

IGAMBERDIYEV O.R.

**UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINI
FUTBOL BILAN SHUG'ULLANTIRISH ORQALI
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH
(4-5-SINFLAR MISOLIDA)**

373.3 : 796.332 (04)

u 20

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI

IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O'G'LI

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINI
FUTBOL BILAN SHUG'ULLANTIRISH ORQALI JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISH (4-5-SINFLAR MISOLIDA)

Monografiya

Toshkent
«BEHZODBEK PRINT»
2023

Igamberdiyev O.R. Umumta'lim maktablari o'quvchilarini futbol bilan shug'ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish. Monografiya. –T.: «BEHZODBEK PRINT», 2023 - 144 b.

Taqrizchilar:

Sh.U.Abidov – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

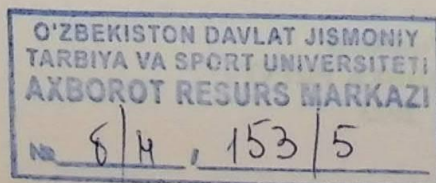
E.E.Xurramov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

ANNOTATSIYA

Mazkur monografiya ilmiy izlanishlar asosida tayyorlangan bo'lib, Kirish va 5 ta bobdan iboratdir. Monografiyada umumta'lim maktablarida tehsil oluvchi 4-5-sinf o'quvchilarini futbol bilan shug'ullantirish, ularni futbol to'garaklariga qamrab olish, mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalari keng o'rganilgan. Shuningdek, futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha taklif etilayotgan metodikaning afzalligi va samaradorligi isbotlab berilgan.

Mazkur monografiyaga Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti O'quv uslubiy Kengashining 2023-yil 29-martdagi 3-sonli qarori bilan chop etishga ruxsat berilgan.

© «BEHZODBEK PRINT», 2023.



MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH NAZARIYASI	12
1.1. Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari.....	12
1.2. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni futbol bilan shug'ullantirish.....	16
1.3. 4-5-sinf o'quvchilarining anatomik va fiziologik xususiyatlari.....	22
1.4. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish masalalari.....	25
Birinchi bob bo'yicha xulosalar.....	31
II BOB. 4-5-SINF O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TADQIQ ETISH.....	42
3.1. Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etilishi.....	42
3.2. Futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish.....	47
3.3. Umumta'lim maktablari futbol bilan shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarining tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarligi natijalari.....	53
Uchinchi bob bo'yicha xulosalar.....	57
IV BOB. ISHLAB CHIQLIGAN DASTUR SAMARADORIGINI TAJRIBADA ASOSLASH.....	60
4.1. 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar.....	60
4.2. Umumta'lim maktablarida 4-5-sinf o'quvchilari uchun futbol to'garaklarining tashkil etilishi va olib borilishi.....	62
4.3. 4-5-sinf o'quvchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar va futbol to'garaklarida shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishining tajribadan keyingi tahlili.....	89
To'rtinchi bob bo'yicha xulosalar.....	99
V BOB. UMUMTA'LIM MAKTEBLARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH.....	101
5.1. Futbolchilarni har tomonlama tayyorlash asoslari.....	101
5.2. Futbol bo'yicha tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulotlar xarakteristikasi.....	116
XOTIMA.....	135
AMALIY TAVSIYALAR.....	137
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	138

KIRISH

Futbol – dunyo miqyosida sur'ati jadal oshib borayotgan sport turlaridan biridir. Zero bu futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy o'sib borishi bilan bog'liq bo'lib, shu orqali maydondagi harakatlar ko'lami kengayib bormoqda. Ushbu omil futbol bo'yicha zaxiralarni ta'minlash bilan birga yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ham yuqori talablarni qo'yadi, bu esa yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning o'quv mashg'ulotlari sifatini yaxshilash talabini keltirib chiqaradi. Shuni inobatga olgan holda umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish va ularda shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham dolzarb masalalardandir. Tashkil etilgan futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarining harakat samardorligi ularning jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy futbolda jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo'lishi uchun ham xizmat qilishi zarur va bunda ularning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi zamon talablariga mos bo'lishi asosiy omillardan hisoblanadi. Jahon miqyosida futbol bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari o'quvchilarining faoliyatida harakat samaradorligini o'rganish va tahlil qilish bo'yicha ko'plab tajribalar to'plangan bo'lib, ularning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tezkor futbol uchrashuvlariga muvofiq shug'ullanish vositalarini optimallashtirish dolzarb muammo sanalmoqda. Futbol to'garaklariga qamrab olish orqali umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo'lib, mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borishga ehtiyoj sezilmoqda.

Muammoning dolzarbligi. Mamlakatimizda umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha alohida tajribaviy-uslubiy ishlanmalar amalga oshirilib, bu maktab o'quvchilari o'rtasida

harakat ko'nikmalarining zarur fondini shakllantirish, o'quvchilarning asosiy jismoniy tayyorgarligiga zamin yaratishi mumkin. Shu bilan birgalikda, maktablarda darsdan tashqari mashg'ulotlarda sport turlariga yetarlicha e'tibor berilmayotganligi, maktab o'quvchilarini futbol sport turiga qamrab olish borasida ko'plab hal etilishi kerak bo'lgan vazifalar bor ekanligini ko'rsatmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida bolalar va o'smirlarning futbol bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etishga alohida e'tibor qaratilgan. Maktab o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarligini doimiy nazorat qilish va muammoli jihatlarni tezkor bartaraf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli, 2018-yil 14-avgustda "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-sonli Qarorlari, 2020-yil 24-yanvarda "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu monografiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning darsdan tashqari mashg'ulotlarini tashkil etish, maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanirish va asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha A.N.Abdiyev., Sh.X Xankeldiyev., R.S.Salamov., T.S.Usmonxodjayev., O.V.Goncharovalar bir qator tadqiqotlar olib borishgan. Futbolchilarni tayyorlash, turli yoshdagi futbolchilar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari va yosh

futbolchilarni tayyorgarlik turlari bo'yicha I.A.Koshbaxtiyev., R.I.Nurimov., Sh.U.Abidov., S.R.Davletmuradov., Sh.T.Iseyev., F.R.Maxamadjanov va Sh.Sh.Erkinov kabi olimlar tomonidan qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Bugungi kunda futbol sport turining ommaviyligidan kelib chiqib shug'ullanuvchi yoshlarni jismoniy, texnik – taktik va funksional tayyorlash soha mutaxassislari oldida turgan dolzarb masalalardan biridir.

Bugungi kunda mamlakatimizda umumta'lim maktablari o'quvchilari bilan olib borilgan tadqiqotlarda B.G.Boyboboyev., J.Sh.Jammatov., S.S.Niyozov., A.T.Sodiqov kabi olimlar jismoniy tarbiya darslarida berilayotgan yuklamalar yetarli emas deya hisoblamogdalar. Shu sababli bir tomondan o'quvchilarning salomatlik holatini yaxshilash bo'yicha, ikkinchi tomondan asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, ya'ni o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar talaygina. Umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan fan to'garaklarida qatnashish majburiy bo'lmagani kabi, o'quvchilarning qaysi sport turiga qatnashishi ham ixtiyoriydir. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda qatnashish o'quvchilarni yanada sog'lom qilishi isbotlangan. Shundan kelib chiqib aytish mumkinki, umumta'lim maktablari o'quvchilarini futbol to'garaklariga qamrab olish va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish o'sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalashda va uni takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu masalani o'rganish dolzarb hisoblanadi va yanada chuqur hamda har tomonlama izlanishlarni taqozo etadi.

Monografiya ishining maqsadi umumta'lim maktablaridagi 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun yoshga oid xususiyatlarini inobatga olgan holda futbol to'garaklarni tashkil qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Monografiya ishining vazifalari:

Futbol bilan shug'ullanuvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga tadbiq qilish va musobaqalarga tayyorlash imkoniyatini kengaytirish;

umumta'lim maktablarida shug'ullanuvchilarning yoshini inobatga olgan holda futbol to'garaklarini tashkil qilish, ularni ommaviy sport bilan qamrab olish va mashg'ulotlarni o'tkazish tizimni ishlab chiqish;

asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida yillik mashg'ulot vositalari va jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni qat'iy tartibga solish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlarini takomillashtirish;

futbol bilan shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarning mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalarini shiddati va hajmini me'yorlash, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar ritmini belgilash, takrorlash sonini jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun mutanosibligini aniqlash va mashqlar seriyalarini optimallashtirish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

Monografiya ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

futbol mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan tayorlov, o'yin, to'p bilan bajariladigan individual va guruhli mashqlarni yillik mashg'ulotlarga kiritish hisobiga musobaqalarga tayyorlash imkoniyati kengaytirilgan;

umumta'lim maktablarida shug'ullanuvchilarning yoshini inobatga olgan holda futbol to'garaklarini tashkil qilishga qaratilgan vaqtinchalik va doimiy mashg'ulot guruhlarini tartiblashtiruvchi tizimni ishlab chiqish hisobiga ommaviy sport bilan qamrab olish imkoniyatlari kengaytirilgan;

asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida yillik mashg'ulot vositalari jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan holda, o'rtacha mashq rukniga to'g'ri keluvchi mashqlarni standart va o'zgaruvchan mashq uslubi bo'yicha qat'iy tartibga solish hisobiga jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari takomillashtirilgan;

4-5-sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya vositalarini shiddati va hajmini me'yorlash orqali mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar ritmini belgilash, takrorlash sonini jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun mutanosibligini aniqlash va mashqlar seriyalarini optimallashtirish hisobiga jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

I BOB. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH NAZARIYASI

1.1. Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari

Yosh sportchilar mashg'ulotlariga qo'yiladigan asosiy vazifalar – bolalarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan va jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish, tanlangan sport turiga maqsadli yo'naltirilgan holda asta – sekin kirib borishni amalga oshirish, tanlangan sport turi texnikasini o'rganish va jismoniy tayyorgarligini oshirish, tanlangan sport turi bo'yicha istiqbolli yosh sportchilarni saralashdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi yoki uning harakat qilish imkoniyatlarini tezkorlik, kuch, koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini baholash orqali aniqlasa bo'ladi. Asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan qo'shimcha, jismoniy yuklamaga bardosh bera olish qobiliyati yotadi. Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar majmuasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunda ular mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar sportchini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lmog'i lozim. Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi eng avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning asosiy tarkibiy qismlari) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Ushbu yoshda vositalarni to'g'ri tanlash va qo'llash juda muhim hisoblanib, harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim hamda asosiy bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjud bo'lib, mashg'ulotlarning samarasi juda yuqori sezilishi kuzatiladi [13; 9-10-b, 61; 7-26-b, 70; 29-33-b, 75; 127-b, 81; 54-b, 124; 38-b].

Shuni alohida qayd etish lozimki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa ko'chishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) ratsional texnikasini egallab olish uchun zaruriy asosni yaratadi. Berilayotgan mashqlar orqali har ikkala sifat ham baravar rivojlanish xususiyatiga ega. 8-12 yoshli bolalar yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va muskul kuchining o'sib borishi tufayli ortadi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish ma'qul. O'yin, musobaqa shaklida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin. O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etishi ta'kidlanadi. O'yin vositalari mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% ga yaqin qismini egallashi lozim. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 sek) bir necha seriyali usulda bajarilishi, dam olish oralig'i 10-15 min bo'lishi maqsadga muvofiq. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli start holatlaridan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'rish signallariga qarab, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni osonlashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reyaksiya ko'rsatish imkonini beradi. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay

shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlarni qo'llash lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilikni ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi. 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. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida, 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. Futbolchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va asosiy jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon deb hisoblashimiz mumkin [37; 2-5-b, 65; 152-b, 66; 135-b, 86; 112-b, 97; 624-b, 109; 244-b, 122; 3-24-b, 126; 176-b, 146; 863-b].

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etishni ta'minlaydi:

1. Futbolchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
2. Salomatlik darajasini oshirish.
3. Shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi. Ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zaruriy shart-sharoit sifatida kuchlilikning, tezkorlikning,

chidamlilikning, epchillikning, chaqqonlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga jismoniy harakatni boshqarish jarayoni sifatida qarash lozimligi ko'p bora ta'kidlangan. Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi. Futbol sohasidagi mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga eng ko'p ahamiyat beradilar. Futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emas, balki ularning harakati anchagina murakkabdir. Bu jarayonda ular raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalarni bajarishi lozim bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda, texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo'lishi lozim. R.A.Akramov futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilish va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog'liqligini ta'kidlagan bo'lsa, A.V.Liguta., G.V.Monakovlar umumiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishini, jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish tezlikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar chaqqonlikni o'stirishga qaratilishini e'tirof etishgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlari funksiyasini takomillashtirishga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatlarining umumiy darajasini oshirishga erishiladi. Ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida ayrim texnik usullarni rivojlantirish mumkinligini va buning uchun odatda, bajarish xarakterining tuzilishiga ko'ra texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlarni qo'llashni tavsiya etgan. Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlik umumiy va

maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yuqorida ko'rsatib o'tilgan masalalarni hal qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlikka poydevor hisoblanadi. Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlar, gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirgan holda juft-juft bo'lib mashq qilish, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, krosslardan foydalaniladi [142;429-b, 150; 286-b, 165; 21-b, 179; 542-b].

1.2. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni futbol bilan shug'ullantirish

Bugun futbol eng mashhur sport turlaridan biri. Balki shuning uchun ham ko'p mualliflar bolalar va yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, salomatligini saqlash uchun mo'ljallangan jismoniy mashqlarni ommalashtirishda futboldan foydalanish zarur deb hisoblaydilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tizimli futbol mashg'ulotlari bo'lajak futbolchilarga har tomonlama ta'sir qiladi, bu maktabda jismoniy tarbiya darsi uchun topshiriqlarni tegishli shakllantirishni talab qiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun futbol dunyodagi eng mashhur jismoniy faoliyat turlaridan biri sifatida tan olingan. Jismoniy tarbiya va sportning ayrim mutaxassislari maktab jismoniy tarbiya dasturiga futbol darsini kiritishni favqulotda ehtiyoj deb hisoblaydilar. Maktab o'quvchilari uchun bitta o'quv dasturida futbolga asoslangan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturining mazmuni va qo'shimcha ta'lim tizimidagi mashg'ulotlarni birlashtirishi zarur. Shunday qilib, mualliflar nafaqat jismoniy tarbiya uchun an'anaviy muammolarni hal qilishni, balki futbol o'ynash qobiliyatiga ega bo'lgan o'quvchilarni tizimli ravishda tanlab olishni tashkil qilishni ham kutmoqdalar. Shu bilan birga, maktab yoshidagi bolalarning yoshga bog'liq rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, tananing va uning individual tizimlarining ushbu sport bilan shug'ullanishga tayyorligini baholash zarur. Maktabgacha va

boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning rivojlanish xususiyatlarini taqqoslagan mutaxassislarning ta'kidlashicha, yetti yoshgacha asab jarayonlarining intensiv shakllanishi sodir bo'ladi - ularning kuchi, harakatchanligi va muvozanati oshadi, tashqi stimullarga yo'naltiruvchi refleks boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga qaraganda uzunroq va kuchliroq bo'ladi. Erta maktab yoshida, ikkinchi signal tizimining rivojlanishi asosida, shartli refleksli faoliyat faqat odamlarga xos bo'lgan o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, bolalarda avtonom va somato-motorli shartli reflekslarning rivojlanishi paytida, ko'p hollarda, shartsiz stimulg javob kuzatiladi, shartli stimul esa reaksiyaga olib kelmaydi. Boshlang'ich maktab yoshida asab tizimining morfologik rivojlanishi deyarli tugallanadi, lekin asab tizimining ishlashi paytida qo'zg'alish jarayonlari ustunlik qiladi. Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning yurak urish tezligi kattalarga qaraganda yuqori, qon bosimi past va qon aylanish tezligi yuqori bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurakning asab regulyasiyasi hali ham nomukammal bo'ladi. Xatto dam olganda ham, yurak qisqarishlarining chastotasi va kuchida tartibsizliklar kuzatiladi. Miokard gistoarxitektonikasi ma'lumotlarini umumlashtirish bilan, mutaxassislari maktabgacha yoshdagi bolalar "ko'p miqdorda qon bilan ta'minlangan yurakning bo'sh tuzilishi" bilan ajralib turadi degan xulosaga kelishadi. Yurak-qon tomir tizimi ishiga oid keng ko'lamli materialni o'rganish natijasida, bu mualliflar jismoniy zo'riqish paytida uning jismoniy mehnatga bo'lgan munosabatining tartibsizligi, tejamkor bo'lmaganligi to'g'risida xulosaga kelishadi. Shuningdek, bolalar rivojlanishining turli davrlarida yurak-qon tomir tizimining shakllanishi va rivojlanishidagi gender farqlar aniqlangan. Ko'pgina mualliflar, 7, 8 va 10 yoshli qizlarda va o'g'il bolalarda faqat 11-12 yoshda miokardning kontraktil funksiyasining gemodinamika bilan izchil o'zaro ta'sirini qayd etishgan [39; 49-51-b, 63; 154-b, 69; 152-b, 81; 54-b, 177; 58-b, 185; 212-b, 191; 24-b].

6-7 yoshlarda maktabgacha ta'limdan maktabda o'qitishga o'tish davrida jismoniy faollik hajmi 50%ga kamayadi. Jismoniy faollikning

yetishmasligi, jismoniy harakatsizlik muammosiga mutaxassislar tomonidan maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar kasalliklarining asosiy sabablaridan biri sifatida qaraladi. Shu sababli mutaxassislar bolaning rivojlanishiga va boshlang'ich maktab yoshidagi bolaning motor sohasini o'zgartirishga yordam beradigan barcha turdagi harakatlarni takomillashtirish va motorli ko'nikmalarni rivojlantirish zarur deb hisoblaydilar. Yoshni davrlashtirishda 6-7 yoshni "7 yillik inqiroz" yoki "birinchi sinf o'quvchisining inqirozi" deb ajratish bejiz emas va bu bolaning jismoniy holatini saqlab qolish uchun qo'shimcha harakatlarni talab qiladi, bu bolaning psixologik va sotsiologik holati bilan bog'lanadi. Shuning uchun, ko'pchilik mutaxassislar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 50% gachasini ochiq o'yinlarga ajratish tarafdori bo'lgan holda, birinchi sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturlarida odatiy jismoniy faoliyat turlaridan foydalanishni taklif qiladilar. Bolaning asab tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi shakllanishining yoshga bog'liq xususiyatlarini, shuningdek, mutaxassislarning tavsiyalarini inobatga olgan holda, sakkiz yosh - bu mashhur sport turini boshlash uchun eng qulay, degan xulosaga kelish mumkin. Bu bolalar va o'smirlar sport maktablarida futbolni boshlash uchun standart yoshdagi tavsiyalarga to'g'ri keladi. Futbolchini tayyorlash vositasi va usullaridan foydalanish g'oyasi yangilik emas. Umumta'lim maktablarining 4-11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturida, futbol dasturning turli bo'limlari namoyish etilgan. Ushbu dasturning afzalliklari har xil jismoniy mashqlar misolida amalga oshiriladigan quyidagi qoidalarni o'z ichiga oladi:

- o'quvchilar butun o'rta ta'lim davrida futbol haqidagi bilimlar tizimi bilan tanishish imkoniyatiga ega bo'lishadi;
- "Harakat faoliyatining asosiy vositalari" bo'limi doirasida futbolni o'rganayotganda, o'quvchilar futbolchining mustaqil jismoniy tarbiyada keng qo'llanilishiga yo'naltirilgan har xil motorli harakatlari bilan tanishdilar;
- to'liq bo'lmagan o'rta jismoniy tarbiya dasturi doirasida, bolaning jismoniy sifatlari rivojlanishining nozik davrlari qoidalariga

asoslanib, futbol bo'yicha material umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallari bilan qo'llab-quvvatlanadi;

• o'quvchilar darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida futbol o'ynash imkoniyatiga ega bo'ldilar, shu bilan birga sport gimnastikasi va shakl berish, yakkakurash san'ati, elementlari kabi noan'anaviy bo'lgan motorli faoliyat turlari bo'yicha motor tajribasini kengaytirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Taklif etilgan yondashuv keyinchalik V.I.Lyax va A.A.Zdanevich tomonidan 1-11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida futbol o'ynash imkoniyatlaridan foydalangan holda kengaytirilgan. Jismoniy tarbiya darsida futbol vositalaridan foydalanishning asosiy davri maktab o'quvchilarining boshlang'ich va o'rta maktabda o'qish vaqtiga to'g'ri keladi. Shu bilan birga, boshlang'ich maktabda futbol o'yinining ayrim elementlarini o'rgatishga alohida e'tibor berilmaydi, lekin ikki tomonlama o'yinlar kiritilgan holda harakatlarni, to'p uzatishlarni, to'xtatishlarni, dribling va to'pga zarba berishni o'rgatish amalga oshiriladi. Ammo o'rta maktabda o'qish davrida futbol o'yinining elementlarini quyidagi sohalarida o'rganishda farq bor:

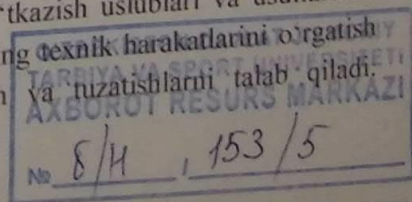
- harakat, to'xtash, burilish va turish texnikasini o'zlashtirish;
- to'pga zarba berish va to'xtatishni o'zlashtirish;
- dribling texnikasini o'zlashtirish;
- darvozaga zarba berish texnikasini o'zlashtirish;
- individual himoya texnikasini ishlab chiqish;
- to'pni ushlab turish texnikasini mustahkamlash va muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- harakat texnikasini mustahkamlash, to'pni egallash va muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- o'yin taktikasini o'zlashtirish;
- o'yinni o'zlashtirish va psixomotor qobiliyatlarning kompleks rivojlanishi.

Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari mashg'ulotlar paytida ham futbol texnikasidan foydalanish keng qo'llaniladi. Umumta'lim maktablarida asosan futbol o'ynash usullarini takomillashtirish jarayoni amalga oshiriladi va jamoaviy futbol o'ynash qobiliyati shakllanadi.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya dasturlari mazmunida futbol bilan shug'ullanish va futbol o'yini elementlaridan ko'pgina hollarda foydalaniladi. G.P.Shivanovning fikricha, birinchi sinfda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga to'pni turli yo'nalishlarda va tezlikni o'zgartirish bilan, dumalab turgan to'pni to'xtatish, yerdan sakraganidan keyin to'pga zarba berishni kiritish, darvozaga tepishni o'rgatish lozim deb hisoblaydi. Boshlang'ich maktabda o'qitishning qolgan vaqtida dasturda futbol o'yinining yangi elementlarini ishlab chiqish ko'zda tutilmagan. 5-sinfagi maktab o'quvchilarini darvozabonning to'pni chetdan uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish kerak. Qolgan vaqtda, ya'ni 6-dan 11-sinfgacha bo'lgan dasturda faqat futbol elementlari bo'lgan individual o'yinlarning tavsiflari mavjud va ushbu sport turidagi mashqlar asosan, maktabgacha yoshda, elementlarni o'qitish davrida, futbol o'ynashning asosiy harakatlarini shakllantirishga qaratilgan, degan xulosaga kelish mumkin. Futbol o'yinlari faqat vaqti-vaqti bilan ishlatiladi. Bizning fikrimizcha, bu yondashuv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida joylashtirilgan jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi va tizimli jismoniy tarbiya tamoyilining amalda qo'llanilishiga hissa qo'shmaydi [129; 192-b, 134; 160-b, 138; 215-b, 191; 24-b].

