

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

**ABDULLAEVA SHAXLO SANATOVNA
MAKTAB O'QUVCHILARIGA FUTBOL TEXNIKASINI O'RGATISHDA
PEDAGOGIK YONDASHUV USLUBLARI**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Ibragimov O.



Urganch – 2016



MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha holati.....	5
1.1. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	5
1.2. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha	9
1.3. Turli yoshli futbolchilarni jismoniy tayyorlashda ilmiy izlanishlar	11
1.4. Turli yoshli futbolchilarda jismoniy qobiliyatlar va texnika	15
1.5. Kuch va uni tarbiyalash usullari	21
1.6. Egiluvchanlik va uni tarbiyalashning usullari	26
1.7. Turli yoshli futbolchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari	32
II bob. Tadqiqot vazifalari uslublari va tashkil etilishi.....	37
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	37
2.2. Tadqiqot uslublari.....	37
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish.....	37
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....	37
2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari	37
2.2.4. Pedagogik tajriba.....	37
2.2.5. Matematik statistik hisoblash metodi.....	38
2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi.....	38
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili.....	40
3.1. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi murabbiy ko'rsatmasi, fikrlari taxlili	40
3.2. Kuchni tarbiyalash xususiyatlari	42
3.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish	44
3.4. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash	46
Xulosa.....	48
Foydalanilgan adabiyotlar.....	49

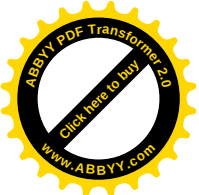


KIRISH

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamiz futbolchilari Osiyo musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Respublikada sportning ko'tarilishida Prezidentimiz I.A. Karimovning hissasi kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan, Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27 sonli «O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'grisida»gi qarori, «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qarori 2015 yil 04 sentyabr (yangi taxriri), «Sog'lom avlod uchun» dasturi, va boshqa bir qancha qator xukumat qarorlari sport xarakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda.

Prezident I.A.Karimov va O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan yaqin kelajakka belgilangan yirik ijtimoiy dasturlar ichida O'zbekiston aholisi sog'ligini muhofaza qilish va mustahkamlash, mamlakatimizda sog'lom va uyg'un kamol topkan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart-sharoitlarni yaratish, Vatanimiz yigit va qizlarini har tomonlama barkamol shaxslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish nazarda tutilgan.

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish soxasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda axolining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini jaxon uzra namoyon etmoqda.



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

Tadqiqotning maqsadi. Turli yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik me'yorini baholash va kuch xamda Egiluvchanlik sifatlarini o'rganish va pedagogik tahlil qilish.

Tadqiqot ob'ekti –Urganch shahar 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internati futbil to'garagi mashg'ulotlari.

Tadqiqot predmeti – yosh futbolchilarni mashg'ulotlardagi jismoniy sifatlarini pedagogik tahlili.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati. Dastlabki tayyorlov davrida jismoniy qobiliyatlarni yosh futbolchilar tomonidan bajarishlarni tekshirish; mashg'ulotlarda yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashdagi mashqlar va murabbiy ko'rsatmalari taxlil kilinadi.

Tadqiqot farazi. Yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini o'rganish va ularni rivojlantirishni samarali yo'llarini aniqlash katta qiziqish uyg'otadi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va xajmi. Ish kirish uchta bob, xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan.



I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO`YICHA XOLATI

1.1. yosh futbolchilarni tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlari

Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari

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

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

Mashg`ulotga qo`yiladigan talablar:

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

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

Mashg`ulot qismlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
 - asosiy qism texnik usullarni o`rgatish va takomil-lashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo`lishi kerak;
 - yakunlovchi qism organizmni mashg`ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.
- Mashg`ulot jarayonida quyidagi tamoillga amal qilish maqsadga muvofiqdir:
- mashg`ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;
 - bir me'yorga yetkazish va kamaytirish.



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

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

Kompleks mashg'ulot

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlari-ning hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:



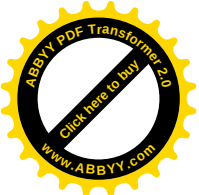
a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivoj-lantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

v) Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar indivi-dual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashq-larni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. SHunday qilib, takomillashtirish bosqi-chida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

Guruhli va individual mashg'ulotlar

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. SHuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shak-liga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlash-tirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechi-ladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.



Individual mashg`ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg`ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg`ulotlarning maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg`ulotning vazifalari:

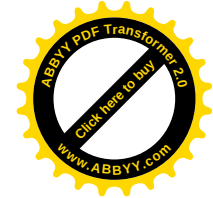
- harakat sifatlari va ko`nikmalarini takomillash-tirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchilik-larni to`g`rilash;
- mashg`ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig`ida yo`qotilgan sifatlarni tiklash;
- texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillash-tirish;
- bajarilishi qiyin bo`lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg`ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o`quv-mashg`uloti hisoblanadi.

Individual mashg`ulotlar o`tkazish uslublari:

- aylanma;
- takroriy;
- interval;
- birgalikda.

Individual mashg`ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo`lishi katta ahamiyat kasb etadi.



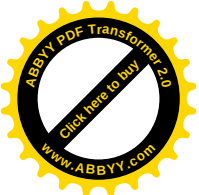
1.2. Bolalar va o`smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va, avvalo, uning oliy bo`lagi-bosh miya po`stlog`i yetakchi rol o`ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosi-ning yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o`z aksini topadi. O`smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o`zgaradi. Bolada o`z-o`zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O`smirlarda ma`lum bir faoliyat turida o`z kuchini sinab ko`rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo`ladi. O`smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo`lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o`zgarishlar ro`y beradi. Ta`lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O`rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo`ladi. Xotira ishidagi o`zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo`lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tik-lashga qarab boradi. SHuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o`rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e`tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o`zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo`lgan davrda juda tez o`sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo`lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o`yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o`zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli

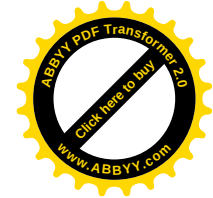


bo`ladi. 13-14 yoshli o`smirlarda koordina-siya bo`yicha murakkab harakatlarni o`rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta`siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug`ullana boshlasa, ularda shug`ullanuvchilar imkoniyatla- riga mos bo`lgan harakat ko`nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug`ullansa, bu – orga-nizmning shakllanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Bu ta`sir ikki xil namoyon bo`ladi: morfologik o`zgarishlar – bunda antropometrik belgilar tez o`sadi; funksional o`zgarishlar – bunda ishchanlik qobiliyati o`sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta`siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko`p o`zgarishlar bo`ladi). Masalan, juda ko`p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog`onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo`riqish natijasida noto`g`ri holatda bo`lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog`onasi juda ham harakatchan bo`ladi. Bolalarda bo`yin va ko`krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog`at yoshiga yetish davriga kelib to`liq qotadi. Umurtqa pog`onasining qiyshayishi tufayli kuzati-ladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko`pchiligi 11-15 yoshlarda ro`y beradi. Bu yoshda umurtqa pog`onasining to`g`ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallan-magan bo`lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo`l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag` suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag` suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog`onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo`ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlar-dagina batamom qotadi. O`mrov suyagi, kurak suyagi, yelka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to`liq qotadi.



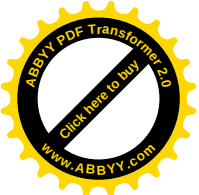
O'smirlik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. SHuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayot-ganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shilib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning taypoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda – 29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irli-gining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalariiga ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 *kg* gacha, ya'ni 30 *kg* ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 *kg* ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 *kg* ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

YOsh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinami-kasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal



sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik «tezlik bar'eri»ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni – 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi.

