

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Alimov Shovkat

Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarda yordamchi
jihozlardan foydalanib tayyorgarligini oshirish

Ta’lim yo‘nalishi: 5610500 Sport (Futbol turi bo‘yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va
himoyaga qo‘yildi. “Futbol
nazariyasi va uslubiyati” kafedrası
mudiri prof. _____ Nurimov

R.I. _____
“ ____ ” _____ 2015 yil

Ilmiy rahbar:
Akromov R.A. _____

TOSHKENT 2015

Mundarija

KIRISH

I BOB OLINGAN MA'LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

- 1.1. Futbol yordamchi qurilmalardan foydalanishning nazariy asoslari
- 1.2. Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda qo'llaniladigan yordamchi qurilmalar
- 1.3. Guruh mashg'ulotlari olib borishda yordamchi jihozlarni o'rni
- 1.4. O'quv-mashg'ulotlarni olib borishda yordamchi jihozlar ahamiyati

II BOB. MALAKAVIY BITIRUV ISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, USHLUBLARI VA OLIB BORILISHI

- 2.1. Bitiruv ishning maksad va vazifalari
- 2.2. Ilmiy ushlublardan foydalanilish
 - 2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili
 - 2.2.2. Pedagogik nazorat ishlari
 - 2.2.3. Tayyorgarlikni baholovchi test me'yorlari
 - 2.2.4. Pedagogik tajriba
 - 2.2.5. Matimatik-statistik ishlar

III BOB. YOSH FUTBOLCHILARNING YORDAMCHI JIHOZLARining TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARIGA TA'SIRI BO'YICHA MA'LUMOTLAR

- 3.1. YOsh futbolchilarning texnik-taktik harakatlari
- 3.2. O'quv-mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasi bo'yicha ma'lumotlar
- 3.3. YOsh futbolchilarni o'rgatishda qo'llaniladigan yordamchi jihozlar

Xulosalar

Amaliy tavsiyalar

Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH

Davlatimiz rahbarining futbolni rivojlantirishga qaratayotgan doimiy e'tibori, tom ma'noda, o'zbek futbolining porloq kelajagini ta'minlashda muhim omil bo'lmoqda. Qayd etish joiz, Prezidentimiz tomonidan futbolni qo'llab-quvvatlash va ushbu soha rivoji yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlar ko'lami va berayotgan samaralari ko'pchilikni hayratga soladi. Dunyoning hech qaysi mamlakatida O'zbekistonda bo'lgani kabi bevosita davlat tomonidan futbolni qo'llab-quvvatlashga bu qadar kuchli e'tibor qaratilmaydi.

Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida sportni rivojlantirish, sohaning moddiy-texnik bazasini jahon andozalariga mos ravishda mustahkamlash, sportchilarga keng imkoniyatlar yaratish va ularni munosib rag'batlantirishga qaratilayotgan alohida e'tibor natijasida yurtimiz sportining xalqaro maydonda nufu'zi tobora yuksalib bormoqda (2).

Mustaqillik yillarida YUrtboshimiz tomonidan futbolni rivojlantirishga oid ko'pgina qarorlar qabul qilinib, izchil amalga oshirilmoqda (1,2,3,4,). Albatta, bu ezgu ishlar bugun o'z samaralarini berayotir. O'zbekistonlik FIFA referisi Ravshan Ermatov boshchiligidagi hakamlar brigadasining jahon futbolidagi yuksak mavqei, nogiron-amputant futbolchilarimiz ketma-ket ikkinchi marotaba jahon chempionligiga sazovor bo'lgani, Osiyo chempionlar ligasi va OFK kubogi bellashuvlariga birinchi marotaba O'zbekistondan to'rtta jamoa chiqqani, yaqinda Qatarda yakunlangan Osiyo kubogida futbolchilarimiz qit'amizdagi eng kuchli to'rt terma jamoa safidan joy olgani buning dalilidir.

YOshlarimizda nafaqat yuksak intellektual salohiyat, mustaqil fikr, keng dunyoqarashni shakllantirish, balki ularni jismonan chiniqtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, mamlakatimizning barcha hududlarida, xususan, chekka qishloqlarida ham sportni ommalashtirish davlatimiz rahbari yuritayotgan siyosatning muhim yo'nalishlaridandir. Prezidentimiz tashabbusi bilan tashkil etilgan, ayni paytda qator mamlakatlar tomonidan qimmatli tajriba sifatida

o'rganilayotgan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyati bunga misoldir.

Bolalar sportini rivojlantirish jarayonida futbol alohida o'rin tutadi. YUrtimizda yosh futbolchilarni tayyorlash asosan bolalar-o'smirlar futbol maktablari, ixtisoslashtirilgan maktab-internatlar, olimpiya zaxiralari kollejlari va futbol klublari tizimidagi futbol maktablari va akademiyalarida amalga oshirilmoqda.

Mana shunday sharoitda ko'pchilik murabbiylar tomonidan yordamchi jihozlardan foydalanishlarini va sport mahoratini oshirishning asosiy omillardan deb xisoblaymiz. Afsuski ko'pchilik murabbiylar turli yordamchi jihozlardan tug'risida etarli darajada axborotlarga ega bulavermaydilar.

Ishlab chiqarish ko'pgina yordamchi jihozlar, turli vositalar ishlab chiqariladi, bular amaliyotda murabbiylarga yordamchi sifatida sport zallariga, sport maydonlariga, trenajyor zallariga o'rnatilishi mumkin. SHularning ichida o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirish va individuallashtirishga yunaltirilgan yordamchi jihozlar muxim ahamiyat kasb etadi.

YOrdamchi jihozlar umuman olganda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ular ma'lum bir ko'nikma va malakalarni o'rgatadi, rivojlantiradi, mashg'ul qiladi, shu bilan birga aniq bir mushak guruhlarini mustaxkamlaydi. Qo'shimcha anjomlar ishlab chikish, yaratish uchun avvalo jismoniy mashqlarning, harakatning kinematik sxemasini (to'zilishini) o'rganib chiqish talab qilinadi, shu bilan birgalikda har xil mushak guruhlarini, bug'imlarni ishini aniqlab bajaradigan harakatlarni modelini qurish kerak.

Malumki, mashg'ulotni tashkil qilish usullari va vazifalarni bajarish usullari mashg'ulotni oldiga qo'ygan vazifasiga, yoshiga, jinsiga, ularning tayyorgarlik darajasiga hamda asbab anjomlarning to'zilish xususiyatiga bog'liq. Anjomlar yordamida Frontal, guruh-guruh bo'lib va individual usullardan bir vaqtning o'zida, galma-gal usul va uslublardan foydalanish mumkin.

Albatta, yordamchi jihozlar foydalanishda futbolchilarning tayyorgarlik davrlariga qarab u yoki bu tayyorgarlikni tanlash maqsadga muvofikdir. YOsh

futbolchilarni qo'shimcha yordamchi jihozlar yordamida futbol o'yini texnikasini o'rgatishda va kunikma malakalarini takomillashtirish ishimizning asosiy maqsadi hisoblanadi.

SHunday yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarning mashg'ulotlarida yordamchi jihozlardan to'g'ri foydalanish katta ahamiyatga ega. Chunki yosh bolalar boshlang'ich tayyorlov bosqichlarida uzlashtirilgan bilim va kunikmalarga juda ko'p narsa bog'liq. Ayniksa, yosh futbolchilarni boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi texnik va taktik tayyorgarliklari oshirishda jihozlarning alohida ahamiyat kasb etadi. Bu yoshda futbolchilar, texnik-taktik harakatlarni qay darajada to'g'ri o'rganganligi, keyingi ularni professional xayotlarida o'z aksini topadi. SHunday qilib, texnik-taktik harakatlarning tayyorlov guruhida yosh futbolchilarga o'rgatishda, yordamchi jihozlar vositalardan murabbiylarning foydalanishi, bu o'qituvchilarga o'rgatish samaradorligini oshiradi deb o'ylaymiz. SHunday qilib biz shu mavzuni tanladik.

Tadqiqot maqsadi: 10-11 yoshdagi boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishda yordamchi jihozlar ahamiyatini asoslab berishdan iborat.

I BOB OLINGAN MA'LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

Prezidentimiz Islom Karimovning 2011 yil 19 yanvarda qabul qilingan 2011-2013 yillarda respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlarga oid qarorida futbol infrato'zilasini yanada takomillashtirish, bolalar futboliga e'tiborni kuchaytirish, professional futbol klublari qoshidagi bolalar va o'smirlar futbol maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, barcha qulayliklarga ega stadionlar qurish, mavjudlarini jahon talablariga javob beradigan darajada mukammal ta'mirlash, futbolni yanada ommalashtirish kabi dolzarb vazifalar belgilangan. Bularning barchasi milliy futbolimiz taraqqiyotini yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilishi shubhasiz (8).

Futbol mamlakatimizda izchil amalga oshirilayotgan o'zgarishlar bilan mushtarak holda rivojlanmoqda. 2005 yildan buyon Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan mazkur sport turini rivojlantirishga doir ettita qaror qabul qilindi. Bunday yuksak e'tibor samarasi bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ishlarda yaqqol namoyon bo'lmoqda. Masalan, Toshkent, Qarshi shaharlaridagi xalqaro standartlarga javob beradigan stadionlarni ko'rgan kishi beixtiyor g'ururlanib ketadi. YOKi XVI Osiyo chempionatida terma jamoamizning erishgan yutuqlarini olib ko'raylik. Muxtasar aytganda, mamlakatimizda futbolni yanada ommalashtirish yo'lida yaratilayotgan imkoniyatlar uning yorug' istiqbolidan dalolat beradi.

Namangan viloyatida ham futbolni rivojlantirish va uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlashga doir hududiy dastur ishlab chiqilib, ijrosini ta'minlashga mas'ul ishchi guruhi to'zildi. Dasturda viloyatdagi mavjud stadionlarni va klublar qoshidagi futbol maktablarining sport inshootlarini ta'mirlash, yangilarini qurish, infrastrukturasini yaratish, zamon talabi darajasida jihozlash; bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish, futbolga ixtisoslashgan maktab-internatlar va professional futbol klublari qoshidagi maktablar faoliyati samaradorligini oshirish; malakali murabbiylar, hakamlar,

sport vrachlari hamda boshqa futbol mutaxassislarini tayyorlash; axborot ta'minoti, targ'ibot ishlarini takomillashtirish, malakali futbol jurnalistlari, sharhlovchilar, rejissyor va teleoperatorlar tayyorlash singari ko'plab vazifalar o'z ifodasini topgan (37,38).

Bugungi kunda viloyatdagi o'ttizga yaqin futbol maktablari va futbol bo'limlariga ega bolalar va o'smirlar sport maktablarida 6 yarim ming nafardan ziyod yoshlarga 230 murabbiy saboq bermoqda. Hududiy dasturda shu yo'nalishdagi sport ta'limi muassasalari ishi samaradorligi ustidan tizimli monitoring olib borish, o'smirlar va yoshlar jamoalariga nomzodlar, professional klublar va O'zbekiston terma jamoasi uchun zaxira tayyorlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish, viloyat bo'ylab yosh, iqtidorli futbolchilarni izlab topish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Saralab olingan umidli yosh futbolchilar To'raqo'rg'on tumanidagi 33-bolalar va o'smirlar sport maktabi negizida tashkil etiladigan futbolga ixtisoslashtirilgan maktab-internatda mahorat sirlarini o'rganadi.

