

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Hakimov O‘tkir

FUTBOLCHI QIZLARNI CHIDAMKORLIK JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH

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:

Maqsumov A.P._____

TOSHKENT 2015

Mundarija

KIRISH

I BOB ADABIYOTLAR TAHLILI

- 1.1. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish
- 1.2. Futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi
- 1.3. CHidamkorlikning shakllari va ularni futbolchilarda namoyon bo'lishi
- 1.4. Futbolchilarni chidamkorlik tayyorgarligini aniqlash usullari haqida
- 1.5. CHidamkorlikni tarbiyalashda futbolchilar organizmini funksional ko'rsatkichlar

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

- 2.1. Ilmiy uslublardan foydalanilish
- 2.2. Pedagogik kuzatuv ishlari
 - 2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili
 - 2.2.2. Pedagogik kuzatuv ishlari
 - 2.2.3. Tayyorgarlikni baholovchi test meyorlari
 - 2.2.4. Pedagogik tajriba
 - 2.2.5. Matimatik-statistik ishlar
- 2.3. Malakaviy bitiruv ishning olib borilishi

III BOB. TADQIQOT BO'YICHA OLINGAN NATIJALARNING TAHLILI

- 3.1. Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalar
- 3.2. Mashg'ulot jarayonida futbolchi qizlarning jismoniy va texnik harakatlari bo'yicha ma'lumotlar
- 3.3. O'quv-mashg'ulot jarayonida olib borilgan ishlar

XULOSALAR

AMALII TAVSIYALAR

ADABIYOTLAR RO'YXATI

KIRISH

Yurtimizda xotin-qizlar hayot, mehnat va ijtimoiy turmushdagi o'rnini beqiyos yuqori darajadadir. Ularning sihat-salomatligini doimo yaxshilash, jismoniy jihatdan barkamol bo'lishi uchun tula shart-sharoitlar yaratilgan. Bu yo'lda sport inshootlarining zamonaviy andozalarga mos kelishi, xotin-qizlardan mutaxassis qadrlar tayyorlashni ko'paytirish, maxsus sport musobaqalarini tashkil etish va ularga xotin-qizlarni ommaviy jalb qilish hozirgi davrning maksad va vazifalaridan biridir.

Yurtimizda ayollarni sportga jalb kilish masalasi muhim yo'nalishlardan biridir. Chunki ularning salomatligini mustahkamlash, faolligini oshirish aynan ularning jismonan sog'lom bo'lishlari bilan bog'liq. Xotin-qizlarni sport bilan shug'ullanishga jalb etish ularning salomatligini mustahkamlash ishlarining muhim qismatidir. Mamlakatimizning barcha hududlarida qizlar va ayollar uchun sportning 39 turi buyicha 35 mingdan ortiq seksiya tashkil kilingan. Har yili ayollar o'rtasida xududiy sport festivallari o'tkazilmokda. Bugun O'zbekistonda 3,5 million nafardan ortik xotin-qiz sport bilan muntazam shug'ullanmokda (43).

Ushbu chora-tadbirlar natijasida mustakillik yillarida xotin-qizlar va bolalarning kasallanish darajasi ancha kamaydi, onalar va bolalar o'limi uch baravarga qisqardi, ayollarning o'rtacha umr kurishi 67 yoshdan 75 yoshga uzaydi.

Davlatimiz rahbari xotin-qizlarning ma'naviy, intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga doimiy e'tibor va g'amhurlik ko'rsatib kelmokda. Prezidentimizning 2004 yil 25 mayda qabul qilingan "O'zbekiston Xotin-qizlar kumitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoniga muvofiq fuqarolarning o'zini-o'zi boshqarish organlarida diniy ma'rifat va ma'naviy-axlokiy tarbiya masalalari bo'yicha maslaxatchi lavozimi joriy kilindi. Bu ayollarning vazifasi va faoliyati jamiyatimizda barqarorlikni ta'minlash, aqillik va o'zaro xurmat muxitini mustaxqamlash, mahallalarda qulay ma'naviy-axlokiy muhitni shakllantirishga qaratilgan (1,2,3,4,5,6,7,8).

Maxallalar hozirgi kunda jamiyatda o'z o'rnini topishga, o'z huquqlarni bilishga ijtimoiy va siyosiy faol bo'lishga intilayotgan xotin-kizlar uchun muhim tayanchdir. Maxalla manzilli ijtimoiy yordam ko'rsatish va oilaviy biznesni rivojlantirish markazigta aylanmokda, xotin-qizlar bandligini ta'minlash, oilalarni mustahkamlashga ko'maklashmoqda. Bu esa o'z navbatida davlatimizdagi barcha tub o'zgarishlar inson manfaatlari va farovonligi yo'lida amalga oshirilayotganidan yorqin dalolatdir.

Xulosa qilib aytganda, istiqlool sharofati yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar tufayli xotin-qizlarning jamiyatdagi o'rnini kundan-kunga yuksalib bormoqda. Bu eng avvalo, kelajak avlodni yaratuvchi ayollarimiz sog'ligini mustahkamlashga, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda

Hozirgi kunda ayollar futbol sport turining rivojlanib o'sishi qizlardan texnik, taktik va jismoniy tayyorgariligini yuqori darajada bo'lishi kerakligi to'g'risida ko'pgina mutaxassislar ta'kidlashgan. (14,27,35,)

Biz yuqori darajada o'yin olib boruvchi Ispaniya, Germaniya, Braziliya Osiyo mintaqasidan Yaponiya, Koreya terma jamoa futbolchi qizlarining texnik harakatlarni o'ng va chap oyoqda bir xilda bajarishlarini ko'ramiz. Bu esa jamoa futbolchi qizlarining taktik o'zgarishlarda maydondagi joyini, ya'ni maydonning o'ng qanotidan chap qanotga o'zgaritirishda qiyinchilik tug'dirmaydi. Bundan murabbiylarning o'yinchilarni tanlab, maydonga tushirishda muammoga duch kelishmaydi. Bundan tashqari futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlarini bajarishda ulardan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, futbolchi qizlarning o'yin davomida chidamkorlik sifatleri alohida o'rin tutadi.

Yuqori malakali futbolchi qizlarni tayyorlashda chidamkorlik sifati alohida ahamiyatga ega. Futbolchi qizlar o'yin davomida tezkor, chaqqon, kuchli bo'lsada, lekin shu sifatlarni 90 daqiqali o'yin davomida yuqori saviyada namoyish eta olmasa, unda bunday futbolchi qizlardan kerakli natija kutish qiyin. Futbolchi qizlar ham to'p bilan, ham to'psiz yugurishi, turli texnik-taktik harakatlarni ijro etish uzoq muddat davomida samarali bo'lishi darkor.

Har bir o'yinchi jamoalarni o'yin oxirigacha kurashishlari zamonaviy futbolning talabidir. SHuning uchun barcha jismoniy sifatlar kabi chidamkorlikni ham futbolchi qizlarning rivojlantirishda juda ham muhimdir. CHidamkorlik sifati o'z ichiga umumiy va maxsus chidamkorlik turlarini olib, mashg'ulotlar davomida ehtiyotkorlik bilan tarbiyalaniladigan sifatdir. CHunki bu sifat barcha sifatlarga nisbatan ko'p qirrali va keng qamrovlidir. Ushbu ish chidamkorlik sifatiga oid, hamda u bilan bog'liq bo'lgan ayrim masalalarni yoritishga qaratilgan.

O'zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan oliy toifa ayollar futbol jamoalar o'yin oxiriga borib texnik-taktik harakatlari samarasiz harakatlarini kurishimiz mumkin. Bundan oliy toifa ayollar futbol jamoalari o'yin olib borish harakatlarini kuchaytirishimiz ularda chidamkorlik oshirishimiz kerak deb o'ylaymiz.

SHundan kelib chiqib, maydonda harakatlanayotgan futbolchi qizlarning chidamkorlik masalasi hozirgi kun futbolida dolzarb masala hisoblanadi. SHuning uchun mazkur ish mavzusi tanlangan.

Tadqiqotning maqsadi: Futbolchi qizlarni chidamkorlik sifatini turli vositalar orqali oshirish o'yin vaziyatidagi texnik-taktik harakatlarga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning farazi: o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarni samaradorligini oshirishda o'quv-mashg'ulot jarayonida chidamkorlik sifatini rivojlantirish orqali mumkinligi tahmin qilindi.

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

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

-futbolchi qizlarni chidamkor sifatini oshirishda mashqlarni yangi variantlari ishlab chiqildi va ularning samaradorligi tadqiqot asosida isbot qilindi.

Ishning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot davomida tajriba guruhida sinab ko‘rilgan an‘anaviy standart mashqlar majmuasini dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida muntazam qo‘llanishi chidamkorlik sifatini o‘sishiga olib keldi.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI.

Ma'lumki, xar qanday davlatning mustaxkam bo'lishi va taraqqiy etishining birinchi sharti - aql-idroki mukammal, ma'naviy-axloqiy jihatdan etuk, ruhi tetik,

o'zining fuqarolik burchi va mas'uliyatani to'la anglab etgan sog'lom avlodni shakllantirish bilan bog'likdir. Binobarin, jismoniy jixhatdan baquvvat bo'lgan odamni tarbiyalash unchalik o'yin emas. Ammo uni xam jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol toptirish g'oyat murakkab vazifa. Aynqsa, bugungi kunda - mafkuraviy kurashlar goh oshkora, goh pinxona tus olgan mozik, qaltis sharoitda, taxlikali zamonda bu masala iihoyatda dolzarb ahamiyatga ega (14).

Bu o'rinda yurtimizda sportniyag nafis va nozik, ayollarga xos turlarini rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishni aholining kundalik hayot tarziga aylantirish va shu orqali ayollar salomatligini asrash, ayolda o'z sog'ligiga bo'lgan mas'ullikni kuchaytirish, sog'lom avlod tugilishini ta'minlash masalasi ustuvor vazifalardan biriga aylandi.

Prezidentimizning qishloq joylardagi bolalar sport ob'ektlarida band bulgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirishga oid "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bulgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va "Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar- o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabini tashkil etish to'g'risida"gi Qarorlari muhim ahamiyat kasb etdi. (28)

Inson salomatligi jahondagi eng katta boylikdir, uni xech narsaga qiyos kdlib bulmaydi. YUrtimizda inson salomatligini saqlash uchungina emas, balki, uni mustaxkamlash uchun juda ko'p ishlar amalga oshirilmokda. Xammamiz farovonligi kun sayin oshib bormoqda. Nafaqat salomatlik, uzok umr kurish, erta qarishning oldini olish, ruhiyatni ko'tarinki bo'lishi, turli xildagi kasalliklarni oldini olish, ish unumdorligini oshirishda jismoniy mashklar va sportni o'rni katta. Deyarli barcha yoshdagi kishilar jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanadilar. Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino "Tib konunlari" asarida "Jismoniy mashklar bilan shug'ullanib to'g'rilsa va normal gigienik rejimga amal qilinsa, dori ichishga aslo hojat qolmaydi", deb yozgan edi. Bizning mamlakatimizda jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Gimnastika zallari, qishki va yozgi basseymlar, stadioilar, sog'lomlashtiruvchi maskanlar mavjud. Oliy o'quv

yurtlarida, barcha ta'lim markazlarida, fizkultura va sport mashg'ulotlarining majburiyligi, ko'pchilik ishlab chiqarish, zavod fabrika va sanoat korxonalarida ishlab chikarish gimnastikasini kiritilishi tufayli salomatlik darajasi yuqori bo'lishi ko'rinib turibdi. YUqori malakali sportchilarda mashg'ulotlar jarayonida harakat birdaniga avtomatlashadi. Mushak faoliyati yurak-tomirlar va nafas tizimlariga ta'sir kursatadi.

Dunyo miqyosida bo'layotgan musobaqalarda erkaklar bilan bir qatorda ayollarning ham yuqori natijalar ko'rsatib, barchani xayratga soladigan darajadagi ishtiroklari ushbu sport turining muxlislari soni kuchayib borishiga sabab bo'lmokda (37). SHu boisdan, yurgimizda ham engil atletikaning ommaviylashgan - qisqa, o'rta va uzoq, masofalarga yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrash turlari bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil etadi. Ular orasida yuqori natijalar ko'rsatayotgan sportchilar ozchilikni tashkil etsada, lekin jamiyatda sog'lom turmush tarzi borasida ijobiy ko'rsatkichlarga ega bo'lmokdalar. Xususan, O'zbekistan davlat jismoniy tarbiya institutida talaba qizlar o'qish davomida boshqa sport turlarini fan sifatida o'rganish bilan birga, engil atletikaning ayrim turlarini ham o'rganmokdalar.

Turli yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy ma'murlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchisi, sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon kilib, o'z shon-shuxratini himoya qilishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormokda. Bu xolat respublikamizda kun sayin sportning rivojlanayotgani va yashash tarzimizda ro'y beradigan o'zgarishlar bilan bog'likdir (35).