Maktabda o'qiyotganda futbol o'yinini o'zlashtirish nuqtai-nazaridan nafaqat dastur mazmuni, balki futbol boshlanadigan vaqt ham munozarali bo'lib qolmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tizimli futbol darslarini boshlashni taklif etiladi, bunda jismoniy tarbiya maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitlari va maktabgacha ta'lim muassasasining o'yin xususiyatlariga moslashtirilgan sport maktabi metodikasining sintezi sifatida taqdim etiladi. Mualliflar taklif qilgan ma'lumotlarni sinchkovlik bilan o'rganib chiqib, xulosa qilishimiz mumkinki, maktab dasturlarida futbol o'ynash texnikasini o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirishga mo'ljallangan 2 tadan 5 tagacha vazifalar bor. Bular maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish metodikasidan kelib chiqib belgilangan. Ehtimol, mualliflar futbol o'ynashga qiziqish va ishtiyoqni

uyg'otish uchun ushbu sport turida erta tanlov pozitsiyasini qo'llab-quvvatlaydilar. Biroq, taklif qilingan konspektlarda simulyatsiya xarakteridagi yetakchi umumiy va maxsus mashqlarning ko'pligi mavjud bo'lib, ularni futboldagi maxsus mashg'ulotlar vositasi deb hisoblash mumkin. Bu yondashuv maktab yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishining poydevorini yaratishga xizmat qiladi. R.A.Akramov va G.P.Shivanovlar shuni alohida ta'kidlashadiki, mutaxassislar jismoniy tarbiya dasturida futboldan foydalanish bo'yicha har xil fikrlarni bildirishadi. Birinchidan, G.P.Shivanov qiz va o'g'il bolalarning dastlabki sport mashg'ulotlarini umumiy ta'lim maktablarida dars shaklida va mashg'ulotlardan so'ng sport bo'limlarida tizimli tashkil etilgan futbol mashg'ulotlari bilan boshlashni taklif qiladi. Shu bilan birga, muallif o'quvchilarni o'rta ta'lim bosqichlarida tayyorlash vazifalarini aniq ajratadi. Futbol o'ynash texnikasini o'rgatish strategiyasi haqida maktabgacha yoshda futbol maktabi shaklida va ochiq o'yinlardan foydalangan holda futbol o'ynashning ba'zi texnikasini o'rganishni taklif qiladi. Jamoaviy futbol o'yini mahoratini o'zlashtirish muammosini darhol hal qilishni taklif qiladi. L.P. Matveyev va boshqalar ham boshlang'ich maktabda futbol o'ynash texnikasini ketma-ket o'qitishga sodiq qoladilar va 5-sinfdan jamoaviy o'yin ko'nikmalarini o'zlashtirish taklifini ilgari suradilar. Jismoniy tarbiya dasturida L.P.Matveyev boshlang'ich maktab uchun 1995 yilgi dasturni ishlab chiqishda bo'lgani kabi, maktab o'quvchilarining yosh rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda futbol o'ynashning ba'zi texnik harakatlarini o'zlashtirganligini hisobga oladi. Ingliz tili o'qituvchisi Maykl Sleyep 7 yoshdan boshlab bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sport o'yinlarini, shu jumladan, futbolni qo'llashni taklif qiladi. Shu bilan birga, u o'yin maydonchalari, bu yoshga moslashtirilgan asbob-uskunalaridan foydalanish va soddalashtirilgan qoidalarni joriy etish zarurligini qayd etib kelganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya, ommaviy sport turlaridan xususan, futboldan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari va usullaridan foydalanish nuqtai nazaridan, futbolning texnik harakatlarini o'rgatish jarayoniga muayyan uslubiy yordam va nuzatishlarni talab qiladi.



Bizningcha, bu jismoniy tarbiya maqsadi ma'lum bir sport turidagi sport mashg'ulotlari maqsadidan farq qilishi bilan izohlanadi.

O'rta maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturlarining tahlili quyidagi masalalarga oydinlik kiritish zarurligini ko'rsatadi.

1. Jismoniy tarbiya dasturining futbol inshootlaridan foydalanish nuqtai nazaridan tuzilishi.

2. O'rta maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida futbol o'ynashni boshlash va futbol sport turini o'qitish vositalaridan foydalanish zarur bo'lgan yoshni aniqlash.

3. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonida futbol o'ynashini uslubiy ta'minlash.

4. O'rta maktabning individual bosqichlarida o'rganilishi kerak bo'lgan futbolchining texnik harakatlari tarkibini tanlash.

Shu bilan birga, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonida futboldan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish bizga ma'lum xulosalar chiqarish imkonini beradi:

- futbol vositalaridan foydalanishni boshlash uchun tavsiya etilgan yosh har bir muallifda farq qiladi;

- o'rganilayotgan futbol o'ynash texnikasining ketma-ketligi va tarkibi turli mualliflarning dasturlarida bir-biriga to'la mos kelmaydi;

- aniqlik kiritish kerak – umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturlarida qo'llaniladigan texnikalar hajmi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya fanining mazmunini o'quvchilarning muntazam jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini shakllantirishga yo'naltiradi, bu mashg'ulotlarni sog'lom turmush tarziga, individual dam olish va bo'sh vaqtni tashkil etish shakllariga faol qo'shadi. Ta'lim paradigmasining kuzatilgan o'zgarishi jismoniy tarbiya fanidan dasturiy materiallarning mazmunini ishlab chiqish, yangi yondashuvlarni izlash, o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazishda yangi usullar va texnologiyalarni yaratishi zarur. [11; 22-25-b, 14; 112-b, 26; 15-17-b, 42; 21-25-b, 123; 11-22-b].

1.3. 4-5-sinf o'quvchilarining anatomik va fiziologik xususiyatlari

Umumta'lim maktabidagi bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari esa yoshga qarab o'zgaradi. 11-12 yoshda organizmining rivojlanishi nisbatan bir xil bo'ladi. Umurtqa egiluvchan, bog'lam apparati elastik, ammo yetarlicha kuchli emas. Mushaklar tizimi va harakat regulyatsiya markazlari jadal rivojlanadi. Katta mushaklar kichiklarga qaraganda tezroq rivojlanadi. Eguvchi mushaklarning tonusi to'g'irlovchi mushaklarining tonusidan yuqoriroq bo'ladi. Kichik va aniq harakatlar qiyinroq bajariladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Bosh miya po'stlog'i sezilarli rivojlanishga erishadi. 12 yoshga kelib, uning analizatorlar orqali qabul qilinadigan (ko'rish, vestibulyar, teri, harakat va hokazolar) juda yuqori qo'zg'aluvchanlik analizi va sinteziga yo'naltirilgan funksiyalari kuchayadi, 2-chi signal tizimi tobora muhim ahamiyat kasb etadi. Kuch va statik mashqlar tez charchashni keltirib chiqaradi. Jiddiy e'tiborni chaqqonlikni rivojlantirishga, shuningdek to'g'irlovchi mushaklarining kuch qobiliyatiga ham qaratish kerak. Yangi murakkab harakatlar yetarli darajada samarali bajariladi. Bu esa tezkorlik, egiluvchanlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi. Bu yoshda tana vaznining o'rtacha yillik o'sishi 4-5 kg, bo'yni o'sishi -4-6 sm ni, ko'krak qafasi kengligining ortishi esa 2-5 sm tashkil etadi. Inson harakat analizatorining morfologik va funksional kamoloti yakunlanadi, nozik koordinasiya, fazodagi harakat aniqligi va uni vaqt bilan o'lchash qobiliyati rivojlanadi. Uglevod almashinuvi intensivligining yuqoriligi bolalarga xosdir. Buning sababi, bolalarda uglevodlar nafaqat asosiy energiya manbai rolini, balki hujayra qobig'i shakllanishini, shuningdek biriktiruvchi to'qima hosil bo'lishini ta'minlab muhim plastik funksiyani bajaradi. Bir sutka davomida 4-5-sinf bolalar oziqlanish orqali 350-370 g uglevodlar olishi kerak [28; 32-33-b, 39; 49-51-b, 54; 60-68-b, 105; 57-b, 162; 174-b, 165; 21-b].

Bolalarda uglevod almashinuvini boshqarish kattalarga qaraganda birmuncha soddaroq. Bu uglevod resurslarining sekinroq safarbar bo'lishi, shuningdek ish paytida uglevodlar almashinuvining zarur

intensivligini ushlab turish qobiliyati kamroqligida namoyon bo'ladi. Shunday qilib, kuchli sport mashg'ulotlarini (500 m yugurish, 5 km kross) bajarganda kattalarnikiga qaraganda bolalar va o'smirlarda qondagi qand moddasining darajasi tez-tez tushib ketadi. Uzoq va bir xil mashqlarni bajarish, ayniqsa gipoglikemiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Emotsional boyitilgan mashqlar, turli xil (asosan o'yin) mashqlardan foydalanish bolalarning qonidagi qand moddasining miqdorini normal saqlashga yordam beradi. Yurak mushaklarining kuchi oshadi, zarba hajmi oshadi, nafas olish va yurak urish chastotasi pasayadi. Bolalardagi qon bosimi odatda kattalarga qaraganda pastroq, ammo bu yoshga kelib 117/73 mm.simob ustunni tashkil etadi. Bolaning tana vazni 80% suvdan tashkil topgan. Organizm rivojlanishi bilan suv miqdori (tana vaznining 68-72%) kamayadi. Bola qanchalik yosh bo'lsa, u qancha tez rivojlansa, suvga bo'lgan ehtiyoj shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, 12 yoshdagi bolalarning 1 kg tana vazniga - 70-85 mg / kg suv to'g'ri keladi. Suyak to'qimasini shakllantirishda mineral moddalar (asosan kalsiy va fosfor) katta ahamiyatga ega. Organizmning o'sishi davrida, ayniqsa balog'at davrida, ularga ehtiyoj ortadi. 4-5-sinf bolalarda kunlik kalsiyga ehtiyoj 1,0 g ni tashkil qiladi. Organizmning normal rivojlanishi uchun nafaqat minerallarning mutloq miqdori, balki ularning nisbati ham muhimdir, misol uchun: maktabgacha yoshdagi bolalarning kunlik ovqatlanishida teng miqdorda kalsiy va fosfor bo'lishi kerak, katta yoshli bolalarda esa fosfor ikki baravar ko'proq kerak. Suyak to'qimasining rivojlanishi ko'p jihatdan mushak to'qimalarining o'sishiga bog'liq. Yoshga ko'ra mushaklarning massasi oshadi. Biroq, bu bir xil ravishda sodir bo'lmaydi: dastlabki 15 yil ichida - 9%, keyingi 2-3 yil ichida - 12%. Har bir mushak yoki mushak guruhi ham birday rivojlanmaydi. Eng yuqori o'sish sur'atlari oyoqlarning mushaklarida, eng kami esa qo'llarning mushaklarida bo'ladi. To'g'irlovchi mushaklarning o'sish sur'ati eguvchi mushaklarining o'sish sur'atidan tezroq bo'ladi. Avvalroq ishlay boshlagan va katta yuklamani bajargan mushaklarning og'irligi ayniqsa tez o'sadi. 4-5-sinf bolalarda maksimal yugurish

tezligi 5,37 m/s ni tashkil qiladi. O'g'il bolalarda sakrash ko'rsatkichi bo'yicha eng yuqori o'sish 13 yoshgacha, qiz bolalarda 12-13 yoshgacha qayd etilgan. Koordinatsion qobiliyatlar 12 yosh davomida 75% o'sishga ega bo'ladi. Bu koordinatsion qobiliyatlarni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng maqbul yoshdir. Bolalarning oyoq kafti kattalar oyoq kafti bilan taqqoslaganda, nisbatan qisqa va tovon sohasida biroz toraygan. Bolalarda oyoq kaftining uch qismida teri osti yog' to'qimasi ko'proq rivojlangan. Bolalardagi oyoq kafti harakatlarining hajmi kattalarga qaraganda ko'proq ekanligini hisobga olish juda muhimdir. Oyoq kafti tuzilishining shakllanishi odatda 11-12 yoshda tugaydi, oyoq kaftining o'zi esa 16-18 yoshgacha shakllanadi. Bu yoshda o'g'il bolalar tanasi asosan shakllangan bo'ladi, bu bosqichma-bosqich chuqurlashtirilgan sport mashg'ulotlariga o'tishga imkon beradi [9; 64-66-b, 138; 215-b, 164; 19-b, 168; 21-b, 174; 201-b, 187; 32-b].

1.4. Umumta'lm maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish masalalari

Jismoniy tarbiya har vaqt pedagogika fanining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lgan, lekin hozirgi vaqtda u zamonaviy jamiyat talablariga muvofiq holda yangi maqsadlarga erishishga qaratilgan. Birinchidan, jismoniy tarbiya millatni sog'lomlashtirishga yordam bershi va XXI asrda ko'p tarqalgan xastaliklarning oldini olish vositasiga aylanishi kerak. Aynan maktab jismoniy tarbiyasi sog'lom turmush tarzini, butun hayot davomida jismoniy faollik bilan shug'ullanish zarurligini targ'ib qilishi mumkin. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya jamiyat uchun zarur bo'lgan xislatlariga ega, maqsadga intiluvchan, mas'uliyatli, hamkorlik qila oladigan shaxsni shakllantirishga katta hissa qo'shadi. AQSH ilmiy va uslubiy adabiyotida qarab chiqiladigan jismoniy tarbiyaga doir turli muammolarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu yerda pedagoglar, tibbiyotchilar, psixologlar nazoratni o'quv jarayonining eng muhim jihati deb hisoblaydilar. Pedagogik nazoratni odatda testlash va baholashga ajratadilar. Testlash natijalari son bilan (raqamlarda)

ifodalanishi mumkin. Testlash natijalarining talqini baholash hisoblanadi, u ibora yoki atama bilan ifodalanishi mumkin. Amerikalik olimlarning fikricha, testlash agar u o'quvchining natijalarini keyinchalik har tomonlama baholash uchun asos bo'lib hisoblansa, shundagina samarali bo'ladi. P.Dunxem baholashga "axborot to'plash va baholash fikr-mulohazalarni shakllantirish maqsadida undan foydalanish jarayoni" deb ta'rif beradi, "Ulardan pedagogik qarorlar qabul qilish jarayonida foydalaniladi" deya ta'kidlaydi. Ayrincha mutaxassislar o'quvchilarni baholashni umuman o'quv jarayoniga ta'sir qiluvchi asosiy omil deb hisoblaydilar. Jismoniy tarbiya uchun bu juda ham muhim, chunki uning asosiy maqsadlaridan biri-jismoniy faollik bilan shug'ullanishga nisbatan ijobiy munosabatni tarbiyalashdir. Boshqa maktab o'quv fanlaridan farqli ravishda, jismoniy tarbiyaning samaradorligi insonning salomatlik holati, farovonligi va turmush sifati bilan aniqlanadi, shuning uchun jismoniy tarbiya natijalarini baholash jarayoni uzoq muddatli oqibatlarga ega.

Jismoniy tarbiyada baholash jarayonining muhimligidan kelib chiqib, ko'plab olimlar bu jarayonni quyidagi vazifalarga ajratadilar:

1. O'quvchilarning motivatsiyasi, ularning o'z-o'zlarini baholashlari darajasini oshirish, o'quvchilarni muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirishdan iborat. Amerikalik tadqiqotchi T.Kruks baholash tizimi o'quvchilarga quyidagicha ta'sir qilishini aniqlab beradi:

- o'quvchilarga har xil turdagi jismoniy faollikni mustaqil (o'zlari) tanlashlari va aniqlashlariga yordam beradi;

- o'quvchilarning u yoki bu jismoniy faollik turidagi o'zlarining kamchiliklarini mustaqil baholashga yordam beradi;

- o'quvchilarning faol va sog'lom hayot tarziga nisbatan munosabatini shakllantiradi;

- insonga butun hayoti davomida zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarining muvaffaqiyatli shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Aytish joizki, baholash bolalar uchun haqiqatdan ham muhim rag'batga aylanishi uchun o'qituvchi testlash natijalariga faqat ijobiy sharhlar berishi kerak.

2. Yoshlarning qobiliyatlarini tashxislash, har bir bola va umuman butun guruhning tayyorgarlik darajasini aniqlash. O'qituvchi alohida e'tibor talab qiluvchi o'quvchilarni aniqlaydi, o'qitishni individuallashtirish imkoniyatini baholaydi, buning uchun esa samarali uslublarni tanlab oladi.

3. O'quvchilarning tayyorgarlik darajasini tasniflash. O'qituvchi o'qitish jarayonini optimallashtirish uchun guruhlarini kichik guruhlariga bo'lish imkoniga ega bo'ladi.

4. Bolalarning ma'lum bir davridagi natijalarini aniqlash. Bu axborot o'qituvchiga u tanlagan o'quv dasturi, o'qitish uslubiyatining samaradorligini baholashda shuningdek, o'quv jarayonini kelgusi rejalashtirishda juda muhimdir. O'quvchilar uchun o'zlari to'g'risidagi axborot mustaqil ravishda o'quv maqsadlarni qo'yish, unga erishishga intilish imkonini beradi, bu o'z navbatida o'quv faoliyatiga bo'lgan ma'suliyat hissini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya – yoshlarda jamiyat uchun kerakli va zarur ijtimoiy sifatlarni shakllantirish imkonini beruvchi fanlardan biridir. Baholash jarayoni bunda muhim ahamiyatga ega.

5. O'quvchilarning kelajakdagi taraqqiyotini aniqlash, bu aniq bir sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalar uchun juda muhim.

6. O'qituvchiga o'quv jarayonini optimallashtirishga yordam beruvchi axborotni olish, jismoniy tarbiya sohasida tadqiqotlar uchun ma'lumotlar olish.

Yuqorida aytib o'tilganidek, baholashning birinchi bosqichi bu - testlashdir. Jismoniy tarbiya sohasida AQSH tashkilotchilari tomonidan jismoniy tarbiya sohasida puxta ishlab chiqilgan testlar mavjud. Biroq olimlarning fikricha, bu testlardan foydalanish o'quvchilarning natijalarini har tomonlama nazorati uchun yetarli emas. Kompleks yondashuv zarur bo'lib, uning doirasida har bir o'qituvchi, rasmiy testlarni asos sifatida olib, shaxsiy testlash tizimini yaratadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha 4 ta sifatli test mezonini ajratiladi: asoslanganlik va ishonchlilik, obyektivlik va bajarishlilik [6; 50-55-b, 7; 39-42-b, 17; 30-34-b, 26; 15-17-b, 27; 24-27-b, 28; 32-35-b, 73; 62-b, 81; 54-b, 103; 26-b, 105; 57-b, 142; 429-b].

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi muayyan o'quvchilar guruhi uchun testlar batareyasini tuza turib, ularni inobatga olishi kerak.

Testning asoslanganligi – uni tuzishdagi muhim mezonidir. Asoslanganlik test tekshirishi kerak bo'lgan narsani haqiqatdan ham qanchalik tekshirayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tennis o'yini malakalari darajasini tekshiruvchi test o'quvchining kardioresperator tayyorgarligini baholamasligi lozim, garchi u tennis o'yinida muvaffaqiyatga erishishining eng muhim omili sanalsa ham.

Masalan, voleybol murabbiysi maktab jamoasi a'zolarida voleybol o'yini malakalari darajasini tekshiruvchi testning asoslanganligini aniqlamoqchi. U ushbu testni mavsum boshida o'tkazadi. Bir nechta ekspertlar har bir o'yinchini mavsum davomida bir nechta mezonlar bo'yicha baholab boradi. Keyin murabbiy har bir o'yinchining o'rtacha ballini hisoblab, uni boshlang'ich testlar natijalari bilan taqqoslaydi. Agar natijalar, umuman mos kelsa, unda murabbiy tomonidan qo'llanilgan testning asoslanganligi haqida gapirish mumkin. Keyinchalik murabbiy bu testni boshqa o'quvchilar guruhi va jamolarda qo'llashi mumkin. Jismoniy tarbiyaga ixtisoslashtirilgan sport kollejiga kirish imtihonlari ham aslida talabaning kelajakdagi muvaffaqiyatini aniqlab beruvchi testlar hisoblanadi.

Testning ishonchliligi – yaxshi testning yana bir mezoni. Agar test ishonchli bo'lsa, uni o'tkazishda bir guruhning o'zida bir necha marta taxminan bir xil natijalar olinishi kerak. Agar test asoslangan bo'lsa, u yuqori darajada ishonchlilikka ega deb hisoblanadi. Testning ishonchliligini aniqlashning quyidagi uslublari mavjud.

Test-retest (takroriy test) uslubi. Ushbu test o'sha o'quvchilar guruhi bilan ikki marta o'tkaziladi, keyin u yoki boshqa natijalarning bir-biriga mos kelishi koeffitsiyenti hisoblanadi. Mazkur testning kamchiligi shuki, o'quvchilarning o'zida ikkala testlar orasidagi vaqt ichida o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin.

Sifatli testning keyingi mezon – uning ob'yektivligidir. Agarda ikki yoki undan ko'proq kishi o'sha testni bitta guruhning o'zida o'tkazsa va tahminan bir xil natijalarni olsa, test yuqori darajada ob'yektiv bo'lishi mumkin. Ob'yektivlik – bu to'g'rilikning alohida

shakli bo'lib, "test-retest" uslubi bilan, agar ikkita testni har xil kishilar o'tkazayotgan bo'lsa, natijalarni keyinchalik taqqoslash yo'li bilan aniqlanishi mumkin.

Testni taqqoslashda uning bajarilishi so'nggi mezon hisoblanadi. Bajarilishlik quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

a) testni o'tkazishga ketadigan sarf-xarajatlar;

b) testlashga ketadigan vaqt (ko'pgina olimlarning fikricha testlash butun o'quv vaqtning 10% idan ko'prog'ini egallamasligi kerak);

v) testning oddiy o'tkazilishi (yo'riqnomalarni tus hunish va bajarish osonmi, test talablari mantiqqa to'g'ri keladimi, ular o'quvchilar organizmiga va xavfsizligiga zarar yetkazmaydimi, o'qituvchiga yordamchilar kerakmi);

g) natijalarni baholashning obyektivligi;

d) o'quvchilarning darajasiga mos me'yorlarni tanlash.

Sohada tadqiqot olib borgan ko'plab olimlar testlarni ikki asosiy tipga bo'ladilar:

1) qandaydir mezonlarga muvofiq tuzilgan testlar;

2) me'yorlarga muvofiq tuzilgan testlar.

