

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA
PEDAGOGIK KUZATUV
USULLARIDAN FOYDALANISH**

Uslubiy qo'llanma

TOSHKENT 2017

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

**FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA
PEDAGOGIK KUZATUV USULLARIDAN
FOYDALANISH**

Uslubiy qo'llanma

Toshkent 2017

Muallif:

Abidov Sh. U. – pedagogika fanlari nomzodi.

Taqrizchilar: p.f.n. professor. Sh.T. Iseyev.

p.f.n. professor. F.Xodjayev

Mazkur uslubiy qo'llanma O'zDJTI qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

KIRISH

Dunyo mamlakatlarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport muhim sohalardan biri bo'lib bormoqda. Zero, jismoniy tarbiya va sport mamlakatning iqtisodiy salohiyatini ham belgilab berayotgani barchamizga ayon. Sportda, aynan futbol sport turida bo'layotgan o'zgarish va yangiliklar har bir futbol mutaxassisini tinimsiz izlanishga chorlaydi.

Futbol hozirgi kunga kelib, butun dunyo bo'yicha birinchi raqamli o'yin xisoblanadi. Futbol sport turi kundan kunga rivojlanib bormokda. O'yinni uslublari takomillashib, futbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormokda. Futbol o'yini asosiy harakat sifatlarini - harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlantirishga kumaklashadi. Ko'p sonli yosh bolalarni futbolga bo'lgan katta qiziqishlarini nafaqat jismoniy rivojlantirishda, balki pedagogik ta'sir etishda va tarbiyalash jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 12 yanvardagi 27- sonli «O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarni tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tug'risida»gi qarorning chiqarilishi, O'zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etdi (1.2.3).

Hukumatimizning tashabbusi va qo'llab — quvvatlashi natijasida jismoniy tarbiya va sport mamlakatni ijtimoiy rivojlantirishning ustivor masalalaridan biriga aylandi. Xukumatning jismoniy tarbiya va sportni jumladan futbolni tobora rivojlantirib borishga yunaltilgan qarorlari uning yorqin dalilidir. O'zbek futbolchilarining maxoratni oshirish futbolni rivojlantirish bilan chambarchas bog'likdir.

Futbol mutaxassislari va futbol murabbiylarining fikrlaricha, mag'lubiyatlarimizni sababi, bu futbolchilarimizning jismoniy ayniqsa maxsus jismoniy tayyorgarligining pastligi va shu sababdan hujum uyushtirish harakatlarini sust va noaniq bajarilmoqda ekan. Shuni xisobga olganda murabbiylarimiz va futbolchilarimiz bu kamchiliklarni bartaraf etish uchun anchagina ishlashlariga to'g'ri keladi.

Muallif:

Abidov Sh. U. – pedagogika fanlari nomzodi.

Taqrizchilar: p.f.n. professor. Sh.T. Iseyev.

p.f.n. professor. F.Xodjayev

Mazkur uslubiy qo'llanma O'zDJTI qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

KIRISH

Dunyo mamlakatlarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport muhim sohalardan biri bo'lib bormoqda. Zero, jismoniy tarbiya va sport mamlakatning iqtisodiy salohiyatini ham belgilab berayotgani barchamizga ayon. Sportda, aynan futbol sport turida bo'layotgan o'zgarish va yangiliklar har bir futbol mutaxassisini tinimsiz izlanishga chorlaydi.

Futbol hozirgi kunga kelib, butun dunyo bo'yicha birinchi raqamli o'yin xisoblanadi. Futbol sport turi kundan kunga rivojlanib bormokda. O'yinni uslublari takomillashib, futbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormokda. Futbol o'yini asosiy harakat sifatlarini - harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlantirishga kumaklashadi. Ko'p sonli yosh bolalarni futbolga bo'lgan katta qiziqishlarini nafaqat jismoniy rivojlantirishda, balki pedagogik ta'sir etishda va tarbiyalash jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 12 yanvardagi 27- sonli «O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarni tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tug'risida»gi qarorning chiqarilishi, O'zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etdi (1.2.3).

Hukumatimizning tashabbusi va qo'llab — quvvatlashi natijasida jismoniy tarbiya va sport mamlakatni ijtimoiy rivojlantirishning ustivor masalalaridan biriga aylandi. Xukumatning jismoniy tarbiya va sportni jumladan futbolni tobora rivojlantirib borishga yunaltilgan karorlari uning yorqin dalilidir. O'zbek futbolchilarining maxoratni oshirish futbolni rivojlantirish bilan chambarchas bog'likdir.

Futbol mutaxassislari va futbol murabbiylarining fikrlaricha, mag'lubiyatlarimizni sababi, bu futbolchilarimizning jismoniy ayniqsa maxsus jismoniy tayyorgarligining pastligi va shu sababdan hujum uyushtirish harakatlarini sust va noaniq bajarilmoqda ekan. Shuni xisobga olganda murabbiylarimiz va futbolchilarimiz bu kamchiliklarni bartaraf etish uchun anchagina ishlashlariga to'g'ri keladi.

Ayniqsa, yosh futbolchilarni tabiyalashda o'yin vaziyatlariga yaqin mashqlarni bajarish jarayonini jismoniy yuklamalar xamoxangligida tashkil etish muxim omil sanaladi.

Shuning uchun yosh futbolchilarning tayyorgarligini oshirish masalasi bugungi kun futbolimizda eng axamiyatli jixatlardan biridir. Mazkur qo'llanmada aynan yosh futbolchilarni tayyorgarligini nazorat qilish va bu orqali tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan vositalar aks ettirilgan.

1. FUTBOLDA ILMIY TADQIQOT ISHLARINI OLIB BORISH AXAMIYATI.

Mutaxassis-murabbiylar o'zlarining har kungi ishlarida inson organizmiga ta'sir qiladilar va harakat funksiyalari hamda inson organizmining ichki organlari faoliyatini rivojlantiradilar.

Zamonaviy futbol va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlaridagi asosiy yo'nalishlar

Ilmiy tadqiqotlarning asosiy yunalishlarini aniqlash uchun zamonaviy yuklamalariga to'g'ri kelish-kelmasligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak.

So'nggi jahon birinchiliklari o'yinlarini ko'rsatishga rivojlanish jarayoni shiddatlidir.

