

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ва ўрта

махсус таълим ВАЗИРЛИГИ

Гулистон давлат университети

**13-14 ёшли футболчиларни
жамоада техник-тактик ҳаракатларнинг аҳамияти.**

мавзусидаги

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШИ

Гулистон-2016

Битирув малакавий иши

КИРИШ	3.
I-БОБ. Абадиётлар таҳлили	6.
II-БОБ. Битирув малакавий ишининг мақсади, усуллари ва ташкил қилиниши. ...	
.....	9.
2.1.Битирув малакавий ишининг мақсади ва вазифалари.	9.
2.2.Битирув малакавий ишини ўтказишни педагогик назорат усуллари ...	11.
2.3.Битирув малакавий ишини ташкил қилиниши	15.
III-БОБ.Битирув малакавий ишининг ўтказилиши.	16.
3.1.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини машқлар орқали ривожлантириш ва тарбиялаш.	16.
3.2.Чидамлилиқ машқлари ва юкламаларни меъёрлаш. .	24
3.3.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини аниқлаш.	
.....	27.
Хулоса ва амалий тавсиялар.	32.
Фойдаланган адабиётлар рўйхати	34

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз футболчилари Осиё мусобақаларида юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг кўтарилишида Президентимиз И.А. Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори (1997 йил 17 май), «Соғлом авлод учун» дастури, «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»-1996 й. ва бошқа бир қанча қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда.

Спорт турлари орасида футболнинг ўз ўрни бор. Ҳозирги кунда футболчиларнинг чидамлилигини ошириш учун бир қатор мутахассислар (1; 6; 11; 12; 13) ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда спортчиларни тайёрлашда умумий чидамлилиқка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалиқ давридан бошлаб, спорт юкламалари яхши тақсимлаш керак, умумий чидамлилиқни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим.

Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим.

Чидамлилиқ даражасини ошириш,

биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришини;

иккинчидан: функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфланиши;

учинчидан: функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни бошқача қилиб айтганда «мусобақаларда бор куч билан ҳаракат қилишнинг англашни» кўзда тутати (2,3; 10, 20, 21, 22, 23, 24, 25,).

Тадқиқот мақсади. Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини машқлар орқали ривожлантириш.

Асосий хулоса ва натижаларнинг ишончлилиги шунингдек педагогик тадқиқот ўтказиш услубиятининг амалиётда синалган мажмуаларини қўллашга асосланган.

Тадқиқот янгиллиги. Футболчиларнинг чидамлилиқ талаб этиладиган турларида умумий чидамлилиқнинг ривожланиши босқичлар ва даврлар бўйича аниқланади.

Ҳар бир босқич учун машқлар мажмуаси танланади, уларни амалга ошириш учун услублар аниқланади.

Амалий аҳамияти. Футболчилардан олинган натижалар разминка орқали ва тест усулларида, анаэроб-аэроб жараёнларида.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Футболчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигида чидамликни машқларнинг ўрни;
2. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги;
3. Чидамликни оширишда қўлланиладиган восита ва услублар;
4. Футболчиларнинг йил мобайнида мусобақада кўрсатган натижалар тақлили;
5. Футболчиларда умумий чидамликни тарбиялаш учун услубий кўрсатмалар.

Сўнгги йилларда чидамликнинг турларининг йиғиндисидан иборат бўлган яхлит тушунча сифатида ифодаланмоқда. Масалан, куч чидамлиги, умумий ва махсус чидамлик, тезлик чидамлиги ва ҳ.к.

I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлигининг асосини аэробли ва анаэроб-энергия ҳосил қилиш жараёни ташкил этади.

Кўпгина мутахассислар фикрича:

Азизов С.В., Мадаминов Б.Ш. – «... аниқ чидамликни тарбиялаш учун методик усуллар ҳам ҳар хил бўлиши зарур». Масалан, максимал ва субмаксимал шиддатни иш бажаришдаги.

Мадаминов Б.Ш. – «... чидамликни ривожлантирувчи воситаларга машғулотни юқори мотор зичлигини таъминловчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади».

Бўриев О., Вардиашвили И.Р. - «футбол ўйинлари ёшларни эпчил, чакқон ва чидамли бўлиб ўсишида муҳим рол ўйнаган».

Футболдаги янги ва самарали усуллари, умумий ва махсус чидамлигининг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаришда.

Кўпгина футбол мутахассислари Л.В. Чхаидзе (32), Б.А. Аркадьев (2), Я.Р. Палфан (26), А.Н. Крестовницкий (17), С.А. Савин (28), Н.Н. Яковлев (33), Ю.Н. Лопачев (19), Ю.Юнусова, А.Ефименко (34), Р. Акромов, А.Толибжонов (3,19), З.А. Курбонов (18) ва бошқалар ўз ишларида футболчининг умумий ва махсус чидамлигини оширишда, ўйиндаги тўп билан, тўпсиз ва бошқа ҳолат ҳаракатларини текширилган, илмий тадқиқот ишлари олиб борилган.

А.А. Камилов, А.қ. Хамрокулов, И.Г. Азимов – «... куч чидамлиги эрталабки машқ қилишда кам ўзгаради, кечки машқ қилишда сезиларли камаяди ...» (18).

Машҳур футболчи Мишель Платини фикрича ..., « Спортчи тез югуриш, майдонни аниқ кўриш, командадоши билан қарши томон ўйинчиларни аниқ фарқлаш учун танасининг чиниқтириши керак ...».

Футбол мутахассиси Б.А. Аркадьев «... футболчининг майдондаги асосий ҳаракати бу югуришдир унда чидамликнинг умумий ва махсус хусусиятларини оширади ...» (2).

А.В. Хилл – «... Ўрта критик тезлик зонасида энергетик механизмларнинг кам эффективлиги туфайли кислородга бўлган эҳтиёж ҳаракат тезлигига қараганда анча тез ўсиб боради».

(3) Ибн Сино таъбирича «... кишидаги энг яхши сифатлар, аввало, чидамлик, донишмандлик ва мардликда кўринади ...» (3). У.Бегалиев, З.Шермазарова ва бошқалар «... машқлар бажаришда нафақат чакқонлик ва эпчиллик маҳорати, балки кучлилик ва чидамлик ҳам талаб этилади».

(4) М.Бердиев, Жураев ва бошқалар – «... Кучлиликда, тезкорликда, чидамликда – болаларнинг жисмонийкамолотга эришишида муҳим босқич вазифасини ўтайди».