Jismoniy ish hajmini belgilashda, xotin-qizlar organizmning tuzilishi va funksional xususiyatlarini chuqur bilgan xolda berilishi shart, aks xolda, ularning salomatligi yomonlashib, jiddiy jarohatlar olishi, xatto nogiron bo'lishiga olib keladi. Ma'lumki xar bir ayol onalik burchini o'taydi, kelgusi avlodni sog'lom, baquvvat bo'lishi, eng avvalo onaning salomatligiga

bog'liqligini unutmasligimiz zarur. Buning uchun ayollar sportini olib boruvchi xar bir mutaxassis, xar bir murabbiy ayollar organizmining jismoniy imkoniyatlarini yaxshi bilishi zarur. Xotin-qizlar organizmining jismoniy ish qobiliyatlari erkaklar organizmining jismoniy ish kobiliyatidan past bo'lishiga sabab xotin-qizlar organizmining anatomik fiziologik xususiyatlariga bog'lik. Bu xususiyatlarni taqqoslash natijasida quyidagi tafovutlarga duch kelimiz. Ayollarning bo'yi o'rtacha 165 sm, erkaklarda 175 sm buladi.

Ko'krak qafasi ayollarda qisqa, diafragma alcha yuqorida joylashgan, erkaklarda ko'krak qafasi keng bo'ladi.

Ayollarni oyoq-qullari qisqa, erkaklarning oyoq-qullari nisbatan uzun.

Ayollarda umurtka pog'onasi uzunligi erkaklarnikiga qaraganda uzunrok, ayniqsa, bel va bo'yin qismlari, umurtqalarni oraligi keng va umurtqalararo disklar qalin buladi. Umurtkalarni tutashtiruvchi boylamlar ancha elastik bo'lib, tanani egiluvchan bo'lishini ta'minlaydi.

Ayollarda erkaklarga nisbatan elka kengligi kichik, tos kengligi katta bo'ladi. Umumiy qilib aytganda, ayollar skeleta nozikrok, u engilrok, elastikrok va xarakatchan bo'ladi.

Muskul to'qimasi ayollar vaznini o'rtacha 30-35 foizni, erkaklarda 40-45 foizni tashkil etishi sababli ayollarda muskul kuchi erkaklarga nisbatan kam bo'ladi.

YOg' to'qimasi ayollarda 28-30%, erkaklarda 18-20 foiz bo'ladi.

Markaziy asab tizimida ham jinsiy tafovut mavjud bo'lib, xarakat reaksiyalarining tezligi erkaklardagiga nisbatan ayollarda past buladi.

Ayoll organizmi yukori darajada hayajonlanishga va sezuvchanlikka ega bo'lsada, biroq jismoniy ishlarning funksional imkoniyatlari past bo'ladi.

Ayollar organizmining 1 kg tana og'irligiga 65 ml qon to'g'ri keladi va yurakning og'irligi 200-250 grammni, erkaklarda 1 kg tana ogirligiga 75 ml qon to'g'ri keladi va yurakning og'irligi 250-350 grammni tashkil etadi. SHuningdek, eritrotsitlar soni erkaklarda ko'prok bo'ladi.

Alveolaning yuzasi ayollarda 100 m² ni, erkaklarda esa 150-200 m² ni tashkil etadi. SHuning uchun ham erkaklarda o'pkaning tiriklik sig'imi ancha yuqori bo'ladi.

Ayollarda yog' to'qimasi 28-30 foiz tashkil etganligi uchun issiklik hosil bo'lishi, erkaklarga qaraganda yuqori bo'ladi. Lekin issiqlikning 60 foiz organlarning ishiga, 40 foizi muskul ishiga, muskul ishiga ko'proq safarbor etiladi.

Sportning ayrim turlari bo'yicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar ko'rsatadilar. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik ko'rsatkichlarining yuksak uyg'unligi, iroda va egilunchanlik xislatlarni talab qiluvchi mashqlarni bajarishda namoyon buladi. Ularning mushak kuchi nisbatan kam bo'lsa ham, jismoniy mashqlarni bajarishda, muskul tarangligini maxorat bilan juda kup mushak guruxdariga barobar taqsimlay oladilar. SHu sababli ayollar harakati ancha nozik, tekis, muloyim, anik va chiroyli ifodalanadi. Ayollar organizmini tuzilishi va funksional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan, yoki yukori darajada chidamlilik talab kiladigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi. Masalan, erkaklarga nisbatan, ularning qon tarkibida eritrotsitlarning, gemoglobinning, qonda kislorod sig'imining kam bo'lishi, yurak hajmining kichikligi, o'pka tiriklik sig'imi va nafasning daqiqalik hajmining kamligi, uzoq muddatli ishlarini bajarish imkoniyatini cheklaydi. Bu esa ayollar organizmining aerob imkoniyati erkaklarga nisbatan kam ekanligini ko'rsatadi. Ayollar bilan erkaklarning jismoniy ish qobiliyati o'rtasidagi farq bir xil hajmdagi ishlarni bajarishda nafas olish va qon aylanish sistemalari funksiyasining o'zgarishida xam namoyon buladi. Ayollarda kislorodni maksimal o'zlashtirish erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam bo'ladi va 20-30 foiz yoshlarda eng yuqori darajada bo'ladi.

Ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, mashg'ulot hajmini to'g'ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uygunligini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog'

to'qimasi kamayadi, mushaklar va boylamlar rivojlanadi, o'pkaning triklik sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayarok, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi oqishi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat guzallashadi. Ayollar organizmida ijobiy, ularning gimnastika mashklari bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaligini ta'kidlash zarur. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastikani keng yoyilishi bu fikrimizga dalil bo'ladi. Sport mashqlarining fiziologik ta'moillariga qat'iy rioya kilgan holda, har bir sportchi ayolning individual xususiyatlarini xisobga olish kerak bo'ladi. Ayollarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug'ullanishi ular organizmida mushak ishinig, bo'g'imlar harakatchanligi va mustaxkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishida kuzatiladi, funksiyasining takomillashtiradi va organlarning ish qobiliyagini oshiradi. Bu salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

1.1.Futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik –o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik-organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-mashg'ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir (10,41,42,47).

Inson ma'lum bir qiyin sharoitdagi mashqi bajarish vaqtida, ma'lum vaqt o'tgandan so'ng bu mashqni bajarish tobora qiyin bo'lib borayotganini sezadi.

Bunday vaziyatda bir qator shu holatni aks ettiruvchi hollarni kuzatish mushkul, ya'ni yuz tizimidagi mimikani o'zgartirish va terlash holidan boshlab, chuqur fiziologik ko'rsatkichlargacha.

O'sib borayotgan qiyinchiliklarga qaramasdan inson ma'lum vaqt oldinga ish bajarish shiddatini saqlash mumkin. Bunda u katta harakatlar va irodaviy intilishlar evaziga bunday sharoitni saqlab turish mumkin. Agarda ish yana davom etadigan bo'lsa, unday holda irodaviy harakatlarga qaramasdan, ish shidati pasayib boradi. U ya'ni charchash, faoliyatni avvalgi samaradorlik bilan bajarishga yo'l qo'ymaydi.

Bir hil ko'rinishdagi mashqni bajarishda bir nechta insonda charchash turli vaqtda keyin namoyon bo'lishi mumkin. Bunga sabab chidamkorlikni darajasi sabab bo'lsa kerak.

Chidamkorlik – ma'lum bir ish faoliyatini uzoq vaqt uni samaradorligini pasaytirmagan holda bajarish xususiyatga aytiladi. Boshqacha qilib aytganda, chidamkorlikni charchashga qarshi kurash holati deb ham yoritish mumkin (38,41,42).

Chidamkorlik – bu psixofiziologik sifat bo'lib, boshqa jismoniy sifatlar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar yordamida tarbiyalanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining funksiyasining mustahkamlashga, ichki a'zo va sistemalar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni oshirish va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ular, har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq vaqt yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa ertalabki mashg'ulotga kiradi (9,11,12,13,36).

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi-futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchining faoliyati bajarayotgan harakati doimo o'zgarib turishi bilan bog'liqdir. Mushaklar tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, engil yugurish to'xtatish bilan almashinadi. Harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy nagruzkani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u negativ jarayonlar, birinchi navbatda modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq, futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy holatlarda (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lishi futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab turishga monelik qilmasligi kerak.

Futbolchilar to'pni qanchalar yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shunchalar qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakterini hisobga olgan holda shunday tashkil qilishi kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik priyomlar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun odatda, bajarish harakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik priyom yohud uning alohida alomatlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy oralatib o'tkazish o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa metodlari qo'llanilib turiladi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rish keyin shu asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan

ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati shunigdek, ularning konkret mazmuni sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgarayotir.

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

Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash trenirovka yagona jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo jismoniy fazilatlarning eng asosiylaridan biri bo'lgan chidamlilik haqida fikr yuritishga ahd qildik.

Futbolchining chidamkorligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamkorlik yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati desa ham bo'ladi. Sport praktikasida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishdir. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq.

Futbolchilarda chidamkorlikning tarbiyalash metodikasiga to'g'ri yondoshish uchun sportchilar o'yin faoliyati o'yin paytida ularga tushadigan nagruzkani ham hisobga olish ham zarur. Ma'lumki, futbolchining faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi, bir tomondan qisqa vaqtda maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 daqiqa (ichida tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan-o'yin vaqti 90 min. Davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotlar maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishlarini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik muammosi juda og'ir muammo ekanligi ravshan bo'ladi. Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash metodlarni aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda. Turli ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt

davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchidan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'lishidir.

Umumiy chidamlilikni amalga oshirish uchun odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 metrga tez yurish, yugurish, 3-5 kilometrlik krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor emasligida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlanish) 5 min. vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. SHu orada sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. YUzaki qaraganda o'yinchilar ungacha shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflagandek ko'rinadilar. Ammo bu aslida 5 min. ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy holat vaziyatida va ulkan emotsional his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak; bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq, o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda etarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan, mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi. Bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi nagruzkani bajarishni o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim (15,16,17).

CHidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlarning birida turadi. Sportchi notsikl xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'r berishni boshidan

kechiradi. Futbolchilar o‘yin jarayonida takroriy tez yugurish “portlovchi” o‘yin vaziyatlaridan biron bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga harorat ko‘rsatilgan paytida o‘zini shunga majbur etishning qanchalik og‘ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilar chidamlilikni tarbiyalashda, qisqa vaqtdagi ishga katta o‘rin beradi, jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod “qarzi” qaytarib beriladi.

Maxsus funksion tayyorgarlikka xos vazifalar o‘yin mashqlarini bajarayotganda ancha samarali hal qilinadi. O‘z harakati va emotsionalligi jihatidan ular o‘yinga ancha mos tushadi. Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni nagruzkaning boshqa belgisiga rioya qilgan holda o‘tkazish zarur: a) ishlash vaqti, b) ish qiyinligi, v) dam olish vaqti, g) dam olishning xarakteri, d) takrorlash miqdori. Trenirovkaning biror bir belgisining o‘zgarishi uning yo‘nalishiga ta’sir etadi.

Futbolchilarning o‘yin paytida samarali o‘yinga tayyorlash uchun mashg‘ulotning vosita va metodlarini bir-biriga ko‘proq moslash kerak.

1.2. Futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi

Hukumatimizning tashabbusi va qo‘llab-quvvatlashi natijasida jismoniy tarbiya va sport mamlakatni ijtimoiy rivojlantirishning ustivor masalalaridan biriga aylandi. Xukumatning jismoniy tarbiya va sportni jumladan futbolni tobora rivojlantirib borishga yunaltirilgan karorlari uning yorqin dalilidir. Sportning barcha turlariga katta e’tibor berilayotgan bir davrda futbolning alohida ta’kidlab o‘tish lozim. O‘zbek futbolchilarining mahoratni oshirish futbolni rivojlantirish bilan chambarchas bog‘likdir. Erkaklar futboliga bugungi kunda e’tibor qaratilayotgan bo‘lsada ammo ayollar futbolida etarlicha muammolar kuzatilmokda. Masalaning dastlabki ko‘rinishi ilmiy tadqiqotlar bilan bog‘liq. Jumladan ayol futbolchilarni tayyorlash metodikasining mavjud emasligi bu sohadagi tadqiqotlarga extiyoj borligini ko‘rsatmoqda. So‘nggi

yillarda yurtimizda ayollar futboliga berilayotgan e'tibor kalami kengayib bu sohadagi qarorlar amaliyotga tadbiriq etilmoqda.