1. Adabiyotlar bilan ishlash. Tadqiqotchi mazkur masala bo'yicha oldingi rivojlanish bosqichlarida qo'lga kiritilgan ma'lum bilimlar yig'indisiga suyanishi aniq. Ilmiy adabiyotlar yoki gazeta-jurnallardagi nashrlar bilan ishlash bu tadqiqot faoliyatining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ishning bu bosqichida ma'lum mavzu tanlanadi va tadqiqotning vazifalari, g'oyasi aniqlanadi, ilmiy ishning farazi (gipoteza) ishlab chiqiladi va usullari belgilab olinadi.

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyotlarni tizimli va har tarafлама o'rganib bilish ilmiy faoliyatning ajralmas shartlaridandir.

Talaba quyidagilarni bilishi kerak:

– adabiyot va boshqa turdagi nashr materiallari ustida ishlashning muhim ahamiyati;

– kerakli adabiyotlarni izlash va ular bilan dastlabki tanishishning ahamiyati;

– tadqiqot jarayonida adabiyotlardagi materiallarni qo'llash va ularni tizimlashtirishning ahamiyati.

2. Murabbiylar ish tajribasi tahlili.

Pedagogik amaliyotda suhbatlar va ularning tadqiqot funksiyalari keng ma'lumdir. U ma'lumot manbai bo'lib, boshqa psixologik-pedagogik tadqiqot usullari: kuzatuv, laborator va tabiiy eksperiment, so'rovnoma, mashg'ulot faoliyatining tahlili kabilar bilan bog'lanishi mumkin.

Suhbatning samaraliligi, odatda, tadqiqotchining malakasiga, uning psixologik tayyorgarligi, nazariy bilim-lari darajasiga, suhbat olib borish san'atiga, shaxsiy ko'rinishiga ham bog'liq bo'ladi. Suhbat a'zolari tadqiqotning haqiqiy maqsadini payqamasliklari kerak, chunki javoblarda noaniqliklar kuzatilishi mumkin. Suhbatga tayyorlanayotganda, tadqiqot suhbatning maqsadini va mazmuni, shuningdek, suhbat natijalarini qayd qilish usullarini ham oldindan aniqlab olish kerak (diktofon, stenografiya).

Hozir psixologik-pedagogik tadqiqotlarda so'rovnoma usulidan foydalanish keng tarqalgan. Bu usulning suhbat usuli bilan ko'pgina o'xshash tomonlari mavjud. U usulda ham, bu usulda ham savollar qo'llaniladi va ularga javob olinadi. So'rovnoma uchun shaxsiy muloqot shart emas, uni pochta yoki boshqa usul orqali ham yuborish mumkin. So'rovnoma usulida katta mahorat talab etilmaydi. Talabalarning o'zlari so'rovnomali savol-javoblarda faol ishtirokchilar bo'lishlari mumkin.

Murabbiylar ish tajribasini o'rganishda talaba quyidagilarni bilishi kerak:

– ob'ekt bilan suhbatning tadqiqot funksiyasi ahamiyati;

– tadqiqotda so'rovnomali savol-javoblarning ahamiyati;

3. Kuzatish pedagogik tadqiqot usuli sifatida.

Professional kuzatishni bilish har bir murabbiy uchun ahamiyatlidir. Oddiy tuyulishiga qaramasdan, o'yinlar va o'quv-mashg'ulotlaridagi tadqiqot kuzatishlari ma'lum qiyinchiliklarga va o'zining rivojlanish bosqichlariga ega.

Talabalarga tadqiqot ishlarini olib borishda, masalan, yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayoni sifati-ning o'yinlarda to'pni aniq uzatishga bog'liqligini o'rganish uchun oddiy pedagogik kuzatish kartalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotning maqsadi va

vazifa-lariga qarab, masalan, bosib o'tilgan masofani hajmini aniqlash uchun, boshqa turdagi pedagogik kartalardan foydalaniladi.

Tadqiqotchining malakasi oshib borishi bilan pedagogik kuzatish kartalarining yanada qiyinroqlari ishlab chiqiladi. Ularni to'ldirish uchun esa yangi, nisbatan takomillashgan asbob-anjomlar yoki texnik kuzatish vositalari talab qilinadi.

2. YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TEXNIK-TAKTIK VA TAYYORGARLIKKA OID MANBALARNI UMUMLASHTIRISH.

2.1. FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI.

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir (8,9,11).

Futbolchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, epcillik, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. (5) Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etishni ta'minlaydi:

Sportchining umumiy tayyorgarligini, ular tanlagan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Mualliflarning bildirishicha futbolchilarni o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, ularning harakati anchagina murakkab bo'lib, raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalari bajariladi. Shuning uchun futbolchi-larning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatini xarakterini hisobga olgan holda shunday qilish kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo'lsin.

Bundan tashqari mutaxassislar futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyat har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilinishi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Umumiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgiga mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni, jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish tezlikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar chaqqonlikni o'stirishga qaratilishni e'tirof etishadi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epcillik, shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Yosh futbolchilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olimlar shuni ta'kidlaydiki yosh futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezlik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o'rindir.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yuqorida ko'rsatib o'tilgan masalalarni hal qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlikka poydevor hisoblanadi. Futbolchi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlanish gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirilgan holda juft-juft bo'lib mashq qilish, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, krosslardan foydalanadi.

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifasini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning

boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga ichki a'zo va tizimlar funksiyasini takomillashtirishga, harakatlarni koordinatsiya imkoniyatlarini yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi (12).

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadini futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish xamda takomillashtirishdan iboratdir. O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar futbolchining xarakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Yil bosqichlari va davrlari bo'yicha futbolchilar tayyorlash, rejalashtirish masalasi muxokama qilinadi. So'nggi yillardagi jahon va yevropa chempionatlaridagi o'yinlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kundagi futbol 90-yillardagidan quyidagi jixatlari bilan fark qiladi: futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining g'oyat yuqori darajada ekanligi. Zamonaviy o'yinchi uchrashuv mobaynida 7000-12000 metrni bosib o'tishi, shundan 3000 metrini yuqori tezlikda yugurib o'tishi kuzatilmoqda.

Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llanish kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlarni qo'llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

Xar bir kishi xarakatlarni turli xil jismoniy fazilatlarini namoyon etishni talab etadi.(8,10,14) Kishi xarakat qilish imkoniyatlarining jismoniy fazilatleri deb atash qabul qilingan. Kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik asosiy jismoniy sifatlar deb

qaraladi. Kishidagi jismoniy fazilatlarining rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funksional imkoniyatlari bilan emas, balki ruxiy fazilatlar, chunonchi irodaviy fazilatlar bilan xam belgilanadi. Bu xolda irodaviy fazilatlar kishining o'z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar, tezlik-kuch sifatleri umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori hujumchi sportchilar yetishtirishda muxim omillardan biri ekanligini isbotlaydi.