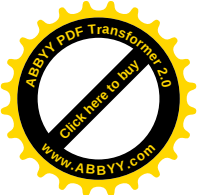
Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklama-lariga yaxshi moslashadi. SHuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishlicha 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

SHuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sport-chilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada



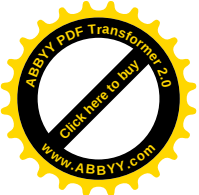
rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko`proq rivojlanishi ro`y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a`zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilish davridagi o`ssishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o`zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o`smirlarda uning o`tib borish jadalligi har xil bo`lishi bilan ham xarakterlanadi. Bir yilda tug`ilgan o`smirlarning jinsiy yetili-shidagi individual sur`atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiq-lashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko`rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o`smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarining shaklla-nishida bolalik belgilari bo`lganlarini ham uchratish umkin. SHuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o`zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo`ladi. Tegishlicha 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o`zgarishlari ro`y beradi. Eng oxirida – o`rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo`ltiq ostida tuklar paydo bo`ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko`rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ular-ning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o`rtacha-qisqa, shuning uchun mashg`ulot mashg`ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo`lmasligi kerak. Bu markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa



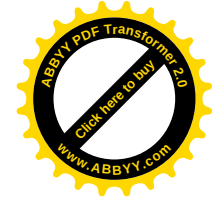
tizimlarining funksional imkoniyat-lari bilan bog`liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchi-larning vegetativ faoliyatidagi ba`zi xususiyatlarni ko`rsatib o`tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko`proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o`smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko`payadi, 16-18 yoshgacha bo`lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur`ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo`lganda, bu ko`rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko`p o`sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg`ulotlar xarakterini o`z vaqtida o`zgarti-rish maqsadga muvofiqdir. YUqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg`ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo`lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg`ulot-larga bo`lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg`ulot natijalariga salbiy ta`sir ko`rsatadi.

Mashg`ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to`g`riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog`i tezda yo`qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo`ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o`lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko`krak qafasi nafas olish harakatlari natijasida tobora kattalashadi. O`g`il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko`krak qafasi aylanasi 59,9 *sm* dan 67,8 *sm* gacha ortadi, o`pkaning tiriklik sig`imi 1400 *ml* dan 2200 *ml* gacha ko`payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklari rivojlanishi chuqur nafas olishni ta`minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o`pka ventilyasiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O`g`il bolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o`sishi bilan o`zgaradi, biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak



ishlagan vaqtda 1 kg og'irlikka nisbatan kislorod iste'mol qilish katta kishilarga qaraganda ko'proq. SHu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug'ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

1.3. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha

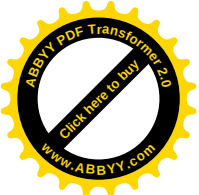
Mustaqil davlatimizda yosh avlodning jismoniy kamolotini yuksaltirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Shu sababli yurtimizda Vatan mustaqilligini mustahkamlaydigan yosh avlodni komil inson qilib tarbiyalash masalalariga jiddiy e'tibor qaratilayotganligi tadqiqotning birinchi bobida ta'kidlangan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

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

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

K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligi quyidagicha: 7-10 yoshli bolalar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat yegiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi.

7-10 yoshlar orasida jismoniy sifatlarning va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi. F.N.Nasriddinov, X.M.Maxkamjonovlar ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy



tayyorgarlik natijalari yoshdan yoshga o'tish bilan hamma ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda ortib borishini ko'rsatadi.

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

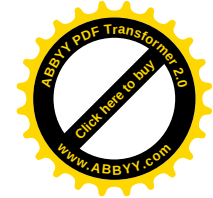
F.N.Nasriddinov, X.M.Maxkamjonovlar maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha olgan ma'lumotlar tahlilining ko'rsatishicha, 5-7 yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi bir tekisda borar ekan, kichik maktab yoshiga kelib esa rivojlanishning tezlashish jarayoni ro'y beradi. Shunga asosan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

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

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

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

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



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

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

1.3. Turli yoshli futbolchilarni jismoniy tayyorlashda ilmiy izlanishlar

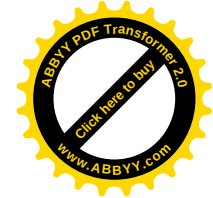
Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni yetuk iqtidorli kuchli futbolchi qilib yetishtirish har qachon xam murabbiylarga kattagina mexnatni, izlanishni talab qiladi.

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

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

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

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik xarakatlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish



- organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funktsional tayyorlarligi a'lo darajada bo'lishini yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxassislar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

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

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

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

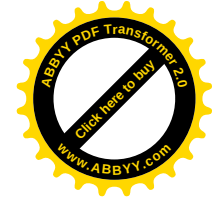
Yosh bolalarning futbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki xarakatlarni egallash uchun bir xil darajada xam jismonan, xam ruxan tayyor bo'lishi kerak.

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

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

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

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



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

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

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

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

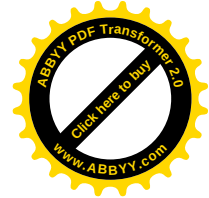
1.4.Turli yoshli futbolchilarda jismoniy qobiliyatlar va texnika

Futbolchi o'zi egallagan, takomillashtirgan texnikani zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsa, u natijali o'yin ko'rsatishi mumkin.

Agar biz munosib kuch va tezlikka ega bo'lmasak, futbol o'yini texnikasi usullarini bajarishga qodir bo'lmas edik. Shu bilan birga chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) kata ahamiyatga ega bo'lmasdi.

Kuch texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq, bosh bilan zarbalarni berishda, aldamchi xarakatlar, to'pni olib qo'yishda juda kerak hisoblanadi. Agar futbolchi to'pni kata tezlikda olib yurish paytida bir zumda burilishlar, to'xtashlarni bajarsa, yo'nalishini o'zgartira olsa, u aldashlarni yaxshi qo'llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va depsinish uchun xam zarurdir (2,4,13,15,25).

Chidamlilik va texnikaning bog'liqligi xam ob'ektivdir: chidamliligi bo'sh, toliqqan muskullarga ega bo'lgan futbolchi aniq va o'ta nozik xarakatlanishga qodir



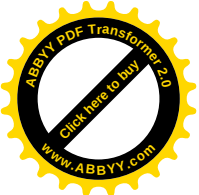
emas. Toliqqan muskullar , o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimining «buyruqlariga» bo'ysunmaydi. Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnikada xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi. Texnikaning tezlik, chaqqonlik, yegiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlarni bilan bog'liqligi xudi shunday bog'liqlikda mavjuddir.

Bu ham tavsiflar trenerning amaliy ishida e'tiborsiz qoldirilishi mumkin emas. Texnika jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan ajralgan xolda o'rgatishni xoxlaydigan trener, noto'g'ri yo'ldan borayotgan xisoblanadi. Albatta, texnikani mustaxkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmagligi mumkin.

Yaxshi futbolchi chaqqonlikka xam ega bo'ladi, albatta. O'yin paytida kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Xarakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi xolatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri echimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi. Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shunarsa shubxasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga-o'yindagi xolatlarni sezish va tanlash xamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar (5,7,9,11,14,17).

Yosh futbolchi oldiga uning tayyorgarligiga nisbatan yanada qiyinroq vazifalar qo'yilsa, bu chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali uslubi xisoblanadi. Xar qanday mashqni qiyinlashtirish (murakkablashtirish) mumkin. Masalan, bita texnika usulini ketma-ket bajariladigan bir nechta usullar bilan (kompleks xolda) almashtirish mumkin. Bunda o'yinchining koordinatsion malakalari takomillashadi.

