotlar sifatida foydalaniladi. Bular insonni harakat imkoniyatlarining ayrim tomonlarini aniqlaydilar. Jismoniy sifatlarning dinamikasiga tadbiquan “rivojlanish” va “tarbiya” terminlari qo'llaniladi. “Rivojlanish” termini sifatning sog'lomlashtiruvchi o'zgarishlarini borishini xarakterlaydi. “Tarbiya” esa harakatlantiruvchi sifatning ko'rsatkichlari o'sishiga ta'sir o'tkazishning faolligi va yo'naltirilganligini nazarda tutadi.

Jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik) tegishli. Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakatlar bilan o'rgatish mustahkam chirmashib ketadi. Jismoniy tarbiyaning bu tomonlarini o'rganish va ayrim-ayrim qarab chiqish ulardan har birining o'ziga xos xususiyatlarini chuqurroq bilib olishga yordamlashadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishi va o'sishi bilan bog'langan qator xususiyatlarga ega:



1. O'spirinlik va yoshlik yoshlarida bitta sifatning rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlarni o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'qituvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmual yondoshuv zaruriyati talab qilinadi.

2. Organizmning rivojlanib borishida jismoniy sifatlarning o'sishi ayrim yoshlarda ayniqsa jadal ro'y beradi. Bu sezgirlik (yoki sensitiv) davrlari deb ta'kidlanadi. Chunonchi, mushak kuchi uchun o'sishning eng ko'p tezlik darajasi 13-15 yoshlilarga xarakterli, qizlarda chidamlilik ko'rsatkichi 11-13 yoshda eng jadal o'sadi, o'g'il bolalarda esa – 14 yoshda, mutaxassislarning fikri bo'yicha 8-11 yosh tezkorlik imkoniyatlarini tarbiyalash uchun eng qulaydir. Chaqqonlikni bolalar bilan taqqoslash bo'yicha o'smirlarda, kattalarda esa – yoshlar bilan taqqoslash bo'yicha tarbiyalash xiyla qiyinroq kechadi.

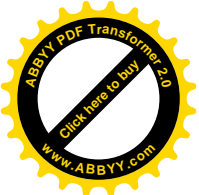
3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash katta jismoniy yuklamalar bilan kuzatiladi. Bolalar va o'smirlar ularning asta-sekin o'sishiga og'ishmay rioya qilinganda organizm uchun ziyon etkazmasdan o'tkazish qobiliyatiga egadirlar.

## **1.2. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorlashda ilmiy izlanishlar**

Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni etuk iqtidorli kuchli futbolchi qilib etishtirish har qachon xam murabbiylarga kattagina mexnatni, izlanishni talab qiladi.(6,8,19)

Murabbiylar futbol bugungi kunda, texnika-taktika jismoniy tayorgarlik bo'yicha jadallik bilan o'sayotganligi va yosh futbolchilarni xam bunday rivojlanishga tayorlash kerakligini izohlaydi.

Ko'pgina futbol mutaxassislari A.P.Lapetev, A.A.Suchilin (1983) R.A.Akramov (1987), K.X.Xeddergot (1976), M.A.Godik, A.A.Gukosyan (1986), S.N.Andreev (1991), G.Shamardan (1983), R.N.Nurimov (2005)lar, yosh futbolchilarni mahorat darajasini oshirish to'g'ridan-to'g'ri ilk yoshlik chog'idan boshlab futbol uyiniga rejasi va malakali ravishda o'rgatishga bog'liqligini ta'kidlashadi.



A.A.Suchilin (1987) yosh futbolchilarni maxoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik xarakterlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish
- organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funktsional tayyorlarligi a'lo darajada bo'lishini yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxassislar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

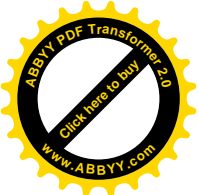
Yu.N.Lopachev (1988) shuni e'tirof etadiki, futbolchilarni texnik xarakterlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ularning kuchi, yoshi, funktsional imkoniyatlarni xisobga olish zarurdir.

Trenerlik amaliyoti shundan dalolat beradiki, yosh futbolchilarni o'yin texnikasi o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta futbolchilar trenerovkasiga nisbatan boshqa usubiyatlarni qo'llash lozim.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, futbol sir-asrorlarini mukammal bilish (futbolchi bo'lganligi), futbol uslubiyati bo'yicha nazariy bilimlarga ega bo'lishi o'ta muximdir.

Yosh bolalarning futbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki xarakterlarni egallash uchun bir xil darajada xam jismonan, xam ruxan tayyor bo'lishi kerak.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarning nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejashtirilgan muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda u yaxshi natija berishi mumkin.(10)



Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur xamda uni quyidagi tamoyil asosida:

- 1) osondan qiyinga,
- 2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Futbol o'yini texnikasi, xarakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish xamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol xarakatlari malakasi xar doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

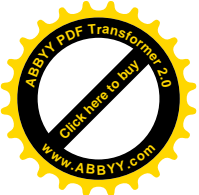
2) xarakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element xisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni «o'ziga xos muxitda» qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashda o'yindagi kurash xususiyati xamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi xarakatlarini nazardan qochirmaslik lozim.

O'yin xususiyati va xarakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy xamda ruxiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashni belgilab beradi. Xarakatlarga o'rgatishni aloxida qismlarga bo'lingan va parchalangan xolda amalga oshirish mumkin emas.(8)

### **1.3. Yosh futbolchilarni chidamlilik sifatlarini tarbiyalash usullari**

**Chidamlilikni tarbiyalash.** Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish

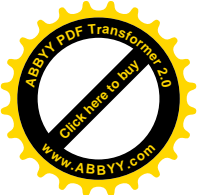


qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalar-da kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 *m* ga tez yurish, yugurish, 3-5 *km* krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 *km* gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 *min* vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 *m* gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular

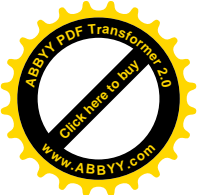


sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarf-lashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 *min* ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda etarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Agar kishi biror bir ogir ishni bajaradigan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan sung bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining xolati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, tez paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar xam ro'y beradi. kiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi xisobiga dastlabki ish intensivligini birmuncha vaqt saqlab turish mumkin. Bunday xalatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar, iroda kuch organiga qaramay ish intensivligi pasaysa, dekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi.

Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi charchoq deb ataladi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Buning sababi shuki kishilardagi chidamlilik darajasining xilma-xil bo'lishidir. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deyiladi.



