

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Берназаров Мухтор Зиятович

**14-16 Ёшли футболчиларда тезкорлик – куч сифатларини
ошириш ва ривожлантириш**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (Футбол тури бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди
«Футбол назарияси ва услубияти» кафедраси
муздари проф. Р.И.НУРИМОВ

Илмий рахбар

«_____» _____ 2016 й.

Тошкент - 2016

М У Н Д А Р И Ж А

Кириш

1 БОБ. ФУТБОЛЧИЛАР ЖИСМОНИЙ КОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

- 1.1. Хозирги замон футболининг ривожланиши
- 1.2. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришнинг усул ва услублари
- 1.3. Йиллик машгулотлар даврида спорт махоратини ривожланишини ошириш
- 1.4. 1 бобга хулоса

2 БОБ. ИЛМИЙ ИЗЛАНИШНИ МАКСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

- 2.1. Илмий изланишнинг мақсад ва вазифалари
- 2.2. Илмий изланишнинг усул ва услублари
 - 2.2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили
 - 2.2.2. Педагогик кузатув
 - 2.2.3. Педагогик назорат синовлари
 - 2.2.4. Педагогик тадқиқот
 - 2.2.5. Илмий изланишнинг математик, статистик усули.

3 БОБ. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК МАШГУЛОТ ДАВРИДАГИ УКУВ-МАШГУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ХАЖМИ ВА ТАРКИБИ

- 3.1. Йиллик машгулотлар давридаги укув-машгулот ишлари таҳлили.
- 3.2. Ёш футболчиларнинг тезкорлик ва тезкорлик-кучини ривожлантириш сифатларини усмириш давридаги ўсиш динамикаси
- 3.3. Ушбу бўлим бўйича хулоса

4 БОБ. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИ ТАЙЁРГАРЛИГИ МЕТОДИКАСИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТЕКШИРИШ.

- 4.1. Экспериментгача бўлган назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг тавсифномаси
- 4.2. Педагогик эксперимент давридаги укув-машгулот жараёнининг таркиби
- 4.3. Педагогик экспериментнинг натижалари
- 4.4. 4-бобга хулоса
Адабиётлар руйхати

К И Р И Ш

Ишнинг долзарблиги: Ўзбекистон мустакил республика. Ўзбекистон Республикаси Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг аъзоси. Ўзбекистон республикасини бутун бойликлари-ю, маданияти, турмуш жараёни-ю, меҳмондустлиги билан бутун дунё тан олмоқда. Шундай булар экан гузал, гуллаб яйраб ривожланаётган давлатимиз учун соғлом, жисмонан бакувват, элчил инсонларни ақл-идроклиларни тарбиялашимиз керак. Уларда ватанпарварлик туйғуси ва ўз юртига меҳр-мухаббат қуйишни шакллантиришимиз лозим.

Бугунги кунда сайёрамизнинг Ўзбекистон Республикаси мадҳияси янграмаган, музаффар байроги хилпирамаган мамлакат қолмади , ҳисоб.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва ҳукуматимиз олиб бораётган одилона сиёсат, халқимизнинг эришаётган ютуқлари мамлакатимиз спортини гуллаб яшнашига ҳисса қўймоқда. Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли «Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тугрисида»ги қарорнинг чиқарилиши, Ўзбекистон футболни янада ривожланишида катта аҳамият қасб этмоқда.

Хиросимада ўтказилган 1994 йилги 12 Осиё ўйинларида Ўзбекистон миллий терма командаси биринчи ўринни эгаллашди. Кейинги йилларда эса Ўзбекистон футболчилари Осиёда айтарли

даражада яхши натижали уйин курсатишмади. Айникса жамоамиз Осиё уйинларида, Осиё кубоги мусобакаларида йирик маглубиятларга учрашлари, жахон чемпионати сари йуланма берадиган саралаш учрашувларида ҳам маглубиятга учрашлари футболчиларимизнинг купгина камчилик жихатлари борлиги куруниб колди.

Узбекистон футбол мутахассислари ва футбол мураббийларини айтишича, бизни маглубиятга учратаётган ҳам, жахон чемпионатларида катнашиш хукукидан махрум этаётган нарса ҳам бу футболчиларимизнинг жисмонан, техник ва тактик, тезкорлик-куч сифатлари анча оркада эканлиги деб таъкидлашяпти.

Тадкикот максади:

Ёш футболчиларни рационал имкониятларини оширишга, жисмоний кобилиятларини хар томонлама ривожлантиришга, кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чакконлик сифатларини, жисмоний сифатларини яна бир канчасини оширишга, техника ва тактикаларини оширишга каратилади.

Тадкикот вазифалари:

Илмий изланиш уз ичига хар-хил вазифаларни олган:

1. Хозирги замон футболининг ривожланиши.
2. Ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш назарияси ва усул ва услублари.

3. Йиллик машгулотлар режасини тузиш ва машгулотлар давомида спорт махоратини ривожлантириш

Ишнинг илмий янгилиги:

Ёш футболчиларнинг техник-тактик даражаларини аниклаш. Ёш футболчиларни тезкорлик-куч, чакконлик, чидамкорлик сифатларини ривожлантириш, психологик тайёргарликлари, мусобака пайтида узини тутишлари . Футболчиларда бундай сифатларни ривожланиши галабага якинлашишидир.

Тадкикотнинг ишчи тахлили:

Бизнинг тахминимизча машгулотлар давомида тезкорлик-куч сифатлари ёш футболчиларда яхши ривожлантирилса, машгулот жараёнларида йиллик дастурлардан оқилона фойдаланилса, машгулот жараёни янада мақсадли режалаштирилса, ишлаб чиқиладиган янги усул ва услублардан, назариялардан фойдаланилса шу орқали тайёрланаётган футболчилар натижавийлироқ самара берадилар.

Тадкикотнинг амалий аҳамияти :

Тадкикот натижалари қуйидаги ҳолларда қўлланилиши мумкин: ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини оширишда, психологик курсатмалар беришда, футболчилар машгулотларида техник-тактик ҳаракатларида самарали ва самарасиз жиҳатларини аниклашда, дастурларидан фойдаланиш даврида йул қўйилган ҳатоларни бартараф этишда, жисмоний сифатларни яна бир канчасини ривожлантиришда қўлланилади.

Ҳимояга қўйиладиган асосий ҳолатлар:

1. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш усул ва услублари.
2. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч тайёргарлигини йиллик илмий натижалари.
3. Ёш футболчиларнинг мусобака вақтида умумий имкониятларини ошириш натижалари.

Илмий текшириш усуллари:

1. Адабиётлар шархи ва таҳлили
2. Педагогик кузатув.
3. Аклий иш қобилиятининг аниқлаш усуллари.
4. Аклий чарчашнинг инструментал услублар ёрдамида аниқлаш.
5. Жисмоний иш қобилиятларини аниқлаш усуллари.
6. Математик ва статистик усуллар.

1 БОБ. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

1.1 Хозирги замон футболининг ривожланиши.

Узбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг куллаб кувватлашлари билан жисмоний тарбия ва спорт борган сари давлат сиёсатига айланиб бормокда. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши учун жуда куп конунлари кабул килинмокда. Булардан 2000 йил 26 майдаги чиккан «Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида»ги конундир, шунингдек футболни ривожлантириш тугрисидаги конунлардир (1.4.5.6.7.).

Президентимизнинг карорларига биноан 2002 йил болалар ва усмирлар спортини ривожланишини куллаб кувватлаш тугрисидаги конун ва Узбекистонда болалар спортини ривожлантириш фонди тузиш тугрисидаги конунлари ишлаб чикилди(2.3.).

Замонавий футболни ривожланиши учун нималар килиш керак? Терма жамоаларимизни умумий хатти-харакатлари чикишлари танланган уйинларда шунини курсатмокдаки, бизни уйинчиларимиз тайёргарлик даражаси, техник-тактик махорати Европа, Осиё, Африка, Лотин Америкаси даражасидан анчагина оркада колганлигини куришимиз мумкин. Футболчиларни махоратини куллаб, янги уйин принциплари, физик, рухий, эрк сифатларини янада ошириш керак.

Куллаб олимларнинг (11,12,13,22,23,24) тадқиқот натижаларига караганимизда укув-машгулотларини

утказилишини ишлаб чиқиш ва жисмоний сифатларини ёш футболчиларда тайёрлашда тезкорлик-куч сифатларини аниқ нагрузка компонентлари остида тарбиялаш аҳамиятлидир.

Ҳозирги замон футболининг ривожланишида уйин усуллари такомиллашиб, футболчиларнинг ҳаракатлари мукаммаллашиб бормокда.

Жаҳон футбол мутахассисларининг таъкидлашича, (65,74,75,76) ҳозирги замон футболининг ривожланиши ўз ичига жуда кўп жиҳатларини қамраб олади: бу жиҳатлардан

1. Ҳар бир футболчи ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши.
2. Футболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланишлари.
3. Техник-тактик ҳаракатларни тезкорлик билан бажаришлари.
4. Ўйин давомида тўпни жамоадoshiга аниқлик билан ўзатиши, дарвозага зарбаларни тўғри йўналтиришни ва бошқа техник усуллари беҳато бажаришлари керакдир.

Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 2 сонли «Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тўбдан такомиллаштириш чора-тадбирлари» тўғрисидаги қарорининг чиқарилиши Ўзбекистон футболини янада ривожланишида катта аҳамият касб этади (19,67,72).

