

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

Xonnazarov Eldor

FUTBOLCHI AYOLLARNI MUSOBAQA FAOLIYATINI
TAHLIL QILISHDA HARAKATLANISH FAOLIYATINI
O‘RGANISH

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:
Bekturov O.Y. _____

TOSHKENT 2015

Mundarija

KIRISH

I BOB HARAKAT FAOLIYATIGA OID MA'LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

- 1.1. Sportchilarning harakat ko'nikma va malakalari tavsif
- 1.2. Sportchilarning harakat malakalari hamda jismoniy sifatlar nisbatiga bog'liqligi
- 1.3. Sportchi qizlarning organizmida yoshga qarab o'zgarish jihatlari
- 1.4. Ayol futbolchilarning harakat qobiliyatlari
- 1.5. Maydondagi futbolchilarning harakat faoliyatlariga tavsif

II BOB. TADQIQOTNING MAQSAD VA VAZIFALARI, USULLARI VA UNING TASHKIL ETILISHI

- 2.1. Ishning maqsada va vazifalari
- 2.2. Quyilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotning quyidagi usullar qo'llaniladi
 - 2.2.1. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish va tahlil qilish
 - 2.2.2. Musobaqa sharoitini pedagogik kuzatish
 - 2.2.3. Matematik-statistik uslublar
- 2.3. Bitiruv malakaviy ishning olib borilishi.

III BOB. FUTBOLCHI QIZLARNI QAYD ETGAN NATIJALARINI O'RGANISH

- 3.1. YUqori malakali futbolchi qizlarining harakatlanish faoliyati
- 3.2. Futbolchi qizlarning o'yin davomidagi harakatlashnish faoliyatining vaqtdagi ko'rinishi
- 3.3. Jamoalarining to'xtalishlar bo'yicha olingan natijalar

XULOSALAR

AMALIY TAVSIYALAR

ADABIYOTLAR RO'YXATI

KIRISH

Sport bilan muntazam shug'ullanib, etuk mahorat egallab, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish, ayniqsa, g'olib bo'lish ruxiy zavq bag'ishlaydi, sog'lom va mustaxkam oynani barqarorlashtirib, kelajakka umid xamda ishonch baxsh etadi. Istiqlol davrida xotin-kizlar sportining rivojlanishi va istiqbolda yanada takomillashuvi jarayonlarini ilmiy-pedagogik jihatdan o'rganish muhim vazifalardan biridir.

Keyingi yillarda o'zbek ayollari orasida jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabat tubdan o'zgarganiga, sport bilan shug'ullanish ko'pchilik opa-singillarimiz, ayniqsa, uyda farzand tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan uy bekalari va ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi kizlarimiz uchun kundalik ehtiyojga aylanganiga guvoh bo'lish mumkin.

Mamlakatimizda istiqlol yillarida xotin-qizlar sportini rivojlantirish, xotin-qizlarni sportga jalb etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ayni kunda mazkur yo'nalishda viloyatimizda olib borilayotgan ishlar, erishilayotgan natijalar salmoqli ekanligini alohida e'tirof etish lozim. SHuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining hamda respublika hukumatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yuzasidan qabul qiligan qarorlari ijrosini ta'minlash borasida qator ijobiy ishlar olib borilmoqda (1,2,3,4,5).

Respublikamizda sport turlarini, jumladan futbolni rivojlantirishga katta etibor qaratilmoqda.. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 19 yanvardagi qarori, mamlakatimiz futbolining moddiy-texnik bazasini yanada mustaxkamlash va rivojlantirish, futbol bo'yicha maktab-internatlarda, bolalar va o'smirlar maktablarida, professional klublarida va terma jamoalar o'quv-mashq jarayonining yuksak sifatini ta'minlash, futbolchilar, murabbiylar hamda hakamlarning mahorat va malaka darajasini oshirish, shuningdek respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida futbolni faol targ'ib qilish hamda ommalashtirish maqsadidagi qarori bunga misol bo'la oladi (8).

Darhaqiqat, yurtimizda ayollarni sportga jalb qilish masalasi muhim yoʻnalishlardan biridir. Chunki ularning salomatligini mustahkamlash, faolligini oshirish aynan ularning jismonan sogʻlom boʻlishlari bilan bogʻliq. SHu bois ham ayollar sportini rivojlantirish davlatimizning uzoqni koʻzlab olib borayotgan siyosati mahsulidir.

Xulosa qilib aytganda, istiqlol sharofati, yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar tufayli xotin-qizlar sporti kundan-kunga yuksalib bormoqda. Bu eng avvalo, kelajak avlodni yaratuvchi opa-singillarimiz sogʻligini mustahkamlashga, ular oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda, qolaversa, sport sohasida ham qizlarimiz jahon sport maydonlarida yuqori marralarni zabt etib, oʻzbek ayollarining, qizlarining nimalarga qodir ekanliklarini namoyish etib, yurtimiz shuhratini oshirayotganligi barchamizni cheksiz quvontiradi. SHu oʻrinda taʼkidlash joizki, keyingi yillarda xotin-qizlar oʻrtasida sportning badiiy gimnastika, karate, sambo, tennis turlariga boʻlgan qiziqish birmuncha oshib bormoqda, ayollar futbolini rivojlantirish borasida qilinayotgan ishlar ham eʼtiborga molik (6).

Ayollar futbolini rivojlantirish borasida yurtimizda amalga oshirilayotgan ishlar kattadir. Bunda Prezidentimiz rahnamoligida mamlakatimizda futbolni, xususan ayollar futbolini rivojlantirish borasida tizimli va samarali ishlar amalga oshirilayotganligi haqida gapirish joizdir. Ayniqsa, Qashqadaryo viloyatining hissasi salmoqli ekanligi, sababi bu erda ayol futbolchilar terma jamoasi bazasi shakllantirilganligini alohida taʼkidlamiz. Sir emaski, "Sevinch" va "Olimpiya" jamoalari respublikamizda xotin-qizlar oʻrtasida oʻtkazilayotgan barcha futbol musobaqalarida gʻolib va sovrindor boʻlib kelayaptilar. Birgina "Sevinch" koʻp karra Oʻzbekiston chempioni, Osiyo va Evropa davlatlarida oʻtkazilgan xalqaro turnirlarda bosh sovrinni qoʻlga kiritdi. Qarshi shahrida birinchi bor ayollar oʻrtasida mini futbol boʻyicha "Qarshi Cup" xalqaro turnirida ham faol ishtirok etishdi. Terma jamoamizning asosiy tarkibining salmoqli qismi "Sevinch" qizlaridan

iborat bo'lgan O'zbekiston terma jamoasi 2005 yili Osiyo chempioni nomiga sazovor bo'ldi.

O'z navbatida yurtimizda ayollar futbolini rivojlantirish bo'yicha qilinayotgan ishlarni yanada kuchaytirish yuzasidan O'zbekiston futbol federatsiyasi rahbariyatiga o'z fikrlarini bildirayotganliklari taqsimga sazovor. Kelgusida ayol murabbiylar va hakamlarni professional darajada tayyorlashda FIFA yordam ko'rsatajagini, shuningdek marketing va homiylik masalalari ham Xalqaro futbol federatsiyasining dasturlarida o'z ifodasini topganligini ham aytib o'tish kerak.

Hozirgi kunda ayollar futbolida qizlarning maydondagi harakatlanishlari, ya'ni maydonda necha metr masofa to'p bilan, to'psiz sekin, tez yugurish va maksimal tezlikda yugurishlari ko'pgina murabbiylarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Ayol futbolchilarning jamoani g'alaba qozonishida musobaqa sharoitida yuqorida keltirib o'tilganidek, turli harakat faoliyatlarni ham bajarishadi. Yuqori harakat faoliyatiga ega bo'lgan jamoa futbolchi qizlarining o'yinni g'alaba bilan yakunlash imkoniyatlari yuqoriligini xech kimga sir emas. Bunda raqibdan to'pni olib qo'yishda bosim o'tkazishda yuqori tezlik va turli harakatlar kerak bo'ladi. Ammo futbolchilarning harakat faoliyatlariga turli salbiy harakatlar ta'sir ko'rsatayotganligini ko'rishimiz mumkin.

SHuni ham ta'kidlash kerakki, o'yin jaryonida ayol futbolchilarning o'yin jarayoniga turli xildagi to'xtalishlar ta'sir qilayotganini kuzatishimiz mumkin. Ko'pgina jamoalar yutayotgan mahal o'yinni xar xil usullar bilan chuzishi hozirgi kunda ko'p uchramoqda. Bu to'xtalishlar maydonda harakatlanayotgan futbolchi qizlarning harakat faoliyatlariga ta'sir qilayotganini ko'rish mumkin. Bundan tashqari futbolchi qizlarning harakat faoliyatlariga musobaqa sharoitida o'zlari asosiy sababchi bo'lishlari kuzatilmoqda. YA'ni o'z jamoadoshlari bilan, raqib jamoa futbolchilari bilan, hakam bilan janjallashishlari va o'yin davomida bir joyda turib to'pni

kutishlari orqali futbolchilarning o'yin davomidagi harakat faoliyatlarini yuqori darajada namoyon qilmasliklari ko'zga tashlanib qolmoqda.

Futbolchi qizlarning o'yin jarayonida yugurib o'tiladigan masofa hajmi, ularning to'p bilan va to'psiz har xil tezlikda bajaradigan harakatlarning soni va davomiyligi bilish mashg'ulotlarni olib borayotgan murabbiylarga muhim hisoblanadi. Musoboqalar uchun bu hajmni har bir o'yinchi uchun belgilash, har kungi o'quv mashg'ulotlari jarayonida uni amalga oshirish murakkab ish ekanligi hammaga ayon. Biroq o'yin maboynida bu harakatlar o'lchamini rejalashtirish hamon qiyin bo'lgan vazifa sifatida qolmoqda.

SHundan kelib chiqib, maydonda o'yin davomida futbolchi qizlarning to'p bilan va to'psiz harakat faoliyati hozirgi kun futbolida dolzarb masala hisoblab, murabbiy va mutaxassislarning e'tiborida turibti.

Tadqiqot maqsadi: Oliy toifa ayollar futbol jamoasida faoliyat olib borayotgan qizlarning o'yin jarayonida to'p va to'psiz harakatlanishlarini tahlil qilish asosida yutuq va kamchiliklarini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti va predmeti. O'zbekiston milliy chempionati qizlar o'rtasida ishtirok etib kelayotgan jamoalari tadqiqot ob'ekti sifatida jalb qilindi. Ularda maydondagi harakatlanish faoliyatlari tadqiqot predmeti sifatida tanlab olindi.

Tadqiqotning ilmiy farazi. Oliy toifa futbol jamalarida faoliyat olib borayotgan futbolchi qizlarning maydondagi to'p bilan va to'psiz harakatlanish faoliyatlarini yuqori bo'lishi o'yin samaradorligiga ta'sir etishi tahmin qilindi.

Ishning ilmiy yangiligi. Mazkur ish yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar asosida ilk bor qo'yidagi ilmiy ma'lumot va yondoshuvlar qayd etildi:

-futbolchi qizlarning maydondagi harakatlanish faoliyatlarini o'rganish ularni qancha masofani bosib o'tishlari asosida murabbiylar o'quv mashg'ulotlarda yuklamalarni taqsimlashlari mumkin ekanligi tadqiqot asosida isbot qilindi. SHu maqsadda musobaqa davomida harakatlanish

faoliyatini aniqlashda qoʻllaniladigan “stenografik” bayonnoma dasturi sinovdan oʻtkazildi.

I BOB. HARAKAT FAOLIYATIGA OID MA'LUMOTLARNI UMUMLASHTIRISH

Bugungi kunda mamlakatda barkamol avlodni shakllantirish, sog'lom hayot tarzini keng qaror toptirish, yoshlarimizni turli salbiy ta'sirlardan asrash, sport ni tom ma'noda ommaviy, umumxalk harakatiga aylantirish, keng aholi kastami orasida jismoniy tarbiya va sport targ'ibotini yanada kuchaytirish ustuvor ahamiyat kasb etmokda. Xususan, yoshlarni jismoniy va ma'naviy jihatdan komil inson kilib tarbiyalashga karatilgan noyob uch boskichli tizim - "Umid nixollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobakalarining yo'lga qo'yilgani o'z samarasini bermokda. SHaxaru qishloqlarimizda bir-biridan ko'rkam, muhtasham sport majmualari - stadionlar, zallar, tennis kortlari, suzish xavzalari, gimnastika markazlari qad rostladi. Ularda tashkil etilgan mashg'ulotlarda kelajak avlod vakillari sport bilan astoydil shug'ullanib, salomatliklarini mustaxkamlash barobarida, ma'nan etuk bulib ulg'aymokdalar.

«Sog'lom avlodni tarbiyalash - buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini kurish degani». Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan istiklolning ilk yillarida aytilgan ushbu ta'kid mamlakatning istqbolidagi bosh maksadini, davlatimiz siyosatining ustuvor yunalishini belgilab, farzandlarimiz bizdan kura kuchli, bilimli, dono va baxtli bo'lishi shart, degan ezgu niyatni ifodalaydi. Bu olijanob maksad yulida mqiyosi va ahamiyati jihatdan ulkan ishlar amalga oshirilgani Prezidentimiz Islom Karimovning Oksaroyda Uzbekistan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining Xomiylik kengashidagi ma'ruzasida aloxida ko'rsatib o'tildi. Unda xotin-kizlar sportini rivojlantirish, ayollarimiz, opa-singillarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, ularning sihat-salomatligini yaxshilash, etarlicha shart-sharoitlar yaratish, ularga g'amxurlik qilish jamiyatdagi har bir erkak kishining vazifasi ekanligy alohida uqdirildi.

