

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ФУТБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

Тоиров Жавлон

**8-10 ёшли футболчиларни жисмоний
тайёргарлигини ошириш**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (футбол)

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди
Футбол назарияси услубияти ва
кафедраси
мудири проф. Нуримов Р.И.

Илмий раҳбар:
С.И. Алимжанов

« ____ » _____ 2016 й

ТОШКЕНТ – 2016

МУНДАРИЖА

Кириш.	4
I боб	Илмий адабиётлар таҳлили.....	6
1.1.	Футбол тугаргида ёш успиринларни жалб килишнинг асосий маслалари.....	6
1.2.	Футбол мактаби машғулотларида ёш ўспиринларни соғломлаштиришнинг асосий мезонлари.....	10
1.3.	Бўсملарда машғулотларини олиб бориш.....	16
1.4.	Ёш футболчиларнинг анатомик ривожланишга эътибор бериш хусусиятлари.....	24
II боб.	Битирув малакавий ишининг мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил этилиши.....	32
2.1.	Битирув ишининг мақсад ва вазифалари.....	32
2.2.	Битирув ишида илмий услублар.....	32
2.2.1.	Илмий адабиётлар таҳлили.....	33
2.3.	Битирув ишнинг олиб борилиши.....	35
III Боб	Малакавий битирув ишида натижалар таҳлили.....	35
3.1.	Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аҳамияти.....	35
3.2.	Бошланғич тайёрлов гуруҳида танлаб олишда асосий	

талабларда жисмоний тайёргарлик.....	46
3.3. Бошланғич тайёрлов гуруҳида машғулотларни самарали ташкиллаштириш.....	50
Хулосалар.....	59
Амалий тавсиялар.....	60
Фойдаланилган адабиётлар.....	66

..

3.1. Футбол мактабларида ёш футболчиларни танлаб олишда асосий талаблар

3.2. Бошланғич таёйрлов гуруҳида машғулотларни самарали ташкиллаштириш

Кириш

Мамлакатимизда барча соҳалари каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам миллий истиқлол мафқураси доирасида тобора ривож топиб борапти. Буни асосий омилларидан бири ушбу соҳани давлат сиёсатининг устивор йуналиши даражасига олиб чиқилишидир. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни, Вазирлар маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора — тадбирлари тўғрисида»ги қарори ҳамда ўзбек спортини ҳалқаро миқёсига олиб чиқишга қаратилган қатор қарорлар соҳа тараққиёти ва истиқболининг ҳуқуқий асосидир.

Ҳозирги кунга келиб жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг бугунги тараққиёти, спорт ўйинларида эндигина ўз самарасини бера бошлади. Шу билан бир қаторда футбол спорт тури буйича хали

камчиликлар ва хал этилдиған муаммолар ўз ечимини топмаған. Бу камчиликлар нафақат ташкилий жихатларга оид, балки ўқув — тренировка жараёнида ҳам кўпдан — кўп муаммолар мавжуддир. Айниқса, машғулотлар мазмуни, машқлар хажми ва шиддатига доир масалалар услубий жихатдан замон талабларига жавоб бермайди.

Футбол ўйинида юқори малакали ўйинчиларни тарбиялаш ҳар доим ҳам долзарб муаммо ҳисобланган. Юқори малакали футболчиларни жисмонан етук, техник-тактик томонлама тайёрлаш вояга етказиш, ёшлиқдан спорт мактабларида, интернатларида ўқув машғулотларини тўғри йўналтириш билан боғлиқдир.

I боб. Илмий адабиётлар таҳлили.

1.1. Футбол тугаргида ёш успиринларни жалб килишнинг асосий маслалари

Футбол спорт тури қизиқарли, мароқли ва жўшқинлик ўйин булиб, футбол билан шуғулланиш организмнинг умумий жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этади, ички органларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради, модда алмашинувини яхшилайти ва ҳаракат кординациясини ривожлантиради.

Футбол тўғарагилари ўқувчиларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишига жалб қилади, уларни “Алпомиш” ва “Барчиной” назорат меъёрларини топширишга, спорт разрядларини бажаришга тайёрлайди, организмни чиниқтиришга, жисмоний тўғри ривожланишга кўмаклашади.

Тўғарак раҳбарининг мажбурияти мактабда ўқувчиларнинг интизоми, машғулотларни қай даражада ўзлаштиришини кузатиши, зарурият туғилганда синф раҳбари ва ота-оналар билан учрашиб суҳбатлашиши лозим.

Дастурнинг барча ўқув материали - гуруҳларни тўлдиришда ёшига мос равишда тақсимланади, назарий билимларини, амалий малака ва ҳаракатларнинг секин-аста ҳамда кетма-кетлиги назарда тутилади.

Ҳар бир ёш гуруҳида дастур материални ўргатиш икки йилга мўлжалланган.

Футбол машғулотида шуғулланиш учун - ўқув гуруҳи шуғулланувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги ва спорт даражаси, жинси ҳамда ёши ҳисобга олиниши зарур.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш), ўсмирлар (13-14 ёш), кичик ўспирин ёшлар (15-16 ёш).

Бунда барча болалар тиббий кўриқдан ўтиши ва тиббиёт ходимининг хулосасини олиши лозим. Айрим ҳолатларда кичик гуруҳга 11 ёшга етмаган, яъни жисмоний томондан яхши ривожланган ва машғулотга тиббий ходим томонидан рухсат этилган ўқувчилар ҳам қабул қилинади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи ва ўсмирлар гуруҳи учун дастур 136 соат, кичик ўспиринлар гуруҳи учун 216 соатга мўлжалланади.

Машғулот ҳафтасига 2 марта ўтказилади. Унинг давом этиши кичик ва ўсмирлар гуруҳида 2 соат, кичик ёшлар гуруҳида 2,5-3 соат бўлади.

Ҳар бир ёш гуруҳи ўз тўғарагининг умумий вазифалари билан бир қаторда, ўзига хос хусусиятига эгадир.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи – саломатликни мустаҳкамлайди, тезликни, чаққонликни, эгилувчанликни ривожлантиради, футбол ўйинининг техника ва тактика асосларини эга бўлади.

Ўсмирлар гуруҳи - саломатликни мустаҳкамлайди, тезликни, чаққонликни, кучни ривожлантиради, футбол ўйинида кўпроқ мураккаб техник усулларни ва тактик ҳаракатларни ўрганиш ҳамда жамоада ўйин жойини танлаш, уни ўйинда қўллай билиш усулларини эгаллайди.

Кичик ўспиринлар гуруҳи - машғулот юкламасининг ҳажмини ошириш йўли билан ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашиш, жамоатчи ҳакам ва инструкторларни тайёрлаш, ўқув машғулотининг асосий услубиёти билан таништириш каби малакаларни эгаллайди.

Амалий машғулот уч қисмга бўлинади: **Тайёрлов, асосий ва яқуний.**

Тайёрлов қисми - гуруҳни сафга турғизиш, ахборот бериш, вазифани тушунтириш, саф машқлари, мушак ва бўғиннинг алоҳида қисмлари учун машқлардан ташкил топади.

Асосий қисмда - ҳаракат малакалари шакллантирилади, тактик ҳаракат ва ўйин усулларининг техникаси такомиллаштирилади, икки томонлама ўқув ўйинлар ўтказилади.

Якуний қисмда – нафас ростловчи машқлар берилади, машғулотга якун ясалади ва ўтказилган ўқув машғулоти таҳлил қилинади.

Футбол бўйича ўқув машғулотида - турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, мусобақа элементлари киритилишини ва уларни кенгроқ қўллаш тавсия қилинади.

Ҳар бир ўйин олдида мураббий уни олиб бориш учун кўрсатма бериши керак, ўйиндан сўнг, ўйин муҳокама қилинади.

Ўйинга кўрсатма олдиндан берилиши керак, чунки ўйинчилар ўйин режаси тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлишлари лозим. Ўйналган ўйиннинг муҳокама ёки таҳлилни машғулотдан олдин ўтказиш тавсия қилинади.

Футбол тўғрагида ўқув йили тугагандан кейин жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат текшируви ўтказилади.

1.2. Футбол мактаби машғулотларида ёш ўспиринларни соғломлаштиришнинг асосий мезонлари

Кўпгина мутахассислар ўз тадқиқотлари ҳамда тажрибаларига суяниб футболни шундай таърифлардиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта узгарувчан вазият эканлиги, таркибига хаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши каттаю — кичикни ўзига ром килувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассаларида жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб хисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган футбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон — томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим ва органларини такомиллаштиради.

Футбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради. Футболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппаратига таъсир этиб, мушак тодаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жисмоний сифатлар тараккий этади. Шу билан бир қаторда спорт билан шуғулланишда, машғулотлар жараёнида қўлланиладиган машқлар болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборига олинishi шарт.

Ўғил болаларда 7 — 8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8—9 ёшда тезкорлик ва умумий чидамкорликни, 9—10 ёшда эгилувчанлик ва мувозанат сақлаш функцияси, 11 — 12 ёшда махсус ёки динамик чидамлик, 13—14 ёшда куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш яхши натижа беради.

Мустақил ўтказиладиган машғулотларда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- Ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмаслиги лозим:

- Умумий жисмоний тайёргарлик техник — тактик машқлар билан равишда қўлланилиб борилиши даркор.

Футбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида тарақий эттирилган тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатлари ва шу сифатларни футболга хос куриниши организмда соғлиқ, кўрсаткичлари юқори даражада ривож топганлигидан далолат беради. Илм — фанга азалдан маълумки, жисмоний машқлар ёки спорт билан узлуксиз шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болалар бир—биридан ҳам жисмоний, ҳам рухий, ҳам функционал жихатлардан кескин ажралиб туради. Жумладан, спортчи болалар тетик, ҳаракатчан, дадил, жасур, ғайратли, иродали ва хозиржавоблик хусусиятларига эга бўладилар. Уларнинг қадди — қоматлари, буй — бастлари, ҳаракат маданияти ва гузаллиги ҳамда жисмоний сифатлари нисбатан шакланган бўлади. Яна бир нарса аниқ ва равшанки спортни қанда қилмайдиган болалар турли касалликлардан йироқ бўладилар. Сабаби маълум, мунтазам ҳаракат, тоза хаво, сув, қуёш таъсирида организм ва органлар, хужайралар, туқималар чархланади, чиникади, рухий сайкал топали, ирода мустаҳкамланади. Бу ижобий ўзгаришлар ўз навбатида турли касаликларга нисбатан иммунитет хосил қилади.

Спорт назарияси бўйича етакчи илмий тадқиқотчиларнинг кўпчилиги спорт билан шуғулланиш давомида умумий ва махсус жисмоний ва функционал имкониятларини акс эттиради, балки унинг соғлиги мустаҳкамланиб боришидан дарак беради деб ҳисоблайдилар.

Шундай экан мавжуд адабиётларга таянган ҳолда гандбол билан шуғулланиш давомида жисмоний тайёргарлик ва жисмоний соғлиқни

шакллантириш учун кандай машқлар танлаш ва уларни қўллаш тартиби хақида маълумотларни бериш мақсадга мувофиқдир.

Спортчи соғлигини мустахкамлаш, унинг кадди — коматини шакллантириш, ундаги жисмоний сифатларни ривожлантириб, камол топтиришга қаратилган жарён — бу жисмоний тайёргарликдир.

Жисмоний сифатлар деганимизда, инсон ҳаракатлари имкониятларининг баъзи сифат жиҳатларини кузда тутган бўламиз.

Уларнинг ривожланиш даражасини аниқлаб олишда органлари ва ситемаларининг физиологик имкониятлари билан кифояланиб қолмай, шунингдек, рухий омиллари, хусусан, иродалилиқ фазилатлари қай поғонада ривож топганини ҳам инобатга оламиз.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний сифатларни оширишга ҳаракат нормаларини организмнинг ишлаш функцияларини ва соғлом мустахкамлашда хизмат қилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг вазифаси эса жисмоний сифатларни кенгайтиришда хизмат қилади.

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустахкамлаш вазифаларини тўлиқ бажаради. Ўйинчининг нерв туқималари характери бўйича ва организмнинг ишлаш режимини тўлиқ бир-бирига тўғри туширишида иштирок этади.

1.3. Бўсмларда машғулотларини олиб бориш

10-12 ёшли футболчиларнинг спорт маҳорати даражасининг бундан кейинги ривожланиб бориши машғулотларини режалаштириш билан чамбарчас боғлиқдир. Шу сабабли, мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар футболни янада ривожлантиришга қаратилган қатор тадбирлар орасида спорт машғулотларни, таёргарликларни тўғри режалаштириш алоҳида ўрин тутади.

Акрамов Р.А. (1989) болаларга футболнинг оддий сирларни ўргатишдан бошлаб, уларни юқори малакали спортчилар қилиб тарбиялаш бутун бир тизим ҳисобланади ва у аниқ режа асосида олиб борилиши кераклигини таъкидлайди.

Режалаштириш - спортчини тайёрлашнинг кўп йиллик босқичида натижаларнинг ўсишини таъминловчи асосий ва муҳим талаблардан биридир. У спорт машғулоти тизимининг умумий асосий ва услубларидан бошланади.

Спорт мактабларида ўқув машғулотини жараёнини ташкил қилиш машғулотнинг замонавий услубияти асосида, ёш спортчиларнинг юқори машғулот юкламаларни ўзлаштириши орқали амалга оширилади. Мутахассислар болалар ўсмирлар спорт мактабларида қуйдагича вазифаларни ; ўқув режасини бажариш шартлиги, амалий ва назарий машғулотларни узлуксиз бажариш, ёш гандболчиларни танлаш тизимни яхши ташкил қилиш, мусобақаларда мунтазам иштирок этиш , тикланиш профилактик тадбирларни амалга оширишларни қатий роия этиш керак лигини таъкидлайдилар.

Спорт мактабларидаги бўлимлар бошланғич таёйрлов ва ўқув машғулот гуруҳларидан шаклланади. Спорт таёйргарлигида юқори натижаларга эришилган ва зарур шароитлар яратилган БЎСМларда спортни такомиллаштириш гуруҳлари ташкил этилади.

Бошқа спорт турлари каби футбол учун ҳам рақибга қарши жамаоавий якка курашлар характерлидир. Бу якка курашлар нафақат индивидуал, балки жамаоавий ўйин ҳаракатларини ривожлантиришни талаб қилади. Ушбу асосларни ҳисобга олиб, ўқув машғулот жараёнида кетадиган вақт тахминан шундай бўлинади: жисмоний тайёргарликка 20 – 25 %, техник тайёргарликка 30-35% , тактик ўйин ва мусобақа тайёргарлигига 40-45 %. Бу рақамларга ёш ўзгариши, ўйинчилар маҳорати ва тайёргарлик даврига қараб албатта ўзгартиришлар киритилади.

Жамоаларини ва алоҳида ўйинчиларни тайёрлашни режалаштириш машғулотнинг умумий объектив қонунларига қараб базалаштирилади. Унинг таркибига умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги машғулот жараёнининг узвийлиги максимал ютуққа йўналиш чекланган юкламалар тенденцияси даврийлик жараёни киради.

Ўйинчиларнинг бир мавсум давомида ортирган функционал имкониятларининг ривожланиш бочқичи кейинги мавсумларда ҳам мустахкамланиб, ривожлантириб бориши керак. Фақат хар йўналишда ташкил этилган тайёргарлик керакли бўлган натижаларга етаклайди.

Режалаштиришда, шунингдек спортчининг гормоник ривожланиши унинг жисмоний ва руҳий имкониятларини инобатга

олиш зарур. Ундан ташқари, спортчининг ёши, жинси, профессионал салоҳияти, жисмоний ривожланиш босқичи, тайёргарлик йўналиши, бўлажак мусобақалар тақвими моддий база машғулотларини ташкиллаштиришнинг бошқа талабларини ҳам кўзда тутиш лозим.

Авваламбор кўзланган ишнинг тузилиши ва хажмини аниқлаб олиш вақтни, даврни тўғри тақсимлаш, шунинг якуний натижани белгилаб қўйиш лозим. Режалаштиришга албатта вақт ва шароитга қараб ўзгартиришлар, аниқликлар ва қўшимчаларни киритиш мумкин.

Режалар тузишда режанинг вазифалар, тузилиши, бажарилиш босқичи, йўл қўйилган хатолар таҳлил қилинади. Ҳар бир яратилган режа тадбирлари секин ошиб боради.

Ҳафтадаги машғулотлар сони уч марта ёки ундан ортиқ бўлган ва тегишли миқдорда тўпларга бўлган жамоаларда, машғулот давридан қатъи назар, ҳафтадаги камида битта тренировка соф техника бўйича ўтказилиши керак. Ўсмирлар ва ўспиринлик ёшидаги гандболчилар гавда тузилиши ҳамда марказий асаб тизими ҳолати нуқтаи назардан, ҳаракатларни жуда яхши эгаллаб олиш хусусиятига эга.