Futbol mutaxassislari va futbol murabbiylarining fikrlaricha, turli darajadagi (jumladan, mamlakatimizning bosh, yoshlar va o'smirlar terma hamda klub) futbol jamoalarimizning mag'lubiyatlarining asosiy sabablaridan biri, bu futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining noaniq bajarilishida ekan. O'zbekiston futbol mutaxassislari va etakchi murabbiylarining fikricha, bizning futbolchilarimiz, jumladan ayollar futbol jamoalarimizda xalkaro maydonlarda zarur natijalarga erisha olmasliklari, tayyorlov tizimidagi jiddiy muammolar sabablidir.

Mualliflar Kutlimurodov I.X, Abidov SH. (27) olib borgan tadqiqotlarida "Sevinch" jamoasi futbolchi kizlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlar orasida 30 m ga yugurish, to'p bilan 30 metr ga yugurish va kompleks mashklarni bajarish natijalari asosida xisoblangan, mos ravishda, $V=5,37\%$; $3,54\%$ va $3,27\%$ variatsiya koeffitsientlari qiymatlari bu mashqlar bo'yicha tajriba natijalari yaxshi ($R<5,4\%$) ekanligini ko'rsatdi. O'ng oyoq bilan to'pni uzoqlikka tepish va to'pni uzoqlikka otish mashqlarida uning qiymati o'rtacha ($17,12\%$ va $18,92\%$); chap oyoq bilan to'pni uzoqlikka tepishda qonikarli ($25,23\%$); konikarsiz natijalar tupni nishonga ung ($95,74\%$) va chap ($62,76\%$) oyoq bilan tepish mashklarida kuzatildi.

Tajriba oxirida mualliflar futbolchi kizlarning ($p = 22$) aynan usha tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari asosida xisoblangan variatsiya koeffitsienta qiymatlari tajriba oxiriga kelib sportchi kizlar ko'rsatgan natijalar bir-biriga ancha yaqinlashganligini ko'rsatadi, ya'ni tanlangan 8 ta testlarning yarmida variatsiya koeffitsienta kiymatlari yaxshi tomonga o'zgargan ($V < 9,84$). Qolgan testlar bo'yicha ham, aytib o'tilgan to'rtta testdagi singari ushbu koeffitsient qiymati yaxshilangan. Variatsiya koeffitsientining tajriba davomida eng katta ($67,29$ ga) o'zgarishi o'ng oyoq bilan to'pni nishonga tepish mashqida kuzatildi.

SHuningdek, futbolchi qizlar ko'rsatgan natijalarning tajriba davomida o'zgarishi ishonchliligi to'g'risida xulosalar chiqarish maqsadida Student taqsimoti qonunining t_{CT} -kritik nuqtalari jadval qiymatlari qayd etilgan $v = n_t + n - 2$ erkinlik darajasi va R ham darajasi bo'yicha nazariy hisoblangan Student t_{CT} -kritik mezonlari qiymatlari bilan taqqoslandi. Taqqoslash natijalariga ko'ra tajriba davomida eng yuqori darajada ishonchli o'zgarishlar futbolchi qizlarning 30 m ga yugurish ($t_{CT} = 4,15$) va to'p bilan 30 metrga yugurish ($t_{CT} = 4,52$) mashqlarida ($R < 0,001$) kuzatildi. O'ng oyoq bilan to'pni uzoqlikka tepish ($t_{CT} = 3,17$) va to'pni nishonga tepish ($t_{CT} = 3,19$) mashqlaridagi o'zgarishlar ishonchligi ham ancha yaxshi ($R < 0,01$), biroq oldingi ikki test ishonchliligi ($R > 0,001$) dan pastroq. Qolgan to'rtta test: chap oyok bilan to'pni uzoqlikka ($t_{CT} = 2,63$) va nishonga ($t_{CT}=1,21$) tepish, tupni uzoqlikka otish ($t_{CT} = 2,13$) va kompleks mashklarda ($t_{CT}=0,87$) natijalar statistik o'zgarishlari ishonchlilik darajasi ancha past ($R > 0,01$).

Olingan natijalar shunda namoyon bo'ldiki, yosh futbol qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholab borishning samarali jihatlari shunda namoyon bo'ladiki, yosh qizlardan har hafta yuqoridagi testlarni qabul qilish natijasida ular o'z kamchiliklarini anglab, sheriklariga nisbatan shu mashqni yanada yaxshiroq bajarishga intiladilar. Bu esa shu mashqlarga moslashuvchanlikni keltirib chikaradi. Zero mashkdarni qayta-qayta bajarish organizmda ushbu mashqlarga moslashuvchanlikni keltirib chikaradi.

1.3. CHidamkorlikning shakllari va ularni futbolchilarda namoyon bo'lishi.

Umumiy chidamkorlik –organizmning yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimiga yuqori talablarni qo'yuvchi va barcha turdagi mushak ishini uzoq vaqt bajarish qobiliyati tushuniladi (18,19,20,).

Umumiy chidamkorlik maxsus chidamkorlikni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. U maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Futbolchilarni umumiy chidamkorligini rivojlantirishda; uzoq vaqt davom etuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bularga: tez yurish, yugurish (800-2000 m) suzish, velosipedda uchish va boshqalar.

Bu mashqlar o'rta tempda bajarilishi kerak. Bulardan tashqari umumiy chidamkorlikni to'p bilan bajariladigan o'yinli mashqlar orqali ham rivojlantirish yaxshi samara beradi. Lekin, bunday mashqlar bilan cheklanib qolmaslik kerak. Bu mashg'ulotlarni erta bosqichlarida ahamiyatli (tayyorlov davri). Chunki futbolchi hali katta ko'lamdagi yuqori kuchlanishdagi ishlarni bajarishga bu davrda tayyor emas.

Jumladan sobiq YUgoslaviyalik murabbiy D.Petrovich chidamkorlikni rivojlantirish uchun:

1. 150 metrdan 800 metrgacha bo'lgan masofani to'p bilan to'psiz qayta yugurib o'tishlarini tavsiya etadi. Davomiylik 3-5 daqiqani tashkil qiladi. Dam olish oraliqlari sa 5-12 daqiqa.

2. 1000 metrdan 2000 m gacha masofani, to'p va to'psiz qayta yugurib o'tish. Davomiyligi 8 daqiqagacha.

3. 6x300 mli masofani qayta yugurib o'tish. Harakatni 50 soniya ichida bajarish. Dam olish oraliqlari 5 daqiqa. Keyinchalik yugurib o'tish tezligini oshirib borishga harakat qilish.

Tabiiyki, futbolchilarni tayyogarlik darajasidan, bunday mashqlarni, masofasi va uni bajarish tempi o'zgaruvchan ko'rinishga ega. YA'ni shug'ullanishni yaqinda boshlaganlar uchun pastroq ko'rinishga va nisbatan tayyogarlik ko'proq bo'lganlar uchun esa yuqoriroq ko'rinishga ega bo'ladi.

Tayyorlov davrida yurish va yugurishni davomiyligi chidamkorlikni rivojlantirishda o'sib boruvchi ko'rinishga ega bo'lishi kerak.

Yurish mashqlarini tepaliklarga chiqish va tushish orqali ham bajarish yaxshi samara beradi. SHunday bo'lishiga –aramasdan asosiy mashg'ulotlarni – to'p bilan va to'psiz bir xil tempda yugurish orqali olib borish kerak bo'ladi.

Maxsus chidamkorlik – bu ma'lum sport faoliyati jarayonida yuzaga keladigan charchash holatiga maksimal vaqt. bardosh berish holati qo'yilgan

vazifani qat'iy belgilab qo'yilgan vaqt yoki masofani jarayonda samarali bajarish holati.

Maxsus chidamkorlik sportini organ va tizimlarini tayyogarlik darajasi va sport texnikasini o'zlashtirganlik darajasi bilan aniqlaniladi. Ularni talab qilinayotgan vaqt davomidagi ishni shiddat bilan bajarish qobiliyati bilan aniqlaniladi. Ayniqsa, sportchini mushak kuchi katta ahamiyatga ega. Maksimal va submaksimal shiddat bilan ish bajarishdagi ham sportchini maxsus chidamkorligini rivojlantirishda uni iroda kuchi katta ahamiyatga ega.

Maxsus, chidamkorlik mavsumni barcha davrlarida rivojlantiriladi..

Futbol o'yinini o'zi ham bu sifatni rivojlantirishga ko'maklashadi. Bundan tashqari boshqa mashg'larni ham qo'llasa bo'ladi. Bular:

1. To'p bilan o'zgaruvchan yugurish.
2. 5x3 m ga yugurish.
3. To'pni maydon bo'ylab olib yurish.
4. Ikki tomonlama o'yin.
5. Turli o'yini mashqlar (to'pga tezkor yugurish, to'xtovsiz estafeta "Markazga qayt"). Ularni maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Mashg'ulotlarda ayniqsa o'zgaruvchan tezlikdagi yugurishlarni ko'a qo'llash kerak. U nimada namoyon bo'ladi. Buning uchun yugurishni masofasini aniqlab olinadi. Misol uchun: 800-1200 m. shu masofani yugurib o'tishda sportchilar 50-60-100 mga tezkor yugurishni amalga oshirishadi va bu tezkor yugurishlar oralig'ida esa sekin tempdagi yugurishni qo'llashadi. Misol: yugurishni o'rta tempda boshlashadi, 100m ni maksimal tezlikda yuguriladi, keyin 50 m ni bo'shashgan holatda yugurishadi, so'ngra yana 100 m ni yuqori tezlikda so'ngra 100 m ni yurgan holda, so'ngra 60-75 m ni maksimal tezlikda yugurishadi. So'ngra yana past tempda yugurishadi va hokazo. Bir so'z bilan doimiy o'zgaruvchan tempdagi harakatlar amalga oshiriladi.

Bunday mashqda qanday xajmlash mumkun? Buning uchun futbolchini tayyogarlik darajasini aniqlab olishimiz kerak. Nisbatan tayyogarligi yuqori bo'lganlarga 2-3 ta ana shunday mashqlarni qo'llash mumkun. 4x5

“to‘rtburchak” o‘yini ahamiyatini 5, 10 daqiqa maksimal tezlik bilan o‘ynashni, so‘ngra sekin tempda o‘ynashni va yana tez tempda o‘yin olib borishni shug‘ullanuvchilarga o‘qtirish kerak.

Mashg‘ulotlarda, ikki tomonlama o‘yinlarda uzoq davom etuvchi (2-2,5 soat) yoki bo‘lmasa qisqartirishgan tarkiblardagi (9x9, 8x8) o‘yin usulini olib borish ham maxsus chidamkorlik sifatini rivojlantirishga yordamlashadi.

Maxsus chidamkorlikni bir necha hili mavjud. Maxsus chidamkorlikni tezkorlikdagi turi ham farqlanadi. boshqacha aytganda tezkor chidamkorlik. U maksimal yoki tezkor xarakatlarni yuqori templarini ushlab turish bilan xarakatlanadi. YOki bo‘lmasa boshqa turdagi xarakatlarni qisqa vaqt oralig‘ida (bir necha sekunddan bir necha daqiqalargacha) ya’ni qisqa masofalarda yuqori templarni ushlab turish qobiliyati tushiniladi.

Tezkor chidamkorlik tizimli mashg‘ulotlar jarayonida o‘tib boradi. Lekin bu chidamkorlikni oshishi umumiy chidamkorlikni oshishiga qaraganda sekin kechadi. Masofani oshishidagi barcha xollarda xarakatlanish tezligini pasayishi kuzatiladi va keyinchalik tezlik tobora kamayib boradi. Bu ishni quvvatini tezlikni o‘zgarishidagi nisbati bilan bog‘liq bo‘ladi. quvvatni oshishida ishni nisbati kamayadi. Harakat tezligi va yuklama orasida juda zich bog‘liqlik mavjud. Agarda yuklamalarni oshirib borishda xarakatlar tezligi kamayib boradi.

1.4. Futbolchilarni chidamkorlik tayyorgarligini aniqlash usullari haqida.

CHidamlilikni nazorat qilish uchun quyidagi testlardan foydalaniladi:

- 400 metrga vaqt o'lash uchun yugurish;
- 300 metrga vaqt o'lash uchun yugurish;
- 12 daqiqali yugurish.

Bu topshiriqda futbolchi 12 daqiqali vaqt ichida kamida 2500 metrni yugurib o'tishi kerak. Agar shu vaqt bo'lagida belgilangan masofani u o'ta olmasa topshiriq bajarilmadi deb hisoblanadi. YUgurish vaqtining tezligi imkon bori -50 %ga teng testdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Masalan, sportchi A 100 m.ni 15 sek.da yugurib o'tdi. Bu demak, agar u yuqori darajali 50 %ga teng tezlik bilan yugursa, har bir 100 m.i 60 sekunda yugurib o'tishi kerak. Futbolchi bunday tezlikni qancha uzoq saqlasa, demak uning chidamlilik sifati yaxshidir.

