

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedrası

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ O.J. Beginqulov

« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: «Yosh futbolchilar texnik tayyorgarlik usullari va prinsiplarining ahamiyati»

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:

Abdullaev Kamoliddin

Erkin o`g`li _____

ILMIY RAHBARI:

S.I. Ataqulov _____

TAQRIZCHI:

Q.Q. Haqnazarov _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi

“ _____ ” sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
I BOB	FUTBOLGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	7
1.1.	Futbol o'yinida texnik – taktik tayyorgarlik va futbolchilarni tayyorlash usuliyati.....	7
1.2	Yosh futbolchilar o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish, tayyorgarligini nazorat qilish va baholash.....	16
1.3.	Sport mashg'uloti qonuniyati va negizining aloqadorligi.....	27
1.4.	Maksimal ko'rsatkichlarga intilish.....	30
II BOB	YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORLASH USULLARI VA PRINSIPLARI.....	36
2.1.	Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yo'llari.....	36
2.2.	Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi va mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizi.....	42
2.3.	Yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi va mashg'ulot jarayonining tsikllik negizi.....	44
2.4.	Futbolchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot prinsiplari.....	45
	XULOSA.....	51
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	52

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Umumiy o'rta ta'lim muassasalari uchun tayanch o'quv rejasi davlat ta'lim standartining tarkibiy qismi bo'lib, ta'lim sohalarini me'yorlashga asos bo'ladigan davlat hujjatidir.¹ Tayanch o'quv rejasi o'quv fani bo'yicha beriladigan ta'lim mazmunini o'quvchiga yetkazish uchun ajratilgan o'quv soatlarining eng kam hajmdagi miqdorini ifodalaydi. U har bir sinfda muayyan o'quv fani bo'yicha davlat ta'lim standartlariga muvofiq beriladigan ta'lim mazmunini aniqlashga asos bo'ladi.²

O'quvchilar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyaga oid quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari shart. ovqatlanish gigienasini bilish va unga rioya qilish, o'zini o'zi tibbiy nazorat qila olish, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish, asosiy turkum harakatlar ko'nikmalariga ega bo'lish, gimnastika mashqlarini bajara olish, saflanish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanish mashqlarini bajara olish, harakatli o'yinlarni va sport o'yinlaridan biror turini o'ynay olish, jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun zaruriy bilimga ega bo'lish, o'zini o'zi jismoniy jihatdan nazorat qilishning asosiy ko'nikmalariga ega bo'lish, organizmning asosiy sistemalariga jismoniy mashg'ulotlarni ta'sirini bilish, uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullaridan foydalana olish, chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi.

¹ Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori Toshkent sh., 1999 yil 16 avgust, 390-son

² Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori Toshkent sh., 1999 yil 16 avgust, 390-son

Respublikamizda yoshlar futbolini rivojlantirishga qaratilgan qator Xukumat Qarorlari ushbu sport turini yuksak darajaga ko'tarish uchun barcha imtiyoz, moddiy-texnik va huquqiy imkoniyatlar yaratilgan.

Demak, xalqimiz e'zozlab kelayotgan sport Davlat siyosatining ustivor yo'nalishi doirasidan joy olgan. Shunday bo'lsada, katta futbol haqida baralla gapirish imkoniyati hozircha yo'q. Fikrimizcha, buning asosiy sabablaridan biri, mamlakatimizda mahoratli yosh futbolchilarni tayyorlashga qodir, o'z kasbini ustasi bo'lgan raqobatbardosh trenerlar yetarli emas. Ommaviy ravishda o'tkazilayotgan futbol mashg'ulotlari aksariyat hollarda ko'r-ko'rona olib boriladi, ilmiy jihatdan asoslanmaydi, uslubiy talablarga javob bermaydi. Beriladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning fiziologik qiymati e'tiborga olinmaydi. Ko'p yillik trenirovka asosida sport mahoratini shakllantirishda har hil yoshli futbolchi bolalar guruhlarida mutanosiblik va o'zaro bog'liqlik o'rnatilmaydi.

O'z-o'zidan ma'lumki, texnik-taktik harakatning samaradorligi faqatgina uni foydali koeffisiyenti bilan belgilanmaydi, balki shu koeffisiyenti 90 daqiqa saqlab turish bilan ifodalanadi.

Ko'pgina musobaqa o'yinlarida yuqori mahorat bilan o'ynaydigan futbolchilar kuzatilib turiladi, lekin har doim ham ular o'yinni oxirigacha yuqori natija ko'rsata olmaydi. Turg'un mahorat futbolchining umumiy va maxsus chidamkorligiga bog'liq bo'ladi. Bunday xulosa futbol bo'yicha mutaxassislarning fikriga mos keladi.

Futbol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan yosh bolalarda og'irliklar bilan bog'liq mashqlarni qo'llash foydali natija bermaydi. Aksincha, bunday mashqlar bolalarni toliqtirib qo'yishi haqiqatga yaqindir. Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni, shu jumladan chidamkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni o'yin tarzida qo'llash ancha samarali kechadi. Chunki, bunday mashqlar bolalarni charchash holatidan chalg'itadi, ularning emosional va ruhiy tuyg'ularini jadallashtiradi, mashqlar samaradorligini oshiradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar tanlangan mavzuning dolzarbligidan darak beradi.

O'zbek futbolchilarining mahoratini oshirish bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir³. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ishining maqsad. Maktab o'quvchilariga futbolni o'rgatish uslubiyoti va sog'lomlashtirishdagi ahamiyati xaqida amaliy tavsiyalar berishni maqsad qilib qo'ydik.

Bitiruv malakaviy ishining vazifalar.

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Yosh futbolchilarni o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va futbol orqali sog'lomlashtirish
3. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yo'llarini o'rganish.

Mazkur malakaviy bitiruv ishida quyidagi **pedagogik usuldan** foydalanildi. Bu usul nazariy – tahliliy usuldir. Ya'ni mazkur mavzuga bo'lgan maxsus ilmiy-adabiyotlarni nazariy tahlili amalga oshirildi. Unda mavzuga tegishli bo'lgan asosiy qonuniyatlar, tashkil qiluvchilar, omillar, vosita va usullar, pedagogik nazorat qilish usullari, nazorat qilishda qo'llaniladigan mashqlarni ahamiyati kabi masalalar o'rganilib, ish olib borildi.

Bitiruv malakaviy ishining ilmiy faraz. Futbol sport turini o'rgatish jarayonida bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish va sog'lomlashtirishdan iborat.

Bitiruv malakaviy Ishining amaliy ahamiyati. Maktab o'quvchilariga futbol sport turini o'rgatish bo'yicha o'quv mashg'ulotlar jarayonini

³ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son

takomillashtirishga tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Xususan, tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylarga quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

1) ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yosh xususiyatlari hisobiga jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligini oshirish hamda sog'lomlashritish;

2) tavsiya etilayotgan vosita va uslublardan foydalanilgan holda mashg'ulot jarayoni sifatini oshirish.

Texnik tayyorgarlik usullari va printsiplarini amalga oshirish uchun odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi.

I BOB. FUTBOLGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

1.1. Futbol o'yinida texnik – taktik tayorgarlik va futbolchilarni tayyorlash usuliyati

O'zbekiston terma jamoasi 1994 yili Osiyo chempionligini qo'lga kiritishdi. Ammo, keyingi yillarda futbolimizda bunday yutuqli natijalar ko'rinmadi hisob. Ko'pgina xalqaro muxim uchrashuvlarda futbol jamoalarimiz yirik xisobda mag'lubiyatga uchrashgan. Burday natijali o'yin ko'rsatishimizda, futbolchilarimizning ayniqsa darvazabolarimizning kamchilik tomonlari ko'p ekanligi ko'rinib qoldi. Mutaxasislarning fikricha darvazabonlarning tayyorgarlik darajasi yaxshi darajada emasligi mashg'ulotlar xam unchalik e'tibor berilmaslikni bildirishgan. Keyingi yillarda iqtidorli futbolchlar yetishib chiqishmagandi. Faqatgina sanoqli futbolchlarimizning o'yin faoliyatlarini yaxshi darajada deb ayta olamiz.

Texnik usullar bu futbol o'yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak futbol natijalariga erishish ko'p jixatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishsa, raqib jamoa o'yinchilarni qarshilik qilayotgan, ko'pincha charchoq ortib borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli xolatlarda ularni qanchalik maxorat bilan, samarali qo'llanishga bogliq.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi.⁴ Bu taraqqiyetning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi.

Yangi rivojlangan texnikalar, oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatishlar, aldash harakatlaridan foydalanish samarasi oshdi. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish

⁴ Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y

uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazardan maqbul harakat sistemasi bilan xarakterlanadi.

Futbol texnikasini o`zlashtirib olishdagi qiyinchiliklar, aftidan, shu bilan izoxlanadiki, bunda to`pni oyoq va bosh bilan o`ynatish zarurati, buning ustiga raqib bilan qattiq olishish zarurati tug`iladi.⁵

Mutaxassislar o`yin davomida futbolchi to`p bilan 50 martadan 100 martagacha uchrashishni xisoblab chiqadilar. Ammo bundan qisqa vaqt davomida (o`rtacha 2-3 min) tunga ega b`lish bilan o`yin vaziyatdagi texnik usullarni bajarishni xajmi, turli-tumanligi, samaraligi, tezkorligi, katta malakani talab etadi.

Maydon o`yinchisining to`p egallash texnikasiga quyidagi gruppadagi usullar kiradi: oyoqda beriladigan zarbalar (6 usul), boshda beriladigan zarbalar (2 usul), to`pni oyoqda to`xtatish (6 usul), gavda bilan to`xtatish (2 usul), oyoq bilan kilinadigan fintlar (4 usul), bosh bilan kilinadigan fintlar (3 usul).