1.1. Futbol yordamchi qurilmalardan foydalanishning nazariy asoslari

Hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda yangi usullarni kiritish natijasida mashg'ulotni samaradorligini oshirish yo'llarini qilish halqaro musobaqalari natijalarida raqobat qilishda qo'shimcha trenajyorlardan foydalanish maqsadga muvofiq (15).

Hozirgi vaqtda sportda texnik vositalarni ishlab chikishning asosiy yo'nalishi aniqlandi, ya'ni

- tibbiy-biologik va pedagogik tadqiqotni olib borishda qo'llaniladigan apparatlar mavjud;
- organizm funksiyalarini tiklashda qo'llaniladigan apparat mavjud;
- xakamlik-axborot beruvchi moslamalar;
- o'rgatish va mashg'ulot vosita moslamalari;
- ASU va xisoblash texnikalari kabi uskunalar, moslamalar mavjud (11).

- Sport harakat texnikasini ritmini takomillashtirishda ko'prok, yorug-tovushli va indikatsion moslamalar qo'llaniladi.

- Mashg'ulot jarayonida trenajyorlardan foydalanish samaradorligi nazorat tizimini yulga qo'yish va tashkil qilish bilan bog'liq bo'ladi.

- Amaliyotda o'rgatishda foydalanadigan texnik vositalarni ishlab chikish va nazorat qilishdagi asosiy talab mashg'ulot jarayonini samaradorligini, murabbiy mehnatini va uni boshkarishdagi ishonchli harakat samarasini oshirishdir.

- Sportchilarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda trenajyor tayyorgarligini tashkil qilish kerak bo'ladi.

- Ma'lumki, sportchilarni malakasi (jismoniy) oshishi bilan hamma harakat faoliyatlari ixtisoslashgan bo'ladi.

Sportda o'rgatish va nazorat qilishda xilma-xil texnik vositalardan foydalaniladi. Texnik vositalar harakat malakalarini shakllantirishda

kumaklashadi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ularni takomillashishi ustidan nazorat qilishga hamda boshqa qo'shimcha mashg'ulot jarayonini mexanizatsiyalash kabi texnik vositalar mavjud (Smirnov YU.I., 1979). o'zining yo'nalishi bo'yicha qo'yidagi turli texnik vositalar mavjud, ya'ni xabar to'plovchi, axborot natijalarini yigib beruvchi moslamalar amaliyotda ko'p qo'llanilmokda (14,16,19).

Bular uzlarining ta'sir ko'rsatishi bo'yicha qo'yidagilarga bo'linadi: yoruglik texnikali, kichik kibernetikali, sonli modellashirilgan, elektromexanik va boshkalar.

Trenajerlar o'zining shakli bo'yicha o'rgatish va nazorat qilishda shaxsiy (individual), guruhlar va uzluksiz ketma-ket foydalanish vositalariga bo'linadi. Ishning yozib olish mantikiga qarab bir chiziqli yoki shaxobchalarga bulingan dasturni yozib olish vositasiga bo'linadi.

Trenajerlar aloxida sezgi organlariga ta'sir qilishi dam mumkin va quruma ta'sir qilishi mumkin.

I.P.Ratovning ko'rsatishicha mushaklarning tebranish faolligini tiklashda qo'llaniladigan texnik vositalar katta ahamiyatga ega, bo'lar ishda (mashkni bajarishda) qatnashayotgan mushaklarni orasidagi koordinatsiyani va mushak ishlarini bir tizimga tushish rejimi uchun xam foydalaniladi (25).

Davlat standart talabiga qarab trenajerlar o'rgatishning texnik vositalariga kiritilgan. Ammo, agar o'rgatigan oddiy texnik vosita qurish bulsa, unda pedagogik talabga javob beradigan shaklida foydalaniladi, muxandisli-psixologik trenajyorni tayyorlashda esa u sportchilar talabini aniqlashda operator sifatida foydalaniladi.

Trenajyor uchun eng muximi egallagan jismoniy mashqlarni imkoniyatlarini yaratishni ta'minlash yoki maxsus sun'iy reglamentlashtirilgan sharoitda yozib olishdir (Ratov I.P., 1976).

K.G.Alabin, A.D.Skripkolarning (11) ko'rsatishicha mashg'ulot (trenirovochnie) moslamalari bilan funksional imkoniyatlarni yozib oladigan konstruksiya (qurilma)larni ajratish kerak deydi.

Mashgulotdi moslama - bu texnik vosita bo'lib, sport mashqlarini u yoki bu harakat vazifasi to'zilishida nazoratsiz, alokassiz bajarishni ta'minlaydi.

Trenajyor - bu qayta aloka texnik vosita bo'lib, harakat malakalarini shakllanishini tezlashtirish va takomillashtirishda, jismoniy sifatlarni va analizatorlarning funksiyalarini funksional holatini yozib olishda foydalaniladi.

Umuman trenajyorlar mashq mashg'ulotida va o'rgatishda texnik vosita bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarishda va bajarmaganda harakat malakasini o'yin situatsiyasini tez echish taktik faoliyatini tez egallashda vosita sifatida ishlatiladi (14).

Odatda malaka deb avtomatlashgan harakatga aytiladi. SHu bilan birgalikda zamonaviy avtomatlashgan trenajyorlar o'rganuvchilarda joylarni tez muljallashni shakllantirish va sportda tez uzgaradigan situatsiyalarda tez faol qaror kabul qilish malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Bunday trenajyorlarga reaksiyani tez hisoblab chikish, qisqa limitli vaqtdan tez axborot olishlar kiradi.

Trenajyorlar va boshqa o'rgatish texnik vositalari o'quv-mashg'ulot jarayonini sifat va samaradorligini oshirish imkoniyatini, o'rgatishning qiyin jarayonida alox,ida elementlarini tez xisoblash va yozib olish xususiyatiga ega natijalarni mutaxassislar, murabbiylarga jamlab, yo'nalish bera oladigan vositadir.

S.P.Evseevning aytishicha, sport trenajyorlarini turkumlarga bo'lishning asosini sun'iy sharoitga yo'naltirish u yoki bu sport turining musobaka faoliyat xususiyatlariga bog'liqligidir.

Birinchi yo'nalishdagi trenajyorlarning sun'iyligi yordamida sportchi uchun muxim bo'lgan harakatni shakllantirishga yo'naltirilgan sharoit yaratish, u yoki boshka harakat faoliyat tomonlarini shakllantirishni yozib oluvchidir.

Bunday trenajyorlarning asosiy maqsadi sportchilarning harakat faoliyatlarini, ularning rejalashtirgan natijalariga erishishga yordam beruvchi qo'shimcha moslamadir.

Ikkinchi yo'nalishdagi trenajyorlarning sun'iyli sharoiti fintlarni modellashtirishga, harakatlantiruvchi ob'ektni boshqarishga yo'naltirilganligidadir.

Ko'pchilik trenajyorlar texnika harakatini boshqarish sport turlarida qo'llaniladi. Masalan (mototsikl, avtomobil, samolyot, xayvonlar) bunda sport natijalari tashqi harakatlantiruvchi uchni ratsional boshqarish va undan foydalanish bilan bog'liq bo'ladi (9,12,23).

Bunday trenajyorlar modellashtiradigan sun'iy real harakatlanuvchi ob'ektni maksimal darajada (kurish sharoitini taklid qilish, titrash va shovkinni) yozib olishga qaratilgan.

Uchinchi yo'nalishdagi trenajyorlar, bu raqib yoki sherigining harakatlarini modellashtirish, sportchining ongli faoliyatlarini yoki uzgaruvchan harakatlarni moslashtirishini ishlab berishga qaratilgandir.

Uchinchi yo'nalishdagi trenajyorlar boshqalardan modellashtirish xususiyatlari bilan farkanadi, ya'ni trenajyorning yordamida raqib harakati (akdiy va jismoniy), modellarning kattaligi (maketlar, aniq ulchamdagi modellar), modellarning borligi yoki modellarning joydan-joyga kuchishini yuqligi (statik, dinamik) bilan farkanadi (Evseev SP., 1986).

Amaliyotda psixolo-pedagogik muammolarni ishlab chikish va xar xil trenajyorlarda o'rgatishda foydalanishda qo'yidagi ilmiy tadqiqotlar didaktik tamoyillarni qo'llash tizimini anikdashda trenajyor moslamalardan foydalanish, didaktik majmuani trenajyor uskuna yordamida ta'riflab berish, aniq bir malakani shakllantirish, trenajyorlardan samarali foydalanish uslublarini ishlab chikish kabilarni uz ichiga oladi (Vadyushin V.A., 1979).

Xar qanday pedagogik tizim beshta asosiy tuzulish tomonlari mavjud: maqsad, o'quv va ilmiy axborot, pedagogik aloqa vositalari, o'rganuvchi va uqituvchi.

Bu reja bo'yicha qo'llaniladigan trenajyorlarni pedagogik aloqa vositalari deb xam yuritiladi.

Bu tizimga ikki tomonlama talab qo'yiladi:

- 1) pedagogik tizim to'zilishi ichida kuchlantiruvchi aloqa xabarnoma bilan birga tashkiliy to'zishda pedagogik ta'siri vositasi sifatida foydalanish;
- 2) o'rgatishning asosiy funksiyasiga taqdimotni (xabaronma berish), insentatsiya (asosiy sabab), tuzatish va xususiyat tashkilotchiliklarni uz ichiga oladi.

Texnik taminlash tizimi o'ziga tuqqizta asosiy vosita guruxini birlashtiradi: axborotni ta'minlash, xabarnomani takdim qilish, aniq faoliyatni modellashtirish, o'rgatish ish qobiliyatini tartibga solish, operativ kaytish aloqa, harakatning natijasini tasvirlash, mantiikiy matematik ta'minlash (25).

Trenajyorlarning asosiy belgilaridan biri harakat vazifalarini sun'iy tashkiliy sharoitini tashkil qilishdir. Buning natijasida mashg'ulotda shug'ullanish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Trenajyorlar yordamida nafakat bir butun faoliyatni modellashtirish, balki ba'zi bir fragmentlarni, alohida qismlarni, alohida harakatni, aniq bir operatsiyalarni yozib olish mumkin. V.A.Vavilovning ko'rsatishicha, trenajyorda yozib olinganlarni tarqatishni turtta tipga bo'lish mumkin. Birinchi tipdagi trenajyorlarga faoliyatlarni butunligicha modellashtirish, ikkinchi tipdagi trenajyorlarga faoliyatga kiruvchi modellashtiruvchi harakatlarni, uchinchi tipdagi trenajyorlarga mustak,il harakatlarni modellashtirish, turtinchi tipdagi trenajyorlarga harakatga kiruvchi operatsiyalarni modellashtirish kiradi.

Psixologik jixatdan qaraganda trenajyor majmuasi o'ziga turtta asosiy turlarni uz ichiga oladi:

- 1) ob'ekt faoliyatining modeli;
- 2) faoliyatning axborot-texnik vositalari;
- 3) faoliyat sharoitlari;
- 4) faoliyatning operativ yo'nalishi.

Bular uzlarining maqsadi, vazifalariga karab uz funksiyalarini bajaradi. Masalan, faoliyatning operativ yo'nalishida operativ vazifa tavsifi, jismoniy mazmun, sonli aniqlik, vaqt mashtabi, qiyinligi, ekstremalligi, maqsadli funksiya alokasi, faoliyatni motivlar bilan alokasi kabilar trenajyor ulchamiga kiradi.

V.A.Vavilovning (13) fikricha modellashtiruvchi trenajyorlarni tayyorlashda aniq va tuliq model tizimini hisobga olib ishlab chikish kerak.

