

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

UDK 796.071.4

QURAMBOEV MARKS RO'ZMATOVICH

**SPORT MASHG'ULOTLARI DAVOMIDA YUQORI MALAKALI
SPORTCHILARNI TAYYORLASH VOSITALARI VA USLUBLARI**

5A112001-Jismoniy madaniyat

Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan

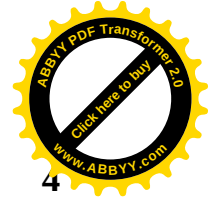
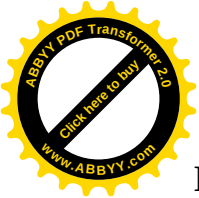
D I S S E R T A T S I Y A

Ilmiy rahbar:

prof. M.M.Raximov

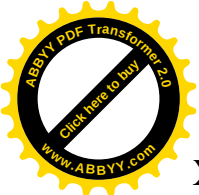


Urganch – 2014



МУНДАРИЖА

Kirish	4
I bob. Sportchilar tayyorlashning dolzarb masalalari	8
1.1. Sportchilar tayyorlash tizimiga tavsif	8
1.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari	15
1.3. Sport mashg'uloti usullari	25
1.4. Futbolchilarni tayyorlash uslubiyoti	33
1.4.1. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari	35
1.4.2. Ta'lim va mashg'ulot vositalari	36
1.5. Ta'lim va mashg'ulot uslublari	38
1.5.1. Futbolchilarni tayyorlash usuliyati	43
1.5.2. Ta'lim va mashg'ulot vositalari	45
I bobning qisqacha xulosasi	47
II bob. Tadqiqot vazifalari, uslublari va tashkil etish	50
2.1. Tadqiqot vazifalari	50
2.2. Tadqiqot uslublari	50
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish	50
2.2.2. Futbol mashg'ulotlari jarayonini pedagogik kuzatish	51
2.2.3. Pedagogik tajriba va nazorat	51
2.2.4. Matematik-statistik uslub	52
2.3. Tadqiqotning otkazilishi	53
II bobning qisqacha xulosasi	54
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili	55
3.1. Sportda qo'llaniladigan uslublar	55
3.1.1. Jismoniy tarbiya metodlari	55
3.1.2. Korgazmalilikni ta'minlash metodi	55
3.1.3. Oyin metodi	57
3.1.4. Musobaqa metodi	58
3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari	59
III bobning qisqacha xulosasi	64



Xulosalar

66

Foydalanilgan adabiyotlar

68



KIRISH

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta ishlar amalga oshirildi.

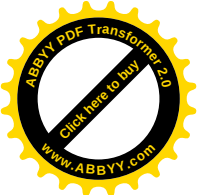
Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, "katta" sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida namoyish etib kelmoqda (1,2,3,4).

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda "kichik Olimpiada" maqomida o'tkaziluvchi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi uch bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda "ko'prik" vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha sport turlari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan sport turlariga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl, vosita va usullarini izlab topishga majbur etadi.

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Sport mashg'ulotlarining vositalari-sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, jaxonni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini,



shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

Hozirgi kunda eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib bormoqda.

Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

Mashg'ulot yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashg'ulotlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashg'ulotlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashg'ulotning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdir. Endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz hal qilib bo'lmaydi.

Demak sport mashg'ulotlari davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vositalari va uslublarini ishlab chiqib tadqiqot asosida ilmiy asoslab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri



qo'llay bilish bilan bog'liqdir (R.S.Salomov 2005; F.Kerimov, M.Umarov 2005; O.V.Goncharova 2005; A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev 2005; Yu.M.Yunusova 2007).

Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni qo'llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Binobarin, mashg'ulotlarda tanlangan vosita va uslublar yordamida yuqori sport natijalariga erishi ko'zda tutiladi. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab vosita va uslublar tanlanadi.

Biroq hozirgacha yuqori sport natijalariga erishni vosita va uslublari xali etarli darajada o'rganilmagan.

Ishning maqsadi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vosita va uslublarni o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot ob'ekti – UrDU futbol o'smirlar jamoasi mashg'ulotlarini tashkil qilish va uni amalga oshirishning shakllari hamda uslublari.

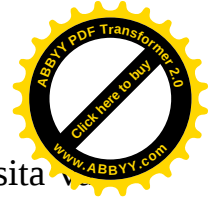
Tadqiqot predmeti – futbol mashg'ulotlarini olib borishni vosita va uslublari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- UrDU o'smir futbolchilar jamoasi mashg'ulotlarida tayyorgarlik darajalari o'rganildi;
- Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashning vosita va uslublarni aniqlandi.

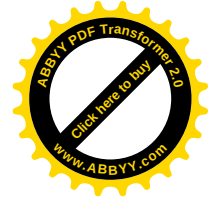
Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va malakali futbolchilar mashg'ulotlarini olib borish uslublarni amliyotda qo'llash va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Shug'ullanuvchilarni sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini kuchaytirishga va tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.



Tadqiqotning farazi. Futbol mashgulotlarida o'ziga xos samarali vosita va uslublar qo'llanilganda yuqori natijalarga erishiladi.

Ishining tuzilishi va hajmi. Magistrlik ishi kirish ya'ni mavzuning dolzarbligi, uchta bobdan, ishning xulosalari, (har bir bob boyicha), foydalanilgan adabiyotlarning royxatidan tashkil topgan. Dissertatsiya ishi 69 sahifani o'z ichiga olgan ilmiy manbalar asosida bayon qilingan. Tadqiqot ishiga doir 12 ta jadval bilan ifodalangan. Adabiyotlar tahlilini o'rnatish, tadqiqot olib borish va tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida 20 dan ortiq ilmiy manbalar, ya'ni mavzuga tegishli bolgan dissertatsiya ishlari, doktorlik ishlari, magistrlik ishlari, darslik va o'quv qo'llanmalar, ilmiy jurnallar, tezislar va internet orqali bir qancha materiallar o'rnatilib tahlil qilindi. Nufuzli jamoalarni mashg'ulot olib borish uslublari va vositalari o'rnatildi va tahlil qilindi. Shundan kelib chiqib jamoaning mashg'ulot olib borish vosita va uslublari ishlab chisildi.



I BOB. SPORTCHILAR TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI

1.1. Sportchilar tayyorlash tizimiga tavsif

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta ishlar amalga oshirildi.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi.

R.S.Salomovning 2005, fikriga ko'ra bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, jaxonning eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi.

Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

L.P.Matveevning 1999, fikriga ko'ra mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasi mashg'ulot yuklamalari parametrlarini birlashishining nisbatan turg'un tartibini, ularning mantiqiy nisbatini va o'zaro aloqasini ifodalaydi.



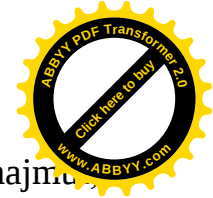
Mashg`ulot yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og`irlashib ketdi. uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko`ndalang qilib qo`yildi. Shu bilan birga, mashg`ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e`tirof etilgan munosabatda bo`lish zarurati tug`ildi. SHunga ko`ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo`nalishlarda bo`lgan yuklamalar o`rtasidagi eng ko`p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o`rtasidagi aniq munosabatga suyanan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to`la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko`zda tutadi.

R.S.Salomovning 2005, fikriga ko`ra mashg`ulotning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta`minlovchi funktsional uslublarga to`la qonli ta`sir ko`rsatish va bunday uslublarni o`ta yuksak faoliyat darajasiga ko`tarish bilan bevosita bog`liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o`ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma`lumotlarsiz, faqat sog`lom aql va hissiyotga suyanan holda hal qilib bo`lmaydi.

1-jadval

	Shart-sharoit	
Ilm olish	Sportchi	Mashg`ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta`minot guruhi	Ta`minot guruhi	Moddiy texnik va xo`jalik ta`minoti guruhi

F.Kerimov, M.Umarovlarning 2005, fikriga ko`ra sportda nazorat ob`ektiga, o`quv-jarayonining tuziliishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyoragrligining har tomonlama holati, jismoniy, texnik-taktik uning ish qobiliyati, fnktsional tizimlarining imkoniyatlari sabab bo`ladi.



Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmua shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi 1-jadvaldan ko`rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy birligi yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu birlik ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg`ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to`qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o`ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo`jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jihatdan tayyorlangan bo`lishini talab qiladi.

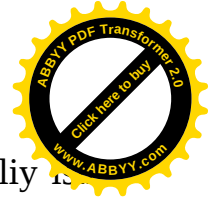
2-jadval

Tashkilotchi

Musobaqa va o`quv yig`inlarni uyushtirish	G`oyaviy-tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi ma'lumotlarni to`plash va taxlil qilish		BcT sh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini ko`zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko`rinib turibdiki, g`oyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi o`ringa qo`yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo`lga qo`yilgan taqdirdagina, o`zini, trenerni, jamoa a`zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko`rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, va o`zga ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak.



Musobaqalar va o`quv yig`inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas`uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg`ulotlari o`tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o`z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o`tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o`tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to`g`ri taqsimlash, sport natijalarining o`sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug`diradi.

3-jadval

Yuqori malakali sportchilarni musobaqalari va mashg`ulot kunlari hajmi

Sport turlari	Musobaqa kunlari	Startlar soni	Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-30	210-250	futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O`quv yig`inlarini tashkil qilish va o`tkazish uslubi ham musobaqalar darajasiga bog`liq: bunday yig`inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o`ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig`in o`tkaziladigan joyga olib borish; mashg`ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o`tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta`minot amalga oshiriladi. Yig`inlar turlicha yo`nalishda bo`lishi mumkin, o`quv-mashq yig`ini, kuch yig`ish yig`ini, nazorat-tayyorgarlik yig`ini, musobaqa yig`ini va hokazo. Shuni ham aytib o`tish joizki, yig`in bo`ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

Bu ishlarinng hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og`ir



engilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko`rsatadi.

4-jadval

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport turi xossalarini tadqiq qilish	Bo`lg`usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo`nalishlarini oldindan ko`ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to`plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g`oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o`rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko`ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to`g`ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo`lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo`lg`usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko`p turlari bo`yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo`lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o`lchamlari ham tayyorlangan bo`lib trenerlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to`g`rilash chog`ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog`larida mazkur o`lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma jamaolarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDX bo`yicha o`tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o`zga jihatlari imkoni boricha to`laroq ma'lumot olish zarur. Bu sohada raqib jamao yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.



Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubi guruh mashq jarayoni boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

5-jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashg'ulot jarayonini boshqarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Har bir trener sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste'dodi va alohida xususiyatlariga suyanan holda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, trener har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi etishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter etib



chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

Ba'zi trenerlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni biladilar, lekin sportchi kuchini to'plashni rejalashtirishda ayrim kamchiliklarga yo'l qo'yadilar, keyin sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi) (15,18,16,17,19,20).

Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ob'ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviy malakasining sifatii rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin.

Sportchining tayyorgarlik va mashg'ulotlar holati (F.A.Kerimov, M.N.Umarov 2005), ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi basqichdan bosqichga o'tishdagi o'zgarishiga emas balki, bellashuv bosqichidagi makrotsiklga ham bog'liq.

R.S.Salomovning 2005, fikriga ko'ra Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni qo'llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi. Ya'ni



yugurishdagi mashqlar sport mashg`ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo`lgan vazifalarga ko`ra turli ko`rinishlarida qo`llaniladi.

Shunday qilib u yoki bu usulb va vositani qo`llash mashg`ulot oldiga qo`yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

1.2. Sport mashg`ulotlarining vositalari

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Sport mashg`ulotlarining vositalari-sportchini mahoratiga to`g`ridan-to`g`ri yoki bevosita ta'sir ko`rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg`ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo`lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgalik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli (harakat)) va holatlar (vaziyat) iborat bo`lishi mumkin. Qo`yilgan vazifalarga ko`ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o`quv yoki sport xarakteriga ega bo`lishi mumkin.

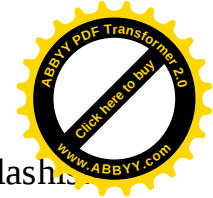
Agar biz yurib ketayotgan transportga (masalan avtobusga) etib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish *maishiy* yo`nalishga ega bo`ladi.

Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash, yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yo`nalishiga ega bo`ladi.

Shuning uchun ham har qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat ko`p marta takrorlash yo`li bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini hal etuvchilarigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir (egilish, o`tirish va h.k) yoki bir qator harakatlardagi (o`yinlar, gimnastika mashqlari va boshq.) iborat bo`lishi mumkin.

Sport mashqlari harakat ko`nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchining funktsional imkoniyatini oshirishga qaratiladi (15,18,16,17,19,20).



Hap ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish (tanani harakat faoliyatiga ko`nikishi) qonuniyati bo`yicha amalga oshadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida kishi tanasida ro`y beradigan o`zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o`zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Mashg`ulotlar, izli mashq samaralarining ma`lum davrini umumlashtirish yakuniy yoki mashq samarasi sifatida belgilanadi.

**Jismoniy mashqlar sport mashg`ulotlarining asosiy vositasi sifatida.** Sport mashqlari bilan bog`liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg`ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda to`rt guruxga bo`linadi: musobaqa mashqlari, umumiytayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlariga bo`linadi.

Musobaqa mashqlari haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakatlar rejimi, shakliga ko`ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi.

Sport turi bo`yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi (sport turining), tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yo`nalishi bo`yicha boradi.

Boshqa musobaqa mashqlaridan (sportning boshqa turlari) tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo`shimcha turlar sifatida foydalaniladi.

Musobaqa mashqlari sport mashg`ulotida muhim o`rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo`yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg`ulot paytidagi musobaqa mashqlarining hajmi mashq jarayoning umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo`lmaydi.

Buni ikki xolat bilan tushintirish mumkin:

- musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirgan funktsional siljishlarning ko`pligi;
- maxsus tayyorgarliksiz, ya`ni natijalarni sifat va miqdor jihatdan o`zgartirmay turib ularni tez-tez kaytarish maqsadga muvofiq emasligi.



Musobaqa mashqlari mashg`ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo`lgan turdan bir oz og`ish bilan bajariladi.

Bir xil hollarda og`ish o`rganilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zarurati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo`ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarini to`la bajarish imkoniyati bo`lmagan mashg`ulot sharoitida ro`y beradi. Bu yakkakurash va sport o`yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashqlarining mashg`ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

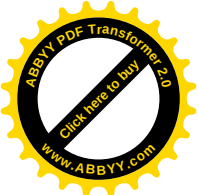
**Sport mashg`uloti vositalari** – bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo`lib, ular to`rt asosiy guruhga bo`linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko`tarish mumkin 6-jadval.

6-jadval

O`rgatish uslublari va vositalari

Uslublar	Vositalar
Tushuntirish Korsatish Qismlarga bo`lib orgatish Toliq holda orgatish Takrorlash Xatolarni togrilab orgatish Ozaro tahlil va taqriz Oyin va musobaqa Jazo va ragbatlantirish Nazorat	Suhbat, so`rov Muloqot Muhokama Texnik moslama Videofilmlar Tayyorlov mashqlari Yondashtiruvchi Yo`naltiruvchi Turdosh Taqlidiy Asosiy Test mashqlari

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta`sir ko`rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o`quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o`tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog`lomlashtiruvchi, ta`lim va tarbiyaga oid



vazifalar hal etiladi (5,6). Sport mashg`ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog`liq, tibbiy-biologik, ruhiy va moddiy-texnik vositalar kiradi 7-jadval.

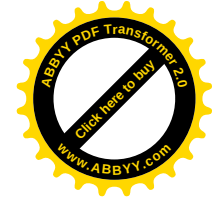
Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizdaqing har tomonlama funktsional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo`lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo`lib, har tomonlama, uyg`un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnas-tikasidan (qo`l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), engil atletikadan, sport o`yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo`nalishda ta`sir ko`rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko`nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir. Ular qatoriga quyidagilar kiradi:

1. O`z sport turiga xos bo`lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo`llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzuvchida – musobaqa usulini va musobaqa rejimini qo`llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo`llar bilan bajariladigan sakrashlar. 2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda ushbu talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta`minlashi; b) shu bilan birga, ular sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi lozim.

Shu bilan bog`liq holda umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta`sir ko`rsatadigan sifat hamda ko`nikmalarning rivojlanishiga ijobiy ta`sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.



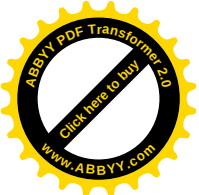
Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

- 1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo`lgan malaka va ko`nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;
- 2) sportchining ishchanlik qobiliyati umumiy darajasini ko`tarish yoki bir me'yorda saqlab turish uchun;
- 3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funktsional poydevor yaratish uchun;
- 4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining orga-nizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg`ulotning bir me'yordaligini bartaraf etish uchun qo`llaniladi.

Umuttayyorlovchi mashqlar sportchini *umumiy tayyorlash* vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo`lgan, mashg`ulotlari ma`lum ma`noda bu me'yorli (gimnastika, og`ir atletika, yugurish), ya`ni musobaqa mashqlari asosiy mashg`ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o`z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo`naltirilgan vositalar (kross yugurish, eshkak eshish va b.).

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg`ulotlari tizimida markaziy o`rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon – vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab – mushak zo`riqishlari, jismoniy qobiliyatlarning ko`proq namoyon bo`lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o`xshash bo`lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo`yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinatsiyalarining element va bog`lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan



o`tirib-turishlarga o`xshash mashqlar; futbolchilarda to`p bilan va to`psiz alohida guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo`ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas – aks holda ularni qo`llashdan ma`no chiqmas edi. Ularni tanlash shunday hisob – kitob bilan amalga oshiriladiki, ular sportchi uchun zarur bo`lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta`sir ko`rsatishni ta`minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni vazifasiga qarab quyidagi turlarga ajratadilar: a) hozirlovchi – asosan harakatlar texnikasini o`zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi – ko`proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) – ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo`naltirilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma`lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma`no ham yo`q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg`ulot yuklamalari bilan bog`liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining *maxsus* tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo`yicha musobaqa sharoitida qo`llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig`indisidir. Masalan, engil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og`ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari – dast va siltab ko`tarish kiradi. Shu ma`noda “musobaqa mashqlari” tushunchasi “sport turi” tushunchasi bilan bog`liq.



Usuliy ma'noda: a) mazkur sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladigan ayni musobaqa mashqlari; b) faoliyat tarkibi va umumiy yo'nalishiga ko'ra musobaqa mashqlari bilan bir xil bo'lgan, lekin ulardan rejim xususiyatlari va faoliyat shakli jihatidan farqlanadigan musobaqa mashqlarining mashg'ulotga xos shakllari ajratiladi. Bular musobaqa mashqlarining model shakllaridir.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhiga quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlikdagi va baland tog' hududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod etishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlikdagi va baland tog'li hududdagi (1400-2800-3200m) mashg'ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Odatda, tog'li hududlardagi mashg'ulotlar o'rtacha 14-18 kun davom etadi. SHu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat – 7-10 kun tog'li hududlarda mashg'ulot o'tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, SHveytsariya, Germaniya engil atletikachilari mashg'ulotlarning quyidagi tartibini qo'llaydilar: 10 kun tog'da mashg'ulot o'tkazish, 1 hafta tekislikda, keyin yana 10 kun tog'da (F.P. Suslov).

Tog'dagi mashg'ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to'lqinsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o'sishining birinchi to'lqini (ko'tarilishi) 3-6 – kunga, ikkinchisi 14-25 – kunga va uchinchisi 36-45 – kunga to'g'ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko'nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog'liq.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, ko'pgina milliy, qit'a va jahon rekordlari tog'dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3-25 kun orasida o'rnatilgan.