(6) А. Бобомуродов, У.Р. Тўлаганов – «... Бир неча умумий ва махсус машқлар ҳамда ўйинлар давомида педагогик кузатишлар олиб бориш саралаб олишнинг асосий усулларида бири ҳисобланади».

...Иброхимов, Н.Машарипов – «... футболчиларда иродалик, ғалабага интилувчанлик каби сифатларнинг шаклланишида спорт машғулотларининг аҳамияти катта» (16).

Х.Т. Рафиев, Ф.Ж. қосимов – «... енгил атлетика машғулотлари кўпчиликини, тезкорликини, чидамликини ва бошқа жуда кўп ҳаракат малакаларини оширади, иродавий фазилатларни тарбиялайди».

Ю.Юнусова, А.Ефименко – «... бардошликни тарбиялаш учун жуда кўп умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақалашнинг машқларидан фойдаланиш лозим» (33).

Л.В. Чхандзе «Ўзининг тадқиқот ишларида футболчиларнинг чидамлилигининг бир ўйиндаги тўп билан ҳаракатларни кузатган» (32).

II-БОБ.Битирув малакавий ишининг МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1.Битирув малакавий ишининг вазифалари.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1.Футболчилар тайёргарлиги режалари ва дастурларида тренировка жараёнини ташкил этиш мобайнида чидамлилик юкламаларининг босқичлар ва даврлар бўйича хусусиятларини ўрганиш;

2.Тренировка тузилмаларининг баъзи вариантларини ташкил этиш даврида тренировка юкламаларини самарадорлигини аниқлаш;

3.Ўсмир футболчиларнинг чидамлилигини тарбиялашда биз таклиф этаётган услубиятнинг самарали эканлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқот услублари

Олдинга қўйилган вазифаларини ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди:

- 1)илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- 2)футболчиларнинг мусобақа ва машғулотлар фаолияти давомида педагогик кузатишларни олиб бориш;
- 3)тадқиқотнинг кузатиш ва тажриба алмашиш услублари;
- 4)педагогик тажриба;
- 5)стандарт машқлари;
- 6)футболдаги машқ нагрузкалари.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

- 1.футболчиларнинг умумий чидамлилик кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
- 2.футболчиларнинг координацион қобилиятларини баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
- 3.футболчиларнинг толиқиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

Ушбу услуб ҳамма вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини олдинга қўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

Махсус тадқиқотлардан, шу нарса маълум бўлганки, 400 м ва 800 м га югуриш натижалари 300 м ва 3х300 м га югуриш тестлари билан, 1500 м га ва 200 м югуриш тестларини текшириш орқали кўзланган натижага эришиш мумкин ($R_{0,57-0,88}$).

Разрядли спортчиларнинг махсус чидамлилигини нафасни тутиб туришга кўра баҳолаш тўғрисидаги таклиф ҳам бор, чунки чидамлилик билан нафасни тутиб туришни катталиги орасида етарлича яъин боғлиқлик мавжудлиги аниқланган юқори малакали футболчилар бу боғлиқлик анча кучсизланиб қолади.

Ушбу тест натижаларининг ўсиб боришига қараб, анаэроб чидамлилик даражасининг ошиши тўғрисида хулоса чиқариш мумкин.

2.2.Битирув малавий ишининг ўтказишни педагогик назорат усуллари

Педагогик кузатишлар футболчилар тайёргарлиги динамикасини таҳлил қилиш, чарчаш даражасин аниқлаш, умумий ва махсус чидамлилигини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда махсус ва умумий чидамлилик юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди. Диплом иши тадқиқотлари вазифаларини ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилди

60-70 йиллар футболчилари мусобақа фаолиятини педагогик кузатишлар натижаларини таққослаганда, ўйин ҳаракати хусусиятида кўзга ташланадиган ўсишни сезиш мумкин.

Ўйин интенсивланиши рўй беради: тўп учун майдоннинг ҳамма жойида ҳар бир қисмида кураш олиб борилади ва бунда футболчиларнинг ҳаммаси иштирок этади. Нафақат ўзининг

эгаллаган ўрни, балки зарурат туғилиб қолганда майдоннинг бошқа қисмлари ҳам ҳаракат қила оладиган юқори малакали ўйинчилар сони бирдан ўсди.

Бундай жамоалар ўйинчилари умуман ва тезлик жиҳатдан чидамлиликлари махсус ишлаш қобилиятлари, кучли тақсимлай олишлари даражасининг юқорилиги билан фарқ қилади.

Бошланғич таълим босқичида умумий чидамлилиқни тарбиялашга кўпроқ эътибор берилади. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий бўлиб, уларни танлаш футболчиларнинг ихтисослашуви, малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Бир меъёри - ўзгарувчан методда бажариладиган машқлар футболчиларда «чидам» малакасини тарбиялашга ёрдам беради. Бу метод ўзининг организмга таъсир этишига кўра анаэроб методдир.

Анаэроб жараёнлар энергиянинг иккинчи манбаи бўлиб, улар атмосферадаги кислороднинг иштирокисиз содир бўлади.

Ҳозирги кунда чидамлилиқнинг сифат жиҳатларидан ҳар хил турлари ва даражаларини акс эттирувчи етакчи функциялар организмнинг энергетик имкониятлари демакдир. Деган фикр кўпчилик томонидан қабул қилинган.

Чидамлилиқ сифати, шу билан бирга, машғулот юкламалари белгиларига қараб баҳолаш, ўрта масофаларга югурувчиларни тайёрлаш услубиятини аниқлаш ва футболчиларнинг чидамлилигини имкон беради.

Физиологик тамойиллар асосида жисмоний машқларни ҳисобга олиш, қўлланадиган машғулот воситаларини уларнинг организмга таъсир қилиш хусусияти ва даражасига кўра аниқ ҳамда табақалаб рўйхатга олиш учун йўл очади.

Сўнгги йилларда чидамлилиқ ҳақида гап кетганида, педагогик ва физиологик тушунчаларнинг бирикиб кетганлигини кузатиш мумкин.

Анаэроб чидамлилиқ ҳам худди шундай: қисқа муддатли, ўрта ва узоқ давом этувчи турларга бўлинади. Булардан биринчисига энг юқори тезлик билан 20 сонияга вақт орасида югуриш (200 м гача бўлган масофалар), иккинчисига – 60 сониягача, учинчисига-3 дақиқагача югуриш киради.

