

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy madaniyat yo'nalishi

**Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi
kafedrası**

**«FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARINI
SHAKLLANTIRISHNING XOZIRGI ZAMON
TALABLARI»**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: X.Z.Daminov

Ilmiy rahbar: Q.M.Mamatqulov

SAMARQAND – 2012

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND
DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI O'QITISH METODIKASI
KAFEDRASI**

DAMINOV XAITBOY ZOIROVICH

**«FUTBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHNING
XOZIRGI ZAMON TALABLARI»**

«5112000» - «Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish
uchun

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: _____ Q.M.Mamatqulov

2012 yil. «___» _____

Bitiruv malakaviy ishi «Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi» kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2012 yil «___» _____ majlisida muhokama qilindi va himoyaga tavsiya etildi (bayonnoma № ____).

Kafedra mudiri v.b:

O.E.Toshmurodov

Bitiruv malakaviy ishi YaDAKning 2012 yil _____ majlisida himoya qilindi va _____ foizga baholandi (bayonnoma № ____).

YaDAK raisi: _____

A'zolari: _____

SAMARQAND – 2012

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasini majlisining
№ ____ – son bayonnomasidan
KO'CHIRMA

2012 yil «____» _____

Qatnashdilar: kafedra a'zolarining 12 nafari

Majlis raisi: O.E.Toshmurodov

Kotib: o'qit.D.T.Tangirov

KUN TARTIBI:

Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasida 2011 – 2012 o'quv yilida bajarilgan bitiruv malakaviy ishlarining dastlabki himoyasi va ularni himoyaga tavsiya etish haqida.

Eshitildi: 2011 – 2012 o'quv yilida bitiruv malakaviy ishlari bilan majlis a'zolarini kafedra mudiri O.E.Toshmurodov tanishtirdi va qo'yidagilarni bayon qildi:

2011 – 2012 o'quv yilida jismoniy tarbiya yo'nalishining bitiruvchi 4 kurs talabasi X.Z.Daminov «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari» mavzusida bitiruv malakaviy ishini yozdi. Ilmiy rahbari Samarqand Olimpiya Zahirolari kasb – hunar kolleji o'qituvchisi Q.M.Mamatqulov

Talaba ushbu mavzu bo'yicha yozgan ishini kafedraga taqdim etgan. Ish yuzasidan ilmiy rahbarning ijobiy mulohazalari ham bor. Shuning uchun so'zni X.Z.Daminovga bersak. U bitiruv malakaviy ishining mazmuni bilan tanishtirsa.

X.Z.Daminov bitiruv malakaviy ishining mazmun-mohiyati haqida gapirib, mavzuning dolzarbligi, o'rganilishi darajasi ilmiy va amaliy ahamiyati, amalga oshirilgan ishlar haqida gapirdi.

Shundan so'ng talabaga o'qituvchi D.T.Tangirov, U.S.Do'sanovlar savollar berishdi. Savollarga qoniqarli javob berdi.

X.Z.Daminov chiqishi, savol-javoblardan so'ng mazkur bitiruv malakaviy ishini YaDAKga himoyaga tavsiya etish haqida fikr-mulohazalar bildirdi.

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy tarbiya fakulteti jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi bitiruvchi kurs tolibi X.Z.Daminovning «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi talabdga javob beradi deb hisoblansin va u YaDAKga himoyaga tavsiya etilsin.

2. X.Z.Daminovning bitiruv malakaviy ishiga Samarqand viloyati futbol federatsiyasi birinchi vitse-prezidenti SH.Sayfullayev taqrizchi deb belgilansin.

3. Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrasining ushbu qarorini tasdiqlash fakultet dekanatidan so'ralsin.

Kafedra mudiri v.b.:

O.E.Toshmurodov

Kotib:

o'qit.D.T.Tangirov

Alisher Navoiy nomidagi Samarqand Davlat Universiteti

Fakultet: Jismoniy madaniyat

Yo'nalish: 5112000 Jismoniy madaniyat

«TASDIQLAYMAN»

O'quv bo'limi boshlig'i

H.Qo'rbonov _____
(imzo muhr)

«____» _____ 2012 yil

Bitiruv malakaviy ishi bo'yicha

TOPSHIRIQ VARAQASI.

1. Ijrochi: Daminov Xaitboy Zoxirovich

2. Mavzu: «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari»

Mavzu Universitet Ilmiy kengashining “____” _____ 20__ yildagi № _____ sonli qarori bilan tasdiqlangan.

3. Mavzuning dolzarbligi, nazariy va amaliy (iqtisodiy, ijtimoiy, ekalogik, ilmiy-texnik, mehnat muhafazasi, hayot xafsizligi va h.k.) ahamiyati: Ushbu malakavaiy bitiruv ishida futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga, kuchlilik, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik sifatlarini, jismoniy sifatlarini yana bir qanchasini oshirishga, texnika va taktikalarini oshirishga qaratiladi. Mamlakatimiz futbolini rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

4. Bitiruv malakaviy ishining bajarish uchun tavsiya qilinadigan ilmiy, o'quv uslubiy va boshqa axborot ma'nbalari (darslik, o'quv qo'llanmalari, maruzalar matni, manografiya, ilmiy maqolalar va h.k.)

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.: O'zbekiston, 1998.
2. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. – T.: O'zbekiston, 1996.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1997.
4. R.A.Akramovning umumiy tahriri ostida.Futbol. Toshkent – 2006 yil.
5. L.P.Matveyev. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur M: 1992.
6. T.Usmonxo'jayev, O'.Tursunov. Jismoniy nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – «O'qituvchi» - 2004.

7. A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2005.
8. «O'qituvchi» - 1975.
9. L.P.Matveyev. Videniye v teoriyu fizicheskoy kultur. Tashkent – 1983.
10. Internet saytlar.

5. Bitiruv malakaviy ishi bo'yicha ma'lumotlar to'plash hamda tadqiqot ishlari olib borish manbalari va joylari (o'quv zali va xonalari, ilmiy kutubxona, laboriya, tashkilot, korxona, ilmiy yoki ta'lim muassasi): Mavzu bo'yicha adabiyotlarni to'plash, ma'lumotlarni to'plab, umumlashtirish. Ilmiy kutubxonalar. SamDU kutubxonalari: gazeta va jo'rnallar, internet saytlari.

6. Bitiruv malakaviy ishi tayyorlash bo'yicha amalga oshirilgan ishlari rejasi:

№	Ishning mazmuni	Taxminiy nomi	Ijro muddati	Izoh
1.	Masalaning qo'yilishi: Mavzuning dolzabligi, o'rganilishi lozim bo'lgan masalaning mohiyati Maqsadini yoritib berish (kirish qismi)	Noyabr- Dekabr adabiyotlar bilan ishlash	Noyabr- dekabr	Yozma
2.	Mavzu bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va taxlil qilish (yordamchi mulohaza va takliflar	Kompyuter bilan ishlash	Yanvar, 2012 yil	Yozma
3.	Olib borilgan tajribalar ,tadqiqot ishlari, natijalarni taxlil qilish va tartibga solish (paragraf, bob,bo'lim yoki qisimlar bo'yicha)	Yangi Natijalar olish	Aprel, 2012 yil	Yozma
4.	Olingan natijalarning nazariy va amaliy ahamiyati bo'yicha xulosa berish hamda tadbqiq sohalari va usullariga oid takliflar tayyorlash	Yangi Natijalar olish	Aprel, 2012 yil	Yozma
5.	Bitiruv ishini rasmiylashtirish va uning himoyasi uchun zaruriy ko'rgazmali vositalarni(jadvallar, rasmlar, grafiklar, diogrammlar, maket, stend va h.k.) tayyorlash	Bakalavr ishini yozish	May, 2012 yil	Yozma
6.	Dastlabki himoyaga tayyorgarlik ko'rish va himoyaga chiqish matnini tayyorlash	Dastlabki muhokama	Iyun, 2012 yil	Yozma
7.	Bitiruv ishi bo'yicha qo'shimcha maslahatlar	Ma'ruza yozish	Iyun, 2012 yil	Yozma

Ilmiy rahbar:

Q.M.Mamatqulov

Kafedra mudiri v.b.:

O.E.Toshmurodov

Ijrochi:

X.Z.Daminov

**Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchi kurs
tolibi X.Z.Daminovning «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini
shakllantirishning xozirgi zamon talablari» nomli bitiruv malakaviy ishi
haqida**

M U L O H A Z A L A R

Daminov Xaitboy tanlagan mavzusi mamlakatimiz yosh futbolchilarni mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarliklari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda boshqa sport o'yinlarining ahamiyati dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Muallif mavzuni yoritishda futbol mashg'ulotlarida yosh futbolchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashda va rivojlantirishda boshqa sport o'yinlarining ahamiyati bilan farq qiladi. Muallif tomonidan tanlangan mavzu o'zining mamlakatimiz kelajagini belgilashda o'z o'rnini borligiga va unda jismoniy sifatlarini tarbiyalash ahamiyati mujassam bo'lganligini bosqichma – bosqich ko'rsatib o'tganligi bitiruv malakaviy ishining qadr – qimmatini oshiradi.

Daminov Xaitboy bitiruv malakaviy ishini rejasida ko'rsatilgan xar bir bo'limni manbalar asosida yoritib berganligi muammoni yanada yaxshilashga imkoniyat yullarini ochib bermoqda. Bitiruv malakaviy ishida ayrim kichik kamchiliklar uchrasada bu kamchiliklar bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir eta olmaydi. Daminov Xaitboy tomonidan yoritilgan bitiruv malakaviy ishidan futbol mashg'ulotlarida maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va tashkil etishda maktab o'qituvchilari faoliyatlarida foydalanishlari mumkin.

Daminov Xaitboy tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishida ayrim juziy kamchiliklar bo'lsada bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir etmaydi. Shularni inobatga olgan xolda Daminov Xaitboyning «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari» mavzusi bo'yicha yozilgan malakaviy bitirub ishini himoyaga tavsiya etaman.

Ilmiy rahbar:

Q.M.Mamatqulov

**Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchi kurs
tolibi Daminov Xaitboyning «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini
shakllantirishning xozirgi zamon talablari» nomli bitiruv malakaviy ishiga**

TAQRIZ

Bitiruvchi tomonidan tanlangan bitiruv malakaviy ish mavzusi o'zining dolzarbligi bilan alohida o'rin tutadi. Chunki futbolchilarni tarbiyalashda va yoshlar ta'lim – tarbiyasini takomillashtirishda futbol sport turining o'rni va ahamiyati juda katta va muhimdir. Davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan yaratib berilayotgan imkoniyatlar har tomonlama futbolni rivojlantirishga qaratilgandir. Daminov Xaitboy tomonidan bitiruv malakaviy ishini yoritishda kirish, 3 bob, xulosa va takliflar, foydalanilgan adabiyotlardan iborat bulgan reja tuzilgan.

Kirish, I bobda bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi, obyekti, maqsad, vazifalari va tadqiqot usulari.

II – III bobda esa asosiy bitiruv malakaviy ishini yoritib berishga harakat qilgan.

Ishning oxirida xulosalar berishdan bog'liq bo'lgan ishlar amalga oshirilgan va foydalangan adabiyotlarni ko'rsatib berilgan.

Bitiruv malakaviy ishini yozish jarayonida rejada ko'rsatilgan bo'limlar bosqichma – bosqich amalga oshirilganligi ko'zga tashlanadi.

Daminov Xaitboy tomonidan yozilgan bitiruv malakaviy ishida ayrim imloviy xato va kamchiliklar bo'lsada bitiruv malakaviy ishini sifat darajasiga ta'sir etmaydi. Shularni inobatga olgan xolda Daminov Xaitboyning «Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari» mavzusi buyicha yozilgan malakaviy bitirub ishini himoyaga tavsiya etaman.