Faoliyat turlarining spetsifikasiga qarab charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (xis-tuygu organlariga tushadigan yuklama bilan bogliq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Xar qanday faoliyatda charchoqning aytib o'tilgan barcha tiplarining komponentlari ishtirok etsa-da, Jismoniy tarbiya soxasi uchun muskul faoliyati tufayli xosil bo'lgan jismoniy charchoq kuproq axamiyatga ega.(11,14)

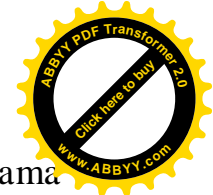
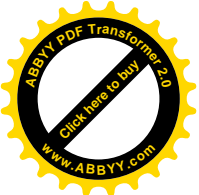
Jismoniy tarbiyada, chunonchi sportida kupincha umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi. Yugurish, suzish, changida yurish, qayiq xaydash kabi mashqlarda deyarli barcha muskullar qatnashadi. Shakil jixatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish mumkin. Shunga muofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekundan bir necha soatgacha bo'ladi. Chidamlilik to'rtta nisbiy quvvat zonalarga bo'linadi.

- 1.Maksimal quvvat zonasi:
- 2.Submaksimal quvvat zonasi:
- 3.katta quvvat zonasi:
- 4.O'rtacha quvvat zonasi:

Kishining chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funktsional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli xarakat malakalari, texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi. (15,17)

Chidamlilikni tarbilash protsessida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funktsional xususiyatlarini xar tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini xal etish talab qilinadi. Ish protsessida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish albatta zarur bo'ladigan, katta xajimdagi, anchagina zerikarli va ogir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni xal qilishni tasavvur etish xam qiyin. Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga aloxida talablar qo'yiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash mexnatsevarlikni, katta yuklamalarga vanixoyatda xarginlik xissiga bardosh berishiga tayyor turishini tarbiyalash bilan birga olib boliladi.



Ko'pgina mashqlarni, jumladan tsiklik mashqlarni bajarishdagi yuklama quyidagi beshta komponent bilan nisbatan to'la xarakterlanadi;

- 1.Mashqning absalyut intensivligi (xarakat tezliga);
- 2.Mashqning davomiyligi;
- 3.Dam olish intervallarining davomiyligi;
- 4.Dam olish xarakteri (aktiv yoki passiv dam olish xamda aktiv dam olishni formalari);
- 5.Mashqning takrorlanish soni;

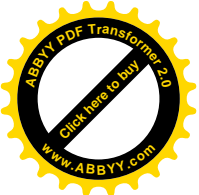
Jismoniy tarbiya protsessida organizmning aerob imkonichtlariga ta'sir etish orqali uch vazifa xal etiladi;

- 1.Kislrod iste'mol qilish maksimal darajasini oshirish;
  - 2.Shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
  - 3.Nafas olish protsesslari maksimal miqdorigacha tezroq etishini oshirish.
- Anaerob iakoniyatlarni oshirishda ikki vazifani xal qilish kerak;
- 1.Fosforeatin mexanizmining funktsionol iakoniyatlarini oshirish;
  - 2.Glikolik mexanizmni takomillashtirish.

kassidir tanlangan masofani maksimal yoki submaksimal quvvatda batamom o'tishdan tashqari, masofaning qisqartirilgan blo'klarida takroriy va o'zgaruvchan intervali mashq qilishdan foydalanish tavsiya etiladi.

Agar sportchi anaerob iakoniyatlari yaxshi rivojlangan bo'lib, nafas olish amkoniyatlari yomon rivojlangan bo'lsa, bu xol xatto anaerob ishlarida (agar odat dagidek, ubir necha marta takrorlansa) ishchinlik qobiliyati yuqori bo'lishinitaminlaydi. Chunki kislrod etishmasligini «qoplash» tezlikda nafas olish mexanizmlarining kuchliligi bilan belgilanadi. Shuning uchun agar anaerob yuklamalar kuchning batamom tiklanishi uchun etarli bo'lmagan qisqa

-qisqa dam olish intervallari bilan takrorlanadan bo'lsa, sportchi tezda charchaydi, u to'plangan anaerob maxsulotlarining kupligidan tamomila bo'gilib qoladi.



Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin; anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga kirishish oldidan avvalo nafas olish imkoniyatini oshirish (umumiy chidamlilik bazasini yaratish) darkor.

Nafas olish va chidamlilik garchi o'pka orqali, ya'ni tashqi ko'rinishdagi nafas olish anaerob imkoniyatlarni yaeklovchi birinchi faktor bo'lmasa xam, u kishining chidamliligi uchun muxam axamiyatga ega. Nafas olishning to'g'ri ylga qo'yilishi umuman jismoniy tarbiyani tarbiyaning sogliomlashtirish vazifalaridan birini tashkil qiladi.

Xarakatsizlik va o'rtacha jismoniy yuklama vaqtlarida burin orqali oxista chuqur nafas olish to'g'ri bo'ladi. Ma'lumki nafas olishning uchta asosiy tipi mavjud: ko'krak bilan qorin bilan va aralash (difragmal) nafas olish. Diafragmal nafas olish eng samaralidir.

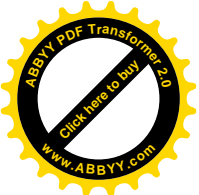
O'pka ventilatsiyasining maksimal bo'lishini taminlash kerak bo'lgan zo'r jismoniy ishlarda ogiz orqali tez-tez chuqur nafas olishni to'g'ri deb xisoblash mumkin. Shu bilan birga nafas olishga emas, balki nafas chiqarishga aloxida e'tibor berish kerak.

Shunda nafas olganda o'pkaga keladigan kislород boy xavo tarkibida kislород miqdorini kamayib ketgan qoldiq miqdori va rezerv xavoning kamroq miqdori bilan aralashadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzin-qisqaligini emas, balki o'quvchilarning individual xususiyatlarini, jumladan ularning jismoniy tayyor ekanlik darajasini xam xisobga olish lozim. Bunda shuni esta tutish kerakki, bir masofa, shugullanuvchalarning tayorlik darajasiga qarab, turlicha quvvatzonalariga taluqli bo'lishi mumkin. Masalan; 800m.ni

1,45dan tezroq chopib o'tadigan yuqori klassikdagi masterlar uchun bu masofa sprintga yaqin bo'lsa, shu masofani o'tishga 3-3,5 min. sarflaydigan yangi shugullanuvchilar uchun esa u uzin masofalarga yaqin bo'ladi.

Futbolchining chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini xech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyatini yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa xam bo'ladi. Sport praktikasida to'rt



toifa toliqishni uchratish mumkin, bular; aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash metodlarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, turli ishlarni xatto bir-biridan jiddiy tofovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajasi yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushiniladi.

Maxsus chidamlilik Futbolchilarda talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyati namayon bo'lishidir.

Yautbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan (0,5 km gacha) yo'lni bosib o'tadi.