Boshqacha hal etish xam mumkin: yosh o'yinchi oldiga kutilmaganda paydo bo'lgan vazifalarni qo'yish. Bunday vazifalar shunday bo'lishi kerakki, o'yinchi ko'p



sonli imkoniyatlardan birini tanlashi va qanday usulni qo'llash lozimligini o'zi xal etishi mumkin bo'lsin.

Faqat shu tarzdagina futboldagi xarakatlar soni ko'payadi va shunday qilib Yangi koordinatsion xarakatlar xosil bo'ladi.

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatdi. Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar dam olib bo'lganlarida; trenirovkaning asosiy qismi boshida qo'llaniladi.

To'p bilan jonglyorlik qilish maxsus chaqqonlikni rivojlantiruvchi va o'yin texnikasini o'rganishga yordam beruvchi mashqlar xisoblanadi.

Asosan murakkab shakllarda to'p bilan bajariladigan oddiy mashqlar xamda texnikaning oddiy elementlari chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan xisoblanadi.

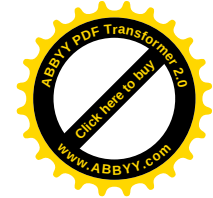
Buning uchun o'yin mashqlari va texnika xamda taktika elementlaridan iborat o'yinlar, shuningdek to'p bilan atletika o'yinlari foydalidir.

1.5. Kuch va uni tarbiyalash usullari

Inson kuchi tashqi qarshiliklarni kuchlanish orqali yengish qobiliyati tushuniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan.

Mehnat va sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqa-rishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Yani shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida mushaklar uch xil tartibda ishlashi mumkin:



1. O'z uzunliklarini (statistik izometrik) o'zgartirmaydigan rejim.
2. O'z uzunliklarini qisqartirib (pryudolevayushiy, miometrik) rejim.
3. Uzayib yon beruvchi (pliometrik) rejim.

Chunonchi, masalan oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtda og'irlikda to to'g'ri burchakgacha mushaklar faoliyatining barcha uchala tartibi uchrashadilar. Mushak ishining uzunligini qisqartirishda – oyoqlarni ko'tarish, statistik ish – oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab turish; Mushaklarni uzayishi – dastlabki holatga qaytish oyoqlarni tushirish. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumiy kuch tayyorgarligi_insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruhlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan.

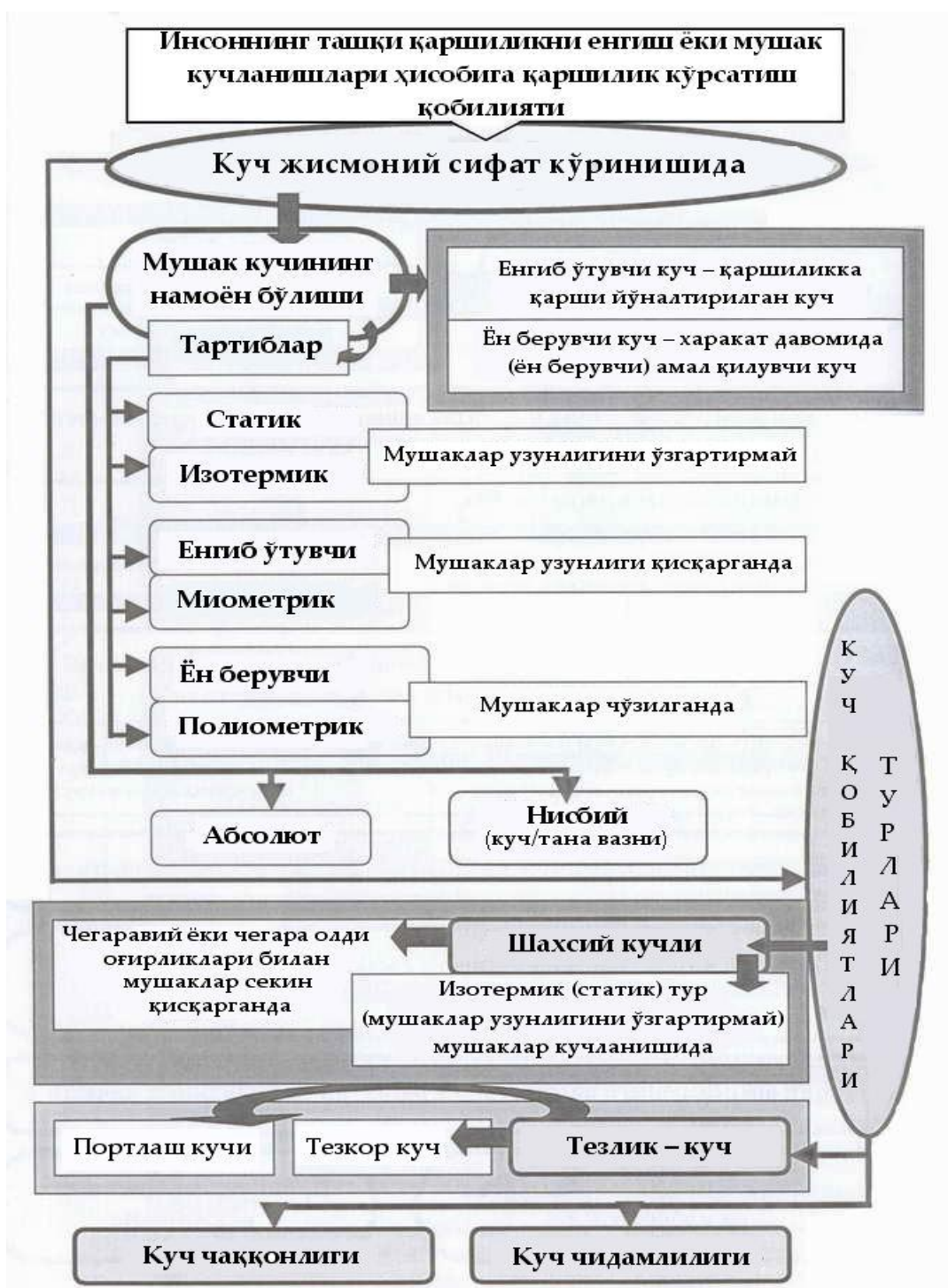
Maxsus kuch tayyorgarligining_maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiqan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Inson kuchini o'lchash uchun har xil konstruktsiyalardagi dinamometrlar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llanishni panja va (gavda) bel umurtqa dinamometri bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar o'lchamlar majmuasiga kiradi, ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar.

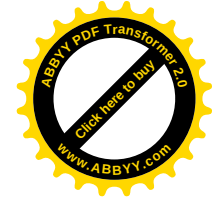
Biroq bu ikkita ko'rsatkich ayrim mushak guruxlarining kuchi to'g'risida zaruriy axborot bermaydi.

Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarining kuchini aniqlash uchun gavda dinamometrining ayrim unsurlari moslamalardan taglik uchun sirtmoqlar bilan to'ldirib foydalaniladi. Masalan: gavdaning mushak o'quvchilar kuchini aniqlash vaqtida o'quvchilar gimnastika devoriga undan 1 m masofada orqa bilan yerga o'tiradilar. Oyoqlar va bel mustahkamlanadi. Ko'krakka sirtmoqli kamar kiyiladi, unga

dinamometr biriktiriladi. Ayni vaqtda taranglashilishlarni sezmasligi, osilib turmasligi uchun gimnastika devoriga barcha tizim bog'lab qo'yiladi.