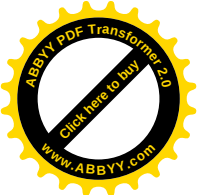


Sport mashg'ulotining *tibbiy – biologik vositalari* sirasiga: (8, 9) sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigienik ta'minlash, sport jihozlari va asbob-uskunalarining gigienik holati; biologik qimmatli yuqori oziq-ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k) foydalanib oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizatsiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'lqinli diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab-mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish – elektro-punktuatsiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblardan – vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Ruhiy ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishontirishga asoslanagan uyqu – hordiq; mushak relaksatsiyasi; autogen ruhiy-mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish (“ruhiy engillik berish” xonalarini yaratish); ruhiy gigiena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslash-tirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruhlariga taqsimlash mumkin:

1. Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida “tezkor axborot” asboblarini keltirish mumkinki, bunday asboblardan juda ko'p miqdorda V.S.Farfel tashabbusi va rahbarligi ostida ishlab chiqilgan edi. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi



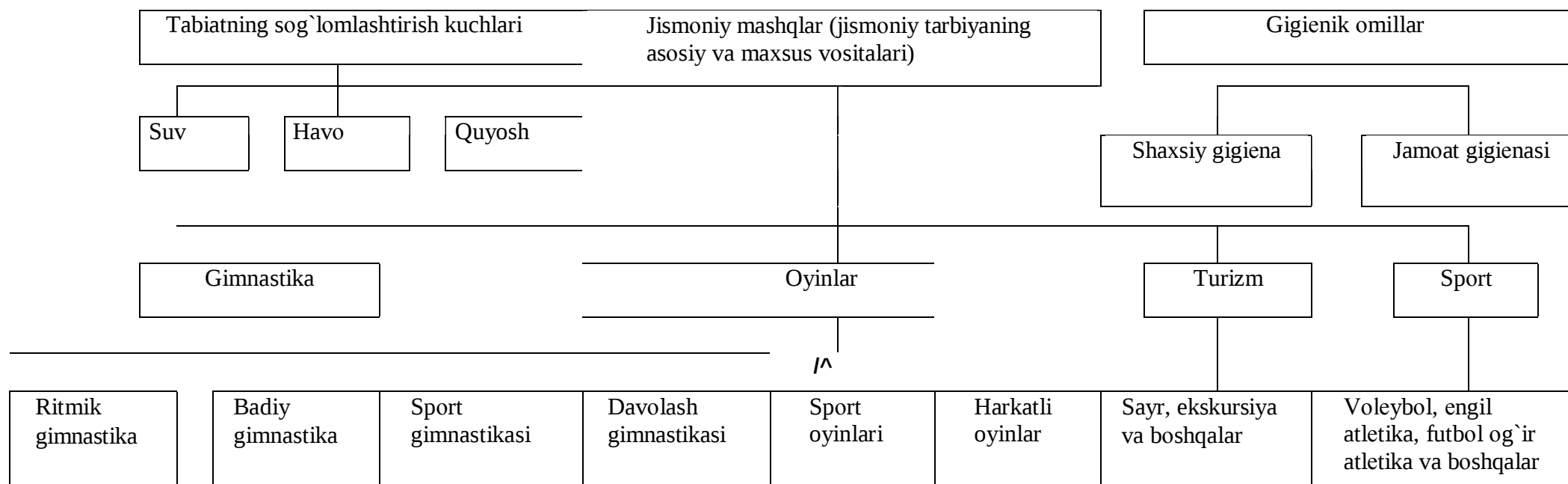
axborot ular ongiga harakat-larning miqdoriy va sifat xususiyatlarini etkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini etkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

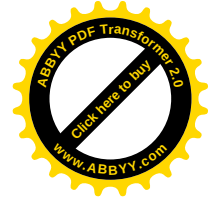
2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug'lik, avto va kardioliderlarga o'xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo'lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur'at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (YuQS ning muayyan sur'ati); sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida o'yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k.

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan majmuali foydalanish yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir.

Jismoniy tarbiya vositalari





1.3. Sport mashg`uloti usullari

Mashq jarayonining asosiy vazifasi – bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga yo`naltirilgan usullardan foydalaniladi (10,12,21).

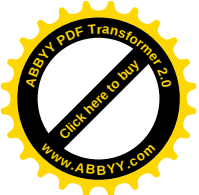
Usul – bu sportchilarni tayyorlash bilan bog`liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg`ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo`lidir. Sport faoliyatida “usul” tushinchasidan tashqari “usuliy yo`l” degan atama ham qo`llaniladi. “**Usuliy yo`l**” deganda mashg`ulot o`tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo`naltirilgan vosita va usullar yig`indisi tushuniladi.

**Mashg`ulot usuliyati** atamasi mashg`ulotning muayyan vazi-falarini hal etish hamda eng yuksak mashg`ulot samarasiga erishishga yo`naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo`llar birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko`pincha “usuliy yondashuv” va “usuliy yo`nalish” kabi tushunchalar uchraydi. **Usuliy yondashuv** – trenerning sportchiga ta`sir ko`rsatish yo`llari birligini bildirib, bu yo`llarning tanlanishi muayyan ilmiy kontsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o`rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog`liq.

**Usuliy yo`nalish** – qo`yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta`siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va usuliy yo`llardan foydalanishga yo`naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo`naltirib o`rgatish trenerdan o`rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo`linadi: so`zdan foydalanish usullari (og`zaki), ko`rgazmali tarbiya usullari (ko`rgazmali) va amaliy usullar. O`z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.



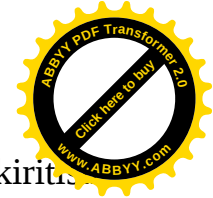
**Bilim egallashga yo`naltirilgan usullar.** Bilim egallashga yo`naltirilgan

usullar guruhini bilimlarni og`zaki tarzda hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta'sir ko`rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Trener tomonidan qo`llanadigan so`zdan foydalaniladigan usullar butun o`rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari to`g`risida yana ham to`la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o`quv – mashq materialini o`zlashtirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Bu usullar guruhi axborotni sezgi organlari vositasida uzatish va qabul qilish asosiga qurilgan (pertseptiv usullar). Bunda vestibulyar analizator, kinestezik analizator, ko`rish, eshitish va boshqa sezib qabul qilish tarmoqlari muhim rol o`ynaydi. O`rganilayotgan harakatlarning sezgilar asosidagi shakl-shamoyilini yaratishda ko`rgazmali o`zlashtirish usullari qo`llaniladi. Ko`rgazmali usul materialni juda tez, chuqur va mustahkam o`zlashtirishga yordam beradi, o`rganilayotgan harakatlarga qiziqishni oshirib, diqqatni faollashtiradi.

Oldinda turgan harakat faoliyatlari umumiy tasvirini yaratish uchun sportchilar o`ziga aytib turish va ideomotor usullaridan keng foydalanadilar. Ularning mohiyati shundaki, murakkab harakat faoliyatini, masalan, voleyboldagi hujum zarbasi yoki gimnastikadagi tayanib sakrashni bajarishdan avval sportchi ushbu mashqlarning texnikasini xayolan tasavvur qiladi (ideomotor usul), harakatlarni xayolan bajarish davomida harakatning bajarilayotgan elementlarini yo ovoz chiqarib, yo “ichida” o`ziga aytib turadi. Bu usullar harakat faoliyatini tez o`zlashtirish hamda takomillash-tirishga imkon beradi, natijada o`rgatish sifati oshadi.

Harakat faoliyatlarini bajarish vaqtida ichki nutqni qo`llashga asoslangan usullarni so`z bilan o`zini boshqarish usullari deyiladi. Ular anchayin turli-tuman bo`lib, o`z-o`ziga buyruq berish, o`zini ishontirish, o`ziga singdirish va h.k tarzida amalga oshiriladi. Masalan, o`z-o`ziga bo`yruq berish o`zicha shunday buyruqlarni talaffuz qilishni nazarda tutadi: “men masofani tezroq yugurib o`tishim kerak”, “men bellashuvda kuchliroq bo`lishim kerak”, “men o`yin maydonchasida jonliroq



bo'lishim zarur" va b. Ichki nutqni o'z harakatlarini boshqarish sirasiga kiritib o'qitish-o'rgatish jarayonini intellektuallashtiradi.

Harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o'z faol harakatlariga asosangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va boshqalari qat'iy chegaralangan holda ko'p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi. Mashg'ulotning asosiy umumiy zahirasini qat'iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi (L.P. Matveev, 1991). Harakat faoliyatlarini o'rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo'lib yoki taqsimlab o'rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o'rgatib, keyin zarur yaxlit harakatni tiklashni ko'zda tutadi. Mazkur usul ko'p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab muvofiqlashli harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o'rgatish usuli asosida o'rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:

- taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o'zgartirib yubormasligi kerak;
- taqsimlashda o'rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini e'tiborga olish zarur;
- taqsimlashda o'rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

To'la o'rgatish yoki yaxlit o'rgatish usuli harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko'rinishda bo'lsa, shunday o'rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko'pincha oddiyroq, usuliy jihatdan qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o'rgatish usuli maqsad qilib qo'yilgan



mashqqa tuzilish jihatdan qardosh bo`lgan, ammo o`zlashtirilishi osonroq maxsus tayyorlovchi va etishtiruvchi mashqlarni qo`llashni ko`zda tutadi.

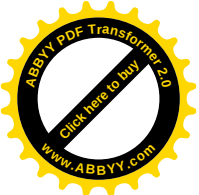
Qisman chegaralangan mashq usullari shug`ullanuvchilarning o`z oldiga qo`ygan vazifalarni echish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi.

Harakat ko`nikmalarini rivojlantirishga yo`naltirilgan usullar.

O`rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillashtirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o`zgartirmay, o`zaro bog`liq ta`sir deb atalmish yo`l bilan (V.M.Dyachkov bo`yicha), ya`ni *o`zaro bog`liq mashq usuli bilan* rag`batlantirishga imkon beradigan qo`shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar etakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og`ir vazn toifalaridagi sherik tanlanadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo`lishi shart. Bu tezlik-kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi (F.A.Kerimov, 2001).

Harakat ko`nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy qobiliyatlarni yo`naltirib rivojlantirish bilan bog`liq u yoki bu usulning mohiyati yuklamaning har bir o`lchami: shiddati, davomiyligi, mashqlarni takrorlashlar soni, dam olishlar orasidagi muddat va dam olish xususiyatini boshqarish hamda o`lchab berishning tanlangan yo`li bilan muayyan darajada bog`liq bo`ladi.

*Bir me`yordagi usulning* xususiyati shundayki, uni qo`llashda shug`ullanuvchilar jismoniy mashqni uzluksiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harkatlanish tezligi, ish sur`ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning 2 varianti bor: *uzoq muddatli bir me`yordagi mashg`ulot* (chidamlilikning aerob tarkibiy qisdaqi takomillashtirishga yordam beradi) va *qisqa muddatli bir me`yordagi mashg`ulot* (chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qisdaqi rivojlantirishda qo`llaniladi). Bir me`yordagi usuldan asosan tsiklik mashqlarda (yugurish, suzish, velosipedda uchish) foydalaniladi. Bu usul yordamida quyidagi vazifalar hal etiladi: umumiy va



maxsus chidamlilik, harakatlar tejamkorligini oshirish, irodaviy sifatlar, tarbiyalash.

Bir me'yordagi usulning ustunligi shundaki, u katta hajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko`nikmasining barqarorlashuviga ko`maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamkorligini yaxshilaydi, ichki a`zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashuviga ko`maklashadi.

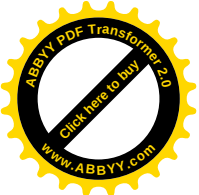
Uzoq muddatli va nisbatan mo`tadil faoliyat organizmdagi turli funktsiyalarning ish jarayoniga uyg`un ravishda asta-sekin moslashishi uchun etarlicha qulay sharoit yaratadi.