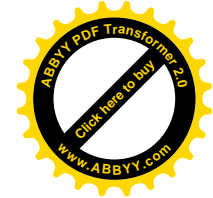
Bunda shiddatli xarakat (tez yugirish, tezlanish) 5min. avqtni egalliydi, bu vaqt oraligida o'yinchilar 1500 dan to 2500m. gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m.gacha yuguradilar. Shuorada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgachavaqt sarflashadi. Agar futbolchi faoliyati kuchli ruxiy xolat vaziyatida va ulkan emotsional xis-xayajon bilan o'tishini xisobga oladigan bo'lsak, bunga xam ozmuncha kuch-quvvat sarflanmayda.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar xam oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilarda ichki vatashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy zo'r iroda bilan engishni, ya'ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitida, portlovchi qisqa vaqtdagi ishga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasida tanafuslarda boyagi kislorod «qarzini»qaytarib beriladi.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashgulotlarni yuklamalarning beshta belgisiga rioya qilgan xolda o'tkazish darkor;

- A) ishlash vaqti,
- B) ish qiyinligi,
- V) dam olish vaqti,



G) dam olishning xarakteri,

D) takrorlash miqdori.

O'yinchining o'yin paytidagi samarali xarakati uchun uning organizmi etarli miqdorda olib turishi zarur. Buning uchun Yu.k.Ch (yurak qisqarish chastotasi) va S.X (siastolik xajmi) faol xarakatlantiruvchi faoliyati maxalida o'z optimaliga etmogi lozim. Agar optimal Yu.k.Ch minutiga 180-190 martagacha ura, bu ko'pincha S.X ga bogliq tarizda yuzaga keladi.

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlir.

1.50-60 sm.li baland erga yonlarnasiga (narvon zinapoyasi yoniga, tribuna o'rindigiga va boshqalarning yoniga turish) 15 sek. Davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olish bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2.Darvoza chizigidan boshlab 5sek. Davomida doiraviy yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

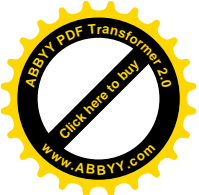
3.100-120 sm.li ikki to'siqni 90<sup>0</sup>C qilib oldinga qaratib qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu xarakatlarni teskarisidan bajarishadi-10 sek.

Trenirovkaning bu varianti doimo to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligiga, o'yin texnikasi va taktikasi takomillashtiriladigan metotdan uncha farq qilmaydi.

1.Maydonning chorak bo'lagida «kvadrat» dagi o'yin: bundi futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi xatto straxovka qilishga xam e'tibor bermasdan o'ynaydilar.

O'yin 5 min davom etadi.

2.Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchisi dam oladi. 3 minutdan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan xollarda, trenir boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtacha tashlab o'yinni davom ettiradi.



#### 1.4. Yosh futbolchilarni egiluvchanlik sifatini tarbiyalash usullari.

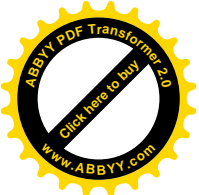
Egiluvchanlik degandi tayanch-xarakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining xarakatchanligini belgilaydi. Xarkatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat xiladi. Amplituda esa, oditda, barcha o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik aktiv (kishining o'z muskullari kuch berishi xisobiga namayon bo'ladi) va passiv (gavdaning xarakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar-ogirlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlar qo'yilishi yo'li bilan aniqlanadigan) bo'lishi mumkin. (18,20)

Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligi bogliq. Muskullarning elastik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan, musobaqalardagi emotsional ko'tarinkilik vaqtlarida egiluvchanlik ortib boradi).

Egiluvchanlikning namayon bo'lishi muxatning tashqi temperaturasiga bogliq temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik xam ortib boradi.

Sutka vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan; ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashgulot o'tkazayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar (temperatura, kunni vaqti) Ta'sirida o'zgarishini etiborga olish kerak egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qazish bilan bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgarada, jumladan aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi.(13,15)

Bolalar kattalarga qaraganda egiluvchan bo'ladilar, degan fikr mavjud. Lekin xar doim xam shunday emas. Biroq kattalarga qaraganda, bolalar egiluvchanlikni o'stirishning osonligi shubxasiz albatta.



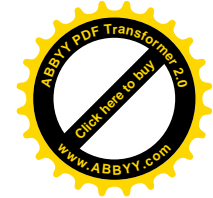
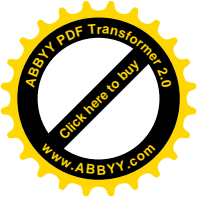
Jismoniy tarbiya protsessida egiluvchanlikning mumkin qadar kuproq rivojlanishiga erishmaslik kerak. Uni kerakli xarakatlarni erkin bajarishini taminlaydigan darajadagina rivojlantirish zarur.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun xarakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiriadigan) mashqlardan foydalanadi.

Xar bir mashgulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal ogriq paydo bo'lguncha bajarilishi lozim. Ogriqning paydo bo'lishi mashgulotni tugatish kerakligidan darak beradi. Agar bu mashqlarni xar kuni bir yoki xatta kuniga ikki marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Egiluvchanlik mashqlarini boshlashdan oldin yaxshigina-ter paydo bo'lguncha-qizib olish zarur.

Aktiv mashqlardan so'ng ortgan egiluvchanlik passiv mashqlardan keyingiga qaraganda uzoq vaqt saqlanib qoladi.

Bolalar va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lganligi uchun egiluvchanlikni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni mana shu davr ichida (taxminan 11-14 yoshlarda) planlashtirish kerak.



## **II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI**

### **VA TASHKIL ETILISHI**

#### **2.1. Tadqiqot vazifalari**

Shu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar bajariladi:

1. Yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda to'g'ri metodik ko'rsatmalarga tayangan holda o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish;
2. Mashg'ulotlarda yosh futbolchilarning chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashdagi mashqlar va murabbiy ko'rsatmalari taxlili.
3. O'quv-mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarning jismoniy chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tayyorgarlik darajalarini aniqlashtirish.
4. Mashg'ulot davomida yosh futbolchilarning jismoniy harakatlarni tahlil qilish.

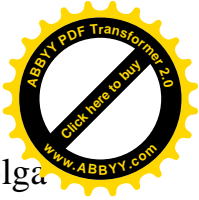
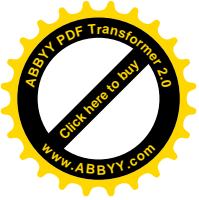
#### **2.2. Tadqiqot ilmiy uslublardan foydalanish**

1. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil qilish.
2. Pedagogik kuzatishlar (mashg'ulot va dars jarayonini).
3. Testlar qabul qilish.
4. Matematik statistik usullar.