1-rasm



Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o'lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazorat mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlik – kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og'irlikdagi (tosh, chiralar, yadro va to'ldirilgan to'plarni uloqtirish) kabilardan foydalaniladi.

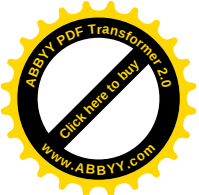
- Har xil boshlang'ich holatlarda (turib, yotib) qadoq toshlar, shtangalarni ko'tarish, tortilish, tayanib yotishda siqish yoki qo'l bilan to'ldirilgan qopchani;
- Kuch chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka sakrash bo'yicha joyida sakrash;
- Maksimal kuchni aniqlash uchun oxirgi og'irlikni ko'tarish;

Maktab o'quvchilarini kuchini tayyorlash maqsadida umuman barcha mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruhlarining kuchi rivojlanishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og'irlikdagi inventar va buyumlardan gantellar, to'ldirilgan koptoklar, qum bilan to'ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalar) bilan bajariladigan mashqlardir.

Malolliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar) qo'llaniladi.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. Chunonchi, masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (20 dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'qqayib o'tirish amalga oshirilsa, asosan kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda "portlovchi kuch"ning rivojlanishi ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi. Shuning uchun



bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to'g'ri foydalanish juda muhimdir.

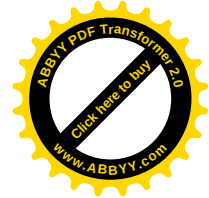
Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin.

Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi. Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak. Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlantirilganligining darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch ishining dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: Ayni bir xil mushak guruxlarini kuchning rivojlanishi uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatishning miqdori o'zgarishi, mashqlar va seriyalar miqdori, ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olishning intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi, maktabda fizkultura darslarida kuch tayyorgarligining



davom etishi 10-12 daqiqagacha etishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida 20-30 daqiqa.

1.6. Egiluvchanlik va uni tarbiyalashning usullari

Egiluvchanlik – bu insonning harakatni katta ko'lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlanishi bilan aniqlanadi. Ayrim bug'inlarga tadbiquan “harakatchanlik” deb gapirish to'g'riroqdir (Masalan, tizza bo'g'inlarida harakatchanlik).

Bo'g'inlarda xiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go'yoki bo'g'inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik haqida gap borayotganda “egiluvchanlik” terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

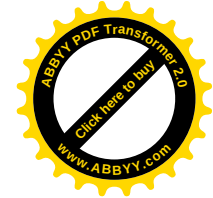


2-

rasm

Inson bo'g'inlarida harakatchanlik namoyon bo'lishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin:

1. Passiv harakatlarda harakatchanlik
2. Faol harakatlarda harakatchanlik.



1.1-Jadval

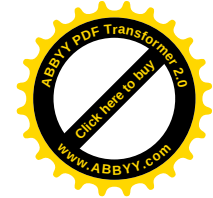
Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik kursatkichlari

200		300		400		500	
Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni
35,2	2-3	57,5	1-2				
34,0	2-4	56,2	2-3				
37,1	3-4	52,1	2-3				
30,4	3-5	48,9	3-4	70,6	2-3	123,6	2-3
29,8	3-5	48,8	3-5	70,6	1-2	118,5	1-2

Passiv harakat begona kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakat ushbu bo'g'inlar orqali o'tadigan mushak guruxlari hisobidan bajariladi.

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar da'vo qiladi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 10-14 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.



10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Yegiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdordir. Bukiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichlarga bo'lish mumkin:

A. "Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi.

B. Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi.

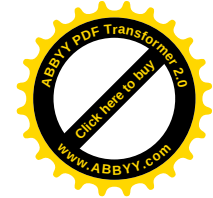
V. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirishdir, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash maqsadi bilan, mushak-bog'lovchi apparatning mashqi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlar "ishlab chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning rivojlanishi uchun ayniqsa keng imkoniyatlarni 10-14 yoshdagi bolalar egallashlarini hisobga olib, "bo'g'in gimnastika" mashg'ulotini aynan yoshni mana shu davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi sport texnikasini tezroq egallashga ko'maklashuvchi maksimal keng rivojlanish vazifalarini o'z oldiga qo'yadi va shuning asosida natijalarni yaxshilash.

Masalan, suzish texnikasini o'zlashtirish uchun boldir suyagi va tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in, tizza va elka bo'g'inlarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirish muhimdir. Biroq suzuvchilar boshqa bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashq bajarishi shart emasligini bildirmaydi.

Bo'g'inlarda passiv harakatchanlikni yuqori darajada rivojlanishini bolalar maxsus mashq bilan 2-4 oy ichida erisha oladilar. Harakatchanlikning faol rivojlanishiga ancha ko'p vaqt talab kilinadi.



Kuchga va cho'zilishga mashqlarining mashg'ulotlarida to'g'ri birga olib borish zarurligini alohida ta'kidlash kerak. Kuchni va harakatchanlikni boshqa-boshqa qilib maksimal rivojlantirish nafaqat muhim, balki ularning o'zaro muvofiqlikda doimo o'tkazish ham muhimdir.

Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosiqich cho'zilishga mashqlarini har kuni bajarilishini nazarda tutadi. Agar cho'zilishga mashqini mashg'ulotlardan chiqarib tashlansa, u holda bo'g'inlarda harakatchanlik tezda yomonlashadi.

Bo'g'inlarda passiv harakatchanlikni rivojlanishining vositalari sifatida ularni oxirgi ko'lam bilan bajarilishi mumkin bo'lishi uchun ular shunday bo'lishi kerak. Shu bilan birga shug'ullanuvchilarga maqsadli ko'rsatma berilishi kerak "pastga!", "Yuqoriga!", "Predmetga yetkaz!".

Passiv harakatlantiruvchini rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashqlarga shaxsiy kuchidan foydalanish bilan rejali ekspander yoki amortizatorning yordami bilan vazminlashtirish bilan bajariladigan harakat tegishlidir (masalan: snaryadlarda gavgdani oyoqlarga cho'zish foydalaniladi).

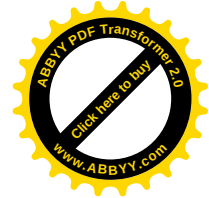
Cho'zishda (vazminlashtirish sifatida barcha shaxsiy tanasidan foydalaniladi). Shuningdek bukiluvchanlik statistik mashq foydalaniladi. Ularda tananing turli xil qismlarini yozish va egish bilan, maksimal ajratish bilan harakatlanmaydigan holat saqlanadi.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi davrida bo'shashiga mashqlar foydalaniladi. Mashqlarni xiyla samarasini oshiradi (10% gacha) Shu bilan birga ham bu mashq bo'g'inlarda ham faollikni, ham passiv harakatchanlikni yaxshilashga ko'maklashadi.

Biror bir harakatda faol harakatchanlikni ko'paytirishga erishish ikki xil yo'llar bilan mumkin:

A. passiv harakatlantiruvchini ko'paytirish hisobidan;

B. harakatda ishtirok etuvchi mushakning maksimal kuchi ko'payishi hisobidan.



Bo'g'inlarda harakatchanlikning asosan rivojlantiruvchi mashqlar ko'pchiligining umumiy qoidasi shunday harakatlar ko'lamiki, ularni oshirib yuborish mashqni davom ettirishni qiyinlashtirib yuboradi. Bunday hollarda ishlovchi mushaklarda charchaganlikni o'ziga xos bo'lganini og'riq xis etish iroda zo'r berish bilan bartaraf etilishiga qaramasdan mashqni to'xtatish kerak. Uni yana davom ettirish mumkin. 6-jadvalda bo'g'inlarda harakatchanlikning ustun rivojlanishi davrida takroriy mashqlarning tahminiy miqdori keltirilgan.