Ўзбекистон футоболи бир неча йиллар ичида жаҳонда ва Осиёда ўз ўринларига эга бўлдилар. Ҳалқаро футбол кумитаси,

футбол федерациялар уюшмаси, Осиё футбол конфедерациясининг бизга нисбатан ижобий фикрлари ошди.

Хозирги замон футболли хар бир футболчидан туп билан тугри муомилада булишни, тупни уз жамоадошларига аник узатишни, дарвозага тугри зарбалар йуналтиришни хужумда, химояда ва бутун уйин давомида аниклик билан харакат килишларини талаб этмокда. Чунки ноаник бир харакат хам жамоанинг уюштирилган хужумларини тугалланмай, самарасиз якун топиши, химояда эса уз дарвозасига гол олиб келиши билан якунланиши мумкин (41,54,66,73).

Хар бир футбол жамоаси майдонда техник-тактик, жисмоний харакатларни беҳато бажаришлари бу ракиб жамоанинг устидан булган галабага якинлашишидир.

Купинча тренерлар, футбол жамоаларининг майдонда ракибни уйин махоратига, кучли, кучсиз жамоаларига караб тактик системаларни куллашади. Жахон чемпионатларида еткакчи жамоалар: Бразилия, Италия, Франция, Германия, Аргентина каби терма жамоаларнинг уз уйин тактикаси, усуллари оркали неча бор жaxon кубокларини кулга киритишмокдалар. Бундай муваффакиятларга эришишда, терма команда футболчиларининг техник-тактик харакатларини чукур узлаштириб, беҳато бажаришларидир, деб таъкидлашмокда бир канча мутахассислар(26,42,52).

В.Лобоновский ва Ю.Морозовларни(50,52) таъкидлашича 7-8 чи жaxon чемпионатларида Бразилия, Аргентина, Германия каби терма жамоаларнинг бир уйинда 700 тагача техник-тактик

ҳаракатларини бажаришган ва бу ҳаракатлардан 61 – 63 % самарали бажарилган.

Олимларнинг таъкидлашича (57,58) Аргентинада утказилган жаҳон чемпионатида, Голландия футболчиларининг жисмоний, техник-тактик тайёргарлиги мукамал даражада булганлиги ҳар бир футболчининг ҳужумда, ҳимояда ҳамжихатлик билан фаол уйин курсатганлиги ва чемпионат давомида тезкор уйинлари билан бошқа терма жамоалар билан ажралиб турганлигини эътироф этишган.

Бир канча мутахассислар (19,43,55) уз тадқиқотларида, футболчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатларини урганишган ва майдондаги футболчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатлари майдондаги амплуаларига қараб ҳар-хил бўлишини эътироф этишган.

Биз индивидуал ҳаракат деганда, футболчининг жамоадошларисиз майдондаги туп билан ёки тупсиз булган яққа ҳаракатларини тушунамиз.

Кошбахтиев (44), Н.М.Люкшинов (51) ларнинг таъкидлашларида юқори даражадаги индивидуал маҳоратга эга булган уйинчилар жамоавий уйин курсата оладилар. Улар майдонда уз амплуасида иштирок этиб қолмасдан майдоннинг ҳар бир қизигида ҳаракатлана оладилар, деган фикрларни билдиришган.

1.2 Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш назарияси усул ва услублари

Хозирги асрга келиб адабиётлар тахлили шуни курсатадики, тезкорлик –куч сифатларини ошириш учун куплаб тадқиқот ишлари, илмий изланишлар ва амалиётлар, ҳар-хил усул ва услублар ҳамма спорт турлари учун ишланиб урганилиб чиқилмоқда.

Хозирги замон футболда уйин усуллари такомиллашиб, футболчиларнинг уйин ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда. Футболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши, футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир уйин давомида жамоасининг галаба қозониши учун қупгина ҳаракатларни бажаришади (31,32).

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчиларнинг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, туп билан юриш, туп билан югуриш, сакрашлар, тупга зарба бериш туп билан алдаб утиш, туп узатиш, тупни тухтатиш, тупни ён қизикдан ташлаш, жарима тупини бажариш, бурчакдан тупни тепиш, финтлар, подкад ташлаш, тупни аниқ мулжалга етказиш, рақиб билан туп учун курашиш ва бошқа бир қанча ҳаракатлар қиради. Бундан қуриниб турибдики, футбол мутахассислари уз тадқиқот ишларида футболчиларнинг юқорида таъкидланган ҳаракатларини урганишган ва улар учун керак бўлган усул ва услубларни ишлаб чиқишган(31,38,60).

Ўзбекистон терма командасининг йирик миллатлараро мусобакаларда катнашиш тахлили ҳамда илмий изланишлар материаллари шуни таъкидлайдики, мусобакалар пайтида самарадорликка етолмайдиган асосий сифатлардан бири футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва тезкорлик-куч тайёргарлигининг пастлигидир(34,45,59).

Илмий изланишларга кушилган холда 17 ёшга тулган футболчиларда тезкорлик-куч сифатлари юкори квалификациян спортчи даражасига етиб борган булади. Кейинчалик унинг сифатлари сезиларли даражада узгаради. Бундай жараён сабабларидан бири нерв координация алокалари ва нерв тукима аппарати шаклланишининг тухташидир. Яна бир томондан эса услубий факторларни таъсири булади. Бунда машгулотлар давомида тезкорлик-куч сифатларига йуналтирилганлик етарли даражада эмаслиги ва машгулот самарадорлигини ошираётганда кулланиладиган усул ва услублар оддий, бир хилда эканлиги сабаб булиб келмокда(45,59).

В.В.Кузнецовнинг (48) таъкидлашича, тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун махсус усул ва услублардан келиб чиккан холда спортчиларда нерв координация алокаларини тарбиялаш юкори натижаларга эришишдир.

Футболнинг назарияси ва амалиётида ёш футболчиларда бир хил жисмоний сифатларни шакллантиришда Ас-Сафар (10) бир уйинда 15 та тезкорлик-куч сифатларини кузатган. Булардан бир нечтаси тезкорлик-кучни ривожлантиришга тугри келади. Лекин ёш ва малакали

футболчиларнинг уйин самарадорлиги бир-бири билан солиштириб курилиши диққат марказига айланмокда(1-жадвал).

Олимларнинг таъкидлашича ёш футболчилар малакали футболчиларга караганда белгиланган вақт ичида купрок усулларни бажарар экан. 1-жадвалда куруниб турганидек, курсаткичлар уртасидаги фарк жуда катта. Лекин хозирги замон футболида эса бундай катта фарк булиши мумкин эмас.

1-жадвал.

Хар-хил ёшли футболчиларнинг уйиндаги ҳаракатлар
курсаткичлари (Ас-Сафар)

№	Ҳаракатлар номи	Уйиндаги хатти- ҳаракатлар сони		Уйиндаги масофалар	
		Спорт усталари	Ёшлар	Спорт усталари	Ёшлар
1	Тез югуришлар (рывок)	244	380	3400	5018
2	Тез тухташ билан туғайдиган югуришлар	144	401	2045	4450
3	Йуналишни узгартириб югуришлар	115	228	2434	4292
4	Туп олиб юришлар	106	185	1436	2160
5	Оёқлар билан зарбалар	319	473	5886	7718
6	Бош билан зарбалар	36	80	469	880
7	Жарима ва эркин туплар	21	27	433	594
8	Бурчак туплари	6	12	194	332
9	Дарвоза ёнидан туп уйинга киритишлар	12	24	337	745
10	Туп тухтатишлар	141	261		
11	Туртишлар	31	153		
12	Тукнашувлар	101	67		
13	Туп отишлар	18	14		
14	Сакрашлар	66	32		
15	Йикилишлар	32	75		

В.Д.Кудрявцев (47) тадқиқотида шуни таъкидлайдики, 11-14 ёшли футболчиларда жисмоний жихатлар тезкорлик, тезкорлик-куч, кучлилиқ сифатлари ҳамда техник-тактик усишлари деярли бир хил булади. Лекин жуда тез сифатларнинг усиши 12-14 ёшда кузатилаётган экан.

И.М.Асовичнинг (16) таъкидлашича 11-19 ёшли футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини устириш динамикаси қуйидаги ривожланишларга боғлиқ булади:

А. ҳар-хил ёшдаги спортчиларнинг тезкорлик-куч сифатларининг усиши ва узгариши бир хил эмасдир. Тезкорлик-куч сифатларининг юқори усиш даражаси 14-16 ёшли футболчиларда кузатилаётган экан.

Б. 11-13 ёшли ва 17-18 ёшли футболчиларнинг усиш тенденцияси ва стабилизациясининг маълум бир ривожланиши аҳамият касб этади.

В. Тезкорлик-куч сифатларининг канчалик усганлигини 18 ёшдан утган футболчиларда системали спорт машғулотларида кузатиш мумкин.

В.Г. Макаренко (53) жисмоний сифатларни усишини этапларга бўлиб чиқди:

1. Тезкорлик. 10 ёшдан 15 ёшгача
2. Чидамкорлик. 10 ёшдан 16 ёшгача ва 18 ёшдан юқориларга
3. Тезкорлик куч сифатлари. 11 ёшдан 16 ёшгача, деб белгилади.

Д.В.Чулибаевнинг (70) таъкидлашича, футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш динамикаси куйидагича характерланади:

А. натижаларнинг узишига караб, 15-30 метрга стартдан чиқишини баҳолаш.

Б. тайёргарлик жараёнини охирида 60 метрга югуриш натижасини маълум бир ошириш.

В. мусобака жараёнида 60 метрга югуришнинг юкори тезлигини узун фазаларда ушлай билиш .

