

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**«Himoyaga ruxsat etildi»
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani, p.f.n., dotsent
_____ S.V. Azizov
«__» _____ 2017 y.**

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Umarova Gulsanam Ilhomjon qizi

**“ 10-11 YOSHLI FUTBOLCHILARNI HARAKAT SIFATLARINI
OSHIRISH ” mavzuidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**«Himoyaga tavsiya etildi»
Jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi kafedrasini mudiri
_____ p.f.n. T.Ismoilov
«__» _____ 2017 y.**

BMI rahbari: X.Turobov

Namangan – 2017

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. 10-11 YOSHLI FUTBOLCHILARDA HARAKAT SIFATLARI VA YOSHGA OID SHAKLLANISHI HAMDA TAHLILI	10
I.1. Yosh futbolchilarni harakat sifatlarini tarbiyalash usullari.....	10
I.2. Harakat sifatlari haqida umumiy tushuncha va uni sportchilarda rivojlantirish usullari.	30
I.3. Harakat sifatlarini rivojlanishi va uning yoshga oid xususiyatlari	33
II BOB. BITIRUV MALAKAVIY ISHINING TASHKIL QILINISHI, METODLARI, OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI	38
II.1. Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilinishi.....	38
II.2. Bitiruv malakaviy ishini metodlari.....	38
II.3. Bitiruv malakaviy ishidan olingan natijalar va ularning tahlili.....	54
Xulosa	56
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	57

Kirish

Bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi: Yurtimizda faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya – jamiyatimiz a'zolarini jismonan har tomonlama tarbiyalashning tarkibiy qismi bo'lib, ularni mehnatga, Vatan mudofaasiga tayyorlash, jismoniy jihatdan barkamol qilib yetishtirishning ta'sirchan vositasi deb tan olingan.

Respublikamizning istiqlol yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak darajadagi e'tibor o'z samarasini bermoqda. Bugungi kunga kelib, O'zbekistonlik sportchilarning turli xalqaro musobaqalarda sovrindorlar safidan joy olib, yurt sha'nini munosib himoya qilayotganlari an'anaga aylanib bormoqda .

Jismoniy madaniyat komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat, irodali, chaqqon, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayorlash milliy dasturi" hamda "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qonunlari (2015-yil 4-sentabr) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-31-54-sonli "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyangan holda yangi usullarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ushbu ishlarni samarali bajarish uchun bolalarni eng kichik yoshdan boshlab sport bilan shug'ullantirib, jismonan salomatlik poydevorini qurishni amalga oshirish mumkin. O'zbekistonda Jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risida kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim muhim ahamiyatga ega. Shu bois Respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qaroridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublikamizda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning o'z oldiga qo'ygan maqsadlaridan biri sog'lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashdan iborat.

O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A. Karimovning 2011-yil 19-yanvarda qabul qilingan "2011–2013 yillarda Respublikada Futbolni rivojlantirish va moddiy–texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora–tadbirlarga oid qarori"da futbol infratuzilmasini yanada takomillashtirish, bolalar futboliga e'tiborni kuchaytirish, professional futbol jamoalari qoshidagi bolalar va o'smirlar futbol maktablarining moddiy–texnik bazasini mustahkamlash, barcha qulayliklarga ega stadionlar qurish, mavjudlarini jahon talablariga javob beradigan darajada mukammal ta'mirlash, futbolni yanada ommalashtirish kabi dolzarb vazifalar belgilangan. Bularning barchasi milliy futbolimiz taraqqiyotini yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilishi shubhasiz.

Bolalar sportini rivojlantirish jarayonida futbol sport turi alohida o'rin tutadi. Yurtimizda yosh futbolchilarni tayyorlash asosan bolalar o'smirlar futbol maktablari, ixtisoslashtirilgan maktab–internatlar, olimpiya zaxiralari kollejlari va futbol jamoalari tizimidagi futbol maktablari va akademiyalarida amalga oshirilmoqda.

Yurtimizda bolalar va o'smirlar futboliga bo'lgan yondashuv tubdan o'zgardi. O'zbekiston futbol federatsiyasi o'smirlar, yoshlar, olimpiya terma jamoalari a'zolarining qit'a va jahon miqyosidagi musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rishi uchun barcha sharoitlarni yaratmoqda. Futbol jamoalari ham o'z tarbiyalanuvchilariga keng imkoniyatlar bermoqda. Yosh futbolchilarimiz Osiyo va Yevropaning yetakchi futbol markazlarida tashkil etilayotgan o'quv–mashg'ulot yig'inlari va xalqaro turnirlarda qatnashmoqda, xorijlik teng qurlari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarida maydonga tushib, mahorat va tajribasini boyitmoqda.

Har bir mahallada, qishloqda futbolga ishtiyoqi baland bolalar ko'p. Ularni topish va kashf etish lozim. Buning uchun mamlakatimiz bo'ylab futbol bo'yicha bolalar turnirlarini o'tkazishni ko'paytirish kerak. Bugun, xatto eng chekka qishloqlarda ham yoshlarning yil bo'yi, har qanday ob–havo sharoitida futbol o'ynashi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun yetarli

darajada sport inshootlari, sun'iy qoplamali maydonlar barpo etilgan, malakali murabbiy tayyorlash yo'lga qo'yilgan.

O'zbekiston futbolni rivojlantirish bo'yicha Osiyodagi yetakchi mamlakatlardan biri ekani xalqaro sport tashkilotlari tomonidan e'tirof etilgan. Keyingi yillarda milliy futbolimizda Xalqaro futbol uyushmalari federatsiyasi (FIFA) va Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) talablari asosida professional kadrlarni tayyorlash masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Professional futbol ligasining tashkil etilgani ham ana shunday e'tibor samarasidir. O'zbekiston futbol federatsiyasi va mamlakatimizdagi professional futbol jamoalari o'z faoliyatini zamonaviy talablar asosida isloh qilayotgani milliy chempionatimiz nufuzi oshishi, terma jamoalarimiz o'yini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida futbolning keyingi istiqbollarini belgilash to'g'risida «O'zbekistonda futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida» qonun 1993-iyul 18-martda 14 –sonli qarori bilan qabul qilindi.

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

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

2006-yil may oyida bu qaror va farmonlar qayta ko'rib chiqildi va o'zgartirishlar kiritildi. 2011-yil 19-yanvarda qabul qilingan qarorlarni amalda qo'llanilishi, futbolni rivojlantirish chora–tadbirlari, futbolni yurtimizda shakllantirishda rivojlangan mamlakatlardan andozalar olib amalga oshirish kerakligi ko'rib chiqildi.

O'zbekiston Respublikasining amaldagi Prezidenti Sh. Mirziyoyev tomonidan O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish to'grisidagi “2017-2021 Harakatlar strategiyasi” Farmoni barcha sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportni

rivojlantirishning muhim omili bo'lib xizmat qildi. Buning misolida 2017-yil 5-iyun kuni Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori yorqin dalil bo'ladi. Bundan ko'zlangan maqsad jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, Shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, Respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muxtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani, ayniqsa e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu

borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida:

1. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi ishlab chiqildi:

Quyidagilar dasturning asosiy yo‘nalishlari etib belgilandi:

-jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo‘naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

-jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

-jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta‘minlash;

-ta‘lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

-ommaviy axborot vositalari, internet tarmog‘ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to‘g‘risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.

2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi bajarilishini muvofiqlashtiruvchi Respublika komissiyasi tarkibi tuzib chiqildi.

Qaror va dasturlar doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga,

sogʻlom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrogʻini baland koʻtarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

Bitiruv malakaviy ishining ahamiyati: Yurtimizda iqtidorli futbolchilarni tarbiyalashda ushbu sport turi boʻyicha murabbiylar ushbu bitiruv malakaviy ishida tavsiya etilgan metodlardan foydalanishi mumkin. Chunki harakatli oʻyinlar oʻquv-trenirovka mashgʻulotlarida yordamchi vosita sifatida qoʻllaniladi. Harakatli oʻyinlar shugʻullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bagʻishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini taʼminlaydi. Oʻyin tufayli charchashni unutadilar va trenirovka mashgʻulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: Yosh futbolchilarni harakat sifatlarini oshirishga moʻljallangan mashgʻulotlar samaradorligini oshirish.

Bitiruv malakaviy ishining vazifalari:

Ushbu maqsadga erishish quyidagi vazifalar yordamida amalga oshiriladi:

-Mavzuga oid boʻlgan manbaalarni oʻrganish, tahlil qilish va muammoni dolzarbligini oʻrganish.

-10-11 yoshli futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlantirish asoslarini aniqlash.

-Mashgʻulotlar jarayonida yosh futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi harakatli oʻyinlardan foydalanish.