**Samarqand viloyati futbol
federatsiyasi birinchi vitse-prezidenti:**

SH.Sayfullayev

MUNDARIJA

	Kirish.....	3 – 4
I BOB.	Bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi, obykti, maqsad, vazifalari va tadqiqot usulari.....	5 – 14
I.1.	Mavzuning dolzarbligi	5 – 11
I.2.	Tadqiqotning maqsad - vazifalari, muammoning o'rganganlik darajasi, ilmiy farazi, predmeti, ob'ekti va tadqiqot usullari ...	11 – 14
II BOB.	Futbolchilarda zarur bo'ladigan jismoniy sifatlarni xususiyatlari va ularning birligi	15 – 37
II.1.	Kuchlilik va tezkorlik jismoniy sifatlarini o'rni	15 – 27
II.2.	Chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini o'rni va ularni boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi	28 – 37
III BOB.	Futbol mashg'ulotlarida maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishning yullari	38 – 47
III.1.	Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarda jismoniy sifatlarning shakllantirish usullari	38 – 40
III.2.	Sport mashqini davrlash bilan o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish vazifalari	41 – 47
	Xulosa va tavsiyalar.....	48 – 52
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	53 – 55

KIRISH.

O'zbek halqi o'z vatanining egasi bo'lgach, hukumatimiz Prezidenti I.A.Karimov boshchiligida siyosiy – iqtisodiy, ma'anviy – marifiy, islohatlarni bosqichma – bosqich amalga oshirish bilan birga sog'lom avlod tarbiyasiga ayniqsa bolalar sportini rivojlantirishga alohida ahamiyat bera boshladi. 1997 yil 29 avgustida «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» va «Ta'lim to'g'risida» gi qonun qabul qilindi. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida to'zilgan jismoniy tarbiya tizimi o'zida jismoniy tarbiyalash sohasidagi yutuqlarni sport natijalarini maxsus ilmiy bilimlar va yoshlarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal qilishda zarur bo'ladigan moddiy – texnika vositalarini mujassamlashtirgan. Bu vazifalar haqida mutafakkirlarimizdan biri «Biz odamni har tamonlama kamol toptirish uchun uning yaxshi yugura olishi, tez va chiroyli yura olishi, uning barcha a'zolari sog'lom bo'lishi, mehnatga va mudofaaga tayyor turishi bilan birga aqliy sifatleri ham o'sib borishini tarbiyalashimiz lozim» degan. Shu nuqtai nazardan qaraganimizda jismoniy tarbiyani insonning bolaligidan boshlashimiz zarur.

Buning uchun avalo, bolalarning o'zini sportga qiziqtirish, ular o'rtasida turli xil o'yinlarni musobaqa tarzida tashkil qilish lozimdir, chunki o'yinlarda harakatning xilma – xil qirralari ochiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida o'yinlar qo'llash ijobiy xodisadir. O'yin usulida o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning afzalligini barchamiz yaxshi bilamiz. O'yinlarning o'ziga xos turi va uslubini o'qituvchi tanlaydi. Mashg'ulot davomida bolalarning epchilligi, chaqqonligi, tezkorligi, kuchliligi va quvvati aniqlanadi. O'yinlar bolalardagi ana shu sifatlarni rivojlantiradi va ularni darsga jalb qiladi, o'z navbatida bolalarni o'qituvchi bilan yaqinlashtiradi ham. Natijada jismoniy tarbiya fanidan qo'yilgan davlat ta'lim standartlari talablari bajariladi, o'yinlarni yaxshi pedagogik darajada tashkil etish uchun bolalarni yoshi, jinsi va qiziqishlariga mos tarzda ularning jismoniy imkoniyatlarini, psixologik xususiyatlarini xisobga olish muhimdir.

O'quvchilarni har tmonlama jismonan baquvvat qiladigan sport turlaridan bo'lgan futbol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlarini e'tiborga olish lozim.

Futbol tarixi ham uzoq o'tmishlarga borib taqaladi. Futbolga o'xshash o'yinlar eramizgacha Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo'lgan. O'yinning nomi «Futbol» - inglizcha «fut» — oyoq va «bol» — to'p so'zlaridan kelib chiqqan. Hozirgi kundagi futbol qoidolari 100 yillardan beri o'zgarishsiz qolib kelmoqda.

Futbol yer yuzida o'ta sevimli va ommabop o'yin sanaladi. Bu sport turi o'zining oddiyligi va qulayligi, o'yinchilar o'z mahorati va o'zini tutishlarini namoyish eta olish imkoni borligi bilan ishqibozlarni jalb qiladi.

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asming boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Bu qiziqarli o'yin bizning mamlakatimizga temiryo'l qo'rilish munosabati bilan kirib kelgan. Uning rivojlanish joylari Qo'qon, Farg'ona, Toshkent, Andijon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Huddi shu yerda futbol 1911 yilda aka-uka Martinyuk, Rajabov, Genkolar tashabbusi bilan birinchi futbol jamoasi tuzildi.

I BOB. TADQIQOTNING DOLZARBLIGI, OB'YEKTI, MAQSAD, VAZIFALARI VA TADQIQOT USULARI.

I. 1. MAVZUNING DOLZARBLIGI:

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan boshlab, barcha sohalarning rivojlanishi borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda va shular asosida mustaqil davlatimiz rivojlangan mamlakatlar singari taraqqiyot sari intilishlarini davom ettirmoqda. Barcha sohalar singari jismoniy madaniyat sohasi ham mustaqillikdan so'ng mamlakatimiz yo'l boshchisi I. A. Karimov tashabbusi bilan keskin rivojlanish yo'liga qo'shilib, ularning eng old qatori, ya'ni bosh maqsadiga aylanib bordi.

Maqsadga erishish qachonki ushbu maqsad sari intilayotganlarning barchasi birdek uni tushunib yetishiga hamda bu yo'lda hammani safarbar eta bilishga bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillikdan keyin, olib borilayotgan asosiy tadbirlar sog'lom avlodni yetkazishga qaratilgan bir pallada u jarayonda imkon qadar va hammaning ishtirokini ta'minlash kutilgan natijani beradi. Jismoniy va ma'anviy sog'lom yosh avlodni kamol toptirishga yo'naltirilgan ommaviy bolalar sportini keng rivojlantirish borasida kompleks chora – tadbirlarni amalga oshira borish lozim.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya sportni rivojlantirishning keyingi istiqbollarini ko'zlagan holda, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqidagi» qonuni 1992 yil 14 yanvarda ishlab chiqildi va qabul qilindi, 2000 – yilning 26 – mayida yangi tahrirdagi loyihasi tuzilib qabul qilindi. Shundan so'ng, Vazirlar Mahkamasining ana shu boradagi qator qonunlari e'lon qilindi.

Bunday qaror va farmonlardan biz asosan, jismoniy madaniyat va futbol sport turiga xos qaror va farmonlarga tuxtalib o'tamiz.

O'zbekiston Respublikasida futbolning keyingi istiqbollarini belgilash to'g'risida «O'zbekistonda futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida» qonun 144 – sonli qarori bilan 1993 yil 18 martda qabul qilindi.

«O'zbekistonda futbol taraqqiyotining tamoyillari va asoslarini tubdan amalga oshirish to'g'risida» gi 1996 yil 17 yanvarda 27 – sonli qaror bilan qabul qilindi.

«O'zbekiston Futbol taraqqiyoti jamg'armasining faoliyatini yaxshilash va uni qo'llab quvvatlash to'g'risida» gi qonuni 1998 – yilning 6 – iyulida qabul qilib, 238 – sonli qonun etib, belgilab qo'yildi. Bu qonun O'zbekistonda futbolni rivojlantirish bo'yicha 2006 – yilgacha amalda bo'ladigan milliy dasturga ishora edi.

2006 yil may oyida bu qaror va farmonlar qayta ko'rib chiqildi va o'zgartirishlar kiritildi.

Mamlakatda amalga oshiralayotgan kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr – muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida va mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yoshlarni jismonan baquvvat, aqlan teran, ma'nan boy qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muammolaridan bo'lib hisoblanadi, vatanimiz mudofaasiga, kelajagiga e'tibor va sportimizni rivojlangan mamlakatlar qatoriga qo'shish uchun yoshlar ya'ni o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan bo'lib hisoblanmoqda.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (xarakter) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan.

Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va hakovalar deb baho berganlar. Bu sifatlar ulchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlandi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba

o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi kishining kuch sifati rivojlangan deb baholandi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining tuqimalari, xujayralari va hazzolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy - ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy - ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi bilan chambarchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaha bilan muomala qilishning samaradorligi tabiatan insonga in'om etlgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirishi mumkin bulgan jismoniy fazilatlarga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, ahloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asboblarini puxta egallagan, xar taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshirilayotgan «sog'lom avlod uchun» dasturining o'zagini tashkil etadi.

Har bir kishi harakatlarni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, u biror og'irlikdagi shtangani ko'tara oladi, qandaydir bir vaqt oralig'ida (3 min., 2 min., 30 sek., 4 min va hakazo) 1000 m masofani yugurib o'ta oladi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va son tavsiflari jihatidan bir – biridan farq qiladigan muayyan harkatlar bilan amalga oshiriladi. Masalan, sprintcha va marofoncha yugurish organizmga sifat jihatidan boshqa – boshqa talablar qo'yadi, turli xil jismoniy sifatlarini namoyon etishni talab etadi. Kishi harakat qilish imkoniyatlarining ba'zi bir sifatli tamonlarini kishining jismoniy (yoki harakat) sifatleri deb atash qabul qilingan. Odatda, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanilik asosiy jismoniy sifatlar deb qaraladi. Kishidagi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funksional (fiziologik) imkoniyatlari bilan emas, balki ruhiy faktorlar, chunonchi, irodaviy

fazilatlar bilan ham belgilanadi. Bu imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning jismoniy madaniyati qay darajada rivojlangan ekanligini belgilab beradi.

Demak, sihat – salomatlik darajasi, jismoniy qobiliyatlarning har taraflama rivojlanishi, sport mahorati va kishilarning kundalik xayotiga jismoniy tarbiya vositalarining singib ketishi ana shu erishilgan muvaffaqiyatlarning jiddiy ko'rsatgichidir. Jismoniy tarbiya va sport jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Bu ikki jarayon ham jismoniy madaniyatning oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarini amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etib, bevosita ishtirok etadi.

Jismoniy tarbiya va sportda o'quvchilarni ham ma'naviy, ham ruhiy, ham fiziologik jihatdan va yana shu bilan birga asosan jismoniy tayyorgarliklar amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik - o'quv - mashg'ulotlari jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik – organizimning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tamonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni saqlash mustahkamlash bilan bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv – mashg'uloti ishida umumiy va maxsus tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir.

Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tamonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizimiga umumiy tasir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak – paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizimga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da

ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan baland – past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlar chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga ulardan ba'zilar esa ertalabki mashg'ulotga kiritilgan.

Futbol mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi futbol sport turi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Jismoniy madaniyat ta'limida jismoniy sifatlarni tarbiyalash yetakchi o'rinlardan birida turadi. Jismoniy madaniyatdagi har qanday jarayon jismoniy xislatlarni tarbiyalanishning o'sishi bilan baholanadi. Bu jarayonning zamonaviy samarali uslubiyatlaridan kishilar xabardor bo'lishi muhim.