Машғулотларда жисмоний ва асаб тизимига тушадиган юклама ўйинчининг техника даражасига мос бўлиши мумкин. Ҳаддан ташқари бўлган юкламалар зўриқиш ёки тезлик яхши ўзлаштиришга тўсқинлик қилади, бунинг натижасида ҳаракатларда маълум бир хатолар мустаҳкамланиб қолади.

Ўйин техникасига бошлангич ўргатишда шароитларни энгиллаштириш ва тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда

ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ўйинчилар бажариладиган техника усулларини «тушуниб етганларидан», техника усулларини нисбатан мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик зарур.

Ўргатишдаги хатолик, бир томондан, қўлланиладиган ўргатиш услубларидан, иккинчи томондан шундан иборатки, техникани эгаллаш пайтида болалар баъзан тегишли жисмони тайёргарликка эга эмаслар.

Хатоликнинг тез-тез юзага келиши яна шунга боғлиқки, ўйин техникаси буйича машқлар ҳам жадаллик билан бажарилмайди. Кўпчилик болалар, уларга ҳеч ким ҳалақит қилмаган пайтларда, тўп билан аъло даражада ўйнайдилар, ҳаттоки циркча трюкларга ҳам қодир бўладилар, лекин ўйинда эса уларни таниб бўлмайди.

Кучли курашиш вазиятлари гандбол ўйини учун хосдир. Юқорида айтиб ўтилганидек, гавда билан кураш олиб боришга гандбол қоидаларида рухсат берилади. Бу ўйинда рақиб томонидан фаол қаршилиқ кўрсатиш вазиятида техника усулларини ҳар вақт ва ҳар ерда бажариш лозим демакдир. Шунинг учун ёш гандболчиларни бундай ўйинга тайёрлаб бориш жуда муҳимдир. Ўйин техникасига ўргатиш ва тренировка услублари ўйин моҳиятига зид бўлмаслиги лозим, аксинча, техникага ўргатишда ўйин талабларини ҳар доим ҳисобга олиш зарур. Ўйин вазиятларининг ҳаётийлигига қаратилган техника буйича машқлар юзага келадиган ўйин ҳолатларининг мукамал нусхаси ҳисобланади. Машқларнинг моҳияти: ўйиндагига

яқин тезлик ва рақибнинг фаол тўсқинлик қилувчи фаолияти. Машқларни ўрганиш пайтида рақибнинг фаол ҳаракат қилиши жуда муҳимдир. Агар ўйинчи рақибга ҳалақит бераётгандек ўзини кўрсатишга ҳаракат қилса, бу машқ фойда келтирмайди.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш шунини кўрсатдики, тайёргарликнинг бошланғич давридаги ўқув машғулоти ишлари қуйидагича принциплар асосида олиб борилиши лозим.

1. Ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари вақтда болаларни фақат уйнаб ўрганаолмаётган ё бўлмаса қўпол хатолар қилиб ўрганаётган техник усуллар ва тактик ҳаракатлар билан шуғуллантириш лозим. Ўйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосида ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида-алоҳида ўргатилади.

2. Тактик ва техник тайёргарлик бўйича ўқув материалларини босқичма-босқич эмас, балки спиралсимон ўргатиш керак. Бунда албатта қуйидаги вазифалар қуйилиши лозим:

а) ўйинчиларнинг техник усуллари ва тактик ҳаракатларининг турли-туманлиги ҳақида кенг қўламда тушунча бериш;

б) энг муҳим техник усуллар ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кўтариш;

в) ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичида ўйин ўқув машғулотларининг самарали воситасидир. Ғалаба қозониш илми болалиқдан ўргатилади.

1.4. Ёш футболчиларнинг анатомик ривожланишга эътибор бериш хусусиятлари

Болалар ва ўсмирлар организми катта ёшдаги кишилар организмидан жиддий равишда фарқ қилади. Болалар ва ўсмирлар зўр бериб ўсиб, ривожланадилар. Бу даврда уларда одатлар шаклланади, билим оладилар, спортнинг бирор тури билан шуғулланадилар ва малака орттира бошлайдилар. Бола қнчалик ёш бўлса унда ўсиш ва ривожланиш процесси тез ўтади. Нерв системасининг шаклланиши ҳаракат фаолиятининг ривожланишига ижобий таъсир этади, мускул системаси ўсиши эса нерв фаолиятининг такомилланишига ёрдам беради.

Ҳар бир боланинг ривожланиш хусусияти ўзига хос бўлади, бироқ кўпчилик болалар ёшларига яраша ўсиб, ривожланадилар. Агар 7 ёшдан 11-12 ёшгача бўлган даврни вазмин бир давр дейиш мумкин бўлса, 13 ёшдан 16 ёшгача бўлган ўсмирлик даври киши ҳаётининг бошқа барча даврларидан тубдан фарқ қилади. Бу даврда организмдаги барча физиологик системалар зўр бериб ўзгаради, ўсмирнинг психикаси ва ҳулқи ўзгара бошлайди. Бу ёшда ота-онадан ўтган сифатлар ҳамда ташқи муҳит таъсирида боланинг ўзига хос хусусиятлари намоён бўла бошлайди. Болалар билан ишлаш тажрибаси шунини кўрсатадики, ўқиш бошланишидаги спорт натижаларининг тез ўсиши келажакдаги юқори натижаларга кафил бўла олмайди. Шундай ҳодисалар ҳам бўладикки, спорт билан актив шуғулланган болалар кейинчалик каттароқ бўлганларида доим машғулотларга қатнашишлари натижасида уларда спорт кўрсаткичлари динамикаси яхши бўлади.

Болалик ёшида скелетнинг баъзи суяклари суякланиши , иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланиши ва бошқа жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари кўзда тутилади. Болаларда гавданинг ва вазннинг йилига ҳамда балоғат даврига (12-14 ёш) тўғри келади. Ҳаракат сифатларининг ўсиш даражаси спорт фаолиятидаги муваффақиятларга таъсир қилади. Шу сабабли, ҳаракат ва психофизиологик етилиш динамикаси ниҳоятда қизиқарлидир.

Бола 8-10 ёшга етгандан сўнг барча мускулатура зўр бериб ривожлана бошлайди, 13-14 ёшгача бўлган давр эса мускул системаси ва актив ҳаракат функцияларининг такомиллашиши даври хисобланади.

В.П. Филин фикрича (1974) ўсмирлик ва ёшлик йилларида , айниқса 13-14 ёшгача, мускул массаси жуда тез ўсади, бу эса куч сифатларининг ошишига ижобий таъсир қилади.

7 дан 10 ёшгача бўлган даврда болаларнинг ҳаракатлари чаққон, эгилувчан, жуда ҳам чидамли бўла борадилар. 11-12 ёшда болалар анча ишчан бўладилар.

Психофизиологик функциялар асосан 13-14 ёшларга бориб шаклланиб бўлади. А.П. Лапатевнинг фикрича, 11-12 ёшда психофизиологик функциялар даражаси унча юқори бўлмайди, шунинг учун ҳам ёш спортчилар ҳаракатларни тез ва аниқ бажара олмайдилар. 12-13 ёшда ўсмир мураккаб ҳаракатларни ўрганадиган бўлиб қолади, ҳаракат малакаларини эгаллайди, шунда ҳам 14-15 ёшли болалардан кўра яхшироқ бажарадиган бўладилар.

Болалар ва ўсмирларни ўрганиш шуни кўрсатадики, улар бир хилда ривожланмайдилар, етилишда ва ҳаракат функцияларида ўзига хос фарқ бўлади.

Бола организми марказий нерв системасининг доимий таъсири, атроф муҳит билан узлуксиз алоқада бўлиб туриши туфайли ўсиш ва ривожланишда давом этади. 8-10 ёшли болаларда нерв системасининг антомик жihatдан ўсиши хали тугалланмаган бўлади, шу сабабли бу табиийки, боланинг ўз фикрларини баён қилишига, хулқига, психикасига таъсир қилади. Бундай болалар ниҳоятда таъсирчан бўладилар, айрим спорт элементларини ўрганишда узоқ вақт диққат қилолмайдилар. 8-10 яшар болаларда нерв процесслари жуда ҳаракатчан бўлади, шунда ҳам қўзғалиш процесслари тормозланиш процессларидан устун бўлади. 10-12 ёшга бориб, болаларда тормозланиш процесслари кучи ортади, ўз хис – туйғуларини назорат қиладиган бўлиб қолади, биринчи ва иккинчи сигнал системасининг функционал имкониятлари кенгаяди, дифференцировка қобилияти ортади: мускулни сезиш қобилияти кучаяди, ҳаракат макалари ўз-ўзидан бажариладиган бўлади, бола нозик ҳаракатлар қиладиган бўлади. Бу ёшга келиб нерв системаси турлари узил-кесил аниқланади ва диққат ортади.