2.2. YOSH FUTBOLCHILARNI TEZKORLIGINI, KUCHI VA EPCHILLIGINI OSHIRISHGA XOS UMUMIY XUSUSIYATLARI.

Futbolchida "**Portlovchi**" kuchi, tezkorlikni va epchillikni xosil qilish kiyin ish, shuning uchun bu sifatlari sportchi butun sport xayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga aloxida diqqat bilan qarash kerak. Chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlar xuddi ana shulardir.

Epchillik— bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baxolash uchun yagona mezon topish qiyin. Nurimov R.I (13) fikricha, qo'yidagilar epchillikni ulchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uni aniq va uz vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgarishidan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchiing chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo uzgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurgandan keyin to'psiz qilgan harakatlaridan namoyon bo'ladi.

To'pni olib yurish, kinga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchining harakat va texnik faoliyati yakkama —yakka olishuvlar va turli dastlabki xolatlar asnosida o'tishni (uzidan oshirib urishi, dumalatib urishi, sakrab turib bosh bilan urib yuborishi va xokazolar)ni kutsak va o'yin shart — sharoitining doimo o'zgarib turishi (yomg'ir, issik, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilishi)ni xam ko'payadiga bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatlarining yuqori bo'lishi futbolchi uchun qanchalik muxim ekaligi o'z —o'zidan tushunarlidir.

Priyomlarni qanchalik tez, aniq va uz vaqtida bajara olish o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni qanchalik boshqara olishi va harakat qobiliyatining qanchalik rivojlanganligiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlarini takomillashtirishga pang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasidan noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya" ("tadbik etish"), ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) tusatdan paydo bo'lgan sharoitga javoban harakatni darxol tuza olish qobiliyati tushunchasi

keng qo'llaniladi. Futbolda uzidan oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'lishi mumkin. Odatda trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar. O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'lik holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, ta'kid qilish qam shunchalik darajada yuqori bo'ladi. Tabiiyki, muvofiklashish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'smirlik yoshlarida yaratilishi kerak. Birok, shuni esda to'tish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning uziga xos sifatdir. Futbolchi trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda turli usullarga solib o'ynatishini qo'rish va ayni chog'da o'yinda u eng oddiy vaziyatlarda nochor axvolda bo'lib qolgan vaziyatlarni xam uchratish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'kulki, ular futbolchining o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

Sportchilarning harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytada bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bulsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar, qurish analizatorlariga barobar ta'sir etsin.

Kuznetsov V.V (13), Kuk M (11)lar tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni futbolchilar tayyorlash jarayonining turli bosqichlarida o'ziga xos ravishda taqsimlash va qo'llash kerakligi xakida so'z yuritadilar.

Ularning fikricha, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida tezlik — kuch sifatlarini aloxida rivojlantiruvchi sof standart mashqlarni qo'llash ma'qul. Maxsus va musobaqa oldi bosqichlarda barcha mashqlar mazmuni ixtisoslik yo'nalishiga aylantirilishi lozim (to'psiz va to'p bilan yakka, guruh va jamoa bo'lib mashqlar bajarish). Mashqlar mazmuni va nisbatini qayd etilgan tartibda rejalashtirish va qo'llash futbolchilar mahoratini samarali shakllanishiga olib kelishi isbotlangan.

Futbolchining faoliyati bajarayotgan xarakati intensivligining doimo o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi aktivlikning pasayishi va nisbatan tinch xolatga o'tish bilan almashinib buradi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, yugurish, to'xtash bilan almashinadi. Xarakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq, futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini xam xisobga olish kerak. Futbolchilar xarakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy xolatlarida (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan xolda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab turishga mone'lik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib xarakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati xarakterini xisobga olgan xolda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularga texnik-taktik maxoratni takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning aloxida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy oraliq o'tkazish o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanilib turadi. Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik qo'llash tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning konkret mazmuni sport maxoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgarayotir.

Boychenko B.F (10) o'tkazgan tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilar ulg'aygan sari "ish bajarish qobiliyati" xam oshar ekan.

Buni biz boshlang'ich davrda (9-11 yashar) va bir necha yildan so'ng uning natijasini o'sishi kuzatishimiz mumkin (12-10 yoshlar).

10 yoshdan so'ng jismoniy ish bajarish qobiliyati pasayadi. Ish bajarish qobiliyatini oshishi uni tabiiy sharoitiga bog'liq, xamda jismoniy yuklamalar ta'sirida oshadi va 20-21 yoshlarda tugaydi. Yana shuni inobatga olish zarurki, jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshishi uch asosiy bosqichga bo'linadi:

1) boshlang'ich (9-11 yosh) 2) asosiy (12-10 yosh) 3) o'tish (12-21 yosh) davrlari.

Boshlang'ich davrda jismoniy ish bajarish qobiliyati o'sishi deyarli bilinmaydi (10-13%).

Davrlarni yoshlar bo'yicha bo'linishi foyizlarda quyidagicha bo'ladi:

1) 9-10 yoshda 2-3 % 2) 10-12 yoshda 5-6 % 3) 11-12 yoshda 5-6 %

Bolalarni balog'at yoshiga yetishi davrida jismoniy ish bajarish qobiliyatini jadal ravishda rivojlantirishni kuzatamiz (asosan 13-14 yoshda) 12 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jismoniy ish bajarish qobiliyati o'rtacha 60 % o'sishi va shundan 20 % balog'at yoshiga, ya'ni 13-14 yoshga to'g'ri keladi.

Bez'yazychnyy B.I (9) turli jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish zarurligini aytib o'tgan. U o'z tadqiqotlariga asoslanib, 8-9 yoshli bolalarda tezlik-kuch va chaqqonlik sifatlarning o'sishini, tezkorlik va egiluvchanlik esa biroz susayishini e'tirof etgan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar xajmini ko'paytirish kerakligini bildirgan. 13-14 yoshda — tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda — egiluvchanlik va tezlik-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar xajmini oshirish maqsadga muvofiq, deb ta'kidlagan.