##### **2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili**

Ilmiy adabiyotlarni umumlashtirish va tahlil qilishda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish, tarbiyalashda ko'pgina mutaxassislar tomonidan izlanishlar, tadqiqotlar olib borilganini bilamiz. Adabiyotlarni umumlashtirishda 1990-2000 yillardagi maktab o'quvchilarda, bugungi o'quvchilarning jismoniy tomonlama farq borligi, hozirgi maktabda jismoniy tarbiya dars uslubi anchagina o'sganligini aniqladik.

##### **2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.**



Pedagogik kuzatishlar Urganch shahar №5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatida olib borildi va mashgulot hamda, jismoniy tarbiya dars jarayonida qo'llash texnologiyalari kuzatildi.

### **2.2.3. Pedagogik tajriba va testlash.**

Pedagogik tajriba Urganch shahar №5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatida jismoniy tarbiya darslari va sport mashgulotlarida jismoniy yuklamalarni to'g'ri qo'llashning metodikasini ishlab chiqish.

Dars jarayonini samarasini oshirish uchun yosh futbolchilarning jismoniy chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini yanada yaxshilashda yangi o'qitish tizimini qo'llash metodikasini yaratish va yangicha texnologiyani qo'llash orqali o'quvchilar tayyorgarligini nazorat qilish va o'zlashtirishni baholashning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish maqsadida o'tkazildi.

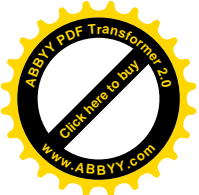
Pedagogik testlash Urganch shahar №5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatida jismoniy tarbiya darslarida va o'quv-mashg'ulotda olgan baholarni aniqlash maqsadida amalga oshirildi. Testlarning ishonchli va axborotga boyligi bir qator mualliflarning ilmiy ishlarida asoslab berilgan

### **2.2.4. Matematik – statistik uslub**

Tadqiqot natijalariga ishlov berish Urganch Davlat Universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida ishlab chiqilgan standart dasturlaridan foydalanilgan holda amalga oshirildi.

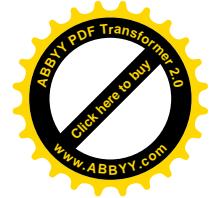
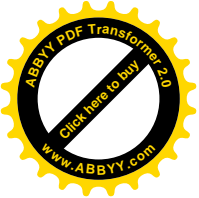
## **2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi**

Malakaviy bitiruv ishda ilmiy tekshirish ishlari 2014-2015 yillarning davr oralig'ida olib borildi. Unda Urganch shaxri 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatidagi 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tayyorgarligi o'rganildi. Mashg'ulotlarning o'tkazilishi tizimi, jismoniy yuklama berilishi, hajmi o'zlashtirish imkoniyatlari tahlil qilindi.



O'quvchilarning jismoniy sifatlarni aniqlashtirishda quyidagi test normativlardan topshirildi:

1. **800 m ga yugurish.** Bu test bo'yicha yosh futbolchilarning chidamlilik imkoniyatlari aniqlashtirildi.
2. **1000 m ga yugurish.** Ushbu test chidamlilikni oshirishda va futbolchilarning imkoniyatlari tekshiriladi.
3. **o'tirgan holda oyoq uchiga qollarni uzatib engashish.** Bu test bo'yicha yosh futbolchilarning egiluvchanlik imkoniyatlari aniqlashtirildi.
4. **Stul ustida turib pastga engashish.** Bu test orqali yosh futbolchilarning egiluvchanlik sifatlari aniqlashtirildi.
5. **10x6 m ga 3 marta moksimon yugurish.** Bu test orqali yosh futbolchilarning chidamliliklari aniqlandi.



### **III BOB. MASALANING TAXLILI ASOSIDA ERISHILGAN NATIJARAR**

#### **3.1. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorlik darajasini aniklash.**

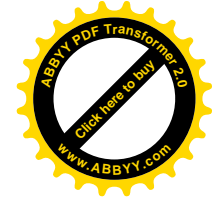
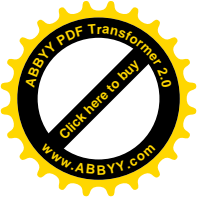
Futbolda yukori natijalarga erishishida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yukori bo'lishi asosiy faktorlardan xisoblanadi. Bunga maxsus adabiyotlarni urganishda xam amin bo'ldik. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolda yuqori natijalarga erishishi uchun avvalo maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xam kerakligi bo'lgan xolatga keltirishni tavsiya etishgan.

Lekin aynan kaysi jismoniy sifat birinchi darajasini axamiyatga ega degan savolga turli mutaxassislar turlicha javob kaytarishadi, Misol kilib Mayros uz ishida shuni taminlaydiki, Gretsiyadagi futbol mutaxassislarini o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomasiga asosan jismoniy sifatlarini:

- tezlik- kuch sifatleri;
- chakkonlik sifatleri;
- kuch sifatleri;
- tezlik sifatleri;

Gretsiyadagi futbol mutaxassislarining fikrlari shunday ko'rinish xosil qilgan bo'lsa, O'zbekiston futbol mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari quyidagicha ko'rinish xosil qilgan:

- tezlik chidamkorligi;
- tezlik sifatleri;
- tezlik – kuch sifatleri;
- umumiy chidamkorlik;



- kordinatsion va chakkonlik sifatleri ;
- egiluvchanlik sifatleri;

Turli yoshdagi futbolchilarni texnik- taktik maxoratini oshirishda xam uziga xos axamiyatli tomonlari mavjud.

Kupgina chet el mamlakatlarida futbolchilarni tayyorlashda ularni ampuadasiga katta e'tibor karatmagan xamda ukuv-mashgulot jarayonlarini olib borildi. Ya'ni sportchini tayyorlashda universal yondashuviga katta e'tibor beriladi. Albatta tayyorgarlik davomida futbolchini maxsus ishi buyicha ya'ni ampuasi buyicha olib boriladigan ukuv – mashgulotlari xam me'erida uzlashtiriladi.

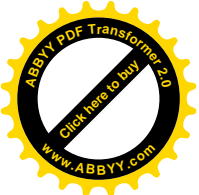
O'zbekistonlik futbol mutaxasislari ishlariga e'tibor berilganda, ularni kuprok, (ayniksa yosh futbolchilarni tayyorlashda) futbolchilarni spetsifik majburiyatlarini xisobga olgan xolda, ya'ni futbolchilarni ampuasi buyicha bajaradigan ishlarini xisobga olgan xolda ukuv-mashgulotlarini olib borishiga amin bulamiz.