Г. Мусобака жараёнининг тугашига вертикал сакрашларнинг юкори натижасидан ҳам оширишга ҳаракат қилиш .

В.Н.Шукин (71) шуни таъкидлайдики, тезкорликни ошириш учун куйидаги машклардан фойдаланилса мақсадга мувофиқдир: югураётган вақтларда тупни оёқ билан олиб юриш, югураётганда туп билан машклар бажариш, бундан ташқари тупни ҳар-хил олиб юришлар, алдаб утишлар, туп узатишлар, дарвозага тупни тепиш усуллари қиради. Бир машкни бажарилиши учун уртача 5-7 секунд вақт берилади. Югуриш оралиги 35 метр бўлади. Олим шуни таъкидлайдики, ушбу машклар бажариш масофасини ва вақтини тақсимлай билиш машкнинг куп маротабалаб бажаришига боғлиқ. Бу машклар футболчиларнинг қобилиятининг узишига ва функционал жисмоний сифатларини ошишига олиб келади.

Замонавий футболни ривожланиши учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарликлари аъло даражада

булиши керак деб таъкидлайди Антонио Кордосо . Бу тайёргарликнинг зарур томонларидан бири тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларидир.

Бола ва усмир ёшидагиларда бу сифатларни тарбиялаш жуда хам керакли жараёндир. Олим шуни таъкидлайдики, ёш футболчилар маълум бир микдорда тезлилик ва кучлилик ва тезкорлик-куч сифатлари билан бошқа спорт тури билан шугулланаётган спортчилардан орқада. Бу сифатларни тарбиялаш эса 11-12 ёшдан бошлаб уринлидир.

Г.Л.Драндровнинг (35) таъкидлашича, 14-16 ёшли футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш уларнинг нерв системаларига узвий боғлиқдир.

Б.А.Вяткин ва В.А.Салниковларнинг таъкидлашича, кучли нерв системасига эга булган спортчиларни тарбиялаш жараёнида спортчининг организмига психологик таъсирлар, диққатни ошириш ва оптимал усуллардан фойдаланиш киради.

1.3 Йиллик машгулотлар режасини тузиш ва машгулотлар давомида спорт махоратини ривожлантириш.

Адабиётлар тахлиliga караб курганимизда йиллик машгулотларни ёш футболчилар учун ишлаб чиқилган дастурларининг ахамияти жуда катта. Йиллик машгулотлар укув дастурларидан келиб чиқкан холда махсус машгулотлар Б.У.С.М лари учун ишлаб чиқилган (60,68). Укув дастурларида машгулот гурухлари ва спорт махоратини оширувчилар учун курсатмалар уз

аксини топган. Укув дастурларида назарий укув материаллари, жисмоний тайёргарликлар, тактик тайёргарликлар, техник тайёргарликлар спортчиларга бериладиган нагрузкаларнинг мавсумий булинганлиги, юкори гурухларга утиш учун берилган нормативлар алохида бажариладиган махсус машгулотлар хар-хил ёшдагилар учун машгулотларнинг йиллик таксимланишлари курсатилган.

Булардан ташкари яна бир канча олимларимиз йиллик машгулотларни ишлаб чикишган. Улар бу йулар билан йиллик машгулотларни тугри булинганлиги хамда укув машгулот гурухлари ва спорт махоратини оширувчилар учун, мураббийлар учун керакли кулланмаларни яратишмокда.

К.С.Боранбаев (21) уз ишида 11-12 ёшли футболчиларни укув машгулотлари жараёнида куч сифатларини ошириш ва спорт махоратларини ривожлантиришларини тахлил килди.

Олим уз ишида йиллик машгулотларга ва уйинларга кетадиган вақтни спорт мактаблари учун ишлаб чикди.

Куплаб олимларнинг(10,21,61,69) таъкидлашича 11-12 ёшли футболчилар учун ва махсус болалар ва усмирлар футбол мактаблари учун, машгулот учун белгиланган соатлар маълум микдорда футболнинг назарияси ва услубиятига тугри келмайди.

Я.А.Салемнинг таъкидлашича, йиллик машгулот дастурида тузилган укув-машгулот гурухлари учун махсус машклар ойига 75% дан 93 % гача туп билан бажариладиган машклардир. Бундай машгулотлар хамиша хам тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун махсус усулар була олмайди.

Илмий изланишларда жуда куп ишлар укув-машгулот жараёнининг муаммолари ва ёш футболчиларнинг типологик ва медико – биологик курсаткичлари билан боғланиб келмокда.

Г.Л.Драндров (35) нинг таъкидлашича, машгулот самарадорлигини ошириш учун ёш футболчиларнинг нерв системасининг кучига караб машк микдорини булиш ва режалаштириш керак.

В.В.Ковалёва (46) нинг таъкидлашича машгулот юкламалари самарадорлигини ошириш учун спортчиларнинг ёшига караб дифференциал ёндашиш керак булади. Бунда машгулот кулланмаларини спортчиларнинг ёшига караб , жисмоний йуналганлигига караб нагрузкаларни булиш керак. Шугулланувчи танасининг функционал имкониятларига караб улар 3 гурухга булинган: паст натижали, урта натижали ва юкори натижали.

Йиллик машгулотларни режалаштириш бу мураббийлар учун мураккаб вазифалардан биридир. Бу жараён узига жуда куп диққат ва эътиборни камраб олади. Чунки режалаштириш машгулот вақтларини тугри белгилаш ва булиш, юкори натижаларни ошириш ва самарали натижаларни келтириб чиқаришни белгилайди (9,49,62,63).

Чет эл мутахассислари ва илгор олимларимизнинг изланишларини умумлаштириш шуни курсатадики, тайёргарликнинг бошлангич давридаги укув-машгулотлари ишлари куйидаги принциплар асосида (9,28,35,45,59) олиб борилиши лозим булади:

1. укув-тренировка машгулотларидан ташкари вақтда болаларни фақат уйнаб урганаёлмаётган ё бўлмаса купол хатолар килиб урганаётган техник приёмлар ва тактик ҳаракатлар билан шугуллантириш лозим. Уйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосини ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида ургатилади..
2. техник ва тактик тайёргарликлар бўйича укув материалларини боскичма-боскич эмас, балки спиралсимон ургатиш лозим.

Бунда албатта куйидаги вазифалар куйилиши лозим:

А. Футболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини турли-туманлиги ҳақида кенг куламда тушунча бериш.

Б. Энг муҳим техник ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кутариш.

В. Ёш футболчиларни тайёрлашни дастлабки боскичида уйин, укув-машгулотларининг самарали воситалари ва галаба қозониш илмини болаликдан ургатишлардир.

Қўчилик олимларнинг фикрича (8,9,30,36,56) ёш футболчиларнинг ҳаракат активлигини оширишда ва уларни ҳар томонлама тайёрлашда куйидагиларни амалга ошириш зарур:

- Уйин вақтини қамайтириш.
- Уйналадиган очколар сонини ошириш, қўнига бир нечтадан уйин утказиш.
- Қўмандадаги уйинчилар сонини қамайтириш.
- Уйин майдонини қамайтириш.

- Ракибларни тез-тез алмаштириб туриш.
- Мусобакаларни блиц – турнир шаклида утказиш.

Бундай машгулотларни ёш футболчиларга самараси уйин вазиятларида керак буладиган ностандарт ҳолатдаги махсус машқларни катта ҳажмда урганишга олиб келади.

Болалар ва усмирлар (11) футболни назарияси ва амалиётида тавсия этилаётган микроцикллар барча даврларда мос келадиган йиллик режа учун универсалдир. Лекин бунда тайёргарлик турлари учун восита ва вақтни таккослаш фоизи узгаради ҳолос. 5-6 махсус синфлар укувчилари учун умумий жисмоний тайёргарлик давридаги вақт 25% га тенг бўлса, техник тайёргарликка 25%, тактик тайёргарликка эса 20% тугри келади.

Футбол мутахассислари С.А.Савин, Н.М.Люкшиновлар машгулотлар даврини режалаштириш пайтида воситаларнинг қуйидаги нисбатига мулжал олишни тавсия қиладилар :

2-жадвал.

Машгулот даврининг боскичлар бўйича воситаларнинг
фоизий нисбати.

№	Тайёрлов бўлимлари	Тайёрлов даври	
		Умумтаълим боскичи	Махсус тайёрлов боскичи
1	Жисмоний тайёргарлик	50	30
2	Техник тайёргарлик	30	35
3	Тактик тайёргарлик	20	45

Воситаларнинг ана шундай таксимланиши, умуман олганда, футболчиларнинг спорт формаси тикланиши даври тугрисидаги амалиётчиларнинг тасаввурига мос тушади.

2-жадвалда курсатилган (9,51,64) ракамлар шартлидир ва шунинг учун янада аник режалаштиришга тайёрланиш нагрузкаларининг назорати асосий коидаларига риоя килиш зарур.

Бу машкларнинг жисмоний нагрузкаларини режалаштириш пайтида эътиборга олиш керак. Айникса мураккаб техник тактик машклардан фойдаланиш билан утказиладиган укув-таёргарлик машгулотларини режалаштириш пайтида аник булиши лозим.

Бундай курсаткичлардан ташкари мураббийнинг узини хам режаси булиши керак.

К.Грендлер, Х.Пальке, Х.Хеммолар (35) нинг таъкидлашларича, максадли, виждонли мураббийлар йиллик машгулотлар билан чекиниб колмасдан, узи учун ойлик режами ёки бирон максад сари тузилган режалар булиши керак.