CHidamlilik natijalarini baholashga sportchining iroda sifati katta ta'sir ko'rsatadi. CHidamlilik rivojlanish darajasi yaxshi bo'lgan sportchi, chidam darajasi past, lekin iroda sifati yaxshi bo'lgan sportchiga nisbatan yomon natijalar ko'rsatadi. SHuning uchun shunday testlarni tanlash kerakki ularda mumkin qadar iroda sifatini ko'rilishi talab qilinmasin. Ba'zida chidamlilikni spirometr yordamida o'pkaning nafas olish hajmini aniqlab hukm qilinadi. Biroq aerobik imkoniyatlarni cheklovchi o'pkadan tashqi nafas olish bosh faktor bo'la olmaydi. CHidamlilikni oshirish asosiy yo'li- kislorodni maksimal darajada ishlatish usulidir (24,25,26).

Sportchi kislorodni maksimum darajada faqat harakat bilan bajargan vaqtdagina ishlatish qobiliyatiga ega. CHSSda teglik 180-190 minutiga urganda. Bunday ish rejimi katta iroda kuchi ko'rsatilganda bo'lishi mumkin. Keyingi yillarda ilmiy tadqiqotchilar tomonidan CHSSdan oshirganda 140dan to 190 to'g'ri chiziqli urish kislorod ishlatishni ko'paytirishni ko'rsatadi. CHSSni ishida 140-150 marta urganda kislorodni qilishni bilgan holda CHSSni ishi 180 urganda qancha bo'lishini hisoblash mumkin. CHSS bilan minutiga 140 marta

urganda ishlash osoroq, shuning uchun bu ish rejimi asosan kuchsiz o'tadi. Futbolchining har xil quvvatli ishni bajarganidagi taxminan kislorodni iste'mol qilishga bog'liqligi 1-rasmda ko'rsatilgan.

YUrakning qisqarish sonini (tezligini) o'zgarishi va uning kislorodli imkoniyatini har xil kuchga teng bo'lgan ishdagi faoliyati.

Puls tez-tez takrorlanish dinamikasi jo'shqinligi va turli quvvatdagi ishning aerobik imkoniyati.

Testlarni tashkil etish muhim momentlardan biri hisoblanadi. Testlar o'yinlar va mashg'ulotlardan biri bo'lgan erkinliklari shunday o'tkaziladiki, futbolchilar organizmi bu o'yin va mashg'ulotlarda keyin butunlay tiklanga bo'lsin.

Nazorat normativlarini qabul qilishdan oldin chigal yozdi mashqlarini o'tkazish zarur. Sportchi testlarning mazmuni bilan tanishib chiqishi zarur. Asosiy testlardan avval sinov urinishlari o'tkaziladi. O'lchamlar standart sharoitlarda bir xil joydagi va bir vaqtning o'zida o'tkazilishi kerak. O'lchovlar iloji boricha aniq o'tkazilishi kerak. qanchalik aniq bo'lsa o'lchov sifatining oxirgi bahosi, natijasi shunga bog'liq bo'ladi. SHunga qaramay o'lchovlarda (hoxlaymizmi, yo'qmi) xatolarga yo'l qo'yiladi, bu haqiqiy bahoni 2 ta boshqa tuzilgan o'lchov buzib ko'rsatilganligi tufayli ro'y beradi. Birinchisi o'lchov funksiyasining o'zgaruvchanligi bilan bog'liq.

Qaysi bir testni inson aniq o'lchaganida ham baribir ketma-ket bir xil natijaga erisha olmaydi. Nerv, mushak va boshqa sistemalarni biologik o'zgaruvchanligiga standartsiz ish sababdir. Boshqa hatolar qayd qiluvchi moslamalarni noto'g'ri o'rnatishdan va testdan o'tuvchining shaxsiy xatolari natijasida paydo bo'ladi. Bunday xatolarni moslamalarni sozlab, o'lchov metodikasini tuzatib yo'q qilish mumkin. Olingan ma'lumotlarni nazorat va sinchikovlik bilan tahlil qilib bo'lgach, murabbiy keyingi bosqichda ish rejasini tuzish uchun kirishishi mumkin.

1.5. CHidamkorlikni tarbiyalashda futbolchilar organizmini funksional ko'rsatkichlar.

O'yinchining o'yin paytidagi samarali harakati uchun uning organizmi etarli miqdorda kislorod olib turishi zarur. Buning uchun YU+CH (yurak qisqarish chastotasi) va SH (sistolik hajmli) faol harakatlanuvchi faoliyat shaklida o'z optimumiga etmog'i zarur. Agar optimal YU+CH minutiga 180-190 martagacha ursa, bu ko'pincha SHga bog'liq tarzda yuzaga keladi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan usuligina foydali usuldir. Unga uzoq bo'lmagan intervaldagi dam olishlarga taqsimlangan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum.

Anaerobik parchalanishdan hosil bo'lgan mahsulotlar nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SH ning eng katta bo'lagi ish paytida emas, balki ish bajarmay YUQCH pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodni ko'proq sarf qildiradi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka metodi intervalli metod deb ataladi. Nagruzka ana shu metod bo'yicha bajarilganda YUQCH minutiga 180-200 marta urishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida minutiga 120-140 marta urishi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi ().

Interval metodidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib qolmasligi va to'psiz o'tmasligi kerak. Mashg'ulotlarni shunday qurish lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish metodi bo'yicha borishi kerak. Futbolchilar chidamkorligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan o'tuvchi qisqa-qisqa takrorlashlar sifatida bajariladigan anaerob ishlar ancha samaralidir. Biroq bu qattiq ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga kelgan yumshoq zamin tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli trenirovka juda mushkul oqibatlar, ya'ni organizmda potologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin.

Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka metodlari, shuningdek, fartklet metodlari uzoq davom etuvchi ish metodlariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. SHunday ba'za bo'lsagina jadval o'tuvchi qisqa takrorlashlar metodidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz uzoq davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xilda yugurish (1 km.ga 5 minutda) bilan 30 min. davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min. (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak ham mini kengaytirishga hamda yurak qon tomiri sistemasi funksiyasi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik qon bilan ta'minlashga optimal darajada ko'maklashadi, u oyoq muskullari mayda qon tomirlari ishini kislorod bilan ta'minlash ishini yaxshi yo'lga qo'yadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 daqiqada ichida yugurish, har 200 m.da (agar yugurish yo'laklarda bajarilayotgan bo'lsa, undadoira tugashi bilan) 30-50 m.ga tezlikni "ohista" oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorodga nisbatan "qarzni" ko'paytiradi, bu qarzni o'rnini keyingi tezlanish nafasigacha to'ldirish kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas olish imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat futbolchilar mashg'ulotda "fartlet" ("tezkor o'yin")dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sport bunda ham o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Ikki tomonlamali o'yinlar maxsus chidamkorlikdan ko'ra, umumiy chidamkorlikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati qizg'in kurash, hissiy ta'sir darajasi bu rasmiy o'yinga nisbatan ancha pas. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda minutiga 150-170 marta, undan oshmaydi.

SHunday qilib, futbolda chidamkorlik sifatini teng rivojlantirish uchun uzoq muddat oʻrtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoit vujudga keltirish zarur. Keyinchalik darsning vazifasida chiqqan holda, ish miqdori, kuchi va takrorlash miqdorini qatʼiy nazorat qilgan holda, mashgʻulot futbolchilarning oʻyinini faoliyatiga yaqilashtirish kerak.

YOsh bolalarda chidamkorlikni namoyon boʻlishi turli mushak ishidagi koʻrinishlarida, jumladan jismoniy mashqlarni bajarishda, u darajada katta emas. Bolalar uzoq davom etuvchi harakatlarni uzoq vaqt bajara olishmaydi. Lekin qisqa davom etuvchi mashqlarni esa zoʻr ishtiyoq bilan va koʻp bora bajarishlari mumkun. 15 yoshgacha boʻlgan davrda asosan umumiy chidamkorlik rivojlanadi. Bu vaqt oraligʻida katta yuklamalar berishmaydi. Chunki markaziy nerv tizimi bunday sharoitlarga bardosh bera olmaydi va shu jumladan yurak-qon tomir tizimi ham. Bu yoshdagi davrda umumiy chidamkorlikni bir tekis takroriy va musobaqa usullari yordamida rivojlantiriladi. 16 yoshdan boshlab esa maxsus chidamkorlikni turli koʻrinishlarini rivojlantirish mumkin (30,31,32,33,34).

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

2.1. Bitiruv ishning maksad va vazifalari.

Tadqiqotning maqsadi: Futbolchi qizlarni chidamkorlik sifatini turli vositalar orqali oshirish o‘yin vaziyatidagi texnik-taktik harakatlarga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

- futbolchi qizlarning musobaqa sharoitini pedagogik kuzatishlar orqali tayyorgariligini o‘rganish.
- futbolchi qizlarning chidamkorlik darajasini test me’yorlari orqali aniqlash.
- futbolchi qizlarning chidamkorlik sifatini oshirishga qaratilgan usul va vositalar majmualarini tanlab olish va samaradorligini aniqlash.

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 me’yorlarni qabul qilish.
4. Pedagogik tajriba
5. Matematik-statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy adabiyotlar tahlili

Xozirgi kundagi mavjud sub’ektiv baho berish va tasavvurlar yo‘li bilan shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarni qo‘llash metodi endi bizni koniktira olmaydi. Mavjud materiallardan ob’ektiv baxolash yulidagi ilmiy jixatdan asoslangan metodlar zarur. Ular murabbiylarni axborotlar bilan xar tomonlama ta’minlash kerak.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarning o‘rganilganligi, ilmiy izlanishga qo‘yiladigan savollarni chet el va yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan

foydalanilib, o'rganilib tuzildi. Foydalanilgan adabiyotlardan futbolchi qizlarning chidamkorlik sifatini mashg'ulotlarda amalsha oshirilish yo'llari ishlab chiqilgan.

Futbolchi qizlarni etuk jismonan kuchli sportchi qilib tarbiyalashda mutaxassislar tomonidan ko'pgina ilmiy ishlar olib borilgan. Mutaxassislar fikricha, futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligiga e'tibor berish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va garmonik rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma, malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi-taktikasini o'zlashtirishda kattagina asos bo'ladi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuv ishlari

Futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlar, YU.A.Marozov va K.N.Baskov usullari asosida kuzatilib qayd etib boriladi. O'yinni tahlil qilish asosida texnik-taktik mahorat darajasini o'rganishga qaratilgan edi.

O'yinda qo'yidagi ko'rsatkichlar qayd etildi:

- Qisqa masofaga to'p uzatish;
- O'rta masofaga to'p uzatish;
- Uzoq masofaga to'p uzatish;
- To'pni olib yurish;
- 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. Pedagogik kuzatuv ishlari 2013-2015 yilda futbol mavsumi davomida ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatida ishtirok etayotgan oliy toifadagi futbolchi qizlarning musobaqa sharoitlari kuzatilib borildi. O'yin

davomida nazorat guruhining dastlabki 10 ta tadqiqotdan keyin 10 ta o'yinlari va tajriba guruhida ham guruhining ham dastlabki 10 ta tadqiqotdan so'ng 10 ta o'yinlari qayd etildi. Jami 40 dan ortiq o'yinlar o'rganib chiqilib tahlil qilindi.

2.2.3. Tayyorgarlikni baholovchi test meyorlari .

CHidamkorlik sifatini tayyorgarlik darajasi va uni shakllanish dinamikasini o'rganishda maxsus testlardan foydalanildi.

Jismoniy darajasini ifodalovchi testlar:

- 30 metr ga yugurish (vaqtga);
- "Kuper" testi (vaqtga);
- 7x50 m ga yugurish (vaqtga);
- 30 m ga to'pni olib yurish(sek);
- Besh karra sakrash(m).

2.2.4. Pedagogik tajriba.

2013-2015 yillarda ayollar futboli bo'yicha O'zbekiston milliy chempionatining oliy toifadagi futbolchi qizlar o'rtasida bahs olib boruvchi, o'yinchilar ustidan pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Joriy tadqiqotlar 2013 va 2015 yillarida mamlakat chempionatida ishtirok etuvchi "Metallurg-W" (tajriba guruhi) va "Bunyodkor-W" (nazorat guruhi) jamoalarining futbolchi qizlari tadqiqot ob'ekti sifatida jalb qilindi.

Tadqiqotimizda nazorat guruhi sifatida "Metallurg-W" jamoasi 11 nafar futbolchi qizlari va "Bunyodkor-W" jamoasining 11 nafar futbolchi qizlari esa o'quv-mashg'ulot va musobaqalar taqvim rejasiga ta'sir ko'rsatmaydigan pedagogik tajriba jarayoniga jalb qilindi.