Bitiruv malakaviy ishining obekti va predmeti: Pedagogik tajriba Namangan viloyati Chust tumani XTMFMTB ga qarashli Bolalar va oʻsmirlar sport maktabidagi 10-11 yoshli futbolchilarning oʻquv mashgʻulot jarayonlari.

BOʻSM yoki Umumtaʼlim maktablaridagi 10-11 yoshli futbolchilarning amaliy darslar jarayoni, mashgʻulotlar mazmuni, metodlari va vositalari.

Bitiruv malakaviy ishining yangiligi va tadqiqot metodlari:

Mavzu yuzasidan ilmiy adabiyotlar va oʻtkazilgan tadqiqotlar tahlil qilinganida 10-11 yoshli futbolchilarning harakat sifatlarini oshirishga moʻljallangan metodlarning kamligi kuzatildi. Ayniqsa, bu yoʻlda milliy harakatli oʻyinlarni tanlab olish va ularning amaliyotga tadbiiq qilinishini yangilik sifatida

ko'rsatishimiz mumkin. Bitiruv malakaviy ishi davomida 10-11 yoshli futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlantirish asoslarini aniqlandi. Bunda mashg'ulotlar jarayonida yosh futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi harakatli o'yinlardan foydalanildi.

Bitiruv malakaviy ishi davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: nazariy tahlil va uni umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbatlar, pedagogik tajriba.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi: Bitiruv malakaviy ishi kirish, ikki bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 60-betni tashkil qiladi.

I. BOB. 10-11 YOSHLI FUTBOLCHILARDA HARAKAT SIFATLARI VA UNI YOSHGA OID SHAKLLANISHI HAMDA TAHLILI

I.1. Yosh futbolchilarni harakat sifatlarini tarbiyalash usullari.

Yuqoridagi amaliy tadbirlarni takidlashdan maqsad shundaki, ularni amaliy va nazariy jihatdan tashkil qilish asosida faoliyat ko'rsatishni ko'pincha ilmiy hodimlar, tajribali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib boriladi. Shu sababdan ilmiy tadqiqotlarning tashkiliy ishlarida faollik ko'rsatib kelayotgan mutaxassislarni ishga olish maqsadga muvofiqdir. Ular orasida professorlar T.S.Usmonxo'jayev, R.Salomov, J.Nurshin, F.Kerimov, T.H.Xoldorov, A.T.Sodiqov, H.A.Miliev, B.A.Bo'riboev, F.Ahmedov, O.Y.Muqimov, G'.Rafiev, A.H.G'ulomov, Gapparov Z.G, Iseev Sh.T. Kachani L, Gorskiy L, Koshbaxtiyev I.A, Kurbanov O.A, Nurimov R.I. SH.S Mirzamahmudov va boshqalarining o'quv uslubiy qo'llanmalari, ilmiy maqolalari, monografiyalarini ta'kidlash o'rinlidir.

R.N.Poliyani fikriga ko'ra 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o'sishi kuzatiladi. Tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 10-11yoshda egiluvchanlik va tezkorlik kuchini rivojlantirishga oid hajmni ko'tarish maqsadga muvofiq. Ushbu fikrni SH .T Isayev , R.I Naimov ham qo'llab-quvvatlaganlar. O. A Qurbonov, I.A Qo'shbaxtiyev va boshqalar. Yosh sportchilarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish nitajasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan.

R.A Akramov va boshqalar tezkor kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanish mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib bergan.

Kuch va tezkorlikni, chidamkorlikni yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatlariga olib kelish ehtimolidan holi

emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan (A.R.Akromov, M.A.Godik, SH.T.Iseev, G.M.Sergeev, R.I.Nurimova, S.A.Savin va boshqalar).

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan (I.A Qo'shbaxtiyev, O.A Qurbanov va boshqalar).

Ta'kidlash lozimki, Jismoniy tarbiya va sportning ilmiy va ijtimoiy pedagogik xususiyatlari hamda uning tarbiyaviy mohiyatlarini yurtimiz olimlari tomonidan ijobiy ravishda mukammal asoslab berilgan.

Harakat sifatlarini tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Kuchni tarbiyalash

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

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u asosan, gavdasi va to'pning inertsiasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik harakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining harakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

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

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holda ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim- ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarni yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinatsiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashishi» ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan

trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differentsiyalash qobiliyati yo'qoladi.

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

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

Tadqiqotlar mashqlar «tezkor» va «sust» harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu

aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist)lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga «uzatib» yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta soniyali bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni susaytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish harakteridagi kombinatsiyalashgan dinamik ishlardir.

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

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlar (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniq chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 *sm* balandlik-dan sakraydi vash u zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi)) futbolchilarning maxsus «portlovchi» kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga «o'rgatilishi», ya'ni mushaklar ichki koordinatsiyasi yaxshilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmaslik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik)

zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish – yengib o'tish harakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potentsialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptatsiya ham ta'minlanadi.

Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion strukturasi saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin. Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inertsiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 kg og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'iritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasi yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.

4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.
5. «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib «lezginka» harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. «Kenguru»simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra printsiplida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, Shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmay, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga

chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demakdir.

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

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatleri quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

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

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi, ayniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. «Start» kuchi – bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
5. Yuqoriga bir sakrab 5 –7 metrga o'qdek tashlanish.
6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. «Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

Murakkab vaziyatda start tezligini tarbiyalash

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, «start» kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajorlarda, Shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi.

Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pningina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyiladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qayerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yig'ilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi g'ayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan «shaytoncha»ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'li-shini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennisi o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining «dum»dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy «fazilat» bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini

qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining «start» olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana «portlovchi» kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – «yuksak» tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahalidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniyada bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, moksimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiy gavda inertsiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik «keskin» bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda «otib yuborish» uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish
tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir.

Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvvlo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

Epchillikni tarbiyalash

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'g'ri olib yurganda keyin to'g'ri qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'g'ri olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'g'ri tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olishuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlarini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida «ekstrapolyatsiya», ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekanda, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifatdir. Futbolchining trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida «orttirgan» malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmazlik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni

bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda «portlovchi» kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarni xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik

deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

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

Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 *km* gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 *min* vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 *m* gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular soniyaliroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarf-lashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 *min* ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning notsiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi.

Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epatchilikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va harakteriga moslashishini unutmashlik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi. Sportchi notsiklik harakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod «qarzi» qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z harakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning harakteri; d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

1.2. Harakat sifatlari haqida umumiy tushuncha va uni sportchilarda rivojlantirish usullari

Harakat - jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining yetakchi omili. Harakat sifatlari deganda harakat faoliyatini sifat xususiyatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, va bo'g'inlar harakatchanligini tushuniladi. Ikkala termin "Harakat" va jismoniy sifatlari, jismoniy tarbiya haqidagi fanda bir huquqga ega. Chunki har-xil faktlarda diqqatni uyg'unlashtiradi. Harakatni boshqarish markazi mavjud. Umumiy komponent va mexanizmning har xil sifatlarini termini qo'llaniladi. Agar harakatning biomexanik harakteristikasi ajratilmoqchi bo'linsa, "Jismoniy sifatlari" termini qo'llaniladi.

Agar harakat faoliyatining sifatlari ko'rib chiqilsa, fiziologik va psixologik nuqtai nazardan uchinchi termini – "jixomotor sifat" qo'llaniladi. Harakat sifatlarini mustaqil guruppalarga bo'lish qabul qilingan tezlik sifati, kuch sifati, chidamlilik sifati va boshqalar. Lekin qator sifatlarda jixo – fiziologik mexanizm, o'xshashliklar mavjud umumiy komponent va mexanizmi har xil sifatlarining qidirilishi ularning differensiyasiga, tarkibini aniqlashga olib keladi. Avval oddiy hisoblangan ba'zi sifatlari hozir bir-biriga bog'liq bo'lmagan eng oddiylariga bo'linadi. Hozirgi vaqtda faqat qonuniy klassifikatsiyani beribgina qolmasdan, aniq har xil sifat mexanizmining vujudga kelishini ham aniqlab bo'lmaydi.

Harakat sifatlari tuzuvchi birikmalar o'rtasida umumiy va maxsus birikmalarni ajratishi zarur. Umumiysi bir qancha harakat sifatlariga tegishli masalan iroda, chidamlilik va hokazo. Maxsus birikma biror bir sifatning o'ziga xos sharti hisoblanadi.

Harakat sifatlarini oddiy va murakkabga ajratish maqsadga muvofiq. Oxirgisiga aloqador masalan, epchillik va mo'ljalga olishlik murakkab sifatlarga kiradi. Psixik sifat birikmasini nishonga olish, ko'z o'lchovining sifati kiradi. Oddiy va murakkab harakat sifatlariga basketbolchining epchilligi, gimnastikaning epchilligi kiradi. Harakat sifatlarini rivojlantirish fazalar orqali o'tadi.