Birinchi tipdagi testlarni o'tkazishda bitta o'quvchini testlash natijalari boshqalarning natijalari bilan taqqoslanmaydi. Test o'quvchi ushbu jismoniy faollik turida minimal talablarga javob bera olishini hamda uning bajarishi mezonlardan biri bo'yicha ma'lum bir darajaga mos kelishini tekshirib beradi. Masalan, yugurish testidan muvaffaqiyatli o'tish uchun o'quvchi 2 mil masofani 14 yoki kamroq daqiqa ichida bosib o'tishi va insonning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida bilimlarni tekshiruvchi test savollarining 80% ga to'g'ri javob berishi kerak [7; 39-42-b, 17; 30-34-b, 26; 15-17-b, 28; 32-35-b, 73; 62-b, 81; 54-b, 103; 26-b].

So'nggi paytlarda ko'plab pedagoglar shu tipdagi testlarni afzal deb bilmoqdalar. Chunki ularning o'tkazilishi bo'sh o'quvchilarning motivatsiyasini pasaytirmaydi, raqobatchilik emas, hamkorlik qilish ruhini shakllantiradi, kuchli o'quvchilar uchun shaxsiy natijalarni yaxshilash uchun rag'bat hisoblanadi. Alohida e'tibor har bir o'quvchi

testni bajarishini boshqalardan ko'ra qanchalik yaxshi bajarganligiga emas, balki o'quvchi qanchalik o'z natijasini yaxshilaganligiga qaratiladi. Ikkinchi tipdagi testlarga shu narsa xoski, bunda natijalar bitta o'quvchining natijalari bilan taqqoslanadi. Bunday testlash ko'pincha, turnirlar, musobaqalar shaklida o'tkaziladi. Ushbu test tipining kamchiligi quyidagilardan iborat: raqobatchilik ruhining yaratilishi, bo'sh o'quvchilarda yetarlicha motivatsiyaning bo'lmasligi, o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga (faollikka) bo'lgan munosabatlarning yomonlashishi. Bu testlarning ishonchli jihati shuki, ular yuqori darajada asoslanganlikka, ishbichimlilikka va obyektivlikka ega. Ko'p hollarda tayyor (umummilliy darajada ishlab chiqilgan) testlardan foydalanish va qisqa vaqt ichida ko'p sonli bolalarni samarali baholash imkonini beradi. Shuningdek, testlashning quyidagi tiplari ham ajratiladi: rasmiy (testlar) va norasmiy (o'qituvchi o'quvchilarni kuzatishidan iborat), obyektiv va subyektiv, shakllashtiruvchi (mavzuni o'rganish jarayonidagi testlar) va yakuniy (mavzu, semestr, yil yakunidagi testlar). Demak, testlash o'quvchilarning natijalarini baholash jarayonining birinchi bosqichi hisoblanadi. Baholashning o'zi o'qitish dasturining maqsad va vazifalarini shakllantirish jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya va sport Milliy Assotsiatsiya hamda Amerika salomatlik, jismoniy tarbiya, rekreasiyasi va raksalyansi bilan hamkorligidagi ishlab chiqilgan jismoniy jihatdan ma'lumotga ega insonlarning tavsifidan foydalana turib, ular ayni paytda tarbiya dasturlari vazifalari hisoblanadi, o'qituvchi o'quvchilar natijalarini baholashning tarkiblarini o'zi mustaqil aniqlashi mumkin.

Jismoniy jihatdan ma'lumotli insonlarning tavsiflari quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

- jismoniy jihatdan ma'lumotli inson har xil turdagi jismoniy faollikni bajarish uchun bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirgan;
- u jismonan yaxshi tayyorgarlikka ega inson.

Amerikalik olimlarning fikricha, jismoniy sifatlar va harakat malakasini imkon qadar tez-tez baholab turish kerak (har bir mashg'ulotda), ayni paytda ijtimoiy va emotsional xulqni kamroq baholashi zarur, chunki bu ko'nikma va ko'rsatmalarni o'rgatishlar

ancha uzoq davr mobaynida shakllanib boradi. Tajribalarning har biri bir-biridan mustaqil ravishda, qulay paytda baholanishi mumkin. Baholash natijalaridan biri – baho qo'yish. Baho qo'yishda har bir tarkib, tegishli o'quv vazifalarni bajarish uchun dasturda qo'yilgan vaqt qancha bo'lsa, shuncha (foizda) bo'ladi. So'ngi paytlarda maktablarda o'quvchilarning o'zlarini-o'zlari baholashlariga katta e'tibor qaratilmoqda. O'z-o'zini baholash o'quvchilarning ijtimoiy moslashish jarayoniga yordam beradi, tahlil qilish va xulosa chiqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi, o'quvchilar motivatsiyasining muhim omili hisoblanadi. O'quvchilarning o'z-o'zini baholash dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quv jarayonini o'qituvchi va o'quvchilar bilan birgalikda rejalashtirish;

- o'quvchining o'zi avvalgi baholashlar ma'lumotlariga asoslanib o'z oldiga o'quv vazifalarini qo'yishi;

- har bir o'quvchi har bir 9 haftalik davr oxirida o'z natijalarini baholashi va o'zining bilimlari, ko'nikma va malakalari darajasiga baho qo'yishi hamda shu to'g'risida yozma hisobot berishi;

- har bir bahoni o'quvchining o'zi tushuntirib berishi.

V.P.Gubaning ma'lumotlariga ko'ra, 1 yil ichida o'qituvchilar tomonidan qo'yilgan baholar taqqoslanganda 90 ta bahodan faqat 5 ta baho farq qilgan. Yana shunday yondashuv ishlab chiqilgan bo'lib, bu yerda o'quv faoliyatning 50% o'quvchi, 50 % - o'qituvchi tomonidan baholanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida testlash ma'lumotlarini baholashda antropometrik ko'rsatkichlarning keraksiz ta'sirini bartaraf etishning ikkita usuli taklif qilinadi: faqat shunday harakat vazifalardan foydalanilishi kerakki, bunda usullarini natijalari tana tuzilishining morfologik xususiyatlarga bog'liq bo'lmasligi kerak yoki turli xil indekslarni kiritish kerak [30; 32-33-b, 32; 4-7-b, 38; 19-22-b, 84; 48-b, 101; 88-b, 119; 445-b].

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish muammolari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili quyidagi muhim xulosalarga kelishga asos bo'ladiki, mutaxassislarning fikr-mulohazalariga ko'ra, 11-12 yoshda shug'ullanuvchi sportchilarning to'laqonli jismoniy rivojlanishi va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, u yoki bu sport turi bilan shug'ullantirish orqali bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maqbul yosh hisoblanar ekan.

Sportchilarni yuqori natijalarga erishishini ta'minlash uchun ularni albatta ko'p yillik va tizimli tarzda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar, qat'iy belgilangan tartibda shug'ullantirish zarur ekan. Yuksak natijalarni qo'lga kiritish uchun mashg'ulotlar doimiy ravishda takomillashtirilib boriladi. Sport turi bilan shug'ullanish davomiyligi va yuqori natijalarga erishish sportchining faolligi bilan belgilanib, uni asosida mashg'ulotlarni tizimli ravishda tashkil etish yotadi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha dasturlarning tahlili baholashga bo'lgan turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'rsatadi. Har xil dasturlarda yugurish, sakrashlar va uloqtirishlarda harakatlanish imkoniyatlarini amalga oshirishga turlicha talablar qo'yiladi. Bunda asosan dars mashg'ulotida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha ishlar olib borilgan bo'lib, darsdan tashqari mashg'ulotlar bo'yicha aniq me'yoriy talablar ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bilan bog'liq bo'lgan jihatlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ularga xususan quyidagilar kiradi:

- har xil harakatlarning vazifalarida tana og'irligi va uzunligi ko'rsatkichlarining ahamiyatini aniq tushunmaslik;

- yoshga xos xususiyatlar, somatik ko'rsatkichlarning testlash ta'siri yetarlicha o'rganib chiqilmagan;

Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish o'quv mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan bo'lib hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, tayyorgarlikni boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga

yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bugungi kunda yuksak sport natijalariga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi, bu esa sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirishning yangi darajalarini taqazo etadi.

Bolalarning anatomik – fizologik xususiyatlarini o'rganishga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, bolalarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari, ularning yoshiga oid morfofunktsional xususiyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yoshga bog'liq jihatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish va jismoniy yuklamalarni qo'llash samaradorlikni oshishiga xizmat qilishi olimlar tomonidan isbotlangan.

Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashg'ulot vositalarini tanlash va qo'llash borasida ko'pgina ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lib, ushbu ishlar aynan umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun yo'naltirilmagan. Tavsiya etilgan vositalarning qo'llanilish shiddati va me'yori bo'yicha yetarlicha tadqiqotlar olib borilmagan. Olib borilgan tadqiqotlar maktab o'quvchilarini sinfdan tashqari faoliyatini to'liq qamrab olmagan va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha aniq ilmiy asoslangan mashg'ulotlar metodikasini ishlab chiqish zarurati mavjud.

Bir qator chet el va mamlakatimiz olimlari tomonidan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda rejalashtirish va optimallashtirish, qo'llanilayotgan vosita va usullarni me'rlash bo'yicha talaygina ilmiy izlanishlar olib borilgan. (B.G.Boyboboyev., R.M.Matkarimov., S.S.Tajibayev., B.A.Mironchuk., S.Y Vaynbaum., M.Y. Nabatnikova). Biroq, 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning shiddati va hajm me'yori bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan.

L.Y.Lyubomirskiy turli yoshdagi maktab o'quvchilari uchun mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash uslubiyati muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega ekanligini, ularga berilayotgan jismoniy yuklamalar bo'yicha ma'lumotlarni aniqlash, ishlab chiqish zarurligini, aks holda o'quvchilarning sog'lig'i yosh o'tishi bilan yomonlashishi

mumkinligini aytib o'tgan. S.V.Xrushyev mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda berilayotgan yuklamalarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri darajasini baholash uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari bo'yicha aniqlash mumkinligini aytib o'tgan.

Futbol bilan shug'ullanish uzoq muddat har-xil tempda harakatlanishni taqazo etadi. Yosh futbolchilarni harakat faoliyatini susaytirmasdan bajara olishi ular faoliyatini samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa futbolchilarning chidamkorlik darajasini yuqori darajada bo'lishini talab qiladi. Umumta'lim maktablarida shug'ullanuvchi o'quvchilarning aksariyati faqatgina to'garak mashg'ulotlari bilangina sportga qadam qo'yadi. Bu esa ular uchun sport bilan shug'ullanmagan bolalarga beriladigan yuklamalarga yaqin me'yornlarni qabul qilishni taqazo etadi.

Umumta'lim maktablarida olib borilgan ilmiy ishlar asosan o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi faoliyatiga, jismoniy tayyorgarligini baholash masalalariga bag'ishlangan bo'lib, darsdan tashqari mashg'ulotlarning samarasi va shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borish zarurati mavjud. Adabiyotlardagi ma'lumotlarning tahlili shuni e'tirof etish imkonini beradiki, mazkur muammo chuqur nazariy ishlanma va tajribada isbotlanishga muhtoj. Bizni qiziqtirgan savollarga javob berishga imkon yaratuvchi yangi materiallar zarur.

II BOB. 4-5-SINF O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TADQIQ ETISH

2.1. Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etilishi

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommaviylashtirish katta ahamiyat qaratilmoqda. Bu esa soha mutaxassislari zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarni ko'paytirish, sog'lom turmush tarzini keng yo'lga qo'yish, yoshlarni ommaviy sport turlari, jumladan futbol bilan shug'ullantirish orqali ular salomatligini oshirish va vatanimiz sporti uchun zaxira tayyorlash masalalarini bugunning dolzarb masalalaridandir. Yoshlarni sport turlari bilan shug'ullantirishda sport maktablari bilan birga umumta'lim maktablarining ham o'rni beqiyosdir. Bugungi kunda umumta'lim maktablarida tashkil etilgan sport to'garaklari orqali sportga kirib kelayotgan yoshlar ham talaygina.

Umumta'lim maktablarida tashkil etilayotgan to'garaklarni tizimlashtirish, tashkil etilgan to'garaklarning qoniqarliligini baholash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada Toshkent viloyati va Toshkent shahridan tanlab olingan, imkoniyatlari va sharoitlari bir – biriga yaqin bo'lgan 40 ta umumta'lim maktablarining 148 nafar jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari (to'garak rahbarlari) ishtirok etdi. So'rovnoma tadqiqotni o'tkazishga doir 10 ta savoldan iborat bo'lib, olingan natijalar quyidagicha bo'ldi.

Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish holatini qanday baholaysiz? deya qo'yilgan 1-savolga respondentlarning 20% (29 ta) i "Yaxshi", 80% (119 ta) i esa "Yaxshi emas" deb javob berishgan.

Futbol to'garaklarini tashkil etish bo'yicha ilmiy –uslubiy manbaalar yetarli deb hisoblaysizmi? deya qo'yilgan 2-savolga 11% (16 ta) respondent "Ha" degan javobni bergan bo'lsa, 89% (132 ta) i esa "Yo'q" deb javob berishgan.

Futbol to'garaklari uchun mo'ljallangan mashg'ulot soatlari optimal deb hisoblaysizmi? degan savolga respondentlarning 8% (12 ta) i "Ha" deb, 92% (136 ta) si esa "Yo'q" javob berishgan.

Futbol mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratiladimi? deyga berilgan savolga respondentlarning 38% (56 ta) i "Ha" deb javob berishgan bo'lsa, 62% (92 ta) i "Yo'q" deb javob berishgan.

Maktabingizda jismoniy tayyorgarlikni baholovchi nazorat testlari zamon talablariga javob beradimi? deb berilgan savolga 27% (40 ta) respondent "Ha" javobini, 73% (108 ta) i esa "Yo'q" javobini berishgan.

Jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini takomillashtirish dasturi ishlab chiqilishi kerakmi? deya qo'yilgan savolga respondentlarning 78% (116 ta) i "Ha", 22% (32 ta) i esa "Yo'q" deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning futbol to'garaklarida mashg'ulot yuklamalariga ajratilgan vaqtlar tasniflanganmi? deya berilgan savolga 8% (12 ta) respondent "Ha" javobini, 92% (136 ta) "Yo'q" javobini berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning mashg'ulotlari davomiyligini hozirgiga nisbatan oshirish kerakmi? deya qo'yilgan savolga 68% (101 ta) respondent "Ha", 32% (47 ta) i esa "Yo'q" deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar o'quv mashg'ulot jarayonining necha foizini tashkil etishi yetarli deb hisoblaysiz? deya qo'yilgan savolga respondentlarning 21% (31 ta) i 40% dan ortiq, 17% (24 ta) i 50% dan ortiq, 26% (39 ta) i 60% dan ortiq, 35% (52 ta) i esa 70% dan ortiq deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda qaysi mashg'ulot usulidan foydalanish yaxshi samara beradi deb hisoblaysiz? deya qo'yilgan savolimizga respondentlarning 34% (50 ta) i "Takroriy", 9% (14 ta) i "O'yin", 57% (84 ta) i esa "Aylanma" degan javoblarni berishgan.

Respondentlarning bergan javoblari quyidagilarni aniqlash imkonini berdi:

1. So'rovnomada qatnashgan mutaxassislarning qo'yilgan savollar bo'yicha fikrlari har xil bo'lganligiga qaramasdan umumta'lim maktablarida o'tkazilayotgan futbol seksiyalari tizimlashtirilmagan va qoniqarli emasligini, mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan tarzda, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yetarli darajada oshirishga xizmat qilishi uchun tizimli tashkil etilishi dolzarb ekanligini bilish mumkin bo'ldi.

2. 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirish muammosi quyidagi vazifalarni hal qilishni talab qiladi:

- futbol to'garaklarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish;

- jismoniy tayyorgarlikni baholashning zamonaviy yondashuvlaridan foydalanish;

- futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish tizimini takomillashtirish va asoslash.

O'tkazilgan so'rovnoma natijalariga asoslangan holda umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun futbol to'garaklari tashkil etildi.

Tashkil etiladigan mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab tuzib chiqilishi va ularga berilayotgan yuklamalar organizmning xususiyatlariga qarab rejalashtirilish lozim. Tavsiya etilayotgan to'garaklarni tashkil etish tizimi bilan yanada ko'proq o'quvchilarni qamrab olish va futbol to'garaklarini tizimli tashkil qilish mumkin.

Maktabdagi o'quvchilar yoshiga qarab to'garaklarga jalb qilinganda 4-5-sinf o'quvchilari 11-12 yoshda, 6-7-sinf o'quvchilari 13-14 yoshda, 8-9-sinf o'quvchilari 15-16 yoshda, 10-11-sinf o'quvchilari esa mos ravishda 17-18 yoshda bo'lishadi.

Ko'plab olimlarimiz yosh futbolchilarga beriladigan yuklamalarning yoshga oid xususiyatlari o'ziga xosligini, mashg'ulotlarni organizmning yoshini inobatga olgan holda rejalashtirish lozimligini ta'kidlashadi.

Umumta'lim maktablarining aksariyatida tashkil etilgan futbol to'garaklarida esa...

Futbol to'garaklari uchun mo'ljallangan mashg'ulot soatlari optimal deb hisoblaysizmi? degan savolga respondentlarning 8% (12 ta) i "Ha" deb, 92% (136 ta) si esa "Yo'q" javob berishgan.

Futbol mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratiladimi? deyga berilgan savolga respondentlarning 38% (56 ta) i "Ha" deb javob berishgan bo'lsa, 62% (92 ta) i "Yo'q" deb javob berishgan.

Maktabingizda jismoniy tayyorgarlikni baholovchi nazorat testlari zamon talablariga javob beradimi? deb berilgan savolga 27% (40 ta) respondent "Ha" javobini, 73% (108 ta) i esa "Yo'q" javobini berishgan.

Jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini takomillashtirish dasturi ishlab chiqilishi kerakmi? deya qo'yilgan savolga respondentlarning 78% (116 ta) i "Ha", 22% (32 ta) i esa "Yo'q" deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning futbol to'garaklarida mashg'ulot yuklamalariga ajratilgan vaqtlar tasniflanganmi? deya berilgan savolga 8% (12 ta) respondent "Ha" javobini, 92% (136 ta) "Yo'q" javobini berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning mashg'ulotlari davomiyligini hozirgiga nisbatan oshirish kerakmi? deya qo'yilgan savolga 68% (101 ta) respondent "Ha", 32% (47 ta) i esa "Yo'q" deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar o'quv mashg'ulot jarayonining necha foizini tashkil etishi yetarli deb hisoblaysiz? deya qo'yilgan savolga respondentlarning 21% (31 ta) i 40% dan ortiq, 17% (24 ta) i 50% dan ortiq, 26% (39 ta) i 60% dan ortiq, 35% (52 ta) i esa 70% dan ortiq deya javob berishgan.

4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda qaysi mashg'ulot usulidan foydalanish yaxshi samara beradi deb hisoblaysiz? deya qo'yilgan savolimizga respondentlarning 34% (50 ta) i "Takroriy", 9% (14 ta) i "O'yin", 57% (84 ta) i esa "Aylanma" degan javoblarni berishgan.

Respondentlarning bergan javoblari quyidagilarni aniqlash imkonini berdi:

1. So'rovnoma qatnashgan mutaxassislarning qo'yilgan savollar bo'yicha fikrlari har xil bo'lganligiga qaramasdan umumta'lim maktablarida o'tkazilayotgan futbol seksiyalari tizimlashtirilmagan va qoniqarli emasligini, mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan tarzda, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yetarli darajada oshirishga xizmat qilishi uchun tizimli tashkil etilishi dolzarb ekanligini bilish mumkin bo'ldi.

2. 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirish muammosi quyidagi vazifalarni hal qilishni talab qiladi:

- futbol to'garaklarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish;

- jismoniy tayyorgarlikni baholashning zamonaviy yondashuvlaridan foydalanish;

- futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish tizimini takomillashtirish va asoslash.

O'tkazilgan so'rovnoma natijalariga asoslangan holda umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun futbol to'garaklari tashkil etildi.

Tashkil etiladigan mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab tuzib chiqilishi va ularga berilayotgan yuklamalar organizmning xususiyatlariga qarab rejalashtirilish lozim. Tavsiya etilayotgan to'garaklarni tashkil etish tizimi bilan yanada ko'proq o'quvchilarni qamrab olish va futbol to'garaklarini tizimli tashkil qilish mumkin.

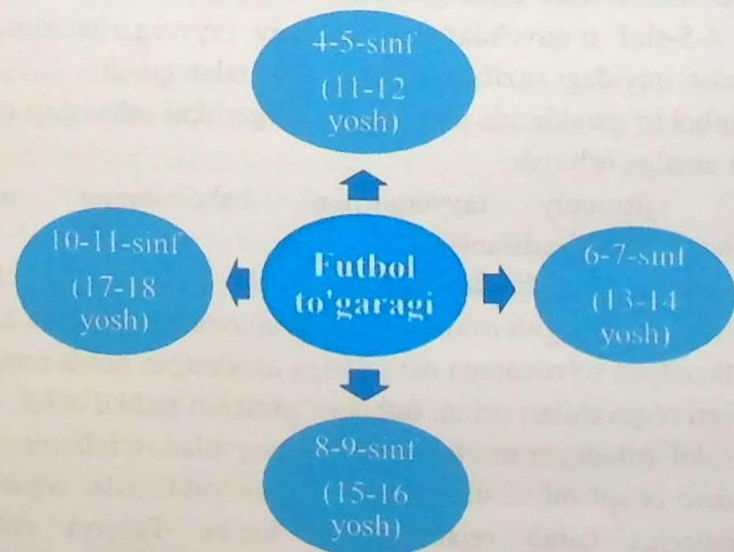
Maktabdagi o'quvchilar yoshiga qarab to'garaklarga jalb qilinganda 4-5-sinf o'quvchilari 11-12 yoshda, 6-7-sinf o'quvchilari 13-14 yoshda, 8-9-sinf o'quvchilari 15-16 yoshda, 10-11-sinf o'quvchilari esa mos ravishda 17-18 yoshda bo'lishadi.

Ko'plab olimlarimiz yosh futbolchilarga beriladigan yuklamalarning yoshga oid xususiyatlari o'ziga xosligini, mashg'ulotlarni organizmning yoshini inobatga olgan holda rejalashtirish lozimligini ta'kidlashadi.

Umumta'lim maktablarining aksariyatida tashkil etilgan futbol to'garaklarida esa shug'ullanuvchilarning yoshi inobatga olinmagan.