Маълумки, 8-15 яшар болаларнинг юраги вазни 96 дан 200 граммгача бўлади. Бу гавда вазнининг тахминан 0,44-0,48% ига тенгдир. Болалар ва ўсмирлар юраги эса кичгина бўлади.

Шуни унутмаслик керакки, ёш улғайган сари мускулур структураси, химиявий таркиби ва функцияси ўзгариб боради, 7 ёшда

мускулларда ката ўзгаришлар содир бўлади, биринчи навбатда мускул толалари қалинлашади. 8-10 ёшда болаларда мускул системаси хали етарли ривожланмаган бўлади. Мускул массаси вазни гавда вазнининг 27,2% ини ташкил этади. Бу кўрсаткич ўсмирларда (15 ёш) 32,6 ёшларда эса 44,2 га тенг бўлади. 7-12 ёшли болаларда гавдв массасининг йиллик ўсиши 5-7 кг ни ташкил этади.

1-жадвал

8-12 яшар болаларда гавда оғирлигини ортиши.(В.П.Филин 1979)

№	Ёш	Гавда оғирлигини ойлик ошиши (гр)	Гавда оғирлигини бир йилда ошиши (гр)
1	7	600	4900
2	8	550	5450
3	9	500	5950
4	10	450	6400
5	11	400	6800
6	12	350	7150

7-9 ёшдан то 10-12 ёшгача қўллар мускули кучи оёқларникига нисбатан жадалроқ ўсади. Бу даврда мускул системаси ва ҳаракат функциялари такомиллашади. Мускул массаси ўсиши билан бирга ҳаракатлар уйғунлиги анча яхшиланади.

14 ёшга бориб мускул ва пайлар аппарати ривожланиши катталарникига яқинлашади.

Шундай қилиб, болаларда юрак ҳар томонлама ривожланади, лекин бир текис ўсмайди, узунасига кўпроқ тез ўсади, кейинчалик энига ва қалинликка ўсади.

Тинч ҳолатда симоб устунининг 100/70 мм да бўлади, жисмоний нагрузкалар таъсирида томир уриши минутига 185 гача ортади.

7-8 ёшга келиб юрак аппаратининг иннервацион ўсиши тўхтайдди, лекин юрак мускули ривожланишда давом этади. 10-13 яшар болаларда брак фаолиятидаги шартли рефлелтор ўзгаришлар 14-17 ёшли болалар ва катталардаги каби содир бўлади. Юрак мускуллари қисқариши кучи ва қонининг зарб ҳажми ортади, нафас олиш ва томир уриши анча сийраклашади.

Шундай қилиб, 16-17 яшар болаларда юрак-томир системаси анчи такомиллашади: юрак ҳажми ва массаси, қоннинг кислород ҳажми, кислородга бўлган эҳтиёж худди ката кишилардагидек бўлади. Шу билан бирга ҳаракат ва вегетатив функциялар ўртасида мувофиқлик етарли бўлмайди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда нагрузкаларни аниқ тақсимлаб, уларни аста-секин ошириб бориш зарур.

Болаларнинг суяклари ката ёшдаги кишиларникига қараганда юмшоқ ва салга қийшайдиган бўлади. Суяк системасида чуқур ўзгаришлар содир бўлади: умуртқа поғонаси қайишқоқлиги шакланади.

7 ёшгача бўлган болаларда умуртқа суяги хали мустаҳкам бўлмайди ва жуда қайишқоқ бўлади. Шу билан бирга у жуда юмшоқ бўлиб, нотўғри вазият натижасида қийшайиб қолиши мумкин. Шунинг учун унутмаслик керакки, ёш улғайган сари мускулар ҳажми структураси, химиявий таркиби ва функцияси ўзгара боради. 7 ёшдан мускуларда ката ўзгаришлар содир бўлади, биринчи навбатда мускул толалари қалинлашади, 8-10 ёшда болаларда мускул системаси хали етарли ривожланмаган бўлади. Мускул массаси вазни гавда вазнининг 27,2% ини ташкил этади. Бу кўрсаткич ўсмирларда (15 ёш) 32,6% ёшларда эса 44,2 % га тенг бўлади. 7-12 ёшли болаларда гавда массасининг йиллик ўсиши 5-7 кг ни ташкил этади.

**II боб. Битирув малакавий ишининг мақсади, вазифалари,
услублари ва уни ташкил этилиши.**

2.1. Битирув ишининг мақсад ва вазифалари.

Битирув ишининг мақсади - ёш футболчиларини танлашда мураббийлар томонидан қўланиладиган самарали услубларни аниқлаш.

Ушбу мақсадни амалга оширишда қуйдаги вазифалар белгиланиб олинди.

1. Спорт мактабларида ёш футболчиларини танлаб олишдаги иш режаларини ва машғулот жараёнларни текшириш.

2. Ёш футболчиларини мусобақа фаолиятидаги самарали ҳаракатларни ўрганиш.

2.2. Битирув ишида илмий услублар.

Кўрсатилган вазифаларни амалга оширишда қуйдаги илмий услублардан фойдаланилади.

1. Илмий адабиётларни таҳлил қилиш.

2. Педагогик кузатишлар.

3. Назорат тестлари.

4. Математик – статистика усуллари.

2.2.1. Илмий адабиётлар таҳлили.

Болалар ва ўсмирлар футбол мактабига ёш спортчиларни қабул қилиш энг маъсулиятли босқичдир. Футболчиларнинг юқори малакали бўлиб тарбияланишлари келажакдаги ютуқлари кўпроқ шуғуланувчиарнинг қобилиятига боғлиқ. Шунинг учун шуғулдунувчиларни бошланғич таёйрлов гурухига қабул қилишдан олдин мураббийлар томонидан футболга қизиқувчи ва қобилиятли болалар танлаб олинishi шарт.

Тахлиллардан шу нарса аниқландики, янги танлаб олинган ёш футболчиларни мактабдаги ўқитиш давомида, уларнинг хар томонлама жимоний тайёргарлигини таъминлаш, футбол билан мунтазам шуғулдунушини ортириш, ўқув-машқ гурухида келгусида спорт махоратларни янада ривожлантирувчи иқтидорли ўсмирларни аниқлаш.

2.3. Битирув ишнинг олиб борилиши

Битирув иши 2011-2012 йиллар давомида олиб борилди. Ишнинг биринчи босқичида мавзуга оид адабиётлар умумлаштирилиб тахлил қилинди. Иккинчи босқичда Тошкент шаҳарда иш олиб борувчи Футбол мактаблари ва БЎСМларнинг ўқув амалиётлари, ёш футболчиларни ўйин фаолиятлари кузатилди. Ёш футболчиларини танлашда махсус тестлар ўрганилиб, шуғуланувчиларда қўланилди. Малакали мураббийлар билан ёш футболчиларни танлаб олишдаги усуллар бўйича савол жавоблар ўтказилди.

III Боб. Малакавий битирув ишида натижалар тахлили.

3.1. Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ахамияти

Жисмоний тайёргарлик – ўқув-машғулот жараёнининг энг мухим қисми. Аниқ мақсадга йўналтирилган ўқув машғулот иши натижасида жисмоний сифатлар ривожланиб, ўйин фаолияти учун зарур бўлган кўникмалар эгаллаб борилади. Куч, тезкорлик, чаққонлик ва чидамлилиқ етарли даражада ривожланмас экан, қисқа вақт кесмаларида ва бутун ўйин давомида техник приёмларни муваффақиятли қўллаш ҳамда ўйлаган тактик ҳаракатларни амалга ошириш мумкин эмас.

Футбол ҳар томонлама тайёргарликни талаб қилади, бу ўйиндаги вазиятни тез-тез ўзгартириб турадиган индивидуал ва жамоавий фаолиятлар билан белгиланади.

Ёш футболчилар асосан ўзгарувчан шиддатли динамик ишни бажарадилар – узоқ муддат давомида хилма-хил ҳаракатларни қўллаб, катта зўриқиш билан тўп учун узлуксиз яккама-якка кураш олиб борадилар.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий ва махсус тайёргарликни ўз ичига олади, улар ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва таълимни таъминлашлари керак. Тайёргарликнинг бу турлари бир-бири билан узвий боғланган бўлиб, ягона жараёни ташкил қилади.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг мақсади организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш, унинг қобилият-ларини ривожлантириш ҳамда ўйиндаги приём ва ҳаракатларни эгаллашдан иборатдир.