1.1. Sportchilarning harakat ko'nikma va malakalari tavsifi

Harakat ko'nikmalari, kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasini hal qilish imkoni yaratiladi. Biror harakat faoliyatida (o'yinda, yakkama-yakka kurashishda, chang'i poygasida va shu kabilarda) qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan malaka va ko'nikmalardan jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi, ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga jazm qiladi. Bunda hamisha butun faoliyatni bajarishga jazm qiladi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi (21,22,23).

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko'nikmalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu malaka va ko'nikmalar harakatlarning boshqarishning muayyan usullarni ifoda etadi (16,17,20,21,).

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari-harakat faoliyati protsessda harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir (28,). Jismoniy tarbiya protsessda ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish va b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

Birinci ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarida (o'yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliyati to'la avtomatlashgan, standart harakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish har doim bu xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmasi, odatda ko'nikmaa hosil qilishga tomon qo'yilgan bir qadam bo'ladi. O'rganish protsessda bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashtan tortib,

mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajara olish uchun butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to'plash talab qilingunga qadar ko'nikma doirasida bo'ladi (25,36,69).

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartishlar kiritilmagan va bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat malakasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uni bajarish asta-sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi (fazasi)ni qanday bajarish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi: etarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrini qaratishga endilikda zarurat qolmaydi va asta-sekin harakat qismma-qism avtomatlashib boradi. SHunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari sistemasi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish ko'nikmaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka hosil qilish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi (43,44).

Xulq-atvor aktlarining reflektorli tabiati haqidagi qonuniyatlarni oldinga surgan edi. Oliy nerv faoliyati ustida ko'p yillab tajriba o'tkazib, uni tadqiq qilish I.P.Pavlovga I.M.Sechenoning bu fikrini tasdiqlash va rivojlantirish imkoniyatini berdi. I.P.Pavlov shunday deb yozgan edi: "Har xil odatlarni tarbiyalash, o'rganish, intizomga solish shartli reflekslarning uzun qatorini ifodalasa kerak". I.Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti A.N.Krestovnikov tomonidan yaratilgan harakat ko'nikmasining fiziologik nazariyasiga asos qilib olingan. Bu nazariya keyinchalik jismoniy tarbiya fiziologiyasi sohasida ish olib borayotgan bir qator tadqiqotchilar tomonidan detallashtirilgan.

Hozirgi tasavvur bo'yicha shartli harakat reflekslarini va ularning bir butun sistemasini bosh miya qobig'ining dinamik stereotiplarni (sistemalilik) ko'rinishida hosil bo'lish qonuniyatlari harakat ko'nikmalari va malakalarini tarkib toptirishning fiziologik asosini tashkil etadi (54).

Harakatni stereotip ravishda takrorlayverish natijasida bosh miya katta yarimshari qobig'ida nerv protsesslari tobora mahkam sistemaga uyushadi, bu, xususan, qo'zg'alish va tormozlanish protsesslari hamda ular konsentratsiyasining qa'tiy tartibda bo'lishida ifodalanadi. SHunga muvofiq muskullar kuchini ish uchun ko'proq qulay bo'lgan paytlarda konsentratsiya qilish yuz beradi. Reflekslar sodir bo'lishining ishlangan va mustahkamlangan stereotipi e'tiborini harakat protsessining o'ziga qaratmaslik va ongni boshqa ob'ektga qaratish imkonini beradi. Bunda ong harakatli mashqlarni boshlash yoki to'xtatish, yoxud uning tuzilishini o'zgartirish kerak bo'lganda, harakatga keltirish, tormozlash yoki boshqa faoliyatga o'tish funksiyasini olib boradi.

Ilmning, xususan, kibernetikaning hozirgi vaqtdagi rivojlanishi odam hatthi-harakatlari zamiridagi mexanizmlarni ancha chuqurroq tushunish imkoniyatini yaratmoqda. P.K.Anoxinning bu yo'nalishdagi ishi shartli refleksning bo'lajak voqeani bilishdek xususiyatiga egaligini ta'kidlaydi. P.Anoxin, shuningdek, bosh miya qobig'ida kundalik informatsiyani miyada "saqlanib" o'tgan tajribani ifoda etuvchi informatsiya bilan solishtiruvchi apparatlar mavjudligini taxmin qiladi.

Ko'nikma hosil bo'lishi bilan harakat aktining o'zi emas, balki harakat natijasi, bu harakat bajariladigan sharoit hamda vaziyat (boshqa kishilarning harakati va boshqalar) asosiy e'tibor berish ob'ekti bo'lib qoladi. Bu, masalan, sport o'yinlarida, kurashda va shu kabilarda ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi. SHunday qilib, harakat amallarini avtomatlashtirish e'tibor berish imkoniyatini kengaytiradi. Malaka hosil bo'lganda ong harakatni boshlash, davom ettirish roligagina ega bo'lmaydi, ong zarur bo'lsa, harakat amallarining har bir qismining bajarilishining nazorat qilishi, harakat

vazifalarining bajarish sharoitining birdan o'zgarib qolishi harakat aktiga o'zgartish kiritishni zarur topganda, ko'nikmani qisman deavtomatlashtirib, harakat davomida ko'nikmaga ta'sir etishi mumkin. Ko'pincha, ayniqsa sportda, maksimal sharoitlarda harakat amallariga e'tiborni qaratish (ko'nikma olguncha shunday e'tibor berishgna odatlanilgan bo'lsa ham) talab etiladi (V.V.CHebisheva va boshqalar). Mazkur holda ong butun harakat mazmuniga yoki uning alohida ko'proq ma'sulyatli yoki boshqalariga qaraganda bo'shroq o'zlashtirilgan fazalari bajarishga qaratiladi.

Harakat avtomatlashishi bilan ko'nikma barqaror va mustahkam bo'ladi. O'rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko'p marotaba takrorlashga imkoniyat bo'lishi harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Ko'nikmaning mustahkamlanishi ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Ko'nikmaning mustahkamlanishi harakat amallarini hatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay holatda (kuchli hayajonlanish, o'rganilmagan sharoit ta'siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, ko'nikmaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga ko'nikma tarkib toptirishda o'rganilgan bo'lsa) to'g'ri bajarishga imkon berishi ham juda muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror ko'nikmaga ega bo'lsa, juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi, etarli darajada mustahkam bo'lmagan ko'nikmada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, ko'nikma mustahkam bo'lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma'lumki, velosepedda yurish, suzish, chang'ida yurish kabi mustahkam ko'nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi (40,41,42,43,44).

Ko'nikmaning hosil bo'lish protsessida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy bo'shliqligi vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun aktga-harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmli, tejamli, bo'lishini ta'minlaydi. Ko'nikma o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda

“suvni his etish”, o‘yinda “koptokni his etish”, konki bilan figurali uchishda “belni his etish” singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo‘ladi. Harakat ko‘nikmasining barqarorligini harakat amalining o‘zgaruvchanligidan ajratib bo‘lmaydi. Ko‘nikmaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktining uning texnikasi asosini saqlagan holda, har hil variantini ko‘rish imkoniyati paydo bo‘ladi (masalan, gimnast to‘sinda egilib ko‘tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, chang‘ichilar va yuguruvchilar joyning relfiga muvofiq holda yugurish texnikasini o‘zgartira oladi); harakatni gavdaning har xil holatida ham boshlash va tugallash oson bo‘lib qoladi va bu o‘zlashtirilgan harakatni boshqa harakatlari bilan qo‘shib bajarishga imkon beradi; tashqi noqulay sharoitlarda (tashqi kuch qarshiligi, maydon yoki bo‘shliqning cheklanganligi va shu kabilarda) samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o‘zgaruvchanlikka asosan harakat aktining tayyorlanish, to‘ldirish va yakunlash fazalaridagi o‘zgarishlar natijasida ershiladi. Eksperimentlar (A.A,Novikov va boshqalar)ning natijasiga ko‘ra, asosiy fazalar ozroq darajada o‘zgaradi.

Harakat amalining o‘zgaruvchanligi oliy tarbiyadagi yangi malakaning, hosil qilingan ko‘nikmaning bir butun faoliyatda qo‘llay bilish malakasining, har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlari tanlay olish malakasining yuzaga kelishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ko‘nikmaning o‘sishi bosh miya po‘stlog‘ida bir dinamik stereotipning hosil bo‘lishi bilan cheklanmasa kerak. Ko‘nikma har xil sharoitlarda qo‘llanilganda asosiy dinamik stereotipga qo‘shimcha ravishda tevarakatrofdagi o‘zgarishlar haqida signal beruvchi qo‘zg‘atuvchiga yangi harakat ta’siri hosil qilinadi. Masalan gimnastlar gavda harakati amplitudasi va tezligining o‘zgarishi, yuguruvchi va chang‘ichilarning oldinga ketishlarida sharoitning o‘zgarishi, o‘yin protsessida yoki kurashda vaziyatning o‘zgarishi va hokozalar shunday qo‘zg‘atuvchilardan hisoblanadi. Tajriba ortib borishi bilan asosiy dinamik stereotip guyo rezervda turuvchi “avariya”ning oldini oluvchi stereotiplar bo‘lib etiladi va ular birdan zarurat tug‘ilib qolganda

ishga tushadi. Mana bu yaxshi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchining etukligini ko'rsatadi.

SHuni hisobga olish kerakki, "ko'nikma" tushunchasi harakat amali texnikasini mukammal egallash degan ma'noning o'zinigina anglatmaydi. Ko'nikma takomillashmagan harakat aktlarini bajarish orqali hosil bo'lishi mumkin, bu hayotda tez-tez uchray turadi. Bunday hol harakat texnikalarini aniqlash yuzasidan olib boriladigan ish to'xtatilganda va takomillashmagan harakat ko'p marotabalab o'zgarishsiz takrorlanadi. Hatto maqsadga muvofiq bo'lmagan holda tarkib toptirilgan ko'nikma katta xavf tug'diradi, chunki miya po'sti dinamik stereotipning barqarorligi keyinchalik ko'nikmani tuzatish va qaytadan yaratish uchun jiddiy to'siq bo'ladi.

Ko'nikmaning qaytadan tuzatish uchun bosh miya po'stining sistemaga tushib qolgan faoliyatni yo'q qilish, ba'zi gruppalar reflekslarning so'nishiga va ularning o'rnida yangi, o'zgartirilgan gruppalar reflekslarni hosil qilishga erishish zarurdir. Amalda bunga, odatda, harakat akti yangi varianda, dastlabki variantdagi qaraganda, ko'proq miqdorda takrorlanganda erishish mumkin. Lekin mana shunda ham bosh miya po'stlog'ida ilgari dinamik stereotipning izi saqlanib qoladi va nerv sistemasi uchun og'ir bo'lgan sharoitda (charchash, hayajonlanish, musobaqa sharoiti va shu kabilar) bu iz yangidan yuzaga chiqishi mumkin, ya'ni harakat amallari eskicha bajariladi (V.D.Maznichenko va boshqalar).

1.2. Sportchilarning harakat malakalari hamda jismoniy sifatlar nisbatiga bog'liqligi

Ko'nikma va malakalarni harakatlarga o'rgatish jarayonida tarkib toptirish, yuqorida keltirilganidek, jismoniy sifatlar rivojlanishi va yuzaga chiqishi bilan birgalikda sodir bo'ladi.

Harakat malakalari harakatning bir butun maqsadiga, uning tuzilishi va bajarilishi shartlarining bog'liqligiga qarab, jismoniy sifatlar qanchalik

namoyon bo'lishi bilan bir biridan farqlanadi. Bu tegishli malaka va ko'nikmalarning tarkib topishiga va, binobarin, o'rgatish jarayoniga o'z ta'sirini o'tkazadi (33,35,37,38,39,40,41,42,).

Nisbatan standart bo'lgan va aslida hali nihoyasiga etmagan ko'pchilik jismoniy sifatlarni namoyon etishni talab etuvchi keng miqyosdagi harakatlar guruhi mavjud. Bularga, xususan, sport texnikasini egallashda va yuksak mahoratga erishish va bu mahoratni namoyish etish maqsadida o'zlashtiriladigan harakatlar kiradi. Bular sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash konkida figurali uchish uchun xos bo'lgan harakatlardir.

Mazkur guruhga tegishli harakatlarni bajarishda, odatda jismoniy kuch berish yuqori darajaga etmaydi. Bu harakatlar uchun ular tuzilishining va ularning sharoitining nisbatan davomiyligi ahamiyatlidir. SHu bilan birga o'rgatish jarayonining ham nisbatan doimiy bo'lishi bilan farqlanadi va ko'proq mashq texnikasini egallashga qaratiladi, bunday mashq texnikasi keyinchalik jiddiy o'zgarishga duchor bo'lmaydi. Lekin shunday qilinganda jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'z ahamiyatini yo'qotadi deb uylamaslik kerak. Jismoniy sifatlarni etarli taraqqiy etmagan taqdirda, berilgan harakat aktini yomon bajarish, mashq texnikasini buzish ko'nikmasi tarkib topib va mustahkamlanib qolishi mumkin. Bu hol amalda ba'zan uchraydi, masalan, trenerlar gimnastik elementlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik etarli darajada bo'lmagan holda o'rganishni kuchaytirib yuboradilar (43,44).

Ko'pgina harakatli mashqlar, ayniqsa sportda jismoniy sifatlarni maksimal darajada to'la namoyon etishni talab qiladi. Bularga masofa bilan bog'liq bo'lgan atsiklik yoki aralash tipdagi harakatlar, ya'ni engil atletik sakrash va uloqtirish, og'irlik ko'tarish kabi qiyin sport turlarini egallab borishdavrda yuksak natijalarga erishishga qaratilgan bir aktli harakatlar kiradi. Bu harakatlar nisbatan bir xil sharoitlarda muntazam o'rganiladi va bajariladi.