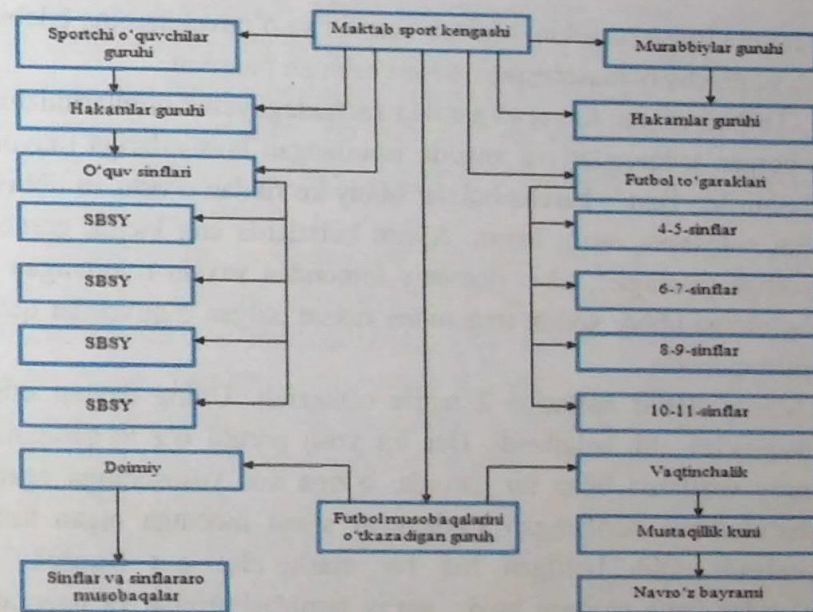
Umumta'lim maktablarida to'garaklarni tashkil etishda sinflarni (shug'ullanuvchilar yoshini) hisobga olish eng muhim omillardandir. Ko'plab olib borilgan tadqiqotlarda futbolchilarni tayyorlash va ularning mashg'ulotlarini rejalashtirishda guruhlar aynan biz taqsimlagan ko'rinishda bo'lingan (2.1-rasm).

Shu ko'rinishda taqsimlanganda jismoniy tarbiya fanidan futbol elementlari bor sinflarning deyarli barchasini qamrab olish mumkin. Tashkil etiladigan har bir guruhga jismoniy tarbiya o'qituvchilari mas'ul qilib belgilanadi.



2.1-rasm. Tashkil etiladigan to'garaklarga o'quvchilarni yoshiga qarab ajratilishi

Taqdim etilgan tizim bo'yicha 40 ta umumta'lim maktablarida futbol to'garaklari tashkil etildi va to'garaklarda jami bo'lib 3846 nafar o'quvchi-shug'ullanuvchilar qamrab olindi (2.2-rasm).



3.2-rasm. Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimi
Izoh: SBSY – sinflar bo'yicha sport yo'riqchisi.

Maktab sport kengashi maktab direktori yoki tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi (jismoniy tarbiya metod birlashma rahbari) tomonidan boshqarilib, unda nafaqat futbol, boshqa sport turlarini ham jamlash va boshqarib borish vakolati bo'ladi.

Sport kengashiga murabbiylar guruhi va sportchi o'quvchilar guruhi bevosita birlashtiriladi. Murabbiylar guruhidan alohida, sportchi o'quvchilar guruhidan alohida hakamlar guruhlarini shakllantiriladi.

Murabbiylar guruhiga bevosita birlashtirilgan va ular tomonidan shug'ullantiriladigan futbolchilar to'garaklari tashkil etilib, ular orasida sog'lom raqobatlar musobaqa shaklida olib boriladi.

Murabbiylar va sportchi o'quvchilar (eng faollari) dan "Sport tadbirlarini tashkil etuvchi guruh" tuziladi. Tuzilgan guruh tashkil etiladigan tadbirlarini o'z navbatida "Doimiy" va "Vaqtinchalik" tadbirlarga ajratib rejalashtiradi. Tashkil etiladigan tadbirlar musobaqa shaklida bo'lib, doimiy musobaqalar sinflararo kuzda va bahorda muntazam o'tkaziladigan maktab chempionatlarini o'z ichiga oladi. Vaqtinchalik musobaqalarga esa "Mustaqillik kuni" va "Navro'z"

bayramini kiritish mumkin. Maktab sharoiti va o'quvchilarning talabiga qarab vaqtinchalik musobaqalar sonini oshirish mumkin.

Tashkil etilgan futbol to'garaklari sohadagi yetuk olimlarimizning olib borgan tadqiqotlari va amalda isbotlangan tavsiyalariga muvofiq rejalashtirildi. Bunda barcha bolalar tibbiy ko'rikdan o'tishi va tibbiyot xodimi xulosasini olishi lozim. Ayrim holatlarda eng kichik guruhga 11 yoshga yetmagan, lekin jismoniy tomondan yaxshi rivojlangan va mashg'ulotga tibbiy xodim tomonidan ruxsat etilgan o'quvchilar qabul qilinishi mumkin.

Mashg'ulotlar haftasiga 2 marta o'tkazildi. Uning davom etishi 90 daqiqadan etib belgilandi. Har bir yosh guruhi o'z to'garagining umumiy vazifalari bilan bir qatorda, o'ziga xos xususiyatiga egadir, mashg'ulotlarda beriladigan yuklamalar shuni inobatga olgan holda taqsimlandi. Olib borilgan har bir mashg'ulot o'z maqsadi va vazifasidan kelib chiqqan holda, qat'iy tartiblashtirilgan va nazoratga olingan holda tashkil etildi. Har bir mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlardan foydalanildi.

2.2. Futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish

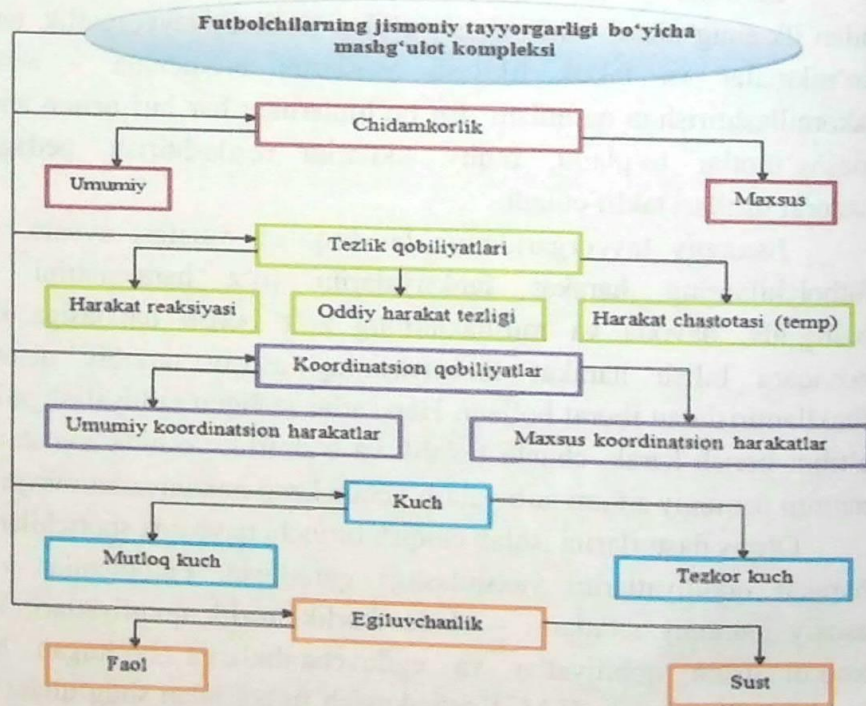
Har qanday sport turida sportchining jismoniy tayyorgarligi yoki uning harakat qilish imkoniyatlarini asosiy jismoniy sifatlardan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) aniqlasa bo'ladi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan qo'shimcha, jismoniy yuklamaga bardosh bera olishi qobiliyati yotadi.

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma - xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy qarashlar shuni ko'rsatmoqdaki, futbol sport turi bilan ilk shug'ullantirishda asosiy e'tibor jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar va taktik fikrlash asoslarini bosqichma - bosqich takomillashtirishga qaratiladi. Bu bo'limlarning har biri uchun amaliy mashg'ulotlar to'plami, o'quv sikllarini rejalashtirish, pedagogik nazorat usullari taklif etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va mushaklarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy tarkibiy qismlari) 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.

O'quv dasturlarini ishlab chiqish birinchi navbatda sportchilarning harakat qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan. Futbolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlarni - chidamkorlik, tezlik qobiliyatlari, kuch, koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanliklarga bo'lingan holda ko'rishimiz mumkin. V.M. Kostyukevich futbol bilan shug'ullantirish dasturida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlar zarurligini va mashg'ulotlarda ularni qo'llanilishi qator omillarga va qonuniyatlarga bo'ysunishi lozimligini aytib o'tadi (2.3-rasm).



2.3-rasm. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot kompleksi (V.M. Kostyukevich bo'yicha (2013))

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, turli yoshdagi futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish quyidagi umumiy vazifalarni inobatga olgan va ulardan ajralmagan holda tashkil etiladi:

1. Tanlangan yosh guruhlarida mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli davom ettirishga tayyorgarlik darajasini baholash (nazorat test sinovlari);
2. Yosh guruhlarining "ta'qiqlangan" va "qulay" davrlariga muvofiq, shug'ullanuvchilar tanasining uyg'un shakllanishiga, jismoniy sifatlarining rivojlanishiga, ularning sog'lig'ini mustahkamlanishiga ko'maklashish;

3. Integral harakatning barcha detallarida harakatni ongli ravishda nazorat qilib, organizm rivojlanishini barqaror, qoniqarli darajada hal qilish qobiliyatini shakllantirishi kerak.

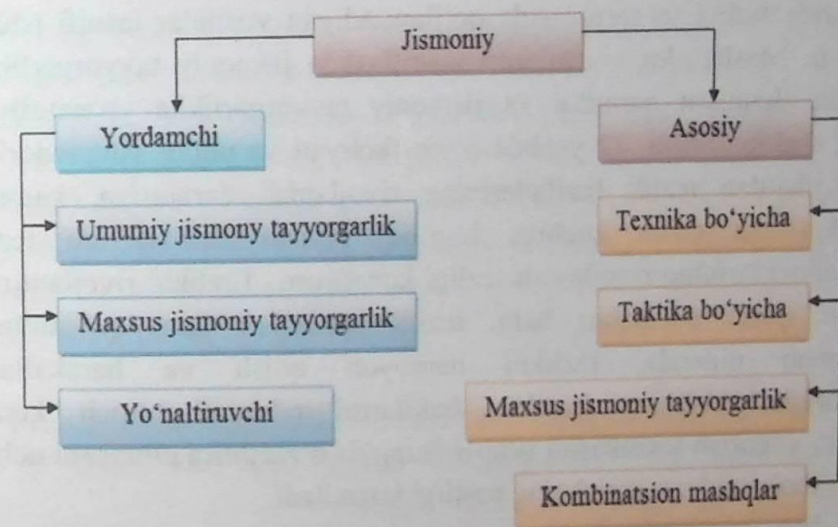
Ushbu mavzuda tadqiqot olib borgan qator olimlarning keltirgan dalillariga ko'ra, cheklangan yosh davrlari bo'yicha ham, ma'lum jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng qulay bo'lgan yosh davrlari bo'yicha ham 4-5-sinf o'quvchi yoshlarda bu yosh davrining quyidagi xususiyatlariga e'tibor qaratish lozim:

11 yosh uchun butun organizm faoliyatining yanada yaxshilanishi xarakterlidir. Intensiv o'sish va tananing barcha o'lchamlarining o'sishi qayd etilgan –"ikkinchi cho'zilish" davriga to'g'ri keladi. 12 yoshda ularning butun umri davomidagi o'sishining 86% iga erishiladi. Bu davrda tana qismlarining notekis o'sish belgilari aniq namoyon bo'ladi, bu esa tana nisbatlarining o'zgarishiga olib keladi. 11 yoshdan boshlab barcha mushaklar va kuchlarning jadal rivojlanishi kuzatiladi. Bu mushak tizimi va harakat faoliyati funksiyalarini faol takomillashtirish bosqichidir. 11 yoshgacha bo'lgan davr - jismoniy ishchanlik qobiliyati o'sishining dastlabki bosqichi hisoblanib, 11 yil ichida o'sish 3-4% gacha yetadi. Bu yoshda sport bilan shug'ullangan sportchilarda ayerob va anayerob imkoniyatlar yosh sportchilarning mushaklarining maksimal ishlashini cheklaydigan omillardan biridir. O'smirlardagi aerob qobiliyatlari anaerobiklarga qaraganda ancha yuqori.

Sport bilan shug'ullanish nuqtai nazaridan, bu yosh hal qiluvchi hisoblanadi. Aynan shu davrda tezlik, kuch, chaqqonlik kabi jismoniy sifatning poydevori qo'yiladi, sport xarakteri shakllanadi. Bu davrda motor analizatorining energetik funksional kamoloti sodir bo'ladi. Shu bilan birga, mushak – skelet tizimida sezilarli o'zgarishlar qayd etiladi: suyak to'qimasi mustahkamlanadi, mushaklar o'sadi va sifat jihatidan o'zgaradi. Natijada, harakatni muvofiqlashtirish yaxshilanadi. O'sish davrlari energiya va metabolik jarayonlarning sezilarli faollashuvi bilan, sekin o'sish davrlari bilan almashtiriladi, bu esa tana vaznining eng katta to'planishi va farqlanish jarayonlarining ustunligi bilan kechadi. Tizimli mashqlar harakatlarning fazoviy aniqligini tahlil qilish

qobiliyatini yaxshilaydi. 4-5-sinf o'smirlar allaqachon murakkab harakatlarni muvofiqlashtirishni bajarishlari mumkin. Fazoni his qilishning alohida ko'rsatkichlari yuqori darajadagi mukammallikka erishadi: harakatlar amplitudasi, berilgan balandlikka sakrash aniqligi ortadi. Biroq, psixomotor funksiyalarning yetarli darajada emasligi hali ham yuqori darajadagi tezlik va harakatlarning aniqligiga erishishga imkon bermaydi. Jismoniy o'sish va yetuklik jarayoni aqliy va ijtimoiy rivojlanish bilan birga keladi: o'z-o'zini anglashning o'sishi, aniqlikdan mavhumroq fikrlashga o'tish kuzatiladi. Ikkinchi signal tizimi tez rivojlanadi, o'smirlar allaqachon u yoki bu ixtiyoriy harakatni ongli ravishda idrok qilishga qodir bo'ladi.

Shu paytga qadar olib borilgan tadqiqotlarda shug'ullanuvchilar jismoniy yuklamalarini ma'lum sabablariga ko'ra tasniflagan holda qo'llash tavsiya etilgan. Jumladan, V.P.Savin sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarini ma'lum o'xshashliklari va qo'llaniladigan mashqlarning vazifalariga qarab tasniflab chiqish lozim deya ta'kidlaydi. U xokkeychilarni tayyorgarligida foydalaniladigan mashqlarni ikkiga bo'lishni taklif etadi: asosiy va yordamchi. Asosiy mashqlar (musobaqa mashqlari) bo'limiga texnika, taktika, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar va kombinatsiyalangan mashqlarni o'z ichiga oladi. Yordamchi mashqlarga esa umumiy tayyorgarlik mashqlari, jismoniy sifatlar va maxsus trenajyor mashqlarini kiritib o'tgan (2.4-rasm).



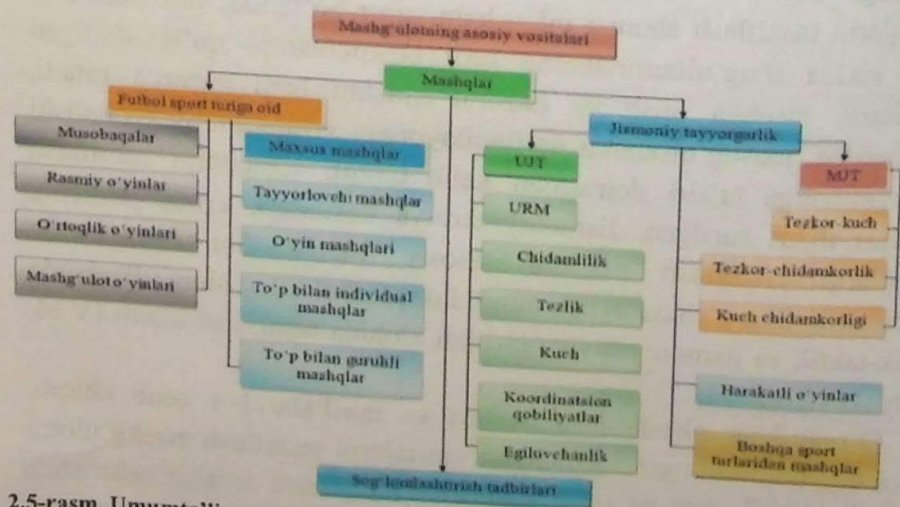
2.4-rasm. Shaybali xokkey sport turida foydalaniladigan jismoniy mashqlarning tasnifi (V.P.Savin bo'yicha)

Futbolchilarning jismoniy mashqlarini tasniflash V.M. Kostyukevich (2013) ning fikricha umumiy nazariy yondoshuvlarga va sport bilan shug'ullanish vositalarining tasnifiga, sport o'yinlarida qo'llaniladigan vositalarning o'ziga xosligiga va futbolchilarning o'yindagi asosiy vazifalarini o'z ichiga olishi lozim. Jismoniy mashqlarni tasniflash shunisi bilan ham zarur bo'ladiki, futbolchilarni yillik siklda shug'ullantirishning turli bosqichlarida qo'llaniladigan vositalarni hisobga olish va nazorat qilishni ham nazarda tutadi. Shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan vositalarning yo'nalishi va organizmga ta'siri doirasidan kelib chiqib vositalarni tasniflash masalasi ilgari surilgan. Jismoniy tarbiya vositalari, aynan jismoniy mashqlarni tasniflash masalasi asosiy vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Shu o'rinda aytish mumkinki, futbol bilan shug'ullanishda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni alohida tasniflash lozim (V.M. Kostyukevich 2013).

O'rganilgan olimlarning fikrlari va tajribalaridan kelib chiqib, futbol to'garaklarida qo'llaniladigan vositalarni tasniflash mashg'ulotni samarali tashkil etish va shug'ullantirish maqsadini amalga oshirishda yaqindan yordam berishini anglash mumkin. Shu maqsadda tadqiqot

davomida futbol to'garaklarida qo'llaniladigan vositalar tasnifi ishlab chiqildi. Mashg'ulot vositalarini tasniflashda jismoniy tayyorgarlikka alohida ahamiyat qaratildi va jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan holda shakllantirildi. 12 yoshda o'yin faoliyati va uning samaradorligi ko'p jihatdan tezlik fazilatlarining rivojlanish darajasiga, kamroq jihatdan esa tezlik kuchiga bog'liq. Aynan shu davrda tezlik ko'rsatkichlarining rivojlanish tezligi kuzatilgan. Tezlikni rivojlantirish uchun sprint mashqlari ham, tezlik mashqlari ham qo'llaniladi. Umuman olganda, tezlikni namoyon qilish va harakatlarni muvofiqlashtirishning barcha shakllarini takomillashtirish kerak, chunki yugurish texnikasini yetarli darajada o'zlashtira olmagan uchun o'yin faoliyatida yugurishning pastligi kuzatiladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ular ham har tomonlama rivojlanishi ham futbolchi uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan sifatlarni namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy futbolda mashg'ulot jarayonining ajralmas qismidir. Futbolchilarning harakat qobiliyatlari jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlik va ularning uyg'unliklari orqali namoyon bo'ladi.



2.5-rasm. Umumta'lim maktablarida tashkil etilgan futbol to'garaklarida qo'llaniladigan vositalarning tasnifi

Mashg'ulotlar jarayonida turli mashqlarni muntazam ravishda va ko'p marotaba bajarish muskullar, suyak to'qimalari, ichki organizmlarda morfofunktsional o'zgarishlarga, harakat, vegetativ va energiya bilan ta'minlovchi funksiyalar orasidagi o'zaro aloqalarni optimallashtirishga olib keladi (Balsevich 2006). Shulardan kelib chiqib aytish mumkinki, shug'ullanuvchilarning asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkin bo'ladi.

2.3. Umumta'lim maktablari futbol bilan shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarining tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarligi natijalari

Tayyorgarlik darajasini baholash "Nazorat testlari" bo'yicha o'tkaziladi, uning natijalari maxsus qayd etish jadvaliga yozib boriladi. Bu testlarning asosiy maqsadi tajriba va nazorat guruhlariga jalb qilingan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlashdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda qo'llaniladigan nazorat testlari shug'ullanuvchilarning har tomonlama va obyektiv baholashi lozim. Shu maqsadda biz ushbu sohada tadqiqotlar olib borgan mahalliy va chet ellik olimlarning yetuk tajribalaridan foydalangan holda nazorat testlarini tanlab odik.

Tadqiqot tashkil etilgach, umumta'lim maktablarida an'anaviy futbol to'garagida shug'ullanuvchilar (NG) va biz tomonimizdan tashkil etilgan futbol to'garagida shug'ullanuvchilar (TG) ning jismoniy tayyorgarliklarini baholash maqsadida nazorat testlari olindi. Nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarini sinalluvchilarning tanlangan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalarining statistik xarakteristikalarining tahlili 2.1-jadvalda keltirilgan bo'lib, unda har bir test bo'yicha guruhdagi sinalluvchilar ko'rsatgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlari ($\bar{X}$), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsiyentlari (V) hamda NG ga nisbatan TG ning o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut va nisbiy farqlari solishtirilgan.

Ularga ko'ra, guruh tarkibiga kiritilgan sinalluvchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlaydigan muhim kattalik hisoblangan

varitatsiya koeffitsiyentlari qiymatlari o'rganilgan barcha testlar natijalari uchun ikkala guruhda bir-biriga yaqinligi kuzatildi. Chunonchi, NG da tajriba boshida eng kichik variatsiya koeffitsiyenti "6 daqiqali yugurish" masofasida ($V=6,11\%$), eng katta kattaligi esa "3x10 m masofaga moksimon yugurish"ga sarflangan vaqtda ($V=19,67\%$) kuzatilgan bo'lsa, TGda ham aynan shu ikki test natijalarida, mos ravishda,

"6 daqiqali yugurish" masofasida $V=16,73\%$ va "Uzoq masofaga zarba berish" nazorat testida $19,95\%$ kuzatildi. Shuning bilan birga, pedagogik tajriba boshida NG va TG sinaluvchilarining o'rganilgan hamma testlar bo'yicha natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqining statistik ishonchliligini t-student taqsimoti me'zoni bo'yicha hisoblash asosida baholash natijalari bu farqlar ($P>0,5$ ahamiyatlilik darajasida) ishonchsiz ekanligini ko'rsatdi (2.1-jadval).

2.1-jadval
Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarini sinaluvchilarining tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining statistik tahlili ($n=50$)

Sinov testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Farqi		
	$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%	Absolyut %	Nisbiy %	P
Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm	139,44	25,48	18,27	144,06	26,74	18,56	4,62	3,31	$>0,05$
6 daqiqali yugurish, m	1045,34	168,43	16,11	1031,76	172,66	16,73	-13,58	1,30	$>0,05$
3x10 m. masofaga moksimon yugurish, s	10,37	2,04	19,67	10,76	2,14	19,89	0,39	3,76	$>0,05$
30 m. ga yugurish, s	5,98	1,05	17,56	6,12	1,1	17,97	0,14	2,34	$>0,05$
Gavdani oldinga egish, sm	5,09	0,94	18,47	5,17	0,98	18,96	0,08	1,57	$>0,5$
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
30 m. masofada to'pni olib yurish, s	7,29	1,27	17,42	7,21	1,29	17,89	-0,08	1,10	$>0,05$
Uzoq masofaga zarba berish, m	34,38	6,66	19,37	35,53	7,09	19,95	1,15	3,34	$>0,05$
Turgan joyidan 1 kg. to'ldirma to'pni uloqtirish, m	3,68	0,68	18,48	3,59	0,68	18,94	-0,09	2,45	$>0,05$

Bu ko'rsatkichlar, bir tomondan, guruhlardagi sinaluvchilarning tayyorgarlik darajasi bir-birlariga yaqinligini va demak pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligini anglatga, ikkinchi tomondan, o'rganilgan testlar bo'yicha sinaluvchilarning yosh davri uchun variatsiya koeffitsiyentining bunday qiymatlari yaxshi ko'rsatkich hisoblanadi. Pedagogik tajriba boshida aniqlangan NGdagi qiymatlarga nisbatan TG o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlarini eng katta ko'rsatkichi (3,76 %) "3x10 m. masofaga makkisimon yugurish" masofasida va eng kichik qiymati (1,10 %) "30 m. masofaga to'pni olib yurish vaqti" mashqida aniqlandi. O'rganilgan sakkizta test bo'yicha nisbiy farqlarning o'rtacha qiymati 2,40 % ni tashkil qildi (3.1-rasm).