Jismoniy ish bajarish qobiliyatini o'sishi anaerob imkoniyatlarini tabiiy sharoitda jadal ravishda ortishi va mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin ortib borishidir.

Jismoniy ish bajarish qobiliyatini o'sishini to'xtashi asosan o'tish davriga, ya'ni 20-21 yoshga to'g'ri keladi. Keyinchalik uni ortishi yillik mashg'ulot siklining mezotsikl davrida mashg'ulotlar ta'siriga bog'liq. 12, 20, 21 yoshlarda jismoniy ish bajarish qobiliyatini o'rtacha o'sishi 20 % ni tashkil etadi. Lekin uni beto'xtov

mashg'ulotlar va musobaqalar, yuklamalarni ortishi orqali oshirish mumkin emas.

Yugurish, eshkak eshish, konkida yugurish sport turlarida maxsus ish bajarish qobiliyatini darajasini aniqlashda xamma qo'llaydigan testdan foydalandik, ya'ni masofani o'tish tezligida yurak urishi 120 urish/min. O'tkazilgan tadqiqotlarga asosan masofani qayta-qayta o'tishida yurak urish sur'ati ortib borishi lozim, degan xulosaga kelindi.

Bundan tashqari bunday sport turlarida ish bajarish qobiliyatini axborotli tasnif berishda nafas olish sistemasini xam inobatga olish kerak. Chunki organizmni boshqa sistemalari yaxshi ishlashda nafas olish sistemalari mashg'ulot davomida, musobaqada sportchini yaxshi o'rinlarga erishishda katta o'rin egallaydi. Bunga misol, yakkakurash sport turlaridan boks sporti, jismoniy ish bajarish qobiliyatini baxolashda maksimal kislorod talabini qondirishidir, ya'ni yuqori hujumchi bokschilarda aerob imkoniyati boshqa pastroq bokschilarga qaraganda yuqori bo'ladi.

Mutaxassislar bokschilarga mashg'ulot davomida mashqlarni aylanma tizimida berishini va shunda sportchilar organizmida kislorod talabini qondirish tizimi rivojlanadi, deb xisoblashadi.

Ko'p yillik tajribadan ma'lumki, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalar, odatda, tezkor, sakrovchan bo'ladilar, lekin ish qobiliyati ularda yetarli darajada emas, harakatlari qo'pol, chaqqonligi cheklangandir. Muskulaturasi kuchsizroq bo'lgan bolalar sekin yuguradilar, kam sakrovchan bo'ladilar, ularning harakatlari hamda uyindagi chaqqonligi samaraliroqdir. Yosh futbolchilar uchun o'z jismoniy kamchiliklarini o'z vaqtida tushunib yetishlari juda muhimdir, chunki bu kamchiliklarni bartaraf etishga kechikmaslik lozim. Turli xil ixtisoslashgan sport turlarida ish bajarish qobiliyatini yuqoriligi ularni qon aylanish sistemasini yaxshi ishlashiga bog'liq. Chunki qon aylanishi sistemasi qonni butun tana bo'ylab ta'minlaydi.

Ilmiy izlanishlarda juda ko'p ishlar o'quv mashg'ulot jarayonining muommolari va yosh futbolchilarning tipologik va medika, biologik ko'rsatkichlari bilan bog'lanib kelmokda.

Fedotova H.V (17) ta'kidlashicha mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshiga qarab differensial yondoshish kerak bo'ladi. Bunda mashg'ulot ko'llanmalarini sportchilarning yoshiga qarab, jismoniy rivojlanganiga

qarab yuklamalarni bo'lish kerak. Shug'ullanuvchi tanasining funksional imkoniyatlariga qarab ular 3 guruhga bulingan: past natijali, o'rta natijali va yuqori natijali.

Ko'pchilik olimlarning fikricha (8,9) yosh futbolchilarning xarakat aktivligini oshirishda va ularni xar tomonlama tayyorlashda quyidagilarni amalga oshirish zarur. O'yin vaqtini kamaytirish, o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtdan o'yin o'tkazish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish, o'yin maydonini kamaytirish, raqiblarni tez – tez almashtirib turish, musobaqalarni blits – turnir shaklida o'tkazish.

2.3. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIKA VA TAKTIKAGA XOS BO'LGAN QIRRALARI.

Yosh futbolchilar bilan ish boshlagan har bir murabbiy avvalo uning texnikasini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. To'pni tepishni, olib yurishni, uzatishni, qabul qilishni, oyoq va boshda zarba berishni o'rgatadi. Shug'ullanuvchilar bilan yil davomida har hil mashg'ulotlar o'tkiziladi. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini va texnikasini rivojlantirishga asosiy vaqt ajratiladi.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy, futbol o'yin texnikalarini muvoffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uyinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol uyini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol uyini texnikasi, harakat malakalarinig umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni uyin vaziyatlarida qo'llash o'uyidagicha tavsiflanadi;

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi uyin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni uyin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol uyini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarin qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina uyin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol uyini texnikasi elementlari g'ayrioddiy bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, uyin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) uyin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar; uyin qoidalariga gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda uyindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda uyin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas; ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oraliq'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashg'i ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sportturlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sport va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

Uyin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, uyinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.

Bo'lajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida uyin vaziyatlarida qo'llashlari lozim.

Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda

tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli uyinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin uynaaladigan uyinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni uyinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkonini yuzaga keladi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, uyinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, uyin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka sikli uyinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. Uyin 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, uyin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy 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. Uyindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi;

a) jamoa va uyinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlar;

b) jamoa uyinchilarining uyinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, uyinni bilish, jamoa uyinchilarining uyg'unligi;

v) uyinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

"Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;

a) uyindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejaları to'g'risidagi ma'lumotlar;

b) uyin qoidalarini bilish;

v) jarohat olish, uyindan chetlatish va boshqa narsalar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

g) uyinchilarning almashtirilishi;

d) uyin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

ye) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin;

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

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

3. mashg'ulotlar davomida uyinga 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 qaratish 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 uyinchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy hamda ruhiy farqlarni hisobga oladigan individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlar;

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

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

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

1) o'yinga tayyorlanish.

Yosh futbolchilarning texnika malakalarini rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan ma'lumki, yosh futbolchilarni texnika usullariga o'rgatish natijalari bir xilda emas. Tafvut texnika usullarining uyinchilar tomonidan qay tarzda egallanishi va qo'llanilishida namoyon bo'ladi.