Bir me'yordagi usulning kamchiliklari unga organizmning tez ko`nikib qolishi bo`lib, natijada, mashqlanish samarasi pasayadi. Muntazam shiddatli ishning uzluksiz davom etishi vaqti bilan harakatlarning odatiy turg`un sur`ati yuzaga kelishiga sabab bo`ladi.

*Tanlash – yo`naltirish mashqlari* usuli asosan organizmning alohida harakat sifatleri yoki morfofunktsional xususiyatlarini takomillashtirishga yo`naltirilganligi bilan tavsiflanadi. Masalan, qo`l kuchini rivojlantirishga yo`naltirilgan og`irliklar bilan bajariladigan mashqlar shular sirasiga kiradi.

Harakat ko`nikmalarini takomillashtirish, funktsional imkoniyatlarni kengaytirish va shu darajada saqlab qolish uchun usullarning 2 guruhi: *standart-takroriy mashq hamda variantli (o`zgaruvchan) mashq usullari* qo`llaniladi. Standart-takroriy mashq usullari berilgan harakat yoki alohida mashqlarni ularning tuzilishini hamda yuklamaning tashqi o`lchamlarini o`zgartirmagan holda ko`p bor takrorlash bilan tavsiflanadi. Mazkur usullar harakat faoliyatini mustahkamlash, shuningdek, organizmning muayyan faoliyatga moslashuviga yordam beradi.

*Variantli (o`zgaruvchan) mashq usuli* mashqni uzluksiz bajarish davomida harakat tezligini, sur`atini, ritmning davomiyligini, harakatlar amplitudasini,



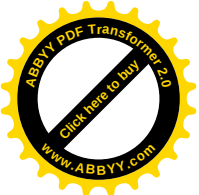
kuchlanish kattaliklarini o`zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo`llash yo`li va boshqalar bilan tavsiflanadi.

*Standart-takroriy va variantli (o`zgaruvchan) mashq usullari*, o`z navbatida, mashqlarni bajarish chog`idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg`unlashuvi bilan bog`liq tarzda 2 ta guruhchaga bo`linadi: *uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli*. Birinchi holatda berilayotgan mashg`ulot yuklamasi dam olish oraliqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko`zda tutilgan.

Oraliqli usul takroriyga o`xshab ketadi. Ularning har ikkisi mashqning muayyan dam olish oraliqlari bilan ko`p marotabalab takrorlanishi asosiga quriladi. Lekin, agar takroriy usulda yuklamaning organizmga ta`sir ko`rsatish xususiyati mutlaqo mashqning o`zi bilan aniqlansa (davomiyligi va shiddati bilan), u holda oraliqli usulda dam olish oraliqlari ham katta mashg`ulot ta`siriga ega bo`ladi.

Muayyan mashg`ulotga birlashtirilgan mashq usullarining turlicha uyg`unlashtirilishi “*aylanma mashg`ulot*” deb ataladi. “Aylanma mashg`ulot”ning asosini ma`lum bir tartiblovchi sxemaga muvofiq ravishda tanlab, bitta majmuaga birlashtirilgan bir nechta turdagi jismoniy mashqlarning seriyali (yaxlit yoki oraliq tanaffuslar bilan) takrorlanishi tashkil etadi. Aylanma usul tashkiliy – usuliy ish shakli bo`lib, kuch, tezlik, chidamkorlik va ularning majmual shakllari – kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi va tezlik kuchining rivojlanishi hamda takomillashuviga yordam beruvchi maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasining izchil bajarilishini ko`zda tutadi. “Aylanma mashg`ulot” degan nom shartli qo`yilgan. Shug`ullanuvchilar snaryaddan snaryadga o`tib, bir joydan boshqasiga ko`chib, go`yo aylana bo`ylab harakatlanadilar. Aylanma mashg`ulotni o`tkazish uchun avvaldan mashqlar majmuasi tuzilib, mashqlar bajariladigan joylar (bekatlar) belgilanadi.

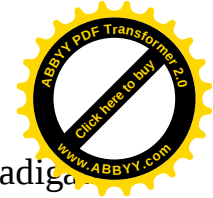
Sportchilarning mas`uliyatli musobaqalarga tayyorlanishi jarayonida ularning kutilayotgan musobaqa faoliyatiga moslashuvi katta ahamiyatga ega. Buning uchun musobaqa mashqlarining xususiyatlarini mashg`ulot jarayonida



hech bo'lmasa qisman modellashtirish zarur. Bunga *musobaqa usuli* foydalanish orqali erishiladi. Musobaqa usuli jismoniy qobiliyatlar, irodaviy hamda ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi. Musobaqa usuli maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi, bu holda u o'quv darslarining samaradorligini oshirish yo'li hisoblanadi. Musobaqa usuli sportchilar faoliyatini g'alabaga yo'naltiradi, u kuchaytirish hamda rag'batlantirish yoki musobaqa qoidalariga rioya etgan holda yuksak natijalarga erishish variantlaridan biridir. Raqobat omili, shuningdek, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish sharoitlari bor kuchning safarbar etilishiga ko'maklashib, jismoniy imkoniyatlarning mumkin qadar namoyish etilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Mashg'ulot jarayonida *o'yin usulining* ham ahamiyati kam emas. O'yin usuli asosini ramziy yoki shartli "voqea"ga (o'yin g'oyasi, rejasi) mos o'yin harakat faoliyati tashkil etib, unda vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi sharoitida har xil (ruxsat etilgan) yo'llar bilan muayyan maqsadga erishish ko'zda tutiladi. O'yin usulidan foydalanib, bir xil mashqlarni bajarish vaqtida qulay hissiy iqlim yaratish, shuningdek, epchillik, tezkorlik, mo'ljal olish mahorati, ziyraklik, mustaqillik, tashabbuskorlik singari qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin. O'yin usulida harakatlarning qat'iy belgilangan tartibi bo'lmaydi; ularning ehtimoliy bajarilish shartlari, ijodiy faoliyatning mustaqil namoyon bo'lishi uchun imkoniyatlari keng, mashg'ulotlarda ko'tarinki kayfiyat ustun bo'ladi. O'yin usulining kamchiliklaridan biri ham yo'naltirilganligi, ham ta'sir darajasi bo'yicha yuklamani o'lchab berish imkoniyatining cheklanganligidadir.

Shunday qilib, o'quv-mashq darslarida barcha sanab o'tilgan usullar turlicha uyg'unlashtirilgan tarzda, buning ustiga standart emas, balki o'zgartirilgan shakllarda, sport tayyorgarligining muayyan talablarini e'tiborga olgan holda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda ularning belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiqligiga ahamiyat berish zarur.



**O`rgatish bosqichlari va uslublari.** Birinchi bosqich – o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. O`qituvchi shaxsan ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo`shib olib borish kerak. O`qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o`rganish. Mazkur o`rganish bosqichida muvaffaqiyat ko`p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilishi shakliga ko`ra o`rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko`rsatma berish, ko`rish va eshitish, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko`rgazmali harakat (o`qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo`llash), axborot (to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bunda quyidagilar qo`llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholash uslubi, qo`shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko`p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o`zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo`shma va o`yin uslublari bir vaqtning o`zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o`yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi.

To`rtinchi bosqich – harakatni o`yin jarayonida mustahkamlashni ko`zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo`llaniladi (rasmlar,



jadvallar, o`quv filmlari, tasviriy filmlar), o`yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o`yin va “bellashish” usullari (8-jadval).

Tayyorgarlik va o`quv o`yinlarida har bir usulni (malakani) o`rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko`zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

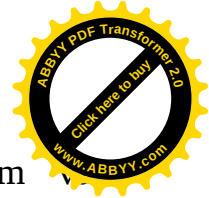
8-jadval

CTrgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

CTrgatish bosqichlari va ularning nomi	CTrgatish uslublari	CTrgatish vositalari
1-bosqich: Orgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, korsatish-izoh berish	Soz, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda orgatish (yakka tartibda qo' shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo`lib, element va fazalarga bo`lib o`rgatish, malakani to`liq holda o`rgatish, xatolarni tuzatish, rag`batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yonaltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda orgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to`liq holda orgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib orgatish, turli yonaliqdagi harakatlardan song ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida orgatish, ozaro tahlil va baholash asosida orgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qollaniladi, juftlik, uchlikda qo' llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: Orgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa oyinlari

1.4. Futbolchilarni tayyorlash uslubi

Futbolchilarda ko`nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayti-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o`z navbatida, butun a`zo va tizimlar faoliyatiga ta`sir etadi (8,11). Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo`lib, futbolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta`minlanadi.



Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

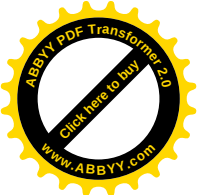
Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va mala-kalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va



amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ul jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

1.4.1. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

Futboldan bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

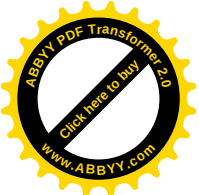
Futbolchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini



tug`diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo`yiladigan bu xil-dagi talablarning to`laqonli bajarilishi mashg`ulotning pedagogik printsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og`ishmay amal qilish yo`li bilan ta`minlanadi.

1.4.2. Ta`lim va mashg`ulot vositalari

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchilarni tayyorlashda ta`lim va mashg`ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog`liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko`proq darajada ta`sir ko`rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko`proq ta`sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg`ulotida qo`llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo`lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol o`yini predmeti va futbol bo`yicha musobaqa qoidalariga to`la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig`indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o`zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo`lishi bilan ifodalanadi va ular «sujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o`zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.



Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differentsial tarzda ta'sir etishni ta'min-lay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;
- b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va tako-millashtirish mashqlari; v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) shartli reflekslarning yangi tizimsi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;



b) harakat strukturasiga (vaqtincha bog`lanish) ko`ra harakat malakalarini turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo`lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Qo`llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo`shilgandagi ta`sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillar shug`ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarning yaxshi ta`sir etishi uchun ko`maklashadi. Yuklama va dam olishni, o`z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to`g`ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi, albatta.

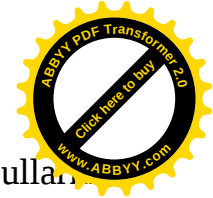
1.5. Ta`lim va mashg`ulot uslublari

Futbolchilarning ta`lim va mashg`ulot uslublari turlicha bo`lib, ular futbolchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda, harakat malakalarini egallash va takomillashtirishda, irodaviy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta`lim va mashg`ulotni tashkil qilishda shug`ullanuvchilarning, o`rganilayotgan materialning xususiyatlarini va mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. O`quv mashg`ulotlarida barcha uslublar majmuasi qo`llaniladi. Ba`zan esa vazifa va muayyan sharoitga bog`liq ravishda u yoki bu uslubga ko`proq o`rin berilishi mumkin.