Jismoniy sifatlarni haqida bilimlarning zaruratligi, jismoniy madaniyat ta'limida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy - nazariy, amaliy asoslari, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamkorlik sifatlari, ularni rivojlantiruvchi zamonaviy vositalar, uslubiyatlari va bu jarayonni samaradorligini oshirish yo'llarini tahlil qilish va bu borada zamonaviy muammolarni aniqlab olish. Buning uchun yetakchi mutaxassis va olimlarning o'tkazgan va o'tkazayotgan ilmiy-tadqiqotlarining natijalari haqida ma'lumotlar berish zarur.

O'quvchilarning o'zi tanlab olgan sport turi (sport ixtisosligi) bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash va ularga shu sport turi bo'yicha zarur bo'ladigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda asosiy sport mashqi uslubiyatlaridan foydalanish lozim ekanligi to'g'risida ham bilim berish kerak. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi vositalarini tanlash va tartibga solish; o'sha vositalar yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport mashqining qaysi uslubiyatlari va tamoyillaridan ko'proq foydalanish mumkinligini aniqlash kerak bo'ladi.

Ma'lumki maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklarini oshirish ayniqsa ularni eng sevimli sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlarida jismoniy tarbiya vositalari asosiy urinda turadi.

Umumtalim maktablarida jismoniy madaniyatning ish shakillari jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarini o'rgatish jarayonida, ham amaliy, ham nazariy bilimlarni zamon talabi darajasida ilgor pedagogik texnologiyalardan foydalanib chambarchas bog'lab olib borish ijtimoiy pedagogik jarayon sifatida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari, mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi yoshlarni keng jalb etishda ularni jismoniy madaniyat talim tarbiyasini maqsad mohiyatini chuqur singdirish masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Pedagogik ko'zatish natijalariga ko'ra ta'kidlab o'tish joyizki, bugungi kunda Respublikamizda o'quvchi - yoshlarni jismoniy madaniyati tarbiyasi uchun yaratilgan ulkan imkoniyatlarga qaramasdan, o'quvchilar o'rtasida jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyatini tushunish, undan sog'lom - turmush tarzini kechirishda foydalanish, vositalarni tanlash, mustaqil shug'ullanish, malaka va kunikmalarga ega bo'lish, jismoniy mashklarning inson organizimini asosiy, xayotiy tizimlariga ijobiy ta'sirini bilish, va boshqa masalalar bo'yicha o'quvchilarning bilimlari va tushunchalari talab darajasida emas. Shuningdek jismoniy madaniyatning tarbiyaviy masalalariga ham mashg'ulotlarda yetarli e'tibor berilmayapti. Yosh sportchilarda milliy qadriyatlar, milliy tarbiya, milliy mafkura, milliy istiklol g'oyasi va boshqalar bo'yicha ham ma'lumotlarni bilish ularning kundalik xayotiga tadbiq etish darajasi qonikarli emas.

Tadqiqotimizning asosiy yunalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni o'z ichiga olganligi tufayli mavzuni dolzarbligi va ishning eng muhim muommolaridan biri ekanligidan dalolatdir.

I. 2. TADQIQOTNING MAQSAD - VAZIFALARI, MUAMMONING O'RGANGANLIK DARAJASI, ILMIY FARAZI, PREDMETI, OBYEKTI VA TADQIQOT USULLARI.

Tadqiqotning maqsadi: Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning xozirgi zamon talablari va sportini rivojlantirish borasida olib borilayotgan bir qancha ishlarning samarasini oshirish hamda umumta'lim maktablaridagi jismoniy madaniyat ta'lim - tarbiyasi jarayonini yanada takomillashtirish bo'yicha ilmiy va amaliy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Muammoning pedagogik nazariyasi va ta'lim amaliyotidagi holatini o'rganish, olingan natijalarni umumlashtirish asosida o'quvchi - yoshlarda jismoniy sifatlarni rivoshlantirish xususiyatlari dolzarb pedagogik muammo ekanligini asoslash.
2. o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning mazmuni, modelini ishlab chiqish va tadqiq qilinayotgan jarayonni optimallashtiruvchi shakllar, uslublar, usullar, vositalarni belgilash.
3. O'smir yoshdagi o'quvchilarda futbol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.
4. O'smir yoshidagi o'quvchilarda futbol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan xususiyatlarini va pedagogik tizimning samaradorlik darajasini aniqlash.

Muammoning o'rganganlik darajasi: Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hakazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan

basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch, jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. «Siltab ko'tarish»ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi.

Umum ta'lim maktablarida 7 – 8 sinfda bolalar organizimida o'zgarish yuz beradi. Bu yoshda harakatli o'yinlarning eng asosiy mazmunini to'p, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, nishonga otish va kuch qarshiligi tashkil etadi. Bu yoshda bolalarda iroda shakillanadi va mustahkamlanadi. Shunga ko'ra o'g'il bolalarni «Kurash», «Futbol», «Basketbol», «Qo'l to'pi» va «Voleybol» o'yinlari bilan shug'ullanishlari mumkin. O'qituvchi o'yinlarni tashkil etish bilan birga o'quvchilarni mustaqillikka o'rgatadi. Ularda burch, jamoatchilik va o'rtoqlik tuyg'usi faol rivojlanadi.

9 – 10 sinf bolalari bilan ishlashda ham oldingi yosh guruhlar uchun berilgan o'yinlardan foydalanish mumkin. Ammo ularni u yoki bu texnik usullarni aniq, bajarishlari uchun talablarni oshirish, o'yinlarni yanada murakkammalashtirish lozim bo'ladi. Yuqori sinf o'smir bolalari uchun harbiy – amaliy tavsifdagi o'quv mashqlari va raqiblik – to'qnashuvi tavsifidagi o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Takidlash lozimki, O'zbekistonlik olimlar turli davrlarda jismoniy madaniyat ta'lim tarbiyasi, jismoniy madaniyat ta'lim - tarbiyasi, jismoniy madaniyat tarixi, jismoniy madaniyat ta'lim – tarbiyasini takomillashtirish yo'llarida anchagina tadqiqotlar o'tkazilgan. Shular qatorida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va shakllantirish borasida bir qancha olimlarimiz tadqiqotlar olib borib ma'lum natijalarga erishgan. Ular T. S. Usmonxujayev va O'. Tursunovni «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti» «Ming bir o'yin», «Milliy harakatli o'yinlar», A.K.Atayev «Bolalarni chaqqon, epchil va baquvvat qilib tarbiyalash», R.A.Akramovning «Futbol», X.T.Rafiyevning «yengil atletika» kabi monografiya va o'quv uslubiy qo'llanmalari fakat mutaxassislar orasidagina emas hatto keng jamoatchilik doirasida ardoqlanib qo'llanilib kelinmoqda.

Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini sport mashg'ulotlarini talab darajasida o'tkazish ayniqsa iqtidorli yoshlarni tanlash va ularni sport tugaraklariga jalb etishda samarali usullardan foydalanib o'rgatishda jismoniy madaniyat talim tarbiyasini zamonaviy muommalarni yechimlariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Sobiq itiffoq davridagi olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, Felin, Nabatnikova, Kuznesova, N.G.Ozolin, A. N. Krestovnikov, G. B. Vasilyev, N. N. Yakoklev kabi olimlar jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish to'g'risida bir qancha tadqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlar chiqarishganlar.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Agar:

- jismoniy tarbiya darsi va darsdan tashqari ishlarning (ya'ni sport mashg'ulotlari) uzluksiz va uzviy tarzda olib borilsa;
- jismoniy madaniyat darslari va sport mashg'ulotlari jarayonida pedagogik shart - sharoitlariga e'tibor berilsa;
- sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida jismoniy madaniyatning umumiy va sport mashqi tamoyillariga asolanib ish olib borilsa;
- o'quvchilarning psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda jismoniy sifatlar ijobiy shakllansa;
- o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sport musobaqalariga tayyorlash jarayonida milliy istiqlol g'oyasi shakllangan bo'lsa;
- o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, rivojlangan mamlakatlardan sport mashg'ulotlari tashkil qilish rejalarini ijobiy andozalarini olish va qayta sharoitga moslanib ishlab tatbiq etilganda;
- jismoniy tarbiya tadbirlarida maktab, oila, keng jamoatchilik hamkorligi ta'minlansa, bu jarayonlar, layoqatli murabbiy – o'qituvchilar tomonidan amalga oshirilsa o'smir yoshdagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoning samaradoligi ortadi.

➤ Ta'lim berishda muntazamlikka rioya qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

Tadqiqot predmeti: Futbolchilarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning hozirgi zamon talablari, vositalari, usullari va pedagogik shart – sharoitlari, ularni takomillashtirish jarayonida foydalaniladigan ta'limiy va tarbiyaviy ma'lumotlarning mazmuni.

Tadqiqot obyekti: tadqiqotning obyekti o'rta umumta'lim maktablari va futbol maktablarida futbol mashg'ulotlari vositasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarlarni rivojlantirish jarayoni.

Tadqiqot usullari: so'rovnoma, savol – javob, suhbat, test, kuzatish, umumlashtirish, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba, sinov, matematik statistika.

II BOB. FUTBOLCHILARDA ZARUR BO'LADIGAN JISMONIY SIFATLARNI XUSUSIYATLARI VA ULARNING BIRLIGI.

II.1. *Kuchlilik va tezkorlik jismoniy sifatlarini o'rni.*

Kuchlilik. Kuchlilikni rivojlantirish uslubi.

Tushunchaning ta'rifi. Kishining kuchini tashqi qarshiliklarni muskul kuchi yordamida yengish qobiliyatiga qarab aniqlash mumkin. Qarshiliklarni yenguvchi ishlardan harakatlarga qarshi yo'naltirilgan kuchlarni, yon beruvchi ishlarda esa harakat yo'nalishi bo'yicha ta'sir etuvchi kuchlar qarshilik kuchi deb tushuniladi.

Ma'lumki, muskullar kuchni quyidagicha namoyon qilishlari mumkin:

- a) O'z uzunliklarini o'zgartirmay;
- b) O'z uzunliklarini qisqartirib;
- v) Uzayib:

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi tartiblar birlashtirilib «dinamik rejim» deyiladi.

Bu sharoitlarda kuchning maksimal qiymatlari turlicha bo'lganligi uchun kuchning yuqoridagicha bo'lishini kuch qobiliyatlari asosiy turlar tasnifi deb qabul qilish mumkin.

Kuchning turlari. Aytilganlar asosida kuchlilik qobiliyatlarini quyidagicha turlarga bo'lish mumkin:

1. Kuchlilik qobiliyatlarini – statik tartibi va sekin harakatlar.
2. Tezkor - kuchlilik qobiliyatlari (dinamik kuch) – tez harakatlarda.

Tezkor kuchlilik qobiliyatlari qarshiliklari yenguvchi va yon beruvchi (amortizasion kuch) kuchlarga bo'linadi.

Bundan buyon «kuchlilik qobiliyatlarining o'zi» atamasi o'rniga qisqa – kishining kuchi, sportchining kuchi degan atamani ishlatamiz. Lekin bunda gap kuchning organik va unga yaqin sharoitda namoyon bo'lishi to'g'risida borayotganligini tushunamiz. Bu ma'nodagi kuchni tarbiyalash uslubi keyingi bo'limlarda yoritiladi.

Kuchning vazifasi va vositalari. Kishining jismoniy fazilati sifatida kuchning uzoq yil davomida tarbiyalash jarayonidagi umumiy vazifa kuchni har

tomonlama rivojlantirish va turli xil harakati: sport va mehnat faoliyatlarida uning yuksak darajada namoyon bo'lishini ta'minlashdan iboratdir.