Nazorat guruhiga mansub futbolchi qizlar odatdagi an'anaviy rejaga muvofiq o'tkazilgan mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etishdi. Tajriba guruhiga jalb qilingan "Metallurg-W" futbolchi qizlarning kundalik harakat

faoliyati (mashg'ulotlar, musobaqalar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari va.h) ga tadqiqotga muvofiq ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar joriy etildi.

2.2.5. Matimatik-statistik ishlar.

Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarni hisob kitob qilish uchun futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlarining samaradorlik va chidamkorlik harakatlarni ifodalovchi testlarning ko'rsatkichini (SK%) topish kerak bo'ldi. SHuning uchun texnik-taktik harakatlarni samaradorligini aniqlash foiz (%) orqali topildi va solishtirildi. Bundan tashqari natijalarni umumlashtirish uchun o'rtacha ko'rsatkichlarni topish kerak bo'ldi (X).

2.3. Malakaviy bitiruv ishning olib borilishi

Malakaviy bitiruv ishlarning tadqiqotlarimiz nazorat guruhi sifatida olingan "Bunyodkor-W" va tajriba guruhi sifatida olingan "Metallurg-W" jamoalarining futbolchi qizlarida olib borildi. Tadqiqotda nazorat guruhidan 11 nafar futbolchi qizlar ishtirok etishgan bo'lsalar, tajriba guruhida ham shuncha futbolchi qizlar ishtirok etishdi.

III BOB TADQIQOT BO‘YICHA OLINGAN NATIJALARNING TAHLILI

3.1. Pedagogik kuzatishlardan olingan natijalar.

Bizning pedagogik kuzatishlarimiz, nazorat guruhi sifatida olingan “Bunyodkor-W” va tajriba guruhi sifatida tanlab olingan “Metallurg-W” jamoalarining futbolchi qizlarida olib borildi. Kuzatish davomida to‘pni qisqa, o‘rta va uzoq masofaga to‘p oshirib berish, raqibni aldab o‘tish, to‘pni olib qo‘yish, to‘pni birinchi ilib olish (perexvat), boshda darvozaga zarba berish va oyoqda darvozaga zarba berish harakatlari o‘rganildi.

Bizning e‘tiborimiz futbolchi qizlarning turli vaqtlardagi texnik-taktik harakatlarni bajarilish soni va samaradorligi tortdi. YA’ni biz har 15 daqiqa davomida bajariladigan texnik-taktik harakatlarni soni va samaradorligini bo‘lib o‘rganishga harakat qildik. Bunda biz nazorat (“Bunyodkor-W” jamoasi) va tajriba (“Metallurg-W” jamoasi) guruhida shug‘ullanayotgan futbolchi qizlarning natijalarini 3.1-jadvalda keltirdik. jadvaldan ko‘rish mumkinki, “Metallurg-W” jamoasi futbolchi qizlarining texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligi birinchi taymning 15 daqiqasida nazorat guruhining natijalariga nisbatan pastligini ko‘rmoqdamiz. YA’ni tajriba guruhining futbolchi qizlari birinchi 15 daqiqada o‘rtacha 100 ta texnik-taktik harakatlarni bajarib, samaradorlik ko‘rsatkichi (SK) 61% tashkil etsa, nazorat guruhining futbolchi qizlarining birinchi taymni 15 daqiqaligida o‘rtacha (x) 99 ta texnik-taktik harakatlarning 67% samarali yakunlaganligini ko‘rmoqdamiz.

Birinchi taymning oxirgi 15 daqiqaligida esa bu natijalarning o‘zgarganligiga guvoh bo‘ldik. Bunda tajriba guruhining futbolchi qizlari o‘rtacha 88 ta texnik-taktik harakatlarni bajarib, samaradorlik ko‘rsatkichi (SK) 52% tashkil etsa, nazorat guruhining futbolchi qizlari esa o‘rtacha (x) 86 ta texnik-taktik harakatlarning 56% samarali yakunlaganligini ko‘rmoqdamiz. Bunda biz e‘tirof etishimiz kerakki, birinchi taymning o‘zida ham ikkala

guruhning futbolchi qizlarining texnik-taktik harakatlarining bajarish soni va samaradorligiga jismoniy holati ta'sir etganligini ko'ramiz.

Ushbu jadvaldan ikkinchi taymdagi holatga e'tibor bersak, texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligi birinchi taym o'xshash holatga duch kelamiz, ammo bu safar ikkinchi taymning birinchi 15 daqiqalikda texnik-taktik harakatlarining soni tanaffusdan keyin biroz ko'tarilganligini ko'rsakda, qolgan 30 daqiqalikda texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligi keskin tushib ketishi aniqlandi. Ayniqsa, tajriba guruhi sifatida olingan Metallurg-W'''futbolchi qizlarining natijalari yomonligini olingan natijalardan ko'rsak bo'ladi.

Nazorat guruhining futbolchi qizlari oxirgi 15 daqiqalikda texnik-taktik harakatlarining soni o'rtacha 74 tani samaradorlik ko'rsatkichi esa, 47% tashkil etsa, tajriba guruhining futbolchi qizlarida bu holat achinarli ekanligini ko'moqdamiz. YA'ni o'yinning oxirida 74 ta texnik-taktik harakatlardan 42% samarali yakunlanganligini ko'rsak bo'ladi.

Olingan natijalardan ko'rsak, ikkala jamoaning o'yinning oxiriga borib texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligining pasayib ketishi kuzatildi. Ayniqsa tajriba guruhining futbolchi qizlarining texnik-taktik harakatlarning soni tushishidan tashqari samarali harakatlarining keskin tushushi ham kuzatildi. Bundan nazorat va tajriba guruhlarining futbolchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada emasligidan darak beradi.

Biz tomonimizdan o'quv-mashg'ulot jarayonida olib borilgan texnik-taktik harakatlarini rivojlantiruvchi tadbirlarimizdan so'ng, qayta pedagogik kuzatishlarni olib bordik. Dastlabki pedagogik kuzatishlarimiz qizlar o'rtasidagi O'zbekiston chempionatidagi musobaqalarning birinchi davrasida olib borilgan bo'lsa, o'quv-mashg'ulotida olib borilgan tadqiqotdan so'ng pedagogik kuzatishlarimiz musobaqa davrining ikkinchi davrasidan boshlab turning tugagunga qadar olib borildi.

Biz futbolchi qizlarning musobaqa jarayonida ular tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlarini o'rganishlar orqali taklif etgan amaliy tavsiyalarning

ta'sir etganligini bilishimiz zarur bo'ldi. Natijalarga e'tibor bersak, tadqiqotdan so'ng JTTHlar soni va samaradorligi tajriba guruhida ko'tarilganligini ko'rsatmoqda (3.1-jadval). Biz dastlabki olingan natijalarni turli vaqtlarga bo'lib ko'rsatgan edik. Natijalarni ko'rish mumkin ediki, o'yin oxiriga borib tajriba guruhi sifatida olingan Metallurg-W" futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligi keskin tushib ketishini va o'yin jarayoniga ta'sir etganligi ko'rsatilgan edi. O'quv-mashg'ulot jarayonida olib borilgan ishlarimiz orqali tajriba guruhining natijalari sezilardi darajada o'zgarganligini ko'ramiz. Nazorat sifatida olingan futbolchi qizlarning tadqiqotdan oldin natijalari tadqiqotdan keyingi natijalariga qaraganda yuqoriligini, ikkinchi davrada ularning texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligiga ta'sir etganligi aniqlandi.

Jadvaldagi natijalarga e'tibor beradigan bo'lsak, birinchi taymning 15 daqiqalikda tajriba va nazorat guruhining texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligini yuqoriligini ko'rsak, taymning oxiriga borib bu natijalarining pasayganligini ko'ramiz. Ikkinchi taymda eng asosiy natijalar mana shu ikkinchi taymda ko'rinib qolmoqda, ya'ni futbolchi qizlarning ikkinchi taymda jismoniy toliqishlari orqali texnik-taktik harakatlarini susayganligi aniqlandi.

Tajriba guruhimizning dastlabki olingan natijalarga qaraganda jasmoniy tayyorgaligini past ekanligi ko'rinib qolgan edi. Ikkinchi tadqiqotdan so'ng olingan natijalarda esa, texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligini dastlabki olingan natijalarga qaraganda yuqoriligini, bundan natijalarning o'sganligini aniqladik.

O'yin davomidagi harakatlanish faoliyatlarida ham biz tajriba guruhi sifatida olingan Metallurg-W" futbolchi qizlarning o'yin davomida ijobiy tarafga o'zgarganligini ko'rsatmoqda.

Olingan natijalardan ko'rishimiz mumkinki, nazorat guruhining futbolchi qizlarining o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarini dastlabki pedagogik kuzatishlarda yuqoriligini ko'rdik. Ammo keyingi tayyorgarlik davr mavsumida olingan natijalarida texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligini o'z

holida, ya'ni natijalar qisman o'zgarganligini kuzatdik. Tajriba guruhining futbolchi qizlarida esa dastlabki pedagogik kuzatishlarda texnik-taktik harakatlari yuqori emasligini, ayniqsa o'yinning oxiriga borib texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligi pasayganligini ko'rgan edik. Biz o'quv-mashg'ulotlarda futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligiga e'tibor berishimiz orqali ularning keyingitayyorgarlik davr mavsumdagi texnik-taktik harakatlarning tushib ketishini oldini oldik.

3.1-jadval

Nazorat va tajriba guruhining tarbiyalanuvchilar tomonidan 8 ta o'yin davomidagi jamoaviy texnik-taktik harakatlarining soni va samaradorligining turli vaqtlardagi ko'rinishi

Jamoalar	TTH	Vaqtlarda					
		15 daq	30 daq	45 daq	60 daq	75 daq	90 daq
Tadqiqotdan oldik							
“Bunyodkor-W”	Jami	99	94	86	89	82	74
	Samarali	67	58	48	56	45	35
	SK%	67	62	56	63	55	47
“Metallurg-W”	Jami	100	99	88	95	71	76
	Samarali	61	58	46	53	36	32
	SK%	61	58	52	56	51	42
Tadqiqotdan keyin							
“Bunyodkor-W”	Jami	97	95	85	88	81	72
	Samarali	62	60	48	58	45	35
	SK%	64	63	56	65	56	48
“Metallurg-W”	Jami	100	99	90	95	85	83
	Samarali	70	65	54	64	51	46
	SK%	70	65	60	67	60	56

3.2. Mashg'ulot jarayonida futbolchi qizlarning jismoniy va texnik harakatlari bo'yicha ma'lumotlar.

Dastlabki olingan jismoniy va texnik tayyorgarlikni aniqlashda foydalanilgan nazorat testlarida, futbolchi qizlarining ko'rsatkichlarida farq borligi aniqlandi. Tajriba guruhi sifatida olingan "Metallurg-W" jamoasining futbolchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan test me'yorlarida kamchiliklar borligi keltirilgan edi (3.3-jadval). Bizning o'quv-mashg'ulotlarda maxsus ishlab chiqilgan mashqlar orqali bu kamchiliklarni bartaraf etishga harakat qildik.

Tadqiqotimiz keyingi natijalarni tayyorgarlik davrida olib bordik. Bu erda tezlikni aniqlovchi 30 m ga yugurishda nazorat guruhi natijalari 4.52 ± 0.29 ($R \geq 1.99$), tajriba guruhi 4.61 ± 0.25 ($R \leq 4.77$), futbolchi qizlarning maxsus chidamkorligini aniqlashda "Kuper" testini 13.21 ± 1.07 ($R \geq 0.83$) va 12.81 ± 0.62 ($R \leq 7.96$), 7x50m yugurishda 1.52 ± 0.15 ($R \geq 1.33$) va 1.43 ± 0.08 ($R \leq 8.39$) natijani tashkil etdi. Jismoniy nazoratini tekshirishda olinadigan natijalarda tajriba guruhining tezkorligining yuqoriligi, tezkor-kuch maxsus sifati, ya'ni besh karra sakrash natijasini yuqoriligi, chidamkorlik sifatini yuqoriligi ko'zga tashlandi, bu esa o'yin davomida futbolchi qizlarning o'yinda eng ko'p harakatlar bajarishlarni bildiradi.

Olingan natijalardan ko'rish mumkinki, dastlabki olingan ko'rsatkichlarga qaraganda tadqiqot so'ngida tajriba guruhining jismoniy va texnik harakatlarni belgilab beruvchi test me'yorlarida farq (R) kuzatildi. Nazorat guruhi sifatida olingan jamoaning futbolchi qizlarining natijalari o'z rejasida olib borilgan mashg'ulotlari asosida o'sish kuzatilmadi.

Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va o'quv-mashg'ulotida jalb qilingan maxsus mashqlar to'plam tajriba guruhining futbolchilarining faoliyatiga ta'sir etganligini aniqladik. Bu natijalarning o'sishi, o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarning o'sishiga ham ta'sir etganligini pedagogik kuzatishlardan ham ko'rish mumkin.