O`yin vaqtida qaysi usul qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o`yindagi funksiyalariga bogliq. Texnik usullarni ijro etish sifat esa maydon o`yinchilarning xammasida yuksak darajada b`lishi kerak.

Futbol o`yinlarda asosiy texnik harakat bu to`pga zarba berish va to`pni uzatish texnikasidir. To`pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi.

To`pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi.

Oyoq yuzasining o`rta qismi bilan to`pni tepish futbolchilarning darvozaga va uzoq masofaga to`pni zarb bilan eng kuchli zarba berish usulidir. Buni bajarilish texnikasi quyidagicha: muljal va to`pga nisbatan yugurish bir chiziq yo`nalishda buladi. Oyoq va tebranish harakati oyoq oldi, xamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To`pni va tizza bug`imini

⁵ Нуримова Р.И. Футбол Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.

birlashtiradigan shartli chiziq o`qi tepish vaqtida qat`iy tik xolatida katta b`lish zarbini juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi.

Futbol texnikasi raqib bilan bevosita yakama-yakka kurashda bajariladigan usullar gruppasi⁶ aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib karshiligini yengish va o`yini davom etirish uchun kulay sharoit yaratish maksadida ishlatiladi. Fintlardan foydalanish xujumda xam, ximoyada xam ko`p taktik masalalarni muvaffakiyatli xal kilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy usullari kuzga tashlanadi: kocha turib aldash, zarba berib aldash, to`pni tepib aldash. Bu fintlarni va ularni turlarini bajarishning xilma xil usullari bor.

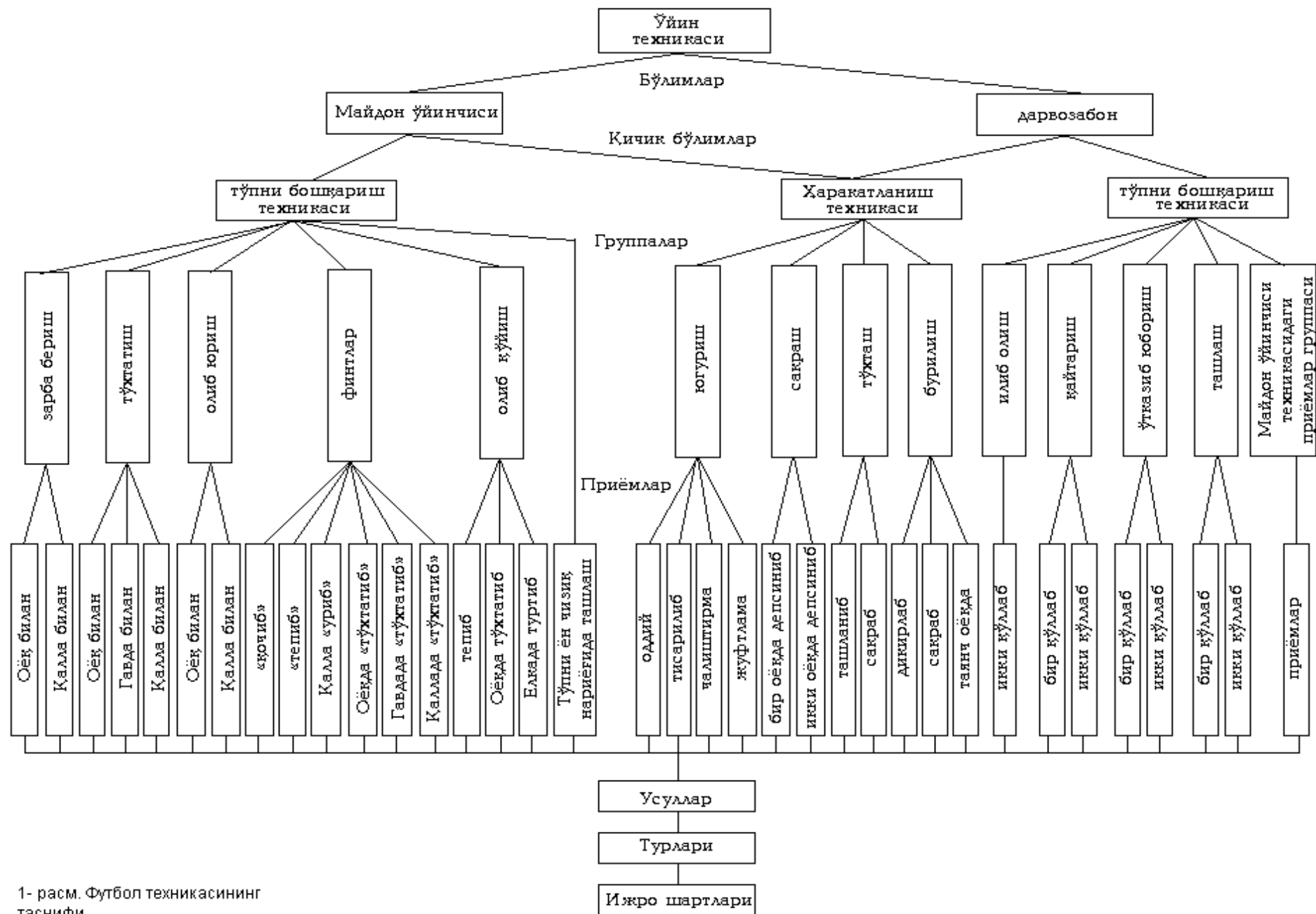
Aldash harakatlarini texnikasini taxlil kilganda ikkita umumiy bokich ajratib kursatiladi. Bulardan biri tayerlov bokichi bulsa, ikkinchisi asl niyatiamalga oshirish boskichidir. Aldash harakatlarni birinchi boskichda raqibda qarshilik kursatish uchun javob reaktyiyasi kandy b`lishini bnlgilab beradi. Ikkinchi boskichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asil niyati amalga oshiriladi.

O`yindagi vaziyat va taktik muloxazalarga karab variantlar ko`p b`lishi asl niyatni amalga oshirish boskichga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to`p bilan kochib kolish, kelayetgan to`pni tepmay sherigiga utkazib yuborish xamda shularning birgalikdagi turli variantlari kullanyladi.

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o`z ichiga oladi:⁷ yugurish, sakrash, to`xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 1-rasmda ko`rsatilgan.

⁶ Нуримова Р.И. Футбол Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.

⁷ Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ 2005



1- расм. Футбол техникасининг таснифи.

Aldash harakati birinchi boskichning tezligi kullanilayotgan texnik usulning tayyorlov boskichini tabiiy kilib bajarish uchun zarur bulgan vaqtbilan belgilaydi. Ikkinchi boskichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bogliq bulib, odatga maksimumga yakin buladi.

Kochib kolish finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik asoslangan. O'yinchi tayyorlov boskichida muayyan yo'nalishda raqibdan kochib kolmokchi ekanini kursatmokchmiday harakat kiladi. Raqib xam shu tomonga intilib, buning utmokchi bulgan zonasini tusib chikmokchi buladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish boskichida tezda harakat yo'nalishini uzgartirib to'pni karama-karshi tomonga olib kochadi. Kochib koladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarini yarim bukib bajariladi, chunki bu xol harakat amplitudasi keng b'lishi demak raqib ancha chetda kolishni, shuningdek harakat yo'nalishini tez uzgartirishni ta'minlaydi.

Taktika o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va kollektiv harakatlarini tashkil qilishi,⁸ ya'ni komanda futbolchilarining muayyan planga binoan aynan shu konkret raqib bilan muvaffaqiyatli, kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya harakatlarining maksadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi gruppalariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

O'yin vaqtida ko'p martalab xujumdan ximoyaga va ximoyadan xujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi kamandaning xujum va ximoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin foliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat

⁸ Нуримова Р.И. Футбол Под ред. Т. ЎзДЖТИ 2005.

qozonshga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqatmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va xujimda o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. xujum va ximoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, aktiv bo'lgandagina kamanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor berlganda, har bir o'yinchi va umuman komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Trener o'yining taktik planini qanady qilib tuzgan bo'lmasin, bu plan alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalaga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlar qilishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi:

a) Jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlari;

b) Jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;

v) O'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

“Mayda” omillar ham muhim ahamiyatga ega;

a) O'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'g'risidagi ma'lumotlar;

b) O'yin qoidalarini bilish;

v) Jaroxat olish, o'yindan chetlatish va boshqa jarohatlar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

g) O'yinchilarning almashtirilishi;

d) O'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

ye) Ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagi bo'yicha ham aniqlanishi mumkin.

1. O'yinga ta'sir etuvchi bir nechta omillar va vaziyatlar taktik rejaga kiritilishi lozim, ya'ni jamoa uchun matchning oldindan o'ylangan taktik rejasini o'yinchilarning bilimlari va qobiliyatlariga mos darajada tuzilishi zarur.

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charchamagunga qadar ularning o'yindagi kayfiyati juda yaxshi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq o'ynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasini barbod bo'ladi.

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asoslanib taxmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishi lozim.

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqlik bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratishi zarur. Bu yerda

nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki trenirovkalar paytida erishilgan yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu yerda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

4. Taktik o'rgatish va o'yinchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy hamda ruhiy farqlarni hisobga oladigan individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar:

1) taktik malakalar, jismoniy qobiliyatlar, aqliy va emosional sifatlarni takomillashtirish;

2) o'yinni (uning alohida lavhalari, o'yindagi qarorlarni) takomillashtirish;

3) o'yin tizimlariga o'rgatish, ularni yod olish;

4) matchga tayyorlanish.