Zamonaviy o'rgatishning psixiko-pedagogik nazariya va umumiy boshqarish nazariya tamoyillari konsepsiyalari trenajyorlarni ishlab chiqishda qo'yidagi vazifalarni ketma-ket bajarishga da'vat etadi:

- 1) faoliyatning umumiy to'zilishini o'rganish va asosiy pedagogik malakalarni ajratish;
- 2) rivojlanuvchi malakaning tashki to'zilishiga qo'yiladigan talablarni tahlil qilish;
- 3) alohida malakalarni ichki to'zilishini tahlil qilish;
- 4) mushak faoliyatlari rejimini modellashtiradigan moslamani ishlab chikish;
- 5) tez axborot berish vositalaridan harakat asosini xisoblashda foydalanish va uni amalga oshirish;
- 6) ishlab chikilgan trenajyorlar bazasida malakani fazoviy, vaqt va kuch komponentlarini ratsional uslubiy tomondan qurish;
- 7) harakat malakalarini shakllanish jarayonini samaradorligini tadqiqot qilish, ishlab chikilgan qonuniyatlar asosida;
- 8) o'rgatish va mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda ratsional yulni aniklash.

Mana shularning asosida yaxtachilarni o'rgatishda maxsus malakani yozib olishda moslama ishlab chikildi (Nazarenko V.V.).

Texnik vositalardan foydalanishning takomillashgan shakli bu programmashtirishdir.

Hozirgi kunda uskunali (apparatnogo)dan dasturlashtirish modellashtirishga o'tishni talab qiladi.

An'anaviy o'rgatish usullaridan dasturlashtirilgan o'rgatish o'quv jarayonini boshqarishni yaxshilaydi. Dasturlashtirish ko'p jixatdan o'rgatishni individuallashtiradi, berilgan vazifani egallash ustidan operativ nazorat qilishni ta'minlaydi, shu bilan birga mustakil shugullanish rolini oshiradi, materiallarni egallashning vaqtini 10-20% ga kiskdrtiradi (Kuznetsov V.V., 1976).

Sport mashg'ulotida qo'llanadigan trenajyorlarning samaradorligi nazariy tahlil va ta'sirchanligiga asoslanadi (Zatsiorskiy V.M., 1969; va boshkalar). V.L.CHepik, D.N.Deniskinlarning tajribasida asoslangan va ilgor tajribalari bilan sport amaliyotida tasdiklangan.

Hozirgi zamonaviy rivojlanish davrida mashq mashg'ulotlarini to'zishda eng muhimi musoboqalashuv harakatlarining ob'ektiv hisobot, raqamli va sonli tavsifi, mashg'ulot jarayonining to'zilishi, sportchi organizmining funksnal tayyorgarlik darajasi kerak.

Mashg'ulot moslamasini ishlab chiqish va trenajyorlar sport asbob-uskunalarini qurishda muxim yo'nalish bo'lib xisoblanadi. Bunday yo'nalish sportda grafik to'zish tadqiqoti bilan chambarchas bog'liq, asosan biomexanika iblan, bundan tashqarii metrologiya bilan ham bog'liq.

Trenajyorlarni ishlab chikishda majmuaviy yondoshish mashg'ulot jarayonini ilmiy tekshirishda vositalarni texnik va usuliyat jihatdan tug'ri tanlashga yordam beradi.

Individual-psixologik xususiyatlarni tahlil qilishda o'quvchining uz guruhi bilan bamaslahatligini baholash mumkin.

Hozirgi kunda sport o'yinlarida ikkita asosiy yo'nalishda dasturiy o'rgatish ishlab chikilgan:

1. Harakat malakalarini maxsus qurilma va trenajyorlar yordamida shakllantirish. Bunda asosiy yoruglik va ovoz-tovushli moslamalar orqali harakat tempini, ritmini boshkarish. Har xil kuch bilan ovoz (signal) berish va bu signalga sportchi uz harakati bilan javob berishi kerak bo'ladi. Bunday

uskunalar (moslamalar)ni dasturlashtirilgan deb ataladi, chunki uning yordamida sportchiga u yoki bu aniq bir harakatni bajarish tavsiya etiladi, sportchi berilgan topshirik, yoki vazifadan chiqib ketmasligi kerak.

2. Sportda taktik fikrlashni tadqiqot qilish yoʻnalishi. Bunda sportchining taktik situatsiyani echishi va uylashi uchun sarflagan vaqtini, uni yozib olish kobiliyatini oʻlchaydigan, yozib oladigan ulchovli yuqori aniqlikdagi trenajyor moslamani tayyorlash kerak.

Sport oʻyinlarida muammoni echadigan, texnika va taktikani oʻrgatadigan, texnik-taktik trenajyorlarni ishlab chikish kerak. Bunday trenajyorlar sport tayyorgarligining xamma bosqichida -boshlangich davridan boshlab to sport ustasi darajasigacha yozib olish mumkin.

Lekin I.P.Ratovning fikricha, qiyin elektron moslamali trenajyorlar bilan birga sodda, oddiy moslamali trenajyorlarni murabbiylarga tavsiya qiladi.

Amaliyotda sport oʻyinlarida qoʻshimcha-yordamchi texnik vositalar ham qoʻllaniladi, boʻlar argʻamchi, ogirlashtirilgan belboglar (poyas), engil va ogirlashtirilgan toʻplar, gimnastik urindilar, kuzda muljallangan moslamalar.

1.2. Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda qoʻllaniladigan yordamchi qurilmalar

Amaliyotda xamma sport turi uchun keng tarqalgan sifatlardan tezkor-kuch va sakrovchanlik boʻlib, boʻlarning asosiy tomoni (komponenta) mushak kuchi xisoblanadi.

Mushak kuchi bilan sakrovchanlik oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqligi 0,75 koeffitsientni tashkil qiladi vash u bilan chambarchas uzviy bogʻliqligini koʻrsatadi.

Sakrovchanlik kuch va depsinish tezligiga bogʻliq boʻlib, muntazam mashq qilish jarayonida xam rivojlanishi mumkin. Umuman olganda bu sifat kuch bilan tezkorlikni bir butun bogʻliqligini anglatadi.

Futbolda eng muhimi sakrovchanlikni vujudga kelishi tezlik bilan uz vaqtida sakray bilishga hamda aniq depsinish nuqtasiga bogʻliq boʻladi.

Buning uchun kuuidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofik, deb o'ylaymiz:

A) kichik masofadan yugurib kelib sakrashni bajarish;

B) bir necha marta (snaryadlarda sakrash) tuxtatmasdan sakrash;

B) sakraganda xavoda (fazoda) uz gavdasini tug'ri boshqlara bilish, chunki o'yin jarayonida raqib bilan tuqnashishga tug'ri keladi, erga kungandan keyin tezda yugurib ketishni mashq qilish kerak (Kos tikova L.V., 1980).

Trenajyorlardan foydalanish bo'yicha tayyorlangan maxsus adabiyotlar, qo'llanmalarning kamligi sababli jismoniy tayyorgarlik bo'yicha futbol sport turida ko'pincha boshqa sport turiga muljallangan moslama-qurilmalardan foydalanishga tug'ri keladi (12,26).

Hozirgi kunda turli korxonalar tomonidan ishlab chikilayotgan trenajyorlar umuman olganda insonga - sportchiga umum-ta'sir ko'rsatiuvchi moslamalar bo'lib, individual shugullanishga moslashtirilgan hamda soglomlashtirish markazlari uchun tayyorlangan. Bo'lardan o'quv-mashg'ulot jarayonida, sport o'yinlarida ham foydalanish mumkin. SHu bor moslamalarga murabbiylar o'zi ijodiy yondoshib, qo'shimcha moslamalar yaratishi ham mumkin.

Quzg'atuvchi xari (to'rnika) - bu asosan oyoq-boldir mushaklarini rivojlantirish uchun foydalaniladi. Bu to'zilishi bo'yicha ikkita uzunasiga qo'yilgan xoda yoki truba past qismida mustaxkam payvand kilingan, unga maxsus o'rnatilgan moslama, shu truba orqali kundalang ilingan moslamaga ulanib baland pastga siljish. Kundalang qo'yilgan moslama asosiy xolatdan 1 sm kengroq, bo'lgan trubani payvandlab, siljish oson bo'lishi uchun uni tavot degan moy bilan moylanadi.

Sportchi shu moslama trenajyorga kelib bo'yiga qarab elkasiga kundalang xar elkasini qo'yib, yukni kutaradi. Yo'rikchining ko'rsatmasi bo'yicha mustaqil mashqni bajaradi.

Buni ikki variantda yasash mumkin. Bittasini tik turgan holda oyoq va elka mushaklarini rivojlantirish uchun ishlatilsa, ikkinchisi - yotgan holda bilak,

tirsak, oyoq boldir mushaklarini tarbiyalash va rivojlantirishda foydalanish mumkin.

Bu masalalar futbolchilarni oyoq mushaklarini rivojlantirishda kul keladi, ya'ni oyoq panja mushaklarini yaxshi rivojlantirganda to'pni uzokda tepishda, zarba berishda yaxshi natija beradi.

Tebranuvchi trenajyor. Bu mashg'ulot qiluvchilarning tovonni tezkorlik sifatini, tizza bugimidagi egiluvchanlikni xamda oyokning tarangligini tarbiyalashga yordam beradi.

Futbolchilar uchun to'pni oyoqning ichki, tashki qismida tuxtatishda, sakrovchanlikni tarbiyalashda, to'pni tuxtatishda amortizatsiya harakatni bajarishga yordam beradi.

Tebranuvchi moslamadan foydalanganda sport o'yin turlari sportchilarga kam vaqt ichida tayanch nuqtaga tayanib katta kuch bilan depsinishga yordam beradi.

Hujum qilish trenajyordari. Futbolda to'pni tepishda oyoq kuchini oshirishda oyoqda og'irroq narsa boylab yugurtirish, tuldirma to'plarni terish, tuldirma to'p bilan o'quv-mashg'ulotida o'ynatishlardan tashkari, berilgan zarba kuchini ulchaydigan rezina va amortizatorli trenajyor o'rnatib mashq qildirish zarur (15).

SHerigini qo'li bilan dumalatgan to'pni rezinali amortizatorga bog'langan oyog'i bilan zarbani hisoblaydigan moslamaga to'pni tepadi. 10-12 metr masofadan kichraytirilgan darvozaga hujum zarbasini beradi. SHu mashkni bir necha marta takrorlasa, ya'ni muntazam ravishda maxsus qo'yilgan trenajyorda mashq kilinsa samara beradi.

«Kenguru» - trenajyor. Bu darvozabonni texnikasini tako-millashtirish uchun qo'llaniladi. Futbolchi - darvozabon to'pni ushlab harakatini bajaradi. Bu trenajyorda maxsus moslama to'pni xar xil yo'nalishda darvoza tomon yo'naltiradi, shunga darvozabon harakat qilishi kerak.

Aylanayotgan sim to'pni ushlab krlish xususiyatiga ega bo'lganligi uchun, darvozabonni himoya qilish harakatini uzgartiradi.

Darvozabon bilan maxsus moslamani orasidagi yoʻnalishni uzgarishini vaqt birligida ulchaydigan apparatda yozib boriladi, nazorat kilib boriladi. SHu orqali darvozabonni toʻpga chikish tezligi reaksiyasini tarbiyalash, takomillashtirish mumkin.