Махсус чидамлилиқ футболга татбиқ қилинганда ўйинчининг белгиланган суръатни ўйиннинг охири дақиқасигача сақлаш қобилиятида намоён бўлади. Тезликка чидамлилиқ махсус чидамлилиқнинг хилларидандир. Масалан, футболчилар гуруҳида умумий ва махсус чидамлилиқ орасидаги ўзаро боғлиқлик корреляция коэффиценти 0,48-0,70га тенг бўлади. Умумий ва тезлик, чидамлилиқ орасида алоқадорлик энг кам ($R_{0,31-0,62}$) деб топилди. Машғулотлар жараёнида муайян йўналиш асосида, бажарилган иш умумий, муҳим аҳамиятга эга. Янги шуғулланувчиларга устида тажриба ўтказилганда энг мақбул эканлиги намоён бўлди.

Разрядли спортчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш устидан педагогик назоратни амалга ошириш учун 2та тест етарлича маълумот беради. 400 м га югуриш натижаси ва 800 м га югуриш натижалари орасида тўғридан-тўғри боғлиқлик кўрсатилган.

Бутун йил давомида, чидамлилиқни иш қобилиятини, жисмоний тайёргарлиги ва функционал имкониятларга қараб аниқланади. Бу жараёнда умумий ва махсус чидамлилигини оширишда юриш, югуриш, нафас олиш тезлиги, аэроб-анаэроб имкониятлари, сериялар ва такрорлашлар оралиғидаги дам олиш вақти, машқларни бажариш техникасини баҳолаш кузатилди. Асосий эътибор умумий ва махсус чидамлилиқнинг аэробли ва анаэроб энергия ҳосил қилишга, футболдаги машқ нагрузкалари вазифаларига қаратилди.

Педагогик назорат умумий ва махсус чидамкорликни, бир неча машқлар ҳамда ўйинлар давомида педагогик кузатишлар олиб бориш саралаб олишнинг асосий усулларида бири ҳисобланади. Шундай қилиб, танлашни тўғридан ташкил этиш ва ёш футболчиларни ўқитиш – ўқув машғулотлари жараёнида футболчиларнинг мусобақаларда иштирок этишларига хизмат қилади.

Ўйин давомида футболчилар томонидан бажариладиган яна бир ҳаракатлар – бу сакрашлар ва айланма ҳаракатлардир.

Ҳаводаги тўп учун курашишда кўпинча футболчилар бош билан сакраб тўпга эгалик қилишади. Айланма ҳаракатларини эса футболчилар алдамчи ҳаркатлар, акробатик ҳаркатлар, яъни ўйин шароитига қараб бундай ҳаракатларни бажаришади. Бундай ҳаракатлар футболда деярли ҳали унча ўрганилмаган.

Педагогик нуқтаи назардан жисмоний тайёргарликни умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) умумий чидамлиликини тарбиялашнинг асосий воситаси узоқ масофага аста-секин югуришдир, меъёрли-ўзгарувчан методда бажариладиган машқлар футболчиларда «чидам» малакасини тарбиялашга ёрдам беради.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) тезликка чидамлиликини тарбиялашда анаэроб механизмларини такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа методлари қўлланилади.

Футболчи умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси сифатида предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумий ривожланиш гимнастика машқлари, бажариладиган ҳаракатлар интенсивлигини мунтазам равишда алмаштирган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб машқ қилиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталар, кросс, сузиш ва бошқалардан фойдаланилади. Уларни такомиллаштириш асосида организмнинг ўз ишлаш қобилияти даражасидан такрорий ортиқча жисмоний нагрузкага жавоб бера олиши ётади.

2.3.Битирув малакавий ишининг ташкил қилиниши.

Кейинги йилларда жисмоний сифатлардан тезкорлик ,куч, эгилувчанликни ривожлантириш борасида бирмунча илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Шу билан бир қаторда футболчилар учун энг керакли жисмоний сифат, яъни чидамлилик услублари ҳамда уни такомиллаштиришга эътибор берилган.

Кўпчилик олимлар таъкидлашча (Н.Озолин, Н.Яковлев,Н.Волков) югурувчининг кўп йиллик тренировка жараёнининг биринчи йилларида умумий чидамлиликини тарбиялаш кейинчалик бу югурувчининг махсус чидамлилигини тарбиялаш негизи бўлиб хизмат қилиши аниқланган. Шу билан бирга бошқа бир гуруҳ олимлар (Н.Озолин, В.М.Занцорский) бошловчи футболчиларда умумий чидамлиликини тарбиялашда, тренировкани бир текисда югуриш услуби ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар.

Тадқиқотда тажриба ва назорат гуруҳларидан ўғил болалар иштирок этди. Тадқиқот ишлари умумий ва махсус чидамлиликини асосан асосий машқлар бўйича ва кичик мусобақалар ёрдамида амалга оширилди ҳамда нагрузканинг меъёрлари ишлаб чиқилди ва чидамлилик усуллари оширилди.

Педагогик тажриба охирида бошланғич тестлар бўйича қайта назорат ўтказилди ва бошланғич ҳамда якуний натижалар таққосланди.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТНИ ЎТКАЗИЛИШИ.

3.1.Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини машқлар орқали ривожлантириш ва тарбиялаш.

Ёш футболчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёрликни эгаллашга, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, мувофиқдир. Тадқиқот ўтказиш вазифаси аввало умумий ва махсус чидамлиликини шакллантиришдан иборат.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Тадқиқот ўтказиш учун мактаб ўқувчилари билан амалга оширилди. Умумий чидамлиликини тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий бўлиб, улар малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Чидамлиликининг умумий тарбиялашнинг асосий воситаси – югуриш, сузиш, чанғида югуриш ва бошқалар циклик турларидир.

Умумий чидамлилик билан бир қаторда футболчилар махсус чидамлиликини ҳам ривожлантиришлари керак. Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликининг хилларидандир.

Махсус чидамлилик кўрсатиш баъзи бир физиологик ва руҳий омилларга боғлиқ. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омилдир. Тезликка чидамлиликини тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа методлари қўлланилади.

Шу билан бир каторда, текширувчиларнинг диққати спортчилар учун энг керакли, чидамлилиқ ва уни тарбиялаш услублари ҳамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. Айниқса, футболчилада чидамлилиқни ўрганиш муаммоси сустр ўрганилган.