Kuchi teng komandalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladilar. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika, ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining galaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir.⁹ Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlata beradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. har bir komnada, ayniqsa yuqori razryadli komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari b'lishiga qarmay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik,

⁹ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й.

o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqi-chini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malaka-larni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlan-tirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi¹⁰. Futbolchi tayyorlash-ning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulot-lariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchi-larni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish.

¹⁰ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq¹¹, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib bori-shi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

1.2. Yosh futbolchilar o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish, tayyorgarligini nazorat qilish va baholash

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni mazmuni tahlili va o'quv-uslubiy adabiyotlardagi mashg'ulotlar shuni ko'rsatdiki, bu jarayon BO'SM va IBO'OZSMLarning o'quv-mashg'ulot guruhleri uchun yaratilgan dasturga asoslanadi.

Dasturda quyidagilar o'zaksini topgan o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhlaridagi ishlarning vazifalari; nazariy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha o'quv material mazmuni; nagruzka komponenti hajmininghar o'quv yili uchun yillik sikl davrlari bo'yicha taqsimlanishi; yanada yuqori o'quv guruhiga o'tkazish uchun me'yoriy talablar; alohida mashg'ulot bosqichlari uchun turli yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar modeli.

Shunday qilib, dastur-o'quv mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhlaridagi o'quv-mashg'ulot ishlari mazmunini ketma-ket, to alohida mashg'ulotgacha detallashtiradi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning ko'rsatkichlariga ko'ra, 11-12 yoshdagi futbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan hamda bolalar-o'smirlar futbol maktablarida qo'llaniladigan vaqt nisbatlari futbol nazariyasi va usuliyati talablariga har doim javob bermaydi.

¹¹ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й.

Masalan, Skomoroxov Ye.V ning ko'rsatishiga, yillik mashg'ulot sikli tuzilmasida o'quv-mashg'ulotlarning kattahajmi (har oyda 75%dan 93%gacha) maxsus (to'p bilan) mashqlarga ajratiladi.

Maxsus va umumiy mashg'ulot vositalarining bu nisbati yosh sportchilarning tezkor va tezkor-kuch sifatlarini nuqtai nazaridan har doim ham oqilona emas.

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni mazmunini u yoki bu tipologik hamda tibbiy-biologik ko'rsatkichlarga bog'liq holda o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar ko'pginadir.

Masalan Korolev V.Z.ning fikricha, yosh futbolchilar uchunturli muddatdagi mashg'ulot vositalari hajmi ularning asab tizimi kuchiga mos ravishda rejalashtirilishi kerak. Muallif qo'zg'aluvchanligi bo'yicha katta va o'rtacha kuchdagi asab tizimiga ega bo'lgan futbolchilar uchun mezosikl tuzilmasida mashg'ulot vositalari hajmini¹² quyidagicha taqsimlashni tavsiya etadi:

-665 hajmdagi tezkor mashqlar maksimal va 34%dagi submaksimal shiddat zonasida bajariladi;

-55% hajmdagisakrash mashqlari maksimal 30%-katta va 20%-sust shiddat zonalarida bajariladi.

Qo'zg'aluvchanligi bo'yicha o'rta-bo'sh va bo'shasab tizimiga ega bo'lgan futbolchilar uchun tayyorgarlik mezosikli tuzilmasida quyidagicha taqsimlash optimal hisoblanadi;

-40% hajmdagi tezkor mashqlar maksimal va 60%-submaksimal shiddat zonalarida bajariladi;

-20% hajmdagi sakrash mashqlari maksimal, 40% katta va 40%-sust shiddat zonalarida bajariladi.

V.Z Korolevning fikricha, o'smir futbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan mashg'ulot nagruzkalari ta'siri samaradorligini oshirish uchun shug'ullanuvchilarning biologik yoshlarini hisobga olib, ularni me'yorlashda tabaqalashtirilgan holda yondashish lozim. Bunda mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi ularning ustuvor fiziologik yo'nalishiga ko'ra amaliyotda

¹² Нуримова Р.И. Футбол Под ред. Т. ЎзДЖТИ 2005.

qo'llaniladigan nagruzkalar tuzilmasi asosida hamda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib amalga oshirilishi mumkin. Muallif shug'ullanuvchilarni 3 guruhga; "qoloqlar", "o'rtalar", "ilg'orlar"ga ajratadi.

Tayyorgarlik vositalarining pedagogik yo'nalishi yillik mashg'ulot siklining ushbu bosqichi vazifalari bilan belgilanadi.

Korolev V.Z tomonidan tavsiya etilayotgan yuklamani me'yorlashdagi yondashish. Yosh futbolchilarda biologik yoshiga qarab guruhlarni shakllantirish va individual-guruhli mashg'ulotlarni qo'llashni nazarda tutadi. afsuski, buni har doim ham amaliyotda qo'llash imkoni yo'q.

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlash-tirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

– o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbol-chilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

– musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyor-garligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoit-lar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhlari tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh.

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam

shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoida-lari, mashg'ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta'min-lanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifa-lari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinasiasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenallarini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlarning oddiy ko'nikma-larini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi bosh-lang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini

o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomil-lashtirish.

Sport-takomillashtirish guruhleri (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivoj-lantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musoba-qalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

Rejalashtirish – yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomiya, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish

mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor-garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lma-ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vosi-tasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarki-bida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiya-lashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

Sport o'yinlaridagi bir qator ilmiy tadqiqotlar va ilg'or amaliyotning ko'rsatishicha, sport takomillashuvi jarayonini boshqarishni optimallashtirish uchun sportchilar musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish tizimi bo'lishi zarur.

Sport o'yinlari sohasidagi mutaxassislarning hisoblashlaricha. Mashg'ulot jarayoni boshqarish nazariyasi tamoyillari asosicha qurilishi lozim. Ularning fikricha, hozirgi paytda sportchilar organizmidagi o'zgarishlarni o'rganishda tizimli yondashish usuliyatini ishlab chiqish hamda qo'llash zaruriyati tug'ildi.

Bizning sportchilar sport musobaqalari va mashg'ulot sharoitlaridagi holatlarini qiyosiy baholash asosida amalga oshirish joiz. Sportda kompleks nazorat-bu sportchi holati, mashg'ulot yuklamalari, harakatlarining bajarilish

texnikasi sport natijalari dinamikasi, sportchining musobaqalarda o'zini tutishi, mashg'ulot samarasini nazorat qilishdir.

Yosh futbolchilar tayyorgarligi darajasini baholash organizm rivojlanishining yosh xususiyatlari, futbol bilan muntazam shug'ullanishning tayyorgarlikning har xil tamoyillariga ta'siri hamda tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Kompleks nazorat natijalari o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish mezonini hisoblanadi. Kompleks nazorat natijalari asosida mashg'ulot yuklamalariga tuzatishlar kiritiladi, mashg'ulotlar va yuklamalarni sportchi holatiga moslashtirish imkonini yaratiladi, futbolchilar holatini tezkor. Joriy va bosqichli baholash bajariladi.

Ma'lumki, mashg'ulot sportchining jismoniy holatini boshqarish jarayoni sifatida quyidagi hollardagina optimal bo'lishi mumkin, ya'ni agar:

A) dastlabki ma'lumotlar, ya'ni sportchining tayyorgarlik davri boshlanishidagi holati to'g'risida axborotga muvofiq bo'lsa;

B) "Sportchi modeli", ya'ni sportchini ma'lum bir davr ichida olib kelish uchun zarur bo'lgan hamda yuqori sport natijasiga erishish uchun yetarli bo'lgan holat aniq bo'lsa;

V) boshqarish dasturi, ya'ni sportchi tayyorgarligini tegishli mashg'ulot vositalari hamda uslublari yordamida takomillashtirish yo'llari ma'lum bo'lsa.

V.Z.Korolevning fikricha mashg'ulot jarayonini boshqarish dasturini tanlashda sportchi holatini aniqlash eng muhim vaziyatlardan biri hisoblanadi. U pedagogik nazorat yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat –bu mashg'ulotlar ta'sirida inson organizmida ro'y beradigan morfologik va funksional o'zgarishlar yo'nalishi hamda sabablari to'g'risidagi axborotni olishdir.

Pedagogik nazorat mohiyati shundan iboratki, bunda sportchi holati, mashg'ulot nagruzkalari, harakatlarni bajarish texnikasi, sport natijalari dinamikasi, sportchilarning musobaqalardagi hatti-harakatlari hamda mashg'ulot nagruzkalariga bardosh berish ustidan nazorat olib borishdir.

Shunday qilib, yetakchi mutaxassislarning ta'kidlashicha, ilmiy asoslangan nazorat tizimining yaratilishi turli harakatlanish faoliyati holati to'g'risidagi axborotning olinishiga bog'liq, uni to'plashni esa mashg'ulot jarayonini boshqarishning eng muhim pog'onasi sifatida qaralishi zarur.

Futbolda mashg'ulot jarayonini boshqarishning bu tomoni bolalar-o'smirlar futboli bilan bir qatorda yuqori malakali sportchilarda yetarlicha keng miqiyosda ishlab chiqilgan.

Biroq, ba'zi mutaxassislarning fikricha, futbolga oid ishlarning ko'p qismi faqat bitta harakat sifatining rivojlanishi ustidan nazorat qilish (takomillashtirish maqsadida) mezonlarini asoslash yoki futbolchilar tayyorgarligining biron-bir tomonini asoslab berishga taalluqli. Bu sportchi holatining integral bahosini olishga imkon bermaydi.