Darvozabonni tayyorlashda foydalanadigan trenajyor. Bu trenajyor yakka ximoya harakat texnikasini va sportchilarning maxsus chidamliligini tarbiyalashda qoʻllash mumkin. Bu N.I.Xomutova, L.A.Latishkevichlar tomonidan ishlab chikilgan (kashf etilgan).

Qurilmaning panel tomoni darvozaga qaratilgan boʻlib, futbol darvoza shaklida chizilgan. Uning burchaklariga chiroq (lampo-chka)lar oʻrnatilgan. Futbol darvozasi maydon burchaklariga toʻplar mustaxkamlangan, ular koptokni ulovchiga qushilgan. Blokli moslama yordamida bir necha seriyada yakka ximoya harakatini ishga solib, 8-12-16 ta himoya harakatini chirok,larni yonishi orqalr harakatlantiramiz. Toʻplarni ulangan moslama yordamida avtomatik tarzda toʻpni darvozaga yoʻnaltirish.

Darvozabon oʻzining himoyalani sh harakatlari bilan darvozaga oʻrnatilgan chiroklarni uchirishga harakat qiladi. Bunda darvozaga yoʻnaltirilgan toʻp bilan darvozabonni uchirishga ketgan vaqt birligini xisoblab, uning tezlik reaksiyasini tarbiyalan mumkin.

Trenajyorlar. Sport oʻyinlarida sportchi-oʻyinchilarni har xil vaziyatlarda taktik fikrlash kobiliyatini rivojlantirishda foydalaniladigan trenajyorlarni YU.I.Portnix va A.V.Jelepkov degan mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan.

Bu trenajyorlarning asosiy qismi «takistoskop» boʻlib, bu trenajyorning yordamida sportchilarga har xil oʻyin vaziyatlar beriladi.

Trenajyorning toʻzilishi qoʻyidagicha: oʻyin maydonining maketida oʻyinchilarning shakli (figura) balandligi 8-12 sm penoplast (govak plastmassa)dan yasalgan, bu shakllar (figuralar) har xil rangli boʻlib, sirti spirtlii lak bilan surilgan.

Bu trenajyorni nafaqat o'yinchilarni maydonda joylashishini va turish holatini uzgartish bilan birga balki o'yin vaziyatini modelini uzgartish xam mumkin. SHakllarni tovon kismini turgunligi mustaxkam bo'lishi uchun uni qurgoshindan tayyorlangan. Maydoni 7-140 sm li (70-140x15 sm li) yashikda o'rnatilgan bo'lib, trenajyorning hamma detallari joylashtiriladi. Bunda turtta elektromagnitdan iborat bo'lib shuning ikkitasi (EM va EMg) yashchikni ochilishi uchun xizmat kilsa, keyingi ikkitasi, ya'ni EM3 va EM4 yopilib ochiladigan pardani (shtorni) ochishga muljallangan. Vaqt birligini yozib oladigan «elektroxronometr» (Es) PV-53L dan foydalaniladi. Elektroxronometr va tikitoskopni ishga tushirish va tuxtatish uchun telefon shaklidagi moslamadan foydalaniladi. Elektroxronometr va takitoskopni uchirib yokuvchi to'zilishi trenajyorni bir vaqtda (sinxronno) yozib uchirishga muljallangan. Bu qurilma 220 voltli elektr tarmogiga ulanadi. o'yinchi «takitoskop»ni orqasiga joylashadi, ko'zi ochilib yopiladigan parda (shtor-ka)ga karama-qarshiga qarab turadi, bosh barmoga elektroxronometrni yokibuchiradigan tugmachasiga tegib turadi. Elektroxronometr va takitoskop elektr tarmotadan o'zilgan bo'ladi, ya'ni tugma (Vkg) ya'ni A holatda (uchgan holatda) bo'ladi. uchib-yokuvchi (Pl) A holatda turadi. Elektromagnitlar EM1, EM2, EMz, EM4 lar o'chirilgan (ishlamaydi-gan) holatda bo'ladi (26,29).

O'yin maydoni maketida mashq kiluvchi «raqibi» va «sherigi» qatnashuvchilarga o'yin vaziyati bo'yicha vazifa beriladi. Maydonda «uz o'rnini» topishi bo'yicha mashq qiluvchi maketda keskin farq qiladigan rang bilan belgilanadi. Trenajyordagi taktik fikrlashni takomillashtirish metodikasi qo'yidagicha bo'ladi. Boshkarish pultdan uzokroq turgan murabbiy mashq qilayotgan «sherigi» va «raqib»larning maydondagi harakat faoliyatlari tug'risida xabar beradi. Hamma vazifa va vaziyatlarni gapirib, tushuntirib berganidan sung murabbiy mashg'ulot kiluvchilarga «Diqqat» degan buyrugini beradi va 1-2 soniyadan (sekund)dan keyin A holatda uchib turgan pultni B (yokish) holatiga keltiradi. YA'ni zanjir «taxistoskop -elektroxronometr»ni

ishga tushiradi. SHundan keyin EM3 va EM4 elektromagnitlar ishga tushadi, taxistoskop pardasi ochilishi bilan birga elektroxtrometr xam ishga tushadi.

SHu vaziyatni fikrlab, anglab, qaror qabul qilib, o'yinchi qo'li bilan ushlab turgan pultni (G') ishga tushiradi, ya'ni A holatdan B holatiga keltiradi. Buning ta'sirida 3M1, EM2 elektromagnitlar ishga tushib, taxistoskop pardasini yopadi. o'yinchi pultni ishga tushirishi bilan birga o'zining harakati tug'risida gapirib beradi. o'yinchidan - mashg'ulotchidan javobni olgan murabbiy unga qurilmani oldingi holatga, ya'ni pultni bosib uchirishni talab qiladi.

O'yinchining javobi va javobiga ketgan vaqt, o'yinchi tomonidan berilgan vazifa va vaziyatni echishdagi samarasini ko'rsatadi.

Murabbiy endi o'yinchiga yana o'yin vaziyati va vazifani berib, yopiq; turgan taxistoskop va elektroxtrometrni ishga tushirish uchun 1-3 soniya (sekund) oralishda qurilmani ishga tushirib, vazifani bajarishga kirishishga da'vat etadi.

Mana shu vazifa va vaziyatni bajarish uchun o'yinchi maydonda kanday harakat qilishni, nima qilishni fikrlab, qiyin vazifadan qanday chiqib ketish va unga qarshi taktikani qo'llashni mashq qiladi.

Bunday oddiy va soda to'zilgan trenajyor yordamida xar xil tay-yorgarlikka ega bo'lgan sportchilar uchun qo'laydir.

Mashg'ulot jarayonida yuqori samaradorlikka erishishda qo'yidagilarni xisobga olish zarur:

- vazifaning qiyinligi mashg'ulotlarning tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi kerak;

- vazifa turlari vaziyatlarni takrorlash kerak, ya'ni o'yinchilar tomonidan ko'p xatoliklarga yul qo'yishiga karab vazifa va vaziyatlarni takrorlanishi kerak;

- trenajyorda mashq qilishni sport zalida utkazish tavsiya kilinadi, ya'ni amaliy mashg'ulotdan yoki tanaffus vaqtida yoki biroz kuzgaluvchan emotsional holat paytida utkazish tavsiya etiladi.

Trenajyorni qo'yidagi vazifalarni echishda qo'llash mumkin:

A) o'yinchining individual taktik xatoga yul qo'yishini tug'rilashda, ya'ni o'yinchining etarli darajada taktik fikrlashi bulmagan natijasida foydalanish mumkin;

B) fikrlashni egiluvchanligini takomillashtirishda;

B) vaziyatni yoki faoliyatni uzgarishini oldindan anglay bilish qobiliyatini rivojlantirishda. Bundan tashkarii trenajyorlardan muntazam ravishda foydalanish sportchilarni, o'yinchilarni taktik tayyorgarligini, tayyorlash usullarini, ularning individual xususiyatlarini tarbiyalashda katta axamiyatga egadir.

1.3. Guruh mashg'ulotlari olib borishda yordamchi jihozlarni o'rni

Futbolchilar individual mashg'ulot vazifalari umumiy qilib olganda quyidagilardan iborat:

a) futbolchilarning xususiyati va rivojlanish dara-jasi hamda uning o'yin ixtisosini hisobga olgan holda harakat sifatlari va malakalarini takomillashtirish;

b) jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchi-liklarni tuzatish;

v) majburiy tanaffusdan keyin yo'qotilgan sifat-larni mashg'ulot paytida qayta tiklash;

g) musobaqalardagi maxsus vazifalarni hal qilish va psixologik qat'iyatlilikni oshirish uchun zarur malaka-larni egallash.

Trenirovkaning maqsad va vazifalari individual rejalarda o'zining aniq ifodasini topadi. Futbolchining individual tenirovkasi umumiy tomondan qabul qilingan didaktik prinsiplarga asoslanadi. Bu prinsiplarni individual mashg'ulotlarda amalga oshirish ta'limda ham, futbolchilar mahoratini takomillashtirishda ham katta samara beradi.

Mashg'ulotni individuallashtirish guruh mashg'ulot-lari uchun tipik bo'lgan yuklama me'yorining bo'zilishidan, bekorchi takrorlashlarning paydo bo'lishi va boshqa usullardan qutulish imkonini beradi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarning ta'sirchanli-gini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. SHuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga 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 echi-ladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi (10,15,26,32).

Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Afsuski, hozir komandalar mashg'u-lotlari asosan guruh bo'lib o'tkaziladi. Individual mashg'ulotlar juda kam o'tkaziladi, aslida esa bunday mashg'ulotlar muntazam ravishda – haftada kamida bir marta o'tkazilib turishi kerak (11,25).

Futbolchi individual mashg'ulot qilganda guruh bo'lib shug'ullangandan farqli o'laroq mashg'ulotning vosita va uslublarini asosli tanlashi, foydalanishi hamda qo'llashi, ularning shug'ullanuvchilarga ta'sirini nazorat qilib borishi, futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning mahoratini oshirishi va takomil-lashtirishi uchun hamma sharoit shundoqqina ko'zga tashlanib turadi. Biroq futbol o'yinining jamoa xarakteri o'yin jarayonida o'zaro hamkorlikka bo'lgan talablarni oshirish, guruh bo'lib bajariladigan vazifalarni hal qilish zaruriyati, o'z individual maqsadini komanda maqsadlariga bo'ysundirish qobiliyatini ko'zda tutadi (17,19,22).

Futbolchilarning murabbiy va jamoa vrachi nazorati ostida o'tkazadigan mustaqil mashg'uloti individual mashg'ulotning asosiy formasi hisoblanadi. Tayyorgarlik-ning turli tomonlarini: jismoniy, texnik, taktik, psixo-logik tomonlarini takomillashtirish uchun maxsus tanlab olingan mashqlar individual trenirovkaning vositalari bo'lishi mumkin. Mustaqil mashg'ulotlar uchun vositalar tanlayotganda, ularni sparring – sheriksiz va ko'pincha maxsus mashg'ulot joyidan chetda qo'llash mumkinligini hisobga olish lozim. Individual mashg'ulotlar uchun mashg'ulotning davrali, takroriy, oralatib o'tkaziladigan, birga qo'shib olib boriladigan uslublari etakchi hisoblanadi. O'yin va musobaqa uslublaridan kam foydalaniladi.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun maxsus jihozlar, tre-najyor va hokazolar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunga quyidagilar kiradi:

a) otboyka ustunlari, batutlar, nishonlar, osma koptoklar, aylanib o'tish uchun ustunlar;

b) gimnastika snaryadlari, shtangalar, gantellar, puflama koptoklar, arg'amchilar, espanderlar, to'siqalar;

v) futbol, tennis, voleybol to'plari;

g) panja uchun, stanli, zarb beradigan dinamometrlar va polidinamometrlar;

d) tenzometrik platformalar, elektron otboyka devorlari, to'pni avtomatik tarzda uzatib beradigan moslamalar.