Ta`lim va mashg`ulot jarayonida qo`llaniladigan uslublarning quyidagi guruhlar mavjud:

1. Ko`rsatmali uslublar: mashqlarni sxemada, maketda, kinogrammada ko`rsatish, o`quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish.
2. So`z bilan tushuntirish uslublari: aytib berish, tushuntirish, yo`llanma berish, kamchilikni ko`rsatish, ishontirish, suhbat, ma`ruza, doklad.



3. Amaliy uslublar: mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullar, butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o`rganish), ko`p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, o`yin hamda musobaqa uslublari.

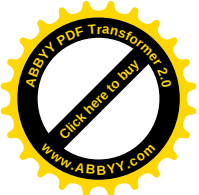
Yuqorida ko`rsatib o`tilgan asosiy uslublardan tashqari mashg`ulotning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublar ham mavjud.

Ta`lim jarayonida mashg`ulotni ko`rsatib, izohlab, tushuntirib berish katta o`rin tutadi.

Ko`rsatib berish mashq to`g`risida aniq tasavvur hosil qilishga ko`maklashadi. Ko`rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo`yiladi. Namoyish qilinayotgan usul shug`ullanuvchilarning hammasiga yaxshi ko`rinishi lozim. SHunga muvofiq murabbiy o`zi uchun hamda guruh yoki jamoa uchun qulay joy tanlaydi. Usulni o`qituvchilar diqqatini mashqning muhim elementlariga qaratgan holda shoshilmay, aniq va yaqqol ko`rsatib berish zarur. Masalan, to`pni yugurib kelib tepishni ko`rsatayotganda to`pga nisbatan tayanch oyoqni qo`yishni aniq ko`rsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza bo`g`imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Ko`rsatib berish har qancha aniq bo`lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug`ullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilg`ab olishga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Shuning uchun ko`rsatib berishdan ilgari tushuntirish yoki ko`rsatish asnosida tushuntirib, izohlab berish lozim. Ko`rsatish bilan tushuntirish bir-birini to`ldirib boradi. Ko`proq qaysi biriga e`tibor berish zarurligi esa usulning xarakteriga bog`liq. Aytaylik, to`pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan olib yurish o`rgatilganidan so`ng, to`pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yurishga o`rgatayotganda uni ko`rsatish bilangina kifoyalanish mumkin. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashg`ulotlar o`tayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o`rgatilayotgan bo`lsa, faqat tushuntirib berishning o`zi etarlidir. Namoyish qilinadigan materiallar ham bunda qo`l keladi.

Mashg`ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to`g`risida to`g`ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg`ulot oxirida,



tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shug`ullanuv-chilar xotirasiga mustahkamlanadi.

Ko`rsatmali va so`z bilan tushuntirish uslublari yordamida o`rganilayotgan material haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi, xolos, o`yin texnikasi va taktikasini to`liq egallab olish uchun amaliy uslubni qo`llash zarur.

Har bir ta`lim yoki mashg`ulotning amaliy uslubi muayyan tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo`ladi. Ularning yig`indisi uslubning yaxlitligi demakdir. Mana, masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko`p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o`z ichiga oladi:

- a) trenerning u yoki bu harakatni (masalan, to`pni to`xtatish va h.k.) ko`rsatish;
- b) futbolchining ko`rsatilgan harakatni bajarib ko`rishiga va mashg`ulotning ko`rsatmasiga muvofiq yo`l-yo`lakay xatolarni tuzatib borishiga harakat qilishi;
- v) futbolchilarning o`rganilgan harakatni avtomatik tarzda malaka hosil bo`lguniga qadar takrorlay berishi;
- g) harakat faoliyatini murakkablashtirish va unga yangi elementlar (masalan, taktik kombinatsiyalar va shunga o`xshashlar) kiritilishi.

Shu zaylda boshqa uslublarni ham tarkibiy element yoki usullarga ajratib chiqish mumkin.

Murabbiy ta`lim va mashg`ulot uslublarini tanlayotganda, har qaysi holat uchun oqilona uslubni ko`rsatuvchi qoidalarga suyanadi. Ta`lim va mashg`ulot uslublariga qo`yiladigan asosiy talablarga muvofiq bu uslublar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- a) mashg`ulotning maqsad va vazifalari futbolchilarning individual va yosh xususiyatlariga muvofiq kelish;
- b) mashg`ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirish, bilimlarini, o`yin malaka va ko`nikmalarini ongli va puxta o`zlashtirishni ta`minlash;
- v) mashg`ulot va ta`limning uzviy va izchil o`tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma`lumdan noma`lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o`tishiga yordam berish.



O'yinni o'zlashtirib olish bilan shug'ullanuvchilarda muayyan harakat malakalari shakllanadi. Shuning uchun har bir usul harakat malakalarining shakllanuvchi bosqichlariga muvofiq o'rgatiladi. Usullarni o'rgatish paytida quyidagi izchillikka rioya qilinadi:

- a) usul bilan tanishtirish;
- b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;
- v) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;
- g) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

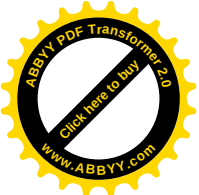
Usullar bilan tanishtirish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri, aniq tasavvurga ega bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, bir vaqtda harakatning muhim detallariga alohida e'tibor beriladi. Usul to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun kinogramma, sxema, maket va shu singarilardan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar usulni mustaqil bajarishga kirishishdan oldin uni ishonch bilan taqlidan takrorlay olishga erishishlari kerak. Shunisi ham borki, o'rganilgan usullarni takrorlash vaqtida ham to'g'ri bajarilayotganini tizimtik sur'atda nazorat qilib borish darkor. Trener bunda harakatlarni har bir detaligacha diqqat bilan kuzatib borishi lozim. Ko'zga tashlangan xato o'sha zahoti tuzatilishi kerak.

Usullarni o'rgatish chog'ida butunicha va qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan foydalanish mumkin. Oddiy harakat usullari, odatda, butunicha, qiyinlari esa qismlarga bo'lib o'rgatiladi.

U yoki bu usulni butunicha o'rgatilayotganda, uni elementlarga ajratmay bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar ekan, trener oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlashtirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da, shug'ullanuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatoliklarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Ta'limning butunicha o'rgatish uslubi qo'llanilganda, harakatning strukturasi saqlanadi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlaridan yaxshi



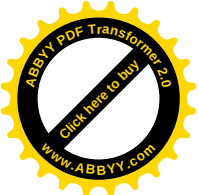
foydalaniladi. Bu o`yinning texnik usullarini o`rganish chog`ida asosiy usul bo`lib hisoblanadi.

U yoki bu usulni qismlarga bo`lib o`rgatish usul elementlarini o`zlashtirishdan boshlanadi. Keyinroq bu boradagi bilimlar birlashtirilib, pirovardida, usulning butunicha o`rganilishi ta`minlanadi. Biroq elementlar alohida-alohida o`rganilar ekan, usulning butunicha bajariladigan shart-sharoitini aynan vujudga keltirish mumkin emas, elementlarni bajarish xarakteri o`zgarib ketadi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o`rganishda turgan joyidan zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish foydasiz, chunki bu harakat yugurib kela turib oyoqni orqaga silkishga mutlaqo o`xshamaydi. Agar buni e`tibordan chetda qoldirib, usulni bajarish turgan joyida o`rganilsa, usul noto`g`ri o`zlash-tiriladi va pirovardida uni boshqatdan to`g`ri o`rganish uchun ko`p vaqt talab qilinadi. Shuning uchun qismlarga ajratib o`rgatish uslubidan extiyot bo`lib foydalanish zarur.

U uslubdan asosan murakkab usullarni bajarishda yo`l qo`yilgan xatoliklarni bartaraf etishda foydalangan ma`qul.

Usullarni birmuncha soddalashtirilgan holda o`rganish. Ta`limning mazkur bosqichida shug`ullanuvchilar harakatning strukturasini egallaydilar. Bunda ular oldiga avvalo to`g`ri dastlabki holatni egallash, harakatda gavdaning qaysi qismlari ishtirok etishini, ularning yo`nalishi va muvofiqligini aniqlash vazifalari izchillik bilan qo`yilishiga qat`iy rioya qilish zarur. Shundan so`ng harakatni optimal amplitudada moslab turib bajarishga, harakatlar aniqligiga erishiladi va shundan keyingina usulni bajarishning boshqa jihatlariga talablar qo`yiladi. Buning zarur sharti - usulni bajarishga birorta ham to`squinlik bo`lmasligi kerak. Texnik usullar yoki taktik jihatdan o`zaro hamkorlikni o`rganayotganda, ularni bajarish shartini, chunonchi, dastlabki holatni, masofani, usul ijrosi, yo`nalishini, o`zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o`zgartirish mumkin.

Ta`lim jarayonida shug`ullanuvchilar ko`pincha xatoga yo`l qo`yadilar. Murabbiy xatolarning harakteriga qarab, ularni bartaraf etish uchun bosqichlarga alohida e`tibor qaratish, usulni qismlarga bo`lib o`rgatish, takror ko`rsatib berish,



tushuntirish va boshqa usullardan foydalanadi. Ta'lim va mashg'ulotning barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilar bilan individual ishlarni amalga oshirish muhimdir.

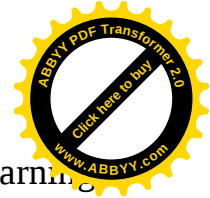
O'yinga yaqin bo'lgan sharoitda usulni takomillashtirish. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtira boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelik chiqishi va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi. Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayotganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Usulni o'yin chog'ida mustahkamlash. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Mazkur bosqichda o'quv o'yinlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quv yilidan ilgari vazifa aniq qilib belgilab olinishi kerak. Murabbiy bunda shug'ullanuvchilar diqqatini faqat texnik usullarni to'g'ri bajarishga qaratibgina qolmay, balki ularni zarur vaziyatda taktik jihatdan to'g'ri qo'llashlariga ham jalb qiladi.

1.5.1. Futbolchilarni tayyorlash usuliyati

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.



Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarni muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

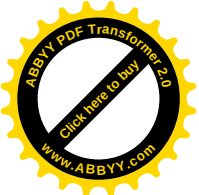
Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi



yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

1.5.2. Ta'lim va mashg'ulot vositalari

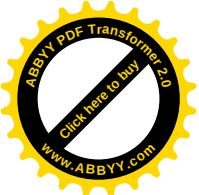
Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

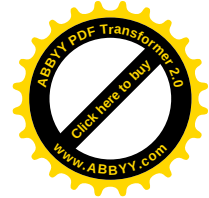
Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular "sujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.



Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o`xshash xususiyatlar (o`yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o`z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o`yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o`yinda bir xil bo`lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo`lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differentsial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O`z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo`linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko`maklashadi.