Shu narsa aniqlanganki, bo'sh zarbaga ega bo'lgan uyinchilar to'pni qabul qilib olish, uni olib yurish va aldashlarda yuqori texnikani namoyish qiladilar, kuchli zarbaga ega bo'lgan futbolchilar esa ko'pincha bu usullarni yomon bajaradilar. Turli xildagi aldamchi harakatlarni yaxshi o'zlashtirgan uyinchilarning to'pni olib qo'yishdagi tajribasizligi amalda kuzatilgan. Yoshlik davrida tomir otgan yomon odatlar, yomon texnika kelgusida uyinchilarda to'g'ri malakalarning hosil bo'lishiga halaqit qiladi. Shu tarzda texnikadagi bilimlari turlicha bo'lgan futbolchilar shakllanadi. Ular faqat o'zlari yaxshi bajara oladigan usullarnigina ishtiyoq bilan amalda qo'llaydilar. Buning hammasi ularning faoliyat doirasini kamaytiradi, jamoaning taktik imkoniyatlarini cheklaydi va uning natijalarini pasaytiradi.

2.4. YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS NAZORAT QILISH VA BAHOLASH MUAMMOSI.

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 (5,6,7,9,11,12).

Sport o'yinlari sohasidagi mutaxassislarining 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.

Bizni sportchilarni musobaqalar va mashg'ulot sharoitlaridagi holatlarini qiyosiy baholash asosida amalga oshirish joiz.

Sportda kompleks nazorat-bu sportchi holati, mashg'ulot nagruzkalari, 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 (13,14.).

Kompleks nazorat natijalari o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish mezonini hisoblanadi. Kompleks nazorat natijalari asosida mashg'ulot nagruzkalariga (yuklamalariga) tuzatishlar kiritiladi, mashg'ulotlar va nagruzkalarni sportchi holatiga moslashtirish imkoni 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 (10,11).

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 (5,8,9,10) 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 miqyosda ishlab chiqilgan (34).

Biroq, ba'zi mutaxassislarning (13.15) 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, mikrotsikl va boshqalar yo'nalishini aniqlash yanada mushkul. Shuning uchun ko'pgina mutaxassislarning mashg'ulot nagruzkalarini baholashni detallashtirish qochadilar. Bu esa mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning eng mukammal shakli –uni dasturlash va avtomatlashtirilgan boshqaruvga o'tishga imkon bermaydi.

3. YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA PEDAGOGIK KUZATUVLARNI OLIB BORISH USULLARI.

3.1.FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI TESTLASH.

Futbolchining jismoniy tayyorligi darajasini aniqlash uchun quyidagi nazorat mashqlaridan foydalaniladi:

Futbolchining jismoniy tayyorligidarajasini baholash uchun nazorat mashqlari.

1-jadval

№	Test nomi	O'lchanayotgan sifat	O'lchov birligi	O'lchash usuli
1	30m ga yugurish	Tezlik	Sek	Elektron sekundomer
2	Sakrash xatlash	Tezlik kuch	M	Ruletk
3	"7x50m" maksimal yugurish	Tezlik chidamliligi	Sek	Elektron sekundomer
4	3000 m ga yugurish	Umumiy chidamlilik	Daq	Elektron sekundomer

Harbirmashqnbajarishuchunikkitaaurinishimkoniberilgan, hisobgaengyahshinatijayoziladi.Bunazoratme'yorlariO'zbekistonRespublikasiFutbolFederatsiyasiqoshidagiilmiy-uslubiykengashtomonidanishlabchiqilganvatasdiqlanganbo'lib, ularyoshtermajamoasisportchilariningjismoniytayyorligidarajasinibaholashdaqo'llaniladi.

Nazorat me'yorini qabul qilish umum qabul qilingan usuliyat asosida o'tkazildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash pratikoli. (tezlik)

2-jadval

№	F.I.Sh	Amplitua	30 m ga yugurish.
1.		Start tezligi	1-urinish
2....		masofali	2-urinish
11		tezlik	3-urinish

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash pratikoli.

3-jadval

№	F.I.O	joydan sakrash	joydan balandlik	1 urug'un kuch	Umum chidamkorlik 12*	Tezlik chidamkorlik 7x50	Egituvchanlik
1.		1-urinish	1-urinish				
2....		2-urinish	2-urinish				
11		3-urinish	3-urinish				

Pedagogik tajriba biz ishlab chiqqan futbolchilarning tezkorlik tayyorligini tayyorligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar saaradorligini tasdiqlash maqsadida o'tkazildi.

Tajriba tadqiqotlari davomida olingan ma'lumotlarga sport pedagogikasida umum qabul qilingan matematik-statistik ishlov berildi.

Olingan natijalarga matematik-statistik ishlov berilishi o'rtacha orifmetik kattalikni (X) va o'rtacha kvadratik og'ishni (&) xisoblashdan iborat.

Turli biologik yoshdagi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (V.V.Kovalev bo'yicha)

4-jadval.

Ko'rsatkichlar	Guruhlar		
	"qoloqlar"	"O'rtalar"	"Ilg'orlar"
15m.ga joyidan turib yugurish. syek.	2,66±2,4	2,65±0,2	2,60±0,03
15m.ga yugurib kelib sakrash, syek.	2,12±0,02	2,08±0,02	2,03±0,02
30m.ga joyidan turib yugurish. sek.	4,78±0,05	4,73±0,04	4,64±0,04
Maksimal yugurish, 80 m, s.	49,9±0,6	46,3±0,5	45,8±0,3
Joyidan turib yuqoriga sakrash. sm.	33,2±0,8	36,5±1,4	39,4±1,5

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

V.V.Kovalev tomonidan tavsiya etilayotgan nagruzkani 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'llashimkoni yo'q.

Nazorat va tajriba guruhlari futbolchilarining jismoniy tayyorgarligshini baxolash

5-jadval

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi n□20	Nazorat guruhi n□20	Styudent mezoni t
1	Yoshi (oylar)			
2	Tik turganda gavda uzunligi (sm)			
3	O'tirganda gavda uzunligi (sm)			

4	Gavda og'irligi			
5	Joyidan turib 15 m.ga yugurish (s)			
6	Turgan joydan 15 m.ga yugurish (s)			
7	Joyidan turib 30 m.ga yugurish (s)			
8	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)			
9	40 sm balandlikdan sakrab tushgandan keyin uzunlikka sakrash (sm)			
10	Uch xatlab sakrash (sm)			
11	Yuqoriga sakrash.			