Quyidagilar xususiy vazifalardir. Kuchlanishning asosiy turlarini, ya'ni statik va dinamik kuchlanish, kuch talab kuchlanish, tezkor kuch talab kuchlanish, qarshiliklari yenguvchi kuchlanish va yon beruvchi turlarini amalga oshirish qobiliyatini egallash hamda takomillashtirish:

Harakat apparatidagi barcha muskul guruhlarini kuch jihatida gormonik holda mustahkamlash:

Xilma – xil sharoitlarda kuchdan rasional foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

Shuning bilan birga biror bir faoliyatidagi aniq sharoitga qarab, kuchni ixtisoslab tarbiyalash yuzasida o'ziga xos vazifalar hal qilinadi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar, ya'ni kuchni ko'paytiradigan mashqlar kuch tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblanadi.

Qarshilikning tabiatiga qarab kuchni ko'paytiradigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi.

- a) buyumlarning og'irligi;

- b) sherigining qarshilik ko'rsatishi;

- v) elastik buyumlarning qarshiligi;

- g) tashqi muhit qarshiligi (m.n. qorda, qumda yugurish);

2. O'z vazni bilan og'irlashtirib bajariladigan mashqlar.

Shuningdek, o'z vazni bilan og'irlashtirib to'ldiriladigan mashqlardan ham foydalaniladi. Kishi har xil og'irliklardagi toshlarni ko'taradimi, qum solingan qoplarni ko'taradimi, yoki o'z og'irligidan og'irroq narsa ko'taradimi, baribir hamma hollarda ham organizmga bir xil ta'sir ko'rsatiladi (agar qarshilik miqdori bir xilda bo'lsa). Biroq xilma - xil mashqlar ba'zi bir o'zga xususiyatlarga ega.

Kuch mashqlarini bajarishda ba'zi talablar.

Nafas olish uchun mashqlarni bajarish vaqtida maxsus tarbiyada bo'lish lozim. Kuch mashqlarini bajarishda ko'ngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir necha asosiy qoidalariga rioya qilish kerak.

1. Faqat zarur bo'lgan hollarda, ya'ni qisqa vaqtli maksimal kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin. Yangi shug'ullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarida ham nafas olishni to'xtatib qoladilar.

2. Yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yangi kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak.

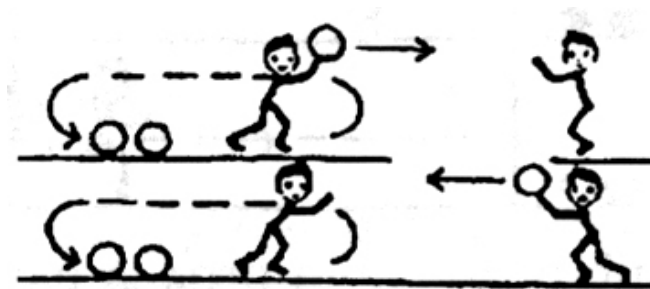
3. Kuch mashqlarini bajarishdan oldin maksimal darajada chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu ko'krak qafasidan bosimni va zo'riqish vaqtida bo'ladigan o'zgarishlarni oshirib yuboradi.

4. Tovush paychalari oralig'i toraygan vaqtda nafas chiqarishdagi kuch ko'rsatkichlari ham zo'riqishdagi kabi bo'lganligi uchun, nafasning to'xtamay chiqara tutib maksimal zo'r berish mumkin.

5. Yangi shug'ullanuvchilar mashqning o'rtalarida, jumladan, shtanga ko'krakda turgan vaqtda, nafas olish va nafas chiqarishlarini talab etish kerak. Malakali sportchilar faqat bir marta shtangani ko'krakka ko'tarishdan oldin o'rtacha miqdorda nafas olishlari mumkin.

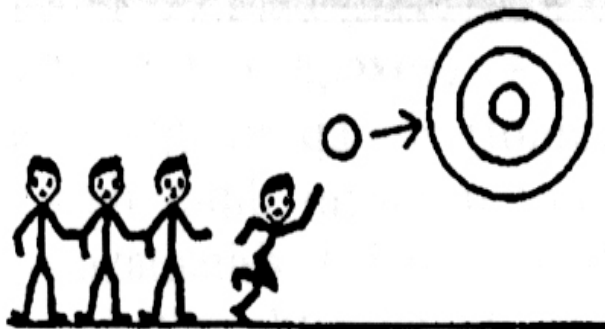
Kuch tezligi qobiliyatini rivojlantirishga.

1. **To'p boshqaruvchiga.** Boshqaruvchi qo'lidagi to'p bilan 2 - 4 qadam orqaga yuradi vagir aylanib o'zjamoasiga o'girilib oladi. So'ng to'pni oldinda turgan jamoadoshiga uzatadi. To'p uzatishlar turli yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin. To'pni uzatgan o'yinchi kolonnaning oxiriga boribturadi. Boshqaruvchi esa keyingi ishtirokchiga to'pni oshiradi va shunday davom etadi.



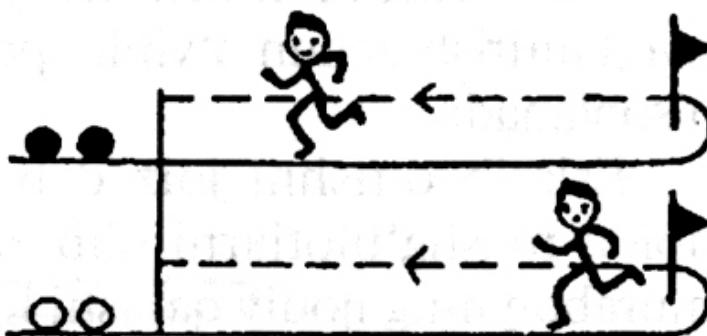
To'p boshqaruvchiga.

2. Vertikal nishon. O'yinchilardan 8 - 14 m masofa oralig'ida kvadrat yoki aylana shaklida nishon o'rnatiladi yoki bo'lmasa chiziladi. Signalga ko'ra o'yinchilar yugurib turib nishonga to'pni otishadi va orqadagi keyingi ishtirokchiga navbat tegadi. Otib bo'lgan o'yinchi orqaga turib oladi. Shu tariqa o'yin davom etadi.



Vertikal nishon.

3. Bir oyoqda finishgacha sakrash. Uzunligi 12 - 14 m bo'lgan yo'lakchaga jamoa a'zolari turishadi. «Marsh!» buyrug'i bilan o'yinchi bir oyog'ida (masalan, o'ng oyoqda) bayroqcha o'rnatilgan burchakkacha yugurib, keyin boshqa oyoqda (chapda) qaytib keladi va oldinda turgan sherigiga tegadi. Keyin navbat shu sherigiga keladi.



Bir oyoqda finishgacha sakrash.

O'yinni ikki jamoa ishtirokida guruhli olib borish mumkin (kim o'zarga).

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengish yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi doimo o'z toshi va to'p vazni bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda u asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z

kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – mana shu aytib o'tilganlar futbolchining kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining tavsifi o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar engib o'tilgan qarshilikning miqdori qanchalik kam bo'lsa, mushaklarning qisqarish tezligi ham shuncha ko'p bo'lishini va maksimal kuch me'yorining ahamiyati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi, chunki u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «Dinamik kuchdir».

Hamma mashqlar morfologik jihatdan bir qator dastalardan tizilgan kompleksdan iborat bo'lib, har biri juda ko'p tolalardan tuzilgan. Har bir tola nerv kurtakchasi – aksona bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mashqlar bus – butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar bus – butun holida qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarini koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, ko'ndalang o'tgan mushak me'yorini oshirishga yo'naltirilgan kuchni maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday, holda, maksimal vaznning kamida 60 - 70 foizi miqdorida og'irlik snaryadlarini ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishlarni 2 -6 oy moboynda haftasiga 4 – 5 marta bir yarim - ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda maksimum vazndan 40 – 50 foiz miqdorida shtanga va shu singari asboblarda yordamida kuchni tarbiyalash 1 – 1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. Birinchidan, futbolchining toshi ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va mushaklararo koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik toshlari bilan mashqlar bajarish jarayonida

mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi-yu doimo kuchli ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirlarga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashish» ro'y beradi; ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan mashg'ulot ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi kuzatishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni nozik differensiyaga javob harakati yo'qoladi.

Kuch mashqlari boshlangunga qadar futbolchiga «chapga soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish» texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50 % ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irlik ko'tarish bilan o'tgan, uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50 % dan ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Shundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib to'pni olib borish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgan bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lda tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida surat jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqadagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Og'ir narsalar bilan kuchni tarbiyalash usuli: Futbolchilar mashg'ulotda asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan tizimtik sur'atdan foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus muskul va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani

buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerakki, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3 – 5 % idan oshmasin ya'ni 3 – 4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi usullardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan usulining mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma – gal foydalanishdir.

Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7 – 8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi qism – og'ir narsalarsiz 14 – 16 marta sakrash;
- ikkinchi qism – og'ir narsalar (3 – 4 kg. li belbog' yoki nimcha) bilan 14 – 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishda qo'yilgan talablarning jismoniy to'la saqlab qolinadi (mashqlar koordinasion strukturasini saqlash, polda depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi qism – og'ir narsalarsiz 14 – 16 marta sakrash.

Qo'shma ta'sir etuvchi usulning mohiyati shundaki, bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu usulni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llanilishi mumkin. Texnik – taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3 – 5 % teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun mashg'ulot jarayonida mashqlarning hammasi og'ir narsalarni qo'llangan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab yuklamalarni ko'paytirish yoki kamaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalarning hisobiga vaznini ortib borishi bilan siltanish, harakatda yo'nalishini o'zgartirish va sakrash vaqtida kenitik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz juda qisqa vaqtda bo'lsa ham inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik – kuchi potentsiali o'sadi.

Harakat tezligini mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat

qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6 -10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali usul bilan yoki mashg'ulatning davra usulida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, seriyalar orasidagi dam olish alohida e'tibor berish lozim.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida gavda mushaklarining ishtirok etishi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati gavda mushaklari (yelka kurak va qorin mushaklari) ning yaxshi rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Biroq, yuqori yelka kamarining kuchini oshirish unchalik zarur emas. Yuqori yelka kamarining rivojlanib ketishi uni qotib qolishga sabab bo'ladi. Natijada futbolchi to'p bilan aldash o'tish harakatini yaxshi bajara olmaydi. Butun gavda mushaklarining yaxshi rivojlangan bo'lishi esa murakkab harakatlarni bajarishi va bir tayanch holatda muvozanatni saqlash imkoniyatini beradi. Shuning uchun futbolchilar bu guruh mushaklarini rivojlantirishga faqat maxsus mashg'ulotlardagina emas, balki ertalabki gimnastika mashqlarida ham alohida ahamiyat berishlari kerak.

Gavda mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari.

1. Oyoqlarni juftlab o'tirgan holda gavadani bukish va rostlash (qo'llar ko'krakda, bosh ortida ilgari uzatilgan, yuk ko'tarib turgan holda).
2. Son bilan tayanchda (gimnastika konida) yotish, oyoqlar juftlangan, qolgani xuddi 1 – mashqdagidek.
3. Turnikda osilib turgan holda oyoqni turnika tekkizish.
4. Halqada tebranib turib oyoqni tos balandligida turgan kon ustidan o'tkazish.
5. Juft bo'lib mashq bajarish. Sheriklaridan biri ikkinchisini bo'ynidan ushlaydi, ikkinchisi esa uning gavasidan tutib navbat bilan goh o'ng, goh chap soniga o'tqazadi. Birinchisi oyog'ini faol harakat qildirib ikkinchisiga yordam beradi.
6. Orqama – orqa turib 8 – 10 kg. keladigan to'ldirma to'pni bir – biriga chapdan, o'ngdan, bosh ustidan, oyoq orasidan uzatish.