Futbol bo'yicha ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, futbolchilar tayyorlash amaliyotida sportchilar tayyorgarligi darajasini miqdoran baholash va ularning musobaqa faoliyati sifatini yaxshilash muammosi asosan hal etilgan.

Mashg'ulot nagruzkalarini baholashga bo'lgan yondashishda umuman boshqacha vaziyat yuzaga keldi, chunki ko'pgina mashqlar kompleksli xususiyatiga ega bo'lib, bir vaqtning o'zida sportchilarning jismoniy sifatlari hamda texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirish vazifalari hal etiladi. Kompleks nazoratning bu bo'limida baholashning miqdoriy mezonlari faqat qisman ishlab chiqilgan.

Mavjud uslublar mashqning o'lchamlari va texnik-taktik murakkabligini aniqlashga hali imkon bermaydi. Boz ustiga mashg'ulot, mikrosikl va boshqalar yo'nalishini aniqlash yanada mushkul. Shuning uchun ko'pgina mutaxassislar mashg'ulot nagruzkalarini baholashni detallashtirishdan qochadilar. Bu esa mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning eng mukammal shakli –uni dasturlash va avtomatlashtirilgan boshqaruvga o'tishga imkon bermaydi.

So'nggi yillardagi tadqiqotlarda ushbu muhimmuamoga katta e'tibor qaratildi. Morozov Yu.A. o'z ishini yuqori malakali futbolchilarda turli ustuvor

yo'nalishdagi mashg'ulot nagruzkalari hamda mashqlarning texnik-taktik murakkabligini miqdoriy baholash usuliyatini ishlab chiqishga bag'ishlagan. Muallif nafaqat texnik-taktik murakkablikning asosiy muammolarini aniqlay olgan, balki turli ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot nagruzkalarini miqdoriy baholash shkalasini asoslab bergan.

Koshbaxtiyev I.A. yuqori malakali futbolchilarda o'tkazgan o'z tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholovchi testlar kompleksini aniqlab bergan.

Olingan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, 57 ta taklif etilgan testlardan (ular futbolchilarning maxsus tayyorgarligini baholash uchun qo'llanilgan) faqat quyidagilargina eng qulay va qo'llash uchun mumkin bo'ladi;

1. Futbolchilarning texnik-taktik mahorati va jismoniy tayyorgarligini ekspert baholash.

2. Tezkorlik testlari (joyidan turib 5 va 10 m.ga yugurish; 15 m.ga turgan joyidan yugurish).

3. Tezkor-kuch testlari (turgan joyidan yuqoriga sakrash, zinadan yuqoriga yugurish).

4. Energetik mezonlar.

Muallifning fikricha, ko'rsatilgan testlar bilan bir qatorda musobaqa faoliyatini nazorat qilish futbolchilarning tayyorgarligini baholashda axborotli ko'rsatkich hisoblanadi.

Sportchilarning funksional holati va texnik tayyorgarligini optimal baholash uchun asosiy biokimyoviy, fiziologik o'zgarishlarni irodalovchi kompleks testlardan foydalanish zarur.

Sergeyev G.M yosh futbolchilarning umumiy va maxsus chidamliligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi:

-10x4 mokisimon yugurish, 1000 metrga yugurish, kompleks test 20mx6.

Bunda gavda og'irligi va bo'y, ko'krak qafasi parametrlari, O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi) 60 m, 400 m, 3000 metrga yugurish vaqtida gavnani bukib yozish kuch ko'rsatkichlari aniqlandi.

Shamardin A.I. yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni qo'llagan: PWC 170 testi bo'yicha jismoniy ish qobilyati indeksi, 30 metrga yugurish, 5x30 metrga yugurish, joyidan turib sakrash, hatlab sakrash, kompleksli test.

Chanadi A yosh futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi: joyidan turib uzunlika sakrash, joyidan turib uzunlikka uchhatlab sakrash, joyidan turib ikkala oyoq bilandepsinib yuqoriga sakrash; tezkorlik tayyorgarligini aniqlash uchun esa 10m va 30m.ga yugurish; maxsus chidamlilikni aniqlash uchun-Marozov testi; umumiy chidamlilik uchun-Ko`per testi, chaqqonlikni aniqlash uchun -Shperling testi.

Kachalin G.D futbolchilarning tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi kompleks testlarnitashkil qiladi; shaxsiy og'irlik, oyoq kaftini bukuvchilar kuchi, kislorod utimizasiyasi ko'rsatkichi, qonda gemogloblin miqdori, qonning ishqoriy zahirasi darajasi.

Polishks M.S. futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi:

-15 metrga yuqori startdan va turgan joyidan yugurish;

-sakrash balandligi;

-uzunlikka, balandlikka, sakrashlar, uch xatlab sakrash (joyidan turib);

-joyidan turib yugurib kelib to'pni uzoqqa otib berish va to'pni aniq otish.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida muallif shuni aniqlaganki:

-futbolchilarning texnik-taktik mahoratini tezkor baholash uchun 30 m. va uzoqroqqa to'puzatishlar, 30 metr va uzoqroqdan darvozaga zarba yo'llash, 20 metr va uzoqroqdan to'pni otib berish, havodan va yerdan uzatilgan to'p uchun kurashishda yakkama-yakkaolishuvlarni qayd qilishzarur;

-chuqur baholash uchun Yu.M.Marozov uslubi bo'yicha o'yin usullarining stenografiya yozuvidan foydalanish lozim.

Shuni ta'kidlash joizki, bir qator mualliflar futbolchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilishda o'yinlar davomida pedagogik kuzatuv olib borishni eng axborotli uslub deb hisoblaydilar.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asoslari..Gadjiyev P.M, Godik M.A.,Savin S.A tomonidan chuqurroq o'rganilgan. Mualliflarning fikricha, musobaqa faoliyatini o'rganish quyidagilarga imkon yaratadi:

- a) o'yin modelini ishlab chiqish;
- b) futbolchilar tayyorgarligi darajasining integral bahosini olish;
- v) texnik-taktik mahorat, ish qobiliyati,irodaviy sifatlarning namoyon bo'lish darajasini aniqlash.

M.A.Godik maxsus bayonnoma kartalarda pedagogik kuzatuvlarni olib borishni tavsiya etadi. Ularda turli xil ko'rsatkichlar qiymatlari: o'yin paytida chopib o'tiladigan masofalar hajmi va metrajidan tortib (10 metrdan 100 metrgacha), to vaziyat keskinlikni hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligi aniqlanganicha qayd qilib boriladi.

1.3. Sport mashg'uloti qonuniyati va negizining aloqadorligi

Yuqori natijalarga erishish maqsadida shug'ullanayotgan sportchi o'zida juda murakkab tizimni aks ettiradi, unda turli xil jarayonlar yuzaga keladi. Ushbu jarayonlarni boshqara turib, murabbiy mashg'ulotli yuklamalar xususiyati va hajmi, mashg'ulot vositalari va usullari, sportchi holatini muhim tomonga o'zgartirish uchun mashg'ulotni o'tkazish shart-sharoitlari haqida asosli qarorlar qabul qilishi lozim. Ma'lumki, to'g'ri qaror qabul qilish faqatgina shu holda amalga oshiriladi, qachonki, murabbiy sport mashg'ulotidagi ob'ektiv qonuniyatlarning harakatiga tayangan o'z faoliyatining maqsad va vazifalarini aniq ifodalay (bajara) olsa.

Ko'p sonli ilmiy izlanishlar, etakchi murabbiylarning amaliy ishlari natijasida qayd etilgan ushbu qonuniyatlardan, eng avvalo, sportchining musobaqa imkoniyatini shakllan-tirish xususiyatlari bilan bog'liqdir. Sportda yuqori natijalarga erishish yo'lidagi majburiy harakatlar, ko'nikish jarayonining o'tish qonuniyatlari, harakatli o'yin hamda bilimlar va boshqalar shular jumlasidandir. Yuqoridagilarning

pedagogik tahlili esa murabbiy faoliyatidagi negizlarni aniq shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik –o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik-organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-mashg'ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik-bu uzok muddatli jarayon bo'lib, uni maqsadi-futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishini ta'minlash. Bu jismoniy tayyorgarlik darajasi o'yin talabalariga javob berishi kerak. Misol uchun, o'yin faoliyati samarali kechish uchun, futbolchi bir o'yin davomida 12 km gacha masofani yugurib o'tishi kerak. Ulardan 2 km gacha masofani maksimal tarzda bosib o'tishlari kerak.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonini vazifalarini xal etish turlari ko'pgina bo'lib, ularni ma'lum birini xal etishda futbolchini yoshi, uni tayyorgarligi, tayyorgarlik davriga bog'liq bo'ladi.

Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish jarayoni uchta asosiy printsipga asoslanadi.

Birinchi, bu barcha sport turlariga mos keladigan, jismoniy tayyorgarlikni umumiy printsipi.

Ikkinchi, bu sport o'yinlarining jismoniy tayyorgarlik printsiplari.

Uchinchi, bu futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini maxsus printsiplari.

Bularni jamlab aytiladigan bo'lsa, ularni eng asosiylari qilib quyidagilarni aytish mumkin.

1. Umumiy va maxsuslashgan jismoniy tayyorgarlikni birligi.

2. Futbolchilarni jismoniy sifatlarini musobaqalarda va mashg'ulot mashqlarida namoyon bo'lishi birligi.

3. Ma'lum mashg'ulotlarda va musobaqa o'yinlarida jismoniy sifatlarini maksimal namoyon bo'lishi yo'nalishi.

4. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini uzluksizligi.