I bobning qisqacha xulosasi

Sport mashgʻuloti vositalari – bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar boʻlib, ular toʻrt asosiy guruhga boʻlinadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini koʻtarish mumkin.

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Sport mashgʻulotlarining vositalari-sportchini mahoratiga toʻgʻridan-toʻgʻri yoki bevosita taʼsir koʻrsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashgʻulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti boʻlib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgalik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli (harakat)) va holatlar (vaziyat) iborat boʻlishi mumkin. Qoʻyilgan vazifalarga koʻra harakat kuchi maishiy, mehnat, oʻquv yoki sport xarakteriga ega boʻlishi mumkin.

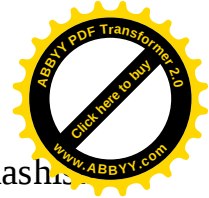
Agar biz yurib ketayotgan transportga (masalan avtobusga) etib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish maishiy yoʻnalishga ega boʻladi.

Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash, yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yoʻnalishiga ega boʻladi.

Shuning uchun ham har qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat koʻp marta takrorlash yoʻli bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini hal etuvchilarigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir (egilish, oʻtirish va h.k) yoki bir qator harakatlardagi (oʻyinlar, gimnastika mashqlari va boshq.) iborat boʻlishi mumkin.

Sport mashqlari harakat koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchining funktsional imkoniyatini oshirishga qaratiladi.



Hap ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish (tanani harakat faoliyatiga ko`nikishi) qonuniyati bo`yicha amalga oshadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida kishi tanasida ro`y beradigan o`zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o`zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

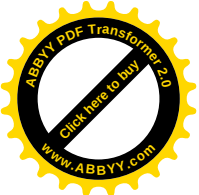
Mashg`ulotlar, izli mashq samaralarining ma`lum davrini umumlashtirish yakuniy yoki mashq samarasi sifatida belgilanadi.

O`rgatish usullari turli-tuman bo`lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo`llash, o`qituvchining pedagogik san`atiga bog`liq. O`quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo`lish, o`quvchilarning mustaqil o`zlari bajarishlariga va ishlariga ta`sir etish “metod” deyiladi. Bu usullarni ayrim o`rgatish vazifalar asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.

Metod – yunoncha atama bo`lib, aynan nimagadir “yo`l” degan ma`noni anglatadi, ya`ni maqsadga erishish yo`lini bildiradi. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o`quvchilarga, bolalarga o`rgatish sifatida ham qo`llaniladi. O`rgatish jarayonida o`qituvchi berayotgan bilim o`quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o`rganadi, ikkinchisiga ko`proq vaqt talab etiladi.

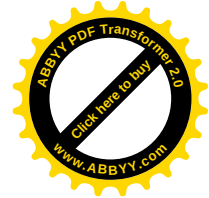
Shuning uchun o`rgatish samaradoligi o`qituvchining to`g`ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog`liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta`minlovchi o`rgatish xarakteri, o`quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashg`ulot sharoitlari hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo`llaniladi. Ular yoki bevosita, hissiy qabul etish, yoki so`z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta`lim tarbiyani so`z va ko`rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo`lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o`ziga xos xususiyatlarga ega. SHuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.



Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim asoslaridan biri jismoniy yuklanishni boshqarish va uni dam olish bilan almashtirish tarkibi tashkil etadi.

Shunday qilib sportchilarni tayyorlash vositalari va uslublari shugʻullanuvchilarning tayyorgarligi, holati, sharoiti va boshqa tomonlarini eʼtiborga olgan holda olib borilganda, qoʻllanilganda yuqori sport natijalariga erishish mumkin.



II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Talaba futbolchilarni tayyorgarlik darajasini o`rganish.
2. Futbolchilar tayyorlashning samarali vosita va uslublarni o`rganish va tahlil qilish.
3. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vositalari va uslublarni ilmiy asoslashdan iborat.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalaniladi:

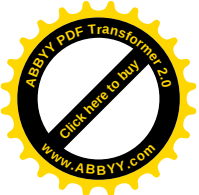
1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Pedagogik kuzatuvlar.
3. Pedagogik nazorat.
4. Matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi. Mashg`ulotlarda shug`ullanuvchilarning jismoniy-texnik qobiliyatlarini rivojlantirishga oid bo`lgan adabiy manbalar o`rganildi va ma'lumotlar umumlashtirildi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo`lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati hujjat materiallari ustida ishlashdir. Jismoniy tarbiyaning ko`p tomoni amaliy mashg`ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o`xshashlarda



ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan holda tuzilgan bo`ladi. Ular ilmiy jihatdan chuqur o`rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shug`ullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundaliklari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo`lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari, ko`p yillik trenirovkalarning natijalarini o`rganish ham tadqiqot oboekti bo`lib xizmat qiladi.

2.2.2. Futbol mashg`ulotlari jarayonini pedagogik kuzatish

Futbol mashg`ulotlarida sport mahoratini oshirish jismoniy va texnik qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonini pedagogik kuzatuvlari UrDU futbol o`smirlar jamoasida olib borildi.

Qayd qilingan ko`rsatkichlar:

O`rgatish bosqichlari;

O`rgatish uslublari;

O`rgatish vositalari;

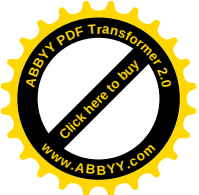
Jismoniy ko`rsatkichlar;

Texnik ko`rsatkichlar. Olingan natijalarning hajm va sifat ko`rsatkichlari ya'ni olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan guruhdagi har bir shug`ullanuvchi haqida umumiy xulosaga qilinib, so`ngra butun guruhni ko`rsatgan natijalariga ham baho berish imkoni yaratilgan (14).

2.2.3. Pedagogik tajriba va nazorat

Tadqiqotlar jarayonida tekshiriluvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida nazorat mashqlari qo`llanildi.

Tadqiqotchi qo`llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o`zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o`laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o`rganadi, kuzatilayotgan va



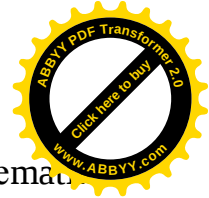
undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayonnomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchining shaxsiy qobiliyatigagina bog'liq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr hosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o'zida bir necha kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lchoviga qarab uni foto, kinosyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda bahslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar sub'ektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta'sir qilish hollari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda no'aniqlikga yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o'ta kuchli salohiyatni talab qiladi.

2.2.4. Matematik-statistik uslub

Tadqiqot natijasiga funktsional, jismoniy va texnik harakatlarini hajm va sifat ko'rsatkichlarini aniqlangan bo'lib, ularning asosan samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Tadqiqotda yana olingan natijalarni o'rta arifmetik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Hamma voqealarning, atrofimizni o'rab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Ma'lumki, matematika voqealarning

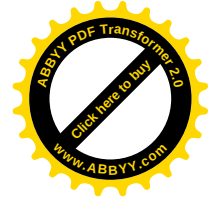


abstrakt shakldagi miqdor tomonini o`rganadi. Shuning uchun ham matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o`rganishga, uni to`la o`rgana olmaslika mahkum etadi. Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo`l qo`yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqot hali aniqlnmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonlarini ham tadqiq etish muammosi turadi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jihatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko`rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan to`g`ri va aniq fikrlar, mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo`yicha taqqoslash, umumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi

Ishda pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2012-2013 yillir oralig`ida UrDU futbol jamoasida olib borildi. Unda mashg`ulotlarni olib borish vosita va uslublari o`rganildi.



II bobning qisqacha xulosasi

Ilmiy-tadqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo`lda tadqiqotchini juda ko`p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi, ularni engish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim. Boshlovchi tadqiqotchilar, odatda, o`z ishlarini qanday tashkil etishni, uni qay yo`sinda olib borishni bilmaydilar.

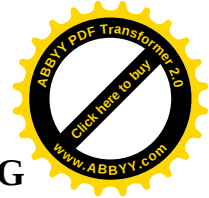
Ishning tadqiqot vazifalari, uslublari va tashkil etish bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari yoritilib ularga izoh berilgan. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarining nazariy tahlil qilinib futbolchilarning individual maxarotlarini oshirish muammolarini yorituvchi o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar o`rganilib tahlil qilingan va ma'lumotlar umumlashtirilgan. Ilmiy ishni olib borish uslublari aniqlangan.

Ishni olib borish uchun pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo`llanildi va amaldagi materialni olishning eng muhim uslubi bo`lib xizmat qildi. jihatdan bir-biriga muvofiqligiga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va nazorat mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi.

Tadqiqotlar jarayonida o`rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o`zaro aloqada va nisbatda tekshirildi. Chunonchi, sportchining o`quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq eta turib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko`rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko`rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o`tkaza olishi mumkinligini aniqlaga imkon berdi.

Tadqiqotlar jaaryonida o`rtaga tashlangan nazariy qoidalar va farazlarning to`g`ri yo noto`g`riligini aniqlash imkoni bo`ldi. Shunday qilib, ushbu magistrlik dissertatsiya ishida ham ilmiy sohadagi umumiy usul va tamoyillaridan foydalanildi.



III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Sportda qo`llaniladigan uslublar

Jismoniy mashqlarni qo`llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Masalan: Yugurishdagi mashqlar sport mashg`ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo`lgan vazifalarga ko`ra turli ko`rinishlarida qo`llaniladi.

- yugurish qadamlari texnikasi ustida ishlayotganda qomatni tik tutib yugurish mashqi (variant sifatida) tavsiya etiladi;
- chidamlilikni rivojlantirish uchun kamroq tezlik bilan uzoq masofalarga yuguriladi;
- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qisqa masofaga katta tezlikda yuguriladi.

Shunday qilib u yoki bu usulni qo`llash mashg`ulot oldiga qo`yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg`ulotida qo`llaniladigan usullar didaktik (umumpedagogik) va an'anaviy (sport pedagogikasida qo`llani-ladigan) kabilarga bo`linadi.

- sport mashg`ulotining didaktik metodlari.

Og`zaki tushuntirish metodlari uch guruxga bo`linadi:

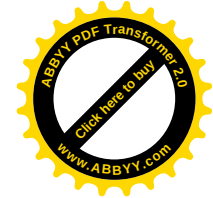
1-guruh - hikoya, tasvir, tadbir metodlari. Bunda so`z bilim-larini singdirish vositasi sifatida qo`llaniladi.

2-guruh - buyruq, ko`rsatma, yo`riqlar uslublari. Bunda so`z sportchi faoliyatini boshqarish vositasi bo`lib xizmat qiladi.