7. Chalqancha yotib oyoqlarni ko'tarish, ularni boshdan o'tkazib, chapga va o'ngga tekkizish.

8. 18 – 20 kgli ryugzakni ko'tarib tik turib yoki o'tirib va turli yo'nalishlarda egilish.

Mashqlarni bajarayotganda harakat futbolchilar o'ynayotganida ro'y beradigan darajada tez bajarilishiga e'tibor berish kerak.

Erishilgan kuch darajasini yo'qotmaslik uchun hatto musobaqa davrida loqal 10 kunda bir marta bo'lsa ham maxsus mashg'ulot o'tkazib turishni unutmash kerak. Bunday mashg'ulotlarning o'tkazib turilmasligi oqibatda kuch sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, quyidagicha xulosa qilish mumkin:

1. Shaxsiy – kuch mashqlarini haddan tashqari oshirib yuborish futbolchining koordinasion imkoniyatlarini yomonlashishiga olib keladi.
2. Futbolchilarning kuch tayyorgarligi muayyan darajagacha, ma'lum yo'nalishda bo'lganidagina harakat tezligini yaxshilashga olib keladi.
3. Kuchni oshirish mushaklar massasining oshishi hisobgagina emas, mushaklararo va mushaklar ichki koordinasiyasini takomillashtirish, qisqa vaqtda maksimum darajada kuchni namoyon qila olish hisobiga ham oshirish kerak.

Tezkorlik va tezkorlikni rivojlantirish uslubi.

Tushunchaning ta'rifi: Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik tavsifini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funksional xususiyatlar majmuasi tushuniladi. Tezlik - juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatini amalga oshira olish qobiliyati nazarda tutiladi. Tezkorlik uch ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti;
- ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- harakatning chastotasi;

Tezkorlik namoyon bo'lishining elementar formalari bir – biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko'rsatgichlariga taaluqlidir.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h. k) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa – to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qayerdaligiga qarab joyni o'zgartirib harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama – yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatni va ko'pincha yakka tayanch holatda qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarish uchun doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavgalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shuunday qilib, futbolchining tezligi bir butun seriyalardan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatleri qo'yidagilardan tarkib topishini ko'rsatadi:

- 1) Oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) Murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) Start olish tezligi;
- 4) Mutlaq tezlik;
- 5) Siltanish – tormoz harakatlari tezligi;
- 6) Texnik usulni bajarish tezligi;
- 7) Bir harakatlardan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har birini o'z o'rnini bor. Darvoqye, tezlikni namoyon etuvchi hamma formalar nisbatan bir – biriga bog'liq emas. Bu demak, har bir tarkibiy tezlik maxsus yo'nalishdagi ishini talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi. Qo'yidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'p egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib kutib turadilar.

b) himoyachinig pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi oyog'i tegar – tegmas to'p ozgina ilgari lab ketsa, bas – to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun shu signal bo'lib xizmat qiladi;

Yuqorida aytib o'tilgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liq.. Start tezligi esa signal «belgilangan» - to'p tepilgan vaqtdan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lish vaqtigacha bo'lgan vaqt hamda harakat boshlanish vaqtidan to o'yinchi joyidan batamom ketgungacha bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Tezkorlikni tarbiyalash uslubiyati. Harakatlar tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlardagi tavsifini belgilovchi funksional imkoniyatlarini har tomonlama oshirib borish zarur. Inson biror bir faoliyat namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik, shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator faktorlarga-dinamik kuchning, texnikasini egallanganlik darajasiga va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq bo'lishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi.

Ular kam deganda uch talabni qanoatlantirish kerak:

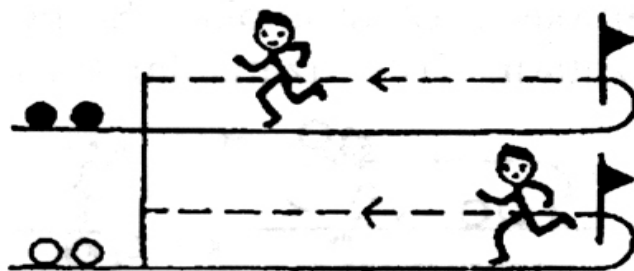
1. Texnika mashqini tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak.
2. Mashqlar harakat vaqtida asosiy irodaviy zo'r berish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3. Mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlik kamayib ketmaydigan bo'lishi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslubi ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy ketma-ket mashg'ulotlar o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi yoki mashqning qancha davom etishi har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har gal o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashqni bajarish gallari o'rtasidagi dam olish intervallari kuchning to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlarning tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilar darajada kamaya bormasligi kerak. Tezkorlik yuksak daraja namoyon bo'lishining muhim sharti markaziy nerv tizimi qo'zg'aluvchanligining optimal holatidir. Bunga shug'ullanuvchilar oldingi faoliyat davomida charchamagan bo'lmasalargina erishish mumkin. Shuning uchun tezkor mashqlar mashg'ulotning boshlanishida bajariladi: mashg'ulotlar tizimi esa bu mashqlarni asosiy dam olish kunidan keyingi, birinchi yoki ikkinchi kunga rejalashtiriladilar. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlar o'yin va ayniqsa musobaqa uslubiyatidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport ko'rsatgichlarining yaxshilanishiga olib keladi.

Tezlikni rivojlantirishga.

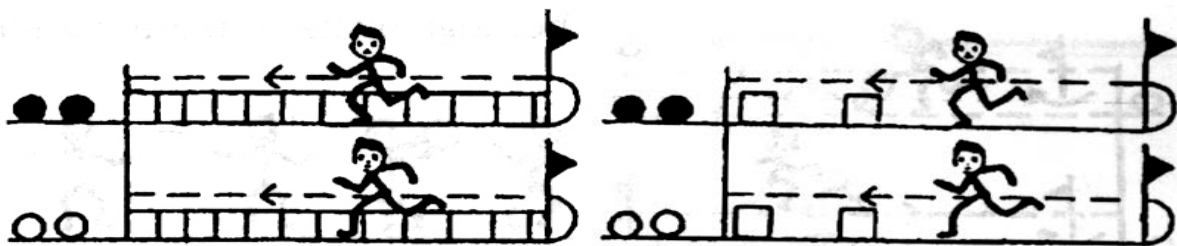
1. Yo'lakcha bo'yicha yugurish. Polga mel bilan chiziq tortiladi yoki bo'lmasa shnur tortiladi. Natijada, 25 - 30 sm kenglikda va 10 - 15 m uzunlikda «yo'lakcha» yaratiladi. Start chizig'idan 10 - 15 m oraliqda bayroqchalar yoki ustunchalar qo'yiladi, shu ustunchalarni yugurish davomida aylanib o'tishadi. Signalga ko'ra yuqori startdan o'yinchilar yo'lakcha bo'ylab yugurishadi, bayroqchalarni aylanib o'tib, yana orqaga qaytishadi. Oldinda turgan birinchi sherigining qo'lga tegib unga startni topshiradi va kolonnaning oxiriga borib turishadi.



Yo'lakcha bo'yicha yugurish.

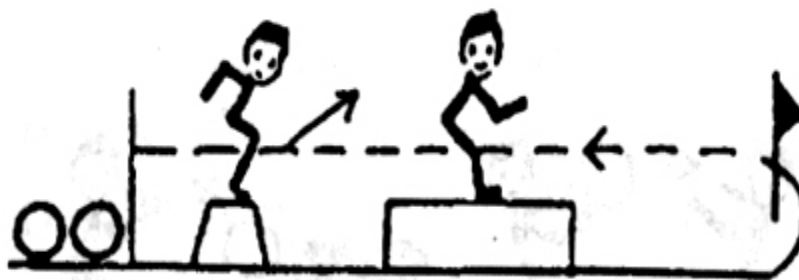
2. To 'siqlar osha yugurish. Yo'lakchalarda gimnastik o'rindiqlar yoki bo'lmasa katta to'plar singari to'siqlar qo'yiladi, bunda to'siqlar balandligi 35 — 40 sm dan oshmasligi lozim, soni esa ikkitadan oshmasligi kerak. Start chizig'idan birinchi to'siqqacha bo'lgan oraliq 5 — 6 m, ikkinchisi 8 — 9 m ni tashkil etadi. Start chizig'idan burilish burchagigacha masofa 12 — 15 m bo'ladi. Bu o'yin ham oldingisi singari davom etadi, faqat bunda to'siqlarga tegib ketmaslik kerak.

Vazifaga qarab maydon uzunligi yoki to'siqlar balandligi o'zgartirilishi mumkin.



To'siqlar osha yugurish.

3. Predmet ustiga yugurib kelib sakrash. Start chizig'idan taxminan 6 — 7 m uzoqlikda 1 — 2 tagimnastik o'rindiqlar o'rnatilib, o'yinchilar buyruqqa asosan yo'lakchadan yugurib kelib, ana shu o'rindiq ustiga sakrab keyin yana yugurishda davom etishadi. Bayroqchadan aylanib o'tib, xuddi shu usulda orqaga startga qaytiladi.



Predmet ustida yugurish.

II.2. Chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini o'rni va ularni boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish uslubiyati.

Tushunchaning ta'rifi. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilik turlari. Agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish intensivligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchoq deb ataladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishni avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilik darajasining xilma – xil bo'lishidir. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Faoliyat turlarining spesifikasiga qarab charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his – tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), emosional va jismoniy charchoqdan iborat. Har qanday faoliyatda charchoqning aytib o'tilgan barcha tiplarining komponentlari ishtirok etsa – da, jismoniy tarbiya sohasi uchun muskul faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega. Bundan buyon gap charchoqning manna shu tipiga nisbatan bo'ladigan chidamlilik haqida boradi.

Kishi faoliyatining belgilangan intensivligini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan intensivlikda bajarilish (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi. Chidamlilikni bevosita usulida o'lchash amalda doimo qulay emas. Shuning uchun ko'pincha bilvosita usulidan foydalaniladi.

Chunonchi, sport amaliyotida chidamlilik biror bir uzun masofani (masalan, 10 000 m ga yugurishda) o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Harakat faoliyatidagi ish qobiliyati ko'pgina faktorlarga, jumladan kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga olish lozim: aniq ko'rsatkichlar (mazkur kishidagi kuch va tezlikning aniq ko'rsatkichlari hisobga olinmaydigan ko'rsatkichlar: yuqorida keltirilgan misollar chidamlilikka bunday baho berishga misol bo'la oladi) va nisbiy, porsial ko'rsatkichlar (shug'ullanuvchilarning tezlik va kuch imkoniyatlarini hisobga olgan ko'rsatkichlar) ni juda ko'plab tavsiya etish mumkin.

Kishining harakat faoliyati xilma – xildir; charchoqning tavsifi va mexanizimlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Masalan, barmoq ergografida ishlash tufayli charchash, marofoncha yoki bokschining charchashidan ancha farq qiladi. Faoliyatning bu turlaridagi charchoq ham muvofiq ravishda xilma – xil bo'ladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbattan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi.

Jismoniy tarbiyada, chunonchi sportda ko'pincha umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi. Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq haydash kabi mashqlarda deyarli barcha muskullar qatnashadi. Bundan buyon gap asosan ko'pchilik muskul apparatining ishlashini o'z ichiga oladigan mashqlardagi chidamlilikni tarbiyalash ustida boradi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish mumkin. Shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha daqiqadan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollardagi charchash mexanizimlari (binobarin, chidamlilik mexanizimlari) ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar intensivligiga ko'ra ham tasniflanadi. Siljish tezligi bilan biror – bir harakatni bajarishga ketgan chegara va vaqt orasidagi bog'liqlik (tezlik – vaqt bog'liqligi) tasniflashning asosi qilib olinadi.