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.

1.4. O'quv-mashg'ulotlarni olib borishda yordamchi jihozlar ahamiyati

O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishi futbolchilarning texnik mahoratini oshi-rishda muhim ahamiyatga ega. YAnada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali formalarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi. YOrdamchi jihozlar mashqlarni ko'p marta takrorlash prinsipini amalga oshirish, bajariladigan mashqlarning murakkabligi va jadalligini tartibga solish, malaka-larning barqarorligi va ko'p variantlilikini mustahkam-lash, mashqlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan rejimda bajarish imkonini beradi (26,27,28,32).

Futbol shaharchalari, futbol mashg'ulot maydonchalari va zallari yordamchi jihozlar bilan jihozlanadi. Ular statsionar va ko'chma jihozlarga bo'linadi

Statsionar jihozlar

Mashg'ulot devorchasi Qalinligi kamida 50 *mm* bo'lgan taxta yoki temir-beton plitadan va diametri kamida 200 *mm* bo'lgan g'o'lalardan tayyorlanadi. G'o'lalardan tayyorlangan ustunlarni chuqurligi 1 *m*-1 *m* 20 *sm* bo'lgan va bir-biridan 1 *m*-1 *m* 20 *sm* oralatib joylashtiriladigan chuqurlarga vertikal qilib o'rnatadilar. Ustunlarning pastki qismiga ularning mustahkam bo'lishi va cho'kishning oldini olish uchun o'lchami 80 *sm* bo'lgan qoziqlar (krestovinalar) qoqiladi.

To'plar osilgan kronshteynlar Tennis yoki futbol to'plari osilgan kronshteynlar futbol shaharchasi yoki zal devoriga mahkamlanadi. Ular turgan joydan qadam tashlab va yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan depsinib, burilib va burilmay turib, to'pni tepib yuborib sakrashni mashq qilish imkonini beradi

Osma qopchalar Balandligi 3,5-4 *m* bo'lgan metall ramaga bokschilar yoki kurashchilar foydalaniladigan 5-8 ta standart qopchalar osib quyiladi. Ular 1,5-2 *m* oralatib o'rnashtiriladi. Pol bilan qopcha orasidagi masofa 30-50 *sm* atrofida bo'lishi mumkin. Rama uchun kerakli material: metall truba yoki 100-125 *mm* li shveller.

Ko'chma jihozlar

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.

Ikki tomonlama ko'chma batut metallardan tayyorlangan ikkita harakatlanuvchi ramadan iborat. Material: kesimi 25-30 mm bo'lgan truba, kataklari 50-100 mm bo'lgan ikkita kapron to'r va diametri 5-8 mm li amortizatsion tizimcha. Ko'chma batutlarning o'lchamlari: rama 2,5×2,5 m, 3,5×3,5 m, 4,5×3 m; to'r – 2×2 m, 3×2 m, 4×2,5 m.

Ko'chma darvozalar odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Ko'chma darvoza maydondagi chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi. Buning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi. Ko'chma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek, darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha qatorlardagi o'yinchilarni mashg'ulot qildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.

Futbol shaharchasi. Yordamchi jihozlar – statsionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko'chma jihozlar kompleksidan iborat bo'ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi. Trenajyorlarning ko'p bo'lishi o'quv-mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarning individual va guruhli formalaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Guruhli mashg'ulotlarda aylanma mashg'ulot alohida qiziqish uyg'otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus belgi beto'xtov yugurish va sakrash mashqlari o'tkazishni ta'minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo'lakchalari, kvadratlar, aylana va yarim aylanalar chizib qo'yilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

II. BOB. MALAKAVIY BITIRUV ISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA OLIB BORILISHI.

2.1. Bitiruv ishning maksad va vazifalari.

Tadqiqot maqsadi: 10-11 yoshdagi boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishda yordamchi jihozlar ahamiyatini asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

- Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarning musobaqa sharoitida texnik-taktik harakatlarni o'rganish.
- Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini test me'yorlari orqali aniqlash.
- Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarning o'quv mashg'ulotiga jarayonida foydalaniladigan yordamchi jihozlarning samaradorligini tahlil qilish.

2.2. Ilmiy uslublardan foydalanilish

YUqorida qayd etilgan vazifalarni hal etish quyidagi ilmiy uslublar asosida amalga oshirildi:

1. Ilmiy adabiyotlar tahlili va umumlashtirish.
2. Pedagogik kuzatish.
3. Test meyo'rlarni qabul qilish.
4. Pedagogik tajriba
5. Matematik-statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili

O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishlariga oid ma'lumotlarni o'rganishga va tarbiyalashga katta o'rin tutgan mutaxassislar va murabbiylar ilmiy ishlari ko'rib chiqildi. Mutaxassislardan futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda yordamchi jihozlar muhim ahamiyatga ega ekanligini to'g'risida ko'p gapirilgan. Murabbiylar yanada takomillashgan

jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali formalarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi ta'kidlashmoqda.

Maxsus adabiyotlar tahlilini maqsadi, futbolchilarni musoboqa faoliyati vaqtida tayyorgarlikni turli xil tomonlarini nazorat qilishga tegishli bo'lgan tadqiqot ma'lumotlarini o'rganishdan iborat bo'lgan. Olingan natijalarni qayd etish uslublari xakida ham malumotlar uzlashtirilgan va amaliyotda qo'llanilgan.

2.2.2. Pedagogik nazorat ishlari

Pedagogik kuzatuvda mutaxassislar YU.A. Morozov (23,24,25) usullari yordamida, musobaqalar davomida yosh futbolchilarning o'yin faolligi, ular tomonidan bajariladigan texnik harakatlar bajarilishi kuzatildi. O'yinni tahlil qilish asosida texnik-taktik mahorat darajasini o'rganishga qaratilgan edi.

Bu harakatlarni qayd qilish uchun YU.Morozov tomonidan ishlab chiqilgan uslubdan foydalanilga va qisman biz tomondan uzgartirish kiritilgan. Olingan natijalarning xajm va sifat ko'rsatkichlari aniq. Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan jamoadagi xar bir futbolchi xaqida umumiy xulosaga kelinib, sungra butun jamoani ko'rsatgan natijalariga ham baho berish imkoni yaratilgan.

O'yinda qo'yidagi ko'rsatkichlar qayd etildi: Qisqa masofaga to'p uzatish; O'rta masofaga to'p uzatish; Uzoq masofaga to'p uzatish; Raqibni aldab o'tish; To'pni olib qo'yish; To'p uchun havoda kurash; Boshda darvozaga zarba berish; Oyoqda darvozaga zarba berish;

O'yin davomida to'g'ri bajarilgan (+) va noto'g'ri harakatlar (-) bilan belgilandi.

2.2.3. Tayyorgarlikni baholovchi test me'yorlari .

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va uni shakllanish dinamikasi o'rganishda maxsus testlardan foydalanildi. Biz O'zbekiston Respublikasi Umum o'rta ta'lim futbol maktab internatlari, BO'FM va

OZBO‘SM ni o‘quv mashg‘ulot guruhlari va sport kamolotga etkazish guruhlarining futbol sport turi uchun dasturdagi testlardan foydalandik. Testlar Paxtakor futbol akademiyasida (PFA) texnik tayyorgarligini aniqlavchi testlar hisoblanadi (32).

Texnik darajasini ifodolovchi testlar:

- 30 m ga to‘pni olib yurish (soniya);
- to‘pni uzoq masofaga tepish (m) (ikki oyoqda tepilgan harkatlar);
- To‘pni uzoqqa tashlash (metr) (aut);
- To‘pni o‘ynatish (marta);
- Darvozaga to‘pni aniq tepish (marta);
- To‘pni olib yurib darvozaga zarba (soniya);

2.2.4. Pedagogik tajriba.

2013-2015 yillarda futbol bo‘yicha O‘zbekiston milliy chempionatining Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi yoshlilar o‘rtasida bahs olib boruvchi, o‘yinchilar ustidan pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Joriy tadqiqotlar 2013 va 2015 yillarida uch tepa tumanidagi mamlakat chempionatining ishtirok etuvchi “BO‘SM№26” (tajriba guruhi) va “BO‘SM№27” (nazorat guruhi) jamoalarining boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi futbolchilari tadqiqot ob’ekti sifatida jalb qilindi.

Tadqiqotimizda nazorat guruhi sifatida “BO‘SM№27” jamoasi 12 nafar futbolchisi va “BO‘SM№26” jamoasining 12 nafar futbolchilari esa o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalar taqvim rejasiga ta’sir ko‘rsatmaydigan pedagogik tajriba jarayoniga tajriba guruhi sifatida jalb qilindi. Nazorat guruhiga mansub futbolchilar odatdagi an’anaviy rejaga muvofiq o‘tkazilgan mashg‘ulot va musobaqalarda ishtirok etishdi. Tajriba guruhiga jalb qilingan “BO‘SM№26” futbolchilarning kundalik harakat faoliyati (mashg‘ulotlar, musobaqalar, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari va.h) ga tadqiqotning dastlabki ilmiy faraziga muvofiq ishlab chiqilgan qo‘yidagi mashqlarga yordamchi jihozlardan foydalanish joriy etildi.

2.2.5. Matimatik-statistik ishlar.

Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarni hisob kitob qilish uchun futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichi (SK%) topish kerak bo'ldi. SHuning uchun texnik-taktik harakatlarni samaradorligini aniqlash foiz (%) orqali topilib, solishtirildi (17).

2.3. Malakaviy bitiruv ishning olib borilishi

Malakaviy bitiruv ishlarning tadqiqotlarimiz nazorat gurhi sifatida olingan "BO'SMN^o27" va tajriba guruhi sifatida olingan "BO'SMN^o26" (Uch tepa tumani) futbol maktabining tarbiyalanuvchilarida olib borildi. Tadqiqotda nazorat guruhidan boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yoshdagilardan 12 ta tarbiyalanyotgan futbolchilar ishtirok etishgan bo'lsalar, tajriba guruhda ham shuncha tarbiyalanayotgan futbolchilar ishtirok etishdi.

III BOB YOSH FUTBOLCHILARNING YORDAMCHI JIHOZLARining TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARIGA TA'SIRI BO'YICHA MA'LUMOTLAR

YOsh futbolchilarni o'qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida texnik-taktik va jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o'yin, musobaqa uslublari, ko'rsatmalilikni ta'minlash, og'zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish uslublaridan foydalaniladi. Barcha uslublar bir-biri bilan yaqindan bog'liq holda qo'llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko'pgina omillarga: o'qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yosh va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi

Ko'p yillik mashg'ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o'zlashtirish o'yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qo'llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o'yin ko'nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.

E'tirof etish kerakki, amaliyotda yordamchi jihozlardan foydalanishda nafaqat taktik tayyorgarlik, balki sportchilarni sport formasini nazorat qilish va psixologik sifatlarni baholashda, shug'ullanuvchilarni tanlab olishda xam qo'llash mumkin.

Xulosa qilib aytganimizda, hozirgi kunda sport turlarining xammasi uchun zamonaviy texnikadan, kompyuterlardan, yordamchi jihozlardan foydalanib, shug'ullanuvchilar, texnik, taktik tayyorgarligini oshirishda murabbiylar va mutaxassislariga yordam beradi.