Tayyorgarlikning ushbu ko'rsatkichlarini o'lchash orqali biz yosh shug'ullanuvchilarning holati va ularning keyingi mashg'ulotlar uchun imkoniyatlari haqida keng ma'lumotga ega bo'lishimiz mumkin.

Tadqiqot boshida olingan test natijalarining nisbiy farqlari shuni ko'rsatmoqdaki, TG va NG larining jismoniy tayyorgarlik darajalari deyarli bir xil. O'rganilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot o'tkazish uchun ishonchli hisoblanadi.

Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar

O'tkazilgan so'rovnomaning tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimli va ilmiy asoslangan emas. Shu sababli futbol to'garaklarini tashkil etishda amalga oshirish lozim bo'lgan ishlar mavjud. To'garaklarni tashkil etishda yoshga oid xususiyatlarga qat'iy amal qilish va mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlikning yoshga oid qonuniyatlariga asoslanib tizimli tashkil etilishi lozim. Taklif etilayotgan tizim bo'yicha umumta'lim maktablarida tashkil etilgan futbol to'garaklari qator afzalliklarga ega bo'lib, sport bilan shug'ullanishning muntazamliligini, shug'ullanuvchilarning yoshga oid xususiyatlariga qarab guruhlariga bo'linishini, har bir guruh maktabdag'i musobaqalarda faol bo'lishini ta'minlaydi. Bir hil guruhlarini tanlash va shug'ullantirish metodologiyasini hisobga olgan holda birinchi bosqichdagi tanlashning nazorat o'lchovlari natijalariga ko'ra guruhlariga bo'lindi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini 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. Sport bilan shug'ullanish nuqtai nazaridan, bu yosh hal qiluvchi hisoblanadi. Aynan shu davrda tezlik, kuch, koordinatsion qobiliyatlar kabi jismoniy sifatning poydevori qo'yiladi, sport xarakteri shakllanadi. Shu sababdan tashkil etilgan futbol to'garaklarida shug'ullanuvchilar uchun qo'llaniladigan vositalarning jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan tasnifi ishlab chiqildi. Ushbu tasnif olib borilgan mashg'ulotlar yo'nalishini belgilab berdi.

Pedagogik tajriba boshida NG va TG sinaluvchilarining o'rganilgan hamma testlar bo'yicha natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini farqining statistik ishonchliligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash natijalari bu farqlar ($P > 0,5$ ahamiyatlilik darajasida) ishonchsiz ekanligini ko'rsatdi. Bu ko'rsatkichlar, bir tomondan, guruhlardagi sinaluvchilarning

tayyorgarlik darajasi bir-birlariga yaqinligini, bu esa pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligini anglatadi, ikkinchi tomondan, o'rganilgan testlar bo'yicha sinalluvchilarning yosh davri uchun variatsiya koeffitsiyentining bunday qiymatlari yaxshi ko'rsatkich hisoblanadi. Tayyorgarlikning ushbu ko'rsatkichlarini o'lchash orqali biz yosh shug'ullanuvchilarning holati va ularning keyingi mashg'ulotlar uchun imkoniyatlari haqida keng ma'lumotga ega bo'lishimiz mumkin.

Umumta'lim maktablarining futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash va ularni shug'ullanuvchilarning organizmiga ta'sirini o'rganish lozim. Yosh sportchilarda UJT va MJT ko'rsatkichlarini talab darajasida bo'lishi uchun tayyorgarlik tizimida shug'ullanuvchilarning yoshga oid xususiyatlarini inobatga olingan holda mashg'ulotlarni tashkil etish maqsadga muvofiq. Buning uchun mashg'ulot vositalarini tasnifiga asoslangan holda tashkil etish zarur.

Sportchilarni yuqori natijalarga erishishini ta'minlash uchun ularni albatta ko'p yillik va tizimli tarzda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar, qat'iy belgilangan tartibda shug'ullantirish zarur ekan. Yuksak natijalarni qo'lga kiritish uchun mashg'ulotlar doimiy ravishda takomillashtirilib boriladi. Sport turi bilan shug'ullanish davomiyligi va yuqori natijalarga erishish sportchining faolligi bilan belgilanib, uni asosida mashg'ulotlarni tizimli ravishda tashkil etish yotadi. O'tkazilgan anketa so'rovnomalari shuni ko'rsatdiki, umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimi bugungi talablarga javob bermaydi. Umumta'lim maktablarining 4-5-sinf o'quvchilarini futbol bilan shug'ullantirishda ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda zamon talablariga to'liq javob beradigan vosita va usullarni qo'llash hamda ularning samaradorligini tajriba orqali asoslash zarurati mavjud.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha dasturlarning tahlili baholashga bo'lgan turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'rsatadi. Har xil dasturlarda yugurish, sakrashlar va ulotqirishlarda harakatlanish imkoniyatlarini amalga oshirishga turlicha talablar qo'yiladi. Bunda asosan dars mashg'ulotida o'quvchilarning

jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha ishlar olib borilgan bo'lib, darsdan tashqari mashg'ulotlar bo'yicha aniq me'yoriy talablar ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bilan bog'liq bo'lgan jihatlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ularga xususan quyidagilar kiradi:

-har xil harakatlarning vazifalarida tana og'irligi va uzunligi ko'rsatkichlarining ahamiyatini aniq tushunmaslik;

-yoshga xos xususiyatlar, somatik ko'rsatkichlarning testlash ta'siri yetarlicha o'rganib chiqilmagan.

Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish o'quv mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan bo'lib hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, tayyorgarlikni boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bugungi kunda yuksak sport natijalariga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi, bu esa sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirishning yangi darajalarini taqazo etadi.

Futbol to'garaklarida shug'ullantirish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga ularning jismoniy rivojlanishi va har tomonlama sog'lomlashishini amalga oshirish mumkin. Sportchilar tayyorlashda yuzaga keladigan muammolarni hal etish bugungi zamon sportining oldiga qo'yilgan asosiy vazifalaridan biridir. Shunday ekan, yuqoridagi ma'lumotlarga tayangan holda umumta'lim maktablarida tashkil etilgan futbol to'garaklarining o'quv - mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi.

III BOB. ISHLAB CHIQILGAN DASTUR SAMARADORLIGINI TAJIRIBADA ASOSLASH

3.1. 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar

Sportchilar tayyorgarligining yosh bosqichlarini davriylashtirish asosan bolalarda jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlari bilan aniqlanadi. (V.K. Balsevich 2006, V.P.Guba, A.V.Leksakov 2018, A.A.Gujalovskiy 1986, O.V. Goncharova 2018) Adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatmoqdaki, umumta'lim maktablarining darsdan tashqari mashg'ulotlari bolalar va o'smirlar sport maktablari Nizomida ko'rsatilgan yillik soatlar miqdoriga tayangan holda olib boriladi. Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulotlar tarkibiga sport maktablarida foydalaniladigan deyarli barcha tayyorlov vositalari kiritildi. Mashg'ulotlarning asosiy qismi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, shug'ullanuvchilarning jismoniy salomatligini oshirish va futbol elementlarini o'rgatishni o'z ichiga oldi. Nazariy tayyorgarlik ham yillik mashg'ulotlar tarkibiga kiritildi va o'rganish vazifalarini bajarish jarayoniga tadbiiq etildi.

Yuqorida ta'kidlanganidek 4-5-sinf o'quvchilarining mashg'ulot vaqtlari hajmi bolalar va o'smirlar sport maktablarining dastlabki tayyorlov guruhleri (11-12 yosh) uchun rejalashtirilgan vaqt hajmiga moslashtirilib tuzib chiqildi. Mashg'ulotlar haftasiga 2 martadan, har bir mashg'ulot 90 daqiqadan olib borildi. O'tkazilgan tadqiqotimizda mashg'ulot yuklamalari jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan kompleks mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan bo'lib, o'tkazilgan barcha mashg'ulotlarda yuklamalarning taqsimlanishi atroflicha bo'ldi. Yuklamalarning taqsimlanishi tadqiqotning maqsadiga asoslangan holda yo'naltirilgan bo'lib, har bir tayyorgarlik turlariga alohida e'tibor qaratilgan (3.1-jadval).

3.1. jadval
4-5-sinf o'quvchilari bilan futbol bo'yicha olib borilgan mashg'ulotlarda tadqiqot davomida qo'llanilgan vositalar hajmi (daq)

Mashg'ulotlar mazmuni	Sentabr – Noyabr	Dekabr – Fevral	Mart – May	9 oylik jami
Texnik – taktik tayyorgarlik	780	625	562	1967
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	182	175	200	557
Tezlik tayyorgarligi	208	250	200	658
Tezkor – kuch tayyorgarligi	156	150	175	481
Kuch tayyorgarligi	104	125	125	354
Chidamlilikni tarbiyalash	208	250	225	683
Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	156	175	175	506
Egiluvchanlikni tarbiyalash	104	100	125	329
Milliy va harakatli o'yinlar	130	150	125	405
Nazariy tayyorgarlik va o'yinlar	312	250	338	900
Jami	2340	2250	2250	6840

Texnik – taktik harakatlarga ajratilgan jami vaqt 1967 daqiqani, yoki umumiy mashg'ulotning 29 foizini tashkil etdi. Bu mashg'ulot yuklamasining eng katta qismini tashkil qildi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar jami 557 daqiqa yoki umumiy soatning 8 foizini tashkil qildi. Tezlik tayyorgarligi mashqlariga jami 658 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy soatning 9,6 foizini tashkil qildi. Tezkor – kuch tayyorgarligi mashqlariga jami 481 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy soatning 7 foizini tashkil qildi. Kuch tayyorgarligi mashqlariga tadqiqot davomidagi soatlarning 354 daqiqasi ajratilib, ushbu ajratilgan vaqt umumiy yuklamalar hajmini 5 foizini tashkil qildi. Chidamkorlikni

tarbiyalovchi mashqlarga jami 683 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy yuklamaning

10 foizini tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkich mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan eng ko'p miqdorini tashkil qilmoqda. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarga ajratilgan vaqt 506 daqiqani, umumiy soatlarning 7,4 foizini tashkil qildi. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlarga jami 329 daqiqa, yoki umumiy soatlarning 5 foizi ajratildi. Ushbu ko'rsatkich mashg'ulotlarga ajratilgan yuklamalarning eng kam miqdorini tashkil qilmoqda. Mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlarga jami 405 daqiqa ajratildi. Bu ko'rsatkich umumiy soatlarning 6 foizini tashkil qildi. Tashkil etilgan to'garaklarning nazariy tayyorgarlik va o'yinlarga ajratilgan jami vaqti 900 daqiqani, umumiy soatlarning esa 13 foizini tashkil qildi.

3.2. Umumta'lim maktablarida 4-5-sinf o'quvchilari uchun futbol to'garaklarining tashkil etilishi va olib borilishi

Mashg'ulotlarni tashkil etishda bevosita ushbu yoshdagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga doir tadqiqotlarga tayanildi. Olingan ma'lumotlar asosida 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirishga qaratilgan namunaviy vosita va usullar majmuasi ishlab chiqildi va tajriba yo'li orqali futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqishda quyidagi masalalar inobatga olindi:

-mashg'ulotlarda qaysi jismoniy sifatga qancha vaqt ajratish kerakligi va aynan shu yoshda o'sha jismoniy sifatning rivojlanish darajasi bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish;

- haftalik va uch oylik mashg'ulotlarda bajarilgan mashg'ulotlar xususiyatlari, yuklamalari, hajmi va me'yori;

Mashg'ulotlarda 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyopgaplik darajasini oshirishga qaratilgan vositalar tadqiq qilindi. Vositalarni qo'llashda siklik, asiklik, aylanma usulidagi mashg'ulotlar variantlaridan hamda, futbol sport turiga yaqin harakatli o'yin

mashqlaridan keng foydalanildi. Ushbu mashqlardan haftalik mashg'ulotlarda foydalanildi. Mashqlarni qo'llashda mashg'ulotning xususiyatlari inobatga olindi. Har bir qo'llanilgan mashqlarning seriyalari, dam olish oraliqlari va takrorlash soni qat'iy nazorat qilib borildi. Mashg'ulot yuklamalarining shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri ularning yurak qisqarish soni (YUQS) bilan o'lchab borildi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni me'yorlash har doim ham dolzarb masala bo'lib kelgan. Endi sport bilan shug'ullana boshlagan bolalarning organizmlari xususiyatlaridan kelib chiqib yuklamalar hajmi va shiddati belgilanishi zarur. Bunda asosiy e'tibor ularning jismoniy rivojlanganlik darajasiga qaratiladi. Qator olimlar futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash bo'yicha ish olib borgan bo'lib, (I.A Koshbaxtiyev 2001., Sh.U.Abidov 2011., Sh.T.Iseyev 2014) ular asosan yuqori malakali futbolchilar va SM shug'ullanuvchilarga e'tibor qaratishgan. Maktab ta'limi tizimida tashkil etilgan to'garaklar ixtisoslashtirilgan tartibda shug'ullanadigan futbolchilarning mashg'ulotlaridan farq qiladi. Shu bois ularning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash alohida e'tibor talab qiladi. Berilayotgan yuklamalar hajmi va intensivligi birinchi galda shug'ullanuvchilar organizmiga aks ta'sir (salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmasligi) etmasligi kerak (J.Sh Jammатов 2020., A.A Gujalovskiy).

Umumta'lim maktablarida shug'ullanuvchi o'quvchilarning aksariyati faqatgina to'garak mashg'ulotlari bilan sportga qadam qo'yadi. Bu esa ular uchun sport bilan shug'ullanmagan bolalarga beriladigan yuklamalarga yaqin me'yorlarni qabul qilishni taqazo etadi. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan dasturda mashg'ulot yuklamalarini tayyorgarlik turlarini inobatga olgan holda taqsimlash taklif etilgan. Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari va sport bilan shug'ullanganlik darajalariga alohida e'tibor qaratilgan. 4-5-sinf o'quvchilarining tezlik, chidamkorlik, kuch, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalash va ularning rivojlanish

darajasiga ta'sirini o'rganish orqali mashg'ulot yuklamalari me'yorlangan. Ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan har bir mashqning takrorlash soni, seriyalari, dam olish oraliqlari va tiklanish holati bo'yicha aniq ko'rsatkichlari hisoblab borilgan.

Har qanday sport turida sportchining jismoniy tayyorgarligi yoki uning harakat qilish imkoniyatlarini asosiy jismoniy sifatlardan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) aniqlasa bo'ladi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan qo'shimcha, jismoniy yuklamaga bardosh bera olishi qobiliyati yotadi. Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma – xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini shakllantirishdan iborat bo'ladi. Turli yoshdagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirish quyidagi umumiy vazifalarni inobatga olgan va ulardan ajralmagan holda tashkil etiladi:

1. Tanlangan yosh guruhlarida mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli davom ettirishga tayyorgarlik darajasini baholash (nazorat test sinovlari);

2. Yosh guruhlarining "ta'qiqlangan" va "qulay" davrlari (sensitiv)ga muvofiq, ishtirok etuvchilar tanasining uyg'un shakllanishiga, sog'lig'ining mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashishni davom ettirish;

3. Integral harakatning barcha detallarida harakatni ongli ravishda nazorat qilib, organizm rivojlanishini barqaror, qoniqarli darajada hal qilish qobiliyatini shakllantirish.

Ushbu ma'lumotlarga tayangan holda tashkil etilgan to'garaklarning yillik mashg'ulotlar taqvimini tuzib chiqishimiz mumkin (3.2-jadval).

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tibbiy ko'rik va nazorat testlarini topshirish ham har bir guruhda bir xil vaqtni talab qiladi. Albatta

mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarni tayyorlashning umumiy tamoyillariga qat'iy amal qilish lozim. Shundagina to'garaklar samaradorligi ijobiy bo'ladi.

4-5-sinf o'quvchilar uchun yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishda asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka: texnik-taktik, tezlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

3.2-jadval

Futbol to'garaklarida 4-5-sinf o'quvchilari uchun yillik mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi

№	Mazmuni	Soat hajmi
1	Nazariy mashg'ulot	8
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	62
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	18
4	Texnik tayyorgarlik	47
5	Taktik tayyorgarlik	11
6	Musobaqalar	Sport tadbirlari ish rejasi bo'yicha
7	Nazorat testlarini o'tkazish	4
8	Tibbiy ko'rikdan o'tkazish	2
9	Umumiy soatlar	152

Izoh: 1. 4-5-sinf bolalar o'yini hajmi kichiklashtirilgan maydonda o'tkaziladi.

2. Shug'ullanuvchilar tibbiy ko'rikdan o'quv yili boshida va oxirida o'tkaziladi

3. Testlar o'quv yilining boshida va oxirida o'tkaziladi.

Rahbar yoki o'qituvchi imkoni boricha o'quv materiallarini – nazariy mashg'ulotni amaliy mashg'ulot bilan bog'lab olib borishi kerak. Nazariy mashg'ulotlar davomida ko'rgazmali qurollardan, foto va kino materiallaridan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning yoshini inobatga olgan holda mashg'ulotlarda sog'lomlashtirishga ko'proq ahamiyat qaratiladi (3.3-jadval).

3.3-jadval

Umumta'lim maktablarida 4-5-sinf o'quvchilar uchun tashkil etilgan
to'garak mashg'ulotlarining yillik rejasi

Mavzular	Soatlar		
	Jami	Nazariy mashg'ulot	Amaliy mashg'ulot
Nazariy mashg'ulot	8		-
O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidgi qaror va farmonlar		1	-
Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi		1	-
O'zbekistonda futbolning rivojlanish tarixi		1	-
Sog'lomlashtirish va chiniqtirish masalalari		1	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	62		62
Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha		1	-
Saf mashqlari. Yurish va yugurish turlari		-	2
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yugurish		-	5
Tezlik qobiliyatini tarbiyalash		-	6
Osilgan va tayangan holda bajariladigan mashqlar		-	4
Kuch qobiliyatini tarbiyalash		-	6
Milliy va harakatli o'yinlar		-	5
Sport o'yinlari (voleybol, basketbol, gandbol)		-	6
Chidamlilikni tarbiyalash		-	6
Estafeta o'yinlari		-	6
Egiluvchanlikni tarbiyalash		-	6
Milliy va harakatli o'yinlar		-	4
Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash		-	6
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	18		18
Maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha		1	-
To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish		-	2
8 metr masofaga to'pni to'siqlar orasidan olib yurib darvozaga zarba berish		-	4
Uzoq masofaga to'p uzatish		-	4
3x20 metrga to'pni olib yurish		-	4
Jonglyorlik qilish		-	4
Texnik tayyorgarlik	47		47
Texnik tayyorgarlik bo'yicha umumiy tushuncha		1	-
Oyoqda to'pga zarba berishni o'rgatish		-	6
To'pni to'xtatishni o'rgatish		-	4
To'pni olib yurishni o'rgatish		-	6

Futbol elementlari bor harakatli o'yinlar		-	4
To'pni uzatish va to'xtatishni o'rgatish		-	6
To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish		-	4
To'pni olib qo'yishni o'rgatish		-	6
To'pga bosh bilan zarba berishni o'rgatish		-	4
Uzoq masofaga to'p uzatishni o'rgatish		-	5
Darvozabon o'yin texnikasi		-	2
Taktik tayyorgarlik	11		11
Taktika va taktik tizimlar haqida tushuncha		1	-
Maydonni ko'ra olish bo'yicha mashg'ulotlar		-	4
Hujum va himoya harakatlari		-	4
To'p bilan va to'psiz taktik harakatlar		-	3
Ikki tomomlama o'yinlar		O'yinlarda bolalarning har tomonlama tayyorgarliklari tekshirib boriladi, kamchiliklar nazariy mashg'ulotlarda aytib boriladi	
Musobaqalar		Sport tadbirlari ish rejasi bo'yicha	
Nazorat testlarini o'tkazish	4	Shug'ullanuvchilarning texnik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tekshirish bo'yicha nazorat me'yorlarini olish	
Tibbiy ko'rikdan o'tkazish	2		
JAMI:	152	8	138

Mashg'ulotlarda qo'yilgan maqsadga qarab nazariy va amaliy bilimlar berib borildi. Mashg'ulotlarning nazariy qismida futbol sport turiga kirish, rivojlanish tarixi, umumiy va maxsus tayyorgarlik hamda texnik – taktik tayyorgarlik bo'yicha umumiy tushunchalar berib borildi. Har bir mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vositalar qo'llanildi. Olib borilgan mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni yoshini inobatga olgan holda taqsimlangan yuklama me'yorlariga qat'iy amal qilgan holda tashkil etilib, ularning keyingi mashg'ulotgacha bo'lgan holatlari kuzatib borildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport turidagi (yengil

atletika, basketbol, voleybol, gandbol) vositalardan hamda milliy va harakatli o'yinlar, gimnastika mashqlaridan foydalanildi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, tadqiqot boshida qo'llanilgan vositalar natijasida shug'ullanuvchilarning YUQS yuqoriligi kuzatildi. Tadqiqotning oxirlariga kelib esa xuddi o'sha yuklamalar berilsada sport bilan muntazam shug'ullanganlikning hisobiga ularning YUQS biroz kamayganligi va tiklanish muddati tezlashganligi kuzatildi.

Bir qator chet el va mamlakatimiz olimlarimiz tomonidan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda rejalashtirish va optimallashtirish, qo'llanilayotgan vosita va usullarni me'yorlash bo'yicha talaygina ilmiy izlanishlar olib borilgan. (R.M. Matkarimov 1999, B.G. Boyboboyev 1999, S.S. Tajibayev 2017, M.Y. Nabatnikova). Biroq, 4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning shiddati va hajm me'yorlari bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. L.Y. Lyubomirskiy (1982) turli yoshdagi maktab o'quvchilari uchun mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash uslubiyati muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega ekanligini, ularga berilayotgan jismoniy yuklamalar bo'yicha ma'lumotlarni aniqlash, ishlab chiqish zarurligini, aks holda o'quvchilarning sog'lig'i yosh o'tishi bilan yomonlashishi mumkinligini aytib o'tgan.

Tadqiqotimizga qo'yilgan vazifadan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda berilayotgan yuklamalarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri darajasini baholash uchun biz S.V. Xrushevning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari bo'yicha bergan ma'lumotlaridan keng foydalandik (3.4-jadval).