Chidamlilikni ko'chirish. Kishining chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funksional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli harakat malakalari,

texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan organizmning aerob va enaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi. Nafas olish imkoniyatlari uncha spesifik emas, ular harakatlarining tashqi formasiga juda ham bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun, agar kishi mashqlar yordamida, masalan, yugurishda o'zining aerob imkoniyatlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga – yugurishga, eshkak eshish yoki chang'ida yugurishga ham ta'sir etadi. Mazkur o'quvchi organizmining vegetativ tizimlarining ishlash imkoniyatlari barcha shunga o'xshash harakatlarni bajarishda ham yuqori bo'ladi.

Ish quvvati qancha kam bo'lsa, ish natijasi harakat malakalarining darajasiga shunchalik kam, kishining aerob imkoniyatlariga esa shunchalik ko'p bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam bo'lganda (sekin yugurish, chang'ida bemalol yurish va hokazo) aerob imkoniyatlarning qiymati shunchalik katta bo'ladiki, shunga o'xshash ishlardagi chidamlilik umumiy tavsifda bo'lib qoladi. Umumiy chidamlilik – barcha muskul guruhlarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning uchun umumiy chidamlilikning fiziologik asosi kishining aerob imkoniyatlaridir.

Chidamlilikni tarbiyalash usulbiyatining asoslari .

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funksional xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish, albatta zarur bo'ladigan, katta hajmdagi, anchagina zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin. Shu munosabat bilan irodaviy sifatlarga alohida talablar qo'yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash mehnatsevarlikni, katta yuklamalarga va nihoyatda harg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishini tarbiyalash bilan birga olib boriladi.

O'quvchilar mashg'ulot (davomida) jarayonida ma'lum daraja charchoq his qilsalargina ularda chidamlilik ortib boradi. Bunday holda organizm shunga o'xshash holatga ko'nikib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida ko'rinadi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga

qaratilganligi mashg'ulot yuklamalari natijasida hosil bo'ladigan reaksiyalar darajasi va tavsifiga mos bo'ladi. Turli yuklamalarda charchoq boshqa - boshqa bo'lganligi uchun, charchoqning xususiyat haqidagi masala muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'pgina mashqlarni, jumladan sikllik mashqlarni bajarishdagi yuklama qo'yidagi beshta komponenti bilan nisbatan to'la tavsiflanadi.

1. Mashqning absolyut shiddatligi (harakat tezligi).
2. Mashqning davomiyligi.
3. Dam olish tavsifi (faol yoki sust dam olish hamda faol dam olish formalari).
4. Dam olish oralig'ining davomiyligi.
5. Mashqning takrorlanish soni.

Bu komponentlarning birgalikda qo'shilib ketishiga qarab organizm javob reaksiyalarining miqdorigina emas, balki asosiy xususiyatlari ham har xil bo'ladi.

Chaqqonlikni jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish uslubiyati.

Tushunchaning ta'rifi. Chaqqonlik yangi harakatlarni tez egallash (tez o'rganib olish qobiliyati) to'satdan o'zgaruvchan vaziyatlar talabiga ko'ra harakat faoliyatini tez qayta ko'ra olish qobiliyatidir.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani (harakat vazifasi deb ataladigan vazifani) hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar kabi. Harakat vazifasining murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma - ket bajariladigan harakatlarning bir - biriga uyg'unligiga bo'lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning muvofiqlashish murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar harakatning makon vaqt va kuch tavsiflari harakat vazifasiga mos bo'lsa, ya'ni yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon vaqt va kuch tavsiflari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

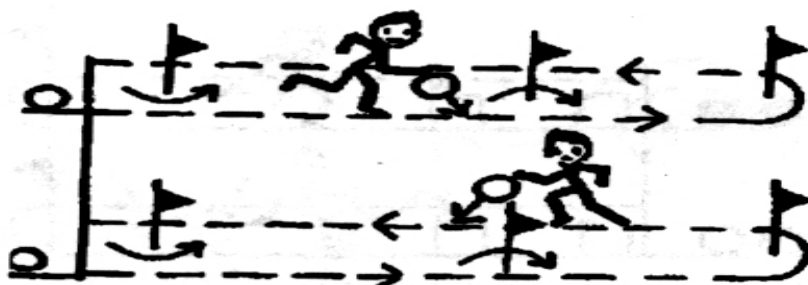
Chaqqonlikni rivojlantirishga.

1. To'pni to'g'ri olibyurish. Ikki jamoa a'zolari startga turishadi. Signalga ko'ra oldinda turgan o'yinchilar yo'lakchada to'pni avval o'ng qo'llarida bayroqcha yonigacha sakratib olib borishadi, burilishga kelib esa endi to'pni oyoqda orqaga qaytib olib borishadi. Finishga yaqin turgan sherigiga to'p qoldiriladi va u o'z navbatida shu usulda oldinga yuguradi.



To'pni to'g'ri olib yurish.

2. To'p bilan slalom. Maydondagi yo'lakchalarga har 3 m ga bir nechta bayroqcha yoki ustunchalar qo'yiladi. Jamoa a'zolaridan biri xuddi avvalgi usulga o'xshab to'p bilan yugurib borib, qaytib keladi. Birinchi bayroqchadan chap tomondan, ikkinchisidan o'ng tomondan, uchinchisidan yana chap tomondan va h.k. o'tish kerak. Bunda bayroqchalarga tegib ketmaslik hamda noto'g'ri yo'nalishda yugurmaslik kerak.



To'p bilan slalom.

Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatning asoslari.

Chaqqonlikni tarbiyalash birinchidan, harakatlarni muvofiqlashgan jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan va ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurilish qobiliyatlarini tarbiyalashdan iboratdir, bunda o'z harakatlarni makonda va vaqtda aniq idrok etish («makonni his etish», «vaqtni his etish») muvozanat

saqlash, galma - gal zo'r berish va bo'shashtirish qobiliyatlarini, shuningdek boshqa xususiy qobiliyatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikning tarbiyalashni asosiy yo'li yangi xilma - xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat malakalarining ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi.

Yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalashda har qanday mashqlardan foydalanish mumkin. Lekin ular faqat yangilik elementlari bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtomatlashib borgan sari mazkur jismoniy mashqning chaqqonlikni tarbiyalash vositasi sifatidagi ahamiyati ancha kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun, to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi.

Chaqqonlikning oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi, shug'ullanuvchilar ancha oladigan kordinasion qiyinchiliklar ortira borish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar asosan qo'yidagi talablardan tashkil topadi.

- 1) Harakatning aniq bo'lishi:
- 2) Ularning o'zaro muvofiqligi:
- 3) Sharoitning to'satdan o'zgarishi:

Egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish uslubi.

Egiluvchanlik deganda tayanch harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Amplituda esa, odatda bo'rchak ulchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarida ifodalaniladi. Egiluvchanlik faol va sust bo'lishi mumkin. Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarish mumkin (mumkin musobaqalaridagi hayajon hissiyot ko'tarinklik vaqtida egiluvchanlik ortib boradi). Harakatchanlikni chegaralashda

himoya qilish tavsifi borligi ehtimoli bo'lgani cho'ziluvchan muskullarning qo'zg'alishi muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni ortishi bilan cho'ziluvchan muskullar keyinroq harakatlar doirasi (amplitudasi) tezlashganda kuchli darajada qo'zg'algan holatda o'tadilar. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faolligi pasayadi.

Egiluvchanlikning namayon bo'lishi muhitning tashqi haroratsiga bog'liq: Haroratning ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Mumkin ertalab kishi organizmida egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot o'tkazilayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar ta'sirida o'zgarishni e'tiborga olish kerak.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni mashqlar yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin.

Bolalar kattalarga qaraganda egiluvchan bo'ladilar, degan fikr mavjud. Lekin har doim ham shunday emas. Biroq kattalarga qaraganda, bolalarda egiluvchanlikning o'stirishning osonligi shubhasiz, albatta.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubi.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikning mumkin qadar rivojlanishiga erishmaslik kerak. Uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirishi zarur. Bunda egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq bo'lishi kerak. Egiluvchanlikning giportrofirik, ya'ni bo'g'inlarning anatomik tuzilishi doirasidan tashqari chiqadigan rivojlanishi hеч qanaqasiga to'g'ri emas, chunki, bu garmonik rivojlanishni buzadi va pedagogik maqsadlarga zid keladi. Umurtqa pog'onasining, to's - son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligi eng ko'p ahamiyatga ega.

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar.

Sakrashlar. Oldinga yugurish paytida bir oyoqda baland sakrashlar: chap oyoqda itarilish (depsinish), o'ng oyoqda tushish; o'ng oyoqda depsinib chap oyoqda tushish va h.k. Sakrash balandligini oshirish.



Oldinga depsirib sakrashlar.



Qo'llarni mutanosib harakatlantirish.

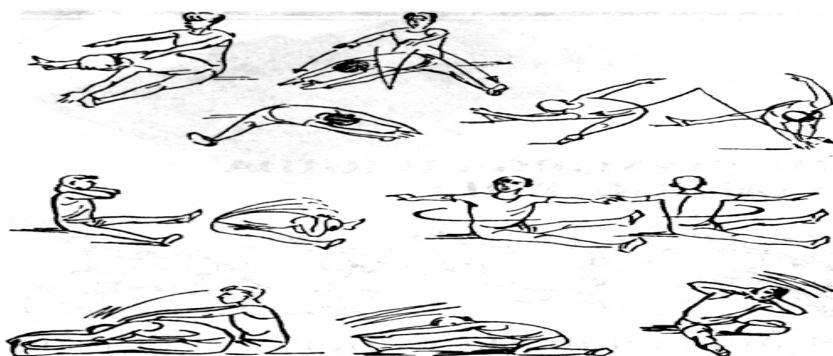
O'tirishlar. 1. O'tirgan holda oyoqlar yoyilgan, gavgani chapga bukish, o'ng qo'l bilan chap oyoq uchiga, chap qo'l bilan o'ng oyoq ustiga tegish, so'ng to'g'rilanib olib, xuddi shu harakatlarni o'ng tomonga ham bajarish.

2. Oyoqlar yoyilgan, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi: gavgani oldinga egish, tirsaklar bilan oyoqlar orasida polga tegish.

3. O'tirgan holda oyoqlar yoyilgan, qo'llar bosh orqasida: qo'llarni yonga yoygan holda gavgani chapga va o'ngga burish.

4. Oyoqlar yoyilgan, qo'llar oldinda: qo'llar bilan oyoq panjasini ushlagan holda, oldinga egilish.

5. Sonda o'tirgan holda, bir oyoq oldinga qo'yilgan, ikkinchisi yarim bukilgan holda orqada turadi, qo'llar tepada: gavgani prujinasimon oldinga egish, qo'llar bilan oyoq uchiga tegish.



O'tirgan holda bajariladigan gimnastik mashqlar.

Sherik bilan bajariladigan mashqlar.

Turgan holda.

1. «Arg'imchoq». Bir - biriga qaragan holda oyoqlarni keng ochib turish, qo'llar sherikning yelkasida: gavdani prujinasimon oldinga egish. Qo'llar bilan sherikka egilishga yordamlashish. Xuddi shu mashqni oyoqlarni bir - biriga yaqin qo'ygan holda bajarish.