Мен шу сифатни ривожлантириш учун футболчилар билан айланма тренировка услуби энгил атлетикадаги югуриш ўйин ва мусобақа шакли билан қўшиб ўтказганда ёш ўсмирлар чидамлилиғи ошди.

Ёш ўсмирларни ўрта масофага югуриш бўйича мутахассисликка кириш учун чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларга йўналтирилган тренировка воситаларидан ҳар томонлама фойдаланганда уларнинг жисмоний тайёргарлиғини ошириши аниқланган.

Кўпчилиқ олимларнинг таъкидлашича (Н.Озолин, Н.Н.Яковлев, Н.И. Волков ва бошқалар) умумий чидамлилиқни тарбиялаш кейинчалиқ, махсус чидамлилиқни тарбиялаш негизи бўлиб хизмат қилиши аниқланган.

Бошқа бир гуруҳ олимлар (Н.Озолин, И.Остранд, В.М.Зоцорский ва бошқалар) умумий чидамлилиқни тарбиялашда, тренировкани бир текисда югуриш услуби ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар.

Айрим олимларнинг фикрича, чидамлилиқни ривожлантиришда жуда эҳтиёт бўлиш, мактаб ёшидаги болаларда умумий жисмоний тайёргарлиқни тўлиқ бермаганлигин тасдиқлайди.

Чидамлилиқни тарбиялашда машқларни ҳар хил шиддатда бажарилиши, чарчашни ҳам ҳар хил вақтда содир бўлишига олиб келади. Шунинг учун аниқ чидамлилиқни тарбиялаш учун методик усуллар ҳам ҳар хил бўлиши зарур.

Масалан, максимал ва субмаксимал шиддатда иш бажаришдаги чарчашни бош сабаби организмда анаэроб имкониятларнинг камайиши билан боғлиқ.

Катта ва узоқ давом этадиган шиддатли ишларда асосий уриниши, организмни аэроб имкониятлари жараёни билан боғлиқ. Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати, давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиғларига боғлиқ. Масалан, мактаб ёшидаги болаларда чидамлилиқ аниқланди.

1 км масофани 5-7 дақиқада босиб ўтганда 15-16 ёшгача бўлган мактаб ўқувчиларида ҳосил бўлган чарчашни асаб тизимининг катта кўзғатувчиларга кичик турғунликда бўлиши сабабли, қисқа вақт ичидана енга олади.

Биз ўқув машғулот жараёнларини махсус ишлаб чиқилган дастури орқали кўриб чиқамиз.

Шу мақсад билан биз йиллик ўқув-машғулотни режалаштириб футболчиларнинг ўйин жараёнидаги ҳаракатларни ва ҳажмини аниқлаш учун икк гуруҳга бўлиб кўриб чиқдик 11-12 ва 12-13 ёшлардаги мактаб ўқувчилари ёш футболчилар билан 10 ой ичида тадқиқот натижаларида ҳар хил машқлар жараёнида аниқланди. Асосий ўқув-машғулот иши умумий чидамлилиқга қаратилган. Умумий ҳажм ўрта ҳисобда 179 соатга (45,3%) га тенг. Тезкор чидамлилиқ тайёргарлиғида 23,7 соатдан, 6,1% га тенг. Мана шу талабга биноан, жисмоний сифатларини тайёргарлиғини кўриб чиқамиз.

Машқ орқали чаққонлик ва эгилувчанлиқни аниқлаганда 21,3% вақтда бўлса, кучни тарбиялашда эса 6,8% вақтда.

Тезкор югуриш машқини бажарганда тайёргарлиғи аниқландики 46,2 соатга, ўрта меъёнда 260 та ўқув-машғулот машқини 10,7 дақиқада бажарди, битта машғулотда.

Шундай қилиб умумий ва махсус чидамлилиғини оширишда ҳар ойди ўрта ҳисобда машқ олиб борганда 231 дақиқага бўлса, тезкор-куч сифатларини тарбиялашда эса –159 дақиқани, ташкил этади. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш машқини бажариш вақти, тўғри келяптики ноябр ойидан то июн ойигача. Агарда вақтга қараб октябр-декабр ойларида 10 30-10 63 дақиқага бўлса, июнда эса то 705 дақиқага камайди, ёки тескарисига, сентябрдан бошласак унда ошади ҳар ойда 655,720 дан то 1050 дақиқагача.

Ўқув машғулот жараёнида мақсадга мувофиқ бир вақтда такомиллашади куч, чаққонлик ва эгилувчанлик, чидамлилиқ сифатлари аста секинлик билан ўсади 410 дақиқага, ноябрда эса 745 дақиқага. Июн ойида пасаяди, сентябр ойидан бошлаб (720 дақиқагача), ноябр-декабр ойида (740 дақиқагача).

Мусобақалар нагрукасини кўтарилишига бунақанги тез пасайиши машқ ҳажмини умумий тарбияга қараталганлиғи аралаш, чидамлиғига боғлиқдир. Албатта бунақанги нагрукалалар ёш футболчиларни қаттиқ чарчашга олиб келади.

Асосий воситаси умумий чидамлилиқни тарбиялашда узоқ масофага югуришдир. 11-12 ёшли футболчилар билан ўтказиладиган машғулотлар чидамлилиқни оширишда аста-секин

югуришдир. Бир меъёрда тренировка олиб борилганда, югуриш вакти томир уриш тезлиги минутага 140-150 марта бўлган ҳолда аста-секин 10 минутдан 30 дақиқагача оширилади.

Бунда футболчиларнинг организми аэроб режимда ишлайди. Бу метод нагрузкаларнинг пассив ва актив ҳолатларини, бир неча «Порция»ларга бўлинишига ёрдам беради. Бу эса анча жадал машқларни бажаришга ёрдам беради. 200 метр бир меъёрда югуришда, 20-30 дақиқа шиддат билан югуришни олиб келади.

Машқларни бажаришдаги нагрузкалар ниҳоятда алоҳида олиб борилди. Машқларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85%ни, шу бажаргандан сўнг томир уриш тезлиги минутага 175-180 атрофида бўлди. Дам олишлари 45-90 секунд ёки 4 минут бўлди.

Бу 12-13 ёшдаги ўқувчиларда чидамлиликини тарбиялашда организмдаги аэроб-гликолитик имкониятига эътибор бердик. Чидамлиликини ривожлантирувчи воситаларга машғулоти юқори матор зичлигини таъминловчи ҳаракатли машқлар билан фойдаланилади.