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari
(S.V. Xrushev bo'yicha)

Belgilari	Charchash darajasi		
	Bir oz charchash	Ancha ko'proq charchash	Keskin ravishda qattiq charchash
Yuz, tana rangining o'zgarishi	Bir oz qizarish	Ancha ko'p qizargan	To'satdan qizarish, oqarib ketish (lablarda paydo bo'ladi)
Terlash	Bir oz	Ko'proq bosh va tana qismida	Tuzlarning juda kuchli ajralishi
Nafas olish	Tinch, tezlashgan	Ancha tezlashgan, doimiy, og'iz orqali	To'satdan tezlashadigan, yuzaki
Harakat	Odatdagidek (buzilmanan)	Ishonchsiz	Harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qismining qaltirashi, og'rishlar
O'zini his qilish	Shikoyat yo'q	Charchaganlik haqida shikoyat, yurak urushi va nafas olishning tezlashishi va h.k	Kuchli charchoq, oyoqlarda og'riq, bosh aylanishi, nafas olishning tezlashishi, quloqlarda shovqin, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va h.k

Futbol bilan shug'ullanish uzoq muddat har-xil tempda harakatlanishni taqazo etadi. Yosh futbolchilarni harakat faoliyatini susaytirmasdan bajara olishi ular faoliyatini samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa futbolchilarning chidamkorlik darajasini yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Umumta'lim maktablarida shug'ullanuvchi o'quvchilarning aksariyati faqatgina to'garak mashg'ulotlari bilangina sportga qadam qo'yadi. Bu esa ular uchun sport bilan shug'ullanmagan bolalarga beriladigan yuklamalarga yaqin me'yorlarni qabul qilishni taqazo etadi. Biz tomonimizdan takomillashtirilgan dasturda mashg'ulot yuklamalarini tayyorgarlik turlarini inobatga olgan holda taqsimlash taklif etilgan (3.5-3.10-jadvallar).

Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari va sport bilan shug'ullanganlik darajalariga alohida e'tibor qaratilgan. 4-5-sinf o'quvchilarining tezlik, chidamkorlik, kuch, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalash va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda ularning rivojlanish darajasiga ta'sirini o'rganish orqali mashg'ulot yuklamalari me'yorlangan. Ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan har bir mashqning takrorlash soni, seriyalari, dam olish oraliqlari va tiklanish holati bo'yicha aniq ko'rsatkichlari hisoblab borilgan. Berilayotgan vositalarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi YUQS bilan nazorat etib turildi (Polar Team System 2).

4-5-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulot vositalarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini belgilashda biz shu sohada ish olib borgan qator olimlar va hozirgi kunda faoliyat olib borayotgan malakali murabbiylar fikr-mulohazalarini umumlashtirgan holda belgilab oldik.

Futbol bilan shug'ullanuvchilarning o'yin davomidagi harakatlari shiddati kichikdan maksimal darajagacha o'zgarib turadi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan vositalarning shiddati va hajmi me'yorlarini belgilashda 5 ta asosiy jismoniy sifat va tezkor-kuchga qaratilgan mashqlarni qo'llagan holda aniqlab oldik.

Chidamkorlikka qaratilgan mashqlarning qo'llanilishi mashg'ulotning asosiy qismida, ya'ni chigalyozdi va URM dan so'ng qo'llaniladi. Bu vaqtga kelib esa shug'ullanuvchilarning YUQS daqiqasiga o'rtacha 104,5±10,3-114,7±8,1 zarba atrofida bo'ladi (3.5-jadval).

3.5-jadval
Chidamlilik qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (daqqa)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat o'rt)	Seriyalar orasidagi dam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yorlari	
								Takrorlash soni	Seriya
1	400 metrga yugurish	110,4±10,22	3	120	138,5±14,9	-	114,7±8,2	1	2
2	800 metrga yugurish	110,9±14,6	6	120	144,1±8,3	-	112,3±9,8	1	2
3	"Ilonizi" bo'lib yugurish: belgilar orasidagi masofa 5 m, umumiy masofa 110 m	114,7±8,1	2	60	146,3±12,7	2	114,2±8,4	2	2
4	6 daqiqali yugurish	108,2±14,6	6	60	142,8±6,8	-	116,4±6,2	1	2
5	12 daqiqali yugurish	104,5±10,3	12	120	140,3±11,4	-	108,4±14,6	1	2
6	200 m yugurish, 100 m yurish	110,6±6,2	4	60	136,6±16,2	2	116,9±6,6	2	2

400 metrga yugurish mashqidan foydalanishni murabbiy mashg'ulotning maqsadi va vazifasidan kelib chiqqan holda qo'llaydi. Shug'ullanuvchilarning YUQS ko'rsatkichi mashqni bajarish vaqtida daqiqasiga o'rtacha $138,5 \pm 14,9$ zarba atrofida bo'lishi kerak. Bunda murabbiy bajarilayotgan ishning shiddati sekinlashib va tezlashib ketishini nazorat qilib turishi kerak bo'ladi. Agar shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS ko'rsatilgan shiddatdan oshib ketsa boshqa bir jismoniy sifatni rivojlanishini keltirib chiqarishi mumkin.

Mashqning takrorlash soni bir marta va ikki seriyada bajariladi. Shug'ullanuvchilarga ushbu mashq bundan ortiq berilganda nafas olish va yurak urushining tezlashishi, harakatlar uyg'unligining buzulishi, masofani bosib o'tish tezligi pasayishi kabi holatlar hisobga olinib shiddat va hajmi me'yorlandi.

Mashqdan keyingi dam olish vaqti 120 soniya etib belgilandi. Ushbu vaqtda shug'ullanuvchilarning tiklanish jarayoni yaxiligini, undan kam vaqtda esa tiklanish ko'zda tutilgan holatga qaytmaganligi ma'lum bo'ldi.

"Ilonizi" bo'lib yugurish: belgilar orasidagi masofa 5 m, umumiy masofa 110 m mashqini bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS o'rtacha $146,3 \pm 12,7$ marta atrofida bo'ldi. Mashqni takrorlash soni ikki marta va ikki seriyadan davom ettirildi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 60 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish vaqti esa ikki daqiqani tashkil etdi. Dam olish oraliqlarini belgilashda tiklanish darajasi inobatga olindi.

800 metrga yugurish, "Ilonizi" bo'lib yugurish, 6 daqiqali va 12 daqiqali yugurish, 200 metr yugurish va 100 metr yurish mashqlarining shiddati va hajmi me'yorlari ham shug'ullanuvchilar organizmining berilayotgan yuklamaga nisbatan javobi – yurak urushi, nafas olishi, o'zini his qilishi va toliqish alomatlarini hisobga olgan holda amalga oshirildi.

A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V.Goncharovalarning (2009) takidlashlaricha, tezlik sifatini rivojlantirishda oddiy va murakkab reaksiya turlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni olib borish va

mashqlarni tanlashda shu xususiyatiga dinamik ustunlik berish lozim. Biz tezlik sifatini rivojlantirishda ko'rsatilgan xususiyatlarni inobatga olgan holda mashqlarni tanlab, ularning qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqdik.

Mashqning qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llanilayotgan yuklamalarga shug'ullanuvchilar organizmining tashqi javoblariga qarab belgilab olindi (3.6-jadval).

Mashqlarni davom etishi va takrorlashlar sonini jadvalda ko'rsatilgandek belgilashimizga asosiy sabab shunda bo'ldiki, 4 martadan oshiq qo'llanilganda shug'ullanuvchilar yurak urushi va nafas olish sonining tezlashishi, ba'zilarining esa charchaganliklaridan shikoyat qilish holatlari kuzatildi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olishning shunday belgilashimizga sabab esa ushbu vaqtdan kam vaqt ichida shug'ullanuvchilarning YUQS yetarlicha pasaymaganligini – keyingi yuklamaga tayyor bo'la olmaganligi kuzatildi.

Turli dastlabki holatlardan 10-15 m. masofaga startlar mashqini qo'llanilish shiddati quyidagicha belgilab olindi: tayyorlov qismi mashqlaridan keyin shug'ullanuvchilarning YUQS daqiqasiga o'rtacha $112,7 \pm 10,3$ zarbaga teng bo'ladi, mashqni bajarish vaqtida esa YUQS daqiqasiga o'rtacha $178,4 \pm 17,8$ zarbaga yetadi. Mashqning davom etish vaqti 5-6 soniyani, takrorlash soni esa 4 marta va 4 seriya etib belgilandi.

Oyoq sonlarini yuqoriga ko'tarib joyida yugurish, signalga ko'ra 10 m oldinga tez yugurish mashqini qo'llanilishida mashqni boshlashdan oldigni YUQS daqiqasiga o'rtacha $108,3 \pm 15,7$ zarba atrofida bo'ladi, shug'ullanuvchilar bir tempda turgan joyida yugurishlari va murabbiy signaliga ko'ra belgilangan masofani yuqori shiddatda yugurib bosib o'tishlari kerak bo'ladi.

Mashqni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarning YUQS bir daqiqada o'rtacha $182,3 \pm 3,2$ zarbaga yetishi, mashqni bir marta bajarishga ketgan vaqt esa 10-12 soniyaga to'g'ri keladi. Mashqni takrorlash soni 4 marta, seriyalar soni esa 3 marta etib belgilandi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 45 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish vaqti esa 2 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari ko'plab mutaxassislar tomonidan tezlik sifatini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar va mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llash orqali aniqlandi. Mashqdan keyingi YUQS daqiqasiga o'rtacha $120,7 \pm 9,4$ zarbaga teng bo'lib, berilayotgan dam olish oraliqlari ko'paygan yoki kamaytirilgan holatlarda shug'ullanuvchilar organizmining tiklanish darajasi kutilgan holga qaytmaganligi, yoki o'ta tiklanish holati kuzatildi.

Olib borilgan mashg'ulotlarda mashq yuqorida belgilangandan ko'proq davom ettirilganda yoki takrorlanganda shug'ullanuvchilarda mashqni bajarish texnikasida xatoliklar va ularda toliqish holatlari kuzatildi. Shularni inobatga olgan holda mashqning shiddati va hajmi me'yorlari yuqorida keltirilgandek belgilandi.

Tezlikning o'zgartirib yugurish: 5 metr sekin, 10 metr tez mashqini qo'llanilishi quyidagicha etib belgilandi: Mashqni davom etish vaqti 6-8 soniya, mashqni takrorlashlar soni 4 marta va seriyalar soni ham 4 marta etib belgilandi.

Mashqni boshlashdan oldingi YUQS daqiqasiga o'rtacha $106,5 \pm 12,6$ zarba atrofida, mashqni bajarish vatida esa YUQS daqiqasiga o'rtacha $180,1 \pm 15,2$ martani tashkil qiladi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 30 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish vaqti esa 2 daqiqani tashkil etadi. Mashqlar orasidagi dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilar YUQS biroz pasaysada, keyingi mashqni boshlagunlarigacha tushib kyetmaydi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng esa (tiklanish) ularning YUQS daqiqasiga o'rtacha $118,3 \pm 9,2$ zarba atrofida bo'ladi.

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari 3.6-jadval

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (soniya)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat yuqori)	Seriylar orasidagi damam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yor	
								Takrorlash soni	Seriya
1	Turli dastlabki holatlardan 10-15 m masofaga startlar	$112,7 \pm 10,3$	5-6	30	$178,4 \pm 17,8$	2	$118,7 \pm 14,8$	4	4
2	Oyoq sonlarini yuqoriga ko'tarib joyida yugurish, signalga ko'ra (10 m) oldinga tez yugurish	$108,3 \pm 15,7$	10-12	45	$182,3 \pm 3,2$	2	$120,7 \pm 9,4$	4	3
3	Murabbiyning signaliga ko'ra 15-20 metr masofaga maksimal kuch bilan yugurish	$110,6 \pm 7,3$	5-7	30	$186,2 \pm 10,6$	2	$122,4 \pm 8,5$	4	4
4	Tezlikning o'zgartirib yugurish: 5 metr sekin, 10 metr tez	$106,5 \pm 12,6$	6-8	30	$180,1 \pm 15,2$	2	$118,3 \pm 9,2$	4	4
5	Oyoqdan oyoqqa (kiyiksimon) 20 metr masofaga yugurish	$108,4 \pm 8,3$	8-10	45	$185,8 \pm 12,3$	2	$122,5 \pm 16,7$	4	3
6	Oldinga 10 metr masofaga tez yugurish, xuddi shu masofaga orqa bilan yugurish	$112,7 \pm 6,4$	12-14	50	$182,4 \pm 9,7$	2	$120,3 \pm 9,1$	4	3

Mashqni takrorlashlar soni va seriyalar soni yuqorida belgilanganidan ko'paytirilgan hollarda shug'ullanuvchilar harakat uyg'unligini buzulishi, yurak urush va nafas olish sonini keskin ortishi kuzatildi. Ba'zi shug'ullanuvchilarda qaltirash hollari, ba'zilarida esa mashqni davom ettira olmaslik holatlari ham uchraydi. Shularni inobatga olgan holda mashqlarning shiddati va hajmi me'yorlari yuqoridagidek qilib belgilandi.

Qator mutaxassislarining fikricha 4-5-sinf o'quvchilari (mos ravishda 11-12 yosh) uchun kuch sifatini rivojlantirish sensitiv davr hisoblanmasada organizmni rivojlanishi va harakat faoliyatini mustaxkamlash uchun ushbu yoshda ham kuchni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar olib boriladi.

Kuch sifatleri bolalarning nafaqat uyg'un rivojlanishi uchun, balki dasturiy materiallarni yaxshiroq o'zlashtira olishlari uchun ham kerak.

Bunda mashg'ulot vazifalari asosan yirik mushak guruhlarini – orqa, qorin, bo'yin, yelka kamari va qo'llar hamda oyoqlar mushaklarini mustaxkamlash uchun yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ushbu yoshdagi sportchilarning mashg'ulotlarida nafaqat kuchni, balki kuchni tezkorlik bilan uyg'unlikda (tezkor-kuch) rivojlantirish ma'qul (S.S.Tajibayev. 2017).

Kuch sifati yosh futbolchilarni harakat faoliyatlarini samarali bajarishda, ayniqsa, o'yin davomida to'pga zarba berish, to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish kabi harakatlarni amalga oshirishda yaqqol namoyon bo'ladi. Bugungi kunda futbol o'yinlarining sur'ati jadal rivojlanib borayotganligi, keskin va murosasiz baxslar ostida o'tayotganligi futbolchilardan katta kuchni talab qilmoqda. Futbolchining jismonan baquvvat bo'lishi esa murosasiz kurashlarda g'olib bo'lishiga zamin yaratadi. Shularni inobatga olgan holda futbol to'garaklarida shug'ullanuvchilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning shiddati va hajmi me'yorlari belgilab olindi (3.7-jadval).

3.7-jadval
Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (soniya)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat o'rt)	Seriyalar orasidagi dam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yor	
								Takrorlash soni	Seriya
1	Ikki oyoqda 12 marta o'tirib turish	108,3±11,4	14-16	60	154,4±18,2	3	118,2±12,4	2	3
2	Orqa bilan yotib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarib aylantirish ("Velošiped").	104,7±15,7	20	50	144,1±14,5	2	112,5±9,8	4	3
3	Yarim o'tirib 10 metr masofaga yurish	110,7±11,6	5-7	45	150,3±16,3	2	110,4±18,8	4	4
4	Qo'llarni yelka kengligida polga qo'yib 12 marta bukib-yozish ("O'tjmainiye")	112,8±8,6	12-16	60	152,7±18,7	3	118,5±9,2	2	2
5	Tik turgan holda 1 kg li to'ldirma to'pni yelkadan yuqoriga 10 marta ko'tarib tushurish	108,4±12,2	12-14	60	148,5±19,4	2	122,4±16,7	4	3
6	Sherik bilan orqama-orqa turib, qo'llarini bog'lagan holda, sherigini 12 marta ko'tarib tushirish	106,6±16,2	14-16	60	146,7±14,2	2	116,5±6,6	4	2

Ikki oyoqda 12 marta o'tirib turish mashqining me'yori quyidagicha: mashqni bajarish davomiyligi 14-16 soniya, mashqni takrorlash soni 2 marta va seriyalar soni 3 marta etib belgilandi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 60 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish esa 3 daqiqani tashkil etadi.

Shug'ullanuvchilarning mashqni boshlashdan avvalgi YUQS bir daqiqada o'rtacha $108,3 \pm 11,4$ zarbani tashkil etib, mashqni bajarish vaqtida esa ularning YUQS daqiqasiga o'rtacha $154,4 \pm 18,2$ zarba atrofida bo'ladi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng ularning YUQS daqiqasiga o'rtacha $118,2 \pm 12,4$ martagacha pasayadi.

Shug'ullanuvchilarni mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish oraliqlarini shunday belgilashimizga sabab shuki, bundan kam dam olganida ularning YUQS dastlabki holatga yaqinlashmadi. Mashqlarni takrorlash soni va seriyalarini keltirilgan hajmdan oshirganimizda shug'ullanuvchilarda charchaganlik haqida shikoyat, nafas olish soni ortgani va oyoqlarida toliqish paydo bo'lganligi kuzatildi.

Yarim o'tirib 10 metr masofaga yurish mashqini bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQS bir daqiqada o'rtacha $150,3 \pm 16,3$ zarba atrofida bo'ldi. Mashqni takrorlash soni 4 martadan, 4 seriyada olib borildi. Mashqni bajarish davomiyligi 5-7 soniyani tashkil etib, mashqlar orasidagi dam olish 45 soniya, seriyalar orasidagi dam olish oralig'i

esa 2 daqiqani tashkil etdi. Seriyalar orasidagi dam olish oralig'idan keyin shug'ullanuvchilarning YUQS daqiqasiga o'rtacha $110,4 \pm 18,8$ martagacha tiklandi. Bu esa mashqni boshlashdan avvalgi holatga ancha yaqinlashganini ko'rsatdi.

Mashqlar va seriyalar orasidagi vaqt qisqartirilganda shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS yaxshi tiklanmagani kuzatildi, shuning uchun dam olish oraliqlari yuqoridagidek belgilandi. Mashqni takrorlash soni va seriyalari ko'paytirilganda shug'ullanuvchilarda yurak urushi va nafas olish soni ortganligi, mashqni bajarish texnikasi buzilganligi va toliqish holatlari yuzaga keldi. Shundan kelib chiqib mashqlarni me'yori belgilandi.

Qo'llarni yelka kengligida polga qo'yib 12 marta bukib-yozish ("O'tjimainiye") mashqini bajarishda shug'ullanuvchilarning mashqni boshlashdan oldingi daqiqalik YUQS o'rtacha $112,8 \pm 8,6$ zarbani tashkil etadi. Mashqni bajarish vaqtida YUQS bir daqiqada o'rtacha $152,7 \pm 18,7$ zarbagacha yetgani kuzatildi. Mashqni bajarish davomiyligi o'rtacha

12-16 soniyani tashkil qildi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 60 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish vaqti esa 3 daqiqa etib belgilandi. Mashqni takrorlash va seriyalar soni 2 martadan bo'ladi.

Mashqni bajarish soni bundan ortiq bo'lganida shug'ullanuvchilarda mashqni bajarish texnikasi buzilganligi, qo'llarida qaltiroq, ba'zilarida esa yerga yotib qolish, yurak urushini keskin ortish holatlari kuzatildi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari yuqorida belgilanganidek bo'lganida shug'ullanuvchilarning dam olishdan keyingi YUQS daqiqasiga o'rtacha $118,5 \pm 9,2$ marta atrofida bo'ldi. Belgilangan vaqtlar kamaytirilganida esa ularning YUQS yetarlicha kamaymaganligi kuzatildi. Shularni inobatga olgan holda biz qo'llanilayotgan mashqning shiddat va hajm me'yorlarini shunday belgilashni maqbul deb topdik.

Tik turgan holda 1 kg li to'ldirma to'pni yelkadan yuqoriga 10 marta ko'tarib tushurish mashqi futbolchilarni yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish vazifasini yuqori darajada bo'lishiga ko'maklashuvchi mashq sifatida tanlanib, uni bajarishda mashqning shiddat va hajm me'yorlari quyidagicha bo'ldi: shug'ullanuvchilarning mashqni boshlashdan oldingi bir daqiqalik YUQS o'rtacha $108,4 \pm 12,2$ zarbani tashkil etadi. Mashqni bajarish vaqtida esa Shug'ullanuvchilarning bir daqiqalik YUQS o'rtacha $148,5 \pm 19,4$ martagacha yetadi. Mashqni bajarish davomiyligi 12-14 soniyani, mashqdan keyingi dam olish 60 soniyani tashkil qildi. Mashqni takrorlash soni 4 marta, seriyalar soni esa 3 marta etib belgilandi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqti 2 daqiqani tashkil qildi. Dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS o'rtacha $122,4 \pm 16,7$ zarbagacha pasayganligi kuzatildi.

Mashqni takrorlashlari soni ortganida yoki dam olish oraliqlari kamaytirilib bajarilganida shug'ullanuvchilardan shikoyat tushmasada, ularning yurak urushi va nafas olish soni ortgani, to'ldirma to'pni qo'llaridan tushurib yuborgani va oyoqlarida qaltirashlar boshlangani kuzatildi. Shu sababli yuqorida keltirilganidek shiddat va hajm me'yorlarini qo'llash maqsadga muvofiq deb belgilandi.

Futbolchilar faoliyatida o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat aniqligini yuqori darajada bo'lishi ular faoliyati samaradorligini yuqori bo'lishini talab qiladi. O'yin vaziyatlarida havoda to'pni qabul qilish va harakatni keskin o'zgartirib zarba berish holatlari ko'plab kuzatiladi, shunday ekan shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlari yetarlicha rivojlangan bo'lish lozim. Ushbu qobiliyatning rivojlantirishda ko'plab ishlar olib borilgan bo'lib, tadqiqotchilarning ta'kidlashicha koordinatsion qobiliyatlarni baholashning aniq bir mezoni yo'q, bu qobiliyatni faqatgina kompleks mashqlardan tuzilgan nazorat testlari orqali aniqlash mumkin. Yana shunga alohida e'tibor berish lozimki, tanlangan mashqlar tez bajarilishini talab qilinishi hisobiga faqat tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilmasligi kerak. Ularning murakkab vaziyatlarda bajarilishi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yetarlicha xizmat qilishini qat'iy nazorat ostiga olish lozim. Masalan: O'mbaloq oshib 4 marotaba 5 metr, 2 marotaba 10 metr, tez yugurish mashqida o'mbaloq oshgan sportchi muvozanatini saqlashi va 5, 10 metr masofaga borib kelish yetarlicha murakkablikni keltirib chiqaradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda biz mamlakatimiz va chet el olimlari tomonidan amalda qo'llanilgan va tavsiya etilgan mashqlarni tanlab oldik hamda ularni qo'llanilish shiddati, hajm va me'yorlarini ishlab chiqdik (3.8-jadval).