3-guruh - tahlil, tavsiya, baholash uslublari. Bunda so`z sport-chi faoliyatini tahlil qilish va baho berish vositasi hisoblanadi.

Ko`rgazmali ta'sir uslublari to`rt guruhga bo`linadi:

1-guruh - ko`rgazmali qurol usullari. Bunda bevosita ko`rsa-tish, ko`z bilan ko`riladigan qo`llanmalardan foydalaniladi.



2-guruh - eshitish (tovush) qurollari usullari 3-guruh - harakat ko`rgazmasi usullari 4-guruh - tez axborot uslublari. Harakatni ko`rsatish (namoyish etish) metodlari.

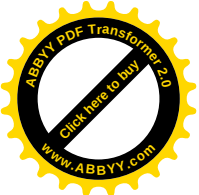
3.1.1. Jismoniy tarbiya metodlari

**So`z metodi.** Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyachining asosiy faoliyati so`z bilan amalga oshiriladi: so`z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlashtiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi boshqariladi. So`z shug`ullanuvchilar faoliyatini tushunishda, baholashda va o`zicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. SHu bilan bir qatorda so`z o`zining qo`llanilishiga ko`ra u yoki bu usullar va metodlar yordamida foydalaniladi: didaktik hikoya, suhbat, muhokama va h.k kiradi. So`z metodi nisbatan yuqori sinflarda ko`proq qo`llaniladi, chunki bu sinflarda barcha bajarilayotgan harakatlar mustaxkamlanadi, takomillashtiriladi.

So`z metodiga 1) instruktsiya berish, 2) qo`shimcha tushuntirish, 3) ko`rsatma va buyruqlar, 4) Ogzaki baholash, 5) o`z-o`ziga gapirish va o`z-o`ziga buyruq berish. 6) rahbarlantirish, 7) chaqirish, xaydash, 8) so`z orqali jabrlash, 9) umumiy buyruq, 10) tahlil qilish, 11) so`z orqali o`zaro munosabat, 12) mashgulotni boshqarish va h.k.

3.1.2. Ko`rgazmalilikni ta'minlash metodi

Jismoniy tarbiya jaryonida ko`rgazmalilik metodi – keng qo`llaniladi, ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib bor narsalar bilan aloqa o`rnatiladi. Bunda ko`rish, harakat va boshqa sezgilardan keng foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko`rgazmalilikni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmaatsidan foydalanib bu metodlar qo`yidagi guruhchalarga bo`linadi. Ular bevosita namoyish qilishi, o`qituvchi tomonidan yoki bir o`quvchi yordamida metodik ko`rsatish kiradi. Mashqlarni bajarilishining,



harakat ta'sirining, qoidalar va shartlari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun namoyoishning yordamchi vositalaridan ya'ni bevosita ko'rgazmali metodidan keng foydalaniladi. Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) Rasm, sxema, foto rasmlar va shu kabi ko'rgazma qurollarni namoyish etish.
- 2) Buyum modellar va maketlarni namoyish etish.
- 3) Kino va videomagnitafonli namoyish
- 4) Tanlab olingan va sensor namoyish
- 5) Yo'naltirilgan "sezish" harakat metodlari
- 6) Orientirovka metodlari
- 7) Lider va kundalik sensor tartiblashtirilgan metodlar.
- 8) Tez informatsiya metodi, o'yin metodi.** Ko'rgazmali metod nisbatan boshlang'ich sinflarda ko'proq qo'llaniladi.

"Yuz marta eshitgandan ko'ra bir marta ko'rgan yaxshi" degan xalq maqoli bor. Albatta bu so'z metodi Bilan birga qo'llaniladi.

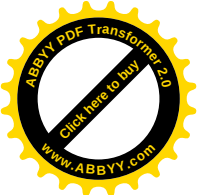
Ko'rgazmali metodning turlari bevosita va bavoisita bo'ladi. Bevosita ko'rgazma – bu o'qituvchining o'zi mashqlarni yoki asosiy harakatni bevosita o'zi ko'rsatib berishini yoki biror bir o'quvchilar yordamida ko'rsatib berishni tushuniladi.

Bavosita ko'rgazma – bu turli rasmlarda doskada, maketlarda, plakatlarda, diafilmlarda va boshqa texnik qurollar orqali ko'rsatishni tushuniladi.

3.1.3. O'yin metodi

O'yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan hamda tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo'lib kelmoqda. Tarbiya sohasida o'yin metodi degan tushuncha o'yinning metodik xususiyatlari, ya'ni tarbiyaning boshqa metodlaridan farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi.

O'yin metodining maqsadi: darsni qiziqarli vayuqori sifatli o'tkazish, bolalarda qiziqish uyg'otish. Buning uchun mashg'ulotlar o'yin tarzda o'tkazilishi lozim. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, deysinish, uchish va qo'nish fazalari



mavjud. Shu uchish fazasida sanash. Kim ko`p sanasa o`sha o`quvchi uzoqroq sakraydi.

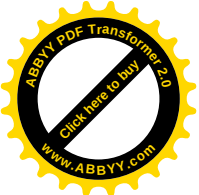
O`yin metodi darsni qiziqarli o`tishiga ko`maklashadi, o`quvchilarda yuqori natija ko`rsatishga intilish xosil qiladi. Bulardan tashqari dars zichligi maksimal darajada bo`ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do`stlik, ma`suliyatlik, ahloqiy tarbiya amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning o`yin metodi uchun quyidagi belgilar xarakterlidir:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko`proq darajada behosdan o`zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.
2. Maqsadga erishish usullari xilma-xilligi va faoliyatning kompleks xarakterda bo`lishi yugurish, sakrash, irg`itish.
3. Shug`ullanuvchilarning bemaolol mustaqil harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko`rsatishlari, topqir bo`lishlariga harakat faoliyatlariga yuksak talablarni quyish.
4. SHug`ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog`liqligi, yorqin emotsionallik.
5. Jismoniy yuklanish miqdorining cheklangan imkoniyati.

3.1.4. Musobaqa metodi

Jismoniy tarbiya jarayonida, musobaqa metodi mashg`ulot o`tkazish davomida ham, mustakil o`yin shaklida (jismoniy tarbiya va sport musobaqalari) ham qo`llaniladi. Musobaqa metodi bir muncha ravshan harakterlovchi xususiyat bo`lib birinchilik yoki yuqori natijaga erishish uchun bellashuvda kuchlarni sinashdir. Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o`tkazish sharoitlarida rahbarlik qilish faktori muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta`sirini oshiradi va organizmning funktsional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, assosan, sport musobaqalarida raqibning o`zaro to`qnashuvlari o`yindagiga qaraganda ancha ko`proq namoyon bo`ladi. Tashabbuskorlik, qat`iylilik, sabotlilik, dalillik, jasurlik. Oliy janoblik o`rtoqlik kabi irodaviy hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati kattadir, Lekin,



shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobit qilish, kurashish salohiyatlarining xususiyatlarning tarkib topishiga ham imkon berishi mumkin.

Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi.

Musobaqa metodining maqsadi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirgan harakat ko'nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; yaxshilarini ichidan eng yaxshilarini aniqlash; sportga bo'lgan qiziqish uyg'otish.

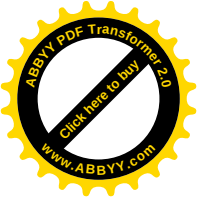
Musobaqa metodini qo'llashda jismoniy tarbiya darslari musobaqa tarzda o'tkaziladi.

3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga ega bo'lishlari lozim.

Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli-tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zlari bajarishlariga va ishlariga ta'sir etish "metod" deyiladi. Bu usullarni ayrim o'rgatish vazifalar asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular yoki bevosita, hissiy qabul etish, yoki so'z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lim tarbiyani so'z va ko'rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.



Olib borilgan pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki shug'ullanuvchilar, yoshi, jismoniy tayyorgarligi va boshqa ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar olib borilganda yuqori natijalarga erishilishi isbotlandi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki futbol mashg'ulotlari jarayonida qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodi tayyorgarlik davrida 70%, musobaqa davrida 10%, o'tish davrida foydalanilmagan 10-jadval.

O'yin metodidan tayyorgarlik davrida 30%, musobaqa davrida 20%, o'tish davrida 50% foydalanilgan.

Musobaqa metodidan tayyorgarlik davrida 10%, musobaqa davrida 70%, o'tish davrida 20% foydalanilgan.

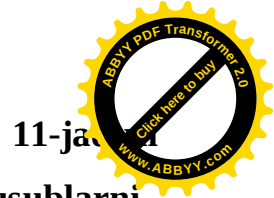
10-jadval

UrDU futbol jamoasining tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot usublarni qo'llanilishi

№	Uslublar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	O'tish davri
1				
2				
3				
	Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodi	70%	10%	—
	O'yin metodi	30%	20%	50%
	Musobaqa metodi	10%	70%	20%

Mashg'ulotlarda tayyorgarlik olib borish jarayonida so'z metodi va ko'rgazmali uslublardan keng foydalaniladi 11-jadval.

Tayyorgarlikning har bir davrida o'rgatish metodlaridan turlicha foydalaniladi. Jumladan so'z metodidan tayyorgarlikning barcha bosqichlarida unumli foydalaniladi.



UrDU futbol jamoasining tayyorgarlik jarayonida o'rgatish usublarini qo'llanilishi

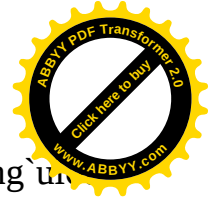
№ 1 2	Uslublar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	CTtish davri
	So`z metodi	60%	30%	10%
	Ko`rgazmali metod	30%	60%	10%

Ko`rgazmali metoddan tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida ko`proq foydalaniladi. Jumladan o`yinlar, o`yinchilarning individual, guruh va jamoa harakatlarini video orqali ko`rish va tahlil qilish kamchiliklarni bartaraf qiladi. Shuning uchun har bir metoddan o`z vaqtida unumli foydalanilsa yuqori natijalarga erishiladi.

Sport mashg`ulotlari vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar musobaqa mashqlari, maxsus tayyorlov mashqlari, umumiy tayyorlov mashqlaridan iborat bo`ladi 12-jadval.

12-jadval UrDU futbol jamoasining tayyorgarlik jarayonida mashg`ulot vositalarni qo'llanilishi

№ 1 2 3	Uslublar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	CTtish davri
	Umumiy tayyorlov mashqlari	60%	20%	10%
	Maxsus tayyorlov mashqlari	70%	30%	—
	Musobaqa mashqlari	20%	70%	—



Jadvaldan ko`rinib turibdiki futbol mashg`ulotlari jarayonida mashg`ul vositalari sifatida qo`llaniladigan jismoniy mashqlardan keng foydalaniladi. Jumladan, Umumiy tayyorlov mashqlaridan tayyorgarlik davrida 60%, musobaqa davrida 20%, o`tish davrida 10% foydalanilar ekan.