Bo'g'inlarda katta harakatchanlikka erishish uchun kundalik mashqlar kerak. Yanada yaxshiroq samarani 2 ta bir martalik mashqlar (ertalab va kechqurun) beradi. Cho'zilishga mashqini ertalabki mashqqa kiritish kerak.

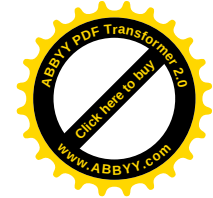
Egiluvchanlikka mashqlarda tanaffuslar hatto 2-3 hafta atrofida bo'lsa, bukiluvchanlikning rivojlanishi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi ustidagi ishida asosiy uslubiy sharti, unga rioya qilish kerak, cho'zilishga mashqlar bajarilishi oldidan albatta razminka qilish kerak.

Tana haroratining ko'tarilishi, asosan mushak (va ayniqsa, "shpashi" kutilayotgani) maksimal ko'lami bilan harakatlar bajarish uchun katta ahamiyatga ega: mushakni oldindan "qizitish" vaqtida ularning cho'zilishini ko'paytiradi. Cho'ziltirishga mashqlar bajarilishi paytida aniq maqsad qo'yish kerak. Muayyan nuqta yoki predmetchaga etkazish.

Cho'ziltirishga mashqni muayyan izchillikda seriyalar bilan bajarish zarur: quyi oyoqlar va gavdaning yuqori oyoqlari bo'g'inlari uchun mashq; seriyalar o'rtasida bo'shashishga mashq.

Majmua passiv yoki faol harakteridagi 8-10 mashqlardan tashkil topishi mumkin. Silkitish xarakteridagi mashqni bajarish vaqtida mushaklarni maksimal bo'shashtirish zarur, chunki faqat shu holda harakatning maksimal ko'lamiga erishish mumkin.



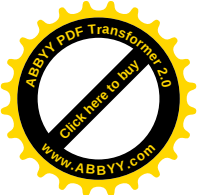
1.2-Jadval

Bo'g'inlarda harakatchanlikning ustun rivojlanishi bosqichida mashqlar dozirovkasi

Bo'g'inlar nomi	Yangilar		Sportchilar
	10-11 yosh	15 yosh va yuqori	
Umurtqa bo'g'inlari	50-60	80-90	90-100
Tos suyagini son suyagi bilan bog'lovchi bo'g'in	45-50	60-70	60-70
Elkani	45-56	50-60	50-60
Boldir	20-25	20-25	20-25
Tizza	15-20	20-25	20-25
Boldir suyagi bilan son suyagini bog'lovchi bo'g'in	15-20	20-25	20-25

1.7.Turli yoshli futbolchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari

Bolalar va o'smirlar organizmi kata yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ularda odatlar shakllanadi, bilim oladilar, sportning biror turi bilan shug'ullanadilar va malaka orttira boshlaydilar. Bola qnchalik yosh bo'lsa unda o'sish va rivojlanish protsessi tez o'tadi. Nerv sistemasining shakllanishi xarakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, muskul sistemasi o'sishi esa nerv faoliyatining takomillanishiga yordam beradi (7,26,32,33).



Har bir bolaning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik bolalar yoshlariga yarasha o'sib, rivojlanadilar. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrni vazmin bir davr deyish mumkin bo'lsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri kishi xayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik sistemalar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning psixikasi va xulqi o'zgara boshlaydi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar xamda tashqi muxit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Bolalar Bilan imlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'qish boshlanishidagi sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafil bo'la olmaydi. Shunday hodisalar ham bo'ladiki, sport bilan aktiv shug'ullangan bolalar keyinchalik kattaroq bo'lganlarida doim mashg'ulotlarga qatnashishlari natijasida ularda sport ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshi bo'ladi.

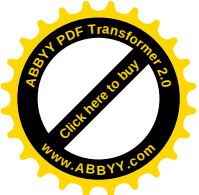
Bolalik yoshida skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi , ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Bolalarda gavdaning va vaznning yiliga hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. SHu sababli, xarakat va psixofiziologik yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir.

Bola 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha muskulatura zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa muskul sistemasi va aktiv xarakat funksiyalarining takomillashishi davri xisolanadi.

V.P. Filin fikricha (1974) o'smirlik va yoshlik yillarida , ayniqsa 13-14 yoshgacha, muskul massasi juda tez o'sadi, bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarning harakatlari chaqqon, egiluvchan, juda ham chidamli bo'la boradilar. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. A.P. Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funktsiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarni tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi,



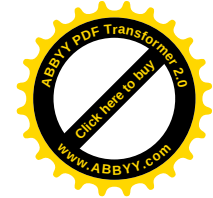
harakat malakalarini egallaydi, shunda ham 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Nerv sistemasi. Bola organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli bolalarda nerv sistemasining anatomik jixatdan o'sishi xali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nixoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yashar bolalarda nerv protsesslari juda xarakatchan bo'ladi, shunda xam qo'zg'alish protsesslari tormozlanish protsesslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish protsesslari kuchi ortadi, o'z xis – tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayadi, differentsirovka qobiliyati ortadi: muskulni sezish qobiliyati kuchayadi, harakat makalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, bola nozik xarakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

Yurak –tomir va nafas olish sistemalari. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yuragi vazni 96 dan 200 grammgacha bo'ladi. Bu gavda vaznining taxminan 0,44-0,48% iga tengdir. Bolalar va o'smirlar yuragi esa kichgina bo'ladi.

SHuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullur strukturasi, ximiyaviy tarkibi va funksiyasi o'zgarib boradi, 7 yoshda muskullarda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda muskul tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda bolalarda muskul sistemasi xali yetarli rivojlanmagan bo'ladi. Muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda (15 yosh) 32,6 yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining yillik o'sishi 5-7 kg ni tashkil etadi.



1.3-jadval

7-12 yashar bolalarda gavda massasining ortishi (M.Ya.Sgudenikin va L.B.Sapelkindan, 1981)

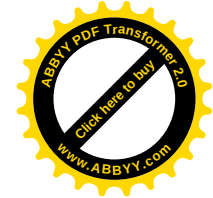
№	Yosh	Gavda massasining oylik oshishi, g.	Gavda massasining bir yilda oshishi, g.
1	7	600	4900
2	8	550	5450
3	9	500	5950
4	10	450	6400
5	11	400	6800
6	12	350	7150

7-9 yoshdan to 10-12 yoshgacha qo'llar muskuli kuchi oyoqlarnikiga nisbatan jadalroq o'sadi. Bu davrda muskul sistemasi va harakat funksiyalari takomillashadi. Muskul massasi o'sishi bilan birga harakatlar uyg'unligi ancha yaxshilanadi. 14 yoshga borib muskul va paylar apparati rivojlanishi kattalarnikiga yaqinlashadi. 15 yoshda harakat apparati strukturalari to'la etiladi.

1.4-jadval

Bolalarda qonning zarbi, hajmi va yurak qisqarishlarining takrorlanishi

Bola yoshi	Qon zarbasi hajmi, ml	YU.Q.T. urish/min
8	25	90
10	29,2	86
12	33,4	82
14	38,5	78
15	41,4	76



Shunday qilib, bolalarda yurak har tomonlama rivojlanadi, lekin bir tekis o'smaydi, uzunasiga ko'proq tez o'sadi, keyinchalik eniga va qalinlikka o'sadi.