Омиллар	Аэроб имкониятлари (кислородни қабул қилиш)	Анаэроб имкониятлари	
		Кератин, фосфор механизми	Гликолитик механизм
Ишни шиддати	Максималдан 75-85%	Максималдан 95 %	Максималдан 90-95 %
Ҳар хил юкламалар давом этиш вақти	1-1,5 дақиқадан кўп эмас	3-8 дақиқа	20 сониядан 2 дақиқагача
Дам олиш оралиғларини давом этиши	3-4 дақиқадан кўп эмас (оптимал ҳолати 45-90 сония)	Такрорлаш орасида 2-3 дақиқа 4-5 марта такрорланадиган сериялар орасида 7-10 дақиқа	1-6-2 такрорлашда 5-8 дақиқа 2 ва 3 такрорлаш орасида 3-4 дақиқа 3-4 такрорлаш орасида 2-3 дақиқа

Чидамлиликини тарбиялашда аввалам бор умумий чидамлиликини, кейинчалик бунинг асосида махсус чидамлиликини оширишни таклиф қилишган. Таклифга мувофиқ юкламанинг беш компоненти бўйича: ишнинг шиддати; ишнинг давом этиш вақти; дам олиш оралиғи; дам олиш хусусияти; такрорлаш сонига қараб машқлар танлаб борилади.

Тайёрланиш воситаларининг йўналиши Н.И. Волков ва В.М.Зацорский (1964) томонидан таклиф этилган, шунга мувофиқ барча машқлар тезлик ва умумий чидамлиликининг даражасини оширишига йўналтирилган комплекс; тезкорлик – кучга бўлинади.

Аввалига тезкорлик-куч, кейин эса тезкорлик чидамлилики машқлари;

Аввалига тезкорлик куч, кейин эса умумий чидамлиликини ошириш машқлари;

Аввалига тезкорлик чидамлилики, кейин умумий чидамлилики машқлари.

Футболчиларнинг умумий чидамлилигини оширишга қўлланиладиган бир неча машқларни кўриб ўтаемиз.

1-машқ. Бир киши бир кишига қарши волейбол майдончасида волейбол тўпи устидан ошириб футбол ўйнаш. ЮУТ дақиқада 131 зарбга тенг.

2-машқ. Тўпсиз 30 марта сапчишдан кейин дарвозага зарб уриш 30 дақиқада 16 та сапчиш амалга оширилади. ЮУТ дақиқада 148 зарбга тенг.

3-машқ. Тўпни тўхтатиш ва узоқ масофадан туриб шерикка узатиш. Жуфтликда ва учликда бажарилади. ЮУТ дақиқада 135 зарбга тенг.

4-машқ. Тўпни тезкор югуриш билан бошқариш. Ҳар дақиқада 10 мартта тезкор амалга оширилади.

5-машқ. Шерикдан ошириб зарб уришлар. А футболчи футбол майдонининг марказий доирасида бўлади ва жарима майдончаси бурчагида турган Б шеригига тўпни узоққа оширишни амалга оширади. ЮУТ дақиқада 150 зарбга тенг.

6-машқ. Ҳаракатланишда жуфтликда тўп узатиш А ва Б ўйинчилар футбол майдоннинг маркази доирасида бир биридан 10 метр масофада туришади. ЮУТ дақиқада 150 зарбга тенг.

7-машқ. Юқорида қандай бўлса, шундай лекин ҳар икки ўйинни тўпсиз жарима майдончаси чизиқча сапчиш қиладилар: А-тўпни турган бурчакка, Б-марказга. А шерик тўпни

мўлжал олинган узатишни амалга оширади. Б эса дарвозага йўналтиради. ЮУТ дақиқада 145 зарбга тенг.

8-машқ. Жуфтликда ҳаракатларни таҳлид қилиш, ўйинчи тўпни турли йўналишларда бошқаради, шериги унинг ҳаракатларига таҳлид қилади. ЮУТ дақиқада 145 зарбга тенг.

9-машқ. Жойдан туриб (16 метр) дарвозага (мўлжал) зарблар уриш. ЮУТ дақиқада 138 зарбга тенг.

10-машқ. Майдон марказидан тўпни бошқариш ва дарвозага зарб уришлар. ЮУТ дақиқада 140 зарбга тенг.

Умумий чидамлиликини оширишга йўналтирилган техник тактик машғулотларнинг намунавий режалаштириш куйидаги тарзда кўринишга эга бўлади:

Умумий чидамлилиқ даражасини оширишга қаратилган ихтисослаштирилган техник-тактик машғулотларнинг чизмаси.

№	Машғулотларнинг мазмуни	Бошқариш вақти	Томирнинг ўртача уриши зарб, дақиқа
1.	Дарснинг вазифасини тушунтириш	3	60
2.	Тўпга оёқ тегиши 2 марта 5 киши 5 кишига қарши волейбол тўридан ошириб футбол ўйнаш	10	140
3.	Дам олиш тўхтаи	3	
4.	Тўпни тўхтатиш ва 40-45 метрдаги шерикка узатиш	10	135
5.	30 мга сапчишдан кейин дарвозага қараб зарб уриш. Сапчиш миқдори 10 та	20	130
6.	Дам олиш	3	
7.	Майдон марказидан тўп билан сапчиш, ўтпни узатиш ва дарвозага зарб уриш	15	150
8.	Дам олиш	3	
9.	Жуфтликда ҳаракатда тўп узатиш ва дарвозага зарб уриш	15	150
10.	Дам олиш	3	
11.	Дарвозасиз майдон ярмида 5 киши, 5 кишига қарши ўйин	30	160

3.2. Чидамлилик машқлари нагрукасини меъёрлаш.

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг базавий сифати чидамлиликдир. У инсоннинг ҳаётий фаолияти ва организмнинг иш қобилияти учун катта аҳамиятга эга.

Чидамлиликнинг ривожлантиришда махсус машқлар ва машғулот зичлигини оширишдан фойдаланилади, бунда югуриш машқлари яхши самара беради.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси бўлиб юрак ва нафас органларини юқори ҳажмда ишлаб чиқаришни талаб этадиган машқлар хизмат қилади. Бундай ҳаракат фаолиятида болалар организмнинг катта ҳажмдаги мушаклардан фойдаланишни талаб қиладиган югуриш машқларидан югуриш машқларидан фойдаланилади.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришда футболчиларда нагрукка бажарилишининг давом этиш вақти ва шиддати ҳамда дам олишнинг давом этиш хусусиятини ўзгартириб меъёрланади.