Boshlang'ich fazada bir sifatni rivojlantirish asosida bir sifat ikkinchi bir sifatning o'sishini tormozlaydi.

Bunday holga vujudga kelishida ma'lum bir mexanizm anerob va aerob jarayoni o'rtasida antoganizm (qarama-qarshiliklar) bir sifatining rivojlanishi ikkinchisining rivojlanishini soniyainlashtiradi.

Harakat sifatlari har tomonlama yo'nalishning o'zgarishi jinsiy organlarning pishib yetilishi davrida ko'rinadi. Bu davrda kuch tezligi sifatining rivojlanish sur'ati tez ortadi harakat nuqtasi soniyainlashadi yoki vaqtincha to'xtaydi.

Kuch. Odam kuchi deb – tashqi qarshilikni yengib o'tishiga yoki tashqi kuchlarga qarshi turishiga tushunamiz.

Birinchi navbatda odam harakatsiz obyektga ta'sir etishiga urinadi sport asbob – anjomlariga uloqtirish, sakrash, gimnastik mashqlar ikkinchi navbatda tashqi kuchlar ta'sirida dastlabki tana statik holatini ushlab qoladi. Tashqi ta'siridan ham shunday kuchlar bo'lishi mumkin. Masalan, ba'zida raqiblar urishishi, tananing og'irligi yoki osilib burchak ushlab turishi. Bu sifatning psixo – fiziologik mexanizm, muskul kuchlanish regulyatsiyasi bilan ishlash tartibi sharoiti bilan bog'liq, muskullar kuchlanishi, iroda, harakat sistemasining markaziy nerv periferik bo'limlari ishiga bog'liq. Umumiy formada qilib aytganda muskullarga borayotgan impulslar chastotasi (chastota qancha ortiq bo'lsa, muskul kuchlanishi shuncha ortib boradi).

Muskullarning qo'zg'aluvchanligi rejimi asosida vujudga kelishi mumkin : izometrik (muskullar uzunligi o'zgarmasdan, bu rejim bir holatni ushlab turishda ishlatiladi : diametrik (izostatik, muskullar kuchlanishi o'zgarmaydi), bu rejim va balmistik harakatlarida, muskullar qisqarishi fazasiga taalluqli : pliometrik muskullar tuzilishida sistesiltash bilan bog'liq bo'lgan o'tirib turish, tanlash, depsinish harakatlari uchun harakterlidir.

Kuch qobiliyatlarninig turli muskul kuchlanishi rejimining harakatlarda shaxsiy kuch qobiliyati, tez harakat davrida, kuch tezligi qobiliyatlarida ajratiladi.

Qisqa vaqt ichida ko'p kuchni vujudga keltirish qobiliyatini portlash kuchi deyiladi.

Tezkorlik-insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik - kuch

sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbayining resintezini ta'daqlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatlari: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

Chidamlilik-jismoniy tarbiyada chidamlilik deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan toliqishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni farqlash zarur. Umumiy chidamlilik deb ko'p muskul gruppalarining faoliyatiga jalb etuvchi va yurgan qon tomir hamda nafas olishi sistemalariga yuqori talab qo'yuvchi davomiy vaqtda ishni bajarishi qobiliyatiga aytamiz. Chidamlilik ma'lum faoliyatga nisbatan mutaxassislik predmeti sifatiga tanlab olinsa maxsus chidamlilik deb ataladi. Sport mutaxassisligining turlari katta bo'lsa maxsus chidamlilikning turlari shuncha.

Egiluvchanlik-bo'g'imlar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Egiluvchanlik – bu odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlar harakatchanligi rivojlanganligi bilan aniqlanadi.

“Egiluvchanlik” terminidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lgandagina foydalanish maqsadga muvofiq.

Epchillik - muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Epchillikni tarbiyalashda harakat aonalizatorlari funksiyasining takomillashuvi katta ahamiyatga ega. Odamni aniq harakat analizga qobiliyati qancha yuqori bo'lsa u yangi harakatlarni tez o'zlashtirib oladi.

I.3. Harakat sifatlarini rivojlanishi va uning yoshga oid xususiyatlari

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Maktab davri bolalarning kuch qobiliyatlarini rivojlanishi uchun eng qulay davr hisoblanadi. Bola maktabda o'tkazgan 10-11 yil davomida uning asosiy mushak guruhlari kuchining mutlaq ko'rsatkichlari 200-500 % ga va undan ortiq o'sadi.

Gavda, son, boldir, oyoq kafti yirik mushaklarining kuch ko'rsatkichlari ayniqsa yuqori sur'atda oshib boradi. Bu davrda nisbiy ko'rsatkichlar o'g'il bolalarda taxminan 200 % ga yaxshilanadi.

Bolalar va o'spirinlarda kuchni rivojlantirish uchun eng qulay davrlar 13-14 yoshdan 17-18 yoshgacha bo'lgan vaqtdir. Bunga gavdaning umumiy vazni tarkibidagi mushak massasining xissasi mos keladi (10-11 yoshlarda u 23 % ni, 14-15 yoshlarda 33 % ni, 17-18 yoshlarga borganda esa 45 % ni tashkil qiladi). To'g'ri, bu vaqt ichida tananing umumiy vazni ham ortadi. Shuning uchun nisbiy kuchning o'sishi u qadar yaqqol namoyon bo'lmaydi. Shunga ko'ra, har xil mushak guruhlari nisbiy kuchining eng yuqori o'sish sur'atlari kichik maktab yoshida, ko'proq 9-11 yoshlar orasidagi bolalarda kuzatiladi. Tajriba natijalaridan ma'lum bo'lishicha, belgilangan vaqt oraliqlaridan kuch qobiliyatlari maqsadli ta'sirotlarga eng ko'p darajada beriluvchan bo'ladi. Garchi har xil guruhlarning kuch ko'rsatkichlari ko'proq 25-30 yoshlardagi kishilarda eng yuqori bo'lsa ham, jahon miqiyosidagi yuksak natijalarni 15-16 va 17-18 yoshdagi yigit-qizlar ko'rsata olgan holatlar kam emas. Kuchni rivojlantirish paytida o'sib kelayotgan yosh organizmning morfo-funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish juda muhim.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning biz ko'rsatib o'tgan sensitiv (qulay) davrlari bilan bir qatorda har qanday maktab yoshida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yaxshi zamin mavjudligi haqidagi fikrni ilgari surishga asos bor.

Kuch qobiliyatlari darajasi faqat yosh xususiyatlari bilan belgilanmaydi. U bolalarda individual o'ziga xos jihatlari, harakat faolligi xususiyati, muayyan sport turi bilan shug'ullanish va boshqa sharoitlarga qarab anchagina keng oraliqda tebranib turadi.

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Bola maktabda o'qiyotgan davrda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish kuchni o'stirishdagi kabi yaqqol ifodalanmaydi va ertaroq tugaydi. 7 yoshdan 17 yoshgacha 10-11 yil mobaynida, ya'ni maktabda o'tkazilgan yillar davomida bolalarning tezlik qobiliyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar 20-60 % va hatto undan ortiq darajada yaxshilanadi.

O'g'il bolalarda 7 yoshdan 10-11 yoshlargacha bo'lgan oraliqda natijalar jadal sur'atlar bilan ortib boradi. Tezkorlikning turli ko'rsatkichlari biroz pastroq sur'at bilan 11 yoshdan 14-15 yoshgacha ko'tarilishda davom etadi. Bu davrga kelib oddiy reaksiya tezkorligi va harakatlarning maksimal sur'ati ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan natijalarning barqarorlashuvi boshlanadi. To'g'ri, o'spirinlarning qisqa masofalarga yugurishdagi tezligi 15 dan 17-18 yoshgacha yuqorilab boradi, lekin bunda sur'at avvalgi yillardagidek bo'lmaydi. Maqsadga yo'naltirilgan ta'sirlar yoki har xil sport turlari bilan shug'ullanish tezlik qobiliyatlariga o'z muhrini bosmay qo'ymaydi: maxsus shug'ullanuvchilar 5-20 % va undan ham ortiq ustunlikka ega bo'ladilar, natijalar esa 25 yoshgacha o'sib boraverishi mumkin.