O'zbekistonlik mutaxasislar yosh futbolchilarni tayyorlash spetsifikasi mavjud bulgan mashgulot programmalari tulaligicha tayyorlash spetsifikasini eritmasligini takidlashadi.

Mashgulot nagruzkalarini yillik tayyorlov tsikllarini boskichlarida spetsifik va nospetsifik nagruzkalarga taksimlashda xam turli mutaxassislar turlicha fikrlarni bildirishadi.

Yuqorida kursatib utilgan bir kator omillarni taxlil kiladigan bulsak, kuyidagilarni xulosa kilsa buladi:

- mavjud bulgan turli yunalishga ega bulgan mashgulot yuklamalarini taksimlanishga karatilgan tavsiyalar turli kurinishga ega bulib, spetsifik va nospetsifik vositalarni taksimlanishi yillik tayyorlov boskichlarida turli yoshdagi futbolchilarga nisbatan turli mutaxassislar turlicha fikr bildirishgan. Bu xulosalardan kurinib turibdiki turli yoshdagi va turli kvalifikatsiyadagi (toifadagi) futbolchilarni tayyorlashda ukuv-mashgulot yuklamalarini taksimlanishida va ayniksa, spetsifik va nospetsifik mashgulot vositalarini, yillik



tayyorlov boskichlarida taksimlanishiga karatilgan ilmiy izlanishlar oxirigacha uz echimini topmagan va bu masofaga karatilgan ilmiy izlanishlar davom ettirishi va bu masalalarga oydinlik kiritilishi talab kilinmokda.

Zamonaviy futbolda yaxshi natijaga erishishda bir kator xarakatlarni samarali kullanilishi bilan xam ifodalanadi. Bular:

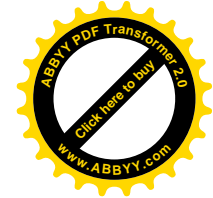
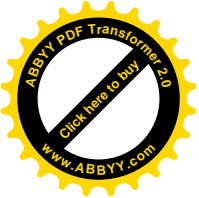
- maksimal tezlikda xarakatlarni bajarish;
- to'pni kiyin va kattik ta'qib ostida qabul qilish va uzatish;
- yukoridagi to'plarga bo'ladigan baxslarda, yukori sakrovchanlik qobiliyatiga ega bo'lishlardir.

Bu xarakatlarni samarali kullanishi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasiga bevosita boglik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi, mukammal texnik xarakatlarni uzlashtirishda xal kiluvchi faktorlardan xisoblanadi.

Futbol jamoalarini o'rtasidagi, ya'ni maxoratlari o'rtasidagi fark, asosiy o'yin xarakatlarini samarali bulishi bilan va kullanilishi bilan ifodalanib, bunda maxsus jismoniy sifatlarni yukori darajada nomoen bulishi bilan xarakterlanadi.

Shu munosabat bilan biz tomondan bir kator futbol jamoalarida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini urganishlar olib borildi.

O'rganishlar davomida futbolchilar 30 m ga yugurish, 400 m ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, to'pni uzok masofaga yullash va to'pni olib yurish, aldab utish va darvoza tomon zarba berishlar bilan ifodalandi. Bu kullanilgan kompleks testlar erdamida futbolchilarni turli maxsus jismoniy tayyorgarlik tomonlarini urganildi. Ya'ni tezlik sifatlari (30 m yukori startdan yugurish), tezlik chidamkorligi (400 m ga yugurish) tezlik-kuch sifatlari (turgan joydan uzunlikka sakrash va uzok masofaga to'pni yullash), koordinatsion siflatlar (tayyorgarlik orasidan to'pni olib yurish va darvoza tomon yakunlovchi zarbani yullash) urganildi.



### 3.1.1-jadval

#### 12-14 yoshdagi futbolchilarni jismoniy sifatlari chidamlilik va egiluvchanlikning tayyorgarlik darajasini baxolashda nazorat me'yorlari.

№	Mashqlar	Baxo		
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1	10x6 m.ga 3 marta moksimon yugurish (sek)	16,8	17,1	18,3
2	O'tirgan holda oyoq uchiga qollarni uzatish ( <b>santimetr</b> )	20	18	15
3	800 m.ga yugurish (min)	3:55	4:15	4:40
4	1000 m.ga yugurish (min)	5:40	6:00	6:30
5	Stul ustida turib pastga engashish ( <b>santimetr</b> )	18	15	10

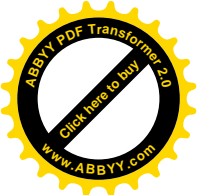
### 3.2. Yosh futbolchilarni chidamlilik sifatini aniqlash va taxlil etish.

Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-14 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshga kelib o'smirning anatomik va fiziologik jihatdan shakllanishi tugalanadi va uning harakat faolligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirish imkonini beradi.

#### *Umumiy chadamlilikni tarbiyalash*

Boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uslublari turli sportchilar uchun umumiy bo'lib, ularni tanlash futbolchilarning ixtisoslashuvi, malakasi va individual xususiyatlariga bog'liq emas.

Uzoq masofaga lo'killab yugurish, shuningdek, sportning tsiklik turlari: suzish, chang'ida yugurish va boshqalar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasidir.



12-14 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugurishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshiriladi. Mashg'ulotning bu uslubi bir me'yorli uslub deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega: birinchidan, organizmdagi barcha tizimlarning uyg'un va asta-sekin moyillik bilan ishlashiga qulay sharoitlar yaratiladi; ikkinchidan, ortiqcha mashg'ulot qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

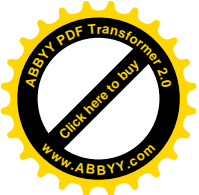
Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida futbolchi-larning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirov-kaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu uslub yuklamaning sust yoki faol dam olish bilan almashinib turadigan bir necha «bo'lak»larga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchi-larning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubda bajariladigan mashqlar futbolchilarda chidamlilik sifatini tarbiyalashga, texnikani musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan sharoitlarda takomillashtirishga imkon beradi. Bu uslub o'zining organizmga ta'sir etishiga ko'ra anaerob uslubdir.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslub bo'yicha bajariladigan mashg'ulotni tegishli rejimda o'tkazish kerak. Masalan, 1000 m ga yugurishni bajarishda quyidagicha topshiriq beriladi: 200 m bir me'yorda yugurish, 20-30 m shiddat bilan yugurish va hokazo.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirov-kaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristika-larini hisobga olish zarur:

1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishining tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.
2. Mashqlarning bajarilish davomiyligi 45-90 soniya oralig'ida belgilanadi.



3. Dam olish intervali 15 soniyadan 45 soniyagacha. Bunda pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi daqiqasiga 120-140 gacha tushishi kerak.
4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha seriyalar nisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lsin.
5. Mashg'ulotning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.