Bu erda ko'nikmalar maxsus sifatlarining takomillashib borish jarayonida tarkib topadi. Harakat qobiliyatining oshib borishi orqali harakat aktlarini jiddiy o'zgartirish imkoniyati va zarurati paydo bo'ladi. Va bu bilan maxsus sifatlar bir muncha to'laroq namoyon etish uchun sharoit yaratishga to'g'ri keladi. Dastlab harakat texnikasining negizi nisbatan umumiy shaklda o'zlashtiriladi; bu texnikani detallashtirish, takomillashtirish va yangilash sportchining butun ko'p yillik faoliyati davomida amalga oshirilib boriladi. Binobarin, o'rganish jarayonida noto'g'ri dinamik stereotiplarning hosil bo'lib qolishidan qochish zarurdir. Yana shu narsa xarakterliki, bu erda o'qitish jarayoni jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan ayniqsa ko'p qo'shib ketadi.

Bir qator harakat amallari ko'p marotaba takrorlash davomida jismoniy sifatlarini maksimal darajada namoyon etishni talab etadi. Bu harakat siklik tuzilishda bo'lib, yurish, yugurish, suzish, chang'ida yurish, eshkakli qayiqda suzish va hokozolarda yuksak natijalarga erishishga qaratilgan. Bunday harakatlarni egallash malakasi o'zining sikllari zo'r jismoniy kuch sarflab ko'p marotaba takrorlash jarayonidagi mustahkamligi va shu bilan birga, oldinga bo'ladigan harakat sharoitlari (joy reliefi, bosib o'tiladigan erning xususiti va hokozolar)ga moslanishga imkon beradigan darajada o'zgaruvchanligi bilan farqlanishi kerak. Bunda malakalarni tarkib toptirishda harakat aktlari texnikasining sportchining o'sib borayotgan jismoniy imkoniyatlari bilan bog'liq holda o'zgarishga, shuningdek, sharoit o'zgarganda bu texnikaning variantlariga o'tishga yo'l qo'yuvchi dinamik stereotiplar hosil bo'ladi.

Siklli harakatlarga o'rgatish jarayonida sikllarni ko'p marotaba takrorlash tufayli malaka ancha tez mustahkamlanadi. Bunda, agar harakatlar xatolar bilan takrorlansa, bu xatolar osonlik bilan avtomatlashib qolish mumkin. Mazkur holda harakatda yuz beradigan xatoliklarni oldini oluvchi va xato bo'lmasligini ta'minlovchi ta'sirli metod va usullardan foydalanish alog'ida ahamiyat kasb etadi. Sikllik harakatlar avval bir me'yordagi o'rtacha tezlikda o'rganiladi. (N.G.Ozolin), so'ngra zo'r berish asta-sekin oshirib boradi. Biroq

bunda harakat texnikasi ustidan qattiq nazorat qilish imkoniyati saqlanishi kerak. Malakaning o'zgaruvchanligi, texnika asoslari yaxshi o'zlashtirib olingach, hosil qilinadi (D.D.Donskoy, V.G,Izraylit). Harakat-siljishning tabiiy turlarida (yurish, yugurish, suzish va x.k) to'g'ri sport texnikasini qo'llash ayniqsa murakkabdir. Bolalikdan hosil qilingan takomillashmagan koordinatsiyani bartaraf etish uchun maxsus metodikadan foydalanish zarurdir.

Nixoyat faoliyat shakli va shartlari doimo o'zgartirib turadigan sharoitlardak jismoniy sifatlarni maksimal darajada ko'rsatishni talab qiluvchi harakatli mashq guruhlari mavjuddir. Bu raqib bilan bo'lgan kurashda g'alabaga erishishga qaratilgan bir aktli harakatlarning murakkab kompleksidir. Bular sportning yakkama-yakka kurashish (kurash, boks va x.k) turiga va sport o'yinlariga xosdir. Bunday mashqlar harakat vazifalari birdan paydo bo'laganda qo'l keladi va to'xtovsiz o'zgarib turuvchi sharoitlarda bajariladi. Bu esa, nihoyatda katta o'zgaruvchanligi bilan farq qiladigan harakat malakalarini tarkib toptirish zarurligini taqozo etadi.

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mazkur holda mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

1.3. Sportchi qizlarning organizmida yoshga qarab o'zgarish jihatlari.

Ayollar futboli rivojlanishining zamonaviy darajasi, maxsus jismoniy sifatlarni namoyon qilish bilan va xususan, ularning tezlik-kuch tayyorgarliklari darajasi bilan yaqindan bog'liq bo'lgan texnik-taktik usullarni takomillashtirish jarayoniga ancha o'zgartirishlar kiritilishini talab qiladi.

Organizm tug'ilganidan to qariguncha sekin-asta o'zgarib boradi. Bu o'zgarishlarning ba'zilar ma'lum yoshgacha sezilarli darajada bo'lmaydi, lekin

keyincha kkeskin yuzaga chiqadi. Ayollarda bu “keskin” o‘zgarish 40 yoshdan keyin bo‘ladi. Ayollar umrining har bir davri morfologik va funksional jihatdan xususiyatlarga ega, bo‘larni sport mashqlari bilan shug‘ullanganda albatta hisobga olish zarur. Umr davrlarni shartli ravishda, qo‘yidagi bosqichlarga ajratish mumkin: bolalik davri, balog‘atga etish davri, jinsiy etuklik davri (bu davrning o‘zi 25 yoshgacha-kichik, 25 bilan 40yosh orasi-o‘rta va 40 bilan 50 yosh orasi-o‘tish yoki “klimaterik” yosh bosqichlariga bo‘linadi), katta yoshlik davri (50-60 yosh) va qarilik davri (60 dan yuqori)(48,49,50,51,53).

Organizmda yosh o‘tishi bilan bo‘ladigan o‘zgarishlar ko‘pincha markaziy asab sistemasi faoliyatining buzilishdan boshlanadi. Nevroz yuzaga kelaboshlaydi, xotira susayadi, yangi mashqlar va harakat malakalarini o‘zlashtirish qobiliyati pasayadi, harakat o‘yg‘unligining bo‘zilishi, tez charchash yuzaga keladi. Ayollarning 50% ida asab bo‘zilishi kuzatiladi.

YUrak-tomir va nafas sistemalarining funksiyasi o‘zgaradi, tomir urishi tezlashadi, qon bosimi ortadi, qonning oqish tezligi va uning daqiqalik hajmi kamayadi(39,55,56).

Tashqi nafas ko‘rsatkichlarida yana ham yaqqolroq o‘zgarishlar sodir bo‘ladi: nafas olish tezligi ortadi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi 1-1-5 l.ga, o‘pka ventilyasiyasi esa, 30 l., va undan ham ko‘proqqa kamayadi. Ichki sekretsia bezlarining faoliyati keskin pasayadi. Bu davrda ayollarda hayz qo‘rish davri tugaydi. Tuxumdonlarning kattaligii va og‘irligi kamayadi, ular biriktiruv to‘qimasiga aylanadi, follikulalar etilishi va sariq tana hosil bo‘lishi to‘htaydi, bachadon og‘irligi kamayadi. Uning devori yupqalashadi, shilimshiq parda kurib faoliyat qobiliyatini yo‘qotadi, qin bujmayadi, kichiklashadi. Estrogenlar hosil bo‘lishi, progesteron ajralishi to‘htaydi. Vegetativ funksiyalarnig turlicha buzilishlari bosh miyaning tepalik osti qismlari va vegetativ asab sistemasining boshqa markazlari funksiyalarning turlicha buzilishlari bosh miyaning tepalik osti qismlari va vegetativ asab sistemasining boshqa markazlari funksiyasini izdan chiqish oqibatida sodir bo‘ladi(19).

YUqorida keltirilgan oʻzgarishlar maddalar almashinuvining va oksidlanish jarayonlarining buzilishiga olib keladi, natijada nafaqat teri ostidagi biriktiruvchi toʻqimada, shuningdek, ichki organlarda va muskul toʻqimalarida ham yogʻ toʻplanishi yuzaga keladi. Bu narsa organlar faoliyatini izdan chiqaradi(28).

Qondagi xolesterin miqdori odam organizmidagi almashmnuv jarayonlarining koʻrsatkichi boʻlib hizmat qiladi. YOsh kattalashgan sari xolestirin miqdori koʻpayadi. Qon tarkibida ortiqcha xolestirin boʻlishi aterosklerotik oʻzgarishlarga sabab boʻladi, degan mulohaza bor. Baʼzi dalillarga qaraganda, 30 yoshli ayollarda xolesterin miqdori 163-170 mg.%, 40 yoshdan keyin – 200 mg.%gacha ortgani aniqlangan. 50 – yoshdan soʻng organizmning hamma aʼzo sistemalarida yosh oʻzgarishlari yuzaga kelaboshlaydi. Togʻayning elastikligi yoʻqoladi, bushaya boshlaydi ohak tuzlari bilan toʻyinib asta-sekin suyakka aylanadi, buning natijasida boʻgʻinlar harakati boʻziladi(54).

Muskul tolalarining elastikligi yoʻqolib, muskullar “sinuvchan” boʻlib qoladi, muskul kuchi kamayadi. YOsh ulgʻayishi bilan qomat ham oʻzgaradi: bukchayadi, elkalari chiqadi. Qoʻrak qafasidagi aʼzolar (yurak, yirik qon tomirlari, oʻpka va boshqalar)ning ishlari susayadi().

Oshqozon-ichak muskullarining qovjirashi natijasida ularning funksiyasi oʻzgarib, ichaklarda havo toʻplana va qorin shisha boshlaydi. Boʻ oʻzgarishlar oshqozon va ichak devoridagi bezlar faoliyatining pamayishi bilan yana ham zoʻrayadi.

Siydik ajratish sistemasiga (boʻyraklar, siydik yoʻllari, siydik pufagi va boshqalar) hamda jinsiy organlarning (bachadon, qin) tayanch boylam apparatidagi oʻzgarishlar oqibatida oʻlarnig yalligʻlanishi va ichki jinsiy organlarning joyidan siljishi yuzaga keladi.

YUqori koʻrsatilgan yosh oʻtishi bilan yuz beradigan oʻzgarishlar organizmining salomatligiga, asabining qanchalik mustahkamligiga yashash va mehnat sharoitiga, dam olish, ovqatlanish, gigienik qoidalarga qay darajada rioya qilishiga va harakat aktivligiga, yaʼni ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan qanday shugʻullanishiga qarab erta yoki kech boshlanishi mumkin.

Ayollar jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi ta’sirida ular organizmida yuzaga keladigan o‘zgarishlarning muntazam takrorlanishi muskul ishiga muvofiqlanishi shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparati tuzilishining puxtalanishi, kuch tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning, rivojlanishi bilan kuzatiladi. Harakat apparatida bo‘g‘imlar harakatchanligining, boylamlarning, mustahkamlanishi, muskul tonusining ortishi, ichki organlar ishining rivojlanishi, boshqaruvchi mexanizmlar funksiyasining takomillashishi, ish qobiliyatini, salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Biroq, shuni unutmaslik kerakki, ayol organizmining o‘ziga xos imkoniyatlarini hisobga olgan holda, optimal hajmdagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishgina ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, organizmida mehnat qobiliyatining o‘zoq vaqt saqlanishi qarilik davrining kech boshlanishiga imkon yaratadi.

1.4. Ayol futbolchilarning harakat qobiliyatlari.

Sport amaliyotida, ancha qarshiliklarni engish bilan harakatlarda tezkor qobiliyatlarni namoyon qilish zurrati yuzaga keladi. Maksimaldan 15%dan ortiq mushak kuchlanishi bilan bajariladigan bunday harakatlarni takomillagtirish (ularning tezligini oshirish), ixtisoslashtirilgan kuch tayyorgarligi bilan bog‘liq (57).

Ma’lumki, kuch va turli tashqi qarshiliklar bilan harakatlanish tezligi o‘otasida ma’lum bir bog‘liqlik mavjud. Maksimal (ayrim paytlarda “portlovchi” deb ataladigan) quvvat – kuch va tezlikning optimal o‘yg‘unligi natijasi hisoblanadi. Quvvat, ko‘pchilik sport mashqlarida – darvozaga zarba berishning boshlang‘ich va yakuniy fazalarida, tezlikni va harakat yo‘nalishini uzgartirish bilan kesin qisqa yugurishlarni, keskin to‘xtashlarni va boshqalarni bajarish paytida namoyon bo‘ladi. Sportchi qanchalik yuqori quvvtni rivojlantirsa, u, snaryadga yoki o‘z tanasiga shunchalik katta tezlikni berishi mumkin, chunki snaryadning (tananing) yakuniy tazligi, berilgan ta’sirning kuchi va tezligi bilan belgilanadi (52). Quvvat, mushaklar qisqarishning kuchi

yoki tezligini oshirilishi mumkin. Odatda, quvvatning eng katta oʻsishi, mushak kuchini oshirish yoʻli bilan erishiladi.

SHuni ham aytish lozimki, kuch va tezlik yuklamalari bilan organizmdachakiriladigan oʻzgarishlar juda xam bir biriga yaqin va ular oʻrtasidagi farq, asosan miqdoriydir (30,31,32). U yoki bu ish paytida, mushaklarda mioglobinning miqdori ancha ortadi, bu, mushaklarni kislorod tanqisligiga moslashish toʻgʻrisida dalolat beradi.