Адабиётлар тахлили шуни курсатадики, футболчиларнинг лаёкатлигига ва кобилиятларига хар томонлама аник бахо берилиши футболчи келажагининг самарали булишига, спорт махоратининг такомиллашишига мусобакаларда яхши катнашишига, ёш футболчиларнинг спорт махоратларини янада оширишларига, машгулот жараёнининг услубий жихатдан канчалик тугри ташкил этилишига боглик булади.

1.4 1 боб буйича хулоса.

Хозирги замон футболининг илмий услубий назарий адабиётлари жуда куп билим ва курсатмаларни яратиб бермокда. Бу билимлар оркали укув-машгулот вактида ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини тугри ривожлантиришда самарали ёрдам бермокда. Шундай булса хам ишлаб чикилган кулланмалардан футбол мураббийлари кам фойдаланишмокда.

Адабиётлар тахлилини урганганимизда ва машгулотлар жараёни шуни курсатадики, хамма хам спорт мактабларида тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришга куп ахамият берилмаяпти.

Биз купрок эътиборни ёш футболчиларда кучлилик – тезкорликни, чакконликни, чидамкорликни, тезкорлик-кучни, психологик тайёргарликни, техник ва тактик тайёргарликни ва яна бир канча сифатларни ривожлантиришга каратишимиз керак.Шундагина Узбекистон футболининг гулаб яшнашига оз булса хам уз хиссамизни кушган булар эдик.

2 БОБ. ИЛМИЙ ИЗЛАНИШНИ , МАКСАДИ , ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛ ВА УСЛУБЛАРИ ва уни ташкил этиш

2.1. Изланишнинг мақсади: илмий изланишнинг олиб борилишидан мақсад ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш, кучлилик динамикасини ошириш, йиллик машгулотлар мобайнида машгулотларни тугри тақсимлаш ва бир канча факторларни тезликни оширишига таъсирлари ҳақида.

Изланиш вазифаси:

Илмий изланишнинг асосий вазифалари:

1. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришнинг илмий изланиши.
2. Йиллик машгулотлар даврида спорт маҳоратини ривожланишини оширишнинг илмий изланишлари
3. Тадқиқот йули билан ёш футболчиларда укув-машгулотлар жараёнида тезкорлик-куч сифатларининг усишини текшириш.

2.2. Илмий изланишнинг усуллари:

Олдимишга қўйилган вазифаларни ҳал этишда қўйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Адабиётларнинг урганилганлиги.
2. Педагогик қўзғатувлар: хронометраж укув-машгулот жараёнида ва уйин жараёнида .
3. Педагогик назоратларни қўллаш.

4. Педагогик тадқиқот .

5. Математик ва статистик усуллар.

2.2.1. Илмий услубий адабиётларнинг урганилганлиги.

Илмий изланишга қўйиладиган саволларни чет эл ва юртимизда ёзилган илмий услубий адабиётлардан фойдаланилиб, урганилиб тузилди. Фойдаланилган адабиётларда йиллик машғулотларни тузиш, тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш, жисмоний сифатларни ошириш йуллари ишлаб чиқилган.

2.2.2. Педагогик кузатув.

Бизнинг педагогик кузатув жараёни Жиззах 1 сонли Б.У.С.М.да олиб борилди. Педагогик кузатув даври 2004 йилнинг январ ойидан 2005 йилнинг март ойигача олиб борилди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари.

Педагогик назорат синовлари (тестлар, махсус адабиётлар тахлили ва олинган анкеталар натижаларидан келиб чиқиб, ушбу тестлар орқали футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш мумкин бўлади;

1. 15 метрга югуриш

2. 30 метрга югуриш

3. Узунликка сакраш

4. Балангликдан сакрагандан сунг узунликка сакраш

5. Уч хатлаб сакраш

6. Юқорига сакраш

2.2.4 Педагогик тадқиқот

Педагогик тадқиқот тузишдан мақсад ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ошириш, жисмоний тайёргарлигини баҳолашдир.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Тадқиқот жараёнида машқларнинг самарадорлигини таҳлил қилиш учун урта арифметик ($\bar{X}$), среднее квадратическое отклонение (G), коэффициент вариации ($V\%$) ва достоверность различий по t -критерию Стьюдента математик статистик усуллардан фойдаланилади.

2.3 Илмий изланишни ташкил қилиш

Илмий изланишни ташкил этишда қуйидаги вазифаларни ўз олдимишга қўямиз:

1. Ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини оширишни йиллик укув-машгулотлар жараёнида ишлаб чиқариш ва куллаш;
2. Йиллик укув-машгулотлар жараёнини таркибини ишлаб чиқиш ва куллаш;
3. Ёш футболчилар томонидан бажариладиган тезкорлик машгулотлар ҳажмини ишлаб чиқиш;

Илмий изланиш 2004 йилнинг январ ойидан 2005 йилнинг март ойигача олиб борилди.

Тадкикот ишлари Жиззах шаҳридаги 1сонли футбол мактабида олиб борилди. Унда 1989-1991 йилда тугулган 40 нафар ёш футболчилар катнашдилар.

3 БОБ. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК МАШГУЛОТ ДАВРИДАГИ УКУВ- МАШГУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ХАЖМИ ВА ТАРКИБИ.

3.1. Йиллик машгулотлар давридаги укув-машгулот ишлари тахлили.

Бизга маълумки, махсус болалар ва усмирлар футбол мактабларида укув-машгулот жараёнлари махсус ишлаб чиқилган ва тасдиқланган дастур асосида машгулот жараёнлари олиб борилади. Ёш футболчиларнинг йиллик машгулот давридаги укув-машгулот жараёнларининг ҳажми ва таркибини урганиш мақсадида 2 хил ёшли гуруҳларнинг 11-12 ва 13-14 ёшли футболчиларнинг укув-машгулот жараёнларини таҳлил қилдик.

3.1.1. Йиллик машгулот давридаги укув-машгулот ишларининг 11-12 ёшли футболчиларнинг тайёргарлигидаги таҳлили.

Йиллик машгулотлар давридаги укув-машгулотлар ишларининг таҳлил натижаларига кура 260 та укув-машгулот дарслари ташкил қилинди ва календар бўйича 430 соатни ташкил этди. Ойлик ҳисобда укув-машгулот нагрузкаларини уртача 35,8 соатни ташкил этди. Лекин бу соатлар тугри тақсимланмади. Агар 2003 йилнинг ноябр ва декабр ойларида укув-машгулотлар соати 37-38 соатни ташкил этса, 2004 йилнинг январ ва феврал ойларига

келиб нагрузка 33-34 соатга тушиб кетди. Кейин эса ойига яна кутарилиб ва яна уртача 35-37 соатни ташкил этди. 2004 йилнинг сентябр, октябр, ноябр, ва декабр ойларида нагрузкалар яна тугри таксимланмаган.

Шуни таъкидлаш керакки, Тошкент шаҳар футбол интернатлари мураббийлари уз ишларида Б.У.С.М. лар учун ишлаб чикилган дастурларга жуда муҳим равишда ёндошишади. Унда туп билан ишланган машқларнинг вақт миқдори ва тупсиз бажарилган машқларнинг вақт миқдорлари 1 йиллик укув-машгулот жараёнига тугри таксимланган.

Тадқиқот натижасида шу нарсa маълум булдики, футболчиларнинг укув-машгулот жараёнларида туп билан бажарган машқлари ҳажми 87 % дан 93 % гачани ташкил этди. Тупсиз бажарилган машқлар миқдори эса 7 % дан 12 % гача булган вақтни ташкил этди.

Таҳлил натижаларига кура 10 ой давомида утказилган укув-машгулот жараёнларида куйидагилар ҳам аниқланди. Укув-машгулот ишларида катта ҳажмдаги машгулотлар умумий чидамкорликни тарбиялашга йуналтирилган. Машгулотларнинг умумий ҳажми эса 179 соатни ташкил этди (45,3 %). Шуни таъкидлаш керакки, катта ҳажмдаги укув-машгулот ишлари умумий чидамкорликни тарбиялашга қаратилган, методика нуқтаи назаридан олиб қаралганда бу иш унчалик ҳам тугри эмас. Муаллифларнинг таъкидлашича, 11-12 ёшли футболчиларга машгулотлар жараёнида катта ҳажмда машгулотларни, жисмоний сифатларни тарбиялашга, чакконликни, эгилувчанликни, тезкорлик

ва тезкорлик куч сифатларини тарбиялашга каратилиши керак. Умумий чидамкорликни тарбиялаш эса 12-13 ёшдан 15-16 ёшгача булган даврларни уз ичига олади. Бу жараёнда тезкорлик ва чидамкорликни тарбиялашга 23,7 соат (64%) вақтни ажратди.

Чакконлик ва эгилувчанликка ажратилган машк микдори 22,3%, куч имкониятларига эса 6,8 % машк микдoriga вақт ажратилди.

Югуриш тезлигини тарбиялашга эса 46,2 соат вақт ажратилди. Бу эса хар бир машгулотда 10,7 дакика вақт демакдир. Бу дегани ушбу боскичда тезкорлик сифатларига мураббийлар жуда кам вақт ажратишган.

Тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга 31,9 соат вақт ажратилган. Бу эса уртача 8,2 % укув-машгулотлар жараёни вақтини ташкил этади. Шунини хам таъкидлаш керакки, тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга хам деярли бир хил вақт ажратилган.