### **Maxsus chidamlilikni tarbiyalash**

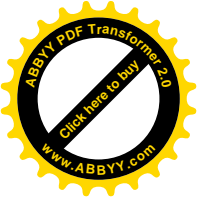
Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbolchilar maxsus chidamlilikni ham rivojlantirishlari kerak. Maxsus chidamlilik futbolga tatbiq qilinganda, o'yinchining belgilangan sur'atni o'yinning oxirgi daqiqasigacha saqlash qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Tezlikka chidamlilik maxsus chidamlilikning xillari-dandir. Bu sifat yuksak rivojlanganda, futbolchi shiddat bilan yugurish va tezlanishlarning maksimal tezligini saqlab qoladi, butun o'yin davomida texnik usullarni samarali bajaradi.

Maxsus chidamlilik ko'rsatish ba'zi bir fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Futbolchining anaerob imkoniyatlari asosiy fiziologik omildir. Tezlikka chidamlilikni tarbiyalashda anaerob mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va musobaqa uslublari qo'llaniladi.

Aylanma mashg'ulotdan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundan iboratki, yuklamani individuallashtirish bilan uni qat'iy reglamentlash muvaffaqiyatli ravishda qo'shib olib boriladi. Yuklamaning individual me'yori «maksimal test» deb ataladigan test yordamida, ya'ni aylanma mashg'ulot kompleksiga kiritilgan har bir mashqqa doir ayrim mashqlarning (takrorlashlar soni, tezligi) maksimal bajarilishini sinash bilan aniqlanadi.

Aylanma mashg'ulotda yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik zaminini yaratish o'zgaruvchan-intervalli uslub bo'yicha olib borilib, unda dam olish intervali qat'iy bo'ladi.



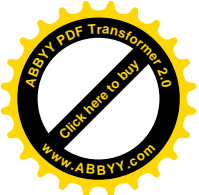
Har bir alohida «stantsiya»da bajariladigan aylanma mashg'ulot mashqlari bajarilishiga ko'ra texnikaviy jihat-dan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlan-tirish uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan yordamchi mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda indi-vidual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi-maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo'lishi lozim. Dam olish intervallari – kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.

Yosh futbolchilarning organizmiga tushadigan yuklama-ni tekshirish qulay bo'lsin uchun, barcha mashqlarni tomir urish tezligiga qarab uch guruh (past, o'rtacha, yuqori) jadallikdagi mashqlarga bo'lish mumkin.

Past sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 120-130 martaga etadi. Mashqlardan bajarish tezligi-maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo'ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to'p olib yurishni, xilma-xil gimnas-tika mashqlarini, turgan joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to'p uzatishni, yangi texnik usullarga o'rgatish va hokazolarni past sur'atda bajarila-digan mashqlarga kiritish mumkin.

O'rtacha sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 130-165 taga etadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 m) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko'krakka tortish, shuningdek, to'pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to'pni olib yurish. To'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish, to'pni tez olib yurish, to'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish va h.k.



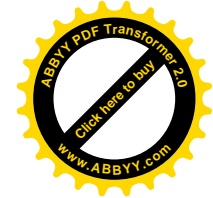
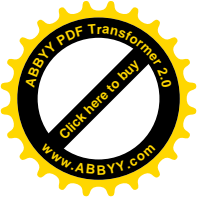
Yuqori sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga etadi. Masalan, musobaqa tarzidagi «mokisimon» yugurish, cheklangan maydonchada «quvlashmachoq» o'ynash, cho'nqayib o'tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 m ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo'ljalga to'p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur'atni saqlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish bilan o'ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o'ynash.

Katta yuklama bilan bajariladigan chidamlilik mashqlarining mashg'ulotsi 15-16 yoshli futbolchilar uchun haftasiga ko'pi bilan 1 marta, 17-18 yoshlilar uchun esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin.

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgar-likka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik «qimmatini» aniq belgilay bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi.

Chidamlilik darajasini aniqlash uchun olti minutli yugurish testidan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu maqsadda yuguriladigan aylana har 10 m dan keyin belgilab chiqiladi. Kuchni to'g'ri taqsimlash, optimal sur'atni tanlash uchun yosh futbolchilar masofani 3-5 marta «sinab ko'rish»lari kerak. Chidamlilik darajasi yugurib o'tila-digan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi. Masalan, agar 13 yoshli futbolchilar 6 minutda 1410-1450 metrga, 14 yoshlilar esa tegishlicha 1530-1550 metrga yugursalar, bu ko'rsatkichlarni yaxshi deb hisoblash mumkin.

Yuqorida masofa uzunligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, buni yosh futbolchi organizmining kislorod bilan ta'minlanish tizimini mashq qildirish uchun o'zining oxirgi aerob imkoniyatlari va KMI (kg) individual miqdorining 85-90% i darajasida yugurib o'tishi kerak (5-jadval).

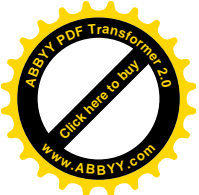


### 3.2.1-jadval

MPK, <i>kg</i>	Yugurish tezligi, <i>mG'soniya</i>	Yugurish tezligi, <i>kmG'soat</i>	6 minutlik yugurish testi-dagi masofaning uzunligi, <i>m.</i>
40-44	3.1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350
55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

Har bir mashg'ulot mashg'ulotida yugurish, shuningdek, bu erda tavsiya qilingan boshqa mashqlardan foydalanish bilan bir qatorda taklif qilinayotgan masofalarni individual mashg'ulotlarda yugurib o'tish yosh futbolchilarning chidamliligini anchagina oshirishi kerak.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samara-lidir. Biroq bu «qattiq» ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan «yumshoq zamin» tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, «fartlek» uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza



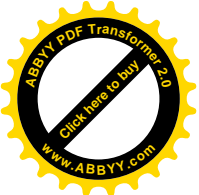
bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadal-likda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimsi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal daraja-dagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni «ohista» oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod «qarzini» ko'paytiradi, bu «qarz» keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida «fartlek» («tezkor o'yin»)dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'lak-larida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'sh-tiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.



Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

### **3.3. Yosh futbolchilarni egiluvchanlik sifatini rivojlanganlik darajasini nazorat qilish.**

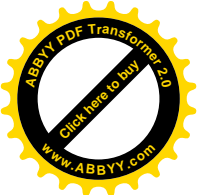
**Egiluvchanlik** - bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. "Egiluvchanlik" atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq.

Odamda bo'g'imlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turi mavjud:

**faol egiluvchanlik** - bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati;

**sust egiluvchanlik** - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi etarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda



sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshdan maqsadga muvofiq. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda yuqori ko'rsatkichga erishadi.