Oxirgi oʻn yillikda, sport nazariyasi va metodikasi odam harakati imkoniyatlarining sifat shakllarini tushunish va oʻrganishga xilma xil yondoshuvlar toʻgʻrisida bahs yuritilmoqda. Jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va h.k.) anʼanaviy tushunchalari bilan bir qatorda, ilmiy-metodik adabiyotlarda, odam mushak faoliyatining maqsadli yoʻnalganligini, sifat belgilari va ishchi samaradorligini belgilaydigan psixomotor xususiyatlarini nazarda tutudigan, sportchining “Xarakat qobiliyatlari” (HQ) tushunchasi keng soʻllaniladi (YU.V.Veroxshanskiy, 1998). Umuman olganda, ushbu tushuncha, harakat hulqatvorni fiziologik va psixik takibining organik jihatdan birligini ifoda qiladi va odamning motor imkoniyatlari toʻgʻrisidagi zamonaviy tasavvurlarga yaxshiroq mos keladi. Odamning fugksional jihatdan ixtisoslashishining tanlovchi xarakteri, asosan, ikkita omil: trenirovka taʼsirlarining hajmi va jadalligi bilan tavsiflanadigan, bajariladigan ishning rejimi bilan belgilanadi. SHu tufayli, trenirovka va musobaqa faoliyatining shartlariga bogʻliq boʻlgan, organizmining morfofunktsional ixtisoslashuvchi (OMI) toʻgʻrisida gapirish maqsadga muvofiq boʻladi (YU.V.Veroxshanskiy , 1998). U, mushak faoliyatining konkret turi uchun shakllantiriladi va ixtisoslashgan hislarning (masofani his qilishni, oʻyin holatini aniqlashni va h.q.), jismoniy ishchanlik qobiliyatini va boshqalarning rivojlanish darajasini belgilaydi. Ayollar organizmining morfofunktsional ixtisoslashuvchi uchun, maʼlum bir anatomik oʻzgarishlar xarakterli boʻlib, ular birinchidan – organizmining funksional imkoniyatlarini kerakli yunalishda rivojlanishida, ikkinchidan – xayot faoliyatini taʼminlashning yuqori darajada boʻlishini

belgilaydigan barcha funksional faol tizimlarining o'yg'unligida va uchinchidan – organizmining moslashuvchan qayta kurilishini geteroxronligida ifodalanadi.

OMI kerakli yo'nalganligi, ixtisoslashgan trenirovka vositasida erishiladi, unda sport faoliyatining shartlari, ushbu faoliyatini ta'minlaydigan ixtisoslashgan funksional strukturani shakllanishiga funksional strukturani shakllanishiga ko'maklashadi.

Sport o'yinlari va futbolda trenirofkalarning ixtisoslashuvi jarayoni, xususan, maxsus mashqlar bilan birgalikda, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni ham qamrab oladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng miqyosda ko'llash, maxsus mashqlarni sportchining ruhiyatiga o'tkir ta'sir qilishi bilan o'zini oqlaydi. Futbolchining trenirovkasi, o'yin xarakteriga juftliklardagi mashqlardangina tarkib topishi mumkin emas. O'quv-mashg'ulot jarayoniga turli yuguri mashqlari, oqirliklar bilan ish bajarish, sport va harakatchan o'yinlar tabiiy ravishda qo'shiladi, lekin, ular ixtisoslashgan xarakterga ega bo'ladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning ixtisoslashtirilishi, ularni musobaqa mashqlari bilan shakli bo'yichagina emas, balki asab-mushak kuchlanishlarining xakteri, ish rejimi va boshqa parametrlari bo'yicha yaqinlashtirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Bunday yondashuv, sport turining o'ziga xosligi bilan bevosita bog'liq bo'lgan trenirovkaning nisbatan mustaqil bo'limlarini va bunday bog'liqlikka ega bo'lmagan, lekin samarali trenirovka uchun imkoniyatlar yaratadigan bo'limlarning mavjudligini taxmin qiladi (V.N.Platonov, F.P. Suslov, 1995). Sport trenirovkasi jarayonida xilma xil xususiy va istiqbolli vazifalar echiladi va ular, yakuniy maqsadga, ya'ni sportchini sport formasining cho'qqisiga olib kelishini ta'minlaydi. Ushbu vazifalar, tayyorgarlikning konkret bosqichi uchun dolzarb bo'lgan trenirovkaning xilma vositalari va usullarini qo'llash bilan echiladi.

Bu erda, futbol bo'yicha etakchi trenerlarning ish tajribalariga yondashish mumkin (A.V. Leklaxov, 1991; G.A.Lisechuk, 1990). Funksional tayyorgarlikni takomillashtirish va uni majmuaviy baholashning asosiga, mashqlarni ishchi

kuvvatlari va ularning jadalligi zanalari bo'yicha (maksimal, submaksimal, katta va mo'atdil quvvatli) tansiflash qo'yilgan. Ayrim mutaxassislarning (L.P.Matveev, 1991) fikriga ko'ra, maksimal quvvat zonasi tarkibiga - (davomiyligi 20 s bo'lgan) 60, 100 va 200 metrga yugurish kabi jismoniy yuklama; submaksimal quvvat zonasi tarkibiga - (davomiyligi 5 minutgacha bo'lgan) 3000 va 5000 m yugurish kabi jismoniy yuklama; mo'atdil quvvat zonasi tarkibiga - (davomiyligi 60 minutgacha va undan ortiq bo'lgan) stayer yugurish kabi jismoniy yuklamalarni kiritish mumkin.

Sportchi jismoniy tayyorgarligining muhim komponenti - unda tezlik-kuch sifalarning rivojlanish darajasi hisoblanadi. Ularning qo'yidagi shakllarini ajratish qabul qilingan: elementlar, asosan, tezkor (reaksiya vaqti, lokal xarakatlanish vaqti, bir bo'g'imli harakatlar sur'ati) va majmuaviy. Oxirgilari, har xil musobaqa mashqlarini bajarish paytida o'zini namoyon qilish bilan tavsiflanadi.

Ayrim mutaxassislar, tezkorlikning muhim ko'rsatkichlaridan biri - qisqa bo'laklarda harakatlanish tezligi xisoblanadi, deb bejis aytishmagan, chunki ushbu holatda, sportchilarni startdagi tezlanishga bo'lgan qobiliyati namoyon bo'ladi. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, to'p bilan o'ynash paytida, o'yinchilarda namoyon bo'ladigan xatolarning asosiy sabablaridan biri - qisqa bo'laklarda harakatlanish tezligini etarli emasligida, deb hisoblanadi. Futbolda tezkor harakatlanishlarning katta qismi, 10 dan to 20 metrgacha bo'lgan qisqa bo'laklarda amalga oshirilishini aytish lozim.

Har xil sport o'yinlarida va xususan futbolda, tezkorlikni rivojlantirish metodikasida hali ko'p narsa aniq emasligini aytish lozim. Bu, birinchi galda, etarli miqdordagi tajribaviy ma'lumotlarning yo'qligi bilan bog'liq. SHuni tan olish lozimki, futbolda, startdagiva masofadagi, tezlikni maxsus sprinterlik mashqlarini qo'llash orqali yaxshilash tavsiya qilingan alohida ishlar uchraydi.

Startdagi tezlanish va qisqa masofada harakatlanishni yaxshilash bo'yicha metodik tavsiyalarning mavjud emasligi, ko'pincha, umuman o'yinlarda va xususan futbolda harakatlanishlarning har xil turlarini qayd qilishning, eng tipik

bo'lgan ishchi masofalarni va bajarilayotgan o'yin funksiyalarini hisobga olish bilan, ularning masofalarini aniqlash bo'yicha aniq ishlab chiqilgan metodikaning yo'vligi bilan belgilanadi, deb o'ylash mumkin.

Etakchi ayollar futbol jamoalarining ilg'or tajribilarini o'rganish, maxsus jismoniy va tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning eng samarali vositasi – o'zining xarakteri va hissiy rangi bo'yicha o'yingi eng adekvat bo'lgan o'yin mashqlari hisoblanishini ko'rsatadi. SHu tufayli, maxsus jismoniy va o'yin tayyorgarligiga yo'naltirilgan qisqa muddatli (40-45 min), lekin yuklama bo'yicha jadal bo'lgan, xissiy ranga ega bo'lgan trenirovkalar tavsiya qilinishi mumkin. Lekin, shuni ham aytish lozimki, 3x1 va 4x2 sxemadagi o'yinlar taktik mahoratini rivojlantiradi, lekin jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida etarli hisoblanmaydi. SHu bilan birga, 2x1, 3x2, 1x1, 3x3 sxemadagi o'yinlar maksimal talabalarga javob beradi, chunki yakkakurashlarda tezkorlikni ham, kuchi ham va ishchanlik qobiliyatini ham namoyon qilishga imkon beradi. Bunda, ko'p marta takrorlanadigan o'yinlar va meditsinbol bilan mashqlarni bajarish, to'psiz harakatchan o'yinlar va boshqalar, ayol futbolchilar uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni – startdagi tezlikni, sakrovchanlikni, epchillikni, kuchni va hokazolarni rivojlantiradi. Harakat qobiliyatlarini namoyon qilish darajasi va organizm faoliyatini rejim bo'yicha, futbol, o'yin haraktlarining ko'pchiligi maxsus chidamlilik fonida yorqin ifodalangan tezlik-kuch yo'nalganlikka ega bo'lgan, harakat qobiliyatlarining majmuaviy namoyon bo'lishlari bilan tavsiflanadigan sport turiga kiradi.

Ma'lumki, tezkor qobiliyatlarning rivojlanish darajasiga turli mushak tolalarining nisbati, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi, mushak ichidagi to'qimasining qobiliyatlari ta'sir qiladi.

Sportchilarning tezkor qobiliyatlarini namoyon bo'lishi, kuchning rivojlanish darajasi va sport texnikasining takomillashuvi, biokimyoviy mexanizmlarni energiya bilan anaerob ta'minlovchilarining tezkor mobilizatsiyasi va resintezi imkoniyatlari, irodaviy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan ham yaqindan bog'liq (58,59).

1.5. Maydondagi futbolchilarning harakat faoliyatlariga tavsif

Futbolchining o'yindagi harakati ichki tuzilishi o'z xususiyati va hajmiga ko'ra hammada ham bir xil emas. Umuman olganda o'yinchining egallab turgan o'rniga bog'liq.

Eng ko'p harakat hajmini markaziy hujumchilar bajaradi - 426, so'ng, markaziy himoyachilar-375, undan keyin yarim himoyachilar - 368, qanot himoyachilari - 360, qanot hujumchilari- 340. O'yin jarayonida futbolchilar turli masofalarga 132dan 180 maratabagacha yugurib o'tadilar, sakrash 32 dan 56 gacha, havodagi to'p uchun kurash 5 dan 8 gacha. Raqib bilan to'p talashish soni 12 dan 17 gacha, bir joyda 21 marotabadan 45 marotabagacha turishadi.

R.I.Nurimov (43,44,45,46) va Akromov R.A (16,18,19) yozishicha futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasi ham kiradi. Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalaniladi. Harakat sistemasi ham tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. qadam uzunligi, chastotasi va ritmidagina farqi bor, xolos.

Yugurish qadamining uzunligi sprinterlarda 2-2,2m ga teng bo'lsa, katta yoshdagi futbolchilarda esa o'rtacha 1,3-1,5m ga teng. qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamiga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq, sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Arpad CHanadi (24) fikricha futbolchilar koordinatsiya harakatlarini aniq va tez bajarish uchun, futbolchilar har doim o'zlarini texnikalarini boyitib

borishlari lozim. Bu futbolchilardan ko‘p vaqt mashg‘ulotlarda qatnashishi va to‘pni his etishini talab qiladi.

Kupgina mulliflar (15,16,19,25,30,35,40) ham futbolchilarning maydondagi asosiy vositasi bu yugurish hisiblanib, maydondagi yugurish engil atletikachilarning yugurishidan farq qilishini, futbolchilar maydonda har tomonga tez yugurishlari, tez yo‘nalishlarini va tezliklarini o‘zgartirishlari kerak bo‘lishini ta’kidlaydi. Bunga qo‘shimcha qilib aytishichi, yugurishni rivojlantirish uchun turli xil usullarda yugurish bilimlarni va tezlikni birga qo‘shib olib borish kerak deb hisoblaydi.

Mualliflarning fikricha (15,57,58,) fikrlaricha futbolchilarning maydondagi harakatlanishlari turli tuman harakatlarini o‘z ichiga oladi (yugurish, to‘p tepish v.b.). bundan tashqari ularning fikrichi, futbolchilarning tezligi kisha vaqt ichida to‘p bilan va to‘psiz bajaradigan harakat faoliyatidir.

G.M.Sergeev (53), I.A.Koshbaxtiyev (37,38), R.A.Akromov (15,16,17), R.I.Nurimov (43,44,45), tadqiqotlaridan shu ma’lum bo‘ldiki, futbol o‘yin 90 daqiqa davom etsa, futbolchilarning maydondagi harakatlari shu 90 daqiqa ichida 60-65 daqiqani tashkil etadi.

R.I Nurimovning (45) o‘zining kuzatishlaridan asoslanib, futbolchilar 10-15 metr masofani 30 dan 60 martagacha yuqori tezlikda yugurib o‘tishadi, degan xulosaga keladi. O‘yin davomida markaziy hujumchilarning yugurishini o‘rtacha tezligi 23 daqiqa 37 soniyaga teng. qanot hujumchilarniki 22 daqiqa 0,7 soniyaga, yarim himoyachilarniki 28 daqiqa 29 soniya, qanot himoyachilarniki 22 daqiqa 0,7 soniyani tashkil etadi.

Yuqori malakali futbolchilarning musoboqa jarayonida harakatlarning ko‘p sonli pedagogik kuzatishlari bu vazifani raqamlar vositasida ifodalashga imkon beradi.

Harakatning ichki tuzilishi va uning intensivligi futbolchining o‘yinning u yoki bu daqiqasida bajarayotgan vazifasiga, o‘yindagi umumiy vaziyatiga bog‘liq. SHuning uchun ham yugurish bilan joyini o‘zgartirishga sarf

bo'ladigan vaqt farqlari va soni turli xil. Masalan, 17 daqiqa 29 soniyadan 28 daqiqa 27 soniyagacha.