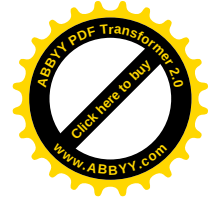
Tinch holatda simob ustunining 100/70 mm da bo'ladi, jismoniy nagruzkalar ta'sirida tomir urishi minutiga 185 gacha ortadi.

7-8 yoshga kelib yurak apparatining innervatsion o'sishi to'xtaydi, lekin yurak muskuli rivojlanishda davom etadi. 10-13 yashar bolalarda brak faoliyatidagi shartli reflektor o'zgarishlar 14-17 yoshli bolalar va kattalardagi kabi sodir bo'ladi. Yurak muskullari qisqarishi kuchi va qonining zarb hajmi ortadi, nafas olish va tomir urishi ancha siyraklashadi.

SHunday qilib, 16-17 yashar bolalarda yurak-tomir sistemasi anchi takomillashadi: yurak hajmi va massasi, qonning kislorod hajmi, kislorodga bo'lgan ehtiyoj judi katta kishilardagidek bo'ladi. SHu bilan birga harakat va vegetativ funksiyalar o'rtasida muvofiqlik etarli bo'lmaydi. SHuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda nagruzkalarni aniq taqsimlab, ularni asta-sekin oshirib borish zarur.

Suyak-muskul sistemasi. Bolalarning suyaklari kata yoshdagi kishilarnikiga qaraganda yumshoq va salga qiyshayadigan bo'ladi. Suyak sistemasida chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi: umurtqa pog'onasi qayishqoqligi shakllanadi.

7 yoshgacha bo'lgan bolalarda umurtqa suyagi xali mustahkam bo'lmaydi va juda qayishqoq bo'ladi. SHu bilan birga u juda yumshoq bo'lib, noto'g'ri vaziyat natijasida qiyshayib qolishi mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullar hajmi strukturasi, ximiyaviy tarkibi va funktsiyasi o'zgara boradi. 7 yoshdan muskullarda kata o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda muskul tolalari qalinlashadi, 8-10 yoshda bolalarda muskul sistemasi xali etarli rivojlanmagan bo'ladi. Muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda (15 yosh) 32,6% yoshlarda esa 44,2 % ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining yillik o'sishi 5-7 kg ni tashkil etadi.



II- BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda maxsus test sinovlarni o'rganib chiqish.
2. Dastlabki tayyorlov davrida jismoniy qobiliyatlarni yosh futbolchilar tomonidan bajarishlarni tekshirish.
3. Mashg'ulotlarda yosh futbolchilarning kuch va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashdagi mashqlar va murabbiy ko'rsatmalari taxlili.

2.2. Tadqiqot uslublari

Bitiruv ishda vazifalarni amalga oshirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Ilmiy adabiyotlar taxlili.
2. Pedagogik kuzatishlar.
3. Anketa so'rovnomalar.
4. Matematik statistik uslublari.

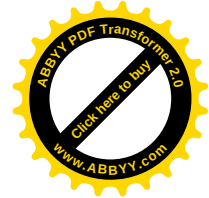
2.2.1. Ilmiy adabiyotlarni taxlili

Futbolchilarni mahorat darajasini oshirish to'g'ridan – to'g'ri bolalarni ilk yoshlik chog'idan boshlab futbol o'yiniga reja va malakali ravishda ommaviy o'rgatishga bog'liq.

Faqat yosh futbolchi organizmi sistemalarning yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlarni hisobga olgan holda o'yin sirlarni o'rgatish va trenirovka qildirishning eng samarali metodikasini qo'llanish natijasidagina yuqori mahoratli futbolchilar tayyorlash vazifasini to'liq hal etish mumkin.

Futbol mutaxassislari turi yoshdagi futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik to'rtta masalani: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy kamolat darajasini oshirish, organizm funksional imkoniyatlarni ko'paytirish jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashni xal qilish kerakligini ta'kidlashadi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya etilgan. Yosh futbolchining umumiy va



maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar futbolchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

2.2.2. Anketa so'rovi.

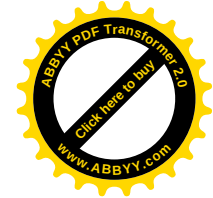
Anketa so'rovi murabbiylarni xozirgi davirda to'garaglariga mashg'ulotiga va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga munosabatini o'rganish maqsadida qo'llanild. Anketalar anketa so'rovi mazmuniga qo'yiladigan qoidalarga va tavsiyalarga mos ravishda ishlab chiqildi.

2.2.3. Matimatik-statistik uslub:

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

2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi

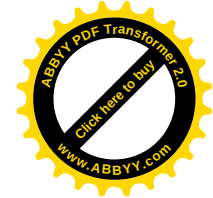
Bitiruv ishida 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internati tarbiyalanuvchilari ishtirok etadi. 2015-2016 o'quv yilgi davrda 15 ta o'quv mashg'ulotlari kuzatildi. O'quv mashg'ulot davomida yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari maxsus testlarda tekshirildi. Yosh futbolchilarning mashg'ulotlardagi umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarliklari nazorat qilinib taxlil qilindi.



2.1-jadval

Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha test ko'rsatkichlari (A.Zaeka x=o'rtacha ko'rsatkichlar)

Test mashqlar turi	Yoshlari					
	8-10	11	12	13	14	15
1. Joydan uzoqlikka sak-rash (sm)	165	180	190	200	220	225
2. 60 m ga tezkor yugurish (sek)	12	11	9,5	9,2	8,8	8,6
3. Yugurib kelib uzoqlikka sakrash (sm)	-	340	380	410	440	450
4. 6 minutli yugurish (m)	-	-	1400	1500	1600	1800
5. To'pni uzoqlikka otish (m)	11	13	14	15	16,5	17,5
6. 30 m ga to'p bilan yugu-rish (sek)	6,5	6,2	6,0	5,8	5,2	5,0



III BOB. YOSH FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

3.1. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi murabbiy ko'rsatmasi, fikrlari tahlili

Bizning izlanish va kuzatishlarimizdan ma'lum bo'ldiki, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uni rivojlantirishda, ularning davrlariga (8-10, 11-12, 13-14, 15-16 yoshli). Ya'ni, yoshlik oraliqlariga e'tibor berilishi kerak.

Boshlang'ich davrda 8-10 yoshda futbol sport turida bolalarga jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, mashqlarni minimal darajada berilishni murabbiylar ta'kidlashgan. Bu yoshda yosh organizmga jismoniy sifatlarni berilishni maksimal darajaga olib chiqish mumkin emas.

Anketa so'rovnomalardan shuni taxlil qildiki, yosh futbolchilarning boshlang'ich davrida mashg'ulotlarda chaqqonlikni texnik harakatlarga bog'liq holda va egiluvchanlik sifatlarini berilishi o'rinlidir.