SHunday kilib, yordamchi jihozlardan o'quv jarayonini xam boshqarish mumkin ekan. YOrdamchi jihozlardan foydalanish umumrivojlantiruvchi

omillar samaradorligini oshirish bilan birgalikda organizmga xar tomonlama ta'sir ko'rsatishi ham mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonida texnik vositalar va yordamchi jihozlardan foydalanishda har bir mashq elementlarini kisma-qism o'rgatish mumkin, mashqlar texnikasini mukammal o'rganish va kunikma va malakalarni xar xil sharoitlarda shakllantirish ham mumkin.

3.1. YOsh futbolchilarning texnik-taktik harakatlari

Bizning nazorat va tajriba guruhi sifatida tanlab olingan tarbiyalanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini qay darajada ekanligini aniqlan maqsidda biz tomonimizda birinchi musobaqa davrida ular tomonidan amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarni o'yin davomida aniqlashga harakat qildik (3.1-jadval).

Musobaqa davrida biz tomonimizdan nazorat va tajriba guruhida tarbiyalanyotgan 10-11 yoshli futbolchilarning o'yin davomidagi jamoaviy texnik-taktik haraktlarini 5 ta o'yin davomida o'rgandik va qo'yidagi 3.1-jadvalda natijalarni o'rtacha ko'rsatgichda keltirdik. Jadvaldan ko'rinib turibiki, nazorat guruhining texnik-taktik harakatlarini soni va samaradorlik ko'rsatkichidagi natijalari, tajriba guruhining tarbiyalanuvchilari ko'rsatgan texnik-taktik harakatlarni soni va samradorliginidan yuqoriligini ko'ramiz.

3.1-jadval

Nazorat va tajriba guruhining 10-11 yoshdagi futbolchilarning 5 o'yin o'yin davomidagi jamoaviy texnik-taktik harakatlari (Dastlabki)

Texnik-taktik harakatlar	Harakatlar			
	Samarali harakatlar	Samarasiz harakatlar	Jami harakatlar	SK%
	$\Sigma+$	$\Sigma-$	Σ	
Qisqa masofa (1-10)	29*	30	59	49
	28**	30	58	48

O'rta masofa (11-20)	30	21	51	59
	21	20	41	51
O'zoq masofa (20 m uzoq)	15	20	35	43
	19	22	41	46
Jami	74	71	145	51
	68	72	140	49
Raqibni aldab o'tish	28	35	63	44
	18	35	53	34
To'pni olib qo'yish	20	28	48	42
	22	32	54	41
Havoda kurash	9	10	19	47
	8	9	17	47
Boshda zarba berish	1	2	3	33
	1	3	4	25
Oyoqda zarba berish	2	8	10	20
	5	9	14	36
Jami	134	154	288	47
	122	160	282	43

*-nazorat guruhi ** -tajriba guruhi

O'yin davomida nazorat guruhi sifatida olingan «BO'SMN^o27» jamoasining 10-11 yoshli tarbiyalanuvchilar o'yin davomida o'rtacha (X) 288 ta texnik-taktik harakatlarni samarali harakatlari 134 (47%) tani samarasiz harakatlar 154 (53%) tani tashkil etayotganligini ko'ramiz. Tajriba guruhi sifatida olingan «BO'SMN^o26» tarbiyalanuvchilari esa o'yin davomida o'rtacha 282 ta texnik-taktik harakatlarni bajarishgan bo'lib, 122 (43%) tasi samarali yakunlanganligini va 160 (57%) ta texnik-taktik harakatlar samarasiz yakunlanganligini ko'ramiz.

Nazorat guruhining yosh futbolchilarining o'yin davomida o'rtacha to'pni oshirib berishda jami 145 tani samarali to'p uzatishlar 134 (51%) samarali yakunlanganligini ko'ramiz. Bundan qisqa masofaga to'p oshirib berish

harakatlarida 59 (49%) tani, o'rtacha masofaga to'p oshirib berish harakatlarida 51 (59%) tani, uzoq masofaga to'p oshirib berish harakatlarida 35 (43%) tani tashkil etganligini aniqlagan bo'lsak, tajriba guruhining yosh futbolchilarida to'pni oshirib berishdagi samaradorlik ko'rsatkichlari sustligini aniqladik. YA'ni o'yin davomida o'rtacha to'pni oshirib berishda jami 145 tani samarali to'p uzatishlar 74 (51%) samarali yakunlanganligini ko'ramiz.

Qolgan texnik harakatlarni bajarishda ham biz tajriba guruhi sifatida olgan «BO'SMN^o26» jamoa tarbiyalanuvchilarining natijalari nazorat guruhi sifatida olingan «BO'SMN^o27» natijalaridan pastligini aniqladik. Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarni o'quv-mashg'ulot jarayonida etiborga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishimiz kerak deb o'ylaymiz.

Dastlabki olingan natijalarga e'tibor berganimizda nazorat va tajriba guruhi sifatida tanlab olingan tarbiyalanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini orasila tajriba guruhining natijalari salbiy ekanligini qayd etgan edik. O'quv-mashg'ulot jarayonida yordamchi jihozlar bilan olib borilgan mashg'ulotlar so'ng biz tomonimizdan nazorat va tajriba guruhida tarbiyalanyotgan 10-11 yoshli futbolchilarning o'yin davomidagi jamoaviy texnik-taktik harakatlarni 5 ta o'yin davomida qayta o'rgandik va qo'yidagi 3.2-jadvalda natijalarni o'rtacha ko'rsatkichda keltirdik. Dastlabki jadvaldan (3.1-jadvalda) ko'rgan edikki, nazorat guruhining texnik-taktik harakatlarini soni va samaradorlik ko'rsatkichidagi natijalari, tajriba guruhining tarbiyalanuvchilari ko'rsatgan texnik-taktik harakatlarni soni va samaradorliginidan yuqoriligini, tadqiqot so'ngida biz bu natijalarni aksini ko'rdik.

Nazorat guruhi sifatida olingan «BO'SMN^o27» jamoasining 10-11 yoshli tarbiyalanuvchilar o'yin davomida qayta olingan natijalarini o'rtacha ko'rinishida keltirilgan (X), jamoa 290 ta texnik-taktik harakatlarni samarali harakatlari 130 (45%) tani samarasiz harakatlar 160 (55%) tani tashkil etayotganligini ko'ramiz. Tajriba guruhi sifatida olingan «BO'SMN^o26» tarbiyalanuvchilari esa o'yin davomida o'rtacha 291 ta texnik-taktik harakatlarni bajarishgan bo'lib, 157 (54%) tasi samarali yakunlanganligini va 134 (46%) ta

texnik-taktik harakatlar samarasiz yakunlanganligini ko‘ramiz. Jami natijalarga e‘tibrimizna qaratsak, nazorat guruhining yosh futbolchilarining natijalarida o‘zgarishlar ko‘zatilmadi. Tajriba guruhida shug‘ulangan yosh futbolchilarning natijalarida texnik-taktik harakatlarni to‘g‘ri bajarish harakatlarini ijobiyo tomonga o‘zgarganligini aniqladik.

3.2-jadval

Nazorat va tajriba guruhining 10-11 yoshdagi futbolchilarning 5 o‘yin o‘yin davomidagi jamoaviy texnik-taktik harakatlari
(tadqiqotdan so‘ng)

Texnik-taktik harakatlar	Harakatlar			
	Samarali harakatlar	Samarasiz harakatlar	Jami harakatlar	SK%
	$\Sigma+$	$\Sigma-$	Σ	
Qisqa masofa (1-10)	28*	31	59	47
	35**	20	55	64
O‘rta masofa (11-20)	29	22	51	57
	29	19	48	60
O‘zoq masofa (20 m uzoq)	16	21	37	43
	25	20	45	56
Jami	73	74	147	50
	89	59	148	60
Raqibni aldab o‘tish	27	34	61	44
	25	28	53	47
To‘pni olib qo‘yish	19	29	48	40
	26	30	56	46
Havoda kurash	8	11	19	42
	10	8	18	56
Boshda zarba berish	1	5	6	17
	2	3	5	40

Oyoqda zarba berish	2	7	9	22
	5	6	11	45
Jami	130	160	290	45
	157	134	291	54

*-nazorat guruhi ** -tajriba guruhi

Dastlabki olingan natijalarda qolgan texnik harakatlarni bajarishda ham biz tajriba guruhi sifatida olgan «BO‘SM№26” jamoa tarbiyalanuvchilarining natijalari nazorat guruhi sifatida olingan «BO‘SM№27” natijalaridan pastligini aniqlagan edik. Tadqiqotdan so‘ng esa bu natijarani tajriba guruhi tomoniga o‘zgarganligini ko‘ramiz. Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarni o‘quv-mashg‘ulot jarayonida e‘tiborga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishimiz orqali natijalarni o‘zgarishiga erishdik. Ayniqsa bu texnik-taktik harakatlarni o‘zgarishiga yordamchi jihozlarning o‘rni katta bo‘ldi.

3.2. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasi bo‘yicha ma’lumotlar

Bitiruv malakaviy ishining 3.1-bo‘limda keltirib o‘tganimizdek, tadqiqotlarni «BO‘SM№26” (tajriba) va «BO‘SM№27”(nazorat) sport klubining tarbiyalanuvchilarida olib borgan bo‘lsak, shu tarbiyalanuvchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida ularning texnik tayyorganlini aniqlash uchun test me‘yorlarni qabul qildik. Bu yoshdagi shug‘ullanuvchilarning dastlabki tadqiqotimizda va tadqiqot so‘ngida ixtisosligi bo‘yicha jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi baholandi.

Bizning tekshirishlarimizdan ma’lum bo‘ldiki, ikkala sport maktablarining futbolchilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan test talablarida olingan natijalarga xam hech qanday farq sezilmaydi (3.3-jadval). Bu test me‘yorlari yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ko‘rsatib bergan bo‘lsa, 30 metrga to‘pni olib yurish, uzoqqa to‘pni tepish, to‘pni o‘ynatish (jonglyor), darvozaga to‘pni aniq tepish test normativlari texnik qobiliyatini aniqlash uchun tanlab olingan. Bundan ham nazorat guruhining yosh

futbolchilarining tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan so‘ng olingan natijalarida katta farq sezilmadi. Tajriba guruhining natijalari esa ko‘tarilganligini jadvaldagi natijalardan ko‘rishimiz mumkin. (3.2-jadval)

Olingan test me‘yorlaridan e‘tibor beradigan bo‘lsak, nazorat guruhining o‘z usul va vositalari asosida olib borishlarida yosh futbolchilarning natijalarida o‘zgarishlari kuzatilmadi. Tajriba guruhining o‘quv-mashg‘ulotlarida olib borilgan tadbirlarimiz asosida ularning test me‘yorlarining ko‘tarilishiga erishdik.