Pedagogik kuzatishlarida, futbolchi o'yin paytida 5 kilometrdan 17 kilometrgacha bo'lgan masofani bosib o'tadi. Birinchi o'rinda yarim himoyachilar turadi. Ular o'yin mabaynida 9.7 kilometrdan 11.3 kilometrgacha bo'lgan masofani yugurib o'tishadi, so'ng markaziy hujumchilar 9.7-10.3 km, qanot himoyachilar 8.7- 9.7 km va markaziy himoyachilar 9.0-9.4 km. YUgurish harakat faoliyatining eng ko'pini tashkil qiladi-50-55% ga yaqin. SHuningdek to'psiz yurish ham 30-35%. Harakat faoliyatining 5% ga yaqini to'pni tepish, to'pni to'xtatish, aldovchi harakatlar, turish va boshqalarga to'g'ri keladi. Boshqa payt futbolchi hech narsa qilmaydi.

Deyarli bir xil vaziyatdagi barcha futbolchilarning harakat faoliyati hajmi bir xil. yarim himoya va hujumdagi o'yinchilarning ko'rsatkichlari himoyadagilarnikidan birmuncha balandroq. Takror bo'lsa ham aytib o'taylik, Futbolchilar natijalari o'rtasidani farq unchalik katta emas. Ko'pchilik jamoalar uch, to'rt yarim himoyali o'yinga o'tishgan, 7.9 kishi ishtirok etadigan. YAxshi tashkil etilgan mudofaa ishonchliligi ortdi. Himoyadagilar bir zumda hujum harakatlariga ko'maklashib, zaruriyat tug'ilganida maydonning har bir joyida raqibni siquvga oluvchi o'yinda ishtirok etishlari mumkin. O'yinni ushbu tarzida tashkil etishda barcha futbolchilarning ishtiroki muvaffaqiyat garovi bo'lib xizmat qiladi.

Bunday jamoalarning o'yinchilari umuman tezlik jihatdan chidamliliklari maxsus ishlash qobiliyatlari, kuchni taxsimlay olishlari darajasining yuqoriligi bilan farq qiladi. YUqori malakali futbolchilarning o'yin jarayonida egallagan o'yinlariga ko'ra harakat faoliyatlarning o'rtacha hajmi belgilangan. Ung ko'ra kichik intinsivlik bilan 40.4-64.2 daqiqa (45.5-o'yinning 71% vaqti): o'rtacha intinsivlik bilan – 0.45-3.02 daqiqa (0.8- o'yinning 3.3% vaqti): katta intinsivlikda 0.15-2.1 (0.35-2.4): maksimal intinsivlikda 0.13- 3.4 (0.2-3.8). Deyarli futbolchilarning bajaradigan vazifalari xususiyati kam farq

qiladi. O'yin jarayonida bajariladigan vazifalarning kengayishi va tashqi jihatdan o'zgarishi ularning yarim himoyachilar bilan yaqinlashishidan guvohlik beradi. Bu faoliyat doirasining kengayishi hisobiga yuz beradi: o'yinchilarning ham hujumdagi, ham mudofaadagi harakatlar faolligi va quvvat oshadi. O'zi shaklan uchdan kam bo'lmagan o'yinchi ishtirok etishi lozim bo'lgan, o'yinda esa 4-6 kishi o'ynaydigan maydon o'rtasini egallash uchun bellashuv kuchaydi.

Mualliflari (15,18,19,20,22,29) bilan harakat faoliyati natijalari to'g'risida to'plagan ma'lumotlari ham qiziqdir. Kuzatishlar mamlakat chempionatida ko'zga ko'ringan futbolchilar faoliyati ustida olib borgan. Hammasi bo'lib 11 kishi: bitta markaziy himoyachi, ikkita qanot himoyachi, uchta qanot hujumchisi va ikki markaziy hujumchi. Futbolchilarning 90% harakat faoliyati to'psiz bajarilishi aniqlangan. Ko'p hollarda harakat faoliyati tuzilmasida o'zaro bir-birini qoplash yuz beradi, ya'ni o'yinning yuqori tezligidagi kuchsiz ko'rsatkichlarni to'pni boshqarishdagi baland texnik va taktik fikrlash darajasining yuqoriligi bilan qoplanadi yoki shunchalik yuqori darajada bo'lgan tezlik chidamliligini futbol maydonining taktik jihatdan ahamiyatli sanalgan qismlarida siqiq hamda qattiq kurash olib bora olish xususiyati qoplab ketadi.

Afsuski, so'nggi yillarda futbolchilarning yugurib o'tiladigan masofa hajmi o'rtasidagi ma'lumotlarda qarama-qarshiliklar yuzaga keladi. Kuzatishlar natijalaridagi o'zaro to'g'ri kelmaslik birinchi navbatda kuzatilayotgan holatni baholash uslubiyati har xilligida-harakat xususiyati (sakrash, tezlashish, sekin yugurish) va yugurib o'tilayotgan masofa qisqa va uzoq yugurish bilan bosib o'tilishning boshqa-boshqa ekanligida bo'lsa kerak. Masalan, uzoq yillar davomida futbolchi o'yin maboynida turli tezlikda 17 kilometrgacha bosib o'tadi, deb hisoblanar edi (S.A.Savin 1961) va vaqt o'tgan sayin bunga aniqliklar kiritila boshlandi. S.A.Savin 1975 yilda 5000 metrdan 7000 metrgacha degan xulosaga keldi.

G.M.Sergeev (52), I.A.Koshbaxtieva (38), R.A.Akromov (17), R.I.Nurimov (45), tadqiqotlaridan shu ma'lum bo'ldiki, futbolchilar o'yin davomida 12-15 km masofani bosib o'tishar ekan. Undan 1000-2000m masofani yuqori tezlikda harakatlanishadi.

R.Akromov, A.Tolibjonov (17) yozishlaricha g'arbiy Olmoniyalik mutaxassislarning so'nggi fikrlari futbolchi o'yin jarayonida 12 kilometr ga yaqin masofani bosib o'tish, ba'zi malumotlarning ishonchsizligiga shubha uyg'otadi. Bunga sabab, har xil mutaxassislar o'yinni ta'riflashda turli daliliy malumotlardan foydalanishadi. Bir tarafdin, har xil odamlar kuzatishida muqarrar sub'ektivizmga yo'l qo'yilishi, boshqa tarafdin kuzatishdagi qayd etish uslubiyatining boshqa-boshqa ekanligi bilan bog'liq. Bunga tasdiq sifatida, Italiyadagi Jahon CHempionatida sovet va bolgar mutaxassislari futbolchilar ustidan olib borgan pedagogik kuzatishlar natijalarini keltirish mumkin.

YUgurish hajmi ko'rsatkichlarining eng yuqorisi - Italiya terma jamoasi hujumchisi Rassida - 4485, so'ng Bonekda-4100, Maradonada-3840. Rassida yugurib o'tilgan masafaning umumiy miqdori sakrash harakatlari bilan 770 metrni tashkil etadi. 1140 metr tezlashgan yugurishda, 2575 metr unchalik yuqori bo'lmagan tezlikda yugurib o'tilgan. Kuzatilgan futbolchilarning yugurib o'tgan masofasining hajmi ko'rsatkichlari 3840-3950 metrdan (Maradona, Demyanenko). 4485 metrgacha (Rassi).

Futbolchilar yugurib o'tgan masofaning umumiy hajmi 4720-8128 metrni (Rummenige, Robson) tashkil etadi. SHundan 600 metrdan 1120 metrgachasini yuqori tezlikda bosib o'tgan. Bu degani, sovet mutaxassislari kuzatgan futbolchilar YA.Dinkov kuzatuv olib borgan o'yinchilardan umuman olganda 20-50% ko'p yugurishgan.

Angliya terma jamoasi hujumchisi Kiganning kuzatishlariga ko'ra, u 673 metr sapchish harakatlari o'yinda bajariladigan tezkor harakatlarning 30 foizini tashkil qilishi e'tirofqa olishsa, bundan chiqdiki, qolgan 60-70% foiz

tezlashishga to'g'ri keladi. Demak, Kigan butun uchrashuv mabaynida 2000 metr tezkor ish bajargan.

SHunday qilib, Angliya terma jamoasi o'yinchisi Kigayning tez harakatlari hajmi Ispaniyadagi Jahon CHempionatidagi ishtirok etgan hujumchilar-Maradona, Bonek, Frenschis, Rummenige singarilarning ko'rsatkichlaridan oshib ketadi.

R.Akromov, A.Tolibjonov (17) fikricha kuzatish natijalaridagi katta farqlar futbolchilarning musobaqa nagruzkalarini tahlil qilishni qiyinlashtiradi va mutaxassislardan qayd etish usullarini standarlalashtirishni talab qiladi.

Bob bo'yicha xulosa

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilishda harakat faoliyatiga oid ko'pgini qiziqarli ma'umotlar olindi. Zamonaviy futbolning rivojlanishida oxirgi paytlardagi yirik halqoro musoboqalar tahlili guvoxlik berishicha, zamonaviy futbolning rivojlanishi o'yin faoliyatini jadallashuviga ko'ra tashlanadi. Musobaqaga teng turli boshqa sharoitlarda olib boriladiggn musobaqa faoliyatida futbolchining harakat faoliyati muhim rol o'ynamoqda.

SHunday qilib, musobaqa faoliyatida futbolchilarning harakat faoliyatiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar tahlil qilish muammosi hozirda dolzarb muammo sanaladi va uni xal etish yosh futbolchilarini tayyorgarlik jarayonlarini ancha samaraliroq boshqarish kerak deb o'ylaymiz. Lekin adabiyotlar shu xakda guvoxlik beradiki, harakat faoliyatini samaradorligini oshirishda mutaxassislar turlicha fikr bildiradilar.

Biz ammo futbolchi qizlarning harakat faoliyatlari bo'yicha aniq ishlarni adabiyotlarni umumlashtirish jarayonida ko'rga kiritmadik. SHu sababdan qizlarning o'yin jarayonidagi harakatlanish faoliyatlari hozirga qadar o'z echimini oxirigacha topgani yuk deb hisoblaymiz.

II BOB. TADQIQOTNING MAQSAD VA VAZIFALARI, USULLARI VA UNING TASHKIL ETILISHI.

2.1 Ishning maqsada va vazifalari.

Tadqiqot maqsadi: Oliy toifa ayollar futbol jamoasida faoliyat olib borayotgan qizlarning o'yin jarayonida to'p va to'psiz harakatlanishlarini tahlil qilish asosida yutuq va kamchiliklarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari.

- futbolchi qizlarning musoboqa sharoitida harakatlanish faoliyatlarini o'rganish;
- futbolchi qizlarning o'yin davomidagi harakat faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi olimlarni aniqlash;
- musobaqa sharoitida aniqlangan salbiy omillarni oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlar chiqish.

2.2. Quyilgan vazifalarni hal etish uchun tadqiqotning quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Musobaqa sharoitini pedagogik kuzatish;
3. Tadqiqot natijalarining statistik tahlili:

2.2.1. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish va tahlil qilish

Adabiyotlarni tahlil qilishda ko'pgina mutaxassislarning va murabbiylarning harakat faoliyati to'g'risidagi ma'lumotlari o'rganilib chiqildi. Ko'pgina mutaxassislarning harakat faoliyati to'g'risidagi pedagogik ko'zatmalari va qilingan ishlari o'rganilib, bir-birlariga solishtirildi. Solishtirishlarda, futbolchilarning maydonda harakat faoliyat ko'rsatilib o'tildi. Maydondagi futbolchilarning harakatlari qanday darajada bo'lganligi to'g'risida mutaxassislarning fikrlari aniqlandi.

2.2.2. Musobaqa sharoitini pedagogik kuzatish.

Futbolchi qizlarni pedagogik kuzatuvlari O'zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi oliy toifa "Bunyodkor-W", "Metallurg-W" jamoalar olib borilgan. Kuzatishlar o'yin davomida maydonda o'tirgan xolda maxsus ishlab chiqilgan jadvalda futbolchilarning tez yugurishlari, sekin yugurishlari va yurishlari qayd qilindi.

Bundan tashqari shu jadvalning o'zida maydondagi to'xtalishlarga necha soniya vaqt ketishligini aniqlandi. Bunda maydonda darvozabon o'yinga to'pni kirg'izish vaqti, burchak to'pini o'yinga kirg'azish vaqti, jarima to'pini tepish vaqti, autdan tashlash vaqti, jarohat olgan vaqti, gol urgandan keyin o'rtadan boshlash uchun ketgan vaqtlar aniqlandi.

Maxsus ishlab chiqilgan metodologiya (sekin yugurish, tez yugurish va maksimal tezlikda, shuningdek to'p bilan to'psiz, tezlanishlar bilan bosib o'tiladigan masofa metrajini hisobga olish uchun metrologik blankalar) bo'yicha kuzatishlar olib borildi. Futbolchi qiz o'yin davomida sekin yugurish, tez yugurish va maksimal tezlikda qancha metr harakatlanganligi (o'yindagi vazifasiga qarab) aniqlanadi. Olingan ma'lumotlarga asoslanib, futbolchi qizlarning o'yindagi harakat faoliyati va funksional tayyorgarligi to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Bizning ilmiy pedagogik kuzatuv ishlarimiz 2012-2013 yillar davomida olib borilgan. SHu oraliq davomida futbolchi qizlarning musobaqa sharoitida amalga oshirilgan harakat faoliyatlari kuzatilib nazorat qilindi. Biz O'zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan "Bunyodkor-w" va "Metallurg- w" ayollar jamoalarining tadqiqotda o'yinlarini tahlil qildik.