3.1.1. FUTBOLCHILARNING AEROB IMKONIYATLARINI ANIQLASH

Ushbu kuantuvda quyidagi masalalar hal etilgan:

1. Tayyorgarlik davri vaqtida futbolchilarning aerobik imkoniyatlarini rivojlanish darajasini aniqlash;

1. Kislorodni maksimal iste'mol qilish kattaligini aniqlash;

1. Aerobik imkoniyatlar ko'rsatkichlari, hamda yuqori malakali futbolchilarning o'yin faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni yuzaga chiqarish;

1. Ish qobiliyati darajasini (PWC 170) aniqlash.

Hamma tadqiqot ostidagilar ketma-ket o'sib boruvchi quvvatdagi yuklamalarni imkoniyatlariga siqqanicha bajarishdi. Tredban lentasining boshlang'ich harakat tezligi 2.5 m/s, har ikki daqiqada 0.5 m/s ga oshirib borildi. Bir daqiqadagi nafas olish hajmi, KMI, YuQCh ko'rsatkichlari futbolchilarning aerobik imkoniyatlarini aniqlashda asos bo'lib xizmat qildi.

Futbolchilarning jismoniy ish qobiliyatini aniqlash uchun PWC170 testi mo'ljallangan. Testdagi jismoniy ish qobiliyati YuQCh 170 ur/min ga yetgandagi jismoniy yuklamaning quvvati kattaligi bilan ifodalanadi.

Aynan shu chastotani tanlash quyidagi qoidalariga asoslanadi:

1. Kardioraspirator sistemaning optimal faoliyat yuritish zonasi 170-200 ur/min li puls diapozoni bilan chegaralanib tashkil etilgan.

№	Amplua	Yosh Yil	Og'irlik kg	Bo'y sm.	Raziyad	KMI ml/kg/min	MOD+ l/min	YuQCh ur/min	Yuklamalar rdagi A.B. mm/t.st	PWC_{170} 0 m/min kg
1.	Dar									
2.	Xim									
3.	Xim									
4.	Xim									
5.	Xim									
6.	Ya.Him.									
7.	Ya.Xim									
8.	Ya. him.									
9.	Ya.Xim									
10.	Xuj									
11.	Xuj.									

Shunday qilib, bu test yordamida yurak qon-tomir sistemasining optimal faoliyati saqlanib qoladigan intensivlikdagi jismoniy yuklamani belgilash mumkin.

1. YuQCh va bajarilayotgan jismoniy yuklama quvvati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ko'p sportchilarda chiziqli xarakter kasb etadi (puls 170 ur/min). Pulsning yuqori chastotasi sharoitlarida esa YuQCh va jismoniy yuklama quvvati o'rtasidagi chiziqli bog'lanish buziladi.

PWC_{170} kattaligini aniqlash uchun tadqiqot ostidagilarga quvvati bo'yicha oz-ozdan oshib boriladigan jismoniy yuklama YuQCh 170 ur/min ga yetguncha topshirildi. Bu yuklamalar veloergometrda hisoblab borildi. Testdan o'tkazishning bunday shaklida sinalayotgan shaxs har xil quvvatda bo'lgan ikkita yuklamani bajardi (N_1 va N_2). Birinchi yuklama og'irligi va yoshidan kelib chiqqan holda topshirildi, u 700 dan 1000 kgm/min gachani tashkil etdi. Ikkinchi yuklama pulsga, ya'ni YuQCh ga bog'liq holda topshirildi. Agar YuQCh minimal darajada bo'lsa, u holda ikkinchi yuklama maksimum darajada, ya'ni YuQCh 170 ur/min ni tashkil etadigan darajada topshirildi. Agar YuQCh maksimal darajada bo'lsa, u holda ikkinchi yuklama minimal darajada bo'ldi. Ikkinchi yuklama 1400-1700 kgm/min ni tashkil etdi.

Agar shu mashqlar vaqtida N_1 va N_2 yuklamalardagi YuQCh ni mos ravishda aniqlab olsak, u holda PWC_{170} ni hisoblab chiqish mumkin. Hisob-kitob V.L.Karpman formulasi bo'yicha amalga oshiriladi:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_1 + N_2) * ((170 - f_1) / (f_2 - f_1))$$

bu yerda N_1 va N_2 – birinchi va ikkinchi yuklamalar quvvati (kgm/min);

f_1 va f_2 – birinchi va ikkinchi yuklama oxiridagi YuQCh.

3.1.2. FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI ANIQLASH.

Futbolchilarni funksional imkoniyatlarini aniqlashda biz Garvordstep-testidan foydalanishni tavsiya etamiz. Test quyidagicha amalga oshiriladi. Sportchi chiqib belgilangan balandlikdagi balandlikka chiqib tushadi. Bunday balandlikni erkaklar uchun 50 sm ayollar uchun 43 sm bo'lishi kerak. Vaqti 5 daqiqa bo'lib 1 daqiqaga 30 marotaba ko'tarilishi lozim.

Yana shuni inobatga olish zarurki, 12-18 yoshgacha bo'lgan sportchilardan bunday test qabul qilinadigan bo'lsa u holda vaqt 5 daqiqa emas balki 4 daqiqa bo'ladi. Agarda sportchi bo'yi past bo'lsa balandlikning balandligi erkaklar uchun 45 sm, ayollar uchun 40 sm bo'ladi.

Sportchilarni funksional imkoniyatini aniqlashda YuQS (yurak qisqarish soni) e'tiborga olinadi.

Masalan: sportchi 5 daqiqa balandlikka ko'tarilsa, har bir minut o'tgandan so'ng uning YuQS 30 sekund davomida o'lchanadi va yozib qo'yiladi, lekin 1 daqiqa va 5 daqiqadagi YuQS olinmaydi. Sababi sportchi mashqga tayyor emasligi va mashqga ko'nikish hosil qilinganligidadir.

Bu test mazmuni sportchini qanchalik YuQS tez tiklansa, uning funksional imkoniyati ham shunchalik yuqori bo'ladi va Garvord step test natijalari ham yaxshi bo'ladi.