5. Mashg'ulot yuklamalarini variativ o'zgarishi.

6. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini vosita va usullarini yakka holda tartiblashtirish.

7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini tsiklikligi.

Bu printsiplarni futbol o'yini talablariga xoslarini ko'rib chiqsak.

1) Umumiy va maxsuslashgan jismoniy tayyorgarlikni birligi.

Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlov davrlarida 2 ta guruh mashqlari qo'llaniladi. Bular: nomaxsus (yugurish, sakrash, trenajyorlarda ishlash) va maxsus (texnik-taktik) mashqlar. Birinchi guruh mashqlar asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashadi. Ikkinchi guruh mashqlari esa bu sifatlarini maxsus sifatlarga aylantirishga ko'maklashadi.

Bunday ko'pgina turli xil mashqlarni qo'llash tasodifiy emas.

Futbol o'yinini futbolchiga keng qo'llashda ta'sir etishga qaramasdan, ma'lum jihatlar va jismoniy sifatlarga ta'sir etish yetarli darajada emas. Misol uchun, o'yin yoki mashqlari tezlik-kuch sifatlarini ayirim ko'rinishlariga, o'yinchilarni koordinatsion imkoniyatlariga yetarli darajada ta'sir etmaydi. SHuning uchun professional futbol klubida ishlaydigan murabbiylar maxsuslashgan futbol mashqlaridan tashqari, turli trenajyorlarda nomaxsus mashqlarni qo'llagan holda kuch sifatlarini turli ko'rinishlarini rivojlantirishga harakat qilishadi.

Bulardan tashqari tezkor yugurish, turli xil ko'rinishdagi sakrash mashqlari, yuqoriga yugurish va pastlikka yugurish mashqlarini ishlatishadi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda nomaxsus mashqlardan foydalanish yanada keng foydalaniladi.

Nomaxsus mashqlarida yuklamani hajmlash osonroq. Futbol mashqlarida esa buni amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Sport mashg'uloti pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning ma'lum bir tizimida amalga oshiriladi. Shuning uchun sport mashg'ulotining negizlari jismoniy tarbiya negizlari hamda sportchining yuqori natijalarga erishishida jismoniy tarbiya uslubiyatining bir turi hisoblanadi.

1.4. Maksimal ko'rsatkichlarga intilish

Sportning asosiy farq qiluvchi tomonlaridan biri musobaqa qonun-qoidalari tizimi bilan biriktirilgan musobaqa faoliyati hisoblanadi. Shuning uchun sportchini tayyorlashda doimo yuqori natijalarni ko'zlab va kelajakdagi g'alabalarga intilish, harakat qilishga e'tibor qaratiladi va sportchini fikriy, ongli, estetik, aqliy, vatanparvarlik ruhida tayyorlashning ko'p tomonlama vazifalarini echish ma'lum jihatdan tayyorlash jarayonining bosqichlari, musobaqa shartlarida yuqori natijaga erishishga bog'liq. Shuning uchun sport yutuqlari barcha bosqichlarda (oliy mahorat sporti, ommaviy sport) butun bir sport rivojiga xizmat qiladi.

Demak, sport mashg'ulotining etakchi omili maksimal yutuqlarga erishish bo'lsa, bundan o'z navbatida bir qancha taxminlar, holatlar yuzaga keladi. Eng avvalo, bu erda gap faqatgina maksimum sport natijalariga erishish haqida bormay, yuqori natijalarga, yutuqlarga intilish faqat tajribali yoki yuqori malakali sportchilarga emas, balki ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarga ham tegishlidir.

Oliy mahorat sportida sportchining zamonaviy natijalar bosqichiga chiqishi uchun unga katta harakatlar, tayyorgarlik uchun ancha vaqt kerak bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar orasida yiliga 1200—1500 soat mashq qiluvchilar kam emas, lekin yana bir sport turi bilan shug'ullanib, unda ham xuddi shunday yuqori natijalarga deyarli erishib bo'lmaslik aniq. Ayni paytda samaral'i bog'liqlik faqatgina sportchining musoba-qadagi imkoniyatiga yaqin talablarni ko'rsatuvchi, ifodalovchi sport turlarida mavjuddir. Masalan, 100 va 200 m ga yugurish, 800 va

1500 m ga suzish kabilar. Bu narsa chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi (mutaxassisligi) negizini shakllantirishga asos bo'ladi, ya'ni bu oliy mahorat sportida nihoyatda zarurdir.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, zamonaviy sportda ixti-soslik yanada keng ifodalangan shaklda amalga oshiriladi. Chun-ki, sportda jamoaviy hamjihat harakatlar ham mavjud. Masalan, futbolda maydondagi o'yinchilar hujumchi, yarim himoyachi va himoyachilarga bo'linadi. O'z navbatida, ushbu o'yinchilar har bir o'yinda ancha keng vazifalarni amalga oshiradi (markaziy yoki yon chiziq o'yinchisi bo'lib). Agar shunday jamoada musobaqalar davomida o'yin intizomiga amal qilinsa, o'yitschilar orasida uzviy aloqa saqlanib turilsa, bu holda har bir sportchida o'zining musobaqa imkoniyatini eng kuchli tomonlarini ko'rsatish imkoniyati tug'iladi, jamoa esa xuddi shunday kuchga ega raqib jamoasiga qaraganda ustunligi seziladi. Biroq, o'yinda bog'liqlikni buzishda (raqibning kuchli ta'qib qilishi yoki ta'siri tufayli) sportchilar o'zlariga xos bo'lmagan harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi, bu esa qiyinchiliklar tug'dirib, salbiy natijalarga etaklashi mum-kin. Sportchi turli xil texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'li-shi, har qanday vaziyatda ishonchli, shu bilan birgalikda yuqori sur'atda harakat qila olishi lozim. Ko'rilayotgan negizlarning amalga oshirilishi, har tomonlama chuqur tayyorgarlik bilan bog'liqligi sport natijalarining o'sishidagi shartlardan biridir. Sportchining sport imkoniyatini shakllantirishning individual asoslari ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Bu chuqurlashtirilgan individuallik negizida aks etadi.

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

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

O'sib borayotgan qiyinchiliklarga qaramasdan, inson ma'lum vaqt oldingi ish bajarish shiddatini saqlashi mumkun. Bunda u katta harakatlar va irodaviy intilishlar evaziga bunday sharoitni saqlab turish mumkun.

Agarda ish yana davom etadigan bo'lsa, unday holda irodaviy harakatlarga qaramasdan, ish shidati pasayib boradi. U ya'ni charchash, faoliyatni avvalgi samaradorlik bilan bajarishga yo'l qo'ymaydi.

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

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

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

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

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

Umumiy chidamkorlik maxsus chidamkorlikni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. U maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ular, har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Jumladan, baland-past joylarda uzoq vaqt yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II BOB. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORLASH USULLARI VA PRINSIPLARI

2.1. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yo'llari

Ko'pgina futbol mutaxassislari va murabbiylar futbolchilarning texnik tayyorgarligini tarbiyalashda ancha ishlarni amalga oshirishgan.

K.P. Lyaskovskiylar futbolchilarni to'pga oyoqda zarba berish texnikasini o'rganishgan.

Z.A. Vijigin, P.N. Kazakov, G.A. Golodenko kabi mutaxassislar futbolchilarning maydondagi umumiy texnik-taktik harakatlari ustida ilmiy ishlarni olib borishgan.

K.P. Lyaskovskiyning fikricha, futbolchining maydonda texnik harakatlarni bajarishda, to'pni uzatishda to'xtatishda to'pga harakatlanishning depishning nazariy jixatlarni xam bilish kerakdir.

Z.A.Vijigin futbolchining texnik maxorati- uning ixtiyerida bulgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini xal etish uchun kerakli texnik usullar bisotining mulligiga karab belgilanadi, deb ta'kiblaydi.

Futbolchining sport tayyorgarligi jarayeni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bogliqdir.

Futbolchilarning texnik maxoratini takomillashtirish umum nazariy asoslarga kuruladi taktikani takomillanishiga, harakat va ma'naviy-iroda sifatlarni rivojlantirish bilan birga kushib bajariladi. Mashgulot jarayenida texnik usullarni nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch chidamlik, kayishkoklik, epchilik darajasini yukori kutarish lozimdir.

Osonlashtirilgan sharoitlarda yukori maxorat darajasiga yetkazilgan texnika ustaligi o'yin paytida ulkan yutuklar garovi bula olmaydi. Harakatchanlik xamda to'pni tepish, uzatish xamda olib yurishni variantlashtirish va boshka

masalalarni puxta egallash uchun urganilayotgan usulning bajarish sharoitini doimo uzgartirib turish lozim.

Texnik usullarni o`rganish ukuv mashqi va musobaka o`yinlarida mustaxkamlanadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum metodlarning xammasi kullaniladi .Bular orasida takrorlash metodi ko`prok tarkalgan. Shuningdek, musobaka va o`yin metodlarining butun varianti xamda kurinishlaridan xam foydalaniladi.

Futbolda tashkil qilingan mashg`ul otlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg`ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo`lganma`naviy hamda jismoniy qobilyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo`lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba`zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta`lim va mashg`ulotning sog`lomlashti-rishga yo`naltirilganlik tomoni, ya`ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo`yiladi. Mashg`ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog`lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo`lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta`lim va mashg`ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobilyatini saqlash va oshirish;
- v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o`z-o`zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning peda-gogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinasiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan ham-ma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan

ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinasiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

Ma'lumki, futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi eng ahamiyatli omillardan hisoblanib, undan jamoani faolligi guruhli va individual texnik-taktik harakatlarni (itxx) samaradorligi bog'lik bo'ladi.