Tezlik qobiliyatlarining rivojlanish darajasida jinsiy tafovutlar 12-13 yoshgacha u qadar katta emas, keyinroq o'g'il bolalar qizlardan o'zib keta boshlaydi, bu ayniqsa yaxlit harakat faoliyatlari tezkorligini ifodalovchi ko'rsatkichlarda aks etadi (yugurish, sezish va h.k.). Ayrim individlar butun maktab davrida o'z tengdoshlari va hatto kattaroq yoshdagi o'rtoqlaridan ancha ilgarilab yuradilar. Bu ko'proq irsiy ta'sirotlarning kuchliligi natijasi bo'lsa kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Chidamlilikni tavsiflovchi ko'rsatkichlarning o'sish kattaligi ular ish jadalligining qaysi darajasida hisoblanishiga bog'liq. Masalan, agar aerob Chidamlilikni maksimalning 60 %i darajasidagi tezlik bilan yugurish ko'rsatkichlariga ko'ra aniqlaydigan bo'lsak, u holda maktabda 10-11 yil o'qish mobaynida u o'g'il bolalarda deyarli 600 % ga ortadi. Agar chidamlilik 80 % jadallik bilan yugurish davomiyligi asosida o'lchansa, unda natijalar faqat 2 barobarga o'sadi. Ish shiddati yanada yuqori bo'lsa, natijalar undan ham

soniyainroq ortadi. Bolalarda 7 yoshdan 10-11 yoshgacha natijalar eng tez sur'atlar bilan yaxshilanadi. Chidamlilikning umumiy, tezkorlik, kuch chidamliligini ifodalovchi turli xil ko'rsatkichlar o'g'il bolalarda, garchi pastroq sur'at bilan bo'lsa-da, o'rta va yuqori sinflarda yaxshilanib boraveradi. Bunday tebranishlar jinsiy yetilish davrida nafaol tana massasining o'sishi va albatta, maktab hamda uyda chidamlilikning bu turini mashq qildirmaslik oqibatida ro'y beradi. Masalan, qorin pressi mushaklari va son bukuvchilarining turg'un chidamliligi chalqancha yotgan holatda gavnani ko'tarib tushirish, rostlangan oyoqlarni ko'tarib, 90° li burchak hosil bo'lguncha tushirish, yohud pedal bosishlar miqdori bilan baholanadi. U o'g'il bolalarda, garchi bir maromda bo'lmasa ham 7 yoshdan 17 yoshgacha o'sib boradi.

Shunday qilib, chidamlilik 7 yoshdan boshlab o'g'il bolalarda shakllanadi. 13 yoshdan o'g'il bolalar ustunligi yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadigan bo'ladi (ko'rsatkichlar 10-40 %), bu 17 yoshgacha shunday davom etadi (farq-15-60 %). Maxsus mashqlar va turmush sharoiti chidamlilikning ortishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Chidamlilikni oshiruvchi sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilarda bu harakat sifati ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydiganlarning xuddi shunday natijalaridan ancha yuqori bo'ladi (ba'zan 2 barobar va undan ortiq). Masalan, chidamlilikni oshiruvchi yugurish turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda MKI ko'rsatkichlari (maksimal kislorod iste'moli – ml/daq*kg) oddiy kishilar o'rtacha ko'rsatkichlaridan 80 % ga va undan ham yuqori bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Bola maktabda o'qiyotgan davrda bir necha bor kuchayib ketishi mumkin bo'lgan boshqa jismoniy sifatlardan (masalan, mutloq kuch ko'rsatkichlari) farqli o'laroq, egiluvchanlik umrning dastlabki yillaridan boshlab susaya boshlaydi. Buning sabablari tog'ay to'qimalarning asta-soniyain suyakka aylanib, morfologik o'zgarishlarga kam ta'sirchanroq bo'lib borishidadir. Bog'lamlar tobora mustahkamlanib, yildan-yilga cho'zilishlarga bo'y bermaydigan bo'lib qoladi;

ularning cho'ziluvchanlik darajasi pasayadi 13-16 yoshlarga kelib bo'g'implarning shakllanishi yakuniga yetadi.

Boldir kaft bo'g'imi harakatlarining imkon darajasidagi amplitudasi 10-12 yoshlarga kelib deyarli 25 % ga qisqaradi. Faqat umurtqa bo'g'implarida faol va passiv egiluvchanlik 13-14 yoshga qadar yaxshilanib boradi. Biroq, umuman olganda, 10-11 yoshdan boshlab barcha bo'g'implarda harakatchanlik tabiiy ravishda pasayadi. O'quvchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, egiluvchanlikning bunday tabiiy susayishiga shu qadar samaraliroq qarshilik ko'rsatish mumkin. Shu ma'noda maxsus tadqiqotlarning dalolat berishicha, kichik maktab yoshidagi hamda o'smirlik davrining birinchi yarmini boshidan kechirayotgan o'quvchilarda egiluvchanlikni kattaroq yoshdagi o'smirlar (13-14 yosh) va o'spirinlardagiga qaraganda yo'naltirib rivojlantirish ancha oson kechadi.

Bir marta o'tkazilgan mashg'ulotdan so'ng sport bilan shug'ullanmaydigan 10-12 yoshli bolalarda mushak-bog'lam apparatining nisbiy cho'ziluvchanligi yelka bo'g'imida 10-12 %, umurtqada 8-9 %, tos-son bo'g'imida 10-12 % ga, 15-17 yoshlilarda esa muvofiq ravishda 5-6 %; 4-5 % va 8-10 % ga ortgan. 15-17 yoshlardan keyin bo'g'implardagi harakatchanlikni rivojlantirish yuqorida ko'rsatilgan sabablarga ko'ra katta qiyinchiliklar bilan kechadi. Tadqiqotlardan ma'lumki, kichik maktab yoshi odam tanasidagi barcha asosiy bo'g'implarda passiv harakatlar amplitudasini yo'naltirib rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi, o'rta va katta maktab yoshida esa bo'g'implardagi faol harakatchanlikni takomillashtirish kerak.

Egiluvchanlik insoniyatning go'zal qismi vakilalari ustunlikka ega bo'lgan motor sifatlardan biridir. Kichik va katta yoshli qizlar bolalar va o'spirinlarni bo'g'implar harakatchanligining ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha taxminan 20-30 % ga ortda qoldirib ketganlar.

Maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida yana aniqlandiki, ayrim bolalarda bo'g'implardagi harakatchanlik tez va sezilarli, boshqalarida esa soniyain va ozdan yaxshilanib borar ekan. Tabiiyki, birinchi va ikkinchi toifaga mansub bolalar murabbiyning diqqat markazida turishi mumkin. Egiluvchanlik ko'rsatkichlari

tabiatan yuqori va mashg'ulotlar ta'siriga beriluvchan bolalar bilan ishlaganda, cho'zilish mashqlarini chegaralash hamda kuch mashqlarini, Shuningdek, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. O'z navbatida, bo'g'imlaridagi harakatchanlik barqaror cheklangan bolalarga o'qituvchi-murabbiy kundalik mustaqil mashg'ulotlar yoki hatto kuniga 2-3 marotaba mashqlar bajarishni tavsiya qilishi mumkin.

Har xil sport turlari bilan shug'ullanish, umuman olganda, kattaroq yoshlilarda egiluvchanlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga ta'sir ko'rsata oladi. Aniqlanishicha, gimnastikachi va akrobatlar turli bo'g'imlarida faol hamda passiv harakatchanlik amplitudasining yuqoriligi bilan ajralib turadilar. Bu mutlaqo namoyon etilishi va rivojlantirilishiga eng yuqori talablar qo'yadi, uning darajasi esa shu sport turlaridagi natijalarni taqozo etadi.

II. BOB. BITIRUV MALAKAVIY ISHINING TASHKIL QILINISHI, USULLARI, OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI.

II.1. Bitiruv malakaviy ishini tashkil qilinishi

Mavzu yuzasidan pedagogik tajriba Namangan viloyati Chust tumani XTMFMTB ga qarashli Bolalar va o'smirlar sport maktabida 2016 yil sentabr oyidan 2017 yil aprel oylarida o'tkazildi. Ushbu BO'SMdagi 10-11 yoshli futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonlari kuzatildi .

II.2. Bitiruv malakaviy ishini metodlari.

10-11 yoshli futbolchilarning harakat sifatlarini oshirishda harakatli o'yinlarni tanlab olish va amaliyotda qo'llash samaradorligi.

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funktsional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifni maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari futbolchilar bilan shug'ullanish va bolalarni harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati

O'yinlarning harakat mazmuni turlicha ko'rinishga ega. Uni organizmning funksiyasi va sistemalariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarni chiniqtirishi va salomatligini mustahkamlashi, jismoniy rivojlanish uchun esa

o`yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug`diradi.

O`yinda harakatlanishni tashkil qilishning o`ziga xos xususiyatlari gigienik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Harakatli o`yinlar hayot uchun muhim bo`lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o`yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o`yin holatidagi o`zgarishlar sharoitiga ko`ra o`ziga xos bog`lam va vositalar bilan birga qo`shib olib borish harakatlari bir vaqtning o`zida namoyon bo`ladi.