3.3-jadval

Nazorat va tajriba guruhining test me‘yorlarining tadqiqotdan oldin va keyingi natijalari o‘rtacha ko‘rinishi

№	Test me‘yorlari	Nazorat guruhining natijalari		Tajriba guruhining natijalari	
		Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin
1.	30 metrga to‘pni olib yurish (vaqtga)	5,92	5,95	5,97	5,78
2.	Uzoqqa to‘pni tepish (metrda)	42	45	41	52
3.	To‘pni uzoqqa tashlash (metr)	8	9	8	12
4.	To‘pni o‘ynatish (marta)	15	16	14	26
5.	Darvozaga to‘pni aniq tepish (marta)	2	2	1	3

3.3. YOsh futbolchilarni o‘rgatishda qo‘llaniladigan yordamchi jihozlar

Biz BO‘SM larda va ko‘pgina futbol bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib boruvchi to‘garaklarda, mashg‘ulotlarni olib borishda fishka, ustunlar, kuchma

darvozalar, kichik darvozalar, voleybol setkasidan jiletkalardan oddiy yordamchi jihozlar sifatida foydalaniladi. Bu oddiy yordamchi jihozlar tashqari boshqa yordamchi jihozlarni uchratmaymiz. Biz ham shu yordamchi jihozlarga suyangan holda mashg'ulotlar sifatishi oshirib yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlariga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatishga harakat qildik.

Biz mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilar bilgan fishkalardan foydalandik. (Ilova-1)

Biz fishkalardan to'pni olib yurish harakatlariga oid mashqlarda, ya'ni fishkalar oralatib to'pni olib yurish harakatlarida, fishkalar orasini turli masofalarga va yo'nalishlari qarama-qarshi bo'lgan holatda joylashtirish orqali bajartirdik. To'pni olib yurishdan tashqari to'pni qisqa masofalarga oshirib berishda, o'rta masofaga va uzoq masofaga oshirib berishlarida, jismoniy sifatlarni rivojlanishda belgi sifatida foydalandik. Ayniqsi 30x5 m moksimon yugurishda belgi sifatida (chidamkorlikni rivojlanishda) foydalangan bo'lsak, 15, 20, 25, 30, 60 metrga yugurishda (tezlik rivojlantirishda) belgi sifatida, fishkalar ustidan sakrab harakatlanishda (tezkor-kuch maxsus sifatni), chaqqonlikni rivojlantirishda turli yo'nalishlarda harakatlarni o'zgaradigan joyni belgisi sifatida foydalandik.

Bundan tashqari bizga ustunlar har mashg'ulot sifatini oshirishda katta yordam berdi. (Ilova-2)

Ustunlar bizga mashg'ulot davomida texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishda katta yordam bergan jihozlar sifatiga kiradi. Biz mashg'ulotlarda ustunlardan, fishka kabi to'pni olib yurish harakatlarida, turli yo'nalishlarda harakatlanishda, taktik harakatlarni bajarishda raqiblar sifatida, maydonni ajratuvchi belgi sifatida va murabbiyning vazifasini hal qilishda katta yordam berdi. Bundan tashqari ustunlardan maydonda raqib vazifalarni bajarishda foydalandik. Ayniqsa, ustunlar turli taktik sxemalarda (1-4-4-2, 1-4-2-4, 1-3-5-2) yosh futbolchilarni maydonda joylashtirishda as qotdi. Bu orqali

yosh futbolchilarning taktik harakatlarga oid bilimlarini mustaxkamlashda yordam berdi.

Jiletkalar bizga yosh futbolchilarni guruhlariga bo'lib ishlash uchun qo'l keldi. (Ilova-3)

Jiletkalar bizga futbolchilarning guruhlariga bo'lib o'rgatishda ko'l keldi. YA'ni yosh futbolchilarning guruhlariga bo'lib turli yo'nashlardagi mashqlarni berishimiz, hamda ularni boshqarib turishimizda yordam berdi. Bundan tashqari o'quv-mashg'ulotda yosh futbolchilarni olgan bilimlarni amaliyotda mustaxkamashlari uchun ikki tomonlama o'yinlarda guruhlariga bo'linib o'ynashlarida ko'l keldi.

Kuchma darvozalar ham bizga yosh futbolchilarni olgan bilimlarni mustaxkamlashda foyladanildi (Ilova-4). Odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Kuchma darvoza maydondagi chizmalarini bosilib ketishidan saklaydi. Bu uning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi.

Kuchma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha liniyalardagi o'yinchilarni mashq kildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan ulchamdagi kuchma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan utkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi. Odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Ko'chma darvoza maydondagi chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi. Buning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi. Ko'chma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek, darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha qatorlardagi o'yinchilarni mashg'ulot qildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.

Hozirgi kunda qo'llanilayotgan yordamchi jihozlarni aylanma mashq usulida foydalanish orqali jismoniy sifatlarni va texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda ko'l keladi. Yordamchi jihozlardan shug'ullanuvchilarning

mustaqil mashg'ulotlarida ham foydalanish mumkin, lekin murabbiy, o'qituvchi tomonidan ularni bajarishni nazorat kilib turish kerak.

Mashg'ulot jarayonini dasturlashtirganda yordamchi jihozlardan qaysi yo'nalishda foydalanishni rejalashtirish kerak. Masalan, tez-kor-kuchli, kuch va chidamlilikni tarbiyalash. Odatda mashg'ulot (trenirovka) jarayonida avvalo tezlikka, maksimal shiddatli mashqlar, sung esa oxirida chidamlilikka berish kerak. SHularni tashkilashtirishda yordamchi jihozlardan, fishkalar, jilet-kalar va ustunlar yordamidan faoydalanish kerak.

Kunikmaning malakaga o'tish jarayoni (elementar) oddiy operatsiyalarni ko'p marta takrorlash natijasida shurullanuvchilarning qiziqishi susayadi. SHuning uchun trenajyorlarda mashqlarni bajarish yullarini, usullarini har xil qilish kerak, mashqlar majmuasini (kompleks) ko'paytirish kerak.

SHuni esdan chiqarmaslik kerak emaski, vaziyatning qiyinligi shurullanuvchining o'rganuvchining moslashishiga, tayyorgarligiga, uning usishiga bog'liq bo'lishi kerak.

Boshlangich mashg'ulot davrida har bir shugullanuvchining yordamchi jihozlardan bilan mashqlarning sifatiga e'tibor e'tibor berish kerak. Agar shugullanuvchi xatolarga yul qo'ysa, tezda uning kamchiligini uz vaqtida aytib ko'rsatish kerak. SHugullanuvchilarga eng muhimi dastlabki malakani shakllantirishga e'tibor berishni esdan chiqarmaslik kerak.

O'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligi yordamchi jihozlar va o'rgatish texnik vositalarini mukammalligiga, shugullanuvchilarning qiziqishiga, o'z-o'zini nazorat qila bilishiga, berilgan vazifaning tempiga, murabbiylar tomonidan tez yordam berish qobiliyatiga bog'liq. Amaliyotda o'rgatish texnik vositalardan o'kitish jarayoniga ko'p vaqt ajratilishi kerak, chunki ular yordamida turli mashq texnikalarini qismlarga bo'lib-bo'lib o'rganish va butunligicha o'rgatish mumkin.

Bo'lardan tashkari yordamchi jihozlar orqali texnik usullarni tez egallash, xar xil sharoitda shakllanayotgan harakatlarni bir necha marta takrorlash mumkin. YOrdamchi jihozlar va o'rgatish texnik vositalari murabbiylarga,

mutaxassislarga sportchini texnik mahoratlarini taqqoslashga, olingan yangi natijalar bilan tez takqoslashga yordam beradi.

Sport mashg'ulot jarayonini boshkarishda yordamchi jihozlardan foydalanish yordamida shug'ullanayotgan individual va mustaqil o'zlari o'rganishlari mumkin. Yordamchi jihozlar yordamida o'quv-mashg'ulot jarayonida shugullanuvchilarning texnik-taktik harakatlarini, umum jismoniy tayyorgarligini, maxsus tayyorgarligini, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirish mumkin. Hozirgi kunda yordamchi jihozlar bilan o'qitishni dasturlashtirish modeliga o'tish imkoni tug'ilmokda. Bo'larning hamma jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, takomillashtirish hamda xalq ommasini turli sport turlari bilan shugullanishiga katta yordam beradi degan umiddamiz.

Xulosalar

Hozirgi kunda yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini tayyorgarligiga qarab ularni o'rgatishda va mashqlarni kildirishda o'rgatish texnik vositalaridan va qo'shimcha yordamchi jihozlardan foydalanish eng dolzarb, ilmiy-nazariy, ilmiy-usuliy xamda amaliy muammolardan biri bo'lib turibdi desak mubolag'a bo'lmaydi.

1.YOrdamchi jihozlardan futbol sport turida foydalanishda (qo'llashda) murabbiylarga katta talab qo'yiladi, chunki u bor tajribalarini umumlashtirib va ijodiy tomondan o'z ishida kullay bilishi kerak. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy tomonlaridan biri yosh futbolchilarning murabbiylar tomonidan berilayotgan vazifa, yuklama va ko'rsatmalariga, boshkarishiga bergan javobiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun sportchilar murabbiylar tomonidan topshirilgan, berilgan vazifalarni, jismoniy mashqlarni nafaqat uxshatish va yasama shaklida (imitirovat) bajarish, balki har xil texnik usullarni xam uxshatib bajarishlari shart. Ana shundagina murabbiy tomonidan berilgan vazifalar, usuliy ko'rsatmalar tuliq egallanadi.

2. YOsh futbolchilarda yordamchi jihozlar, qurilmalardan foydalanish umum jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, texnik va taktik sifatlarni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo shunday samaradorlik yo'nalishni rivojlantirishga ba'zi bir sabablarga ko'ra yaxshi rivojlanmay qolmoqda. Bularga moddiy ba'zani, yordamchi jihozlarni yo'qligi, hamda shugullanuvchi yangi chiqayotgan yordamchi jihozlarlar tug'risida etarli xabar-axborotning kuchsizligi ta'sir etmokda.

3. Dastlabki olingan natijalarda qolgan texnik harakatlarni bajarishda ham biz tajriba guruhi sifatida olgan «BO'SMN№18» jamoa tarbiyalanuvchilarining natijalari nazorat guruhi sifatida olingan «BO'SMN№41» natijalaridan pastligini aniqlagan edik. Tadqiqotdan so'ng esa bu natijarani tajriba guruhi tomoniga o'zgarganligini ko'ramiz. Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarni o'quv-mashg'ulot jarayonida etiborga olgan

holda mashg'ulotlarni tashkil etishimiz orqali natijalarni o'zgarishiga erishdik. Ayniqsa bu texnik-taktik harakatlarni o'zgarishiga yordamchi jihozlarning o'zni katta bo'ldi.

4. Butun jahonga mashxur bo'lgan va mutaxassislarni o'ziga jalb qilgan to'pni tashlab beradigan - zambarak (pushka) degan trenajyor moslama mavjud. Bu sport o'yinlaridan tennis va futbolda keng qo'llaniladi. CHet mamlakatlarda «zambarakli» moslama trenajyorning bir nechta xili tayyorlangan va u katta (kortli) tennisda va futbolda keng qo'llanilmokda. Zambarakning zarba beruvchi prujinasi elektromagnit yoki elektromotor yordamida ishga tushiriladi. Zambarakni to'pni yiguvchi joyida, odatda to'pni otuvchi yoki turtib chikaruvchi moslama bo'lib, unga to'p tushishi bilan zarba beruvchi mexanizm ishga tushadi va uni otib chikaradi.

Amaliy tavsiyalar

Mutaxassislar va murabbiylar uchun qo'yidagi uslubiy-amaliy ko'rsatmalarni taklif etamiz:

O'quv-mashg'ulot jarayonida umum jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tarbiya tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalaydigan maxsus yordamchi jihozlarni xarid kilib, umumta'lim maktablarida, BO'SMda o'rnatish va ulardan samarali foydalanish tavsiya etish kerak.