Qanchalik futbolchi texnik jihatdan yetuk bo'lmasin, taktik tayyorgarligi yaxshi bo'lmasin, u hech qachon katta yutuqqa har taraflama jismoniy tayyorgarliksiz erisha olmaydi. Xatto, jamoadagi birgina futbolchini jismoniy tayyorgarligi past darajada bo'lsa ham, bu xol butun jamoani natijasiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Birinchiidan, chunki, xar bir uyin epizodida bir necha futbolchi ma'lum bir o'yin vazifasini hal qiladi. Buning uchun ular o'zaro kelishilgan harakatlarni bajarishlari kerak bo'ladi. Harakatlarni tezligi bir xilda bo'lishi kerak. Bu vaziyatda birgina futbolchini funktsional imkoniyatlari talabga javob bera olmaydigan bo'lsa, o'yin epizodi boy berilishi mumkin. Misol uchun, past darajali jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi, taktik jihatdan foydali joyga chiqib borishda raqibiga imkoniyatni boy berishi mumkin, yoki bo'lmasa to'p uchun kurashda imkoniyatni boy berishi mumkin.

Ikkinchidan, o'yinda har bir futbolchi taktik vaziyatlarni aniq va tez baxolay olishi kerak bo'lib, aniq yechimni tezda bajarilish talab etiladi.

Agar futbolchini harakatlanayotgan obe'ktga nisbatan reaksiya tezligi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, uni taktik samaradorligi doim past bo'ladi.

Uchinchidan, chunki futbol borgan sari atletik o'yin bo'lib bormoqda, o'yinda ikkiliklarda va guruhli tarzda to'p uchun kurash keskin ravishda kechmoqda. Kurashda to'pni yutib olish, xavfli to'qnashishdan qochib qolish, raqibni turtib yuborganidan so'ng oyoqda turib qolishi faqatgina futbolchini yaxshi jismoniy tayyorgarligi ta'minlab beradi. SHuning uchun yaxshi kuch tayyorgarligiga ega bo'lish-professional o'yinchini ajralmas sifatidir.

To'rtinchidan, chunki, o'yin davomida futbolchi 100 tagacha keskin qo'zg'alib yugurishlarni amalga oshiradi va 5 m dan 20 mgacha bo'lgan tezlanishlarni ham bajarishi ko'p kuzatiladi. Bunday qisqa masofalarda ega, raqibni ortda qoldirish faqatgina yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega futbolchini qo'lidan kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda portlovchi kuch va tezlik sifatleri ham birgalikda ishtirok etadi. SHuning uchun, yaxshi tezlik-kuch tayyorgarligi – professional o'yinchini ajralmas sifati hisoblanadi.

Beshinchidan, futbol o'yini 90 daqiqa (qo'shimcha daqiqalar) gacha davom etadi. Bunda to'p o'yinda 56dan 64 daqiqagacha bo'ladi. So'zsiz bu vaqt ichida futbolchi organizmiga katta ko'lamdagi yuklama tushadi. Butun o'yin davomida harakatlarni yuqori koordinatsiyasini saqlab turish, birinchi daqiqadan boshlab oxirgi daqiqagacha keskin qo'zg'alish va tezlanishlarni yuqori tezligini ushlab turish va kuch ishlatiladigan to'p uchun kurashlarda faqatgina yuqori chidamkorlikka ega futbolchi erisha oladi.

SHuning uchun, yuqori chidamkorlik - professional o'yinchiga xos hislat.

O'yin davomida futbolchi maksimal amplitudali ko'pgina harakatlarni bajarishi kerak. Bular: zarbalar, aldanchi harakat va fintlar kabilardir. Bu harakatlarni egiluvchanligiga bog'liq. Yaxshi egiluvchanlik bu – futbolchini mushaklarini elastikligi haqida ekanligini ham bildiradi. Mushaklarni bunday

holati, ularni turli shikastlardan ximoyalashda yaxshi omil hisoblanadi. SHuning uchun, yaxshi egiluvchanlik sifati professional futbolchiga xos xislatdir.

Texnik harakatlarni samarali bajarish asosida mushakichni va mushaklar orasidagi jarayonlar yotadi, yoki bir soʻz bilan koordinatsion qobiliyatlar tushuniladi. Bu qobiliyatga oʻyinchilarni uzlashtirishlari bogʻliq boʻlib, ayniqsa bu xol yosh futbolchilarga koʻproq taaluqlidir. Bu sifat ularga texnik harakatlarni oʻzlashtirishlarida eng kerakli omil boʻladi.

SHuning uchun yaxshi koordinatsion qobiliyatlar professional futbolchiga kerak boʻladigan asosiy sifatlardan hisoblanadi.

Yuqorida aytib oʻtilgan sifatlarni barchasi bir boʻlib, futbolchini jismoniy tayyorgarligini hosil qiladi. SHuning uchun, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish- asosiy vazifalardan hisoblanib, uni murabbiylar har kunlik oʻquv mashgʻulotlarda yechishga harakat qilishadi.

Demak, jismoniy tayyorgarlikni koʻrinishlari koʻpgina va ularni har birini maxsus va nomaxsus vositalar yordamida rivojlantiriladi. Bunda, ular oʻyinga qoʻyilayotgan talablarga qarab, rivojlantirilishi kerak. Misol: aerob imkoniyatlarni nisbatan tez va oson rivojlantirish uchun, har kuni kross yugurishlarini amalga oshirish kerak. Lekin faqatgina yugurish orqali futbol oʻynashni oʻrganib olish mumkin emas. SHuning uchun chidamkorlikni rivojlantirishda futbolga xos mashqlardan foydalanish kerak boʻladi.

SHuning uchun boʻlsa kerak, futbol murabbiylari oldida doim ikkita savol tursa kerak.

1) jismoniy ish qobiliyatini qanday koʻrinishlari futbol uchun ahamiyatli hisoblanadi.

2) qanday mashqlar va usullar yordamida bu sifatlar rivojlantiriladi. Bunda nafaqat chidamkorlik, tezlik va kuch, balki bu sifatlarni barchasini texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish bilan birga olib borish.

Bunday savollarga javob olish mumkin, agarda quyidagilar bajarilsa:

- o'yinchilarni turli jismoniy sifatlarni o'lchash va baholash testlari mavjud bulsa;

- ularni yordamida murabbiy har bir futbolchini jismoniy tayyorgarligi tizimini xususiyatlarini aniqlashi mumkin.

- har bir futbolchini jismoniy tayyorgarlik jixatlarini kuchli va kuchsiz tamonlarini bilsa va rivojlanmagan sifatlarni qachon va qanday rivojlantirishni bilsa;

- yillik tayyorlov tsiklini turli bosqichlarida maxsus va nomaxsus mashqlarni tanlash va qo'llash orqali, turli jismoniy sifatlarga ta'sir etishni bilish.

Bunday yondoshish orqali yil davomida yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasi ushlab turiladi.

2.2. Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi va mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizi

Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi inson organizmining turli funktsiyalari bilan uzviy bog'liqligi va o'zaro shartlanganligida yaralgan. Ko'rinishidan musobaqa imkoniyatini sezilarli oshiradigan, faqat maxsuslashtirilgan yuklamalarni qo'llanishida kutilmaganda shunday payt bo'ladiki, sportchining „ikkinchi darajali“ sifatlari uning sport natijalari o'sishiga to'sqinlik qilishi va sportchining holatiga turli talablarni qo'yishi mum-kin. Masalan, 100 m ga yugurish bir necha soniya ichida maksimal quvvatni, kuchni talab qilsa (bunda charchoq bo'lmaydi), unda mashg'ulotni bajarish uchun yuguruvchi (sprinter) nafaqat tezkorlikka, balki chidamlilik sifatlariga ham ega bo'lishi lozim. Demakki, yuqori natijalarga erishish uchun ham maxsus, ham umumiy tayyorgarlik bo'lishi kerak, qaysiki, odatda musobaqa imkoniyatiga kirmaydigan, lekin usiz sportchi ijobiy natijalarga erisha olmaydi.

Ko'rilayotgan negiz boshqa ko'plab sohalarga — sport o'yin-larida universalizatsiya va ixtisoslik muammolariga, mashg'ulotli vazifalarning asosiy va tayyorgarlik bosqichiga oid hamda ko'p yillik mashg'ulot tuzilishiga oid savollarga javob beradi. Amaliyotda sportchini maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi har tomonlama va ixtisoslashgan yuklamalarning ma'lum bir ketma-ketligi yo'li bilan amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negazini amalga oshirish shundan iboratki, unda mashg'ulot yuklamalariga ko'ni-kish tanaffuslarsiz bo'ladi, ya'ni har bir kelayotgan yuklama oldingi yuklamaning davomi (izi) sifatida boshlanadi. Agar dam olish oralig'i juda katga bo'lsa, unda sportchining holati dastlabki boshlang'ich bosqichga kelib qoladi va mashg'ulot natijasining o'sishiga erishib bo'lmaydi. Ma'lumki, bunday uzviylashtirilgan negizni buzishda yuklama sportchi imkoniyatlarining oshishiga etarli bo'lmaydi.

Bundan tashqari, yana ikkita shart-sharoitni hisobga olish kerak. Birinchidan, keyingi yuklama tiklanishning, shu bilan birgalikda etarli bo'lmagan tiklanishning turli fazalarida bajarilishi mumkin. Bu holda, bir qancha yuklamalar yig'in-disining ta'siri sportchi holatida juda katta siljishlarga olib keladi va tiklanish jarayonini sezilarli darajada faollashtiradi. Mashg'ulotning bunday rejimi etarli tayyorgarlikka ega sportchilar uchundir.