Изланишлар натижасида тезкорлик ишлари хажми шунини курсатадики, мусобака даврида футболчилар томонидан бажарилган умумий тез югуришлар сони деярли бир хил. 3 жадвалдан куруниб турибдики, уйинлар буйича умумий масофа 4840 метр, туп билан тез югуришлар эса 1860 метр, бу эса 38,4% тупсиз тезлик 2890 метр (61,6%) бу далил эса укув-машгулот жараёнида тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун номахсус булган машкларни куллаш канчалик керак булишини исботлайди.

**Уртоклик ва календар учрашувлардаги 12 ёшли футболчилар томонидан бажарилган
тезкорлик курсаткичлари**

Масофа(м)	Туп билан			Тупсиз			Жами		
	Тез югуришла р сони	Умуми й улчам	Уйин учун уртач а улчам	Тез югуришла р сони	Умуми й улчам	Уйин учун уртач а улчам	Тез югуришла р сони	Умуми й улчам	Уйин учун уртач а улчам
5	135	675	15,3	227	1135	25,8	362	1810	41,13
10	63	630	14,3	86	860	14,5	149	1490	33,8
15	21	315	7,15	39	585	13,3	60	400	20,4
20	12	240	5,45	20	400	9,1	32	640	14,5
Жами	231	1860		372	2890		603	4840	
Уртача	5,25	42,3		8,45	67,7		13,7	110	

3.1.2. 13-14 ёшли футболчилар тайёргарлигини йиллик айланма укув-машгулот ишларининг тахлили.

13-14 ёшли футболчиларнинг укув-машгулот жараёни хажми ва таркибини солиштириб куриш мақсадида тахлил утказилди. Укув-машгулотлар хажми ва мусобака даврлари учун 522 соат вақт ажратилди. Машгулотлар дастурига умумий машқлар ва махсус жисмоний тайёргарликлар кирган: техникаларни урганиш ва уйин тактикаси, техник ва жисмоний тайёргарликнинг назорат синовлари киритилган.

Машгулот ва уйинлар учун умумий 268 кунни ташкил этди (4 жадвал). Шунини таъкидлаш керакки, спорт мактаблари учун дастурда жами 594 соат вақт белгиланган. Катта хажмдаги укув-машгулот дарслари (ойлик 75 % дан 93% гача) туп билан бажариладиган махсус машқларга киради. Лекин бу махсус ва номахсус машгулот усуллари ҳақида ҳам олимларнинг нуқтаи назаридан ёш футболчиларда тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашдаги тугри йул деб қурсатилмайди.

Тахлиллар натижаси шунини ҳам қурсатадики, тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялаш усуллари ҳам қуп миқдорда эмас, аксинча чегараланган.

Шунини таъкидлаш керакки, тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга етакловчи кичик вақт хажми машгулотларда қулланиладиган усулларнинг етарли бўлмаган самарадорлигидан далолат беради. Мураббийларнинг таъкидлашларича, ёш футболчиларнинг машгулотлари жараёнида

«зарба методи»ни куллаш самарадорликни оширишга тугри йулдир. Лекин укув-машгулот жараёни тахлили бу методни жуда хам тугри деб чикармади. Шу билан бирга укув-машгулот жараёни тахлили шуни курсатдики, спортнинг назарий методик кулланмаси ва ёш футболчиларнинг амалий тайёргарлиги уртасида сезиларли даражадаги фаркни курсатади.

4-жадвал

13-14 ёшли футболчиларнинг уқув машгулотлар жараёнида жисмоний сифатларини тарбиялашга кетказган вақт (минут)
курсаткичлари.

Тайёргарлик булимлари	Январ	Феврал	Март	Апрел	Май	Июн	Июл	Август	Сентяб р	Октябр	Ноябр	декабр	Минут	УМЖ кетказ илган вақт %
Вакт. Тавсия этилган дастур буйича	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2160	2160	2160	26730	
Машгулотва уйинларнинг умумий вакти	2340	1800	2160	1980	1890	2070	450	3150	1980	1890	1890	1890	23490	
Уйинлар вакти	540	360	630	360	450	540	90	810	360	630	450	360	5580	
Уқув- машгулот дарсларининг вакти	1800	1440	1530	1620	1440	1530	360	2340	1620	1260	1440	1530	17910	100
Умумий ва ралаш чидамкорлик	980	790	700	750	850	800	280	1300	950	500	750	700	9350	52,2
Тезкор чидамкорлик	80	90	80	90	70	120	-	200	150	100	80	100	1160	6,5
Куч, чакконлик, эгиловчанлик	350	300	370	300	180	250	50	300	200	200	160	250	2910	16,2
Тезкорлик	250	100	150	200	210	180	30	350	200	210	120	200	2200	12,3
Тезкорлик куч сифати	140	160	230	280	130	180	-	190	120	250	330	280	2290	12,8

3.1.3. Хар хил укув-машгулотлар дарсида тезликни оширишнинг динамик хажми.

Бизга маълумки, хар хил укув-машгулотлари дарсларида амалдаги тезликларнинг тебраниши жудаям мухимдир. Шундай килиб, машкларда минимал амалдаги тезлик масофаси хажми 55м, максимал масофаси хажми -230м.га тугри келади. Бу аввалам бор укув-машгулот дарсларининг айланма тайёргарлиги билан аникланади. Барча машгулотлар давомида футболчилар томонидан бажариладиган умумий амалдаги тезликлар масофаси хажми бир оз юкори. Амалдаги тезлик масофалари хажми режалаштирилганда мураббийлар асосан якшанба куни утказиладиган уйинларни утказмайдилар.

. Футболчилар томонидан бажариладиган икки хафталик айланма машгулотларнинг амалдаги тезлик масофаси хажмининг динамикаси курсатилган. Футболчилар уйин давомида уртача масофа 155 ва 145м бажаришган. Эртанги куни, яъни душанба куни мураббийлар машгулотлар олиб боришганда амалдаги тезлик масофаси хажми минимал булган (55-70м атрофида). Сешанба ва Пайшанба куни тезликка югуриш масофаси 190 метрдан 230 метрлар атрофида тебранган. Куруниб турибдики мураббийлар машгулотлар давомида машкларни мураккаблаштиришни аниклаб олишади, тезликка йуналтирилган машклар жудаям самарали деб хисоблайдилар, бундан куруниб турибдики, уйин харакати ва машгулот дарслари давомида амалдаги тезлик масофалари хажми унча юкори эмас.

. 11-12 ёшли футболчилар икки хафта давомида бажарадиган машгулотлар айланмасининг амалдаги тезлик масофа хажми, укув-машгулот ишларини тахлил килганда куйидаги натижа аникланди. Икки хафта машклар айланмаси давомида техник-тактик машгулотлари ва техникани ошириш машгулотларининг энг куп булган масофаси хажмида тезкор югуриш 5 ва 10 метр масофага бажарилганда, ушбу кунларга тугри келмокда. Укув-машгулотлар вактида футболчилар томонидан бажарилган умумий тезкор югуриш микдори 5м 45,5%ни ташкил килди, 10 метр масофага тезкор югуриш эса -32,8% ташкил этади.

Шуни аниклаш мумкинки уйин вақтида футболчилар 5 м оралikka тезкор югуришлари 60% атрофида булади, 10 метрлида -24,7%, 15 метрлида -10%. Барчаси шуни курсатадики машгулот вақтидаги ҳаракатлар мусобакага утганда тезкорликлар ҳажми узгаради.

3.2. Ёш футболчиларнинг тезлик ва тезкорлик-кучини

ривожлантириш сифатининг усмирлик давридаги усиш динамикаси.

Ёш футболчиларнинг тезлик ва тезкорлик-кучи сифатининг усмирлик давридаги усиш динамикасини синчковлик билан таҳлил қилганда биз тезкорлик-кучи, тезлик ва куч сифатини алоҳида қуриб чиқдик.

3.2.1. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатининг усмирлик давридаги динамикаси.

Ёш футболчилар усиши (усмирлик давригача), яъни 9 ёшдан 19 ёшгача булган даврда уларнинг тезкорлик-кучи сифати 40-45% ошиб боради. Шуни айтиш лозимки 100%ли тезкорлик-кучи сифати даражасини оширишда, биз 19 ёшли малакали футболчиларнинг қуйидаги курсатмаларини олдик, булар барчаси турли сакраш машгулотларидан ташкил топган: жойдан туриб узунликка сакраш ва сакраганда 40см, уч хатлаб сакраш ва баландликка сакраш $241,5 \pm 1,95\text{см}$, $238,5 \pm 2,07\text{см}$, $745 \pm 14,2\text{см}$ ва $500 \pm 2,5\text{см}$ ларга мос келади. Жойдан туриб узунликка сакраш ва сакраганда баландлиги 40см булиши керак, ҳамда уч хатлаб сакраш ва баландликка сакраш 11 ёшли футболчиларда 70,8%, 69,2%, 65,6% ва 62,6% ташкил қилган ҳолда курсатилади. Бу курсатмаларнинг уртача бир йиллик натижаси 2,92%, 3,1% ва 3,75%га ошишни ташкил қилади. Футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатлари ошиши нотекис ҳолда юз беради. Шундай қилиб буларнинг динамикасини 3 босқичга булиш мумкин: 1) 9 ёшдан 13 ёшгача; 2) 13 ёшдан 17 ёшгача; 3) 17 ёшдан 19 ёшгача. Курсатмаларга таянган ҳолда бу босқичларда юқорига сакраш 12,2%, 26,9% ва 4,2% ташкил этади. Қуриниб турибдики футболчиларнинг энг юқори тезкорлик-кучи сифати ошиши усмирлик

боскичида яъни 13 ёшдан 17 ёшгача булган даврда юз беради. Бу хол узунликка сакраш, баландга сакраш ва уч хатлаб сакрашда 24,7%, 25,9% ва 23,6%ни курсатганлиги хам тасдиқлаяпти.