Bizning e'tiborimiz BO'SMlarda yordamchi jihozlarning ko'p emasligi ko'zga tashlanadi. YA'ni ko'p murabbiylar oddiy fishka, jiletka, ustunlar, ko'chma darvozalardan foydalanishlari aniqladik. Bu esa yosh futbolchilarning har tomonlama texnik-taktik va jismoniy tomondan rivojlanishini suslashtiradi.

BO'SM larda yordamchi jihozlarning soni ko'paytirishimiz, ya'ni fishka, jiletka, ustunlar, kuchma darvozalardan tashqari, narvonchalardan, voleybol setkalardan, osma to'p kurilmalardan, ko'chma batutlardan va statsionar jihozlardan foydalanishimiz kerak.

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.

Ayniqsa, mashg'ulot devorchasi, devorning mashg'ulot maydonchasiga qaratilgan tomoniga yorqin bo'yoqlar bilan turli xil belgilar: darvoza, kvadrat, uchburchaklar chiziladi. Mashg'ulot devorchalarining hajmi turlicha bo'lishi mumkin. Futbol shaharchasidagi har bir tomon mashg'ulot devorchasi qilib jihozlanishi mumkin. Mashg'ulot devorchasi yordamida harakatsiz turgan to'pni, dumalab kelayotgan va balanddan uchib kelayotgan to'pni nishonga to'g'ri va kesib tepish, shuningdek, balanddan uchib kelayotgan to'pni tepish va uni bosh bilan to'xtatish mashqlarini bajarish mumkin.

Futbol shaharchasi. YOrdamchi jihozlar – statsionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko‘chma jihozlar kompleksidan iborat bo‘ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi. YOrdamchi jihozlarning ko‘p bo‘lishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini mashg‘ulotlarning individual va guruhli formalaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Guruhli mashg‘ulotlarda aylanma mashg‘ulot alohida qiziqish uyg‘otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o‘tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo‘ljallangan maxsus belgi beto‘xtov yugurish va sakrash mashqlari o‘tkazishni ta’minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo‘lakchalari, kvadratlar, aylana va yarim aylanalar chizib qo‘yilgan bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. // Xalk so‘zi 1992. 19 fev.
2. “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish to‘g‘risida”gi Qonun. // Xalk so‘zi 1996. 17 yanvar.
3. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish tug‘risida”gi Qonun. // Halq so‘zi 1999. 27 may.
4. “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi to‘zish to‘g‘risida”gi Qonun. // Halq so‘zi. 2002 . 4 fevral
5. Zakon o fizicheskoy kulture i sporte.// Narodnoe slovo. – 2000. 26 may. s 1.
6. O‘zbek futbolning dovrug‘i yanada oshadi.// “Interfutbol”, 2011 y 8 fevral
7. Karimov I.A.O‘zbekiston XXI asr bo‘sag‘asida. 1998 yil 228 b.
8. Karimov I.A. Uzbekistan na poroge velikomu budushemu. -T Uzbekistan. 1998. 689 s.
9. Akramov R.A.- Игровые i trenirovochnye nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie – Tashkent. Izdatelstvo im. Ibn Sino, 2002 g. 255s
10. Akromov R.A. Futbol: Darslik.-T. 2006-406 b.
11. Alabin V.T., Skripko A.D. Trenajery i trenirovochnye ustroystva v fizicheskoy kulture i sporte. Minsk. Vysheyshaya shkola, 1976,176 s.
12. Alfimov N.N., Tarasova A.V., Znamenskaya Z.I., Dudorova E.V. Gigienicheskie aspekty metodiki ispolzovaniya trenajyorov v sportivnoy praktike. L., 1977, s. 67-68.
13. Vavilov V.A. Psixologicheskie osnovy modelirovaniya deyatelnosti na trenajerax. V kn.: Tezisy dokladov I Vsesoyuznogo nauchno-texnicheskogo seminaru. M., 1979, s. 14-17.
14. Vadyushkin V.A. Sovremennyye psixolo-pedagogicheskie pro

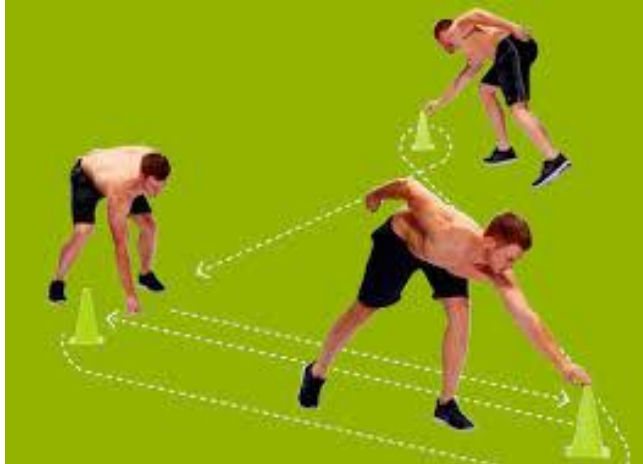
- blemy razrabotki i primeneniya trenajyorov. M., 1979, s. 35-37.
15. Verxalo YU.N., Sinitsin M.A. Texnicheskie sredstva obucheniya na urokax fizicheskoy kul'tury v shkole. Gorkiy, 1978.
 16. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok, M., FiS, 1980g.
 17. Golomazov SV., CHirva B.G. Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya texnicheskogo masterstva. //Teoriya i praktika futbola. -M: Sport Akadem Press, 2000.
 18. Zatsiorskiy V.M. Osnovy sportivnoy metrologii, M., FiS, 1979g., 152s.
 19. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi v usuliyati, T., 2001 y., 286 b.
 20. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, T., 2004 y., 47 b.
 21. Kerimov F.A. «Razrabotka kompyuternoy sistemy kontrolya sredi detey i molodeji» Moskva 1998 y.25st
 22. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. T., O'qituvchi, 1981, 282 b.
 23. Morozov YU.A. - Metod registratsii texnicheskix priemov futbolistov vo vremya igrы. V kn.: «Materialy nauchno-metodicheskoy konferensii vuzov Leningrada po fizicheskomu vospitaniyu». L., 1976 g.
 24. Morozov YU.A. – Metod registratsii texnicheskix priemov futbolistov vo vremya igrы. V kn.: “Materialo‘ nauchno-metodicheskoy konferensii vuzov Leningrada po fizicheskomu vospitaniyu”. L., 1976 g.
 25. Morozov YU.A. – Analiz texniko-takticheskix deystviy luchshix komand chempionata mira 1974 goda. V kn.: “Podgotovka futbolistov”. M., 1978 g.
 26. Morozov YU.A. - Pered igrovaya razminka kak faktor formirovaniya gotovnosti futbolistov k igre. Avtoref.diss.kand.ped. nauk. L., 1968 g
 27. Nurimov R.I. – Kontrol i sovershenstvovanie lovkosti futbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Tashkent, 1980 g.

28. Nurimov R.I.- Sovershenstvovanie uchebno-trenirovochnogo protsessa futbolistov. Tashkent, 2001 g.
29. Nurimov R.I. – Sovershenstvovanie takticheskix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Tashkent, 2000 g.
30. Savin S.A. Metodika podgotovki futbolistov. //Futbol.: Uchebnik dlya inst. Fiz.kult. /Pod red. P.N.Kazakova. –M.: Fizkultura i sport. 1978. – S.138-145.
31. Savin S.A. Futbolist v igre na trenirovke. –M.: Fizkultura i sport.1975. – 108 s.
32. Sergeev G.M., Nurimov R.I. Sarkisyan R.S. «Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, Olimpiya o'rinbosarlari, bilim yurtlarini mashq qilish va sport kamolotiga erishish guruhlar uchun dastur». Tosh. 1997. 57 b.
33. CHanadi A. Futbol. Texnika. –M: Fizkultura i sport. 1978. -256 s.
34. CHanadi A.Futbol. Trenirovka.-M: Fizkultura i sport. 1985. –256 s
35. Titar V.A. Fizicheskaya podgotovka. Voleybol, Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturny, M., FiS, 1991g., s.160-165.
36. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba, Uchebnoe posobie dlya IFK I TFK, M,FiS, 1985g., 142s.
37. <http://www.mahallagzt.uz/news/info/sport/479/>
38. <http://sport-futbol.uz/?name=news&newsid=179>

ILOVA



Fishkalar va ulardan foydalanishlar

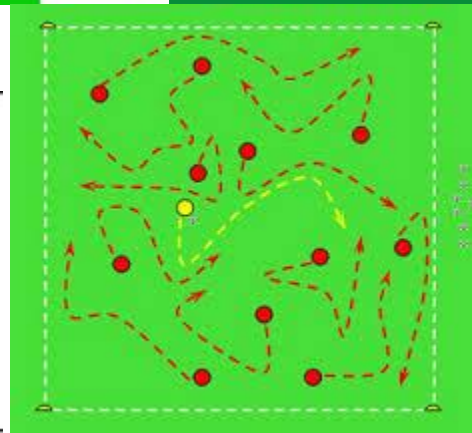
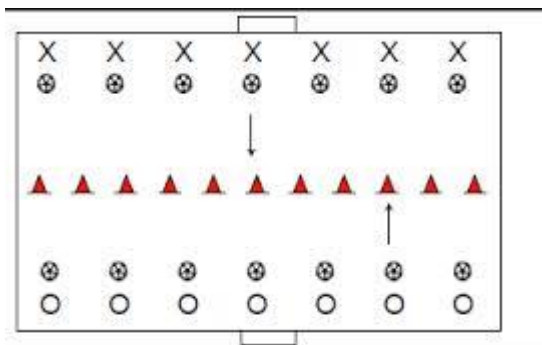
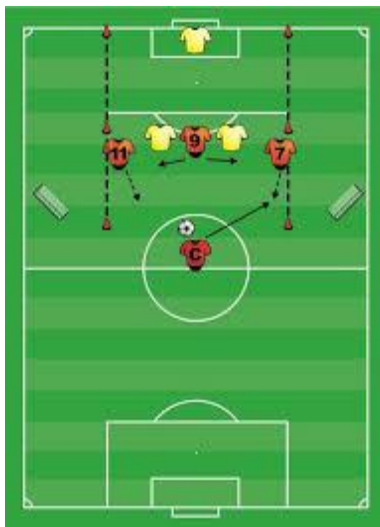
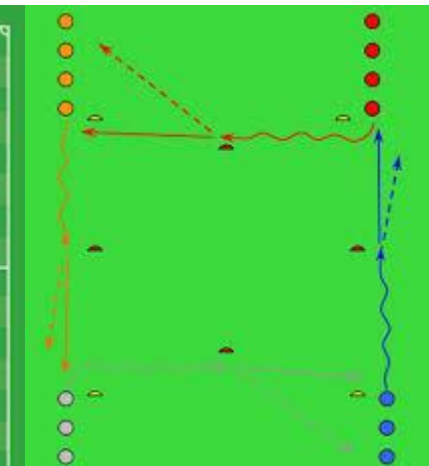
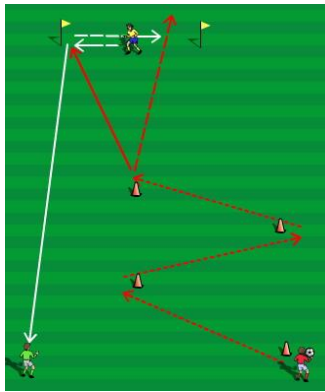




Ustunlar va ulardan foydalanishlar



Jiletkalar va ulardan foydalanishlar



Voleybol setkasi va undan foydalanish