Ikkinchidan, turli xildagi yuklamalardan iborat tiklanish jarayonlari bir vaqtda davom etmaydi (sekin-asta, ketma-ketlikda) va parallel ravishda o'tadi. Ana shunday tiklanish jarayonlari tufayli yuqori malakali murabbiy sport mashg'ulotini shunday rejalashtiradiki, sportchi boshqa xildagi yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari ketayotgan paytda ma'lum yo'nalishdagi ishni bajarishi lozim. Ularning ketma-ketligi va jadallik bilan katta hajmda bajariladigan ishning me'yoridaligida (hatto bir kunda bir necha marta) sportchi charchamaydi hamda uning sport tayyorgarligi oshib boradi.

Doimiylik birligi va chegaralangan yuklamaning negizi sportchi organizmining yuklamaga bo'lgan ta'siri xususiyatlariga ko'ra yaratilgan. Musobaqa imkoniyatini o'stirish niyatida sportchi holatini o'zgartirish uchun

nafaqat ma'lum bir ko'nikmali yo'nalishni aniqdash zarur, balki ularning etarli hajmi (kattaligi) ham lozim. Ma'lumki, kichik yuklamalar mashg'ulotning etarli samaradorligini ta'minlay olmaydi, bu esa katta yuklamalarni bajarishga majbur qiladi. Zamonaviy sportga taalluqli mashg'ulotning hajmi va jadalligining oshishi (o'sishi) mana shularning aksi hisoblanadi. Biroq, chegaralangan yuklamalar nafaqat yangi shogirdlar bilan ishlashda, balki yuqori malakali sportchilar mashgulotida ham doimiy ravishda qo'llanilmaydi, chunki haddan tashqari charchash, ortiqcha kuch yo'qotish, jarohatlar orttirish va boshqalar kuzatilishi mumkin. Shuning uchun, chegaralangan yuklamalarga sekin-asta o'tish lozim.

2.3. Yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi va mashg'ulot jarayonining tsikllik negizi

Yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi shularga asoslanganki, barcha mavjud yuklamalar ichidan to'lqinsimon dinamika sport mashg'ulotida eng samaralisidir. Boshqa turlari esa (chizmalı yoki bosqichli o'sish) sportchining imkoniyat-lariga qarab yuklamalarning kichik hajmlisida qo'llanilishi mumkin, bu etarli darajada ko'nikish jarayonlarini ta'minlay olmaydi. Katta (chegaralangan) yuklamalarni davomli qo'llashga urinib ko'rish salbiy oqibatlariga olib keladi. Demak, chegaralangan mashg'ulotli yuklamalarni o'z vaqtida dam olish bilan almashtirib turish, kamaytirish lozim. Shu kabi yuklama dinamikasi „to'lqin“ hosil qiladi (avval o'sish, keyin pasayish), bunda ularning davomiyligi turli xil hajmlardan iborat bo'ladi - bir necha o'nlab soniyalardan tortib to bir necha yilgacha. Har bir „to'lqinli“ yuklamani ajratishning ob'ektiv sabablari mavjuddir.

Mashg'ulot jarayonining tsikllik negizi yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi bilan uzviy bog'liqdir. Gap shundaki, yuklamaning har bir to'lqini ikkita fazaga ega: kattaligi (hajmi) ning o'sishi, keyin pasayishi. Shuning uchun sport mashg'ulotining tsikllik xususiyatlari bu erda ko'rinib turadi. Biroq, shuni hisobga olish lozimki, har bir kelayotgan tsikl oldingisiga xuddi shunday ko'rinishda o'xshamasligi kerak, unga yuzaga keladigan vazifalarni echimi uchun

yangi elementlar kiritish ma'qul (mikrotsikl kelayotgan yuklama jadalligining o'sishi bilan ajralib turadi; mezotsiklda esa umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka yoki jismoniydan texnik tayyorgarlikka va boshqalarga o'tish mumkin).

2.4. Futbolchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot prinsiplari

Chet ellarda va mamlakatimizda to'plangan ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagi prinsiplar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunda albatta quyidagi vazifalar qo'yilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik priyomlar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish:

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. Falaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

Avtorlar fikricha, yosh futbolchilarning harakat aktivligini oshirishda va ularning har tomonlama tayyorlanishida quyidagilarni amalga oshirish zarur;

- o'yin vaqtini kamaytirish;
- o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan o'yin o'tkazish;
- komandadagi o'yinchilar sonini kamaytirish;

- o'yin maydonini kamaytirish;
- raqiblarni tez-tez almashtirib turish;
- musobaqalarni blis-turnir shaklida (tez) o'tkazish.

Ishga bunday yondoshish bolalarga o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart holatdagi maxsus mashqlarni katta hajmda o'rganishga olib keladi. Afsuski, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun tuzilgan programmalarda standart holatlarga ko'proq o'rin ajratilgan, bunda boshlovchilar to'pni olib yurish, to'xtatish, oshirish, turli holatlarda to'p tepishnigina o'rganadilar (15-jadval).

Analiz bolalar va usmirlarni futbolga o'rgatishdagi mavjud ishlarning uyg'un emasligini yaqqol ko'rsatadi. Bizning fikrimizcha, kamida uch omilni bir-biriga moslamoq kerak. Bular standart mashqlar; o'yin sharoitidagi mashqlar; o'tkazilgan o'yinlar soni.

Bular hammasi yoshni hisobga olgan holda o'tkaziladi. Maxcyc sinflar o'quvchilari uchun o'quv mashg'ulotlari planlashtirish futbol bo'yicha OPM BO'SM uchun tuzilgan programma asosida o'tkaziladi.

5-7 sinflar o'quvchilari mashg'ulotlarda o'rta hisobda haftasiga 20 soatgacha qatnashadilar, keyinchalik nagruzkalar 24 soatgacha oshiriladi. Shunday qilib, yosh futbolchilar kuniga 3-4 soatdan mashq qiladilar.

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslarni o'quvchilar olgan nagruzkalarni hisobga olgan holda hamda shu kuni o'tiladigan mashg'ulotlarni hisobga olgan holda o'tkazishi kerak. Haftalik mikrosikl mashg'ulotlarini planlashtirishda jismoniy sifatlar ko'rsatkichini hisobga olinadi. Bunda ko'p kuch va chidamlilik talab etuvchi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini o'rgatish qiyinroq bo'ladi.

Ma'lumki, 10-14 yashar bolalarda dastlabki ikki sifat tezroq rivojlanadi. Shu sababli, hafta kunlari uchun mashg'ulotlar quyidagi sxemaga mo'ljallangan bo'lishi lozim: birinchi mashg'ulotlar texnik-taktik mashqlar, keyingisida tezkorlik va chaqqonlikni oshirishga, undan keyingisida esa tezkorlikka chidamlilik; kuch va umumiy chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

6-10 maxsus sinflar uchun o'quv soatlarini taqsim qilishning yillik jadvalini tuzishda futbol bo'yicha OTM BO'SM programmasi uchun beshinchi o'quv yili o'quvchilariga mo'ljallangan o'quv mashg'uloti jadvali asosi qilib olinadi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining muttasil o'sib borishini, ular o'rtasidagi farqning tobora maxsus jismoniy tayyorgarlik tomoni oshishini va umumiy jismoniy tayyorgarlik solishtirma og'irligining kamayishini hisobga olish lozim.

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida nagruzkalar hajmi va jadalligi tinmay oshib boradi. 6-8 sinflarda nagruzkalar hajmi, 9-10 sinflarda esa ularning jadallashishi ortadi.

Bolalar va o'smirlar futboli nazariya va amaliyotida tavsiya etilayotgan mikrosikllar barcha davrlarda mos keladigan yillik plan uchun universaldir. Lekin bunda tayyorgarlik turlari uchun vosita va vaqtni taqqoslash prorenti o'zgaradi, xolos. 5-b-maxsus sinflar o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vaqt va 25% ga teng bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 25%, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka eyea 20% to'g'ri keladi.

Tayyorgarlik turlari uchun vaqt va sifat hajmi o'rgatish yillari bo'yicha texnik-taktik tomonga qarab o'zgarib boradi. U 9-10-sinflarda tayyorgarlik davrining 60 % ini, musobaqa davrining esa 75 % ini tashkil etadi.

Yillar bo'yicha nagruzkalar bunday taqsimlanishini samarali deb hisoblash mumkin, chunki bunday fikrni ko'plab mutaxassislar (anketa savollariga 36 kishi javob bergan), jumladan, xizmat ko'rsatgan sport ustalari N. Simonyan, G. Kachalin, V. Ponedelnik (1979) lar qo'llab-quvvatlaganlar.

O'zbek futbolchilari sport mahorati darajasining bundan keyingi rivojlanib borishi bolalar va o'smirlar futbolining o'sishi bilan chamabarchas bog'liqdir. Shu sababli, mamlakatimizda bolalar va o'smirlar futbolini yanada rivojlantirishga qaratilgan qatop tadbirlar orasida futbol bo'yicha maxsus sinflar tashkil etish alohida o'rin tutadi.

Maxsus sinflarga o'quvchilarni tanlab olish, gruppalarni tashkil etish, o'qishning unumli bo'lishini ta'minlash va musobaqalarda ishtirok etish -

bularning bari uzoq proses bo'lib, trenerdan maktabda o'qish davomida olingan barcha natijalarni chuqur taxlil qilishni talab etadi. Murabbiyning o'quvchining layoqatliligiga va qobiliyatiga har tomonlama aniq baho berishi o'quvchi kelajagining samarali bo'lishiga, mahoratining takomillashishiga va musobaqalarda yaxshi qatnashishiga yordam beradi.