Bir qarashda harakatli o`yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo`lishi mumkin. Ma`lumki, o`yin sharoitining o`zgaruvchanligi, unda g`alaba uchun kurashishda turli sharoitning to`satdan yuzaga kelishi, to`g`ri harakat va qarorni talab qilish o`yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog`lanishda va birga qo`shib olib borishda qo`llashga yo`naltiradi. Shu nday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma`lumot olish va ko`proq o`yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o`yindagi to`siqni, qiyinchiliklarni engib o`tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me`yoriy vazifalarni belgilaydi.

Harakatli o`yin ongli faoliyat hisoblanadi. O`yinlar bilan shug`ullanish, o`yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushu nchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O`z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shu ningdek gimnastika, sport va turizmga ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o`yinining g`oyasi shu ning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to`g`ri tushu ncha bilan jamiyatda mavjud bo`lgan insonlar o`rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushu nishga yoki bilishga yordam beradi.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, harakatli o'yinlar shu g'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki, eng avvalo, barcha harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya vazifani hal etishga yo'naltiriladi.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shu g'ullanuvchilarning axloq sifatlarini va harakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga yordam beriishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham engish zarur. Shu larni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga engilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shu ningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri

raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo`lib o`ynaydigan harakatli har bir qatnashu chi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O`zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to`siqlardan oshib o`tishga yo`naltirilgan.

Jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o`yinga qiziqishning ortishiga shug`ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O`yin qoidalari qatnashchilarining har xil o`rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o`ynaydigan o`rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o`zaro aloqada bo`ladi. O`yin qatnashchilari o`rtasida o`yin vazifasining to`g`ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatni, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o`zaro hurmat qilishga undaydi. O`zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o`rganadilar, o`rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlarda u yoki bu balki o`yin qatnashchisi o`zining vazifasini qanday bajarishdan qat'iy nazar, u maqtovg'a sazovor bo`lishi mumkin yoki teskarisi, o`rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o`z tengqurlarining fikri alohida o`yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta`sir ko`rsatadi. Shunday qilib, harakatli o`yinlar o`qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlar o`rtoqlik, o`z harakatiga jiddiy munosabatda bo`lish va o`yindagi boshqa ilg`or o`yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo`pol harakat qilmasdan o`ynaladigan o`yin ayrim o`yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o`yinchilar yurish-turishining oddiyliigi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta`sirchanligi sportga bo`lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro`sini hurmat qilishga o`rgatadi.

O'yinchilarda ko'rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni baholashga ko'nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o'yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bilan shu g'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli me'yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qa'tiyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashu vlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar.

Pedagogika amaliyotida turli-tuman jamoaviy harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Harakatli o'yinlar materiallarining guruhlariga taqsimlanishi muhim ahamiyatga ega, chunki ular ayrim belgilariga ko'ra o'zaro o'xshash bo'ladi. Bu

ko`riyatgan o`yin mazmuni o`ziga xos ahamiyatga egaligini aniq tasavvur qilishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya maqsadida qo`llaniladigan o`yin materiallarini taqsimlashda muhim yoki etakchi ko`rsatma bo`lishi uchun u yoki bu o`yin mashg`ulotini o`tkazish oldidan unga qo`yiladigan aniq pedagogik vazifaning mos kelishi o`yin rejasida ko`rib chiqish hisoblanadi.

Jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlarni pedagogik guruhlariga ajratish qator ishlarda mamlakatimiz va chet el mualliflari tomonidan ham ko`tarib chiqilgan.

Masalan, quyidagi o`yinlarni guruhlarini taklif qilganlar “nisbatan tinch yoki xotirjam” va «organizmga sezilarli darajada ta`sir etadigan» (Grum); ma`lum yoshdagilarga mo`ljallangan (Falits); mazmuniga ko`ra ko`proq yoki kamroq murakkab bo`lgan (A.F.Toropov), jamoaviy va har kim o`zi uchun o`ynaladigan harakatli o`yinlarga (T.S.Usmonxo`jaev, F. Xo`jaev) bo`ladilar.

Rus olimi P.F.Lesgaft o`z davrida o`yinlarni oddiy va murakkabga bo`lishni taklif qildi. U o`z navbatida asosan ularning tarkibiga kirgan o`yinlarni, harakat turlariga qarab ajratib chiqdi.

Oddiy o`yinlarga: a) yugurish bilan bog`liq o`yinlar; b) uloqtirish bilan bog`liq o`yinlar.

Murakkab o`yinlarga: a) yugurish bilan bog`liq o`yinlar; b) uloqtirish bilan bog`liq o`yinlar; v) kurashish elementlari bilan bog`liq o`yinlar.

P.F.Lesgaft bu guruhlashda pedagog diqqatini o`yinni ta`limiy va tarbiyaviy tomonidan baholashga qaratadi.

Bizning pedagogik amaliyotda jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlarning barchasi turli-tumanligiga qarab, avvalo ikki asosiy tipga bo`linadi:

1. Jamoani komandalarga bo`lmay o`ynaladigan o`yinlar.
2. Jamoani komandalarga bo`lib o`ynaladigan o`yinlar (ushbu tipga barcha sport o`yinlari kiradi).

O'yinchi jamoani tashkil qilishning o'ziga xos belgilari bo'yicha o'yin materialining shu nday taqsimlanishi o'yin qatnashchilarining o'zaro munosabati nuqtai nazaridan qarash imkoniyatini beradi. O'yinlarni baholashda birinchi navbatda o'yinchilar tayyorgarligi, uncha murakkab bo'lmagan birgalikdagi tashkiliy harakatlarni (o'yin mazmunini e'tiborga olgan holda) hisobga olish talab etiladi.

Birinchi tipdagi o'yinlarga, o'yin qatnashchilari o'rtasidagi oddiy o'zaro munosabatlar asosida tashkil etiladigan o'yinlar kiradi. Jamoaning umumiy, birgalikdagi, o'z imkoniyatlariga ko'ra harakat qilishi, to'siqlar ustidan oshib o'tishlari o'yinda qatnashchilariga ko'proq qoniqish hissini hosil qiladi.

Har bir o'yinning faol qatnashchisi ko'p holatlarda darhol ma'lum bo'ladi va o'z shaxsiy harakatlari natijalariga ishontiradi. O'yinchilar o'z kuch va epcilliklarini o'rtoqlari erishgan yutuqlari bilan taqqoslash imkoniga ega bo'ladilar. Bunday o'yin qoidalari odatda oddiy va uncha ko'p emas, va o'yindagi nizoli vaziyatlar nisbatan tez hal etiladi. Ayniqsa, bunday o'yinlar ko'proq kichik maktab yoshidagi bolalar o'rtasida keng ommalashgan.

Ikkinchi tipdagi o'yinlar ko'proq murakkab munosabatlar, o'rtoqlik hissiyoti, do'stlarning mustahkam birligiga tayangan holda rivojlantirishni talab qiladi. Bu o'yinlar alohida guruhlar yoki komandalar orasida buyumlar, o'rin, vaqt uchun kurashish bilan o'tkazilib, unda o'yin qatnashchilarining kelajakdagi umumiy maqsadi, asosan yakuniy muvaffaqiyatga erishishga yo'naltiriladi. Natijada har bir faol qatnashchilarning shaxsiy harakatlaridan uni komandasi yoki guruhi bevosita manfaatdor.

Bunday o'yinlar qoidalari ko'p sonli va murakkab bo'lib, o'yin qatnashchilaridan o'yin vazifalarini xal etishda tirishqoqlik, chidamlilik, sabr-toqat talab qiladi. Odatda bunday o'yinlar o'rta va katta yoshdagi bolalarga uchun mos keladi.

Bunday tipdagi o'yinlarga asosan sport o'yinlari kiradi.

Har xil tipdagi o`yinlar orasida turli yoshdagi o`yin qatnashchilari uchun foydali, tushu narli va qiziqarli o`yinlar ham mavjud.

Keyinchalik va imkon boricha birinchi va ikkinchi tipdagi o`yinlarni ko`proq mayda-mayda guruhlariga bo`lib o`tkazilgani ma`qul. O`quv qo`llanmamizda asoslangan holda o`yin materialini taqsimlash jamoada o`ynaydiganlarni o`zaro munosabat shakllarida bo`lishini diqqat-e`tibor asosida qabul qilinadi.

Ana shu belgilari bo`yicha o`yinlar komandalarga bo`linmasligi bilan ajralib turadi:

1) o`yinboshisiz o`ynaladigan o`yinlar; 2) o`yinboshi bilan o`ynaladigan o`yinlar.

Komandaga bo`linadigan o`yinlar ham o`z navbatida ikki guruhga bo`linadi:

1) o`yin qatnashchilari raqib komandasi bilan bir-biriga tegmay o`ynaydigan o`yinlar;

1) o`yin qatnashchilari boshqa komanda o`yinchilari bilan o`zaro tegib o`ynaydigan o`yinlar.