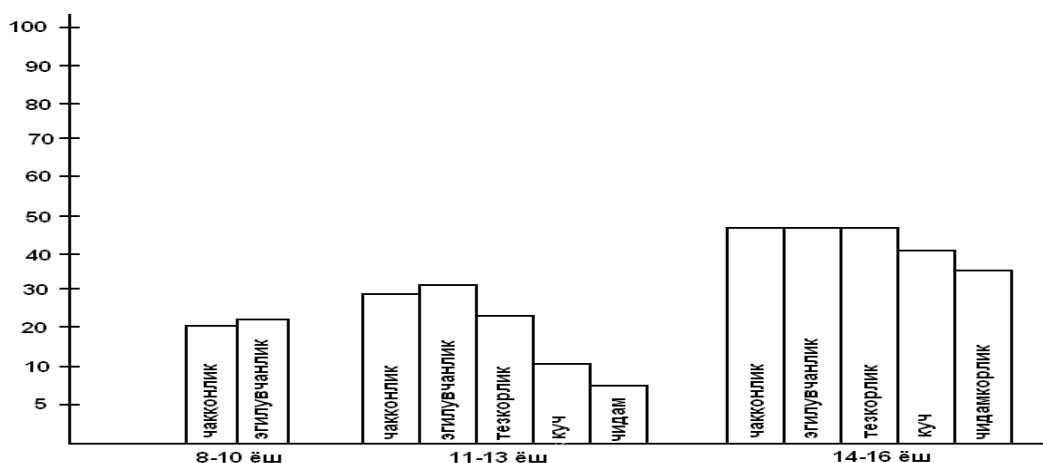
Ikkinchi davrda yosh futbolchilarning 10-12 yoshda futbol mashg'ulotlarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash mumkindir. Bu yoshda yosh futbolchilarning biologik va anatomik tomondan o'sish davri hisoblanadi. Shuning uchun ushbu yoshda mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik) minimal darajadan asta-sekinlik bilan maksimalga etkazish maqsadga muvofiqdir.

Keyingi davrlarda yosh futbolchilarning 13-14 va 15-16 yoshda jismoniy tayyorgarlikni ancha e'tibor berilib rivojlanishni ta'kidlanadi. Jismoniy sifatlarni Ushbu yoshda rivojlantirish kompleks tarzda amalga oshiriladi.

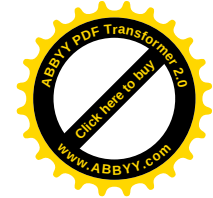
Murabbiylar yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yilning tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarga kata e'tibor berilishni ta'kidlashadi. Jismoniy sifatlarni oshirishda mashg'ulotlarda katta yuklama berilishi yosh futbolchilarni tez charchashga olib keladi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarligini oshirishda texnik harakatlarga va harakatli o'yinlarga bog'lab o'tish samaralidir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarning mazmuni jismoniy xislatlarni umumiy va maxsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil bo'yi olib boriladi. Ammo ularning mazmuni yillik ta'lim va trenirovka turkumining u yoki bu bosqichida xal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarning salmog'i tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishda kattadir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari xal qilinadi. Agar mashg'ulotlarni maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan tezlik-kuch tayyorgarligi bo'lsa bunda uning mazmuni quyidagicha: chigil yozish mashqlari, og'ir narsa bilan bajariladigan mashqlar, yakunlovchi yugurish va yurishdan iborat bo'lishi kerak.



1-rasm. Yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning davrlarga bo'linishi



3.2. kuchni tarbiyalash xususiyatlari

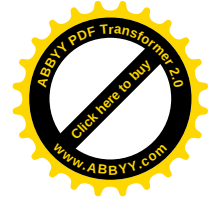
Pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, mashg'ulotlarda yosh futbolchilar kuchni oyoq mushaklariga ishlashi aniqlandi. Murabbiylar mashg'ulotlarda oyoq mushaklarini kuchni oshirishdagi ikki oyoqda o'tirib turish, sakrash mashqlari, uzunlikka sakrash kabi mashqlardan ko'p foydalanishadi.

Biz yosh futbolchilarni kuch sifatlarini tekshirganimizda, ularning oyoq kuchi sifatleri yaxshi darajada ekanligiga amin bo'ldik. YOsh futbolchilarning oyoq kuchini aniqlashda ulardan joydan uzoqlikka sakrash, to'pni uzoq masofadan o'tkazib tepish test normativlari o'tkazildi. Test natijalaridan ma'lum bo'ldiki, 13-14 yoshli futbolchilarning to'pni uzoq masofaga tepishi va joydan uzoqlikka sakrashda yaxshi ko'rsatkichlarni ko'rsatishgan. 4-jadvalda uzoq tarbiyalanuvchilarining joydan uzoqlikka sakrash va to'pni uzoq masofaga tepishdagi natijalardan bilish mumkin. Lekin uzoq tarbiyalanuvchilarining ko'pi gavda kuchi sifatlar bo'yicha test o'tkazilganda, yosh futbolchilarning deyarli xammasi qoniqarli baxoga topshirishdi.

3.1.1.-jadval

13-14 yoshli futbolchilarning oyoq kuchi bo'yicha topshirgan test natijalari

F.I.O.	Test mashqlari	
	Turgan joydan ikki oyoqlab uzoqlikka sakrash	To'pni uzoq masofaga tepish
A.B	215	36
A.L	214	35
V.F	213	36
D.H	216	34
D.J	217	34
K.K	221	33
K.P	220	34
L.S	221	36
M.D	219	38
S.U	220	33
X.J	220	35
O'rtacha	217,8	34,9



3.2.2-jadval

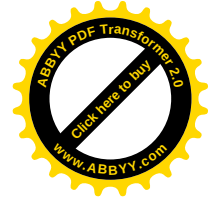
13 -14 yoshli futbolchilarning qo'l kuchi bo'yicha topshirgan test natijalari

F.I.O.	Test mashqlari	
	Turnikda tortilish	To'pni ikki qo'llab otish
A.B	8	13
A.L	7	14
V.F	6	11
D.H	6	14
D.J	7	15
K.K	8	16
K.P	7	12
L.S	6	10
M.D	5	9
S.U	6	12
X.J	8	9
O'rtacha	6,7	12,2

Jadvaldan shug'ullanuvchilarning turnika tortilishda o'rtacha ko'rsatkich 6,7 tani, to'pni ikki qo'llab uzoqqa otishda o'rtacha ko'rsatkich 12,2 metrni tashkil etdi. Bu ko'rsatkichlar yosh futbolchilarning mashg'ulotlarda qo'l kuchi, gavda mushaklarning rivojlantirmas-liklardan dalolat beradi.

Zamonaviy futbol o'yini esa futbolchilarning umumiy gavda mushaklari rivojlangan bo'lishini talab etadi.

Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosan og'irligi kamroq yuk bilan katta tezlikda bajarilishini murabbiylar e'tirof etishadi. Bunda yosh futbolchilar (13-14-15 yosh) tana og'irligining 50% ga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni bajarishlari mumkin.



Yosh – o'spirin futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish metodi ko'p qo'llaniladi. Bu metodda muskulning nisbatan ko'p ishlashi moda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Takroriy zo'r berish metodida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardir foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida xarakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim.

11-12 yoshda yumshoq cho'ziluvchi rezina, gantellar, tiqma koptoklar, shuningdek juft-juft bo'lib bajariladigan kuch mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash, mashqlari qo'llaniladi. Oyoqlar va gavdaning yoziladigan mushaklarini portlovchi kuchini rivojlantirish uchun zo'riqtirish shart emas, chunki ular birdan yugurish, sakrashlarda namoyon bo'lib. Minimal vaqtda ancha kuchlanishga ega bo'ladi. Yosh futbolchilarda kuchini rivojlantirish uchun murabbiylar quyidagi tavsiyalarni berishadi.

kuchni rivojlantirish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini almashtirib turish;
mashqlarni quyidagi izchillikda bajarish ; qo'l, yelka, gavda va oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari.

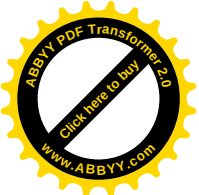
mashqlar oralig'ida nafasni rostdash, yetarlicha kuch nagruzkasi hajmiga qarab 1 minutdan 2,5 minutgacha bo'lishi kerak.