Махсус жисмоний тайёргарлик ўз олдига шундай вазифа қўяди – футболдаги ўзига хос ўйин ҳаракатларини бажариш учун зарур жисмоний қобилиятларни тарбиялаш.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик воситаларини эгаллашда алоҳида сифатларни тарбиялашга улар ёки бу машқнинг танлаб таъсир кўрсатишини ҳам, уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва бир-бирини тақоо этишини ҳам эътиборга олиш зарур.

Мунтазам ўқув-машқ фаолият жараёнида футболчиларда учрашув чоғида мураккаб ўйин ҳаракатларини бажариш ҳамда тактик вазифаларни ҳал этишга имкон берувчи бир қанча ҳаракат функция ва кўникмалари шаклланиб, мустаҳкамланади.

Футболчиларнинг ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларини шакллантириш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ ҳодисалар ҳисобланади, негаки куч, тезкорлик, чاقқонлик, эгилов-чанлик, чидамликни етарли даражада ривожлантирмай туриб, футболга хос бўлган мураккаб техник ва тактик ҳаракатларни бажариш мумкин эмас.

Барча жисмоний сифатларни қатъий ўлчаб, аста-секин ошириб бориладиган жисмоний юкламалар орқалигина такомиллаштирилиши мумкин.

Жисмоний тайёргарлик ўқув-машғулот жараёнинг ажралмас бир кисмидир, улар футболчилар тайёргарлигининг турли боскичларида алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ўсиб борар экан, ўйиннинг техник приёмлари талаб этадиган мукамал ҳаракат турларини ўзлаштириш учун самарали шарт-шароитлар юзага келади ва футболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишигина юксак сифат натижаларига эришиш имконини беради.

Ёш футболчиларда чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик – бу керакли ҳаракатларни танлаб, тўғри, тез ва топқирлик билан бажариш қобилиятидир. Халқ ичида чаққонликни “эпчиллик, эплилик” деб атайдилар. Топқирлик – чалғитувчи таъсирга қарши барқарорликдир.

Шундай қилиб, футболда чаққонлик деганда кутилмаганда юзага келадиган ҳаракат вазифаларини тез ва имкон қадар мукамал ҳал этиш қобилияти тушунилади.

Чаққонликнинг ривожланиши 8 дан 9 ёшгача ва 11 дан 12 ёшгача анча ўсади, бу мазкур ёш гуруҳларида юклама ҳажмини ошириш учун шароит ҳисобланади.

Шундай қилиб, чаққонликни тарбиялаш учун биологик жиҳатдан қулай шарт-шароитлар кичик ва ўсмирлик ёшларида кузатилади. Катта мактаб ёшида чаққонликнинг ривожланишида барқарорлик кўзга ташланади.

Чаққонликнинг тарбияланиши зарур ҳаракатларни (фаоли-ятни) танлаш ҳамда уларни тўғри, тез ва топқирлик билан бажариш қобилиятини такомиллаштиришга йўналтирилади.

Чаққонлик қобилияти таркибига қуйидагилар киради:

- ҳаракатларнинг юқори координацияси, тезкорлик, эгилув-чанлик, ритм ва суръат ҳисси;

- мушакларни ўз вақтида зўриқтириш ва бўшаштириш малакаси;

- муайян доимо ўзгариб турувчи вазиятдан келиб чиқиб, зарур ҳаракатларни ўз вақтида тўғри бажара билиш.

Чаққонлик ранг-баранг ҳаракат малака ва кўникмаларни ўрганиш, ўзлаштириш жараёнида тарбияланади. Чаққонлик қанча яхши ривожланса, мураккаб координацияли ҳаракатларни бажариш натижалари шунча юқори бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш жараёнида бошқа жисмоний қоби-лиятлар ҳам ривожланади.

Чаққонликни ривожлантиришнинг самарали воситалари сифатида куйидагилар хизмат қилади:

- ҳаракатли ўйинлар;
- спорт ўйинлари;
- гимнастика;
- акробатика;
- сакрашлар;
- нишонга улоқтириш.

Чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни бажариш вақтида куйидаги усулий приёмларга амал қилинади:

- ноодатий дастлабки ҳолатларни қўллаш;
- машқларни кўзгудагидек бажариш;
- ҳаракатлар тезлиги ва суръатини ўзгартириш;
- машқлар бажариладиган маконий чегараларни ўзгартириш;
- машқларни бажариш йўллариини ўзгартириш;
- машқларни қўшимча ҳаракатлар билан мураккаблаштириш;
- гуруҳли ёки жуфтликдаги машқларни бажаришда қарши ҳаракатларни ўзгартириш.

Чаққонликни ривожлантиришда дам олиш оралиқлари нисбатан тўла тикланиш учун етарли бўлиши керак.

Чаққонлик сифатини тарбиялашга йўналтирилган машқ-ларни дарснинг асосий қисми бошида ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Чаққонликни тарбиялашга йўналтирилган жисмоний машқ-лардан фойдаланиш маълум усулий қоидаларга мувофиқ келиши керак бўлиб, уларнинг асосийлари қуйидагилардир:

- жисмоний машқларнинг шиддат билан бажарилиши;
- жисмоний машқларининг давомийлиги;
- тикланишга ёрдам берадиган дам олишнинг давомийлиги;
- бажарилган жисмоний машқлар орасидаги дам олишнинг хусусиятлари.

Футболчининг чаққонлиги ўйин майдонида мунтазам ўзгариб турадиган вазиятларда тўп билан ва тўпсиз бажариладиган ҳаракатларда намоён бўлади.

Тўпни олиб юриш, алдаш, олиб қўйиш ва унга зарба бериш билан боғлиқ ҳаракатланишлар ўйинчидаги координацион имко-ниятларини хилма-хил тарзда намоёиш этишини талаб қилади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккакурашлар, турли дастлабки ҳолатлар (улар устидан ошириб, сакраб бош билан зарба беришлар ва ҳ.к.), ҳар хил шароитларда (ёмғир, жазирама иссиқ, майсали, тупроқли майдон, табиий, сунъий ёриткичлар ва б.) ўтишини ҳам қўшсак, уларнинг самарали ўйин фаолиятида чаққонлик сифатининг ривожланиш даражаси қанчалик муҳим-лигини англаб етиш қийин эмас.

Чаққонлик сифатини такомиллаштиришда янги ҳаракат-ларни ҳам кўплаб ўрганиш лозим, шунда мавжуд кўникмаларга таянган ҳолда нотаншларни шакллантириш осонроқ кечади. Ўйинчиларнинг координацион имкониятларини яхшилаш акроба-тика, слалом, сув чанғиси, бутутда сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинчилари билан шуғулланиш ижобий таъсир кўрсатади. Футбол техникасини ҳар томонлама ўзлаштиришга йўналтирилган машқ-лар чаққонликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Мазкур вазифани ҳал этишда қуйидагилар талаб этилади:

- ўйин олиб боришнинг барча замонавий техник приёмларни тенг даражада ўзлаштириб олиш ҳамда уларни турли шароитларда энг замонавий йўллар билан бажариш

- приёмларни ҳар хил изчилликда ўзаро уйғунлаштира билиш
- жамоада бажариладиган вазифадан келиб чиқиб, ўйинда энг кўп кўлланиладиган приёмлар мажмуаларини эгаллаб олиш
- приёмларни бажариш сифатини мунтазам ошириб бориш, эркин ва ихтиёрий ҳаракатлар чоғида приёмларнинг ўзаро умумий мувофиқлигини яхшилаб, приёмларнинг бажарилиш сифатини доимий равишда ошириб бориш.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус турларга бўлинади. Тайёргарликнинг бу турлари ўзаро боғлиқ бўлиб, ягона бир жараёни ташкил этади.

Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги умумривожлантирувчи хусусиятли машқлар ва бошқа спорт турларига (енгил атлетика, гимнастика, баскетбол, гандбол, хоккей, сузиш) хос машқлар ёрдамида таъминланади. Шу тариқа мушак боғлам аппарати мустаҳкамланади, организмдаги барча орган ва тизимлар фаолияти яхшиланади, ҳаракат сифатлари такомиллаштирилади, умумий шуғулланганлик даражаси оширилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик мазмуни ва усулияти футболчининг ўйин фаолияти хусусиятлари билан белгиланади, бу фаолият майдонидаги доимий ўзгаришлар; юкламаларнинг узлук-сизлиги, иш ва дам олишнинг бир меъёردа навбатланмаслиги; мураккаб ҳаракатларнинг чарчоқ ҳисси ўсиб борадиган шароитда бажарилиши; ҳаракат воситалари ва ўйин приёмларининг ўзгарувчанлиги билан тавсифланади.

Футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги воситалари-рига қуйидагилар киради: мусобақа машқлари ҳамда уларга кинематик ва динамик хусусиятлари, қувват билан таъминлаш механизмлари, мушакларнинг ишлаш тизимига кўра ўхшаш машқлар. Қолган барча машқлар умумий жисмоний тайёргарлик воситалари сирасига киради.

Шундай қилиб, махсус жисмоний тайёргарлик воситаларига фақат махсус сифатларни ривожлантирадиган машқларнигина киритиш мумкин. Бироқ, кўчишнинг катталиги ва хусусияти доимий эмас: улар футболчининг

шуғулланганлик даражаси ва унинг малакасига боғлиқ. Улар қанчалик юқори бўлса, махсус тайёрлов машқлари шунчалик кам талаб этилади. Шуғулланишни энди бошлаган ёки кам тайёргарлик кўрган футболчиларга деярли ҳар қандай машқ шуғуллантирувчи таъсир кўрсатади, улар учун бундай машқлар анча кўпчиликни ташкил қилади.

Махсус машқлар тўп ва тўпсиз бажариладиган турларга бўлинади. Уларнинг шиддати ва давомийлиги, орасидаги дам олишлар муддати, такрорлар сони жисмоний юкламалар катталиги ҳамда хусусиятларига боғлиқ бўлиб, мазкур юкламалар катталиги ҳамда хусусиятларига боғлиқ бўлиб, мазкур юкламалар улар ёки бу машғулот усулига (бир маромли, ўзгарувчан, такрорий, оралиқли) қатъий равишда мувофиқ бўлиши шарт.

Таъсир йўналишига кўра қуйидаги машғулот юкламалари қўлланилади: аэроб (умумий чидамликни такомиллаштириш), анаэроб (тезлик-куч сифатлари ва тезлик чидамлигини такомил-лаштириш), аэроб-анаэроб (чидамликнинг барча турларини такомиллаштириш).

3.1. Бошланғич тайёрлов гуруҳида танлаб олишда асосий талабаларида жисмоний тайёргарлик

Футбол мактабларига ёш спортчиларни танлаш, ҳамма тайёрлов ишларни такомиллаштиришда алоҳида ўрин тутаяди. Лекин кузатаувлар шуни аниқладики, ҳамма жойларда ҳам бунга катта эътибор берилмайпти. Айрим спорт мактабларида ёш футболчиларни танлашда камчиликларга йўл қўйилмоқда, шундай ҳолатлар учрадики ўз тенгқурларидан ҳар томонлама бўйи, ёши бошқа имкониятлари устун. Бунда у боланинг ёши катталиги яққол сезилиб турбди. Бунда албатта ўз ёшига мос болалар ўзидан катта, анча имконияти устун бола олди саросимага тушади ва мактабдан сабаблар билан чиқиб кетадилар. Шунинг учун футбол мактабларнинг раҳбарияти ва

мураббийлари олдида танлаш жараёнини сифатли олиб бориш вазифаси туради.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда спорт йўналишидаги мактаб-интернатлар Низомида кўрсатиб ўтилганидек, истидодли ва умидли спортчиларни танлаб олиш бутун ўқиш жараёнида олиб борилади.

Ҳар йили ўқишга қабул қилиш вақтида ўқувчиларни танлаб олиш ёки ёш гуруҳидан иккинчисида ўтказишга масаласи уларни ҳар томонлама текшириб кўриш йўли билан ҳал этилади.

Кейинги йилларда футболга доир кўпгина илмий мақолалар, усули кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш футболчиларни танлаб олиш масалалари кенг ёритилмоқда. Болаларнинг ёшларига ҳамда улар олдида қўйиладиган машғулотларнинг мақсади ва вазифаларига кўра брошқарувчи жараённи 3-4 даврга бўлиш мумкин.

Биринчи давр (8-10 ёш) дастлабки тайёргарлик даври деб қаралади. Бу даврдаги асосий вазифа болаларда футболга бўлган қизиқишни уйғотиш ва спорт маҳорати учун умумий замин яратишдир. Бу вазифаларни амалга оширишда махсус машғулотлардан ташқари назарий билимлар ҳам фойдаланилади.

Ўқув тайёрлов гуруҳи ёш футболчиларнинг 13-14 ёшда машғулотларда куч, тезкорлик, чаққонлик сифатларини тарбиялаш мумкин. Бу ёшда ёш футболчиларнинг биологик ва анатомик томондан ўсиш даври ҳисобланади. Шунинг учун Ушбу ёшда машғулотларда жисмоний тайёргарликни (куч, тезкорлик, чаққонлик)

минимал даражадан аста-секинлик билан максималга етказиш мақсадга мувофиқдир.

Кейинги даврларда ёш футболчиларнинг 15-16 ёшда жисмоний тайёргарликни анча этибор берилиб ривожланишни таъкидланади. Жисмоний сифатларни Ушбу ёшда ривожлантириш комплекс тарзда амалга оширилади.

Мураббийлар фикрича, ёш футболчилар тайёргарлигини комплекс текшириш дастури ўзига хос қатор хусусиятларга эга бўлади.

Биричидан, унинг мазмуни ўйинчининг барча ҳаракат ва руҳий сифатларини имкони борича тўла акс эттириши керак.

2-жадвал

Футбол мактабларида ёш шуғулланувчиларни танлаб олишда қўлланиладиган услублар

Танлаш услублари	Танлаш самараси
Янги келган болаларни икки жамоага бўлиб танлаш	Қобилиятли болаларни саралаш
Жисмоний ва техник тайёргарлик тестлаш	Ёш болаларни ҳаракат сифатларни баҳолаш

Харакатли ўйинларни орқали танлаш	Кучли, чаққон, эпчил болаларни аниқлаш
--------------------------------------	---

Иккничидан, текшириш натижалари фақатгина юкламаларни режалаштириш учун эмас, балки танлаб олиш, келажаги бор истеъдодли ёшларни аниқлаш учун ҳам ҳисобга олинади.(2-жадвал)

Дастлаб спорт тури талабларига жавоб бера оладиган ва ҳаракат малакаларига эга бўлган номзодлар аниқлаб олинади. Танлов синовлари мусобақа шаклида ўтказилади.

Танлов режаси болаларнинг ҳаракатли ўйинларда иштирок этишлари учун бажариладиган назорат машқларини ўз ичига олади.

Кейинроқ ўзига хос малака ва маҳоратга эга бўлган болалар аниқланади. Бу даврда уларнинг футбол бўйича ўқув машғулотлари талаблари ва қобилияти борлигини аниқловчи чуқур текширишлар ўтказилади. Мураббийлар педагогик кузатишлар ва махсус назорат машқлари тизимидан фойдаланиб, болаларнинг футбол ўйини учун керак бўлган кўникма ва маҳоратлари ҳақида тўлиқ маълумот оладилар.

Футбол машғулотларида боланинг (қобилиятига баҳо бериш) ҳаракатлари учун ва руҳий хусусиятларини аниқлайдиган назорат машқлари танланади.

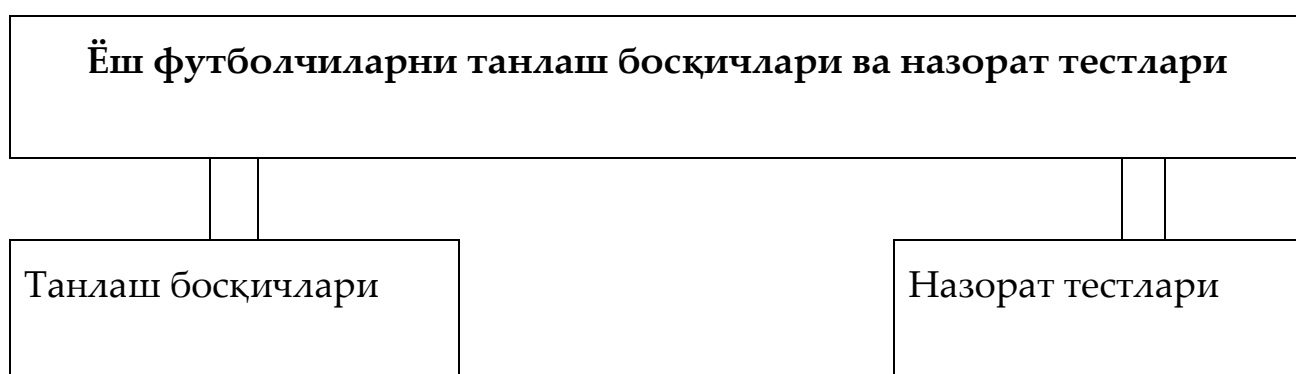
Синовлардан олинган натижалар мактабга янги қабул қилинган ўқувчининг келажакда қандай ўқиши ҳақида мураббийга маълумот беради. Танлаб оладиган мураббий танлаш синовларини бир неча босқичда ўтказади.