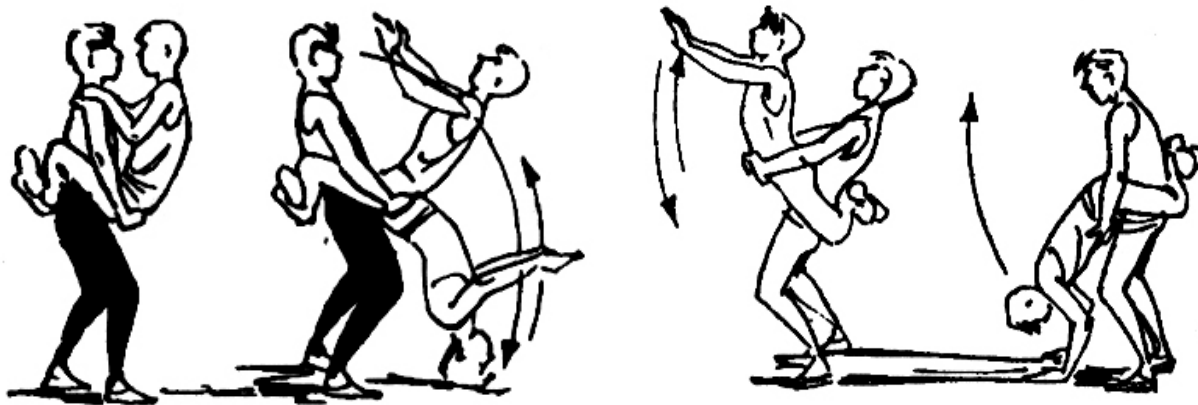
2. «Tegirmon». Dastlabki holat oldingidek. Gavdani o'girishlar, oyoqlarni bukmagan holda.

3. Bir - biriga qarab o'tirgan holda, qo'llarni ushlash. Muvozanatni saqlagan holda o'tirib - turish.

4. Sherik qarshiligini yenggan holda uni o'zidan itarish va o'ziga tortish:

a) bir - biriga qarab turgan holda, qo'llarni ushlab, har biri o'z tomoniga tortish;

b) bir - biriga yon tomondan turgan holda, bir qo'lda ushlab turish, sherikni o'z tomoniga tortishga urinish;



Sherik bilan bajariladigan mashqlar.

d) raqib bo'ynidan ushlab, uning qarshiligini yengib o'z tomoniga tortishga harakat qilish;

e) bir - biriga qarab turgan holda, qo'llarni sherikning yelkasiga qo'yish va uni itarishga harakat qilish; ketma - ket turgan holda, orqadagi kishi qo'li bilan oldindagi sherigining belidan ushlaydi. Oldindagi kishi kuch bilan oldinga intiladi, ushlab turgan sherigi uni orqaga tortib, ushlab qolishga harakat qiladi;

g) yana ketma - ketlikda turgan holda, orqadagi kishi yelkasidan oldindagi sherigining qarshiligini yenggan holda, uni oldinga itarishga harakat qiladi.

Bulardan tashqari maksimal amplituda sharoitida gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Sust statik mashqlar - bulardan gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi faol egiluvchanilikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda unchalik samarali emas, lekin sust egiluvchanilikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal - pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Og'riqning paydo bo'lishi mashg'ulotni tugatish kerakligidan farq beradi. Agar mashqlarni har kuni bir yoki kuniga ikki marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanilikning erishilgan darajasini saqlab turish vazifa qilib qo'yilgan bo'lsa, kamroq marta mashq qilish ham mumkin. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil topshiriqlar sifatida o'yga vazifa qilib borish ancha qulay. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxirida, bulardan tashqari tayyorgarlik qismidagi mashg'ulot vaqtda va boshqa mashqlar (ayniqsa kuch va tezkorlikni oshiradigan mashqlar) orasidagi oraliqlarda bajariladi. Egiluvchanlik mashqlarni boshlashdan oldin yaxshigina ter paydo bo'lguncha qizib olish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi, xona harorati 10 daqiqaga yaqin saqlanib turadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish bilan bu vaqtni oshirish mumkin.

Faol mashqlardan so'ng ortgan egiluvchanilik sust mashqlardan keyingina qaraganda uzoq vaqt saqlanib qoladi.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanilikni rivojlantirish oson bo'lganligi uchun egiluvchanilikni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni mana shu davr ichida (taxminan 11 - 14 yoshlarda) rejalashtirish kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona jarayondir.

III BOB. FUTBOL MASHGULOTLARIDA MAKTAB UKUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISHNING YO'LLARI.

III.1. Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarda jismoniy sifatlarning shakllantirish usullari.

Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda jismoniy madaniyat darsining ahamiyati juda kattadir. Shunday ekan bugungi kunda o'quvchilarni sport mashg'ulotlaridan tashqari, maktabda jismoniy madaniyat darsi orqali ham ularda jismoniy sifatlarni yaxshi shakllantirish mumkin. Buning uchun malakali o'qituvchi murabbiylar ish olib borishi ko'zda tutiladi.

Futbol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik o'quv – mashg'ulot jarayoning muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tamonlama jismoniy rivojlantirish, jismoniy qobiliyatlarini ya'ni jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarini har tamonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. 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 rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harkatlar koordinasiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tamonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilga bo'ladi. Jumladan, baland – past joylarda uzoq vaqt yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarga jadal yugurish tezkorlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari

chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa ertalabki mashqulotlarga kiritiladi.

Futbol mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

O'quvchilarning faoliyati bajarayotgan harkat intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intesivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi 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 muddat davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning 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 usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish tavsifiva tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Futbol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik mashg'ulotni siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta – sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, epchilik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari nazarida tutamiz.

III.2. Sport mashqini davrlash bilan o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish vazifalari.

Tayyorlov davri. Uzoq vaqt aytaylik, bir yil davomidagi sport mashqi jarayoni ma'lum davrlarga bo'lib tuziladi. Boshqacha qilib aytganda, mashq tuzilmasi va mazmunining barcha elementlariga, yo'nalishiga, vositalariga, uslublariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlariga, yuklamalar dinamikasiga va hokazolarga qanday bo'lmasin ta'sir etadigan qonuniy suratdagi davriy o'zgarishlar bo'ladi. Mazkur davriy o'zgarishlarning sabablari haqida gapirish uchun sport formasi tushunchasiga qaytmoq hamda uning tarqqiyot qonuniyatlarini ko'zdan kechirib chiqmoq kerak.

Mashq davrining umumiy uzunligini ko'pincha tavqim (tavqim) yili bilan belgilaydilar. Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'p hollarda sport natijalarini o'stirishni ta'minlash uchun mazkur muddat to'la yetarlidir. Shu bilan birga sportning ayrim turlarida (og'ir atletika, yengil atletikaning tezkor — kuchlilik turlarida, suzishdagi, sprinter masofalarida va, aftidan, sportning shu tavsifdagi boshqa turlarida ham) sport formasini faqat bir yilda emas, hatto yarim yilda ham yangilash mumkinligi aniqlangan. Sportning bunday turlari uchun bir yillik hamda yarim yillik (yoki «ikkilangan») mashg'ulot davrlaridan, ularni ma'lum tartibda bir - biri bilan almashtirib, foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Har jihatdan qaraganda, yarim yillikdan kam bo'lgan davrlar sport formasini yangilash uchun doimiy asos bo'la olmaydi. Bir yillikdan ortiq muddatli davrlar ba'zi hollarda ma'qulroq bo'lib chiqishi ham mumkin.

Malakali sportchilar uchun davrlarning taxminan quyidagi muddatlarini belgilash mumkin:

tayyorlov davri — 3,5 - 4 oydan (bu yarim yillik va «ikkilangan» mashg'ulot davrlari uchun tavsiflidir) 5 - 7 oygacha (bir yillik davrlarda);

musobaqalar davri - 1,5 - 2 oydan (yarim yillik va «ikkilangan» davrlarda) 4 - 5 oygacha (bir yillik davrda);

o'tish davri – 3 - 4 haftadan (yarim yillik davrda) 6 haftagacha (bir yillik va «ikkilangan» davrlarda¹). Aftidan, juda ko'p sport turlari uchun davrlarning rasional muddatlari ana shu chegaralarda bo'lishi mumkin. Bunda sportning bir xil turlari uchun ko'rsatilgan muddatlarning to'la diapazoni, boshqa turlari uchun esa faqat ayrim muddatlarga to'g'ri keladi.

Mashg'ulot davrlarining uzunligi sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanish jarayonida o'zgaras bo'lib qolmaydi. Shuning uchun yuqorida keltirilgan raqamlar barchaga baravar to'g'ri kelavermaydi. Ular asosan nisbatan yaxshi mashq ko'rgan, shakllanib bo'lgan, o'sa borayotgan sportchilarga taalluqlidir. Mashq ko'rganlik qancha kam va mashqlarda qo'llaniladigan yuklamalar darajasi qancha past bo'lsa, muddatlardagi farq ham shuncha ko'p bo'ladi. Bu haqda keyinroq mufassal gap yuritiladi.

Bir yillik sport mashqining tayyorlov davri.

Tayyorlov davrida, yuqorida aytganimizdek, sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo'lishi ta'minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchisi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir.

Tayyorlov davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi.

Sport mashqining yo'nalishlari ekani. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi

tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniqlik bilan hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko'ra ko'proq tanlangan sport turida taraqqiyotiga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir. Buning sababi shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo'lishi avvalo jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o'ynashiga bog'liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo'nalishlarning o'zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy sifatlarning «bevosita va bilvosita o'tish»idan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichdagi asosiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Sport - texnik va taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi tavsifli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolatga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi harakat mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir - biriga o'tuvchi) tarkibga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yoxud qayta tartiblash va takomillashtirish.

Ma'naviy - irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga xos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy

imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

Vosita va uslubiylar tarkibining xususiyatlari. Mazkur bosqichda har tomonlama ta'sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Jumladan, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch - quvvat sifatlarini hamda koordinasion imkoniyatlarni tarbiyalash uchun berilgan mashqlar koordinasion imkoniyatlarni umumiy takomillashtiradigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi; mashqlarning xilma - xilligini tanlashda ancha erkin variantlarga ham yo'l qo'yiladi.

Musobaqa mashqlariga esa, mazkur bosqichda minimal o'rin beriladi. Masalan, bu bosqichda bir qator kuchli futbolchilarga spriyentir yugurish, to'p bilan ko'proq bajariladigan mashqlar jismoniy sifatlarining futbolchi uchun zarur bo'ladigan asosiylarini rivojlantirish uchun xizmat qiladigan mashqlar tashkil etadi.

Musobaqa mashqlarining hissasi, albatta futbol sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining dastlabki tayyorlik darajasiga va boshqa holatlarga bog'liq bo'ladi.

Birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik yo'nalishi yetkachi o'rinda bo'lgani tufayli, bu yerda mashq uslublari ham keyingi bosqichlardagiga qaraganda nisbatan ancha kam ihtisoslashtirilgan bo'ladi. Futbol sport turida sport mashqi uchun xos bo'lgan uslublari ixtisosga aloqasi bo'lmagan, lekin umumiy va maxsus tayyorgarlik sohasidagi xususiy vazifalarni bajarish uchun zarur bo'lgan uslublari bilan to'ldiriladi. Bunda yuklamalarning asta - sekin o'sib borishini ta'minlash uchun nisbatan kamroq talablar quyadigan uslublarga, masalan, o'rtacha yoki o'zgaruvchan shiddatlikdagi davrli xarakatlardan foydalanish vaqti bir tekis hamda o'zgaruvchan mashq

qilish uslublariga, o'rtasidagi dam olish oraliqlari uzaytirilgan takroriy va orta boruvchi mashq uslublariga ko'proq ahamiyat beriladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro nisbati. Mashqning asosiy yo'nalashiga muvofiq birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik ko'p bo'lishi bilan farq qiladi. To'g'ri, umumiy tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlikka aniq miqdoriy nisbatan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining malakasiga hamda uning shaxsiy xususiyatlariga qarab, ancha o'zgarib turadi, biroq davr boshida ko'pincha umumiy tayyorgarlik tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidagiga va musobaqa davridagiga qaraganda ancha ko'p vaqt oladi.