Umumiy ta`lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida, harakatli o`yinlar to`plamida va jismoniy tarbiya o`quv qo`llanmalarida maxsus belgilanganiga muvofiq o`yin materiallarini taqsimlashning boshqa variantlaridan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya bo`yicha maktab dasturida o`yinlar asosan o`rgatish yo`liga ko`ra harakatchanlik darajasiga binoan (1-4 sinflar uchun dasturlarda), harakat turlari bo`yicha (barcha dasturlarda) 8-11 sinflar uchun sport o`yinlarini taqsimlanadi.

O`zbek xalq o`yinlarida xalqning ijtimoiy hayoti, mehnat faoliyati va turmush tarzi o`ziga xos shakllarda aks etgan. Ularda juda boy xissiyot va kechinmalar, o`z Vataniga otashin mehr-muhabbat namoyon bo`ladi.

O`zbek xalq o`yinlarini mazmuniga ko`ra quyidagicha tasniflash mumkin:

-dramalashgan o`yinlar:

-hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasb-korlik-hayotiy);

-kulgili o`yinlar;

-qo`shiq va raqs o`yinlari;

-mazmunli-rolli o`yinlar:

-mazmunli-harakatli;

-sport o`yinlari;

-ijodiy o`yinlar.

O`zbek xalq o`yinlarining tarixi to`g`risida dramalashgan o`yinlar o`zbek qo`g`irchoq teatrining negizi – qadimiy xalqning «qo`g`irchoq o`ynatish» san`ati asosida paydo bo`lgan deyish ham mumkin.

Dramalashgan o`yinlarga o`zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shu nday o`yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etishdir.

Dramalashgan o`yinlar o`z mazmuniga ko`ra juda yorqin. Ularda ishtirok etuvchilar esa xoh hayvon yoki qush, xoh odam bo`lsin, badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o`zida mujassamlashtirgan personajlardir. Bunda hayvonlar inson xususiyatlariga ham ega. ertakning mazmuni, qatnashu vchi shaxslar o`rtasidagi kurash bolani qiziqtirib uning qalbini rom etadi.

Hayotiy o`yinlar asosan o`zbek xalqining o`tmishdagi tarixi, turmushi, madaniyati va mehnat faoliyatini yoritadigan o`yinlardir.

Kulgili o`yinlar harakatlar orqali fe`l-atvorlarni mohirlik bilan yoritishga, kishilardagi ayrim salbiy xususiyatlar ustidan kinoya qilishga asoslangan. Bunday o`yinlar aybdorlarni «jazolash» va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi. Ularda o`zbek xalqi madaniyati, askiyachi va masxarabozlar, tarixi aks ettiriladi.

Qo`shiq va raqsli o`yinlar xalq madaniyatining o`ziga xos janri, o`zbek xalqining milliy og`zaki, teatr va musiqa an`analari targ`ibotchisi sifatida fol`klorga asoslanadi. Ular o`zbek xalqining ma`naviy boyligini, estetik didini ifodalaydi.

Mazmunli-rolli va mazmunli-harakatli o`yinlar o`zicha jozibador va qiziqarli bo`lib, mukammal mazmunga ega hamda turli harakatlarni o`z ichiga oladi. Bu o`yinlar bolalarni atrofdagi olam, tabiat, ayrim narsalar jihatlari bilan tanishtiradi. Mana shu guruhdagi o`yinlarning ahamiyati o`zgacha.

Ijodiy o`yinlarga quyidagilar kiradi:

-futbolchilarning o`zlari o`zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida yaratadigan o`yinlar;

-estetik maqsadga qaratilgan ixtiyoriy va mazmunli o`yinlar;

-maqsadga muvofiq o`yinlar, futbolchilarning o`zlari yaratadigan, boshlanishi bir xil va turlicha yakunlanadigan o`yinlar, natijasi ma`lum bo`lgan o`yinlar;

-futbolchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she`r to`qish, qo`shiq, raqs, imo-ishoralari, taqlid qilishga asoslangan o`yinlar;

-tasviriy ijodkorlik, o`yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o`yinlar.

Harakatli o`yinlar vositasida tarbiya samaradorligini oshirishning zarur sharti – pedagogning bu jarayonni mahorat bilan boshqarishidir. O`qituvchining o`yinlar pedagog rahbari sifatidagi vazifasi quyidagilardan iborat: o`yinning mavzusini bildirish; futbolchilarning o`yin nishonlari va g`oyasiga munosabatini faollashtirish, o`yinni o`tkazish va unda qo`yilgan tarbiyaviy vazifalarining xalq qilinishini ifodalagan natijalarini yakunlash, futbolchilarning o`yin vaqtidagi xatti-harakatlari, o`zaro munosabatlarini baholash.

O`yinlarga rahbarlikning pedagogik tomoni o`qituvchidan kichik, o`rta va katta maktab yoshidagi futbolchilarning yosh va o`ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish: tarbiyaning muayyan maqsadlari va vazifalari qo`yish hamda qismlarga yoki guruhlarga ajratish, kichik va katta maktab yoshidagi futbolchilarni tarbiyalashning eng mutanosib shakllari, metodlari hamda vositalarini aniqlashni talab qiladi.

Harakat sifatlarini 10-11 yoshli futbolchilarda shakllanishida harakatli o`yinlarni yoshga oid tanlab olish va amalyotda qo`llash samaradorligi.

10-11 yoshli futbolchilarning maxsus tayyorgarligini harakatli o`yinlar orqali rivojlantirish uchun bolalarni eng kichik yoshdan boshlab harakatli o`yinlar vositasi bilan jismonan salomatlik poydevorini qurishni amalga oshirish mumkin.

Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoldan xoli emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan. R.A.Piloyanni fikriga ko'ra 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarini o'sishi kuzatiladi, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 10-12 yosh oraliqidagi bolalar mashg'ulotlarini tezkor kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi-sportchini har tomonlama rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniq bo'limlari quyidagi vazifalarni yechishga qaratilgan:

1. Organizm funksional tayyorgarlik darajasining imkoniyatlarini oshirish.

2. O'yin faoliyati effektivligini ta'minlab bergan jismoniy fazilatlar: tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan kompleks jismoniy qobiliyatlar-sakrovchanlik, start tezkorligi, iring'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish.

Futbol sport turida yuksak muvaffaqiyatlarga erishish uchun samarali yo'llarni izlab ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruxi, tabiati, saviyasi ishtirokchilarning xatti-harakati kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

10-11yoshli futbolchilarda umumiy va maxsus jismoniy tarbiyani qiziqarli o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq

bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

10-11 yoshli futbolchilarni harakat sifatini oshirishda tavsiya etiladigan harakatli o'yinlar va ularni o'tkazish metodikasi

Bo'sh joy

O'yin mazmuni: o'yinchilar davra quradilar. O'yin boshi davrani aylanib yuradi (tashqari tomondan) va o'yinchilardan biriga qo'l tekkizadi, so'ng aylananing istalgan tomoniga qarab qochadi. O'yinboshi qo'l tekkizgan o'yinchi qarama-qarshi tomonga qochadi. Ularning har biri bo'sh qolgan joyga oldinroq yugurib kelishga intiladi. Kim oldin kelsa, davraga qo'shiladi, kechikkan o'yinchi o'yinboshi bo'ladi.

Varianti: o'yinchilar ikki yoki bir oyoqda sakraydilar.

Bu o'yin o'quvchilarda epchillikni tarbiyalaydi

Nomer chaqirish.

O'yin mazmuni: barcha o'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, jamoalar yuzmayuz saflanadilar va tartib bilan sanaydilar. Saflar orasidagi masofa 6-10 metr. Saflanadigan 8-10 metr chetroqda to'ldirma to'plar turadi. O'qituvchi qandaydir nomerni ataydi, masalan 8. ikkala jamoaning sakkizinchi nomerli o'yinchilari to'ldirma to'plar tomon yuguradilar va ularni aylanib o'tib o'z joylariga qaytadilar.

Birinchi bo'lib yugurib kelgan o'yinchi jamoasiga bir ochko keltiradi. So'ng boshqa nomerlar chaqiriladi, barcha o'yinchilar chaqirilib bo'linmaguncha o'yin shu tarzda davom etadi. eng ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutadi.

Varianti: jamoalar kolonna bo'lib turadilar; faqat to'plarni emas, balki safni ham chopib aylanib o'tadilar. O'yinchilar ikki oyoqda, bir oyoqda sakrab, cho'qqayib, to'siqlarni oshi yuguradilar.