Ma'lumki, tanlab olishning eng yaxshi ma'lumotlariga asoslangan metod ham to'liq va muvaffaqiyatli bo'lmasligi mumkin. Yosh futbolchilarning talanti va qobiliyati kundalik mashg'ulotlar davomida o'sib boradi va takomillashadi. Yosh futbolchi sport mahoratining oshib borishi mashg'ulot prosesining metodik jihatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi.

Trener pedagogik kuzatishlar va maxsus kontrol mashqlar natijalarini analiz qilish yo'li bilan o'quvchilarning qobiliyati haqida kerakli ma'lumot oladi.

O'yinlar davomida pedagogik kuzatishlar ma'lumotlarini kontrol sinovlar natijalari bilan taqqoslab ko'rib yosh futbolchilarning qobiliyati darajasini aniqlash mumkin. Bundan tashqari, baholashning bu usuli trenerga jismoniy sifatlarning o'sishi hamda texnik va taktik ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam beradi. Ana shu va boshqa obyektiv ma'lumot asosida ta'lim olayotgan bolalarni kelajagini hisobga olib, gruppalariga bo'lish mumkin.

Nazorat sinovlar yiliga ikki marta: sentyabr va iyul oylarida o'tkazilishi lozim.

Futbolchilarni kelajagini hisobga olgan holda gruppalariga ajratishni davom ettirish ta'lim berish davrida hamda maxsus sinflarda olib boriladi. Agar tanlab qilishning maqsadi qobiliyatli va kelajagi bor yosh futbolchilarni aniqlashdan iborat bo'lsa, keyinchalik bundan yana ham muhim vazifa qo'yiladi: mashg'ulotlarning metodlari va vositalaridan foydalangan holda futbolchilarni viloyat, respublika, mamlakat terma jamoalariga tayyorlashga kirishiladi.

Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasi rivojlanishiga baho berish uchun quyidagi kontrol mashqlardan foydalaniladi:

- yuqori startdan 30 m ga yugurish;
- 30 m ga to'p bilan yugurish;
- turgan joydan balandlikka sakrash;

- maxsus koordinasiya uchun “sakkizlik” deb nomlangan sinovdan o'tish;
- diqqatni taqsimlash va to'pni olib yurish texnikasi uchun test;
- to'pni tepgandan keyin uzoqqa borib tushishi to'p bilan 5 x 30 m ga yugurish.

Bu sohada testlar metodikasi quyidagicha bo'ladi:

1. Yuqori startdan 30 m ga yugurish. Ikkita futbolchi signal berilgandan so'ng yugurishadi. Vaqt qo'l sekundlarida o'lchanadi. Har bir bola ikki minutlik dam olishdan so'ng yana yuguradi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

2. To'p bilan 30 m ga yugurish. Signal berilgach, tusha har ikki metrda bir marta oyoq tegizib turiladi. Oradagi ikki minutlik tanaffus bilan 2 marta yuguriladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Turgan joydan balandlikka sakrash. V.A. Abalakovning cho'ziluvchi lenta konstruksiyasi bilan o'lchanadi. Ikki marta yuguriladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Futbolchi kontrol chiziq ortida turadi. Uning yonida darajalarga ajratilgan uch metrli lineyka polda yotadi. Umumiy qoida asosida o'lchaniladi. Ikki marta urinib ko'riladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

5. Maxsus koordinasiya uchun; “sakkizlik” sinovidan o'tish to'pni egallash texnikasini aniqlashga mo'ljallangan. Beshta futbol ustunchalari bir-biridan 10 m masofada, kvadrat holatida o'rnatiladi, bitta ustuncha o'rtada bo'ladi.

“Diqqat” va “marsh” signali berilganda sinaluvchi to'p bilan № 1 ustunchadan № 2 ustuncha tomon yuguradi, ularni aylanib o'tib, № 3 va № 4 ustunchalar tomon yuguradi. № 4 ustunchani aylanib o'tgach № 2 va № 5 ustunchalarga yetib boradi, marra esa № 1 ustuncha yonida bo'ladi. Mashqlarni bajarish vaqti hisobga olinadi. Ikki marta urinib ko'rishga ruhsat etiladi. Yaxshi natija yoziladi.

6. Diqqatni taqsimlash va to'pni olib yurish texnikasi uchun quyidagi test ishlatiladi.

Trener signal bergan futbolchi to'p bilan 20 m masofaga yuguradi, orasi 2 m dan bo'lgan 4 ustunchani aylanib o'tadi, keyin 10 m ga yuguradi. To'pni futbol

maydonining jarima maydonchasi chizig'idan avvaldan ko'rsatilgan darvoza burchagi tomon tepadi. Bunda to'p tepilgunga qadar mashq bajarish uchun ketgan vaqt (sekundlarda) va to'pni darvozaga aniq yo'llash (ballarda) hisobga olinadi. Mashq ikki marta bajarilib, yaxshisi yozib qo'yiladi.

7. To'pni tepgandan keyin uzoqqa borib tushishi. To'p kuchli oyoq bilan tepiladi. To'p tepilgan joydan u borib tushgan joygacha o'lchanadi. Ikki marta urinib ko'rishga ruhsat etiladi. Yaxshi natija olinadi.

8. To'p bilan 5 x 30 m ga yugurish. Yugurish yuqori startdan boshlanadi. To'pni olib ketayotganda har 30 m da to'pga bor-yo'g'i 3 marta tepish mumkin. Ctaptga qaytib kelishi uchun 25 sek vaqt beriladi. Barcha yugurishlar payti yig'indisi hisobga olinadi.

9. Pedagogik kuzatuv. Trener yoki uning yordamchisi faqat 2 ta asosiy mashq bajarilishini – to'pni oshirish va yakkama-yakka kurashni kuzatadilar. Buning uchun maxsus blankaga elementlardan biri, bajarayotgan o'yinchining nomeri yozib qo'yiladi. Mashq aniq bajarilsa qo'shuv, xatoga yo'l qo'yilsa ayiruv belgisi ishlatiladi.

O'yindan so'ng aniq va xato bajarilgan mashqlar hisoblab chiqiladi. Keyin aniq va samarali mashqlar ajratib olinadi.

XULOSA

Ilmiy adabiyetlarni o`rganishda, futbolchilarning maydondagi texnik sifatlari, muxim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Utmishda uz o`yinlari yulduz darajasiga chikkan futbolchilar, jismonan tomonlama yetuk bo`lishmasa xam, texnika jixatdan barqaror o`yin ko`rsatishgan.

Ommaviy ravishda o`tkazilayotgan futbol mashg`ulotlari aksariyat hollarda ko`r-ko`rona olib boriladi, ilmiy jihatdan asoslanmaydi, uslubiy talablarga javob bermaydi. Beriladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning fiziologik qiymati e`tiborga olinmaydi. Ko`p yillik trenirovka asosida sport mahoratini shakllantirishda har hil yoshli futbolchi bolalar guruhlarida mutanosiblik va o`zaro bog`liqlik o`rnatilmasligi ma`lum bo`ldi. Futbolchilar texnika sifatlarni kamchiliklarni maxsus mashqlarorqali murabbiy kursatmalari bilan takomillashtirib borishi lozimdir. Maydonda futbolchilar to`pni darvozaga zarba bilan uynashda ko`p bora texnik xatoliklariga yul quyishadi.

Harakat malakalarini ichki va tashki sharoitlar ta`siriga moslashtirish. O`yining texnik usullarini turli sharoitlarda bajarish- bu ichki va tashki sharoitlar ta`siriga kunikishning asosiy metodidir. Shuning uchun futbolchining mashg`ulot sharoitni mashqlar xarakteri va yuklamasiga karab xar xil kilib uzgartirmok lozim. Masalan, mashgulot utkaziladigan joyni galma-galdan manej korli, maysali maydonlar va boshkalar bilan almashtirib turish foydalidir. Mashqlarni bajarish sharoitni va tartibni to`pni tepishni mashgulotning boshida, o`rtasida utkazib turish darkor. Futbolchilar yuz bergan harakat vazifalariga bogliq xolda harakatlarni bajarishi forma va harakaterini variantlashtirishni bilishi, bor harakatdan ikkinchi harakatga utishni bilishi nosikl harakatlarni o`yining boshidan oxiriga kadar yaxlit xis etish kobiliyatini rivojlantirishda ran ko`p. Bunga turli usullarning dastlabki va oxiri xolatlarni birlashtirib variantlashtirish yuli bilan erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4-sentabr. O'RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son
6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart
9. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.
10. O'zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son

11. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son
12. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lim Vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son
13. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son
14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabr, 733-son
15. Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
16. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son
17. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son
18. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuch.-T.: Ma'naviyat, 2008 y. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.:
19. O'zbekiston, 2011y.
20. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida
21. xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O'zbekiston, 2015 y.

22. Shavkat Mirzиеv Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT - «O'ZBEKISTON» - 2017 y.

23. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y

24. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil.

25. Нуримова Р.И. Футбол Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.

26. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI 2005

27. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil

28. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil.

29. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'z DJTI, 2005 y.

30. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, TDPU, 2005 y

31. Tulenova X.B. Malinina N.N., Sport tibbiyoti bo'yicha laboratoriya - amaliy mashg'ulotlar, TDPU, 2005 y

32. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения объеразвиваюьим упражнениям, ТДПУ, 2003 й

33. Maxkamdjonov K.M., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ma'ruza matni, Toshkent., TDPU, 2001-2002.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU
5. www.tdpu.uz