Bunda futbolchi qizlarni bitta o'yin davomida qancha va qaysi tezlikda (sekin yugurish, o'rtacha tezlikda yugurish, tez yugurish) masofani bosib o'tganligini aniqlash jadvali. (2.1-jadval)

O'yinchi: № _____

2.1-jadval

I taymda yugurib o'tiladigan masofa (metrlarda)									
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

1-+-11	111-1-	11-11	11+11	111+11	+11111	111			
1---1-	+ -1	11--1	+11111	111111	1				
+ -	111 1-	111 +11	111111	1+111					
11111+	11-11		1						
II taymda yugurib o'tiladigan masofa (metrlarda)									
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1-+111	111111	111111	111111	1111+1	1111	1			
1-----1-	111-1--	111111	111111	11					
+-----	11-1--1	111111	111111						
+									

Jami: _____

Izoh: ``-`` Sekin yugurish ``1`` O'rtacha tezlikda yugurish ``+`` maksimal tez yugurish. Agar qisqa masofaga yugursa ichiga yugurgan masofasi yoziladi (2,3,4,6,8 metr)

Bundan tashqari biz shu jadvalning o'zida maydondagi to'xtalishlarga necha soniya vaqt ketishligini aniqlandi. Bunda maydonda darvozabon o'yinga to'pni kirg'izish vaqti, burchak to'pini o'yinga kirg'azish vaqti, jarima to'pini tepish vaqti, autdan tashlash vaqti, jarohat olgan vaqti, gol urgandan keyin o'rtadan boshlash uchun ketgan vaqtilar aniqlandi.

2.2.3 Matematik-statistik uslublar.

Keyingi yillarda biologiya va pedagogik fanlar bo'yicha o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlarda matematik xisoblash uslubidan keng foydalanilmoqda. Hamma voqealarning atrofimizni o'rab turgan xar qanday jarayonlarning ikki tomoni sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Ma'lumki matematika voqealarining obetrant shaklidagi miqdor tomonini o'rganadi. SHuning uchun biz malakaviy bitiruv ishini materiallarini, olingan materiallarni matematik uslubda ishlab chiqish, ularni guruxlash, tasniflash, jadval va grafik tasvirlari, o'rta qiymat va dispersiyalarni xisoblash: tasodiflikni, ehtimolni tekshirish, xisoblash va aniqlashda keng foydalandik.

Tadqiqot davomida qayd etilgan individual natijalar umumlashtirildi va "Windows-Excel" kompyuter dasturi asosida statistik tahlildan o'tkazildi. Jumladan quyidagi statistik ko'rsatkichlar miqdori aniqlandi :

- $\bar{X}$ - o'rtacha arifmetik ko'rsatkich;

2.3 Bitiruv malakaviy ishning olib borilishi.

Malakaviy bitiruv ishlari tadqiqotlari yurtimizda ayollar futboli bo'yicha bo'lib o'tayotgan O'zbekiston chempionatida, O'zbekiston kubogi musobaqalarida ishtirok etayotgan oliy toifadagi jamoalarimizning maydondagi harakat faoliyatlari o'rganildi. Tadqiqot davomida ayrim uchrashuvlar yozib olingan SD disklar orqali, ayrim uchrashuvlarni esa maydonda kuzatib o'yinlarda aldash texnik harakatlari jadval ko'rinishidagi chizmaga qayd etib borildi. Pedagogik kuzatishlar davomida futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlarini, harakat faoliyati turlari umumiy soni va ularning samaralisi necha foizga (%) tengligi, ushbu harakatlar qaysi holatlarda amalga oshirilayotganligi o'rganildi.

III BOB FUTBOLCHI QIZLARNI QAYD ETGAN NATIJALARINI O‘RGANISH.

Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo‘llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Oddiy yugurishdan asosan to‘g‘riga borayotgan o‘yinchi bo‘sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalaniladi. Harakat sistemasi ham tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. qadam uzunligi, chastotasi va ritimidagina farqi bor, xolos.

1.1. YUqori malakali futbolchi qizlarining harakatlanish faoliyati.

Malakaviy bitiruv ishlari tadqiqotlari yurtimizda ayollar futboli bo‘yicha bo‘lib o‘tayotgan O‘zbekiston chempionatida, O‘zbekiston kubogi musobaqalarida ishtirok etayotgan oliy toifadagi jamoalarimizning maydondagi harakat faoliyatlari o‘rganildi. O‘rganish jarayonida biz qizlarni maydondagi turli ko‘rinishdagi harakat faoliyatlaridani yutuq va kamchiliklar aniqlandi. Biz tomonimizdan yuqori malakali jamoa futbolchi qizlarning to‘p va to‘psiz yugurishlarini umumlashtirgan holda natijalarni o‘rganib chiqib, 3.1-jadvalda o‘rtacha ko‘rsatkichini keltirdik. O‘zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan oliy toifa jamoalari xisoblanadigan “Bunyodkor-w” hamda “Metallurg-w” jamoalarining turli tezlikda yugurish harakatlari bo‘yicha murabbiylarmiz uchun qiziqarli natijalarni qayd etdik. “Bunyodkor-w” jamoasi himoyachilarining maydondagi, sekin yugurish harakati o‘rtacha 1050 m, o‘rtacha tezlikda 865 m, maksimal tezlikda 190 m masofalarni bir o‘yin davomida bosib o‘tishar ekan. “Metallurg-w” jamoasi himoyachisi esa, sekin yugurish harakatining ko‘rsatkichi o‘rtacha 1030 m, o‘rtacha tezlikdagi harakatlanishi 765 m, maksimal tezlikda 200 m masofani bosib o‘tganligini ko‘rish mumkin.

“Bunyodkor” jamoasi yarimhimoyachilari esa, sekin yugurish harakatining masofasi 1430 m, o‘rtacha tezlikda 935 m, maksimal tezlikda esa 230 m masofani o‘yin davomida bosib o‘tgan. Ushbu natijalarni “Metallurg-w” jamoasining yarimhimoyachisi bilan solishtiradigan bo‘lsak, unda sekin

yugurish harakati 1240 m, oʻrtacha tezlikda yugurish masofasi 1000 m, maksimal tezlikda yugurish esa 270 m masofani oʻyin davomida bosib oʻtganligini koʻrishimiz mumkin. Ikkala jamoalarning xujum ampulasidagilar koʻrsatkichlariga toʻxtalib oʻtamiz. “Bunyodkor” jamoasi xujumchisi sekin yugurish harakati soni 1150 m, oʻrtacha tezlikda yugurish 865 m, maksimal tezlikda yugurish 330 m masofani oʻyin davomida bosib oʻtilgan. “Metallurng-w” jamoasining xujumchisi sekin tezlikda yugurish soni 830 m, oʻrtacha tezlikda yugurish 800 m, maksimal tezlikda yugurish 450 m masofani bosib oʻtgan.

Biz bu natijalardan oliy toifa futbolchilarning oʻyin davomida harakat faoliyatlari boʻyicha natijalarini bir xilda emaslinini aniqladik. Bundan tashqari oʻyin davomida birinchi va ikkini taymlarda harakat faoliyatlari boʻyicha natijalri bir xilda esaligi koʻrmoqdamiz. Ayniqsa, ikkichi taymdagi natijalar birinchi taymdagi natijalarga qaraganda pastligi koʻrnmoqda. Bundan biz ikkinchi taymga borib oliy toifa futbolchi qizlarning organizimiza charchash xolatlari yuzaga kelishi yakkol dalilidir. Umuman olganda jamoalarning harakatlariga eʼtibor berib xulosa qilsak, maksimal tezlikda oʻyin davomida hujumchilar oʻyin davomida koʻproq harakatlanishar ekan. Amplua boʻyicha taqqoslaydigan boʻlsak, eng koʻp masofani bosib oʻtgan yarimhimoyachilarning natijalari yaxshiroqligini koʻrish mumkin.

3.1-jadval

Oliy toifa futbolchi qizlarning oʻyin davomidagi maydondagi harakatlanish faoliyatini oʻtracha koʻrinishi (X)

“Bunyodkor-W” jamoasi					
Amplua	taym	sekin	oʻrtacha	maksimal	jami
Himoyachi	1 taym	570	450	100	1120
	2 taym	480	415	90	985
	Jami	1050	865	190	2105
YArimhimoyachi	1 taym	750	550	130	1430
	2 taym	680	385	100	1165
	Jami	1430	935	230	2595

Xujumchi	1 taym	600	540	185	1325
	2 taym	550	325	145	1020
	Jami	1150	865	330	2345
“Metallurg-W” jamoasi					
Himoyachi	1 taym	550	420	110	1080
	2 taym	480	345	90	915
	Jami	1030	765	200	1995
YArimhimoyachi	1 taym	650	550	145	1345
	2 taym	590	450	125	1165
	Jami	1240	1000	270	2510
Xujumchi	1 taym	455	450	250	1155
	2 taym	375	350	200	925
	Jami	830	800	450	2080

3.2. Futbolchi qizlarning o‘yin davomidagi harakatlashnish faoliyatining vaqtdagi ko‘rinishi.

Biz tomonimizdan o‘yin jarayonidagi yugurish harakatlarini metridan baholashdan tashqari bu harakatlarni vaqtda ham o‘rganishni qaror qildik. O‘zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan “Bunyodkor-w” hamda “Metallurg-w” jamoa futbolchi qizlari ustida olib borildi. Tadqiqotimizda “Bunyodkor-w” hamda “Metallurg-w” jamoalarining 12 tadan turli amplua futbolchilari ishtirok etdi. YOsh futbolchilarining maydondagi harakat faoliyatlarining natijalarini tahlil qilishda, ikkiala jamoaning futbolchilarining harakatlari turlicha ekanligini, bundan tashqari o‘yindagi to‘xtalishlarda ham farq borligini kuzatamiz. Olingan natijalar biz tomonimizdan 3.1-chizmada keltirilgan. “Bunyodkor-w” hamda “Metallurg-w” jamoalarining yarimhimoya ampluasida o‘yin olib boruvchi futbolchilar o‘yin davomida boshqa amplua futbolchilarining harakatlanish faoliyatidan yuqoriligini aniqlandi. Bundan tashqari bu jamoalarning futbolchilari sekin yugurishni eng ko‘p bajaradigan harakat ekanligini natijalardan ko‘rish mumkin. O‘yindagi to‘xtalishlar bo‘yicha 3.2.-bo‘limdagi natijalardan ma’lum bo‘lishicha, “Bunyodkor-w” jamoalari tanlangan o‘yinlarida o‘rtacha ($\bar{x}$) 31.28 daqiqa to‘xtalishlar kuzatilganligi, “Metallurg-w” jamoalari esa $\bar{X}=28.45$ daqiqagacha to‘xtalishlar

aniqlangan bo'lib, bu ko'rsatkichlar "Bunyodkor-w" jamoa o'yin vaziyatiga salbiy ta'sir ko'rsatganligini chizmadagi natijalardan xulosa qilamiz.

Biz "Bunyodkor-w" jamoa qizlari tomonidan bajarilgan harakat bo'yicha natijalaridan salbiy ta'sir ko'rsatayotgan yana bir natija, bu futbolchilarning o'yin davomida to'pni kutib bir joyda turib qolishlarining vaqti ham yuqoriligini, ya'ni himoyachilar $X=14.25$ daqiqa, yarim himoyachilar $X=9.11$ daqiqa va hujumchilar $X=12.42$ daqiqagachan, "Metallurg-w" jamoa qizlarini harakatlarida ham, ya'ni himoyachilar $X=17.25$ daqiqa, yarim himoyachilar $X=7.25$ daqiqa va hujumchilar $X=12.35$ daqiqagacha turib qolishlarini aniqladik.