Jamoa futbolchi qizlarining mashg'ulotdagi test ko'rsatkichlari

Test me'yorlari		Natijalar			
		Tadqiqot oldin	Tadqiqot so'ng	tsty	R
30 m ga yugurish(sek)	1	4,83±0,21	4,61±0,25	4.77	$R \leq 0.01$
	2	4,61±0,38	4,52±0,29	1.99	$R \geq 0.05$
“Kuper” testi(min)	1	13,83±0,87	12,81±0,62	7.96	$R \leq 0.001$
	2	13,32±1,03	13,21±1,07	0.83	$R \geq 0.05$
7x50 m ga yugurish(min)	1	1,55±0,12	1,43±0,08	8.39	$R \leq 0.001$
	2	1,50±0,15	1,52±0,15	1.33	$R \geq 0.05$
30 m ga to'pni olib yurish(sek)	1	5,31±0,20	5,18±0,15	2.50	$R \leq 0.05$
	2	5,19±0,17	5,16±0,14	0.58	$R \geq 0.05$
Besh karra sakrash(m)	1	12,69±0,46	12,27±0,48	3.47	$R \leq 0.01$
	2	12,20±0,49	12,23±0,47	0.24	$R \geq 0.05$

Izoh: 1 “Metallurg-W” jamoasi, 2 “Bunyodkor-W” jamoasi

3.3. O'quv-mashg'ulot jarayonida olib borilgan ishlar.

Mutaxassis va murabbiylarning (25,35) fikricha, bu tayyorgarlik davrda mashg'ulotlarning maqsadi yangi usullarni o'rgatishdan iborat. Tayyorgarlik davrida qo'llanilgan alohida usullar yoki kompleks holda bajariladigan usullar zarur. Demak, chidamkorlikni shakllantirishda o'yinlar paytida taxminan yuzaga keladigan texnik sharoitlarni yaratish onson kechadi. Mashg'ulot o'yini aynan shunday holda eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi.

Umumiy va maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uchun 9 ta usul mavjud. Har bir bu usullardan biri o'z oldiga ma'lum vazifani qo'yadi.

1. Bir tekis tarbiyalash usuli.

Bu usul o'z oldiga umumiy chidamkorlikni tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi. Bu quyidagida namoyon bo'ladi: masofani, bir hil tezlikda bosib o'tish demakdir. Futbolchini tayyorgarlik darajasiga qarab beriladigan masofa yo ko'paytiriladi, yo kamaytiriladi.

2. Bir tekis – tezlashgan tarbiyalash usuli.

Bu usul esa o'z oldiga maxsus chidamkorlikni tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi. Bu usul quyidagicha namoyon bo'ladi: masofani bir tekis tempda bosib o'tgan holda, oxirida tezkor yugurish harakatini bajarish kerak. YAxshi vosita bo'lib: (basketbol, qo'l to'pi), ikki tomonlama o'yin, turli o'yinli mashqlar. Murabbiy futbolchiga maxsus chidamkorlik sifati naqadar kerakligini bilishi kerak. Bu erda mashqlarni bajarish tempini o'zgartirib turish kerak.

3. CHidamkorlikni tarbiyalashni oralash usuli.

Aralash usul umumiy, chidamkorlikni rivojlantirishda ham maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda ham foydalaniladigan usul.

O'yinlar davomida, o'yinli mashqlarda masofalarni (ma'lum qismini) turli tezliklarda bosib o'tish va shu bilan birga nafasni uzluksizligini namoyishi bilan ifodalanadi. Barcha, turdagi harakatlanish faoliyatida ya'ni, mashqlarni bajarish vaqtida nafas olishni chuqurligini nazorat qilish kerak. Bu degani o'pkani tiriklik sig'imini maksimal ko'rsatkichlari bilan qadamlar ritmiga mos kelishi kerak. Buni ayniqsa boshlang'ich ta'limdagilarga o'qtirish va talab qilish kerak.

Mashg'ulotlarda va ayniqsa o'yin paytida futbolchilarni darhol maksimal nafas olish chuqurligi va belgilangan ritm bilan nafas olishga o'rgatish juda muhim ahamiyatga ega.

4. CHidamkorlikni rivojlantirishda peremenno'y usul.

Bu usulning asosiy vazifa, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish hisoblanadi. Bu usulda tinimsiz ya'ni uzluksiz o'rta va yuqori tezliklardagi ishni aktiv dam olish bilan almashlash tushuniladi. Demakki dam olish vaqtlari qisqaradiva dam olish vaqtlari ohista yugurish yoki yurish kabi ish faoliyatlari bilan o'zgartiriladi. Bu maqsad uchun o'zgaruvchan yugurish mashqlaridan foydalansa bo'ladi.

5. CHidamkorlikni tarbiyalashda takroriy usul.

Bu usul ham faqat maxsus chidamkorlik sifatini tarbiyalovchi usullardandir. Asosiy vazifa bo'lib, bir xil yoki har xil masofalarni (maksimal tezlikdagi ish faolitida) qaytadan bosib o'tishdir. Asosan o'yinlardan foydalaniladi. Bunda tezlik chidamkorligi rivojlanadi. Chunki o'yin vaqtida

futbolchi 20-30 m li masofani qayta-qayta bosib o‘tadi. 20-25 soniyali tashkil qilish kerak.

6. CHidamkorlikni tarbiyalashda usuli.

Bu usul aytib o‘tilagn yuqoridagi 2 usulga asoslanadi va o‘z oldiga maxsus chidamkorlikni rivojlantirishni maqsad qilib qo‘yadi.

Misol uchun: ma’lum masofalarni yuqori shiddat bilan bosib o‘tiladi va distansiyalar “dam olinadi” ya’ni, yugurishni tezligini kamaytiriladi. Tezlik chidamkorlikni rivojlantirishda qo‘llaniladi.

7. CHidamkorlikni tarbiyalashda interval usul.

Bu usul maxsus chidamkorlikni rivojlantiruvchi usul hisoblanib, eng ilg‘or usullardan biri bo‘lib hisoblanadi. Bu usulda mashqni bajarishda yugurishda ish shiddati bir hilda bo‘lishi va dam olish intervallari tobora kamayib boruvchi xususiyatga ega bo‘lishi kerak. Ma’lum, vaqtlar oralig‘ida dam olish intervallari kamayib boradi va minimumga etkaziladi. CHidamkorlikni rivojlantirishda ma’lum mashqlar oralig‘ida dam olish kuzatilmasligi ham mumkun.

Bunday mashqlarga:

- a) 3x300 m ga tempda yugurish, ma’lum yugurishlar orasida dam olish bor yo‘g‘i 2-5 daqiqani tashkil qilish mumkun;
- b) 300, 200, 100 m ga tez tempda yugurish;
- v) 4x150 yaxshi tempda yugurish, dam olish vaqti startchizig‘iga qaytib borgunga qadar;
- g) 2x400 m ga tez yugurish, dam olish 5-6 daqiqalarni tashkil qilish mumkun.

8. CHidamkorlikni tarbiyalashda tepmli usul.

Bu usul organizmni uzoq vaqt davom etuvchi mashqlarga tayyorlaydi. U, sportchi o‘zida vaqtini his g‘ilish hissiyoti tarbiyalashda namoyon bo‘ladi.

9. CHidamkorlikni tarbiyalashda musobaqa usuli.

“Musobaqa” so‘zini o‘zi, bu usulga tavsif beradi. Bu usul maxsus yuqori yuklamalarni bardosh berishni tarbiyalaydi.

CHidamkorlikni tarbiyalashda ishni xajmi va shiddatini nisbati. CHidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarda, dam olish intervallarini xususiyatlari.

Sportda jumladan futbolda ishni xajmi va ikkiki shiddati kabi tushunchalar mavjud. Bu ikki tushunchalar tariqasida ko'rsak, 2 guruh sportchilari mavjud. 1 guruh sportchilarida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish kerak. 2 chisida esa kuch chidamkorligini rivojlantirish kerak. +anday qilib bunday sharoitda o'quv- mashg'ulotlarni tashkil qilish kerak? Guruhlarda nimalarga ko'proq e'tibor berish kerak? Xajmigami yoki shiddatigami?

Tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, tezlik-kuch sifati rivojlantirilayotgan guruhda hajm shiddatdan kam bo'lmog'i kerak.

SHiddatli tez mashqlar faoliyatni energiya ta'minotiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Nisbatan bir xildagi harakatlanish tezliklarida, energiya ishlatilishini katta bo'lmagan va kislorod talabi sportchini imkoniyatlariga mos kelgan vaqtda, kislorodni oqimiy iste'moli, butunlay mavjud bo'layotgan talab orqali qondiriladi. Ish haqiqiy stabil holatdagi sharoitlarda kechadi. Demakki, mashg'ulotlardagi ish shiddati ko'paygan va kuch mashqlari tezlik bilan bajarilishi ta'minlangan.

Endi 2 guruhga qaytsak. Bu erda esa ish xajmi shiddatga nisbatan ko'proq. Bunday mashg'ulotlarda shiddat hech qanday ahamiyatga ega emas. Biroq mashg'ulotlarni xajmini keskin oshirish kerak. Mashqlarni bajarishda ko'p bora takrorlanishlarga erishish kerak. Bu esa ishni xajmini oshirish va ishni shiddatini pasaytirish orqali amalga oshiriladi.

Bunday usuldan ko'rinib turibdiki, ishni bajarish xajmi va shiddati sportchini u yoki bu sifatiga turlicha ta'sir etadi. Agarda mashg'ulotda sportchini tezlik chidamkorligi sifatini rivojlantirmoqchi bo'linsa, ishni shiddatini keskin oshirish kerak, xajmini esa pasaytirish.

Futbolchilar chidamkorlikni tarbiyalashda dastlabki arobo'ny komponentlaridan foydalanishlari kerak. Dastlabki imkoniyatlarni tarbiyalashda yuklamalarni komponentlarini quyidagi xarakteristikalariga tayanish kerak.

1. Ishni shiddati – u kritik ko'rsatkichdan yuqori, masalan maksimaldan 75-85% darajada. Bundan yuqori shiddatda aktivlashgan glikoliz nafas olishni qiyinlashtiradi. Kislorodni yubumi kattaligi kamayadi. Tezlikni shunday tashkil qilish kerakki ishni tashkilda pulsni chastotasi minutga 180 tani tashkil qilishi kerak. Past shiddatli yuklamalar ya'ni puls chastotasi minutga 130 tadan kam ko'rsatkichga ega bo'lgan vaqtda aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga ko'maklashmaydi.

2. Masafalar uzunligi – uzunlik shunday tanlanish kerakki, ish bajarish davomiyligi 1-5 minutdan ko'p bo'lmasligi kerak. Faqat shunday vaziyatdagina, ish kislorod qarzi sharoitida va kislorodni maksimal iste'mol dam olish oraliqlarida kechadi.

3. Dam olish intervallari – avvalgi ish bajarishgan vaziyatdan keyingi ijobiy o'zgarishlar saqlangandan so'nggina keyingi ishni bajarishga o'tish. Agarda qonli sistolik xajmi kattaliklariga yondashadigan bo'linsa, dam olish intervallari taxminan 45-90 soniyani tashkil qilishi kerak. Nafas olishni nisbatan yuqori intensivlik jarayonlari, tiklanishni 1-2 minutlarida sodir bo'ladi. 3-4 daqiqadan ko'p bo'lmasligi kerak. CHunki bu vaqtga kelib ish bajarish vaqtidagi kengaygan qon kopilyarlarini torayish jarayoni kechadi.

4. Dam olish xarakteri – agarda dam olish intervallarini, kam shiddatli ish bajarish bilan to'ldirilsa, bunday holat bir qancha ijobiy tomonlarga ega. Tinch holatdan ishni bajarishga o'tishda va aksincha hollarda engillik tug'iladi, bir muncha tiklanish jarayonlari tezlashadi.

Hozirgi zamonaviy taktik joylashuvlarda qanot yarim himoyachilarni o'rni oshdi. Hujumdagi harakatlarda hujumchi boshlash, davom ettirish va yakunlashda bu o'yinchilar asosiy vazifalarni bajarishdi. SHuning uchun maxsus mutaxassislik bu erda o'rinli bo'lardi, ya'ni tezlik chidamkorligi, portlovchi va distatsion tezlik drubling, kuchli to'p uzatish.

5. Takrorlanishlar soni – u shug‘ullanuvchilarni bir xildagi holatni ushlab turish imkoniyatlari bilan aniqlaniladi, ya’ni yuqori darajada ish bajarish bilan charchashni tusish bilan kislorod iste’moli darajasi pasayadi.