Mikrodavrlar strukturasi. Birinchi bosqichning mikrodavrlari har tomonlama rivojlanishi uchun optimal sharoit yaratishga moslab tuziladi. Eng keng tarqalgan davri - bir haftalik davrdagi asosiy mashg'ulotlarning miqdori turli sohadagi sportchilarda odatda 3 tadan 5 tagacha bo'ladi. Odatda har bir mashg'ulot bir nechta turli vazifalarni hal etadi.

Mikrodavrlar tuzilmasi. Musobaqa mikrodavrlari musobaqalar jadvali va ularga bevosita olib keluvchi shart - sharoitlar bilan belgilanadi. Tayyorlov davrining ikkinchi bosqichida bu mikrodavrlarning barcha detallari hamisha ham qayta tiklanavermaydi. Aslida musobaqalar rejimi optimal mashg'ulot rejimidan qancha kam farq qilsa, uni tayyorgarlik jarayonida shuncha to'liqroq va tezroq tiklab olish mumkin. Umuman shuni aytish kerakki, tayyorgarlik sharoitining musobaqa sharoitlariga muvofiqligi hamisha ham musobaqa sharoitlarini aynan ko'chirish degan ma'noni anglatavermaydi. Tayyorgarlikni qiyinlashtiradigan sharoitlar mazkur sharoitga o'tish uchun qanchalik zarur bo'lsa, faqat shuncha va tayyorgarlikning yakuniy natijasiga salbiy ta'sir etmaydigan

darajadagina kiritiladi. Bundan tashqari musobaqaning bir qator o'zgaruvchan sharoitlari (raqibning o'ziga xos xususiyatlari, birinchilik o'tkazish tartibidagi ba'zi bir xususiyatlar, ob - havo sharoitlari va hokazolar) kutilmaganda paydo bo'ladi. Sportchida xilma - xil sharoitlarda o'z kuchini samarali tarzda ishlata bilish qobiliyati bo'lishi kerak. Buning uchun tayyorgarlik sharoiti tegishli va variativ (o'zgaruvchan) bo'lishi kerak.

Sport mashqining maxsus tayyorgarlik bosqichini boshqacha qilib musobaqa oldi bosqichi deb atash ham mumkin. Chunki u bevosita musobaqa davriga ulanib ketadi. Bu bosqichda qo'lga kiritiladigan sport formasini «boshlang'ich» deyish mumkin; keyinchalik uning darajasi ortib boradi, bunda uning ayrim komponentlari (ayniqsa taktik tayyorgarlik) navbatdagi musobaqalarning spesifikasiyasiga qarab o'zgaradi.

Tayyorgarlik davrining funksiyasi bajarilganini ko'rsatuvchi mezon sifatida mashqning bundan oldingi davrida erishilgan natijadan yaxshiroq natija yoki shu darajada yaqinroq ko'rsatgich xizmat qilish mumkin.

Musobaqa va o'tish davri.

Musobaqa davrining tuzilmasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrodavrlardan - musobaqa va yuklama tashlash mikrodavrlaridan iborat bo'ladi. Ikkinchi holda esa, 4 - 6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir - biridan ajralgan ikkita (ba'zan undan ham ko'p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo'ladi.

Bunda asosan tayyorlov davrining mahsuli va natijalarini o'quvchi futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini sinash va tekshirish amalga oshiriladi.

O'tish davrining asosiy maqsadi tayyorlov va musobaqa davrida sportchining charchog'ini chiqarish va o'quvchi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlantirish maqsadida o'tish davrida dam olish beriladi. Unda faol dam aktif va passiv dam olish mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR.

Mustaqil O'zbekiston 16 yoshda. bu o'tgan davr ichida futbolchilar va murabbiylarning bir necha avlodi almashti. Mamlakatning ichki chempionatlari har yil muntazam ravishda o'tkazib borilmoqda. Bolalar va o'smirlar uchun mini futbol bo'yicha ko'pgina musobaqalar tashkil etilmoqda. Ayollar futboliga ham alohida e'tibor qaratilayotir.

O'zbekistonda uyushgan holda futbol bilan shug'ullanuvchilar 70000 dan ortiq, 320 dan ziyod futbol maktablari hamda maktab – internatlar mavjud; terma jamoalarni tayyorlash bo'yicha yangi markazalar ochilmoqda, 3000 dan ortiq murabbiylar o'rta va oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega.

Futbol demak, haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy – irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

Xulosa, qilib aytganda Respublikamizni o'quvchi – yoshlarining bugungi kundagi jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishi kun sayin oshib bormoqda. Ayniqsa millionlar o'yini bo'lgan futbol sport turiga o'quvchi – yoshlarni qiziqishi futbolga ko'proqdir. O'quvchi – yoshlarni shu sport turi orqali ularni jismoniy tarbiyasi va boshqa tarbiya turlarini tarbiyalab borish mumkin ekanligi tadqiqotlarimizdan ma'lum bo'ldi.

Demak, futbol mashg'ulotlari orqali biz o'quvchi – yoshlarning jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanliklarni rivojlantirib va shakllantirishni xususiyatlari va usularini tahlil qilib o'rgandik.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va harbiy xizmatda ham shug'ullunishadi.

Tadqiqotlar mushaklar «tezkor» va «sust» harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham sport mashg'ulotlarining yo'nalishi u yoki bu guruh asab tolalari faolligiga ta'sir etishi, oqibatida esa kuch potentsiali ortib qolishi mumkin.

Futbolchining faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doimo o'zgarib turishi bilan xarakterlanadimashqlar ishining yuksak intensivligi aktivlikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, engil yugurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy naguruzkani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda moda almashinuv, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham xisobga 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'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab turishga monelik qilmaslik kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiularning o'yin faoliyati tavsifini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun nasos bo'lsin.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uzviy ravishda olib borish va bunda shaxsiy imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni susaytirmaslikka erishish uchun mashg'ulotning shunday vosita va usullaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari, bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish harakteridagi kombinasiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi tebranish bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin foaoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab qilinadi. Turli xil sakrash mashqlari yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, uch hadlab sakrash, balandlikka sakrash va ayniqsa kishi 70 – 110 sm balandlikdan chuqurlikka sakrash hamda keyingi harakatlarni darhol ko'z ochib yumguncha bajarish futbolchilarning maxsus «portlovchi» kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Mashg'ulot jarayonida sportchi tayanch bilan to'qnashishni tezroq bajarishga e'tibor qilishi muhimdir. Bu shuning uchun zarurki, ko'pchilik harakat birligi sportchiga zarurat tug'ildi deguncha bir paytda kirishishga «o'rgatish», ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasini yaxshilashga va shu yo'l bilan ko'ndalang mushaklar kuchliroq bo'lishiga erishish imkonini beradi.

Biroq, mashg'ulotda chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmaslik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks holda amortizasiya foizi ancha ortib ketib, kuchning maksimal me'yoriga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch mashg'uloti o'rin bo'shatish – yengib o'tish tavsifidagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda mushaklarning musobaqa paytidagi o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajada ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptasiya ham ta'minlanadi.

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

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy oralati o'tkazish o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa metodlari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish moboynda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning aniq 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, egmluvchanlik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlarfutbolchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash trenirovka yagona jaryonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini qarab chiqar ekanmiz, Buda biz avvalo jismoniy fazilatlarni tarbiyalash metodlarini nazarda tutamiz.

Yillik mashg'ulotni siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta – sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, epchilik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlashda, ularning tayyorgarlik darajasini yoritib berishda, albatta, ilmiy - uslubiy ishlarni olib borish talab etiladi. Har bir ilmiy izlanish, shu jumladan futbol bo'yicha pedagogik tadqiqotlar ham belgilangan ketma - ketlikda uzluksiz amalga oshirilishi kerak: masala qo'yilishi va mavzuni tanlash, masala holatini adabiyotlar manbalariga asoslanib tahlil qilish va tajriba ishlarini umumlashtirish, tadqiqot vazifalarini aniqlashtirish va metodlar

tanlash, kuzatuv natijalari yordamida materiallar to'plash, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish, nazariy ma'lumotlarni tavsiflash va amaliy tavsiyalar berish kerak.

Futbolchilarning o'quv - mashg'ulot jarayonida o'tadigan yuklamalarini, bajaradigan texnik usullarini kuzatish, o'lchashda xronometraj va yurak - qon tomirini o'lchash (pulsometriya) hamda yuklamalar ta'sirini, harakat va psixologik holatlarni bilish uchun bir nechta usullardan foydalaniladi. Tadqiqot usullarida qaysi bir muammoni yechish masalasi bo'lsa, unda kompleks usul qo'llaniladi. Masalan, futbolchilar jismoniy tayyorgarligini tekshirish uchun ko'zatish usuli tavsiya etiladi. Futbolda qo'llanadigan bir necha usullarni ko'rsatib o'tamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR.

1. I.A.Karimov. Barkamol avlod. – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: 1997.
2. I.A.Karimov. Barkamol avlod orzusi. «Sharq» - 1999.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.: O'zbekiston, 1998.
4. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. – T.: O'zbekiston, 1996.
5. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1997.
6. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. – T.: O'zbekiston, 1996.
7. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash – davr talabi. – T.: O'zbekiston, 1997.
8. Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo'lida. – T.: O'zbekiston, 1998. –
9. Karimov I.A. XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997.
10. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. –T.: O'zbekiston, 1998.
11. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi». –T.: O'zbekiston, 1998.
12. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturi. Ta'lim taraqqiyoti, 1999, 7-son.
13. 2004-2009 yillarda maktab ta'limini rivojlantirish davlat umummilliy dasturi (XTV ning 24.05.2004 yildagi 58-buyrug'i asosida) Ma'rifat, 2004.
14. O'zbekiston Respublikasining umumta'lim maktablarining 1-11 sinflari uchun 1995-1996 o'quv yili va 2000 yilgacha mo'ljallangan o'quv rejasini Tushuntirish xatiga qo'shimchalar (XTV ning 1996 yil 29.05.92 - buyrug'i asosida) Boshlang'ich ta'lim, 1996.

- 15.Fan – sportga. Ilmiy - nazariy jurnal. 1 - 4 sonlari.
- 16.Respublika ilmiy - anjumanlari materiallari. 1992 – 2000.
- 17.Prezident qaror va farmonlari. 1991 – 2007.
- 18.Sport gazetalari 1992 - 2006.

ASOSIY ADABIYOTLAR.

- 19.L. P. Matveyev. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur M: 1992.
- 20.A. Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, T. 2005 y.
- 21.O. V. Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005 y.
- 22.R. S. Salomov. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T. 2005.
- 23.M. B. Aliyev, T. S. Usmonxo'jayev, X. X. Sag'diyev. Sport o'yinlari futbol. Toshkent – «Ilm ziyo» - 2006.
- 24.D. Isroilov. Futbol bo'yicha jahon chempionatlarining tarixi. «Sharq» nashriyot – Matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati Toshkent – 2006.
- 25.R. A. Akramovning umumiy tahriri ostida. Futbol (darslik). Toshkent – 2006.
- 26.T. Usmonxo'jayev, O'. Tursunov. Jismoniy nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – «O'qituvchi» - 2004.
- 27.K. D. Yarashev. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Toshkent – Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot – 2002.
- 28.A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Farg'ona – 2004.
- 29.A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2005.
- 30.Internet saytlar.