Sportchidan olingan YuQS quyidagi formulaga qo'yilib ishlanadi:

$$\text{IGS} = \frac{T \cdot 100}{T_q}$$

$$T_q = (f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2$$

Bu yerda t-vaqt bo'lib sekunda yoziladi (agar sportchi 5 daqiqa balandlikka chiqib tushsa $t=300$ s ga, 4 daqiqada $t=240$ s ga teng), YuQS esa $f_1+f_2+f_3$ ga yoziladi va quyidagi kiritilgan jadval bhiyicha bajariladi.

7-jadval

Garvord step-testini natijasini baholash.

Test indeksi	Baholash
55 dan kam	Yomon
55-64 gacha	o'rtadan past
65-79 gacha	o'rtacha
80-89 gacha	Yaxshi

90 va undan yuqori

A'lo

«Paxtakor» jamoasi sportchilaridan dastlabki olingan Garvord step testi natijalarni formulaga qo'yib ishlanganda quyidagi natijalar kelib chiqadi:

$$\text{IGST} = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2} = \frac{300 \cdot 100}{(110 + 115 + 125) \cdot 2} = \frac{30000}{750} = 42,8$$

$$1. \quad \frac{30000}{750} = 42,8$$

$$2. \quad \frac{30000}{740} = 40,5$$

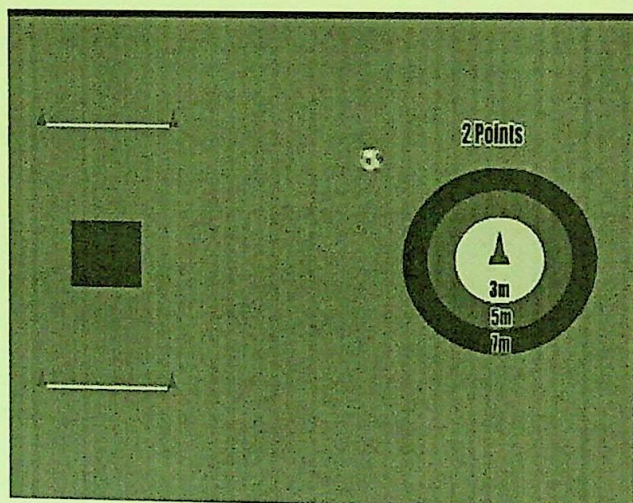
3.3. YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI BAXOLASH MEYORLARI.

Futbolchilarni tayyorlashda maxsus mashqlarga o'rgatish asnosida koordinatsion (muvozanat saqlash) xarakatlarga o'rgatish muxim ahamiyat kasb etadi. Futbol o'yinida muvozanat saqlash texnik-taktik xarakatlarni aniq bajarish imkoniyatini yanada oshiradi. Futbolchilarni koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqotlarda polshalik mashhur olim professor V.I.Lyaxning xizmatlari beqiyosdir. Quyida yosh futbolchilarning koordinatsiya qobilyatlarini baxolashga oid maxsus tetlar keltirilgan.

Test №1.(koordinatsiya) Ushbu testni bajarishda uzunligi 15 x15 metr masofadagi maydoncha zarur bo'ladi. Maydoncha chetida 5x15 xajmdagi kvadrat tuziladi. Ushbu kvadrat markaziga 2x2 xajmda kichik ushbu kvadratdan chiziladi va unga perpendikulyar shaklda 10 metr masofaga, markazdan 3,5,7 metr radiusdagi aylana joylashtiriladi. (rasm)

Shug'ullanuvchi startdan boshlab markaziy kvadrat tomon xuqqabozlik mashqini (jonglyor) bajaradi va so'nggi to'p o'ynatishdan so'ng to'pni nishon tomon yo'llaydi. Nishonga zarba berish xarakatlarini bajarishda ishtirokchilar o'ng va chap oyoqda birin ketin bajaradilar.

1 -rasm. Nishonga zarba berish testini tashkiliy tasviri.

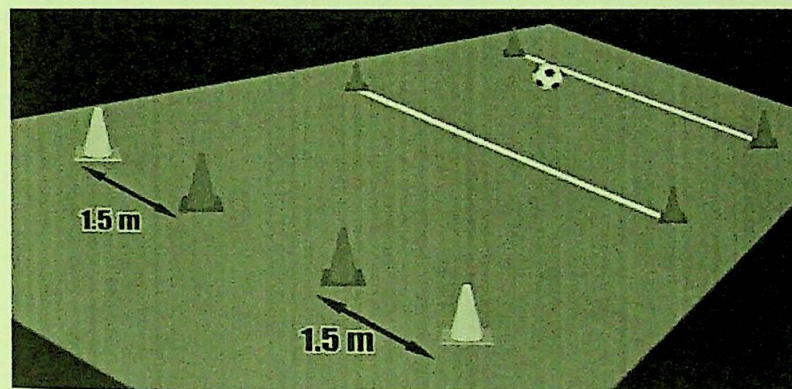


Nishonga zarba berish testi natijalarini kuzatish pratakoli
(8- jadval)

No	F.i.sh	urinishlar soni	nishonga zarba berish			jami	o'rtacha
			3 Ball	5 ball	7 ball	(Σ)	(x)
1.							
2.							
3....							
11							

Izox: Kuzatuvchi xar bir urinishni jadvalga belgilab natijalarni raqamlarda aks ettiradi. Urinishlar soni 3-5 tagacha bo'lishi mumkin.
Test № 2 (koordinasiya) Ushbu testni bajarishda uzunligi 15 metr kengligi 5 metrli masofadagi maydoncha zarur bo'ladi. Maydoncha chetida 5x5 xajmdagi kvadrat tuzilib ushbu kvadratdan 10 metr masofaga 4 ta ustuncha joylashtiriladi. Markazda joylashgan 2 ta ustuncha orasi 2 metr, 2 ta chetki ustunchalar (boshqa rangda) 1,5 oraliqda joylashtiriladi. (rasm) 5x5 kvadrat ichida 10 marta

xuqqabozlik mashqi (janglyor) bajariladi va so'nggi to'p o'ynatishdan so'ng to'pni nishonga tepish talab etiladi.