Жойдан туриб баландликка сакраш натижаларига кура 9 ёшдан то 19-20 ёшгача булган даврда тезкорлик-кучи сифати маълум даражага ошганлигини курсатади. 9-10, 10-11, 11-12, 12-13, ёшларда усмирлар гурухида унинг мавжуд булмаган усиши 2,5% дан 3,6% гача етади, асосан 13-16 ёшли усмирлар гурухларида тез усиш билан узгаради. 9-17 ёшли футболчиларининг жойдан туриб сакраш курсатмалари буйича илмий адабиётлар асосида тезкорлик-кучи сифатларининг баҳо шкалалари статистик материаллари ишланмаларига эга. Бу шкала буйича ёш футболчиларнинг усмирлик гурухларига караб уларнинг тезкорлик-кучи сифатларининг усиш даражасини баҳолаш мумкин.

3.2.2. Ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатининг усиш динамикаси.

Бизнинг тадқиқотларимиз натижаларига кура ва илмий методик манбаларга таянган холда 10 ёшли футболчилар 15 ва 30 метр масофага стартдан бошлаб югуришнинг умумий тезлиги 17,7% ва 19,3%дан ошади.

Чуқурлаштирилган машгулотлар олиб бориш даврида (12 ёшдан 16 ёшгача) тезлик имкониятлари маълум бир даражада самаралироқдир. Я.А.Салем маълумотларига кура 30м масофага югуриш тезлиги 17,7% ташкил этади. Айниқса усмирлар гурухи, яъни 13-14 ёшлардаги футболчиларда усиш самарали булади (9%-10% атрофида).

Тезкорлик имкониятлари энг кам усиш темпи спортнинг мукаммалаштириш боскичида куйидаги холларда аникланади: 16 ёшдан малакали футболчилар булган даражасигача булган даврда 15 ва 30 метрлар 4,9% ва 5,6% стартдан бошлагандан иборат.

3.2.3. Ёш футболчиларнинг куч сифатини ошириш динамикаси.

Илмий-методик адабиётлар манбаларига асосан 12 ёшдан 17 ёшгача булган вақт даврида футболчиларнинг чап ва унг кулларининг динамометрияси 53,9% ва 53,4%га; гавда қисми динамометрияси 3,65%га; оёқ қисмининг мускул кучларининг динамометрияси 36,6%га усади.

В.Ф.Филин маълумотига асосан ҳар хил турдаги спортчиларнинг асосий мускул кучларини тадқиқот қилганига биноан 17-18 ёшдаги спортчилар профессионал спортчилар даражасига етади.

Я.А.Салем тадқиқотлари ушбу натижани курсатадики 15-16 ёшдаги усмир гуруҳларнинг гавда қисми кучи ва оёқ мускуллари маълум даражада – 8,6% ва 10,6%га усади ва 16-17 ёшларда 11,4%-10,5%ларга усади.

Гавда қисмининг мускул кучлари ва оёқ мускул кучларининг успиринлик даврдаги куч сифатини ошириш бир хилдаги динамика режасига эътибор беринг, бунда барча 12-17 ёшдаги футболчиларнинг коэффициент (корреляцияси) жуда юқори курсаткични курсатди ($r=0.77$). Бу ёшдаги футболчиларнинг тезкорлик-кучи сифатини ошириш мақсадида машғулотларда «зарба метод»ини самарали куллаш керак.

3.3 Ушбу булим буйича хулоса.

1. Адабиёт манбаларни урганиб ва укув-машғулотлари шуни курсатадики купгина спорт мактаблари булимларида усмирлар ва ёшларни тезкорлик-кучини тайёрлашга етарлича эътибор берилмайди. Ёш футболчилар тарбиясини метод ва воситалар билан ошириш асосида асосан тезкорлик-кучининг тайёргарлик даражасини ошириш керак. Ҳозирги вақтгача ҳар хил успирин футболчилар гуруҳларида тезкорлик сифатларини ошириш буйича «зарба»методик ишланмасини куллашга ҳеч қандай тадқиқотлар олиб борилмаган.

2. Бир йил мобайнида укув-машқлар тахлили шуни курсатадики, укув-машғулотларига ва уйинларга сарфланган умумий вақт 430 календар

соатларга мос келади, бу календар соатлар спорт мактаблари учун курсатилган дастурга мосдир. Бунда умумий укув-машгулотларининг 87%дан 93%гача булган хажми аник машгулотларга ажиратилади. Дастурда купгина машгулотлар микдори ноаник хусусиятларга эга булган холда чора курилган.

3. Йиллик айланма укув-машгулотлари тахлили шуни курсатадики укув-машгулотлари хажми ва 12-13 ёшли футболчилар мусобакаси 522 соатни ташкил этади. Бу Б.У.С.М. дастурига асосан бир оз кам вақт ажратилганлигидан далолат беради. Бу хол бир канча маълумотлар билан тушунтирилган ва аникланган. Укув-машгулотларининг купчилик хажми махсус машгулотлар булиб туп билан дарс олиб борилади (хар ой 75%дан 93%гача). Бундай машгулотларнинг олиб бориш воситалари хар доим тезкорлик ва тезкорлик-кучи сифатини ошириш ёш спортчиларда ижобий натижа берган. Тезкорлик-кучларини тайёрлаш машқларини дастурга киритиш ва бу машқ туп билан боғлиқ булса, кулланиладиган методларнинг самарадорлигини пасайтиради, айникса бунда «зарба» методидир. 12-13 ёшдаги футболчиларнинг асосий укув-машқларга йуналтирилганда, бунда уларни тарбиялашда уларнинг умумий ва махсус чидамлигига каратилади (вақтнинг 52,2%).

Машгулотларнинг жами вақтининг 6,5% вақти тезкорликка ва чидамлилиikka, 16,2% чакконлиikka ва эгилувчан кучларига ажратилади. Энг кам вақт тезкорликка (12,3%) ва тезкорлик-кучи сифатларини (12,8%) ёш футболчиларни тарбиялашга ажратилади. Спортчиларнинг тайёргарлиги назарий-методик манбаларнинг ва мураббийларнинг амалий фаолиятлари асосий хар томонлама йуналишлари ушбу маълумотлардан иборат.

4. 11-12 ёшли футболчиларни амалий тайёргарликларида ушбу хол аникландики, бунда укув-машгулотларининг купгина, яъни 45% умумий чидамлилиikka йуналтирилган, йил давомида тезкорликни ва чидамлиликни спортчиларда тарбиялаш 61%, чакконлик ва эгилувчанликни тарбиялаш учун 21,3% , куч имкониятларига факат 6,8%, югуриш тезлигига 11,8%, тезкорлик-кучи сифатига 8,2% вақтлар сарфланади ва ажратилади. 11-12 ёшли

футболчиларнинг турли хил жисмоний сифатларига йуналтирилган тарбия, ҳамда купгина ёш футболчиларни тайёрлаш мактабларида ажратилган вақтлар футбол назарияси ва методикасининг маълум бир даражада талабларга жавоб бермайди. Бу ёшда асосан ёш футболчиларнинг тарбиялашда чакконликка, эгилувчанликка, тезкорликка ва тезкорлик-кучи сифатларига купгина вақт ажратилиши керак. Ёш футболчилар улгайганда уларни бутунлай тезкорликка чидамлилиқ асосида тарбиялаш керак.

5. Мусобака вақтида 12 ёшли футболчилар томонидан бажариладиган тезкорликка бажаришнинг умумий ҳажми уртача ҳолда 110 метрни ташкил этади. Бунда туп билан бажариладиган тезкорлик ҳажми 42м.га тенг бўлади, тупсиз бажариш эса 68м ташкил этади. Уйин давоимда сапчишнинг (рывок) умумий миқдори 13,7га тенг, туп билан 5,2 маротаба, тупсиз 8,3 маротаба. Уйин давомида ёш футболчиларда тезкорликни оширишнинг тез-тез бажариб турилиш масофаси 5 метрдан 15 метргача.

Укув-машгулотини уртача тезкорлик бажарилиш ҳажми 136,2 метрни ташкил этади. Юқорида курсатилган укув-машгулотининг тезкорлик бажариш ҳажми юқори эмас деб ҳисоблаш мумкин.

6. Чуқурликдан баландликка юқорига сакраш машқларини бажарганда ижобий томонлар аниқланди. 12-13 ёшли ёш футболчилар учун 40см, бу баландликка бўлган сакрашнинг энг юқориси деб ҳисобланади. Жойидан туриб юқорига сакраш баландлиги, ҳамда чуқурликка сакрашнинг баландлиги 20см, 40см ва 60см баландликларни ташкил этади, булар 34,3см, 36,4 ва 34,4смга мос келади.

Турли хил баландликдаги дунгаликлардан сакрагандан кейин, юқорига сакрашни бажаришда таянч жойдан узини силкитиш оралигидаги вақт узгармайди. Юқорига сакраганда ёш спортчиларнинг мускул кучи ишлаш вақтини енгиб утади.

4-БУЛИМ. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИК-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МЕТОДИКАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТЕКШИРИШ.

Педагогик экспериментнинг мақсади ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч хусусиятининг методи самарадорлигини аниклаш. Ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч тайёргарлигини ва кучли тезкорлик сифатларини «Зарба методи» каси ёрдамида педагогик эксперимент утказилди. Экспериментда 2 гуруҳ (ҳар гуруҳ 20 кишидан иборат) футболчилар катнашдилар. Ҳамма текширишлар Жиззах футболчилар интернатида утказилди.