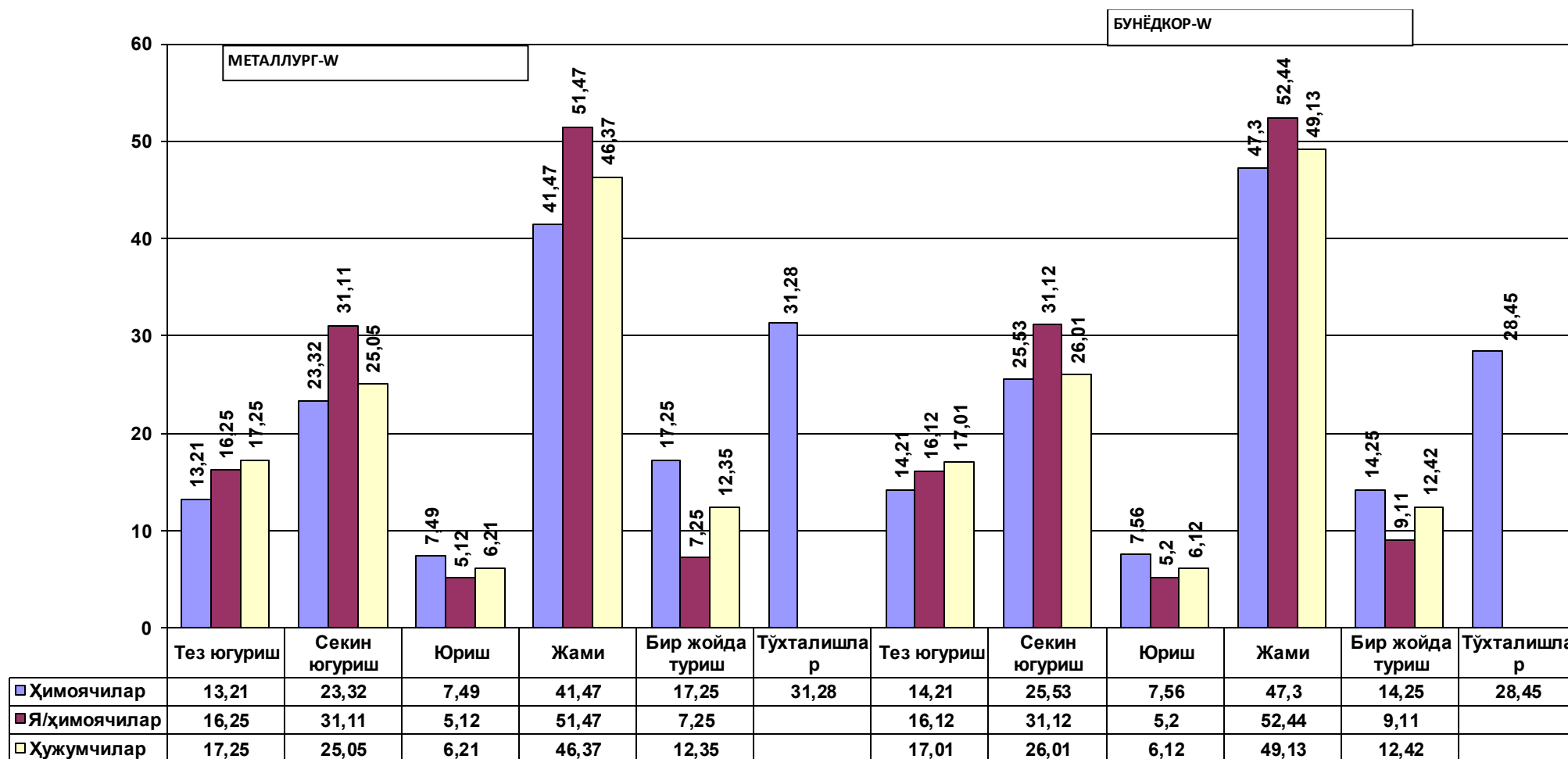
O'yin davomidagi tuxtalishlari va bir joyda turib qolish harakatlari, futbolchilarning harakat faoliyatiga va o'yin sura'tiga salbiy ta'sir ko'rsatishlarini, futbolchilarning o'yin davomidagi harakat faoliyatini qayd etish jarayonida ko'ramiz. YA'ni "Metallurg-w" jamoasining himoyachilari $X=41.27$ daqiqa, yarimhimoyachilar $X=51.47$ daqiqa, hujumchilar $X=46.37$ daqiqa harakatlanishganligini, "Bunyodkor-w" jamoasining himoyachilari $X=47.30$ daqiqa, yarimhimoyachilar $X=52.44$ daqiqa, hujumchilar $X=49.13$ daqiqa harakatlanishganligini ko'rsatmoqdamiz. Bu natijalarga nazar tashlaydigan bo'lsak, "Bunyodkor-w" va "Metallurg-w" jamoa futbolchi qizlarining tuxtalishlariga ketqazgan vaqtlari va bir joyda turib qolishlari, turli amplua futbolchilarining harakatlanish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

"Bunyodkor-w" va "Metallurg-w" jamoalaridan olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, o'yin davomidagi turli xildagi tuxtalishlar, futbolchilarning to'pni bir joyda turib qolishlari, o'yin faoliyatida va futbolchilar texnik-taktik harakatlari va turli harakatlanish faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatayotganligi aniqlandi. YA'ni futbolchilarni "Bunyodkor-w" va "Metallurg-w" jamoa futbolchi qizlarga ajratilgan 90 daqiqa vaqt davomida harakat faoliyati 50-60% tashkil etgan. Bu natijalar oliy toifa futbol jamoalari uchun tuluq o'z imkoniyatlarini ko'rsatilari uchun etarli deb xisobamaymiz.

Biz ikkala jamoa tomonidan bajarilgan harakatlarga e'tibor bersak, oliy toyifa futbol jamoa futbolchilari o'yin jarayonida yurish harakatlarini ham ko'proq bajarishlarini ko'zlatamiz. Biz "Bunyodkor-w" jamoa qizlari tomonidan bajarilgan harakat bo'yicha natijalaridan salbiy ta'sir ko'rsatayotgan yana bir natija, bu futbolchilarning o'yin davomida yurish harakatidir. Bunda o'yin davomida o'rtacha, ya'ni himoyachilar $X=7.56$ daqiqa, yarim himoyachilar $X=5.20$ daqiqa va hujumchilar $X=6.12$ daqiqagachan, "Metallurg-w" jamoa qizlarini harakatlarida ham, ya'ni himoyachilar $X=7.49$ daqiqa, yarim himoyachilar $X=5.12$ daqiqa va hujumchilar $X=6.21$ daqiqagacha yurishlarini aniqladik.

“Bunyodkor-W” VA “Metallurg-W” futbolchilarining maydondagi oʻrtacha harakatlanish faoliyatlari (daqiqada)

3.1-chizma



3.3. Jamoalarining to'xtalishlar bo'yicha olingan natijalar.

O'zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan oliy toifa "Bunyodkor-w" va "Metallurg-w" jamoa qizlari o'yindagi bosib o'tgan masofasi va vaqti o'rganish bilan bir qatorda, ularga ta'sir etadigan to'xtalishlarga ham e'tibor qaratdik. O'yin davomida, autdan tashlash uchun ketgan vaqti, darvozabonni o'yinga to'pni kiritish vaqti, burchak to'pini o'yinga kiritish vaqti, jarima to'pini tepish vaqti, o'yin davomida o'yinchilarning jarohat olishlari uchun ketgan vaqt, gol urgandan keyin o'rtadan boshlashga ketgan vaqt, janjallashishga ketgan vaqtlar o'yin davomida qayd etilib borildi.

Kuzatishlardan olingan natijalar 3.2-chizmada keltirilgan bo'lib, jamoalarning o'yin davomidagi turli to'xtalishlari aks ettirilgan. Natijalarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, "Bunyodkor-w" jamoa qizlari va "Metallurg-w" jamoa qizlari o'yin davomida to'xtalishlariga qaraganda vaqtni cho'zilishiga o'zlari sababchi bo'lishlari aniqlandi. Bundan tashqari turli xildagi janjallashib o'yinni cho'zilishi harakat faoliyatiga va o'yin faoliyatiga ta'sir ko'rsatayotganligi ma'lum bo'ldi.

"Metallurg-w" jamoa futbolchi qizlari o'yin davomida $X=31.28$ daqiqa davomida to'xtalishlarni kuzatdik. Bu to'xtalishlari oliy toifa futbolchi qizlarining 90 daqiqa davom etadigan o'yinlarga ta'siri yuqoriligini, ayniqsa texnik-taktik harakatlariga va hujum harakatlarini qayd etish jarayoni bu yaqqol kuzga tashlanib qoldi. "Bunyodkor-w" jamoa futbolchi qizlar, aksincha to'xtalishlari unchalik yuqori emasligini, shunga yarasha hujumdagi ustunliklari yuqoriligini ko'zga tashlanadi.

To'xtalishlarga e'tiborimizni qaratsak, yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishda, darvozabonni o'yinga kiritishda, burchak to'plarini o'yinga kiritishda, jarima to'pini amalga oshirishda "Bunyodkor-w" (4.15 daq) va "Metallurg-w" (3.50 daq) jamoa futbolchi qizlari orasida katta farq yo'qligini ko'ramiz. Ammo jarohat olish bo'yicha vaqtda biz "Bunyodkor-w" jamoa qizlarining natijalari $X=5.55$ daqiqa, "Metallurg-w" jamoa qizlarining natijalari $X=4.45$ daqiqa ketganligini qayd etdik. Bundan ko'rishimiz mumkinki, o'yin davomida

“Bunyodkor-w” jamoa futbolchi qizlari raqib bilan bahsda turli xildagi jarohat keltiruvchi tuqnashuvlar yuzaga kelishini anglatadi. “Metallurg-w” jamoa futbolchi qizlarida aksincha bundan natijalarni kamroq kuzatsakda, bu harakatlarni amalga oshirishmaydi deb ta’kidlay olmaymiz.

O‘yin davomida gol bilan yakunlangan vaziyatlardan keyin, to‘pni maydon markazidan boshlashga ketgan vaqt “Metallurg-w” va “Bunyodkor-w” jamoa futbolchi qizlarida yuqoriligini, bu esa jamoaning 3.3-chizmada qayd etgan natijalarga to‘g‘ri keladi. YA’ni hujumlarning soni va samaradorligini yuqoriligi, ko‘pgina vaziyatlarni gol bilan yakunlashga olib keladi. SHu sababdan “Metallurg-w” va “Bunyodkor-w” jamoa qizlarining ko‘rsatkichlarida bu natijalarda sustligini qayd etamiz.

Bizning e’tiborimizni oxiriga qayd etadigan ko‘rsatkich tortdi, ya’ni o‘yindagi futbolchilar tomonidan uyushtiriladigan o‘z jamoadoshi bilan, raqib jamoasi bilan janjallashishlar va ko‘p uchraydigan hakam bilan tortishuvlarni ko‘ramiz. Bizning tajriba guruhining natijasidan kelib chiqqan holda fikr bildiradigan bo‘lsak, futbolchilar o‘yin davomida ko‘pgini tarbiyasizliklarni vujudga keltirib, harakat faoliyatiga va o‘yin faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishligini olingan natijalardan isbot bo‘la oladi. “Bunyodkor-w” jamoa futbolchi qizlarining natijasi $X=6.58$ daqiqaligini qayd etdik, bu natija “Metallurg-w” jamoasi $X=7.25$ daqiqali natijasidan anchagina yaxshiligini, bu esa o‘yin faoliyatidagi texnik-taktik harakat soni va samaradorligiga ozgina bo‘lsada ta’sir borligini ko‘rsatmoqda.

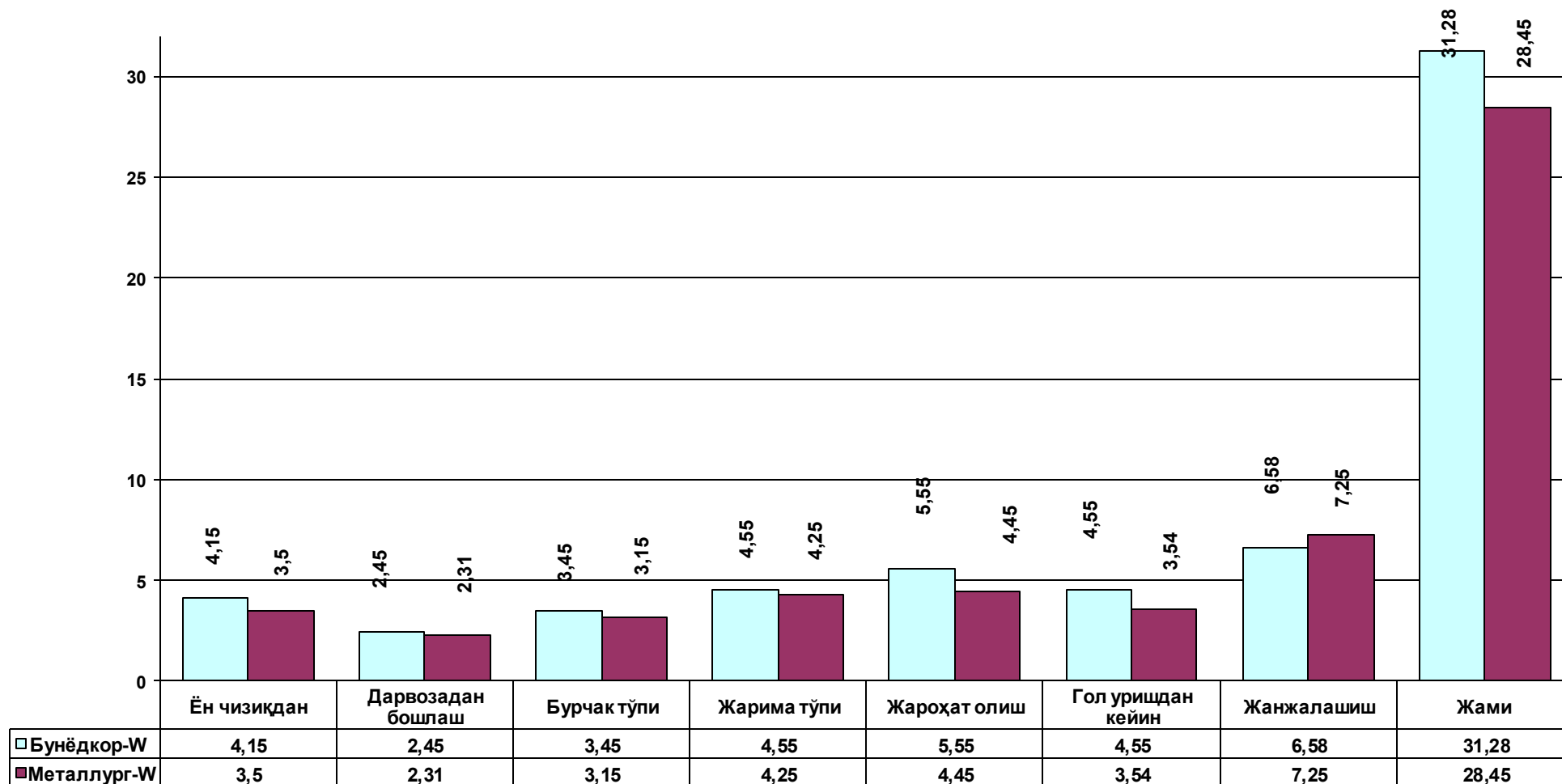
SHuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, o‘yin davomida “Bunyodkor-w” “Metallurg-w” jamoa futbolchi qizlarining o‘yin davomidagi to‘xtalishlariga, jarima to‘plarini amalga oshirish va bo‘rchak to‘plarini amalga oshirish harakatlari, janjallashishdagi harakatlariga ketgan vaqtlarga yuqoriligini qayd etdik.