3.8-jadval
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (soniya)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat aralash)	Seriyalar orasidagi damam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yor	
								Takrorlash soni	Seriya
1	Oldinga o'mbaloq oshib 5 metr, 2 marotaba tez yugurish	112,3±9,7	8-10	45	155,5±17,8	2	118,3±16,2	4	2
2	Qadamlar chastotasini oshirib 10 metr "zigzag" (2 m) yugurish	114,5±11,3	5-6	30	157,5±3,2	1	119,1±9,4	4	4
3	O'mbaloq oshib 4 marotaba 5 metr, 2 marotaba 10 metr tez yugurish	118,2±9,3	10-12	45	166,6±14,6	2	122,5±11,3	4	2
4	8 ta fishkalaridan (1 m) ikki oyoqda tezlikda sakrab o'tish va 8 metr tez yugurish	110,7±12,1	8-10	45	160,4±18,2	2	116,5±9,2	4	4
5	10 ta ustunchalardan (masofa 1 metr) "ilon izi" bo'lib yugurib o'tish va 10 metr tez yugurish	120,4±8,5	8-10	50	162,7±11,3	2	117,8±7,7	4	2
6	5 metr masofada 45° burchak ostida joylashgan 5 ta konusni aylanib o'tib "ilon izi" bo'lib yugurish	122,6±9,5	12-14	50	168,9±16,7	2	123,4±9,7	4	2

Oldinga o'mbaloq oshib 5 metrga 2 marotaba tez yugurish mashqidan oldin shug'ullanuvchilarning bir daqiqadagi YUQS o'rtacha $112,3 \pm 9,7$ zarbani tashkil etadi. Mashqni bajarish vaqtida esa ularning YUQS daqiqasiga o'rtacha $155,5 \pm 17,8$ martaga yetadi. Mashqni bajarish davomiyligi 8-10 soniya, mashqlar orasidagi dam olish 45 soniya, seriyalar orasidagi dam olish vaqti esa 2 daqiqani tashkil etadi. Mashqlar 4 martadan 2 seriya davom ettiriladi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS o'rtacha $118,3 \pm 16,2$ martagacha kamayganligi kuzatildi.

Mashqlar yoki seriyalar soni bundan orttirilganida mashqni bajarish texnikasi buzildi, ya'ni chapga va o'ngga og'ib ketish holatlari kuzatildi. Shuningdek shug'ullanuvchilarda hansirash, yurak urushi tezlashishi paydo bo'ldi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari kamaytirilganida esa ularning daqiqalik YUQS yetarlicha pasaymadi va mashqni boshlashdan avvalgi holatiga yaqinlashmadi. Mashqni bajarish shiddat va hajm me'yorlarini belgilashimizga shu ko'rsatkichlar asos bo'ldi.

8 ta fishkalardan ikki oyoqda tezlikda sakrab o'tish va 8 metrga tez yugurish mashqini bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarning bir daqiqadagi YUQS o'rtacha $160,4 \pm 18,2$ martagacha yetdi. Mashqni bajarish davomiyligi 8-10 soniya, mashqlar orasidagi dam olish vaqti 45 soniyani tashkil qildi.

Mashqlar 4 martadan 4 seriya bajariladi, seriyalar orasidagi dam olish vaqti 2 daqiqa etib belgilandi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqtidan keyin shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS o'rtacha $116,5 \pm 9,2$ martagacha pasayganligi kuzatildi.

Ushbu mashqni qo'llashda takrorlashlar soni 5 marta bo'lganida texnik xatoliklar yuzaga keldi, nafas olish og'iz orqali amalga oshirilib, ancha tezlashgani, yurak urushi tezlashgani va charchaganlik haqida shikoyatlar kuzatildi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari bundan kamaytirilganida mashqdan avvalgi holatga yaqinlashmaganligi va keyingi mashqni boshlashga tayyormasligi namoyon bo'ldi. Mashqning shiddati va hajmi shularni inobatga olgan holda me'yorlashtirildi.

Egiluvchanlik boshqa sport turlarida bo'lgani kabi futbolda ham yetarli darajada bo'lishi lozim. Egiluvchanlikni me'yorda bo'lishi yosh futbolchilarning o'yin vaziyatlarida tanasini boshqarish imkoniyatini oshiradi. Futbolchining egiluvchanligi – muayyan usulni kerakli amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Egiluvchanligi yaxshi rivojlangan futbolchini bo'g'imlari harakatchan bo'ladi, bunday bo'lishi esa mushaklar va bog'lamlarning cho'ziluvchanligiga bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar ayrim hollarda alohida bo'g'imlar va boylamlar, ayrim paytlarda esa bo'g'imlar va boylamlar guruhlar uchun yo'naltiriladi. Tanlangan mashqlar shug'ullanuvchilarning harakat amplitudasini oshirish, mushaklar va bog'lamlarning qo'shimcha cho'zish uchun sharoit yaratishi lozim. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchiga bog'liq, shuning uchun mashg'ulotlar tarkibiga shaxsiy gavda og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq (S.S.Tajibayev 2017).

Ilmiy – uslubiy adabiyotlar va malakali murabbiylarni shu yoshdagi bolalar mashg'ulotlarida qo'llagan mashqlari va ularning bildirgan fikrlaridan kelib chiqib egiluvchanlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni saralab oldik.

Gimnastik narvonga orqa bilan turib, oldinga egilish (pog'onani ushlab), gavgani esa oyoqlarga yaqin tortish mashqini boshlashdan avval shug'ullanuvchilarning bir daqiqalik YUQS o'rtacha $110,4 \pm 6,2$ marta atrofida bo'ladi. Mashqning davomiyligi 10-12 soniyani, mashqlar orasidagi dam olish vaqti 20 soniyani tashkil qiladi. Mashqni takrorlash soni 6 marta 4 seriya davom etadi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqti 1 daqiqa etib belgilandi. Mashqni bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarning bir daqiqadagi YUQS o'rtacha $118,7 \pm 18,1$ zarbaga yetdi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqtidan so'ng shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS o'rtacha $108,6 \pm 13,8$ zarbaga teng bo'ldi (3.9-jadval).

Shuni alohida ta'kidlash kerakki boshqa jismoniy sifatlardan farqli ravishda egiluvchanlik jismoniy sifatida qo'llanilgan mashqlardan keyin tiklanishga qisqa vaqt sarflandi va bir qancha tez mashqni bajarishdan oldingi holatiga qaytganligi kuzatildi.

Mashqni takrorlashlar soni yuqorida ko'rsatilganidan ko'p bo'lsa shug'ullanuvchilarning qorin qismida og'riq paydo bo'ldi, qo'llarida toliqish holatlari kuzatildi. Dam olish vaqtlari kam bo'lganida ularning qo'l mushaklari pog'onani mahkam ushlashga qiynalganligi, ko'p bo'lganida esa tiklanish mashqdan avvalgi holatidan ham pasayganligi (o'ta tiklanish) sodir bo'ldi. Bu esa qator olimlarning fikricha e'tibor qaratilayotgan jismoniy sifadni rivojlantirish uchun maqbul emas. Shularga asoslangan holda qo'llanilayotgan mashqning shiddat va hajmlari me'yorlandi.

Sherik bilan yuzma-yuz turib qo'llarni ushlab, aylana bo'ylab burilish (qo'llarni qo'yib yubormasdan), chap va o'nga mashqini bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarning bir daqiqadagi YUQS o'rtacha $126,8 \pm 11,4$ zarbaga yetdi. Mashqning davomiyligi 4-6 soniya, mashqlar orasidagi dam olish 10 soniyani, seriyalar orasidagi dam olish vaqti 1 daqiqani tashkil qildi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilarning YUQS $106,4 \pm 10,4$ martagacha pasaydi. Mashqni takrorlash soni 8 marta, seriyalar soni 4 marta etib belgilandi.

Mashqni takrorlash soni ko'rsatilganidan kam bo'lganida shug'ullanuvchilarning YUQS soha mutaxassislari tomonidan egiluvchanlikni rivojlantirish uchun taklif etilgan ko'rsatkichga yaqinlashmadi. Mashqni takrorlash soni va seriyalar bundan ortiq bo'lganida esa shug'ullanuvchilarda toliqish, mushaklarida og'riq, nafas va yurak urushi tezlashgani kuzatildi. Shundan kelib chiqib egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarining shiddat va hajm me'yorlari belgilandi.

Futbol sport turining o'yin vaziyatlarida tezlik va kuch jismoniy sifatlarini uyg'unlashgan holda bajarish – tezkor-kuch qobiliyatini rivojlanganligi o'yinchilar faoliyatini samarali bo'lishini ta'minlaydi (R.I.Nurimov 2018).

Egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari 3.9-jadval

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (soniya)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat kichik)	Seriyalar orasidagi damam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yor	
								Takrorlash soni	Seriya
1	Gimnastik narvonga orqa bilan turib, oldinga egilish (pog'onani ushlab), gavdani esa oyoqlarga yaqin tortish	$110,4 \pm 6,2$	10-12	5-20	$118,7 \pm 18,1$	1	$108,6 \pm 13,8$	6	4
2	Yerga o'tirib qo'llar gimnastik narvoni pastki pog'onasini ushlab gavdani oyoqlarga tortish (oyoqlar pastki pog'ona ostidan o'tkaziladi)	$114,3 \pm 8,1$	10-12	5-20	$120,7 \pm 6,7$	1	$110,2 \pm 8,3$	6	4
3	Sherik bilan yuzma-yuz turib qo'llarni ushlab, aylana bo'ylab burilish (qo'llarni qo'yib yubormasdan), chap va o'nga	$108,7 \pm 10,3$	4-6	5-20	$126,8 \pm 11,4$	1	$106,4 \pm 10,4$	8	4

A.M.Achilov, J.A.Akramov va O.V.Goncharovalarning (2009) fikricha ushbu sifatni rivojlantirish va tarbiyalashda portlash xususiyatiga ega dinamik mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq. Biz ushbu sifatlarni rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega dinamik mashqlarni saralab olib ularning qo'llashda shiddat va hajm me'yorlarini ishlab chiqdik.

To'g'ri chiziqda joylashgan (1 m masofada) 8 ta to'siq ($h = 30$ sm) to'siqlardan ikki oyoqda sakrab o'tish mashqini bajarishdan oldin shug'ullanuvchilarning bir daqiqalik YUQS o'rtacha $114,6 \pm 8,3$ marta atrofida bo'ladi. Mashqning davomiyligi 14-16 soniyani tashkil etib, mashqni bajarish vaqtidagi YUQS daqiqasiga o'rtacha $186,1 \pm 8,3$ martaga yetadi. Mashqlar orasidagi dam olish 60 soniya, seriyalar orasidagi dam olish 2 daqiqani tashkil etadi. Mashqlar 4 martadan 3 seriya davom etadi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilarning bir daqiqalik YUQS o'rtacha $120,2 \pm 8,6$ martagacha pasayib mashqni boshlashdan oldingi holatiga yaqinlashdi.

Mashqni takrorlash soni 4 martadan, seriyalar soni 3 martadan oshirilganda shug'ullanuvchilarda charchaganlik haqida shikoyat, to'siqlarga tegib ketish holatlari, yurak urushi va nafas olishning tezlashgani kuzatildi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish oraliqlari kamaytirilganida esa ularning daqiqalik YUQS mashqni boshlashdan avvalgi holatiga yaqinlashmagani, keyingi mashqni boshlash uchun tayyor emasligi namoyon bo'ldi. Shularni inobatga olgan holda ushbu shiddat va hajm me'yorlari yuqoridagidek belgilandi.

40 sm balandlikdagi to'siqdan o'ngga va chapga 10 martadan sakrab o'tish mashqini bajarish vaqtida shug'ullanuvchilarning bir daqiqadagi YUQS o'rtacha $182,7 \pm 22,3$ zarbani tashkil qildi.

3.10-jadval

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy mashqlarning qo'llanilish hajm va me'yorlari

№	Jismoniy mashqlar	Mashqdan oldingi YUQS (Shiddat kichik)	Mashqning davomiyligi (soniya)	Mashqlar orasidagi dam olish (soniya)	Mashqni bajarish vaqtida YUQS (Shiddat yuqori)	Seriyalar orasidagi dam olish (daq)	Mashqdan keyingi YUQS (Shiddat kichik)	Me'yorlari	
								Takrorlash soni	Seriya
1	Bir oyoqda sakrash (chapda; o'ngda) 10 martadan	$110,4 \pm 6,2$	8-10	45	$182,5 \pm 12,4$	2	$114,5 \pm 10,9$	4	4
2	To'g'ri chiziqda joylashgan (1 m masofada) 8 ta to'siq ($h = 30$ sm) to'siqlardan ikki oyoqda sakrab o'tish	$114,6 \pm 8,3$	14-16	60	$186,1 \pm 8,3$	2	$120,2 \pm 8,6$	4	3
3	To'g'ri chiziqda joylashgan (8 ta to'siq, $h = 25$ sm) to'siqlardan ikki oyoqda yon tomon bilan sakrash (o'ng, chap)	$112,8 \pm 6,9$	14-16	60	$184,6 \pm 12,7$	2	$118,6 \pm 18,6$	4	3
4	Arg'amechida 20 marta sakrash	$108,2 \pm 18,6$	12-14	45	$178,5 \pm 18,4$	-	$120,5 \pm 9,2$	1	4
5	40 sm balandlikdagi to'siqdan o'ngga va chapga 10 martadan sakrab o'tish	$111,5 \pm 10,5$	10-12	45	$182,7 \pm 22,3$	2	$120,4 \pm 8,7$	2	2
6	6 ta halqalarni o'rtasiga sakrash (shaxmat shaklida 0,5 m masofada), keyin 5 metrga yugurish	$112,3 \pm 11,4$	12-14	45	$186,7 \pm 9,7$	2	$122,5 \pm 7,9$	3	2

Mashqni davomiyligi 10-12 soniya, takrorlanish soni esa 2 marta etib belgilandi. Mashqlar orasidagi dam olish vaqti 45 soniya, seriyalar soni 2 marta va seriyalar orasidagi dam olish vaqti 2 daqiqani tashkil qiladi. Seriyalar orasidagi dam olishdan so'ng shug'ullanuvchilarning YUQS daqiqasiga o'rtacha $120,4 \pm 8,7$ martaga pasaydi.

Mashqni takrorlash soni va seriyalari yuqoridagidan ko'paytirilganda shug'ullanuvchilarda toliqish, to'siqqa tegib ketish, ba'zilarida charchaganlikdan shikoyat hollari, yurak urushi va nafas olishning keskin oshib ketishi kuzatildi. Mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari kamaytirilganda esa shug'ullanuvchilarning daqiqalik YUQS mashqni boshlashdan avvalgi holatiga yaqinlashmadi va keyingi beriladigan yuklamaga tayyor emasligi namoyon bo'ldi. Dam olish oraliqlari yuqoridagidek bo'lganida ularning YUQS yetarlicha pasayganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichlarni inobatga olgan holda mashqni qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlandi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, murabbiylar mashg'ulot vositalarini qo'llashda shug'ullanuvchilarning yoshga oid xususiyatlariga, jismoniy hamda funksional tayyorgarlik darajalariga alohida e'tibor berishlari shart. Mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan mashqlarning hajmi, shiddat va me'yorlari bu yoshdagi shug'ullanuvchilar organizmiga eng avvalo salbiy ta'sir qilmasligi lozim. Berilayotgan jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilar organizmiga qanday ta'sir etayotganini kuzatib borish, charchaganlik yoki mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yilish holatlari bo'lganda murabbiy mashqlarning hajmi, me'yori yoki shiddatini pasaytirishi, aksincha YUQS ning tiklanishi tezroq bo'lsa ularni oshirishi lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sohada faoliyat olib borgan olimlar va tadqiqotchilarning yuklamalarni me'yorlash bo'yicha bergan tavsiyalarini inobatga olish kerak. Ayrim mutaxassislar tomonidan futbol maktablari yoki akdemiylarida shug'ullanuvchi o'quvchilarning mashg'ulot yuklamalari me'yorlari ishlab chiqilgan bo'lsada umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun bunday me'yorlar ishlab chiqilmagan. Umumta'lim maktablarining futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilarni mashg'ulot yuklamalari biz

yuqorida keltirgandek bo'lsa samarali bo'lishi tadqiqot davomida o'z isbotini topdi.

3.3. 4-5-sinf o'quvchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar va futbol to'garaklarida shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishining tajribadan keyingi tahlili

Pedagogik tajriba oxirida tajriba boshida o'tkazilgan sinovlar har ikkala guruhda ham yana takroran o'tkazildi. NG va TG sinaluvchilarining o'tkazilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari, statistik xarakteristikalar va test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida o'zgarishining statistik ishonchliligini baholash ko'rsatkichlari 3.11-3.12-jadvallarda keltirilgan. Tajriba oxiriga kelib, barcha o'rganilgan testlar bo'yicha guruh tarkibiga kiritilgan sinaluvchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlaydigan kattalik - varitasiya koeffitsiyentlarining qiymatlari tajriba boshidagiga nisbatan yaxshilanganligi (ya'ni son qiymati kamayganligi) kuzatildi. Jumladan, NG sinaluvchilari tajriba boshida eng kichik variatsiya koeffitsiyenti "6 daqiqali yugurish" vaqtida ($V=16,11\%$) dan tajriba oxiriga kelib aynan shu testda ($V=15,14\%$) gacha, eng katta kattaligi esa "3x10 m masofaga makkisimon yugurish" vaqti ($V=19,67\%$) ni o'zida ($19,26\%$) gacha kamayganligi (yaxshilanganligi) kuzatildi.

NG sinaluvchilari ko'rsatgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishining eng katta ko'rsatkichi "Uzoq masofaga zarba berish" nazorat testida kuzatilib, u $8,12\%$ ijobiy nisbiy o'sgan bo'lsa, ushbu ko'rsatkichning eng kichik o'zgarishi $5,49\%$ ijobiy nisbiy o'sishni tashkil etdi va bu "6 daqiqali yugurish" vaqti bo'yicha kuzatildi. O'rganilgan hamma mashqlar bo'yicha NG dagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy o'sishlarining o'rtacha qiymati $6,62\%$ ni tashkil etdi.

Shuning bilan birga, NG sinaluvchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomida o'sishining statistik ishonchliligini t student taqsimoti kritik qiymatlari asosida baholash bu guruh sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy

o'sishlari tajriba davomida faqat "Turgan joyidan uzunlikka sakrash" ($t=2,03$), "Uzoq masofaga zarba berish" ($t=2,05$), va "Turgan joyidan to'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg.)" ($t=2,00$) mashqlarida past ahamiyatlilik darajasida ($P<0,05$) statistik ishonchli, qolgan hollarda normal ahamiyatlilik darajasida ($t=1,68$ va $t=1,72$ oralig'idagi $P>0,05$) statistik ishonchsiz ijobiy o'zgarganligini ko'rsatdi.

3.11-jadval
Nazorat guruhi sinaluvchilarining tanlangan testlar bo'yicha pedagogik tajribadan so'nggi natijalarining statistik tahlili ($n=50$)

Sinov testlari	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			O'sishi		R
	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	Absolyut %	Nisbiy %	t
Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm	139,44	25,48	18,27	150,06	26,74	17,82	10,62	7,62	2,03
6 daqiqali yugurish, m	1045,34	168,43	16,11	1102,78	166,94	15,14	57,44	5,49	1,71
3x10 m masofaga mokisimon yugurish, sm	10,37	2,04	19,67	9,71	1,87	19,26	-0,66	6,36	1,69
30 m ga yugurish, sm	5,98	1,05	17,56	5,63	0,98	17,41	-0,35	5,85	1,72
Gavdani oldinga egish, sm	5,09	0,94	18,47	5,41	0,97	17,93	0,32	6,29	1,68
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
30 m masofada to'pni olib yurish vaqti, s	7,29	1,27	17,42	6,88	1,16	16,86	-0,41	5,62	1,69
Uzoq masofaga zarba berish, m	34,38	6,66	19,37	37,17	6,94	18,67	2,79	8,12	2,05
Turgan joyidan to'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg.), m	3,68	0,68	18,48	3,96	0,72	18,18	0,28	7,61	2,00

TG da tajriba boshida eng kichik variatsiya koeffitsiyenti "6 daqiqali yugurish" vaqtida ($V=16,73\%$) dan tajriba oxiriga kelib aynan shu testda ($V=15,83\%$) gacha, eng katta kattaligi esa "Uzoq masofaga zarba berish" nazorat testida $V=19,95\%$ dan "3x10 m masofaga makkisimon yugurish" vaqtida $19,49\%$ gacha kamayganligi (yaxshilanganligi) kuzatildi.

TG sinaluvchilari ko'rsatgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishining eng katta ko'rsatkichi "Uzoq masofaga zarba berish" nazorat testida kuzatilib, u $17,53\%$ ijobiy nisbiy o'sgan bo'lsa, ushbu ko'rsatkichning eng kichik o'zgarishi $11,10\%$ li ijobiy nisbiy o'sishni tashkil etdi va bu "30 m. masofaga to'pni olib yugurish" nazorat testi bo'yicha kuzatildi. O'rganilgan hamma mashqlar bo'yicha TG dagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy o'sishlarining o'rtacha qiymati $14,41\%$ ni tashkil etdi (3.2-rasm).

Biz tomonimizdan tashkil etilgan futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi maktab o'quvchilari (TG) an'anaviy tarzda shug'ullanuvchi maktab o'quvchilari (NG) ga qaraganda tadqiqotdan oldingi va keyingi testlarni juda yaxshi topshirganligiga guvoh bo'ldik. Shug'ullanuvchilardan qabul qilingan har bir nazorat testlari ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashni asosiy mezonlari etib belgilandi. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda har ikkala guruhda olingan natijalarning tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari solishtirilib, matematik-statistik tahlili ishlab chiqildi. Matematik-statistik tahlillardan biz tadqiqot olib borgan guruh sinaluvchilari barcha nazorat testlarini nazorat guruhi sinaluvchilariga qaraganda ikki barobar yuqoriroq o'sishiga erishilganini ko'rishimiz mumkin.

Olingan natijalarning matematik-statistik tahlili shunday bo'ldiki, TG sinaluvchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomida o'sishining statistik ishonchliligini t-student taqsimoti kritik qiymatlari asosida baholash bu guruh sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy o'sishlari tajriba davomida uchta testda,

ya'ni "3x10 m masofaga makkisimon yugurish" ($t=3,31$), "Gavdani oldinga egish" ($t=3,35$) va "30 m masofaga to'pni olib yurish" ($t=3,32$) nazorat testlarida yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($P<0,01$) hamda qolgan 5ta testning hammasida ($t=4,11$ va $t=4,15$ oralig'ida tebrandi) yuqori ($P<0,01$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ijobiy o'zgarganligini ko'rsatdi. (3.12-jadval).

Pedagogik tajriba oxirida aniqlangan NG dagi natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlariga nisbatan TG natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlarining eng katta ko'rsatkichi (12,35 %) "Uzoq masofaga zarba berish" nazorat testida va eng kichik qiymati (2,78 %) "30 m masofaga to'pni olib yurish" nazorat testida aniqlandi. O'rganilgan beshta test bo'yicha mazkur nisbiy farqlarning o'rtacha qiymati 7,61 % ni tashkil qildi.