Oldingi ish bajarishni shiddati yana bir qancha vaqt aerob imkoniyatlar evaziga ushlab turiladi. Keyinchalik esa tezlik pasaya boradi. Odatda ana shunday pasayish, takroriy ishni to‘xtatishga belgi bo‘lib xizmat qiladi. Bu erda yuklamalarni xajmisida yana pulsni chastotasini ko‘rsatkichlariga ham tayanish mumkun.

Harakatlanish tezligi, dam olish intervallari va takrorlanishlar soni shunday tanlanishi kerakki, pauzalar so‘ngida pulsni chastotasi 120-140 tani tashkil qilish kerak. Bu ish so‘ngida 170-180 ta deganidir. Buni shunday izohlash mumkun. Agarda mushak ishida yurakni qisqarish chastotasi ko‘payib boradi va shu birga qonli zarbali xajmi ham birga o‘sib boradi.

SHuning uchun aerob imkoniyatlarni tarbiyalashda juda shiddatni yuklamalardan foydalanish ham noo‘rindir. Bunday holat ya’ni, takrorlanishlar sonini ko‘payishi, “puls qarzi” holatini, ya’ni ish so‘ngidan keyingi yurakni qisqarish sonini oshishiga olib kelmasligi kerak.

3.3.1. Tezlik chidamkorligini tarbiyalash usuliyati.

Tezlik chidamkorligi bu ma’lum vaqtda maksimal tezlikni ushlab turish yoki mashqlarni tezkor suratlarda bajarishni anglatadi. Tezlik chidamkorligini rivojlantirishda yordamchi sport turlaridan foydalanish kerak. Bular og‘ir atletika, gimnastika, akrobatika, engil atletika va boshqalar. Mashg‘ulotlarni 4 ta qismdan tashkil qilib tuzish maqsadlidir:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.
3. Texnik tayyorgarlik.
4. Taktik tayyorgarlik.

+o'yilgan vazifalarga va shart-sharoitlarga qarab xar bir bo'linga beriladigan vaqt o'zgarishi mumkin. Tayyorgarlik davrining mashg'ulotlarida katta e'tibor tezlik chidamkorligini rivojlantirishga qaratiladi.

D.I.Lipuchev va V.A.Sitnikovlar quyidagi tartibda dars mashg'ulotini olib borishdi va tekshirishlar olib borishdi:

- 1) 10 daqiqali qat'iy xajmlangan umum rivojlantiruvchi mashqlar.
- 2) 25 mli masofaga 12 marta tez yugurish (maksimal tezlikda).
- 3) YUgirishlarni amalga oshirishgandan so'ng 30 daqiqa futbol o'yinini texnikalarini elementlarini bajarish.
- 4) So'ngra yana 12x25 m ga yugurish seriyalari amalga oshirildi.

Futbolchilarda yugurib o'tish vaqti, arterial bosim pulsi, nafasni ushlab vaqti. Ko'rsatib o'tilgan ko'rsatkichlar mashg'ulotgacha, birinchi va ikkinchi yugurish seriyalaridan keyin va mashg'ulot yakunlangandan keyin 15 daqiqadan so'ng.

Olingan ma'lumotlarga asosanib quyidagilarni aytish mumkun;

a) tizimli tezkor mashg'larni maqsadli shunday qo'llash kerakki, ular mashg'ulotni barcha qismlaridan o'rin egallashlari va seriyalarda 4-12 ta yugurishlar o'rin egallashi kerak.

b) sport mashg'ulotini u yoki bu bosqichida shug'ullanuvchilarni shug'ullanganlik darajasini, shu jumladan tezlik chidamkorligini darajasini aniqlash maqsadida, ma'lum vaqt oraliqni o'tkazishni imkonini yaratish.

b) +anchalik mazkur tezlik chidamkorligini darajasi past bo'lsa, shunchalik uning ko'rsatkichlarini o'sishida tezlik va to'lqinsimonlik kuzatiladi, ammo, bunday o'sish kelgusida yosh futbolchilarni organizmiga salbiy ta'sir qiladi va oxiri oqibatda sportchini charchashiga olib kelishi mumkun.

g) SHuning uchun, past shug'ullanganlik darajasiga ega bo'lgan futbolchilar bilan (tezlik borasida), iloji boricha yosh futbolchilarni har birini maxsus xususiyatlarini qat'iy inobatga olish kerak.

d) Mashg'ulot sharoitlarini o'zgarishi (zaldan ochiq maydonga tushish, tezlik yuklamasini tez pasaytirish) mashg'ulotda masofani qismlarini bosib

o'tish natijasiga ta'sir qilibgina qolmay balki, yosh sportchini yurak qon-tomir tizimiga va nerv tizimiga salbiy ta'sir etadi.

O'yin sharoitlarida futbolchilarga bir necha marta ketma-ket 20-30 mli masofani maksimal tezlikda bosib o'tishlariga to'g'ri keladi. (dam olishmiz). Organizmni shunday ish bajarishga tayyorlash uchun maxsus mashqlardan foydalaniladi.

1. Ikkita-uchta guruhlar chiziq orqasiga bittadan koloniya bo'lib turishadi. Signal bo'yicha birinchilar to'pni olib yurishadi. Harakat to'g'ri chiziq bo'ylab, 30-40 m uzoqladi. Joylashgan ustunlargacha bajariladi va ortga qaytiladi. Keyin 2 o'yinchilar harakatni amalga oshirishadi. Bu mashqni ikkiliklarda to'pni harakatda bir-biriga uzatish orqali ham bajarish mumkin. Xajmi 3-5 marta.

Turli ko'rinishdagi estafetalarni qo'llash mumkin:

1. To'pni olib yurish bilan qarama-qarshi estafeta.
2. To'siqlarni aylanib o'tish bilan qarama-qarshi estafetalar.

Chidamkorlikka rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan so'ng albatta tiklanish uchun mashqlardan qo'llaniladi.

Kuch chidamkorligidagi ish faoliyatini ko'rib chiqamiz.

Agarda mushak kuchlanishda yuklama u qadar katta bo'lmasa, to'xtovsiz ish uzoq vaqt davom etishi mumkin. Bunday ish bir necha 10 daqiqa yoki soatgacha davom etishi mumkin. Agarda yuklamalarni oshirib borilsa va harakatlar tempini ham oshirib borilsa, chidamkorlik, jumladan, ishni davomiyligi pasayib boradi. Kuch chidamkorligini oshishiga jismoniy mashg'ulot zamin yaratadi. O'sish shunday hollarda kuzatiladiki, agarda mashg'ulotlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan ko'proq foydalanilsa.

Vaslev o'z izlanishlarida shuni aniqlaganki, eksperimental guruhida gimnastik kuch mashqlarini brusslarda, arqonda qo'llab, akrobatik elementlardan foydalanib, 10 soatlik va 8 ta 20 daqiqali mashg'ulotlardan so'ng, nazorat mashqlariga nisbatan chidamkorlikni o'sish suratlarini kuzatgan. Mazkur ishning natijalariga asoslanib va futbolchilarni mashg'ulotlarini nazorat qilib

shuni, aytish mumkinki, uzoq muddatli kuch orqali ish bajarish sharoitida, nafaqat kuch sifatini balki, kuch chidamkorlik sifatini yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, kuch chidamkorligi – uzoq davom etuvchi tashqi kuchlarni o'rta harakatlanishlardagi namoyon bo'lish xususiyati tushuniladi.

O'tish davrida 2 kunlik va 7 kunlik turistik chiqimlarni qo'llash tavsiya etiladi. Bu esa markaziy nerv tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va odatiy mashg'ulotlardan chalg'itadi. O'tish davrida yana boshqa sport turlaridan ham keng foydalanish kerak.

Shtanga bilan bajariladigan mashqlarda ko'proq oyoq mushaklarini rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Ko'p hollarda katta shiddat bilan davom etuvchi jarayonlar bilan tezkor mashg'ulotlardan ham foydalaniladi.

Engil atletika bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda (3-5 km li masofaga yugurish) ishtirok etish tavsiya etiladi, lekin bu bir oyda bir martani tashkil qilish kerak.

Futbolchilarni tayyorlashda eng samarali vositalardan foydalanish kerak. Ular futbolchilarni organizm individualni xususiyatlariga javob berish, kuch va vaqtni tejash bilan yaxshi natijalarni ta'minlashi kerak. Bularning asosiylari chigal yozdi mashqlari. Ular o'z ichiga umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni oshishi kerak. Texnika va taktikasi takomillashtirish, yugurish tempini his qilish, berilgan tempga nisbatan to'p bilan va to'psiz past tempda masofalarni yugurib o'tish, interval yugurish, bir tekisda yugurish yoki yuqori tezlikda yuugrish va albatta musobaqalardagi ishtirok.

3.3.2 Futbolchilarni tayyorlov davrida yuklamalar taqsimlanishini o'rganish.

Tayyorlov davri alohida ahamiyatga ega bo'lgan davrdir, chunki unda musobaqa davrida maxsus tayyorlashdagi umumiy va maxsus bazaga ega bo'linadi.

Bu bosqichni asosiy vazifalari bo‘lib:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni o‘zlashtirish va yaxshilash;
2. Ma’lum sport turiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
3. Ijtimoiy-irodaviy sifatlarni yaxshilash;
4. Texnikani o‘zlashtirish va takomillashtirish;
5. Taktikani elementlari bilan tanishish;
6. Sport nazariya va usuliyatidagi bilimlarini oshirish, hamda gigiena va nazorat haqida ma’lumotga ega bo‘lishlar kiradi.

Bu ko‘rstaib o‘tilganlar umumiy holda berilgan. Lekin individual rejani tuzishda vazifalar qo‘yilishini yaqqolroq namoyon qilish kerak.

Asosiy e’tiborni yaxshi fundamental tayyorgarlikka qaratish kerak. CHunki u musobaqa davridagi mashg‘ulotlarda as qotadi.

Tayyorlov davrida vazifalarni qo‘llash yanglishmaslik kerak. CHunki ularda turli malakali va turli ko‘rinishdagi vazifalar o‘z echimini topadi. Ba’zilariga umumiy jismoniy tayyorgarlik kerak bo‘lsa, boshqariga maxsus jismoniy tayyorgarlik kerak bo‘ladi.

Tayyorlov davridagi vazifalarni echish orqali va gigienik rejimni qat’iy saqlagan holda sportchilar shunday tayyorgarlikka ega bo‘lishlari kerakki, sportchilar, jumladan futbolchilar musobaqa davrini yuqori tayyorgarlikda (texnik, taktik, jismoniy) boshlashlari kerak.

Tayyorlov davrini birinchi bohqichi-bu umumtayyorlov bosqichi. Unda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish va mustahkamlash amalga oshirilishi kerak. Bular qatorida texnikani ustida ham ish olib borish kerak. Lekin sportchini jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanishi kerak.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositaldaridan keng qallaniladi. Hamda texnikaga o‘rgatuvchi va rivojlantiruvchi mashqlardan ham foydalaniladi.

Ikkinchi bosqich –bu maxsus tayyorlov bosqichi.

Unda maxsus tayyorgarlikni o'zlashtirish va kuchaytirishga harakat qilinadi. Texnikani o'zlashtirish, yaxshilash va maxsus fundamentni tashkil qilishdagi boshqa vazifalar echiladi.

Endi umumiy jismoniy tayrgarlik muhim ahamiyatga ega. Texnikaga o'rgatish va uni takomillashtirish yuqoriroq shiddatli harakatlarda amalga oshiriladi. Irodaviy sifatlarni rivojlantirishda tanlangan sport turiga mos tarzda olib borish kerak. Sport o'yinlarida, jumladan, futbolda bu bosqichda taktik elementlarni va variantlarni ishlab chiqish amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ba'zi vositalaridan (avvalam bor umumiy chidamkorlikka rivojlantiruvchi mashqlar, so'ngra kuch va egiluvchanlikni) ikkinchi bosqichda ahamiyatli foydalanish davom ettiriladi lekin, kamroq ko'rinishlarda.

Har xil sport turlarida tayyorlov davrini davomiyligini birligidir. Eng katta davrlar marafonchilarda bo'ladi (5-6 oy) va eng kam davr oralig'i futbolchilarda bo'ladi va u 1,5-2 oyni tashkil qiladi. Tabiiyki, agar sport o'yinlarida yangi shug'ullanishni boshlagan guruhlar bo'lsa, ularni tayyorlov davrlarini albatta uzaytirish kerak va u 5-6 oyni ham tashkil qilishi mumkin.

Agar bir yilda ikki siklli tayyorlov bo'lsa, har bir tayyorlov davrini davomiyligi deyarli ikki marotaba kamayadi, lekin birinchi tayyorlov davri ikkinchisiga nisbatan uzunroqdir.

Agar yilda uchta va undan ko'p sikllar bo'lsa, eng uzun tayyorlov davri – bu birinchi davr bo'lib, 3-4 oyni tashkil qilishi mumkin. Keyinchalik navbatdagi musobaqalarga tayyorlash sikllarida qisqartirilgan tayyorlov bosqichlari o'tkaziladi. Ular 2-4 haftani tashkil qilishi mumkin.