Футбол бўлими машғулотларига соғлиғи жуда яхши бўлган 8-10 ёшли болалар қабул қилинади. Аввал мураббий болалар билан танишади. Қобилиятли болаларни танлаб олгач, улар билан назорат синовлари асосида футбол бўйича дастлабки машғулотларни ўтказишади. Кейинчалик болалар футболнинг ёш спортчиларга қўядиган талаблари асосида танланади.

Болада футбол ўйинига лайёқат мавжудлигини тасдиқловчи ўзига хос кўрсаткичларига баҳо бериш биринчи навбатда тест ўтказиш натижаларига боғлиқ бўлади.

3-жадвал

Ёш футболчиларни танлаб олиш тизими



Биринчи босқич	Иккинчи босқич	Функционал таёйргарлик
1. БЎСМлар ўртасида	1. Энг кўзка ганлар	Умумий жисмоний

<p>мусобақа</p> <p>2. Кучли ўйинчиларнинг ўзаро икки томонлама ўйинлари</p> <p>3. Ўйинларда ишлаш фаолиятини кузатиш</p>	<p>ўртасида ўқув машғулот йиғинлар ташкил этиш.</p> <p>2. Ўйин фаолиятини кўриб, педагогга кузатиш, Назорат тестлари олиш, интизоми ва бошқалар билан алоқасини кузатиш</p>	<p>тайёргарлик</p>
--	---	---------------------------

3.3. Бошланғич тайёрлов гуруҳида машғулотларни самарали ташкиллаштириш

Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни таёрлаб беришни тақозо этмоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда футбол йўналишидаги мактаб-интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли футболчиларни тарбиялаш бутун ўқув машғулот давомида олиб борилади.

Кейинги йилларда футболга доир кўпгина илмий мақолалар, усулий кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш футболчиларни иқтидорли футболчи қилиб тарбиялаш масалалари кенг ёритилмоқда.

Мураббийлар футболчиларнинг ёшлик даврдан техник- тактик ҳаракатларга катта эътибор қаратишни таъкидлайдилар.

Ёш футболчиларнинг дастлаб тайёргарлиги ўйин техникасидани хатоларни тузатиш, техник тайёргарликда муҳим аҳамиятга эга, айниқса, бу нарса бошловчи ўйинчилар учун аҳамиятлидир. Техникани ёмон ўзлаштириш охир оқибат маҳоратни кейинчалик такомлаштиришга тўсқинлик қилади.

Мутахассислар футболга энди кириб келган болаларда техник ҳаракатларнинг тарбиялашда, тўпни ҳис қилиш қобилиятини ривожлантириш, бунда тўп билан оддий машқлар, тўпни олиб юриш, тўпни тепиш ва жанглёрлак қилишни, ҳар машғулотда олиб боришни эътироф этишади.

Футбол ўйинида асосан техник ҳаракат тўпга оёқда зарба беришдир. Тўпни тепиш кўпгина мураббий, мутахассислар 6 хил усулда бажаришни кўрсатганлар:

1. Оёқ юзасининг ички ён қисми билан.
2. Оёқ қабаригининг ички қисми билан.
3. Оёқ кафтининг ўрта қисми билан.
4. Оёқ кафти бурмасининг ташқи ён қисми билан.
5. Оёқ учи билан тепиш.
6. Тўпни ердан сапчиган пайтда тепиш.

Ҳафтадаги машғулотлар сони уч марта ёки ундан ортиқ бўлган ва тегишли миқдорда, машғулот давридан қатъи назар, ҳафтадаги камида битта тренировка «соф» техника бўйича ўтказилиши керак. Ўсмирлар ва ўспиринлик ёшидаги футболчилар гавда тузилиши ҳамда марказий асаб тизими ҳолати нуқтаи назардан, ҳаракатларни жуда яхши эгаллаб олиш хусусиятига эга.

Янги футболчилар тренировкаларида жисмоний ва асаб тизимига тушадиган нагрузка ўйинчининг техника даражасига мос бўлиши мумкин. Ҳаддан ташқари бўлган нагрузкалар зўриқиш ёки тезлик яхши ўзлаштиришга тўсқинлик қилади, бунинг натижасида ҳаракатларда маълум бир хатолар мустаҳкамланиб қолади.

Ўйин техникасига бошланғич ўргатишда шароитларни енгилаштириш ва тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ўйинчилар бажариладиган техника усуллари «тушуниб етганларидан», техника усуллари нисбатан мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик зарур.

Ўргатишдаги хатолик, бир томондан, қўлланиладиган ўргатиш услубларидан, иккинчи томондан шундан иборатки, техникани эгаллаш пайтида футболчилар баъзан тегишли жисмони тайёргарликка эга эмаслар.

Хатоликнинг тез-тез юзага келиши яна шунга боғлиқки, ўйин техникаси бўйича машқлар ҳам жадаллик билан бажарилмайди. Кўпчилик футболчилар, уларга ҳеч ким ҳалақит қилмаган пайтларда,

тўп билан аъло даражада ўйнайдилар, ҳаттоки циркча трюкларга ҳам қодир бўладилар, лекин ўйинда эса уларни таниб бўлмайди.

Кучли курашиш вазиятлари футбол ўйини учун хосдир. Юқорида айтиб ўтилганидек, гавда билан кураш олиб боришга футбол қоидаларида рухсат берилади. Бу ўйинда рақиб томонидан фаол қаршилиқ кўрсатиш вазиятида техника усуллари ҳар вақт ва ҳар ерда бажариш лозим демақдир. Шунинг учун ёш футболчиларни бундай ўйинга тайёрлаб бориш жуда муҳимдир. Ўйин техникасига ўргатиш ва тренировка услублари ўйин моҳиятига зид бўлмаслиги лозим, аксинча, техникага ўргатишда ўйин талабларини ҳар доим ҳисобга олиш зарур. Ўйин вазиятларига яқинлаштирилган ва ўйинчиларнинг ўйиндаги мажбуриятларини ҳисобга олиб танланган машқлар жуда муҳим бўлиб, тренировка машғулоти ўқув материалларининг 50-60% ни ташкил этади.

Ўйин вазиятларининг ҳаётийлигига қаратилган техника буйича машқлар юзага келадиган ўйин ҳолатларининг мукамал нусхаси ҳисобланади. Машқларнинг моҳияти: ўйиндагига яқин тезлик ва рақибнинг фаол тўсқинлик қилувчи фаолияти. Машқларни ўрганиш пайтида рақибнинг фаол ҳаракат қилиши жуда муҳимдир. Агар ўйинчи рақибга ҳалақит бераётгандек ўзини кўрсатишга ҳаракат қилса, бу машқ фойда келтирмайди.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш шунинг учун кўрсатдики, тайёргарликнинг бошланғич давридаги ўқув машғулоти ишлари қуйидагича принциплар асосида олиб борилиши лозим.

1. Ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари вақтда болаларни фақат уйнаб ўрганаолмаётган ё бўлмаса кўпол хатолар қилиб ўрганаётган техник приёмлар ва тактик ҳаракатлар билан шуғуллантириш лозим. Ўйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосида ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида-алоҳида ўргатилади.

2. Тактик ва техник тайёргарлик бўйича ўқув материалларини босқичма-босқич эмас, балки спиралсимон ўргатиш керак. Бунад албатта қуйидаги вазифалар қуйилиши лозим:

а) футболчиларнинг техник приёмлари ва тактик ҳаракатларининг турли-туманлиги ҳақида кенг кўламда тушунча бериш;

б) энг муҳим техник приёмлар ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кўтариш;

в) ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичида ўйин ўқув машғулотларининг самарали воситасидир. Ғалаба қозониш илми болаликдан ўргатилади.

ХУЛОСАЛАР

1. Кузатишлардан маълум бўлдики, ёш болаларни футбол спорт тури билан шуғулланиш 8-10 ёшдан тўғри келади. Ёш футболчиларни дастлабки тайёргарлигида техник ҳаракатларни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилиши, жисмоний сифатлардан чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш муҳимдир.