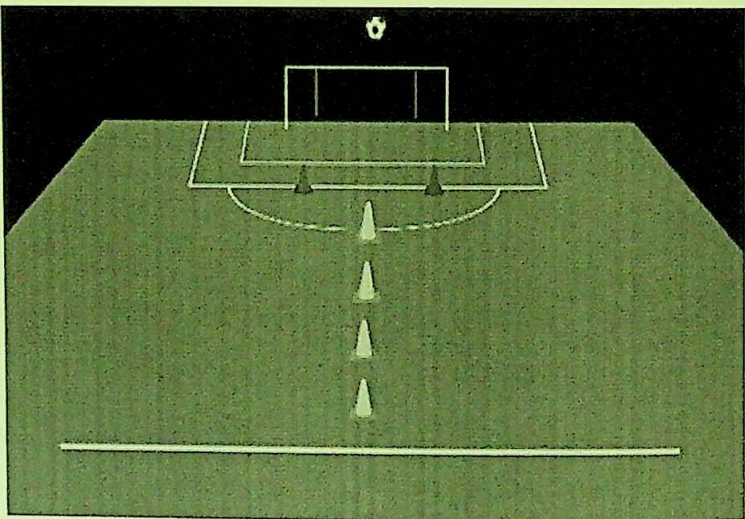


2 -rasm. Aniqlikka zarba berish testini tashkiliy tasviri

Test № 3. Ushbu testni bajarishda maydon markazidan darvoza tomonga 5 m oralatib 4 ta ustuncha o'rnatiladi. 16,5 metrli (jarima maydoni) chizig'i ustida 5 metr oraliqda 2 ta ustun qo'yiladi. Darvozan to'sini xar ikkala chetidan ikki metr masofada darvoza chizig'i tomon tasma tushiriladi. Shug'ullanuvchilar maydon markazida joylashadilar. Signaldan so'ng ishtirokchi to'pni to'siqlar orasidan olib o'tib 16,5 metrli chiziq ustida darvozaga zarba yo'llaydi.

Texnik harakatlarni kompleks baholash																																						
№	Amplua	To'pni 30 m ga olib yurish		Harakatsiz to'pni uzatishga										Nishonga zarba berish										Kompleks mashg'ulotlar														
				O'ng oyog					Chap oyog																													
				I ur., Vaqt	K.bosh	K.oxir	II ur., Vaqt	K.b.	K.o.	I, m	K.b	K.o	II, m	K.b	K.o.	I, m	K.b	K.o	II, m	K.b	K.o.	I	2			3	1	2	3	K.b	K.o.							
1.	D																																					
2.	X																																					
3.	X																																					
4.	X																																					
5.	X																																					
6.	Yax																																					
7.	Yax																																					
8.	Yax																																					
9.	Yax																																					
10.	X																																					
11.	X																																					
12.	X																																					
X																																						
A																																						
I																																						

Izox: K.b- kuzatuv boshida
K.O-kuzatuv oxirida



3-rasm . Aniqlikka zarba berish testini 0 ballik tasviri
Izox: Shug'ullanuvchilar to'pni faqat xavolatib yo'llashlari lozim

Futbolchilarni zarba berish aniqligini baxolash protokoli. 9 -jadval

№	F.i.sh	darvozaga zarba berish				jami ball (Σ)	o'rtacha (x)
		0 ball	1ball	2 ball	3ball		
1.							
2....							
11							

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Karimov.I.A.O'zbekiston kelajagi buyuk davlat. T:O'zbekiston,1912,-255b.
2. Karimov I.A.Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyoti poydevori.T;O'zbekiston,1997.-325b.
3. "O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'ridagi qarori" Xalq so'zi, gazetasi ..1996 18- yanvar .1b
4. Abdul Saxib A.D. Vliyanie fizicheskoy nagruzki na tochnost dvigatelnykh deystviy futbolistov: Avtoref. diss.... kand. ped. nauk. -M. , 1987. - 24 s.
5. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы (texnika, taktika, trenirovka). - Tashkent: Izd-vo im. Ibn Siny, 1991. - 156 s.
6. Akromov R.A. Igrовые i trenirovochnыe nagruzki v futbole.-T.: Abu Ali Ibn Sino, 2002,-200s.
7. Bazilevich O.P. Upravleshe podgotovkoу vysokosvalifitsirovannykh futbolistov na osnove modelirovaniya trenirovochnogo protsessа: Avtoref. diss. ... kand. ped. nazpk. -M. , 1983. - 2 0 s.
8. Baramidze A.M. Postroeshe trenirovok v podgotovitelnom periode futbolistov vysokoy kvalifikatsii: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. - M., 1990.-23 s.
9. Bez'yazychnyy B.I. Formirovanie udarnыx dvizheniy po pokazatelyam selevoy tochnosti u yunыx sportsmenov 12-10 let (na primere futbola): Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - Xarkov, 1991.
10. Boychenko B.F. Vozrastnaya dinamika fizicheskix kachestv i texniko-takticheskogo masterstva v svyazi s sovershenstvovaniem sistema otbora yunыx futbolistov: avtoref. diss... kand. ped. nauk: 13.00.14-K, 1986 - 22 s.
11. Kuk M. 101 uprajnenie dlya yunыx futbolistov. Vozrast 7-11 let. - M.: Astrel: AST, 2001.
12. Kuznetsov V.V Nastolnaya kniga trenera. Uchebnoe posobie.-M., 2001.-135s.
13. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh futbolsitov: Uchebnoe posobie.-T., 2001.-135s.
14. Nurimov R.I. Futbol: Uchebnik- T: 2005.-473s
15. Nurimov R.I. Soverenstvovanie takticheskoy deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii-T: 2000-106s.
16. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnika va taktik tayyorlash.-T.:
17. Fedotova ye.V. Osnovy upravlershya mnogoletney podgotovkoу yunыx sportsmenov v komandnyx igrovых vidax sporta. - M.: "Sputnik +", 2001. - 245 s.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
1.1. Futbolda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish ahamiyati.....	4
2. Yosh futbolchilarni jismoniy texnik-taktik va tayyorgarlikka oid manbalarni umumlashtirish.....	6
2.1.Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi.....	6
2.2.Yosh futbolchilarni tezkorligini, kuchi va ephilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlari.....	10
2.3. Yosh futbolchilarni texnika va taktikaga xos bo'lgan qirralari.....	15
2.4. Yosh futbolchilar tayyorgarligini kompleks nazorat qilish va baholash muammosi.....	19
3. Yosh futbolchilarni tayyorlashda pedagogik kuzatuvlarni olib borish usullari.....	22
3.1.Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini testlash.....	22
3.1.1. Futbolchilarning aerob imkoniyatlarini aniqlash.....	25
3.1.2. Futbolchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash.....	28
3.3. Yosh futbolchilarning maxsus maxsus jismoniy tayyorgarligini baxolash meyorlari.....	29
Foydalanilgan adabiyotlar.....	34