Bu o'yin o'quvchilarda tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalaydi

Kun va tun

O'yin mazmuni: ikki jamoa maydonda bir-biriga orqa o'girib 1,5-2 metr masofada turadi. Bir jamoa "Kun", ikkinchi jamoa "Tun". Har bir jamoaning maydon tomonlarida uyi bo'ladi. O'qituvchi to'satdan "kun" (tun) deydi. "Kun"

jamoasi tezda o'z joyiga qochadi "Tun" jamoasi esa ularni quvib ketadi. So'ng hamma o'z joyiga borib, o'qituvchi yoki uning yordamchilari tutilganlarni sanaydilar. O'yin takrorlanadi, jamoalar yugurib ketishadi, bu safar navbat bilan emas, balki doimo to'satdan beriladigan o'qituvchi chaqirig'iga binoan quvishadi. Ko'proq raqiblarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Varianti: jamoalar "qarg'alar" va "chumchuqlar" deb ataladi; o'yinchilar ketma-ket emas, yon tomon bilan, yuzma-yuz turadilar; o'yinchilarning dastlabki holati – o'tirgan holatdir.

Bu o'yin o'quvchilarda tezkorlik va epchillikni tarbiyalaydi.

Narsa ko'tarib chopish estafetasi

O'yinning mazmuni: ikki jamoa maydonning uzun tomonlarida yuzma-yuz bo'lib turadi. Har bir jamoaning oxirida aylana(kvadrat) chizilgan, ularda to'ldirma to'plar yotadi. Ro'parada 10-15m uzoqlikda yana aylanalar chizilgan, ularda chillaklar(keglar, urchuqlar) turibdi. Birinchi doiradan 2-3m uzoqlikda start chizig'i chizilgan, unda har bir jamoadan bittadan o'yinchi turibdi. O'qituvchining signaliga ko'ra o'yinchilar to'plarni olib boshqa aylana tomon chopadilar. To'plarni aylanaga olib borib qo'yadilar, gorodkialarni olib, orqaga qaytadilar, shundan so'ng gorodkilarni birinchi aylanaga olib kelib qo'yadilar, o'z joylariga borib turadilar. Birinchi futbolchilar to'p ortidan yugurib ketgan paytda, ikkinchi o'yinchilar start chizig'ini egallaydilar va birinchi futbolchilar yugurishni tugatgach, ular yugura boshlaydilar, lekin ular gorodkilarni olib borib qo'yib, to'plarni qaytib olib keladilar. Har bir jamoa o'yinchilarni yugurib bo'lmaguncha o'yin shunday davom etaveradi.

Varianti: yugurish davomida to'siqlardan oshib o'tiladi (arqon ostidan emaklab o'tiladi, xalqadan o'tiladi, "jarlik"dan xatlab o'tiladi); barcha o'yinchilar 3-4 jamoaga bo'linadilar.

Bu o'yin o'quvchilarda epchillik, chidamlilik va tezkorlikni tarbiyalaydi.

Ovchilar va o'rdaklar

O'yinning mazmuni: barcha o'yinchilar qo'l ushlab doira hosil qiladilar. Bir-ikki deb sanalgandan so'ng ikkinchi nomerlilar – "O'rdaklar" aylana ichiga

kiradilar, birinchi nomerlilar – “Ovchilar” o`z joylarida qoladilar. Ovchilarning birida volleybol to`pi bo`ladi. O`qituvchi signal bergach, ovchilar to`pni o`rdaklarga tekkizishga harakat qiladilar. Otilgan o`rdak aylanadan chiqadi. O`yin barcha o`rdaklar otib bo`linmaguncha davom etadi. Ov qilishga sarf qilingan vaqt hisobga olinadi. Shundan so`ng jamoalar o`z o`rnini almashadilar. Ov qilishga ozroq vaqt sarflagan jamoa g`olib chiqadi.

Varianti: o`yinga muayyan vaqt beriladi (Bu holda otilgan o`rdaklar o`yindan chiqmaydi, balki necha marta nishonga tekkizilgani hisobga olinadi).

Bu o`yin o`quvchilarda egiluvchanlik hamda chaqqonlikni tarbiyalaydi.

To`plarni sherenga bo`ylab quvish

O`yinning mazmuni: o`yinchilar ikki-to`rt jamoaga bo`linadilar. Jamoalar maydon(zal) ning tomonlarida sherenga bo`lib turadilar. O`yinchilar o`rtasidagi masofa 3-4metr. Har bir jamoaning o`ng qanot o`yinchisida to`p bor. O`qituvchining signaliga ko`ra o`ng qanot o`yinchisini to`pni yonida turgan o`yinchiga, u esa o`zidan keyingi o`yinchiga tashlaydi va hokazo. Eng oxirida turgan o`yinchi to`pni olib o`ng qanotga yuguradi.

O`yin o`ng qanot o`yinchisi o`z joyiga yugurib kelmaguncha davom etaveradi. O`yinni ertaroq tugatgan jamoa g`olib chiqadi.

Varianti: to`p qo`shniga birdaniga uzatilmaydi, balki avval polga uriladi, yuqoriga otiladi; oxirgi o`yinchi to`pni qabul qilib olgach, uni polga urib, o`ng tomonga olib ketadi.

Bu o`yin o`quvchilarda tezkorlik va epcillikni tarbiyalaydi.

To`p qo`shniga

O`yinning mazmuni: o`yinchilar ikki jamoaga bo`linib, sherengada bir-biriga yuzma-yuz turadilar. Sherengalar orasidagi masofa 8-10m. o`qituvchining signaliga ko`ra birinchi jamoaning o`yinchilari volleybol to`piga tekkizishga harakat qilib navbatma-navbat to`plarni uloqtirishadi. Agar o`yin qatnashchilaridan kimdir to`pni tekkiza olsa, jamoaga bir ochko beriladi, eng ko`p ochko to`plagan jamoa g`olib hisoblanadi.

Varianti: to`pga tekkiza olgan o`yinchi takroriy uloqtirish huquqiga ega bo`ladi; o`yinchilar to`pni bittadan bo`lib emas, balki iki uch kishilik gramma bo`lib uloqtiradilar, uloqtirish butun jamoa tomonidan bir vaqtda amalga oshiriladi.

Bu o`yin o`quvchilarda chidamlilikni tarbiyalaydi.

Uyasiz quyon

O`yinning mazmuni: ikki o`yinchidan boshqa hamma o`yinchilar qo`l ushlab, davrada juft-juft bo`lib (yuzma-yuz) turadilar. O`yinchilardan biri-«quyon», ikkinchisi — «bo`ri». Quyon taqibdan qochib, juftning orasida turadi. Quyon kinga orqa o`girib turgan bo`lsa, o`sha uyasiz qoladi. Agar quvuvchi qochuvchini quvib yetsa, ular o`z rollarini almashadilar.

Varianti: juftlar maydonchada doira qurib emas, balki erkin holda turadilar, o`yimboshi esa ularning orasidan chopadi.

Bu o`yin o`quvchilarda tezkorlik va epchilikni tarbiyalaydi.

Nishonga aniq ur

O`yinning mazmuni: o`yinchilar ikki jamoaga bo`linadilar. Qur`a tashlangach, jamoalardan biri o`t ochish chizig`iga (belgilangan) chiqadi va sherengaga saflanadi. Jamoaning har bir a`zosi bittadan (ikki-uchtadan bo`lishi ham mumkin) kichik to`p (to`ldirma, tennis koptogi) oladi.

O`yinchilardan 5—8 m uzoqlikda jamoaga parallel chiziq bo`ylab bir-biridan 50—80 sm masofada turgan 10—12 ta gorodki (chorsi qilib chizilgan joyga chillaklarni tizib, ularni urib chiqarish) joylashtirilgan.

O`qituvchi signal bergach, jamoaning barcha o`yinchilari ko`proq gorodkilarni urib chiqarish uchun to`plarni zarb bilan uloqtiradilar. Urib chiqarilgan chillaklar hisobga olinadi va joyiga qo`yiladi. O`q uzib bo`lgan jamoa to`plarni yig`ib oladi va ularni boshqa jamoaga beradi. Bu jamoa ham ko`proq chillaklarni urib chiqarishga harakat qiladi. O`q uzish bir necha marta takrorlanadi. Ko`proq chillaklarni urib chiqargan jamoa o`yinni yutadi.

Varianti: chillaklar ikki xil rangga bo`yalgan. Har bir jamoa to`pni o`z shaharchasiga uloqtirishga harakat qiladi. O`q uzib bo`lingach, har bir jamoa o`zi urib chiqargan chillaklarni bir qadam nariga qo`yadi, raqibning har bir urib

chiqarilgan chillagini bir qadam yaqinroqqa qo'yadi. Barcha o'q uzib bo'lingach, o'z shaharchasini eng uzoqqa qo'ygan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarda chaqqonlikni va kuchni tarbiyalaydi.

Kim uzoqqa otadi?