Olingan natijalardan kelib chiqqan holda xulosa qiladigan bo‘lsak, o‘yin davomidagi to‘xtalishlar futbolchilarning harakat faoliyatiga va o‘yin faoliyatiga ta’siri yuqoriligini ko‘rsatmoqda. Bundan tashqari 90 daqiqali o‘yin davomidagi

25-35 daqiqagacha to'xtalishlar futbolchilarning yuqori darajadagi harakat faoliyatini bajara olmasligini keltirib chiqazadi. Bundan tashqari o'yindagi jarima to'pni tepishdagi, burchak to'plarini amalga oshirishdagi va janjallashishdagi to'xtalishlar ko'proq o'chrashini qayd etdik

“Metallurg-w” va “Bunyodkor-w” jamoa qizlarining o‘yin davomidagi turli to‘xtalishlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari. (X)

3.2-chizma



Xulosalar

1. Oliy toifa jamoalarini futbolchi qizlarining o'yin davomida ikkinchi taymga o'tishi bilan ularning harakat faoliyatlari susayishi kuzatilgan. Buni o'quv-mashg'ulotlarida murabbiylar nazarda tutishlari va mashg'ulotlarda tegishli choralar ko'rishlari kerak deb o'ylaymiz.
2. Jamoalarning o'yin davomida eng kam harakat faoliyati himoyachilarning harakatlari kuzatilgan. SHunga asosan himoyachilarning o'yin davomida hujumda ishtirok etishlari kuchaytirilganda, himoyachilarning o'yin davomida harakat faoliyati maydonda yuksalishini ko'ramiz deb o'ylaymiz.
3. Dastlabki olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, o'yin davomidagi turli xildagi tuxtalishlar, futbolchilarning to'pni bir joyda turib qolishlari, o'yin faoliyatida va futbolchilarning harakatlanish faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatayotganligi aniqlandi.
4. Olingan natijalardan kelib chiqqan holda xulosa qiladigan bo'lsak, o'yin davomidagi to'xtalishlar futbolchilarning harakat faoliyatiga va o'yin faoliyatiga ta'siri yuqoriligini ko'rsatmoqda. Bundan tashqari 90 daqiqali o'yin davomidagi 25-35 daqiqagacha to'xtalishlar futbolchilarning yuqori darajadagi harakat faoliyatini bajara olmasligini keltirib chiqazadi. O'yindagi jarima to'pni tepishdagi, burchak to'plarini amalga oshirishdagi va janjallashishdagi to'xtalishlar ko'proq o'chrashini qayd etdik.

Amaliy tavsiyalar

Sport mashqlari bilan shug'ullanishdan asosiy maqsad – shug'ullanuvchining salomatligini mustaxkamlash, uning malakalari va jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) doirasini kengaytirish, sport texnikasini va ish uslubini yaxshi egallashga imkon yaratish, uning g'oyaviy va iroda sifatlarini tarbiyalash hamda uni nazariy bilimlar bilan boyitishdan iboratdir.

Mashq qilishda yuzaga kelgan xolatni belgilaydigan fiziologik o'zgarishlar turli organlarning tuzilishida va ularning funksiyasida aks etadi. Masalan, kuch bilan bajariladigan ishlarni muntazam ravishda bajarish natijasida sklet muskullari taranglashadi, oqibat, ularda morfologik o'zgarishlar yuzaga keladi, bu xol o'z navbatida ularda funksional qobiliyatining va kuchning ortishini ta'minlaydi. YUguruvchining mashq qilishida, nafaqat oyoqlar harakat funksiyasining, balki nafas olish va qon aylanish funksiyalarining ham rivojlanishi katta ahamiyatga egadir. Futbolchining mashq qilishida nafas olish, qon aylanish, harakat funksiyalarining rivojlanishi bilan bir qatorda, asab jarayonlarining takomillashishi muhim rol o'ynaydi. Aytmoqchimizki, birdan yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarni, o'yin jarayonida to'satdan yuzaga keladigan murakkab harakat vazifalarini to'g'ri va tez hal etish asab jarayonlarining dinamikasi bilan bog'liq bo'ladi.

Mashq qilish ta'sirida harakat faoliyatining tug'ma qobiliyatlari maksimal rivojlanadi, bunda ayniqsa tug'ma qobiliyatlarning qayta xosil bo'lishi va nasliy bo'lmagan yangi harakat faoliyatining shakllanishi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Olingan natijalardan murabbiy va mutaxassislar oliy toifa futbol jamoalardagi holatlarga e'tiborlarini qaratishlari kerak deb o'ylaymiz. Ayniqsa futbolchilarni hulq atvorlariga ayniqsa murabbiylarimiz e'tiborlarini qaratishlari shart deb o'ylaymiz.

Adabiyotlar ro'yxati

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi 2000 yil 26 may. O‘zbekiston Respublikasi qonuni.// Halq so‘zi 2000 yil 27 may.
2. “Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish tadbirlari to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2003 yil 4 noyabr qarori.// Halq so‘zi 2003 yil 5 noyabr.
3. “O‘zbekistonda sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarori.// Halq so‘zi 1999 yil 27 may.
4. “Cog‘lom avlod uchun ordenini ta’sis qilish to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Prezidentining 1993 yil 4 mart Farmoni // Halq so‘zi-1993 yil -5 mart.
5. “O‘zbekiston xotin-qizlar Qo‘mitasi faoliyatini qo‘llab quvvatlash borasidagi qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF 3434 sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2004 yil 25 maydagi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 299-sonli qarori.
6. “O‘zbekiston respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1993yil 18 mart №144 Qarori.// Halq so‘zi. 1993.-19 mart.
7. “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi tuzish to‘g‘risida”gi Qonun. // Halq so‘zi. 2002 . 4 fevral
8. O‘zbek futbolning dovrug‘i yanada oshadi.// “Interfutbol”, 2011 y 8 fevral
9. Karimov. I. Barkamol avlod-O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: SHarq, nashriyot-matbaakonsernining Bosh tahririyati. 1997. -378 b.
10. Karimov I. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘grisida // Ishonch . 1999, 29 may.
11. Karimov I. O‘zbekiston-kelajagi buyuk davlat.- T: O‘zbekiston, 1992.
12. Abramov V.V.Stanovlenie funksii endokrinnoy i kardiorespira tornoy sistem sportsmenok pubertatnogo vozrastanie.... POKt. med, nauk.-SPb,1992.-346 s.
13. Akramov J..A. “Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o‘rni”. Ayollarning fan va sportdagi o‘rni. Ilmiy tezislar to‘plami. 2007 y B 5

14. Akramov R., Tixonov V., Nurimov R. Planirovanie i organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. - T., 1997. -54. s
15. Akramov R.A. Igrovye i trenirovochnye nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. Tashkent. Izdatelstvo Abu Ali Ibn Sino. 2000 y. – 135 bet
16. Akramov R.A., Pechatkin A., Sergeev G.M. Organizatsiya planirovaniya uchebno-trenirovochnogo zanyatiya v spetsializirovannykh klassax po futbolu. T., 1981y 102-111.
17. Akromov R., Tolibjonov A., YUqori malakali futbolchilarni tayyorlash. –T., 1994.-130b.
18. Akromov R.A. Igrovye i trenirovochnye nagruzki v futbole.-T.: Abu Ali Ibn Sino, 2002,-200s.
19. Akromov R.A. Futbol: Darslik.-T. 2006-406 b.
20. Alabin A.N.Osnovnye napravleniya i rezultaty resheniya problemy individualizatsii skorostno-silovoy podgotovki devushek-legkoatlotok: Avtoref. dis.... kand.ped.nauk.-M.,1982.-20s.
21. Andreenko L.I.Osobennosti proyavlenii dvigatelnykh vozioj-yustey devochek-podrostkov raznogo teloslojeniya.//Новые issle-yuvaniya po vozrastnoy fiziologii.- M,1976.-N2-S. 72-75.
22. Arkadev Boris. Trenerskoe nasledie-M.: FiS, 1990-331c.
23. Arpad CHanadi. Futbol: trenirovka.-M.: FiS, 1985.- 255s
24. Bagramyan E.G.Rol androgenov v fiziologii reproduktivnoy funktsii zenitsiny//Akush...iginek .-1985 .-N11,-S.Z-7.
25. Benikova E.A. Demchenko V.I. Rol testosterona v formirovanii anomalii polovogo razvitiya u devochek//Oxrana zdorovya detey i podrostkov.- Kiev,1980.-Выр.11.-S. 43-48.
26. Bershadskiy V.G. Sostoyanie reproduktivnoy sistemy u sportsmenok (na primere legkoy atletiki i plavaniya):Avto-ref.dis....kand.med – nauk.- M..1976.-18s.
27. Verxoshanskiy YU.V. Gorizonty nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy

- trenirovki // Teoriya i praktika fizkultury. №2, 1998, S.41-54.
28. Verxoshanskiy YU.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. -M., "FiS", 1988, 311 s.
 29. Vrublevskiy E.P., Purvin E.V. Upravlenie skorostno-silovoy podgotovkoy yunых sportsmenok, zanimayushixsya legkoy atletikoy//Mediko-pedyagogicheskie aspekty podgotovki yunых sportsmenok/Sb.nauch.trudov Smolenskogo GIFK.-Smolensk,1989.-S.89-91.
 30. Gabrys T.M. Struktura mnogoletney podgotovki v jenskom legkoatleticheskom semibore.:Avtoref.Dis....kand.pod.nauk.-M.,1990.-24C.
 31. Gaselevich V.A. Dinamika zdorovya i funktsionalnogo sostoyaniya sportsmenok, spetsializiruyushixsya v razlichnykh vidakh sporta i voprosy polovogo dimorfizma// Otchet o nauch.-issledovat.rabote sektora UKO. - M. VNIIFK. 1992 .-S.98-110.
 32. Godik M.A. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov /V kn: Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki - M. Izd-vo «SAAM», 1995, s 136-165.
 33. Goncharova O.V. "YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". Toshkent-2005, 27 b.
 34. Efimova I.V., Budыga E.V. Adaptatsionnye vozmozhnosti organizma studentok v raznyye fazy ovarialno-menstrualnoy funktsii //Fiziologiya cheloveka.-1993.-N1- S.112-118.
 35. Zarubin YU. Nujnoli jenninam dogonyat mujchin?//Olimpiyskaya panorama -1981.-N1- S.34-35.
 36. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya-(Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury). M: Fizkultura i sport, 1982,-256s.
 37. Koshbaxtiey I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii.- T.: Groteks, 1998-150s.
 38. Koshbaxtiey I.A., Nurimov R.I. Programmirovaniye podgotovka futbolistov vysokoy kvalifikatsii.-T., 2005.-121s.

39. Matveev L.P. Проблемы выявления и формирования специфических закономерностей и принципов спортивной тренировки // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. (Сб. научных трудов).-М, 1984, С. 30-39.
40. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры – М, 1991, с 543.
41. Nikityuk B.A..Andrienko A.I. Двигательные качества девочек-подростков разных типов телосложения// Проблемы спортивной антропологии.М.,1977.- С.99-100.
42. Nurimov R.I. YOsh futbolchilarni texnika va taktik tayyorlash.-T.: 2005-104b.
43. Nurimov R.I. Soverenstvovanie takticheskoy deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii-T: 2000-106s
44. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh futbolistov: Uchebnoe posobie.-T., 2001.-135s.
45. Nurimov R.I. Futbol: Uchebnik- T: 2005.-473s
46. Nurimov R.I., Sadikov O. Pedagogicheskiy kontrol v protsesse podgotovki futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1988 B 51-57.
47. Nurimov R.I., Sergeev G.M. Jismoniy tarbiya institutining jismoniy tarbiya pedagogikasi uchun dastur // Ixtisoslashtirish kursi. T., 1995y B 41-57.
48. Ozerov V.A.Sochetanie nepreryvnogo i intervalnogo metodov trenirovki kak faktor upravleniya fizicheskoy podgotovkoy Futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Dis...kand.ped.nauk.- M., 1989.-147s.
49. Osobennosti silovoy podgotovki jencin-begunov na srednie distansii v godichnom sikle//A.D.Jurbina YU.A. Morgunov i dr//Teoriya i prak.fizich.kult.-1990.-N11.-S.44-47.
50. Ostashev P.V., Prognozirovaniye sposobnostey futbolista-M.: FiS, 1982 96s
51. Salomov R.S. “Sport mashqlarining nazariy asoslari”. Toshkent-2005, 82 B.
52. Salomov R.S., Ro‘zioxunova M.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va

- uslubiyati”. Toshkent-1996, B 5.
53. Sergeev G.M. Texniko-Taktichiskie deystviya zashitnikov./ Vsbornike nauchno‘x trudov.-T., 2000-25-30s.
 54. Sologub V.V. Vliyanie znachitelnyx fizicheskix nagruzok na reproduktivnuyu funktsiyu jenuin-sportsmenok:Avtoref.dis.... kand.med.nauk.-Xarkov,1983.-20s.
 55. Spetsialnaya vyinoslivost sportsmena / Pod red. M.YA.Nabatnikovoy.- M.:Fizkultura i sport,1972.-219s.
 56. Stupen M.T. Dinamika razvitiya skorostno osobennostey figuristok razlichnogo biologicheskogo vozrasta//Tez.12 reg. nauch.-met.konfer. Pribaltiiki i Belorussii po problemam sporta.,-Tallin. 1988.-S.202-204.
 57. Talipjanov A.I. YUqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. –T.: «Fan va texnologiya», 2012, 164 bet
 58. Xolbekova U, Villyaeva N, Daurbaeva R. «Talabalar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati.». Respublika ilmiy Amaliy anjuman.16-17.12.2005 yil, 67bet.
 59. SHakirjanova K.T. “Sportni boshqarish tizimida ayollar rolini oshirish”. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2/2007. 17 b.