2. Футболда танлаш фақат натижаларнинг анча юқори даражада

бўлишигина эмас, балки шуғулланувчиларнинг бир хил таркибда бўлишини ҳам таъминлайди, бу эса ўқитиш-ўргатиш натижаларига ижобий таъсир этади. Танлашга етарлича баҳо бермаслик ёки унинг услубларининг мукамал бўлмаслиги, одатда, тузатиб бўлмайдиган зарар келтиради. Кўпчилик болаларнинг футбол мактабларини ташлаб кетиши бунга мисол бўла олади.

3. Футболчиларни танлашдаги малакасизликнинг асосий сабаби – спортчининг ўқишда, машғулотда ва мусобақада ўсишига сабаб бўладиган шахсий сифат ва хусусиятлар комплекси ҳақидаги билимнинг етарли эмаслигидир.

4.Таҳлиллardan шу нарса аниқландики, янги танлаб олинган ёш футболчиларни мактабдаги ўқитиш давомида, уларнинг хар томонлама жимоний тайёргарлигини таъминлаш, футбол билан мунтазам шуғулунишини ортириш, ўқув-машқ гуруҳида келгусида спорт махоратларни янада ривожлантирувчи иқтидорли ўсмирларни аниқлаш.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Футболга энди кириб келган ёш футболчиларга техник усулларни ўзлаштириб олишни ўзигина кифоя эмас, балки машғулотларда мунтазам равишда камолотга етказиб боришга, энг оддий усулдан аста-секин жихатдан мураккаброқ усулларга ўтиб боравериш керак.

Ёш футболчилар бутун ўйин давомида тўпни ўртача 2-3 минутгина олиб юради, аксари бундан ҳам камроқ вақт кетади, у тўпни 20-25 тагача, ҳар хил даражада тепади. Шундай экан, футболчи кундалик тренировкаларда тўп узатишнинг у ёки бу шаклини аниқ ижро этиш борасида ишламаса, юқоридаги шароитда у аниқ тўп тепиш ҳиссидан маҳрум бўлаверади.

Тактик ҳаракатларни ўйин техникаси билан бир вақтда ўрганиш мақсадга мувофиқлиги юқори бўлимларда эътироф этилганди. Чунки дастлабки машғулотларда ёш футболчиларда мустақиллик, мўлжал олиш тезкорлиги ҳамда ижодий фаолликни тарбиялаш жуда муҳим. Шунда машқларни танлаш керакки, уларни бажариш чоғида шуғулланувчилар вазиятни англаб, муайян қарорлар қабул қилиши, ўз фаолиятини баҳолаб, умумлаштира олиши лозим.

Тактикани ўзлаштиришнинг дастлаби босқичида мураккаб реакциялар тезкорлиги мўлжал олиш ва зийраклик, футболчиларда кўпроқ жисмоний ва техник тайёргарлик жараёнида ривожланиб боради. Бунинг учун машқларга қўшимча шароитлар киритилади:

- овозли ва кўриш мумкин бўлган сигналлардан фойдаланилади.
(ўйинчилар тўп билан ёки тўпсиз бажарадиган у ёки бу ҳаракатларни тез ўзлаштира олишлари учун)

- тўпларнинг миқдори, фишкалар, ёрдачи жихозлар билан боғлиқ машқларнинг мўлжал ёки чегаралари сони кўпайтирилади.

- ҳаракатларнинг мураккаблаштириш, қийинлаштиришга ўргатилади, уларда шуғулланувчиларнинг жой алмаштириш тезлигининг ҳаракат йўналишига боғлиқ булади.

- шартли шерикларининг фаол ёки пассив қаршилигидан фойдаланилади, бунда қўшимча шароитлар ёки мураккаблаштиришлар техник усуллар асосида ётувчи жисмоний сифатларнинг ривожлантиришига ёки ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига салбий таъсир кўрсатмаслигига аҳамият бериш муҳим.

Техникага оид у ёки бу машқни бажаришда аввал, шуғулланувчиларнинг имкониятига мос шундай тактик топшириқ танлаб бериш керакки, усулларнинг ўзлаштирилишини мураккабلاштирмасин, балки унинг тўғри англанишига ўзгарувчан шароитларда оқилона қўлланилишига қўмақлашсин. Масалан, ёш футболчи бир вақтнинг ўзида ҳаракат бошлаш учун қулай пайт танлаб, ҳам зарба йўналишини аниқлаши ёки шерикларининг жойлашуви ва силжишига қараб тўпни олиб юриши лозим бўлган шароитларда машқ бажариши мумкин. Кейин алоҳида ҳаракатларни ўзлаштириш рақибсиз ўтказилган машқларда пассив рақиблар билан ва нихоят ўйин машқларида фаол рақиб билан давом эттирилади. Бу босқичда муҳим вазифани бажаради. Унинг фаолиятини мураббий йўналтириб туради. Ўрганилган кўникма ўйин шароитида кўп маротаба такрорлаш йўли билан мустаҳкамланади. Бундай ёш футболчига муайян топшириқлар берилади. Ўқув-машғулот ва ўртоқлик ўйинларида химоядан хужумга

ва хужумдан химояга ўтишда тўпни ўйинна киритиш вақтида жой танлашга алоҳида эътибор қаратиш зарур. Ўйинчиларнинг рақибдан узилиб кета олишига, жамоа ўйинчиларинг очик жойига чиқишига шунингдек, ўз ўйинчиларни йўқотган захоти рақиб ўйинчисини ўз вақтида тўғри бекитишга эришиш керак.

Футболда гуруҳли тактик ҳаракатларнинг асосини 2, 3 ва ундан кўпроқ ўйинчиларнинг муайян усуллардаги ўзаро муносабатлари ташкил этади ахамият бериши зарур. Икки ва уч ундан ортиқ ўйинчиларнинг муносабатларини янада такомиллаштириш ўйин машқлари ва ўқув ўйинлари жараёнида давом эттирилади. Ўйин машқлари дастлаб, хужумчилар миқдори жихатдан усутнлигида, кейин хужумчилар ва химоячилар сонини тенглаштириб ва нихоят хужумчилар мидорни камайтириб ўтказилади. Ўйин машқлари ҳамда ўқув ўйинларига футболчиларни ўрганилган усулларни қўлай вазиятларда қўллашга мажбур қилувчи шароитларни киритиш мақсадга мувофиқ. Ўйин машқларини бажариш ва ўқув ўйинларини бажариш чоғида мураббий шуғулланувчиларнинг ҳаракатларини тўғри давом эттириши учун энг қулай вариантларни танлаш малакасига юзага келган вазиятни мустақил баҳолай олишга муайян шароитда мўлжал олиш тезлигига алоҳида ахамият бериши зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 271-қарори.

2. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажак буюк давлат. –Т.: Ўзбекистон, 1992
3. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. –Т.: Ўзбекистон, 1997
4. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим тизимини такомиллаштириш меъёрий ҳужжатлари. I қисм. –Т.,1998.
5. Акрамов Р.А. Футбольные Университеты XVII Кубка мира. –Т., // Фан-спорга №2 -2004
6. Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006
7. Алиев М.Б. Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессе юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорга №4 -2006
8. Акрамов Ж.А. Обидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг хусусиятлари. // Фан-спорга №1 -2007
9. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Тошкент., 2003
10. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981
11. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре.// Ежегодник «Футбол», 1981.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. –М.: ФИС 1980

13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К., Олимпийская литература, 2002.

14. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Теорические основы и методика контроля технического мастерства. Теория и практика футбола.-М.: Спорт Академия Пресс, 2000

15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС, 1980.

16. Годик М.А. Методические особенности тренировки футболистов в среднегоре. // Фан-спорта №2 -2004

17. Годик М.А., Омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. Решение тактических задач – контроль и оценка. // Ежегодник «Футбол», 1985.

18. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Фан спорта №3, 2005.

19. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Технический подготовка футболистов. Перевод с нем. –М.:ФИС 1976.

20. Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982.

21. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. -М., 1994.

22. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -М., 1974.

23. Чанади А. – Футбол. Техника. Пер. с венг. -М., ФиС., 1978 г.

24. Чулибаев Д.В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов. Автореф. Дис. К.п.н., -М., 1987.

25. Шамардин В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов в годичном цикле тренировки. Автореф.дис.к.п.н., -М.: 1981

26. Шарфи Р. Индивидуальная направленность физической подготовки юных футболистов 13-14 лет. Автореф. Дис. к.п.н.,-К 1983

27. Шперлинг К.А. О методах и организации отбора и комплектования юных футболистов (10-12 лет). Методические рекомендации. -М., 1975.

28. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол», -М.: 1984.

29. Штуденер Х., Вольф В.Д. Тренировка футболистов. -М., ФиС., 1970

30. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. -Т., 2005.