Har ikki tayyorlov davrini bosqichida mashg'ulotlar soni haftasiga 6-7 tani tashkil qilishi kerak. Bu davrda musobaqa davriga nisbatan kamroq shug'ullanish kerak degan fikr noto'g'ri. Asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarni soni haftasiga 16-18 tagacha bo'lishi mumkin (kunda 3 martalik mashg'ulotlar bo'lsa).

Tayyorlov davri davomida mashgʻulot yuklamalari asta-sekin oʻsib borishi kerak va davr soʻngida oʻzini eng yuqori nuqtasiga etishi kerak. Lekin mashgʻulot yuklamalarini tarkibiy qismlari har xil oʻzgarishga ega. YUklama hajmi tez oʻsadi va tayyorlov davrini oʻrtaroqlarida eng yuqori kattaliklarga ega boʻladi. Baʼzi sport turlarida biroz kamroq boʻlishi mumkin (qanchalik shiddat past boʻlsa, shunga hajmni kattaligini tez erishishi mumkin).

Tayyorlov davrida hech qanday katta musobaqalar oʻtkazilmasligi kerak. Lekin vaqti-vati bilan futbolchi musobaqalarda ishtirok etishi kerak, chunki musobaqalarda psixologik tayyorgarlik shakllanadi, mahorat oshadi va oʻzini imkoniga ega boʻladi.

Agar futbolchilarni sport kalendarida tayyorlov davrida bir qator muhim musobaqalar oʻrin egallagan boʻlsa, unday holda oldindan mashgʻulotlarni rejalashtirishni oʻzgartirish kerak boʻladi.

Bunday vaziyatda uchta koʻrinish boʻlishi mumkin:

1. Mashgʻulotlar tizimini oʻzgartirmasdan, musobaqalarda ishtirok etish va oʻyin oldi kunlarida yuklamalarni engillashtirish. Bunday usuldagi harakatlarni bu musobaqalar yuqori oʻrinlarni moʻljallayotgan va bu musobaqalarni mashgʻulotning bir turi sifatida qabul qilayotgan jamoalar qoʻllashi mumkin.

2. +isqa shiddatli tayyorlovni oʻtib (2-4 hafta), birinchi ahamiyatliroq musobaqalarda ishtirok etish.

3. Yillik mashgʻulotlarda ikki yirik siklli mashgʻulotlarga oʻtish va musobaqalarga oddiy tartibda tayyorlanish.

Yana bir koʻrinish-bu tayyorlov davridagi musobaqalarda ishtirok etmaslik. Odatda bunday holga texnika ustida olib borilgan ishlarni yakuniga etmasligi sabab boʻladi. SHuning uchun musobaqalarda ishtirok etish, texnikani mustaxkamlashini yodda tutish kerak.

Baʼzi sport turlarida jumladan, futbolda tayyorgarlik davri qish oylariga toʻgʻri keladi. SHu sabab mashgʻulotlarni ochiq havoda oʻtkazishga toʻgʻri keladi.

Xulosalar

1. Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va o'quv-mashg'ulotida jalb qilingan maxsus mashqlar to'plam tajriba guruhining futbolchi qizlarining faoliyatiga ta'sir etganligini aniqladik. Bu natijalarning o'sishi, o'yin davomidagi texnik-taktik harakatlarning o'sishiga ham ta'sir etganligini pedagogik kuzatishlardan ham ko'rish mumkin.

2. Olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, nazorat guruhining JTT harakatlar samaradorlik ko'rsatkichlarining ikkinchi davraga kelib 0.1% ga o'zgarganligini, tajriba guruhining samaradorlik ko'rsatkichlari 0.9% ijobiy tomonga oshganligini ta'kidlaymiz.

3. Olingan natijalardan biz chidamkorlik sifanini rivojlantirish orqali texnik-taktik harakatlarga ta'sir ko'rsatdi.

Amaliy tavsiyalar.

Futbol o'yini bu sog'liqni mustahkamlashda va jismoniy rivojlanishdagi zo'r vosita bo'lib hisoblanadi. O'yin vaqtida harakatlarni qisqa muddati dam olish davrlari bilan doimiy almashinuvi harakterlidir. Umumiy ish quvvati o'yin vaqtida katta ko'rastichni tashkil qiladi va futbolni o'ziga xos chidamkorlikni rivojlantiruvchi vosita sifatida ham qabul qilish mumkun.

O'yinni kuzatar ekanmiz, doimiy harakatlarni o'zgaruvchanligi, ish bajarishni shiddatini va xajmini o'zgarishiga amin bo'lasiz. Ish bajarish shu darajada turlicha bo'lishi mumkunki, futbolni bir qancha o'ziga xos davrlarga bo'lish mumkun bo'ladi.

Futbolchilarni aktiv harakatlari o'yinni umumiy vaqtdan 21-27% ni tashkil qiladi. SHuning uchun futbolda chidamkorlikni namoyon bo'lishi nafaqat uni qanchalik tez charchashda balki uni tiklanish jarayonlarini tez tiklanishida namoyon bo'ladi. Futbolchini chidamkorligi uchun o'yin vaqtida uni harakatlarini tejamkorligi ham katta ahamiyatga ega. Bekorga kuchini sarflamaslik, bu esa yuqori texnika vositasi va mushaklarni bo'shashtirishni bilishlikni anglatadi.

Futbol uchun ham aerob ham anaerob imkoniyatlar katta ahamiyatga ega. Agarda o'yinda ma'lum bir vaziyatda, vaqt oralig'ida yuqori kuchlanishdagi ish faoliyati asosan anaerob imkoniyatlar evaziga bajarilsa, ma'lum "Tinch" vaziyatlardagi tiklanish tezligi esa aerob imkoniyatlarni quvvatiga bog'liq bo'ladi.

Mazkur diplom ishida qayd etilgan ma'lumotlar futbol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayonida, jismoniy tayyorgarlikka qanchalik muhim ahamiyat berish zarurligini isbotlab turibdi. Darhaqiqat, o'quv-mashg'ulot jarayonining dastlabki o'rgatish bosqichida amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik, o'z mazmuni, shakli va qo'llaniladigan mashqlar bo'yicha sport takomillashuvi bosqichiga nisbatan keskin farq qiladi.

Ushbu mashqlarni qo'llashda, albatta, sportchini berilayotgan nagruzkaga bo'lgan reaksiya (aks ta'siri) sini ob'ektiv ravishda bilish muhim

ahamiyatga egadir. Binobarin, shuni alohida ta'kidlash zarurki, yosh futbolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus chidamkorlik asta-sekinlik bilan tarbiyalab borish boshqa sifatlarga nisbatan individual yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

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 sonl 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. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы – T.: Izdatelstvo im. Ibn Sino, 1991 g.
10. Akromov R., Tolibjonov A., YUqori malakali futbolchilarni tayyorlash. –T., 1994.-130b.
11. Akromov R.A. Igrovyie i trenirovochnye nagruzki v futbole.-T.: Abu Ali Ibn Sino, 2002,-200s.
12. Alabin A.N.Osnovnye napravleniya i rezultaty resheniya problemy individualizatsii skorostno-silovoy podgotovki devushek-legkoatlotok: Avtoref. dis.... kand.ped.nauk.-M.,1982.-20s.

13. Arpad CHanadi. Futbol: trenirovka.-M.: FiS, 1985.- 255s
14. Bafoev B. R., Axmedova N. B., Tursunova D.T. AYOLLAR SPORTI - SOGLOM JAMIYAT GAROVI./Mustaqllik yillarida Xotin qizlar sportining rivoji: YUtuq va mumammolari./Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari. "Istiqlol nuri" T. 2015 34-36 B
15. Benikova E.A. Demchenko V.I. Rol testosterona v formirovanii anomalii polovogo razvitiya u devochek//Oxrana zdorovya detey i podrostkov.- Kiev,1980.-Вып.11.-S. 43-48.
16. Gabrys T.M. Struktura mnogoletney podgotovki v jenskom legkoatleticheskom semibore.:Avtoref.Dis....kand.pod.nauk.-M.,1990-.24C.
17. Gaselevich V.A. Dinamika zdorovya i funktsionalnogo sostoyaniya sportsmenok, spetsializiruyushsya v razlichnykh vidax sporta i voprosy polovogo dimorfizma// Otchet o nauch.-issledovat.rabote sektora UKO. - M. VNIIFK. 1992 .-S.98-110.
18. Geledenko G.A. Otsenka tekhniko-takticheskogo masterstva futbolistov v igre. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo' .-M: 1978, №10.
19. Godik M.A. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov /V kn: Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki - M. Izd-vo «SAAM», 1995, s 136-165.
20. Golomazov S.V., CHirva B.G. Teoreticheskie osnovo' i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva. //Teoriya i praktika futbola.-M: Sport Akadem Press, 2000.
21. Goncharova O.V. "YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". Toshkent-2005, 27 b.
22. Davletmuratov S.R. Trenirovka kvalifitsirovannykh futbolistov v podgotovitelnom periode. Metodicheskie rekomendatsii. T., UzGIFK. 2012 g. 54 s.
23. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya-(Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury). M: Fizkultura i sport, 1982,-256s.
24. Koshbaxtieva I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vysokoy kvalifikatsii.-

T.: Groteks, 1998-150s.

25. Koshbaxtiev I.A., Nurimov R.I. Programmirovaniye podgodovka futbolistov vysokoy kvalifikatsii.-T., 2005.-121s.
26. Kurbanov Z.A. – Organizatsiya uchebno-trenirovochnog protsessa futbolistov v usloviyax Uzbekistana. (Uchebnoe posobie), Tashkent, 2000 g.
27. Kutlimurodov I.X, Abidov SH. U YOSH FUTBOLNI KIZLARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI./ “Sog‘lom bola yiliga”ga bag‘ishlangan talaba va magistrantlarning ilmiy amaliy anjumani II qism. T. 2014 268-271
28. Mansurova D. A., SHukurova S. S., Bokieva G. X. Jismoniy xarakatning ayollar salomatligidagi ahamiyati./Mustaqllik yillarida Xotin qizlar sportining rivoji: YUtug va mumammolari./Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari. “Istiqlol nuri” T. 2015 49-52 B
29. Nikityuk B.A..Andrienko A.I. Dvigatelnye kachestva dovochek-podrostkov raznykh tipov teloslojeniya// Problemy sportivnoy antropologii.M.,1977.- S.99-100.
30. Nurimov R.I. YOsh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. 105 b.
31. Nurimov R.I. Soverenstvovanie takticheskoy deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii-T: 2000-106s
32. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh futbolsitov: Uchebnoe posobie.-T., 2001.-135s.
33. Nurimov R.I., Kurbanov O.A., Usmanov A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov: Uchebnoe posobie. Tashkent, 2011. – 200s.
34. Nurimov R.I., Sadikov O. Pedagogicheskoy kontrol v protsesse podgotovki futbolistov // Metodicheskie rekomendatsii. T., 1988 B 51-57.
35. Orzikulov M.U, Hakimov X.B XOTIN-QIZLARNI SPORT MASHQLARI BILAN SHUG‘ULLANISHINING FIZIOLOGIK ASOSLARI./ Mustaqllik yillarida Xotin qizlar sportining rivoji: YUtug va mumammolari./Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari. “Istiqlol nuri” T. 2015 254-257 B
36. Osobennosti silovoy podgotovki jenuin-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.

37. Raxmatova D. K., Ergashov B. D. TALABA KIZLARNIN1 JISMONIY TAYYORGARLIGIDA ENGIL ATLETIKANING URNI./ Mustaqllik yillarida Xotin qizlar sportining rivoji: YUtuq va mumammolari./Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari. “Istiqlol nuri” T. 2015 164-169 B
38. Salomov R.S., Ro‘zioxunova M.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Toshkent-1996, B 5.
39. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki vysokokvalifitsirovannykh futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, UzGIFK. 2011.159 s.
40. Talipdjanov A.I. YUqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y.164 b.
41. Futbol. Darslik. R.A. Akramovning umumiy tahriri ostida. T.: O‘zDJTI, 2006 y.
42. Futbol. Uchebnik. Pod obshchey redaksii Nurimova R.I. T.: UzGIFK, 2005 g.
43. SHakirjanova K.T. “Sportni boshqarish tizimida ayollar rolini oshirish”. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2/2007. 17 b.
44. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktikasini taxlili. O‘quv uslubiy qo‘llanma.Toshkent. 80 bet.
45. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
46. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogoik nazorat. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet
47. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2012 y.-38 b.
48. Iseyev Sh T Yillik siklda futbolchilarning cport mashg‘ulotlarini tuzib chiqish. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2015 y.108 b.