3.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish

Yuqori boblarda ko'rsatib o'tilganidek, egiluvchanlik sport o'yinlarda katta ahamiyat kasb etadi. Egiluvchanlik bu xarakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'inlardan o'tadigan muskul va paylarning faol xarakatlarini oshiradi.

Yosh futbolchilardan bo'g'inlarni etarli darajada xarakatlanib turmasa;

- a) xarakat malakalarini xosil bo'lishi susayadi
- b) shikastlanish odatdagidan ko'payadi
- v) harakatning amplitudasi cheklansa, bu xarakat faoliyati tezligini pasaytiradi va muskullar zo'riqishining oshishiga olib keladi.



Murabbiylar egiluvchanlik sifatlarini yoshlikdan tarbiyalash kerakligini va xar bir mashg'ulotda egiluvchanlikka e'tibor berilishini ta'kidlaydilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning eng ma'qul usuli deb, ko'payib boruvchi, statik va kamayib boruvchi hamda qarama – qarshi muskullar orasidagi normal koordinatsion munosabatlarni shakllantirish imkonini beradigan faol xarakatlarni kompleks qo'llanish usulidir.

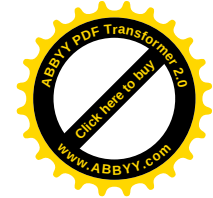
Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay xolatlarni chigal yozish (razminka) mashqlarni yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kechadi deb tusunsak to'g'ri bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador, lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarga xarakatlarni susaytirishi, chegaralash mumkin.

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

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy xarakatlarni imkoniyat darajasiga erkin bajarishni ta'minlaydigan holatda rivojlantirish uning meyori esa xarakat bajariladigan maksimal amplitudaga ortmasligiga erishish egiluvchanlik zaxirasini boyitishga olib keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal holat amplitudasidagi cho'ziq, eshish, buklama olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passiv) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik shu bo'g'imdan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalariladi.



3.4. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash

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

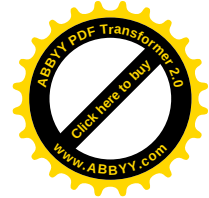
11-12 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashni asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugurishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 min dan 30 min gacha oshiriladi. Trenirovkaning bu metodi bir me'yorlik metod deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega. Birinchidan, organizmdagi barcha sistemalarda ishlashga garmonik va asta-sekin moyillik uyg'otish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Ikkinchidan, ortiqcha trenirovka qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

Jiddiy trenirovka qilish bosqichida futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli o'zgaruvchan metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu metod nagruzkaning passiv yoki aktiv dam olish bilan almashinib turadigan bir necha protsesslarga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchilarning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan ancha jadal mashqlarni qo'llanish imkonini beradi. Bir me'yorli o'zgaruvchan metodda bajariladigan mashqlar futbolchilarda «chidam» malakasini tarbiyalashga yordam beradi. Texnikani musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan sharoitlarda takomillashtirishga imkon beradi. Bu metod o'zining organizmiga ta'sir etishiga ko'ra ayni aerob metoddir.

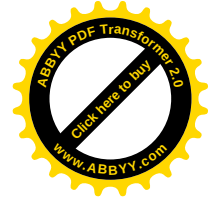
Bir me'yorli – o'zgaruvchan metod bo'yicha bajariladigan trenirovkani tegishli ravishda o'tkazish kerak.

Masalan: 1000 m ga yugurishni bajarishda quyidagicha topshiriq beriladi; 200 m bir me'yorda yugurish, 20-30 m shiddat bilan yugurish va h.k.

Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli o'zgaruvchan metodidan foydalanganda bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini hisobga olish zarur:



1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishini tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.
2. Mashqlarning bajarilishi davomiyligi 45"-90" oralig'ida belgilanadi.
3. dam olish intervali 15" dan 45" gacha bunda pauzaning oxiriga kelib, tomir urish tezligi minutiga 120-140 gacha tushishi kerak.
4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha seriyalar nisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lishi.
5. Trenirovkaning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.



XULOSA

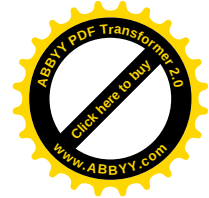
1. Ishimizda mavzuga doir adabiyotlarni o'rganish va pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarligida texnik harakatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berilishi, jismoniy sifatlardan kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchu juda muhimdir.

2. Pedagogik kuzatuvlardan shu narsa aniqlandiki, 13-14 yoshli futbolchilar mashg'ulotlarda oyoq kuchini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi.

13-14- yoshli futbolchilarning qo'l kuchi sifatlari tekshirilganda ko'rsatkichlar past drajada ekanligi, turnikda tortilish $x=7$ ga, to'pni ikki qo'llab otish $x=11$ ga tengligini ko'rsatdi.

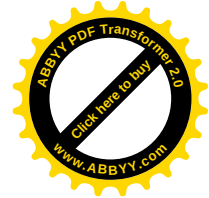
3. Yosh futbolchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, ko'pgina mutaxassislar yil davomida jismoniy va texnik-taktik sifatlarga doir maxsus test sinovlarini har oyning oxirida o'tkazilishi kerakligini ta'kidlaydilar.

5. Futbol to'garak mashg'ulotlarda yosh futbolchilarga jismoniy rivojlanish, texnik-taktik mashqlar haqida atroflicha ma'lumotlar berilish katta ahamiyatga ega



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A.Karimov. «Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish –eng oliy saodatdir». T.:2015 y.
2. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi” qonuni 04.09.2015 yil
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. ЎзДЖ ТИ – Т 2005
4. Алов А. – Как оценить развитие ловкости. Ж. Физическая школа в школе. №12, 1971 г.
5. Бриль М.С. – Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980 г.
6. Базилевич О.П., Зеленцев А.М., Лобоновский В.В. – Стратегия игры и тактика тренировки. Футбол-Хоккей. № 40, 1977 г.
7. Бесков К.И. – Игра нападающих. М., ФиС., 1978 г.
8. Гужаловский А.А. – Физическое состояние спортсменов и его оценки. Ж. Теория и практика физической культуры. № 3, 1973 г.
9. Годик М.А. – Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. 10.М., ФиС., 1980 г.
11.Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х., - Физическая подготовка футболистов. пер. с нем. М., ФиС, 1976 г.
12.Дьячков В. М. – Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС., 1967 г.
13.Жаров К. П. – Волевая подготовка спортсмена. М., ФиС, 1976 .
14.Зациорский В. М. – Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970 г.
15.22.Зациорский В.М. – Физические качества спортсмена. 2-е изд. М., ФиС., 1970 г.



16.Кузнецов В.В. – исследование специальных скоростно-силовых качеств и путей их развития у спортсменов высших разрядов. Проблемы спортивного мастерства. М., 1969 г.
17.Люкшинов Н.М., Морозов Ю.А. – Об эффективности тренировочной работы футболистов высших разрядов. Ж. Теория и практика физической культуры. №8, 1970 г.
18.Лаптев А.П. – Режим футболиста. М., ФиС., 1981 г.
19.Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз. Изд. Медицина – Т. 1988 .
20.Макаренко А.С. - Трудное . М., провещение, 1964 г.
21.Матвеев Л. П. - Основы спортивной тренировки. М ., ФиС, 1977 г.
22.Нуримов Р. Н. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш
23.ЎзЖТИ – Т.2005
24.Рогальский Н., Дегель Э. – Футбол для юношей, пер. с нем. М.,
25. www.ziyonet.uz
26. www.google.uz
27.referat.uz