Ёш футболчиларнинг чидамлилик қобилиятларини ривожлантиришдаги самарали усуллар қўлланилиб, унда машқ бир маромда ёки шиддати ўзгартирилган ҳолда бажарилади. Жиддий тренировка қилиш босқичида футболчиларнинг умумий чидамлигини тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли ўзгарувчан методини қўлланиш мақсадга мувофиқдир. Бу метод нагруканинг пассив ёки актив дам олиш билан алмашилиб турадиган бир неча порцияларга бўлиниши билан ҳарактерланади.

Машқларни бажариш тезлиги тахминан шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб томир уришининг тезлиги минутига 160-170 марта.

Машқлар бажарилиш давомийлиги 45-90 сек. оралиғида.

Дам олиш интервали 15 сек.дан 45 сек.гача паузанинг охирига келиб томир уриш тезлиги минутига 120-140 гача.

Чидамлиликни ривожлантиришда умумий чидамлилик машқлари аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борилганда ривожланади. Кислороднинг максимал исътемоли (КМН) иш қобилиятининг юқори ривожланганлиги, умумий чидамлиликнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

Турли шиддатларда югуришда чидамлиликни ривожлантириш:

А)максималдан 90-95 %, 4-5 марта такрорлаш, 10-20 сек. давом этади, такрорлаш оралиғида 80-130 сек. дав олиш.

Б)максималдан 90 %, 3-4 марта такрорлаш, 60-85 сек. давом этади, такрорлаш оралиғида 130-150 сек. дам олиш.

В)максималдан 75 %, 3-4 марта такрорлаш, 100-140 сек. давом этади, 130-160 сония дам олинади.

Г)максималдан 60%, 2-3 марта такрорлаш, 160-210 сек. давом этади, 160-190 сек. дам олинади.

Футболчиларда чидамлилик машқларини бу туркумларда меъёрлаш ижобий натижалар берди, машқларни бундай туркумларда бажариш ўқувчиларнинг аэроб-анаэроб имкониятларини оширади.

Аэроб режимда машқлар бажарилганда организм кислород билан таъминланади.

Шунинг учун соғлиқни мустаҳкамлашда аэроб режимдаги машғулотлар биринчи даражали ҳисобланади. Аэроб воситалар сифатида циклик машқлар қўлланилади, бунда энг самарали восита югуришдир. Аэроб қувватни ошириш учун максималдан 60-50% шиддатдаги югуриш машқлари яхши самара беради.

Машқлар юқори шиддатларда бажарилганда иш анаэроб режимда содир бўлади, машқ бажараётган мушакларга кислород талаб даражасида етиб бормайди. Нагрукка шиддати юқори бўлган анаэроб жараёнларда машқлар бир неча сония давом этади.

Шиддати максималдан 95-100% бўлган нагрукка 10-20 сония давом этиб, иш анаэроб режимда содир бўлади.

Шиддати максималдан 75% нагруккада машқларни бажариш функционал имкониятларнинг ривожланишига муҳим таъсир этади, иш бажариш аэроб-анаэроб режимда содир бўлади ва умумий чидамлиликнинг энг асосий воситаси ҳисобланади. Мактаб ёшли ўғил болаларда футболчиларнинг югуриш машқлари узок давом этиши максимал шиддатдан 50% нагруккада кузатилади.

Бундай нагрукка 2 дақиқадан 15 дақиқагача ёки ундан ҳам кўпроқ давом этади.

Шундай қилиб, текширишларда мактаб ёшли ўқувчилар футболчилари учун турли шиддатларда нагрузка меъёрлари, машқларнинг давом этиши, машқлар оғирлигида дам олиш вақти, машқларни такрорлаш сони ишлаб чиқилди.

Чидамлилик машқларини меъёрлашда ЮКТУ, нафас олиш тезлиги, машқларни бажариш техникаси, чарчашнинг ташқи белгилари ва ўзини ҳис этишдан фойдаландик.

Олинган маълумотлар мактаб ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида футбол тўғарагида чидамлилик сифатларини тарбиялашга ва турли шиддатларда югуриш машқларини меъёрлашга хизмат қилади.

Ҳар бир тренировка машғулотида югуриш, шунингдек бу ерда тавсия қилинган бошқа машқлардан фойдаланиш, бир қаторда индивидуал тренировкаларда югуриб ўтиш ёш футболчиларнинг чидамлилигини анчагина ошириши керак.

3.3. Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини аниқлаш.

Футболчиларда чидамлилик даражасини аниқлаш учун олти дақиқалик югуриш тестидан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу мақсадда югуриладиган айлана ҳар 10м.дан кейин белгилаб чиқилади. Кучни тўғри тақсимлаш, оптимал суръатни танлаш учун ёш футболчилар масофани 3-5 марта «Синаб кўриш»лари керак.

Чидамлилик даражаси югуриб ўтиладиган масофанинг узунлигига қараб аниқланади.

Ўқувчиларнинг футбол командасида енгил атлетика машқлари сабабли белгиланган шиддатда маълум вақт кўрсатиладиган жараён чидамлиликнинг асосий белгисидир.

Шуғулланувчилар машқлар жараёнида маълум даражада чарчокни ҳис қилгандагина уларда чидамлилик ортиб боради.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий базавий сифати чидамлиликдир.

У инсон ҳаётининг фаолиятида ва организмнинг жисмоний иш қобилиятини футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Чидамлиликни оширишда биз махсус машқлар ва шу билан бир қаторда югуриш машқларини қўлладик.

Футболчиларни танлаш ўқув-тренировка жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга – юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Футболда танлаш масаласи биринчи навбатда болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари ҳамда хислатларини ўрганиш билан боғлиқ.

Чидамлилик сифатларини ривожлантириш кўрсаткичлари
(1.600 м масофани югуриш, дақиқа, сония)

Ёши	N	Гуруҳи	x ± m		t	p
			Дастлабки	Якуний		
13-14	48	Таж	6,45±6,5	6,14±4,6	4,02	P>0,001
	48	Наз	6,47±9,5	6,27±8,8	1,55	P<0,1
14-15	46	Таж	5,53±5,5	4,42±7,7	3,69	P<0,001
	46	Наз	5,32±2,3	4,52±4,3	1,25	P<0,05
15-16	44	Таж	4,10±11,6	6,12±7,6	4,20	P<0/001
	44	Наз	4,08±13,1	6,30±6,9	2,56	P<0,05

Ўтказилган тажрибалар натижаларидан маълум бўлишича ўқув йили якунига келиб 15-16 ёшли ўқувчиларнинг чидамлилик қобилиялари ошган, бунда югуриш машқлари самарали бўлди.