4.1. Экспериментгача булган назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг тавсифномаси.

Назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг антропометрик ва педагогик экспериментгача булган тавсифномаси 5-жадвалда курсатилган.

5-жадвал

Назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг педагогик экспериментгача тавсифномаси:

№	Курсаткичлар	Экспериментал гуруҳ П=20	Назорат гуруҳ П=20	t-критерий Стьюдента
1	Ёши (ойи)	170,5 ± 6,40	170,5 ± 6,85	0,045
2	Тик холдаги буйнинг узунлиги (см)	165,8 ± 5,44	166,8 ± 6,70	0,599
3	Утирган холдаги буйнинг узунлиги (см)	116,9 ± 2,56	118,8 ± 3,40	1,97
4	Огирлиги (кг)	44,40 ± 2,51	45,36 ± 3,65	0,975
5	Жойидан туриб 15 м.га югуриш	2,37 ± 0,067	2,36 ± 0,081	0,403
6	Юрган холатда 15м га югуриш (с)	2,13 ± 0,140	2,12 ± 0,163	0,202
7	Жойидан туриб 30 м га югуриш (с)	4,20 ± 0,046	4,18 ± 0,160	0,523
8	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	220,4 ± 1,87	221,7 ± 3,98	1,288
9	Баландликдан сакрагандан сунг узунликка сакраш (см)	206,0 ± 2,85	206,9 ± 3,91	0,765
10	Уч хатлаб сакраш (см)	635,7 ± 7,31	635,9 ± 6,54	0,095
11	Юкорига сакраш	48,05 ± 2,89	49,15 ± 3,66	1,645

4.2. Педагогик эксперимент давридаги укув-машгулотнинг таркиби.

Биз назорат ва экспериментал гуруҳларни педагогик эксперимент жараёнида 14-16 ёшли футболчилар учун Жиззах футбол мактабида укув-машгулот жараёнининг хажми, таркиби ва йуналишини режалаштирдик (6 жадвал).

2004 йил 2 январдан 31 майгача (130 кун) назорат ва экспериментал гуруҳларда 100 ва 97 укув-машгулот дарслари

утказилди. Хар бири 90 минутдан 20 ва 19 та узаро ва календар уйинлар утказилди.

Назорат ва экспериментал гурухларда тезкорлик-куч хусусиятларини тарбиялашга укув-машгулот дарсларининг 10 % ни ажратдик. Бу машгулотлар дарсларнинг асосий кисмида утилади. Назорат гурухда куйидаги методлар кулланилади: уйин, мусобака, кайтарма интервал ва айланма машгулот туридаги машклар. Бу машклар асосан рывоклар, бирон нарса билан ёки хеч нарсасиз бажариладиган машклар (чопиш, сакраш, узок масофага отиш) эстафеталар утказилар эди. Экспериментал гурухларда эса тезкорлик-куч хусусиятини тарбиялашга «Зарба методи» асосида утиларди. «Зарба методи» экспериментал гурухларда туп билан ёки тупсиз хам олиб борилад эди. Машгулотлар дарсини ташкил килиш услублари: айланма ва умумий машгулотлардан ташкил топганди. Хар-хил услубда машклар утказиларди. Масалан, чукурга сакраш ва ундан юкорига чикиб узунликка сакраш ва тупни олиб уни оёк билан тешиб ёки бош билан уриш кабилар. 20 минут ичида ёш футболчилар бу машкларни бажариб «Зарба методи» билан 20-30 марта сакраб машк бажаришарди. Жами педагогик экспериментда 97 та укув-машгулот дарсида «Зарба методи» дан 44 та машгулотда фойдаланилди.

.

6-жадвал

Педагогик эксперимент жараёнида назорат ва эксперимент гуруҳларда укув-машгулот жараёнининг таркиби

№	Хажми ва таркиби	Назорат гуруҳи	Эксперимент гуруҳи
1	Хафталар сони	20	20
2	Укув-машгулотлар сони	100	97
3	Уйинлар сони	20	19
4	Укув-машгулотларининг умумий вакти	9000 мин (150 соат)	8730мин (145,5 соат)
5	Специфик кулланма	7650 мин 85%	6985 мин 80%
6	Носпецифик кулланма	1350 мин 15%	1745 мин 20%
7	Умумий чидамкорлик	2700 мин 30%	2620 мин 30%
8	Тезкор чидамкорлик	1350 мин 15%	1310 мин 15%
9	Куч, чакконлик, эгилувчанлик	2250 мин 25%	2185 мин 25%
10	Тезкорлик	1800 мин 20%	1745 мин 20%
11	Тезкорлик-куч сифатлари. Улардан:	900 мин 10%	870 мин 10%
	«Динамик кучланиш» методи	900 мин 10%	-
	«Зарба методи»	- -	870 мин 10%

4.3. Педагогик экспериментнинг натижалари.

Биз томондан кулланилган «Зарба методи» машклари педагогик эксперимент самарадорлигини 3 гуруҳ тестлари таъсирида курсатди: тезкорлик-кучда, тезкорликда 15 ва 30 метрга югуришда, оёк мушакларини курсаткичларида. Педагогик экспериментдан кейин футболчилар тестдан утказилди. Назорат ва эксперимент гуруҳларининг натижалари 7-жадвалда курсатилган.

7-жадвал.

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик экспериментдан кейинги курсаткичлари.

№	Курсаткичлар	Эксперимент гуруҳ n = 20	Назорат гуруҳ n=20	t-критерий Стьюдента
1	Жойидан 15 м.га югуриш (с)	2,31 ± 0,070	2,32± 0,071	0,483
2	Юрган жойдан 15 м.га югуриш (с)	2,18 ±0,125	2,10 ±0,175	0,252
3	Жойдан 30 м.га югуриш (с)	4,29 ±0,036	4,28 ±0,068	0,635
4	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	227,65 ±197	227,8 ±3,25	1,574
5	Юкоридан сакрагандан сунг узунликка сакраш (см)	212,05 ±2,75	210,7 ±3,87	0,875
6	Уч хатлаб сакраш (см)	644,8 ±7,15	640,7 ±584	0,885
7	Юкорига сакраш	54,05± 2,97	51,25 ±3,85	1,645

Педагогик экспериментнинг охирида шу нарса маълум бўлдики, кайта тестдан сунг футболчиларнинг 15 м ва 30 м.га жойида туриб югуриши буйича назорат ва экспериментал гуруҳларда унчалик тезкорлик сифати курсаткичлари кутарилмади (кутарилиши атиги 2,64 % дан ошмади). Факатгина экспериментал гуруҳдаги футболчиларда 15 м стартдан югуриш ва ундан кейинги тезлиги курсаткичи озгина кутарилди ($t = 2,504$, $P = 0,05$).

Тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашда педагогик экспериментнинг натижалари шуни курсатдики, ҳамма гуруҳлар (назорат ва экспериментал гуруҳ) футболчиларида, айникса эксперимент гуруҳида сакрашни ҳамма турлари буйича озмунча узгариш сезилди.

Айникса, экспериментал гуруҳ футболчиларининг педагогик экспериментдан кейин юкори курсаткичга эга бўлдилар ($P = 0,001$). Узунликка жойдан туриб сакраш буйича назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг курсаткичлари 6,1 см (3,36 %) ва 7,25 см (4,01 %) ошди. Жойдан уч хатлаб сакраш буйича унчалик бўлмасада усиш бор 7,8 см (1,465 %) ва 9,3 см (1,73 %).

Жойидан баландликка сакраш буйича ҳам усиш курсаткичи камрок 3,8 см (2,15 %) ва 5,05 см (2,86 %). Яхшигина усиш натижаси курсаткичи тезкорлик-куч сифатининг, курсатилган жойидан юкорига сакраш буйича экспериментал гуруҳнинг футболчиларида бошидагига нисбатан 6 см (23,0 %) га ошди. Назорат гуруҳидаги футболчиларда усиш биров паст эди яъни 2,1 см.

Назорат ва экспериментал гуруҳ футболчиларининг мутлок ва тааллуқли оёк мушак кучлари педагогик экспериментнинг бошида

ва охирида деярли бир хил узгарган. Натижалар куйидагича: назорат гурухида 64,5 кг (22,6%) булса, эксперимент гурухида 50,4 дан 62,8 килограмм (24,6 %) гача булди. Назорат ва эксперимент гурухларда тааллуки куч 22,7 % дан 25,9 % гача усган.

Педагогик эксперимент жараёнида «Зарба методи» машкларига аниклик берадиган курсаткич бу абсалют ва нисбий курсаткичидаги градион кучи булди.

Педагогик эксперимент жараёнда асосий «Портловчи» куч курсаткичлари назорат гурухида 17,9 % га камайди, эксперимент гурухида эса аксинча, 28,4 % га купайди.

Тест натижасида шу нарсa аник булдики, эксперимент бошида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатлари назорат ва экспериментал гурух футболчиларида деярли булмаган.

Эксперимент охирида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатлари эксперимент гурухида 30 метрга югуришда анча усганлиги, яъни 4,49 % га усганлиги маълум булди, назорат гурухида эса усиш 1,3 % ни ташкил этган.

Эксперимент охирида текширишлар шуни хам курсатдики, узунликка сакраш, жойидан юкорига сакраш, уч хатлаб сакраш курсаткичлари назорат ва эксперимент гурух футболчиларидаги усиш курсаткичлари 8- жадвалда уз аксини топган.

Педагогик тадкикотлар шуни курсатадики, тугри йуналтирилган машгулотлар натижасида «Зарба методи»ни куллаш билан, айникса тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини оширишда уз самарасини беради.