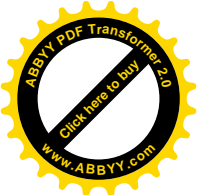
Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarida og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattik charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlari o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak (basketbolda savatga to'p tashlash, voleybolda to'pni yuqoridan uzatish va boshq.).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarning haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmasligimiz kerak. Chunki unga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruxiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishish juda qiyin.

Egiluvchanlik jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat



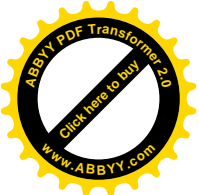
zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (ogishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inertsiya yoki ogirligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zgaluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zgaluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperatu-rasiga ham bogliq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashgulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskul-larni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shugullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.



Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'ginlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pogonasining tos son va elka bo'ginlarining harakat-chanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

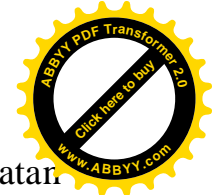
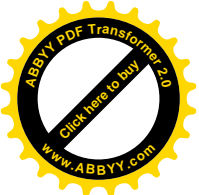
Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'ginlardagi harakatchanlik shu bo'gindan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

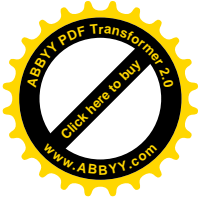
Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlab (fiksiya), qarshiliklarni engish, ogirlikdan foydalanish mashqlari.

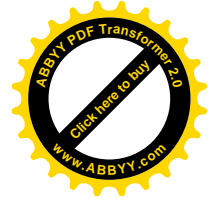
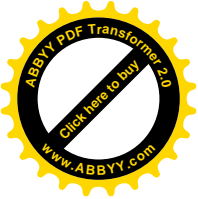
Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlab bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori



ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yigilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur. Agar shunday tarzda ish olib borilsa yosh futbolchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi.

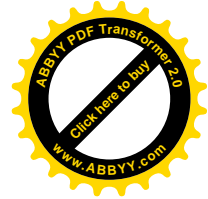
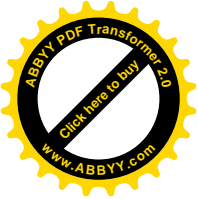




**12-14 yoshdagi futbolchilarni chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun test natijalari tadqiqotdan oldin 1-test. noyabr oyi n=15**

3.3.1-jadval

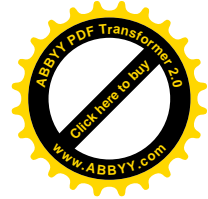
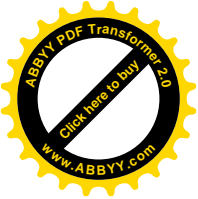
<b>№</b>	<b>Futbolchining I.F.O.</b>	<b>800 mga yugurish (min)</b>	<b>1000 mga yugurish (min)</b>	<b>10x6 marta 3 moksiyugurish (min)</b>	<b>O'tirgan holda oyoq uchiga qo'llarni uzatib engashish (sm)</b>	<b>Stul ustida turib pastga engashish (sm)</b>
1	Allaberganov F.	4:58	6:32	17.9	10 sm	11 sm
2	Allanazarov S.	4:49	6:30	17.3	12 sm	12 sm
3	Amanov M.	4:57	6:31	17.8	11 sm	11 sm
4	Ahmedov M.	4:53	6:31	18	10 sm	10 sm
5	Bahodirov D.	4:47	6:28	17.5	14 sm	10 sm
6	Bog'ibekov N.	4:30	6:23	17.5	12 sm	11 sm
7	Egamberganov M.	4:57	6:32	17.9	13 sm	12 sm
8	Ibadullayev S.	4:51	6:29	17.6	13 sm	10 sm
9	Jabborov SH.	4:46	6:27	17.1	14 sm	12 sm
10	Komilov SH.	4:28	6:20	16.4	16 sm	14 sm
11	Kamolboyev A.	4:33	6:21	16.6	15 sm	13 sm
12	Masharipov M.	4:37	6:25	16.2	17 sm	13 sm
13	Ollaberganov A.	4:22	6:19	17.2	17 sm	15 sm
14	Rajabov I.	4:26	6:23	17	16 sm	13 sm
15	Yaqubov SH.	4:30	6:24	16.5	15 sm	14 sm
	<b>X-o'rtachasi</b>	<b>4:41</b>	<b>6:26</b>	<b>17.23</b>	<b>13 sm</b>	<b>12 sm</b>



**12-14 yoshdagi futbolchilarni chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun test natijalari tadqiqotdan oldin 1-test. mart oyi n=15**

3.3.2-jadval

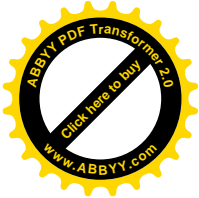
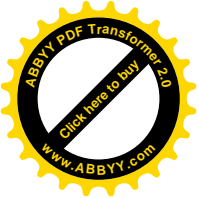
<b>№</b>	<b>Futbolchining I.F.O.</b>	<b>800 mga yugurish (min)</b>	<b>1000 mga yugurish (min)</b>	<b>10x6 marta 3 moksiyugurish (min)</b>	<b>O'tirgan holda oyoq uchiga qo'llarni uzatib engashish (sm)</b>	<b>Stul ustida turib pastga engashish (sm)</b>
1	Allaberganov F.	4:40	6:18	17.3	16 sm	14 sm
2	Allanazarov S.	4:42	6:17	17.3	18 sm	13 sm
3	Amanov M.	4:43	6:17	17.4	18 sm	14 sm
4	Ahmedov M.	4:42	6:18	17.5	16 sm	14 sm
5	Bahodirov D.	4:34	6:12	17.2	17 sm	13 sm
6	Bog'ibekov N.	4:19	6:10	17.1	16 sm	14 sm
7	Egamberganov M.	4:37	6:19	17.3	18 sm	15 sm
8	Ibadullayev S.	4:41	6:21	17.1	18 sm	13 sm
9	Jabborov SH.	4:34	6:20	16.8	17 sm	15 sm
10	Komilov SH.	4:08	6:13	16	19 sm	18 sm
11	Kamolboyev A.	4:16	6:11	16.2	18 sm	17 sm
12	Masharipov M.	4:19	6:14	15.8	20 sm	18 sm
13	Ollaberganov A.	4:10	6:12	16.7	22 sm	17 sm
14	Rajabov I.	4:06	6:11	16.8	19 sm	16 sm
15	Yaqubov SH.	4:14	6:08	16.1	18 sm	17 sm
	<b>X-o'rtachasi</b>	<b>4:27</b>	<b>6:14</b>	<b>16.8</b>	<b>18 sm</b>	<b>15.2 sm</b>