Ўқув йилининг якуний натижаларига эътибор берилса, ҳамма гуруҳларда ҳам чидамлилик сифатлари ривожланган, тажриба олинган натижалар самарадорлиги статистика кўрсатиб турибдики, бу тажрибамаизнинг мақсади, ўқувчилар ўртасида, соғлом ва бакувват бўлишлари, уларнинг бўш вақтлари мазмунли ўтиши, футбол сирларини севиб ўрганиш учундир.

Хулоса қилиб шуни таъмидлаш лозимки, футбол ўйини билан доимо шуғулланиш – ўқувчиларнинг жисмоний ўсиши ва ривожига, рухий ва маънавий жиҳатдан соғлом бўлишига ёрдам беради.

А.П.Ленц (1960)нинг фикрича махсус чидамлиликни ривожлантириш учун футболчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиш керак бўлади.

Машқларнинг мазмуни ва уларни қўллаш тартиби:

Футболчиларда чидам, тезкорлик ва бошқа сифатларни ривожлантириш кўзловчи махсус метод ва вақти кўрсатилган шахсий тренировка планини тузиш – тренернинг ўз олдига йўналишдаги машқлар ренировка жараёнида вақтнинг 50-70% ини ташкил этишидир.

Машқлар:

Тўпни қабул қилиб олишлар:

-тик туриб, оёқда тўпни тутиш;

-тик туриб, кўкрак билан тўпни тутиш;

-сақраб, бош билан тўпни тутиш.

Тўп узатишлар:

-қисқа ва узун узатишлар;

-узоққа, турли йўналишда;

Тўпни уриб юборишлар:

-бош билан – сақраб, турган жойдан. 15, 30 60 м.га вақт жиҳатдан тез югуриш.

Футболга оид волейбол.

Ўйин футбол майдончасида ўтказилади. Тўр 1м баландликка тортилиши керак. Команда аъзолари 4-5 ўйинчидан иборат бўлади. Ўйин қондаси волейбол қондаси билан бир хилдир. Тўп майдонча олд чизиғиданоёқ билан узата бошланади. Тўпнинг ерга икки марта тегишига ва уч марта рақиблар ўртасида бир-бирига оширишга рухсат берилади. Тўпни фақат бошда уриш ва оёқ юилан тегиш мумкин.

Чидамлилик спортчининг муҳим хусусиятларидан бири бўлиб жисмоний иш бажариш ва мусобақаларда қатнашиш қоилятини кўп томонлама ифодалайди.

Спортчининг чидамлилигини оширишга бағишланган жисмоний машқлар мушакни энергия таъминотини маълум йўналишда ўзгартиришга қаратилган бўлади. Демак, чидамлилик бажарилган ишни сўнгги вақти билан ўлчаниб, аъзода жамғарилган энергияни сарфланиш тезлик микдори билан аниқланади.

Жамғарма энергия
(ДЖ)

Чидамлилик (t-сўнгги дақиқа)к

энергия сарфланиш тезлиги (ДЖ дақиқа)

Футболчиларда чидамлилик фаолиятига икки кўринишда учрайди.

Биринчиси умумий чидамлилик, иккинчиси эса махсус чидамлилик.

Олинган ва тадқиқот ишларига кўра, умумий чидамлилик футболчининг мушак толаларини асосий қисмларини энергия таъминоти аэроб жараёнлари ҳисобига бажарилиб, улар фойдали ва давоматик жадал иш бажаришлари тушунилади. Бу сифатни ошириш учун аэроб жараёнларда энергия сарфланадиган циклик спорт турлари ва машқлар орқали оширилади.

Махсус чидамлилик ўта мураккаб ҳисобланиб, кўп таркибли сифатга эга, унинг таркиби спорт турига боғлиқ.

Махсус чидамлиликнинг кўрсаткичлари қуйидаги омилларга боғлиқ:

- 1) энергия таъминотининг қуввати ва ҳажми;
- 2) ишни иқтисодлаш ва спортчининг аъзосидан тўлиқ фойдаланиш;
- 3) мосланиш жараёнининг махсуслиги ва функционал ифодаланиш;
- 4) ўрганилган ҳаракатларнинг турғунлиги ва ўзгарувчанлиги.

Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг 90 сония давомида мушакларни бўшаштирувчи – таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар қўлланилади. Жисмоний иш бажариш даврида юрак уриши, қон айланиши ва нафас олишнинг тезланиши бунга далил.

Маълумки, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинди.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

Хулоса қилиб айтганда, муаллифлар фикрларининг ҳар хиллиги ҳозирги кунгача ўсмирлар ўртасида ўтказиладиган бошланғич спорт тренировкасида чидамлиликни тарбиялаш усулияти етарлича ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди.

Айни вақтда республикамізда болалар спортни ривожлантириш йўлида қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Жумладан миллионлаб кишиларни ўзига ром этган футбол бугун юртимизнинг чекка-чекка қишлоқларида ҳам оммавий тарзда ривожланиб бормоқда.

Ҳар бир жамоа йилига 30-40 мартага яқин расмий учрашувларда қатнашса, хоҳ у чемпионат ўйинлари, хоҳ турнирлар баҳслари бўлсин. Шундагина ёш болалар анча тажриба ортиришлари мумкин. Лекин айрим жамоалар транспорт масаласида муаммоларга дуч келишяпти. Агарда болалар мураббийлари ўз тарбияланувчиларининг маҳоратини янада оширилишини исташса, унда рақиблар билан кўпроқ учрашувлар ўтказишлари шарт. Шундай қилиб ҳамжихатликда ишласа ўйлайманки, чекка қишлоқлардан ҳам кўплаб футбол юлдузлари етишиб чиқади.

Шундай экан ота-оналар фарзандларининг келажакдаги тақдирларига уларнинг ёшлигидан замин яратишлари лозим.

Баъзи муаммони ҳаракат қилсак ўзимиз ечимини топа оламиз. Шундагина қилган ишимиздан мамнун бўлишимиз мумкин.