8-жадвал.

Назорат ва эксперимент гуруҳ футболчиларининг тажриба бошида, уртасида ва охирида тезкорлик-куч узгаришининг курсаткичлари.

Курсаткичлар	Назорат гуруҳи n=20				Эксперимент гуруҳ n=20			
	Бошида	Уртасида	Охирида	Усиш	Бошида	Уртасида	Охирида	Усиш
Стартдан 15 м.га югуриш тезлиги (м\с)	5,31 ± 0,243	5,29 ± 0,161	5,38 ± 0,148	0,07 ±1,3%	5,36 ±0,264	5,49 ±0,264	5,60 ± 0,221	0,24
Стартдан 30 м.га югуриш тезлиги (м\с)	5,79 ±0,257	5,82 ±0,242	5,88 ±0,236	0,09 ±1,55%	5,99 ±0,279	5,98 ±0,332	6,13 ±0,264	0,14 ±2,34%
Узунликка сакраш (см)	220 ± 9,7	227 ±9,0	229 ±10,6	9 ±1,05%	221 ± 12,2	227 ±11,5	233 ± 11,0	12 ±5,26%
Баландликка сакраш (см)	48,2 ± 2,46	54,7 ±3,05	56,9 ±4,06	8,7 ±3,2%	48,5 ±5,6	51,3 ±0,5	59,1 ±5,9	11,4 ±21,75%
Уч хатлаб сакраш	6,35 ±13,4	6,44 ±21,2	7,05 ±18,6	1,70 ±0,35%	6,35 ±33,3	6,40 ±35,4	7,93 ±32,3	1,58 ± 2,77%

4-бобга хулоса

1. Футболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш футболчиларнинг юкори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларидир. Ёш ва усмирлар ёшида бу сифатларни тарбиялашда энг мухим давр деб хисобланади. Адабиёт манбаларнинг тахлилига кура, ёш футболчилар бошка спорт турларига нисбатан тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастрок булади. Ушбу сифатларни тарбиялашда 11-13 ёшдаги усмирлар даври энг мухим боскичлардан бири деб хисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик-куч сифатлари, хажми, восита ва методларни узгартириш укув-машгулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини курсатади.

2. Адабиётларни урганиб ва укув-машгулот жараёнини тахлил килиб куйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва усмирларга тезкорлик-куч тайёргарлигига етарли даражада эътибор берилмайди. Шунинг учун тезкорлик-кучни ёшларда ва усмирларда тайёрлаганда асосан хозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак. Хозирги давргача хар хил гурухдаги ёш футболчиларни «зарба» методини тезкорлик-куч сифатларини оширишга каратилган хеч кандай тадкикотлар олиб борилмаган.

3. Йил давомидаги укув-машгулот ишларининг тахлили шунини курсатадики, укув-машгулотига сарфланган умумий вақт

430 календар соатни ташкил этди. Бу вақт болалар спорт мактабининг дастурига тугри келади. Шундан куп вақтни аник машгулотларга, яъни 87%дан93%гача укув-машгулотининг бутун хажмини ташкил этади. Дастурда куп соатлар аник булмаган машгулотларга ажратилган.

4. Бир йиллик айланма укув-машгулот дарсларининг тахлили шуни курсатадики, укув-машгулот дарсларининг ва мусобакалар хажми 12-13 ёшдаги футболчиларда 522 соатни ташкил этади. Бу Б.У.С.М дастуридан анча кам эканини курсатади. Бу ҳолат бир канча далиллар билан тушунтирилади. Укув-машгулот дарсларининг куп хажми махсус туп билан олиб бориладиган машгулотларга ажратилган (хар ой мобайнида 75%дан 93%гача). Бундай машгулотлар хар доим тезкорлик-куч сифатларини тарбиялаш нуктаи назаридан ижобий натижалар бермаган. Дастурга тезкорлик-куч тайёргарлиги, айникса туп билан фойдаланиш машгулотлари киритилганда, бу машгулотлар кулланиладиган методни, яъни «зарба» методининг самарадорлигини камайтиради. 12-13 ёшли футболчиларнинг укув-машгулотининг асосий йуналиши умумий ва махсус чиникишга йуналтирилган тарбиялашдир (бутун вақтнинг 52,2%). Тезкорликка булган чиникиш вақтнинг 6,5%, машгулот дарсларининг умумий вақти чакконликка ва эгилувчанликка булган кучлар – 16,2% вақтлар ажратилади. Энг кам вақтлар тезликни (12,3%) ва тезкорлик куч сифатларини (12,8%) тарбиялашга ажратилади. Ушбу ҳолларда назарий-методика

буйича спортга булган тайёргарликнинг ва мураббийларнинг амалий фаолиятилари уртасидаги асосий тафовути хисобланади.

5. Шу нарса аниқландики, 12-13 ёшли футболчиларни тайёрлаганда укув-машгулотларининг купрок кисми чиникишни тарбиялашга – 45,8%; бир йил давомида тарбиялашнинг тезкорликка чиникишнинг 6,1% сарфланади. Умумий вақтнинг - 6,8% куч имкониятларига, 21,3% вақт чакконлик ва эгилувчанликларни тарбиялашга ажратилган. 11,8% вақт югуриш тезлигини ва тезкорлик-кучи сифатларини тарбиялашда – 8,2% вақтлар сарфланади. 11-12 ёшда булган ёш футболчиларда ҳар хил турдаги жисмоний сифатларни тарбиялаганда ва бу методлар купчилик ёш футболчиларни тайёрлаш мактабларида маълум бир даражада футбол назарияси ва методикаси талабларига жавоб бермайди. Бу ёшда вақтнинг куп кисмини чакконлик, эгилувчанлик, тезкорлик ва тезкорлик-кучи сифатларига булган тарбияни ошириш керак. Тезкорликка ва умумий чиникишга йуналтирилган тарбияни бир оз ёш футболчиларнинг ёши утганда тарбиялаш керак.

6. 11 ёшдаги ёш футболчиларнинг 15 метрга булган югуриш тезлиги 82,2%, ёши катта малакали футболчиларнинг 30 метрга булган югуриш тезлигига нисбатан 79% ташкил этади. Бир йилдан кейин югуриш тезлиги 15 метрга 5,7%га ошади, 30 метрга эса 5%га ошади. Тезкорлик-куч сифатлари буйича узиш тахминан куйидагича: узунликка сакраш -5,5%; уч хатлаб сакраш - 3,6%; баландга сакраш -20,4%. 11-ёшли футболчиларнинг даражаси 69,8; 70,6 ва 64,9% ташкил этади. Аниқланган

натижаларга кура, 11 ёшдан 12 ёшгача булган даврда тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларининг усиши баланд булмаган курсаткични курсатади.

7. 12 ёшли футболчилар мусобака мобайнида бажарадиган тезкорлик ишларининг умумий хажми уртача 110 метрни ташкил этади. Бунда туп билан бажариладиган тезкорлик иши хажми 42 метрга, тупсиз эса – 68 метрга тенг. Уйин давомида тезкор югуришнинг умумий микдори 13,7га тенг, туп билан -5,2 марта, тупсиз -8,3 марта тенг. Куп холларда ёш футболчилар уйин давомида 5 метрдан 15 метргача булган масофаларда тезкор югуриш ва тезкорликни оширишни бажарадилар. Бир соатли укув-машгулоти вақтида уртача тезкорлик ишлари хажми 136,2 метрни ташкил этади. Юкорида курсатилган укув-машгулотларининг тезкорлик иши хажми юкори эмас деб хисоблаш мумкин.

8. Юкоридан чукурликка ва юкорига сакраш ижобий натижаларни берганлигини курсатди. 12-13 ёшли футболчилар учун 40 см энг кулай баландлик деб хисобланади. Жойдан туриб юкорига сакраш ва чукурликка сакраш 20 см, 40 см ва 60 см; 54,3 см, 56,4 см ва 54,4 см баландликларни ташкил килади. Юкорига сакраш вақти узгармайди ва 227,9 м/с ва 225,9 м/с.ларни ташкил этади. Ёш спортчилар сакраганда, уларнинг мускул кучи ишлаш вақти бир оз камаяди.

9. 12-13 ёшли футболчилар укув-машгулотларнинг ва адабиёт манбаларнинг тахлилига, ҳамда баландликка ва

чукурликка сакраш натижаларига кура, куйидаги хулосаларни курсатади:

- ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашдаги энг кулай метод, бу «зарба» методидир;
- «зарба» методини куллашда юкоридан сакрашдан кейин, юкорига сакраш ва узунликка сакраш кулланилади;
- хар куни иккита «зарба» машгулотини олиб бориш керак;
- бир соатлик машгулот дарсларида «зарба» методини куллаганда, бу метод 20-25 дакикадан ошмаслиги керак;

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Асович И.М. – Исследование скоростно-силовых качеств у подростков, юношей в связи с особенностями их игровой деятельности. Автореф.канд. дисс. на соиск.учен.степ.канд.пед. наук. 1968 г.
2. Акрамов Р.А. – Исследование методов отбора перспективных футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск.уч.степени канд. Пед. Наук. М.1977 г.
3. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – В кн. «Юкори малакали футболчиларни тайерлаш». Ташкент – 1994 й.
4. Акрамов Р.А.- Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г.
6. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. – Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
7. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М. ФиС. 1968.
8. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М. «Просвещение» 1989.
9. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник «Футбол», 1981 г.
10. Базилевич О.П. , Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Стратегия игры и тактика тренировки. Футбол / Хоккей. 1977.