**12-14 yoshdagi futbolchilarni chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun test natijalari tadqiqotdan oldin 1-test. may oyi n=15**

*3.3.3-jadval*

<b>№</b>	<b>Futbolchining I.F.O.</b>	<b>800 mga yugurish (min)</b>	<b>1000 mga yugurish (min)</b>	<b>10x6 marta mon yugurish (min)</b>	<b>3 moksiyugurish</b>	<b>O'tirgan oyoq qo'llarni engashish (sm)</b>	<b>holda uchiga uzatib</b>	<b>Stul ustida turib pastga engashish (sm)</b>
1	Allaberganov F.	4:36	6:15	16.9	18 sm	16 sm		
2	Allanazarov S.	4:37	6:12	16.8	19 sm	15 sm		
3	Amanov M.	4:37	6:13	17	19 sm	16 sm		
4	Ahmedov M.	4:35	6:13	17	18 sm	17 sm		
5	Bahodirov D.	4:29	6:08	16.6	19 sm	15 sm		
6	Bog'ibekov N.	4:13	6:06	16.4	19 sm	16 sm		
7	Egamberganov M.	4:31	6:14	16.8	18 sm	17 sm		
8	Ibadullayev S.	4:37	6:17	16.7	19 sm	15 sm		
9	Jabborov SH.	4:30	6:15	16.1	18 sm	18 sm		
10	Komilov SH.	4:03	6:09	15.4	20 sm	18 sm		
11	Kamolboyev A.	4:11	6:06	15.7	20 sm	17 sm		
12	Masharipov M.	4:13	6:09	15.3	21 sm	18 sm		
13	Ollaberganov A.	4:07	6:07	16.2	23 sm	17 sm		
14	Rajabov I.	4:02	6:04	16.3	21 sm	18 sm		
15	Yaqubov SH.	4:09	6:03	15.6	19 sm	18 sm		
	<b>X-o'rtachasi</b>	<b>4:22</b>	<b>6:10</b>	<b>16.3</b>	<b>19.4 sm</b>	<b>16.7 sm</b>		



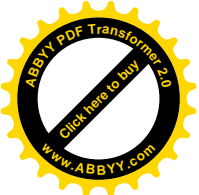
## XULOSA

1. Ma'lum bo'ldiki kuzatilgan futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi me'yoriy talablarga javob bermagan. Bu esa futbolchilarni tayyorlash tizimida bir qancha kamchiliklar borligidan dalolat beradi. Tayyorlov bosqichlarida jismoniy sifatlarni chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishda rejali va maqsadli yo'nalgan ishlar ketma-ketligi to'g'ri yo'lga qo'yilmagan. Bu hollarga sabab qilib, ko'pgina murabbiylarni yosh futbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan aniq dasturlarni yo'qligida deb ham xisoblasa bo'ladi.

2. Murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan suhbatda shular ayon bo'ldiki, murabbiylar 12-14 yoshdagi futbolchilarni tayyorlashda turli yo'nalishga va maxsuslashgan mashqlarni yillik tsikl bosqichlarida qay tarzda qo'llashga nisbatan aniq javob berishda qiynalishgan.

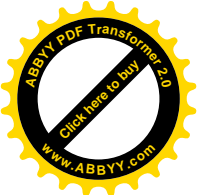
3. Chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarni yosh futbolchilarda rivojlantirish va mukammallashtirishga qaratilgan reglamentlashgan mashg'ulot dasturlarini yo'qligi, o'quv-mashg'ulot jarayonini kerakli bo'lgan darajada olib borishga yo'l qo'ymayapti.

4. Olingan natijalarni tahlili shuni ko'rsatyaptiki, qanchalik maxsus jismoniy sifatlarni rivojlangan bo'lsa, shuncha u tomonidan bajaradigan individual texnik-taktik harakatlarni samaradorligi yuqori bo'ladi.



## Adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, 1992 й
2. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997 й.
3. “Кадрлар тайерлаш Миллий дастури” 1997 й.
4. Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги Қарори 1999 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2011-2013 йилларда республикада футболнинг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва уни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 2011 йил 19-январ
6. Козловский В.И. – Юный футболист ФиС 1974 г.
7. Хеддротт К.Х. – Новая большая школа М.ФиС 1996
8. Гриндер К., Пальке Х. – Физическая подготовка футболистов М.ФиС 1999
9. Годик М.А., Нуримов Р.И. – “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок ” ФиС 1990
10. Нуримов Р.И. – “ Контроль специальной ловкости футболистов” ( метод. рекомендации) Т.1997
11. Лаптев А.П. – Режим футболиста М.ФиС 1995
12. Футбол – учебное пособие для института физической культуры. Под общей реакцией. Акрамов Р.А. Т. 2004
13. Акрамов Р.А., Печаткин А., Сергеев Г.М.,- Организация планирование учебно-тренировочного занятия в специализированных классах по футболу Т. 2001
14. Акрамов Р., Сергеев Г.М. – совершенствование мастерства футболистов методами индивидуальной тренировки. В сб. совершенствование и управление учебно-тренировочным процессом. Т 1998



15. Нуримов Р.И., Исеев П. – футболчиларни тайерлашда педагогик назорат (Педагогик тавсиялар) Т. 1990
16. Нуримов Р.И., Сергеев Г.М. – Жисмоний тарбия институтининг педагогика факультети учун дастур ( ихтисослаштириш курси) Т.1995
17. Нуримов Р.И., Садыков О. – Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов (метод рекомендации ) Т. 1988
18. Годик М.А., Исеев Ш.Т., Акрамов Р.А., Нуримов Р.И., Сергеев Г., Талибджанов А. – нормирование нагрузок межигровых циклов при проведении занятий в условиях высокой внешней температуры.Т.1988
19. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И. – футбол бўйича балалар ва усмирлар спорт мактаби олимпия ўринбосорлари, болалар ва ўсмирлар махсус мактаби, олипия ўринбосарлари билим юрти ўқув-машк килиш ва спорт комолотига эришиш гуруҳлари учун дастур Т. 1997
20. Футбол – учебник для студентов ИФК под.обш. реакцией. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А. 2005-2006 г.г.
21. Управление подготовкой футболистов. Кошбахтиев И.А. 2001.
22. Л.Качани, Л.Горский. “Тренировка футболистов”.
23. Гагаева Г.М. Психология футбола. –М. Физкультура и спорт. 1999 г.
24. Годик М.А. Подготовка футболистов. –М. ФиС. 1998 г.
25. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. “Универсальная рухийа атаки”. – М: Спорт Академ Пресс. 2001. –72 с.
26. Кошбахтиев И.А.- Эффективност атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Ташкент, 1975 г.
27. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов вўсокой квалификации. Т 1998 г