O'yinning mazmuni: o'yin qatnashchilari uch-to'rt gruppaga bo'linib (ketma-ket bo'lib) sherengalarga saflanadilar. Birinchi sherenganing har bir o'yinchisida bittadan to'ldirma to'p (bittadan qum to'ldirilgan xaltacha, xokkey yoki tennis to'pi) bor. Sudyalar uloqtirish chizig'idan chetda turadilar.

Birinchi sherengada 2 metr narida joylashgan uloqtirish chizig'idan boshlab uloqtirish chizig'i tortilgan: birinchi chiziq 10 metrni, ikkinchisi 12 metrni va hokazo ko'rsatadi.

O'qituvchining signali bo'yicha birinchi sherengada turgan o'yinchilar to'plarni navbat bilan uloqtiradilar. Sudyalar har bir uloqtirishning uzoqligini ochkolar bilan hisoblaydilar: birinchi chiziqdan nariga uloqtirilgan to'p uchun bir ochko, ikkinchi chiziqdan nariga uloqtirilgan to'p uchun ikki ochko va hokazo. eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarda chaqqonlik, epchillik va kuchni tarbiyalaydi.

10-11 yoshli yosh futbolchilarda maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar nomi:

1 - jadval

№	Harakat sifatлари	Tanlangan harakatli o'yinlar
1.	Maxsus tezkorlikni oshiruvchi o'yinlar	“Nomerlarni chaqirish”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “Uya qo'riqlash”, “Lapta” va boshqalar
2.	Maxsus kuchni oshiruvchi o'yinlar	“Xo'rozlar jangi”, “Doiraga tort”, “Doiradan tortib chiqar” va boshqalar
3.	Maxsus chaqqonlikni oshiruvchi o'yinlar	“Dorboz”, “To'pni tutib ol”, “Vint” va boshqalar
4.	Maxsus chidamlilikni oshiruvchi o'yinlar	“To'p tashlashish”, “To'pni o'z ustida uzoq vaqt uzatish” va boshqalar

5.	Maxsus egiluvchanlikni oshiruvchi o'yinlar	“Uzoqqa to'p uloqtirish”, “Qovun uzatish”, “O'rtada to'p” va boshqalar
----	--	--

Tanlab olinadigan harakatli o'yinlar bolalarning imkoniyatlariga qarab me'yorlashtirilishi lozim.

II.3. Bitiruv malakaviy ishidan olingan natijalar va ularning tahlili.

10-11 yoshli futbolchilar bilan dars va darsdan tashqarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha qilinayotgan ishlar tahlil qilindi va umumlashtirildi.

10-11 yoshli futbolchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklari o'rganildi.

Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida guruh murabbiyi va bolalarning fikrlari suhbat tariqasida aniqlandi.

Jismoniy tarbiya darslarida futbolchilarni jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika, gimnastika, harakatli va sport o'yinlari elementlari reja asosida olib boriladi. Ob-havo, maktab sport bazasi va imkoniyatlari hisobga olinib jismoniy tarbiya darslari vazifalariga xos holda harakatli o'yinlar variantlari tanlanadi.

Harakatli o'yinlarni tanlashda ularning mazmuni muhim ahamiyatga ega. Qoidalari murakkab butun diqqat talab qiladigan yoki qayta o'rganiladigan o'yinlarni, texnik jihatdan murakkab mashqlar variantlarida soddalashtiriladi yoki murakkablashishi ham mumkin.

O'qituvchi yosh murabbiy o'yin sharoiti, vazifasi va mazmunidan kelib chiqib o'yin qoidalariga o'zgartirishlar kiritganda o'rgatish tomonlariga amal qilish maqsadga muvofiq.

Yakunida qayd etilgan umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaning ko'rsatkichlari mashg'ulotlarda qo'llanilgan harakatli o'yinlarni samaradorligini kuzatildi. Ushbu samaradorlik darajasini olingan o'rtacha kuzatuv ko'rsatkichlardan aniq va ravshan ko'rinib turibdi.

-Jismoniy tarbiya tadbirlari jarayonida harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish bolalarning jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishlariga qiziqishni oshiradi.

- Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari turli xil shakllarga ega bo`lishi bilan harakterlanadi.

Mashg`ulotlarning dars shakli, darsdan tashqari shakllarida harakatli o`yinlardan foydalaniladi. Bundan tashqari harakatli o`yinlardan katta tanaffuslarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda tashkil etiladi.

- O`tkazilgan tajriba ishlaridan ma`lum bo`ldiki, harakatli o`yinlarni darsning har qanday shaklida o`tkazish bolalarni harakat sifatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekan.

Mashg`ulotlar jarayonida harakatli o`yinlarni qo`llash yosh sportchilardagi jismoniy sifatlarini, intellektual qobiliyatlarini tarbiyalashda muhim o`rin tutadi. Ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o`yinlardan to`g`ri foydalanish kutilgan natijalarni beradi. Buni biz o`tkazgan tajriba jarayonida olingan natijalar isbotlab berdi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ushbu bitiruv malakaviy ishini yoritishda ya'ni 10-11-yoshli futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlantirish asosi sifatida harakatli o'yinlardan foydalandik.

BO'SM da futbol mashg'ulotlari jarayoni turli xil shakllarga ega bo'lishi bilan karakterlanadi. Harakatli o'yinlardan foydalanib yosh futbolchilarni harakat sifatlarini oshirish yuqori samara berishi mumkinligi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilidan hamda bitiruv malakaviy ishini natijalaridan ma'lum bo'ldi. Harakatli o'yinlarni darsning har qanday shaklida o'tkazish muhim ahamiyatga ega ekanligi o'tkazilgan kuzatuvlardan ma'lum bo'ldi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlashda asosiy vositalardan biridir. To'g'ri tashkil qilingan harakatli o'yinlar futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshiradi hamda salomatligini mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya tadbirlari jarayonida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarida qiziqishni oshiradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan ma'lum bo'lishicha, bugungi kunda harakatli o'yinlar bo'yicha adabiyotlar chop etilgan bo'lsada, ularda bolalarning yosh xususiyatlari yetarli darajada e'tiborga olinmagan.

Harakatli o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlashda va harakat sifatlarini o'stirishda asosiy vositalardan biridir.

Tajriba natijalaridan kelib chiqib quyidagilarni xulosa qilamiz:

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. Turkiston. –T, 1997.
2. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. –T, 1997.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. (2015. 4 sentyabr). Xalq so'zi. –T, 2015. 5- sentyabr.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi farmoni – T: “Adolat”, 2017.-112 b.
5. Karimov I. A. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi qarori // Xalq so'zi. 2002. 29- oktabr.
6. Karimov I. A. 2011-yil 19- yanvarda qabul qilingan “2011–2013 yillarda Respublikada Futbolni rivojlantirish va moddiy–texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora–tadbirlarga oid qarori. // Xalq so'zi. 2011. 20 yanvar
7. Mirziyoyev Sh. M. 2017 -yil 5-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi qarori. //Xalq so'zi. 2017. 7-iyun.
8. Karimov I. A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi va Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruza. 2010 yil. 12 noyabr. –T: «O'zbekiston», 2010-56 b.
9. Abdullayeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar. // Boshlang'ich ta'lim. T. 2000. -№3.-b. 47-48 .

10. Akromov R.A. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. T. 1994 y 74-76-bet.
11. Akramov R.A. Futbol. Darslik. T. 2006.
12. Isaev Sh.T. Futbol jamoalarning g'alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlardan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim» J. № 2. 2003.
13. Isaev Sh.T. Futbol jamoalarning g'alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlardan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim» J. № 2. 2003.
14. Mahkamjanov K.M. va boshqalar. Futbol o'yini texnikasi. T. Respublika ta'lim markazi. 1999.
15. Mirzamaxmudov Sh.S. Futbol o'yini texnikasi va taktikasi. T. Fan. 2006.
16. Nigmanov B, Xo'jaev F, Rahimqulov K. Sport o'yinlari. T-«Ilm ziyo»2007.
17. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T. 2005.
18. Nuriddinov E. N. Xaydarov B. T. Imomov M. A. Bolalar va o'smirlarda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi va o'zgartiruvchi irsiy va tibbiy omillar. O'quv qo'llanma. Samarqand 2011.
19. Nurimov R. I. Abidov Sh. U. Nurimov Z. R. Davletmuratev S. R. Sport va milliy o'yinlar T. 2015.
20. Nurimov R. I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
21. Qurbonova M. A. Qosimova M. U. Milliy va harakatli o'yinlar. O'quv-uslubiy qo'llanma. T. 2009.
22. To'ychiyev T. S. Jismoniy tarbiya darslarida bolalar organizmini shakllantirish va harakat sifatlarini rivojlantirishning yosh xususiyatlari. Uslubiy qo'llanma. T. 2016.
23. Xaydarov T. Turdiyev F. K. Harakatli o'yinlar. T. 2009.

Internet saytlari:

a) www.pedagog.uz.

b) www.djti.uz.