Мавзуга оид адабиётларда қайд этилган маълумотлар тахлили шуни кўрсатдики, ўқувчилар билан машқлар орқали, ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий ва махсус чидамлигини оширишда техник-тактик маҳоратини шакллантиришда ўта муҳим манба бўлиб ҳисобланади (хизмат қилади).

Педагогик тажриба иқлим шароитига ва умумий ва махсус чидамлигини тарбиялаш хусусиятига қараб, машғулотлар қуйидаги тартибда ташкил қилинди:

А) футболчилар билан очиқ ҳавода ўтилганда 34% тезкор ва тезкор-кучлилик, 22% куч, 24% чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш учун берилди ва тақсимланди;

Б) мактаб спорт залида футболчилар билан бирга ўтилганда 36% куч, 24% чидамлилик, 20% тезкор ва тезкор-кучлилик, 10% дан эгилувчанлик ва чакконлик сифатларини ривожлантириш учун берилди.

Самарали ташкил қилинган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг мустақил шуғулланишига имконият яратди. Шуни назарда тутиш лозимки, уларнинг индивидуал

хусусиятларини ҳисобга олиш, заллари кичиклиги, воситалар камлиги, мусобақаларга бормаганлиги ижобий натижалар берди.

- ёш ўқувчилар учун спорт ўйинларидан нагрузка шиддати аниқланди, у 5-8 дақиқа суб максимал поғонада давом этиши дастур материалларини эгаллашни ва ҳаракат кўникма малакаларини шаклланишида ижобий натижа берди.

- ёш чидамлиликини умумий ва махсус тарбиялашда максимал имкониятдан 75% шиддатда бир марта икки дақиқадан ортиқ югуриш энг оптимал меъёрилиги аниқланди.

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини ошириш даражаси педагогик тажриба ишлаб чиқилган нагрузка меъёрлари тўғри белгиланганлиги тасдиқлади куч-чидамлилиги-17, 8-23%, чидамлилики-8, 5-13, 4% ташкил этди.

Амалиётда кўпчилик ўқитувчилар (50%) асосий машқларни 1-3 дарсда ўтишда мўлжалланган, бу эса ўқувчиларда ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ижобий ташкил топишига олиб келмайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (янги таҳририяти) 2000 й, 27 июн, Халқ сўзи-1-2 бетлар.
2. Алимов қ.А. (Болалар ва ёшлар ўртасида ж.т. ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Термиз, 2003 й-илмий –анжуман. 1 қисм.)
3. Бегалиев У., Шерказарова З ва бошқалар. (Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари)- Илмий-анжуман. 1-қисм. Термиз, 2003й.
4. Бердиев М., Жураев А ва бошқалар. “Болалар ва ёшлар ўртасидаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1-қисм. Термиз, 2003й.
5. Бўриев О., Вариашвили И.Р. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1 -қисм, Термиз, 2003й.
6. Бобомуродов А., Тўлаганов У.Р. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман,. Термиз, 2003й.
7. Бутенко Б.И. (Развитии вўносливости теории и практики физической культурў). М., 1973. № 12, 59-61 ст.
8. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спорт ишларини ташкил қилиш ва режалаштириш. Т., ЎзДЖТИ, 2000.
9. Вариашвили И.Р., Жовлиев Б. “Боллар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман, 1 -қисм, Термиз, 2003й.
10. Дедковский С.М., “Скорость или вўносливость”. Физкультура и спорт, М., 1973. 208с.
11. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиётининг муаммолари (Халқаро илмий амалий анжуман материаллари. Т., 2001 й.)
12. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. (Илмий-амалий анжуман) Т., 1995й.
13. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият (Илмий-амалий анжуман)Т., 1995 й. (III жилд).
14. Жалей А.А. Развитие силовой вўносливости в зависимости от режима интенсивности. (Теория и практика физической культурў) М., №-3, 1965. 57-59 ст.
15. Жабборов Э., Жўраев А ва бошқалар. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман материаллари, 1 -қисм, Термиз, 2003й.
16. Иброҳимов Ў., Машарипов П. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман материаллари, 1 -қисм, Термиз, 2003й. 40 бет.
17. Крестовский А.Н. Физиологической основў физической культурў и спорта. М., Физкультура и спорта. 1951.
18. Каплан П.М., Жисмоний тарбия саломатлик гарови. М., Ибн Сино, 1991й.
19. Ленц А.Н., Спортивная борьба. М., 1964. 494 ст.

Макаров А.Н. Развитие вѣносливости детей школьного возраста и научно-методические основы подготовки юнѣх взрослых спортсменов к бегу. /Автореферат, дис, канд, пед, наук/ М., 1960. 124 ст.

20."Футбол" дарслик Акрамов Р. 2000й

21."футбол менинг фахрим ва кувончим хаѣтим" А. Имомхожаев

22.www.Sportbox.ru

23.www.uff.uz

24.www.stadion.uz

20. Мушак ва унинг фаолиятидаги биэнергетик жараёнлар. (Маърузалар, маълумотлар) Т., 1994.
21. Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., Ўқитувчи, 1975 й. 406 бет.
22. Нуримов Р.Э. Совершенствование тактических действий футболистов в высшей квалификации. Т., 2000.
23. Отаев А.К. Болаларни чакқон, эпчил ва баққуват қилиб тарбиялаш. Т., Ўқитувчи, 1990й. 104 б.
24. Омонтурдиев Б.К. Футболнинг тарбиявий имкониятлари. (“Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Илмий-анжуман материаллари, Термиз, 2003й.)
25. Палфан Я.Р. Опыт применения интервального методов в футболе. /материалы, научно-методич, конф. по физ. куль. и сп./ М., Физической культуры и спорт. 1979 г.
26. Психология спорта (под ред.) Рудик Л.А., М., Физкультура и спорт. 1959.
27. Савин С.А. Тренировка футболистов. М., Физкультура и спорт. 1975г.
28. Усмонхужаев Т.С. 1001 ўйин. Т., Ибн Сино, 1990й. 352 б.
29. Фарфель В.С. Анализ рекордов скорости и выносливости. В сб “Исследования по физиологии выносливости” М., ФиС, 1949. 13 ст.
30. Фалин Б.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М., ФиС, 1974- 252 ст.
31. Чхандзе Л.В. Биомеханика технических навыков футболистов и становление в свете общих закономерностей координации произвольных движений человека. “Сб. футбол сегодня и завтра”. М., ФиС. 1965 г.