Maxsus tayyorlov mashqlaridan tayyorgarlik davrida 70%, musobaqa davrida 30%, o`tish davrida foydalanilmagan.

Musobaqa mashqlaridan tayyorgarlik davrida 20%, musobaqa davrida 70% foydalanilgan, o`tish davrida esa foydalanilmagan.

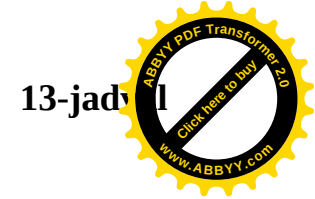
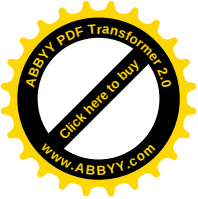
Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg`ulotlarda o`rgatish uchun o`qituvchi turli o`rgatish usullarini, yo`llarini bilishi kerak, o`quvchilar esa harakatlarga o`rganish usullariga ega bo`lishlari lozim.

Qanday qilib o`quvchilarga bilim berish, ko`nikma va malaka hosil qilish, ya`ni turli harakatlarga o`rgatish kerak. Bu o`qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O`rgatish usullari turli-tuman bo`lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo`llash, o`qituvchining pedagogik san`atiga bog`liq.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlardan keyin UrDU futbol jamoasi futbolchilarining jismoniy tayyorgarliklarini aniqladik. Jumladan 60 mga yugurish, 100 mga yugurish, 400 mga yugurish, 3000 mga yugurish, 5000 mga yugurish, 10 mga mokisimon yugurish testlari bo`yicha jismoniy tayyorgarlik natijalari quyidagicha bo`ldi.

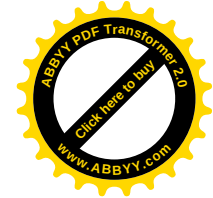
Jumladan 60 mga yugurish bo`yicha o`rtacha ko`rsatkich 7,97 soniya bo`ldi, 100 mga yugurish bo`yicha 12,4 natija bo`ldi, 400 mga yugurish bo`yicha 58,5 natija bo`ldi, 3000 mga yugurish bo`yicha 12,15 natija bo`ldi, 5000 mga yugurish bo`yicha 21, 18 natija bo`ldi, 10 mga mokisimon yugurish testi bo`yicha 9,09 natijalar qayd etildi.

Olib borilgan shuni ko`rsatadiki futbolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida qo`llanilgan vosita va uslublar futbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarliklariga o`sishiga ijobiy ta`sir ko`rsatib qolmasdan sportda yuqori natijalarni qo`lga kiritishda va sport malakalarini o`sishiga olib keldi.



UrDU "Futbol" jamoasidagi o'yinchilardan olingan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha
test natijalari

№	F. I. O.	60 m	100 m	400 m	3000 m	5000 m	10x4 metrga moksimon yug.(sek)	Turnikda tortilish (marta)
1	Abdukarimov B.	8.04	12.20	57.87	11:42	20:13	9.5	18
2	Bobojonov D.	8.	12.07	57.34	11:39	20:02	9	28
3	Matniyozov A.	8.45	13.00	59.23	12:17	21:22	10	18
4	Qurbanov I.	8.	12.39	59.1	12:10	22:06	9.1	16
5	Karimov M.	8.37	13.03	59.34	12:28	22:03	10	16
6	Xudayberganov Sh.	8.23	13.12	59.87	12:38	22:02	10.2	15
7	Ollomov F.	7.56	12.00	59.2	13:10	23:11	8.4	25
8	Qalandarov F.	7.92	12.1	58.03	12:00	20:37	9	26
9	Bekchanov B.	7.50	11.9	58.12	11:47	21:03	8.3	20
10	Abdullaev F.	7.76	12.1	58.13	12:11	21:06	8.7	30
11	Rozoqov M.	8.03	12.16	57.32	11:20	19:28	8.8	18
12	Atoboev N.	7.91	12.4	57.98	11:53	20:39	9	16
13	Salaev J.	7.87	12.2	57.15	11:22	19:31	8.5	18
14	Ikramov J.	8.11	12.5	59.16	14:00	23:21	9	17
15	Kurbandurdiev Sh.	7.81	12.3	58.58	12:28	21:22	8.7	16
16	Abdullaev A.	8.03	12.87	59	13:08	22:10	9.1	22
17	Boyarov R.	8.24	13.25	59.67	13:16	21:43	9.3	20
18	Ataniyazov B.	7.70	11.92	57	12:00	20:38	8.2	16
19	Vapaev Q.	8	12.65	59.66	12:11	22:09	10	16
	CTrtacha	7.97	12.4	58.5	12.15	21.18	9.09	20.4

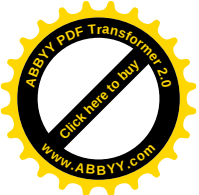


III bobning qisqacha xulosasi

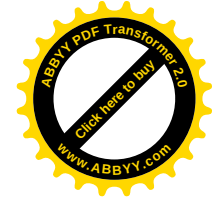
Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi inovatsion pedagogik texnologiyalar tatbiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "murabbiy-sportchi-murabbiy" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "sub'ekt" (sportchi)ning ko'pqirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda, yuqori malakali, raqobatbardosh sport jamoasini tayyorlashga "bel bog'lagan" murabbiy o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, jamoa murabbiyi chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishi "sub'ekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilish va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

O'rgatish uslublari yordamida, bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, harakat qobiliyatlarini, irodaviy va ahloqiy sifatlarni rivojlantirish vazifalari amalga oshiriladi. Murabbiy mashg'ulotlarda u yoki bu harakat faoliyatini o'rgatadi, tushuntiradi va ko'rsatadi, shug'ullanuvchilar esa uni egallab oladilar.



Mashg'ulotlarda o'rgatish uslublarini tanlashda, pedagogik vazifa, materialning mazmuni va o'quvchilar tayyorgarligini e'tiborga olish lozim.



XULOSA

Adabiy va ilmiy-uslubiy manbalar hamda axborot vositalaridan olingan ma'lumotlar tahlili, quyidagicha xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

1. Mavzuga doir adabiyotlarning tahliliga ko'ra yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va uslublarni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik va geografik joylashuvini e'tiborga olib qo'llanilganda jismoniy va texnik ko'rsatkichlar o'sishiga olib keladi.

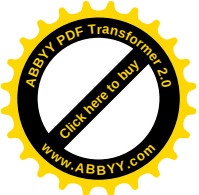
2. Sport mashg'ulotlari vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar musobaqa mashqlari, maxsus tayyorlov mashqlari, umumiy tayyorlov mashqlari malakali sport zaxiralarini tayyorlash va mamlakat terma jamoasi uzviyligini ta'minlash, ushbu jarayonni samarali tashkil qilish o'yin malakalarni jadal shakllanishiga asos bo'lib hizmat qiladi.

3. Tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar futbol mashg'ulotlariga joriy etish va undan maqsadli foydalanish shug'ullanuvchilarda jismoniy va texnik-taktik usullarni rivojlanishiga asos bo'ldi.

4. Musobaqa va mashg'ulotlarda murabbiyning mashg'ulot vosita va uslublarini o'rnida qo'llashi muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta'sirini oshiradi va organizmning funktsional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Shug'ullanuvchilarda tashabbuskorlik, qat'iylik, sabotlilik, dalillik, jasurlik, oliy janoblik o'rtoqlik kabi irodaviy hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalaydi.

5. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi.

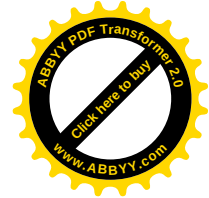
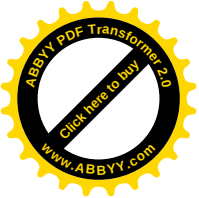
6. Amaliy metod shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi. Bu uslub harakatlarni ko'p marotaba takrorlashni nazarda tutgan holda, o'yin texnikasi elementini yoki o'yin usullarini bir butunligicha egallashga yordam beradi. Takrorlashda mashqni butunligicha yoki bo'lib-bo'lib amalga oshirish



mumkin. Har bir harakatni qismlarga bo`lib o`rgatishda, shuni e`tiborga olib kerakki, keyinchalik bu harakatlar bir birini to`ldirib tursin. Shundagina harakatlarni egallashda yaxshi samaraga erishish mumkin.

7. Sport o`yinlari bo`yicha sport mashg`ulotlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda asosan uchta o`rgatish uslublari mavjud bo`lib bular: so`z uslubi, ko`rgazmali uslub va amaliy uslublar. So`z va ko`rgazmalilik uslublari bevosita harakatlarni amalda qo`llash, ya`ni mashqlarni bajarish uchun zamin yaratadi. Barcha uslublar o`zaro bir-biri bilan bog`liq holda kompleks qo`llaniladi.

8. Futbolchilar mashg`ulotlarida tayyorgarlik davrlarida shug`ullanuvchilar xususiyatlarini e`tiborga olib o`rgatish vositalari va uslublari qo`llanilsa nafaqat jismoniy tayyorgarlik balki, individual mahoratni oshishi va malakalarni tez egallashlari oson kechadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

	“Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi 2000 yil 26 may O`zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so`zi. 2000 yil 27 may.
	Ozbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “Uzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jam’armasini tuzish tugrisida”, Toshkent, 24.X. 02 y.
	I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y.
	I.A.Karimov. “Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch”-T., “Ma’naviyat”, 2008 y.
	Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 156 с.
	Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., -2002.
	Akramov R.A. Futbol (darsliq). -T., 2006.
1.	Акромов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М.
2. 3.	1983 г.
4.	Ахматов М.С. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в республике Узбекистан
5.	//Фан-спортга – Ташкент, 2004.- №1.- С.41-44.
6.	Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
7. 8.	Toshkent., O`z DJTI, 2005 yil - 300 b.
9.	Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля
10.	соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс. д-ра пед. наук, М., 1981 г., 42 с.
11.	Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish.
12.	T. O`zDJTI. 2005 g.
13.	Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. Т., - 2005.
14.	Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. Т. 2005.

15.	Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. 2005.
16.	Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой М.Я.), М., 1982 г., 280 с.
17.	Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
18.	Raximov M.M. Sport mashg`uloti nazariyasi va uslubiyati asoslari. T. 2006 y.
19.	Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y.
20.	Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007 г.
21.	Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. "O`qituvchi" 2005 y.
	www.ziyonet.uz
	www.google.uz
	www.pedagog.uz
	www.sport.uz
	www.ursu.uz
	www.dissertant.uz