Shunday qilib, NG sinaluvchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini tavsiflarining pedagogik tajriba davomida ijobiy o'zgarishiga (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 6,62 %) nisbatan TG dagi aynan mos ko'rsatkichlarning ijobiy o'zgarishlari (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 14,41 %, ya'ni NG dagiga nisbatan 2,18 marta) yuqori va statistik ishonchli (NG da 3 ta test bo'yicha o'zgarishlar normal $P < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli, qolganlari ishonchsiz $P > 0,05$; TG da esa 3 tasi yaxshi ($P < 0,01$) va qolgan beshta test bo'yicha yuqori ($P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ekanligi aniqlandi, bu tajriba guruhida qo'llangan dasturning samaradorligi tasdiqlandi.

Jismoniy rivojlanish har bir yosh bosqichida ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflanadigan biologik jarayon bo'lib hisoblanadi. Jismoniy rivojlanish va salomatlik holati o'rtasidagi bog'liqlik asosan uslubiy xususiyatga ega bo'lib, bunda salomatlik darajasi organizmning jismoniy rivojlanishi bilan belgilanadi. Bu ikki ko'rsatkich orasidagi to'g'ridan - to'g'ri bog'liqlik shundaki - salomatlik darajasi qanchalik baland bo'lsa, jismoniy rivojlanish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini kuzatish ham shifokor, ham o'qituvchi va har qanday bolalar jamoasi ishining ajralmas qismidir. Bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatishda keng tarqalgan uslublardan biri ularni antropometrik tekshiruvdan o'tkazishdir. Yanayam aniqroq aytadigan bo'lsak somotometrik belgilar - tana uzunligi (bo'yi), tana og'irligi va ko'krak qafasi aylanasi o'lchashdan iborat. Shaxsning jismoniy rivojlanishi deganda organizmning funksional - morfologik

Tajriba guruhi sinaluvchilarining tanlangan nazorat testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining pedagogik tajribadan so'nggi statistik tahlili (n=50) 3.12-jadval

Sinov testlari	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			O'sishi		t	P
	$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%	Absolyut %	Nisbiy %		
Turgan joyidan uzunlikka sakrash, m	144,06	26,74	18,56	167,26	29,68	17,74	23,2	16,10	4,11	<0,001
6 daqiqali yugurish, m	1031,76	172,66	16,73	1181,16	186,96	15,83	149,4	14,48	4,15	<0,001
3x10 m masofaga mokisimon yugurish, s	10,76	2,14	19,89	9,44	1,84	19,49	-1,32	12,27	3,31	<0,01
30 m ga yugurish, s	6,12	1,1	17,97	5,28	0,92	17,42	-0,84	13,73	4,14	<0,001
Gavdani oldinga egish, sm	5,17	0,98	18,96	5,86	1,08	18,43	0,69	13,35	3,35	<0,01
Maxsus jismoniy tayyorgarlik										
30 m masofaga to'pni olib yurish, s	7,21	1,29	17,89	6,41	1,11	17,32	-0,8	11,10	3,32	<0,01
Uzoq masofaga zarba berish, m	35,53	7,09	19,95	41,76	7,99	19,13	6,23	17,53	4,12	<0,001
Turgan joyidan to'ldirma to'pni ulog'irish (1kg.), m	3,59	0,68	18,94	4,19	0,77	18,38	0,6	16,71	4,13	<0,001

xususiyatlari kompleksi tushuniladi. Bu uning jismoniy imkoniyatlarini belgilaydi. Shaxsning jismoniy rivojlanishiga irsiyat, atrof-muhit, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, mehnat va yashash sharoiti, ovqatlanish, jismoniy faoliyat, sport ta'sir qiladi.

Bugungi kunda jismoniy rivojlanishning umume'tirof etilgan ta'rif quyidagicha ko'rib chiqilishi kerak: "Jismoniy rivojlanish - bu har qanday vaqtda tananing yetukligi va faoliyati jarayonini tavsiflovchi, ularning o'zaro bog'liqligi va atrof-muhit sharoitlariga bog'liqligidagi morfologik va funksional xususiyatlar to'plami". Bunday ta'rif "jismoniy rivojlanish" tushunchasining ikkala ma'nosini ham qamrab oladi: bir tomondan, u rivojlanish jarayonini, uning biologik yoshga mos kelishini, ikkinchi tomondan, vaqt davri uchun morfofunktsional holatni tavsiflaydi.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi va tananing o'sishi va rivojlanishining umumiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Bolaning tanasi qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayonlari shunchalik kuchli bo'ladi.

Tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlashdan asosiy maqsad ularga tadqiqot davomida berilgan yuklamalarning salbiy ta'siri bo'lmaganligini aniqlashdir. Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulotlarda berilgan jismoniy yuklamalar ko'plab olimlar tomonidan aynan shu yoshdagi bolalar uchun tavsiya qilingan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ularning bolalar organizmiga salbiy ta'sir qilmaganini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishni baholovchi keng tarqalgan usuldan foydalandik, ya'ni bolalarning tana uzunligi (bo'yi), tana og'irligi va ko'krak qafasi aylanasi (somotometrik belgilar) o'lchandi. Natijalarning o'zgarishini bilish maqsadida tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalar solishtirildi (3.13-jadval).

3.13-jadval
Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Nazorat guruhi											
№	Jismoniy ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			O'sish		t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	Absolyut %	Nisbiy, %		
1	Tana uzunligi	139,44	6,85	4,91	143,28	6,74	4,70	3,84	2,75	1,79	>0,05
2	Tana og'irligi	33,94	2,24	6,60	35,42	2,24	6,32	1,48	4,36	2,09	<0,05
3	Ko'krak qafasi aylanasi	64,76	3,37	5,20	66,68	3,52	5,28	1,92	2,96	1,76	>0,05
Tajriba guruhi											
№	Jismoniy ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			O'sish		t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	Absolyut %	Nisbiy, %		
1	Tana uzunligi	140,14	8,38	5,98	146,44	7,56	5,16	6,3	4,50	2,50	<0,05
2	Tana og'irligi	34,42	2,38	6,91	36,34	2,26	6,22	1,92	5,58	2,62	<0,05
3	Ko'krak qafasi aylanasi	65,36	3,68	5,63	67,79	3,52	5,19	2,43	3,72	2,13	<0,05
Tajriba guruhidagi o'rtacha nisbiy o'sish 4,60 %; Nazorat guruhidagi o'rtacha nisbiy o'sish 3,36 %											

Biz tadqiqot olib borgan tajriba guruhida shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi nazorat guruhinikiga qaraganda 1,2% ga, yoki umumiy tadqiqot davomida 4,6% ga yaxshilangani kuzatildi. Bu esa tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarga berilgan jismoniy yuklamalar ular organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmaganini, aksincha tajriba guruhi shug'ullanuvchilari nazorat guruhida shug'ullangan bolalarga nisbatan yaxshi jismoniy rivojlanganini ko'rsatadi.

Uchinchi bob bo'yicha xulosalar

1. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga ko'ra tashkil etilgan futbol to'garagida qo'llanilgan mashg'ulot vositalarini samarasini aniqlash bo'yicha olingan tahlil shuni ko'rsatmoqdaki, 4-5-sinf o'quvchilarning o'quv-mashg'ulotlariga tadbiiq etilgan vositalarning ta'sirini tajriba yo'li bilan aniqlash va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganish bo'yicha olingan nazorat testlarining natijalari qo'llanilgan dasturning samaradorligini isbotladi va ijobiy natijalarga erishildi.

2. Dastur asosida 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun yillik rejada jami 80 soat, umumiy mashg'ulotning 58 foizi ajratildi. Shundan umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun 62 soat, maxsus jismoniy tayyorgarligiga esa 18 soat ajratilgan bo'lib, foizlar nisbati bo'yicha mos ravishda 78 foizga, 22foiz ko'rinishida bo'ldi. Texnik tayyorgarligiga esa jami 47 soat ajratilgan bo'lib, bu yillik umumiy mashg'ulotning 34 foizini tashkil qildi. Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma – xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Zamonaviy qarashlar shuni ko'rsatmoqdaki, futbol sport turi bilan ilk shug'ullantirishda asosiy e'tibor jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar va taktik fikrlash asoslarini bosqichma – bosqich takomillashtirishga qaratiladi.

3. Taklif etilayotgan tizim bo'yicha tashkil etilgan futbol to'garaklarida shug'ullanuvchi 4-5-sinf o'quvchilar uchun mashg'ulot yuklamalarining qo'llanilish shiddati va hajm me'yorlari ishlab chiqildi. Ularga ko'ra shu yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha jismoniy yuklamalarni me'yorlash belgilandi. Mashg'ulotlarda qo'llanilgan vositalar yo'nalishi bo'yicha saralanib, ularni qo'llash samaradorligi ochib berildi va tajribada isbotlandi.

4. Olib borilgan mashg'ulotlar davomida tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligi nazorat guruhinikiga qaraganda ancha yaxshilanganligi aniqlandi. Tadqiqot davomida NG sinaluvchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida ijobiy o'zgarishiga (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 6,62 %) nisbatan TG dagi aynan mos ko'rsatkichlarning ijobiy o'zgarishlari (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 14,41 %, ya'ni NG dagiga nisbatan 2,18 marta) yuqori va statistik ishonchli (NG da 3 ta test bo'yicha o'zgarishlar normal $P < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli, qolganlari ishonchsiz $P > 0,05$; TG da esa 3 tasi yaxshi ($P < 0,01$) va qolgan beshta test bo'yicha yuqori ($P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ekanligi aniqlandi va bu faktlar bilan birga TG da qo'llangan dasturning samaradorligi tasdiqlandi.

5. Olib borilgan tadqiqotning shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy yoki salbiy ta'sirini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanish darajasi aniqlandi (somotometrik belgilar). Unga ko'ra tajriba guruhida shug'ullangan bolalarning jismoniy rivojlanishi nazorat guruhinikiga qaraganda 1,2 foizga, yoki umumiy tadqiqot davomida 4,6 foizga yaxshilangani aniqlandi.

IV BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH

4.1. Futbolchilarni har tomonlama tayyorlash asoslari

Ma'lumki, yuqori malakali futbolchilarning alohida mahorati jismoniy, texnik, nazariy va irodaviy tayyorgarlik kabi asosiy tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi, buni esa, o'z navbatida, yosh futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishsiz tasavvur etish mumkin emas. Futbolchilar sport mahoratining asosi texnik tayyorgarligi bo'lib, uning darajasini ko'p jihatdan o'yinning samaradorligi va tomoshabopligi belgilaydi. 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'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining 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 o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

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

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

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

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

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar: o'yin qoidalarida 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 o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin 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, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning 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 o'yin 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.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi.

Bunda birinchi navbatda yosh futbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi. Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funksiyalari malakasi bir-biriga

qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (yetilish) hosil bo'lgandagina o'zlashtirish mumkin.

Hozirgi zamon nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 7-9 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 o'yinchog'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 o'ynaladigan o'yinlar 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 o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining texnika bilan aloqadorligi. Futbolchi o'zi egallagan, takomillashtirgan texnikani zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsa, u natijali o'yin ko'rsatishi mumkin. Agar biz munosib kuch va tezlikka ega bo'lmasak, futbol o'yini texnikasi usullarini bajarishga qodir bo'lmas edik. Shu bilan birga chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) katta ahamiyatga ega bo'lmasdi.

Kuch texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq, bosh bilan zarbalarni bajarishda, aldamchi harakatlar, to'pni olib qo'yishda juda kerak hisoblanadi. Agar futbolchi to'pni katta tezlikda olib yurib paytida bir zumda burilishlar, to'xtashlarni bajarsa, yo'nalishini o'zgartira olsa, u aldashlarni yaxshi qo'llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va depsinish uchun ham zarurdir.

Chidamlilik va texnikaning bog'liqligi ham ob'yektivdir: chidamlidigi bo'sh, toliqqan muskullarga ega bo'lgan futbolchi aniq va o'ta nozik harakatlanishga qodir emas. Toliqqan muskullar, o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimining "buyruqlariga" bo'ysunmaydi. Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnikada xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi. Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi huddi shunday bog'liqlikda mavjuddir.

Bu hamma tavsiflar murabbiyning amaliy ishida e'tiborsiz qoldirilishi mumkin emas. Texnikani jismoniy sifatlarini takomillashtirishdan ajralgan holda o'rgatishni xohlaydigan murabbiy, noto'g'ri yo'ldan borayotgan hisoblanadi. Albatta, texnikani mustahkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmasligi mumkin. Albatta, yaxshi futbolchi chaqqonlikka ham ega bo'ladi. O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi. Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchisi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

Yosh futbolchi oldiga uning tayyorgarliliga nisbatan yanada qiyinroq vazifalar qo'yilsa, bu chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali uslubi hisoblanadi. Har qanday mashqni qiyinlashtirish (murakkablashtirish) mumkin. Masalan, bitta texnika usulini ketma-ket bajariladigan bir nechta usullar bilan (kompleks holda) almashtirish mumkin. Bunda o'yinchining koordinatsion malakalari takomillashadi.

Boshqacha hal etish ham mumkin: yosh o'yinchi oldiga kutilmaganda paydo bo'lgan vazifalarni qo'yish. Bunday vazifalar shunday bo'lishi kerakki, o'yinchi ko'p sonli imkoniyatlardan birini tanlashi va qanday usulni qo'llash lozimligini o'zi hal etishi mumkin bo'lsin. Faqat shu tarzdagina futboldagi harakatlar soni ko'payadi va shunday qilib yangi koordinatsion harakatlar hosil bo'ladi.

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi bo'ishda qo'llaniladi.

To'p bilan jonglyorlik qilish maxsus chaqqonlikni rivojlantiruvchi va o'yin texnikasini o'rganishga yordam beruvchi mashqlar hisoblanadi.

Asosan murakkab shakllarda to'p bilan bajariladigan oddiy mashqlar hamda texnikaning oddiy elementlari chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan hisoblanadi. Buning uchun o'yin mashqlari va texnika hamda taktika elementlaridan iborat o'yinlar, shuningdek to'p bilan atletika o'yinlari foydalidir.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarni qo'llash nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishi mumkin.

Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan, ketma-ketlikka rioya qilish zarur hamda uni quyidagi tamoyil asosida amalga oshirish lozim, ya'ni:

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur. Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin. Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtining o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari, so'ngra aldamchi harakatlar va, nihoyat, to'pni olib qo'yishga o'rgatishga kirishiladi.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish bilan bir vaqtning o'zida darvozabon texnikasining asosiy elementlariga (ya'ni to'pni, jumladan, yumalab ketayotgan, yarim baland, balanddan kelayotgan to'pni ushlab olishga) o'rgatish amalga oshiriladi. Darvozabon maydondagi o'yinchiga nisbatan birmuncha boshqacha jismoniy va aqliy qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim. Shuning uchun o'ynashni yangi boshlagan yosh o'yinchiga darvozabon vazifasini yuklatishda sinchkovlik bilan saralab olish taqozo etiladi.

Yangi o'yinchilarni murakkab harakatlar va texnik elementlarga o'rgatishni ikki xildagi uslub yordamida, ularni qobiliyatlariga qarab, boshlash mumkin, ya'ni:

- yaxlitlik (global) va
- bo'laklanganlik (qismlarga bo'linib).

O'rgatishning yaxlitlik uslubida texnika elementlari qismlarga bo'linmaydi, o'rgatish bir butun (yaxlit) holda amalga oshiriladi.

Yengilroq zarba berish, to'pni qabul qilib olish, bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurishga o'rgatish paytida harakatlarni "bo'lib tashlash" ga ("maydalashga") ehtiyoj yo'q. Qismlarga bo'lib tashlab

o'rgatilgan elementlar o'zini oqlamaydi, ayniqsa, agar ular asossiz mayda qismlarga bo'lib yuborilgan bo'lsa va har birialohida bajarilsa.

Ko'pgina texnika elementlariga o'rgatishni yaxlitlik uslubi yordamida amalga oshirish zarur. Lekin, shubhasizki, agar bu uslub o'quvchilarga to'g'ri kelsa. Agarda harakatga o'rgatishni yaxlitlik uslubi yordamida amalga oshirib bo'lmasa, ya'ni harakatni o'zlashtirish "silliqlik ketmasa", unda har doim ham bu harakatni qismlarga bo'lib yuborish, boshqa uslubga o'tish imkoniyati mavjud.

Yangi o'yinchilarni texnikaning murakkab usullariga o'rgatishda o'qitishning qisman (to'liqsiz) uslubini qo'llash zarurati mavjud. Bundan tashqari, ba'zi vaziyatlarda uni yoshi katta o'yinchilarni shakllantirish paytida ham qo'llash zaruriyati bor. Bo'laklangan uslub yordamida yangi o'yinchilarni murakkab usullar: oyoq ustining o'rtasi bilan zarba berish, oyoq ustining tashqi qismi bilan zarba berish, sakrab turib bosh bilan zarba berish, to'pni olib qo'yish (masalan, to'pni oyoq ostidan urib yuborish), darvozabon o'yin texnikasining ko'pgina usullariga (to'pga tashlanish, yiqilishlar, to'pni musht bilan qaytarishga) o'rgatiladi. Biroq bu uslub futbolchi butun harakatni tushunib yetgandagina o'zini oqlashi mumkin.

Harakatlarga o'rgatish paytida malakalarni egallash, takomillashtirish va mustahkamlash maqsadida tanish bo'lgan shakllar qo'llaniladi:

- tushuntirish;
- ko'rsatish;
- bajarish (amalda namoyish qilish);
- xatolarni tuzatish.

Yangi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonlarida jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklama o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi lozim. Haddan tashqari bo'lgan yuklamalar, zo'riqlik yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi.

Yaxshisi shartlarni soddalashtirish lozim. Bosh bilan zarba berishga boshlang'ich o'rgatish paytida yengilroq va yumshoq to'plardan foydalanish, yerda bajariladigan zarbalarda to'pni osib

qo'yishni qo'llash, to'pni yumshoq yerga (masalan, qumga) qo'yish lozim. Darvozabon o'yin texnikasining murakkabroq elementlariga o'rgatish paytida (ularni bajarish xavfli bo'lishi mumkin) avval ularni yumshoq yerda, qum, baland o't ustida, gilamda bajarish zarur. Futbolchi tomonidan avval o'zlashtirilgan harakatlarni o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarishga intilish lozim. Faqat shundagina egallangan harakat samarali, natijali bo'lishi mumkin.

Texnikaga o'rgatish davrida his qilish organlarining ahamiyati beqiyosdir.

Mashqlarni bajarish davomida, harakatlarni o'rganish jarayonida harakatlarni his qilish yetakchi ahamiyatga ega. Harakat malakalarini shakllantirish paytida mushaklardan signallar keladi, mushaklarning qabul qilib olishi sodir bo'ladi va ular o'yinchiga uning harakatlari to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi haqida "xabar" beradi.

Harakatlarni his etish tezda bajarilishni nazorat qilishga aylanadi, bu, oxir- oqibat, usulni deyarli avtomat ravishda bajarish imkonini beradi. Texnika elementlariga o'rgatishda "qulay" ("chaqqon") va "noqulay" ("bechaqqon") oyoqning ahamiyati har doim murabbiylarni qiziqtirib keladi.

Ikki tomonlamalik bo'lish yosh o'yinchilar uchun ham talab darajasida hisoblanadi. Yangi harakatlarga o'rgatishni albatta qulay bo'lgan oyoqdan boshlash lozim. Bu, o'z navbatida, harakatlarni tez egallab olish uchun qulay sharoitlar yaratadi. "Chaqqon" oyoqda yaxshi egallangan harakatni "chaqqon" oyoqda bajarishga o'tish mumkin bo'ladi. Bu yerda shu narsa muhimki, o'yinchi "chaqqon" oyoqida hamma harakatlarni erkin bajara olgandagina, "bechaqqon" oyoqda o'tish zarur.

Texnik xatolarni tuzatish va harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish

O'yin texnikasidagi xatolarni tuzatish texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa yangi boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir-oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi. Xatolarni tuzatishni nimadan boshlash zarur?

Birinchi navbatda, har doim xatolarning kelib chiqish sabablarini topish lozim.

Bu sabablar quyidagicha tushuntiriladi:

1) u yoki bu texnika elementini yetarlicha tushunmaslik oqibatida futbolchida ushbu harakatni bajarish to'g'risida noto'g'ri tasavvur hosil bo'ladi. *Tuzatish:* takroran tushuntirish, ko'rsatish, namoyish qilish yoki boshqacha ko'rgazmali usuldan (film, rasm, surat) foydalanish. Ba'zan o'zini yaxshi oqlagan to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni bir-biri bilan taqqoslash uslubi qo'llaniladi;

2) futbolchi harakatni to'g'ri bajarayotganligini his qiladi, aslida esa unday emas. *Tuzatish:* huddi oldingi holdagiga o'xshash. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish lozim. Shunday ham bo'lishi mumkinki, ba'zan o'yinchi, ma'lum bir vazifani bajara turib, harakatda yo'l qo'ygan xatosiga o'zi ishonch hosil qiladi;

3) futbolchi yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emas. *Tuzatish:* zarur jismoniy sifatlarni takomillashtirish;

4) yomon darajada egallangan harakat texnikani to'g'ri o'zlashtirishga halaqit beradi. *Tuzatish:* harakat alohida elementlarga bo'linadi.

Harakatlarga o'rgatishni muntazam nazorat qilish murabbiy ishini ongli ravishda tashkil etishga xizmat qiladi va yosh futbolchilarga katta yordam beradi. Nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish futbolchida tetiklik, o'ziga ishonch hissini uyg'otadi yoki uni katta, g'ayratli mehnatga rag'batlantiradi.

Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish murabbiy tomonidan ikki xil tarzda olib boriladi:

1) shaxsiy (sub'yektiv) baholash asosida. Ko'z bilan ko'rilganni individual baholash murabbiy ishidagi kundalik holatdir. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida mashqlarni bajarish paytida murabbiy o'quvchi harakatlarini muntazam kuzatib turadi va ularni baholab boradi. Uning tanbehlari, maqtovlari yoki e'tirozlari o'yinchi uchun doimiy yordam hisoblanadi. Individual baholashning to'g'riligi murabbiyning maxsus bilimlari, zakovatiga bog'liq;

2) obyektiv (umumiy) uslub asosida, texnikani tekshirish bilan.

Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'yektivlikdan holi bo'lishi lozim. Murabbiy o'zining ishchi kundaligida har bir alohida o'yinchi to'g'risida muntazam va batafsil yozuvlarni kiritib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Birinchilik boshlanishidai oldin va birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnika malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi.

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan, pastdan (har bir oyoq bilan 3 martadan).

2. Masofa zarba berish joyidan boshlab to'p to'xtagan joygacha o'lchanadi; o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi.

3. Oyoq kafti ustining ichki tomoni bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan har birida 3 martadan). Masofani to'pga zarba berilgan joydan boshlab, to u birinchi marta yerga tekkan joygacha o'lchash zarur; uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi.

4. Oyoq kafti ustining o'rtasi bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan 3 martadan); oldingi bandga o'xshab baholanadi,

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan); to'pni 16,5 m dan turib darvozaning ikkala burchagiga (qo'yilgan to'siqqa) pastdan zarba berish; ochkolar darvozaga kelib tushgan to'plar soniga qarab aniqlanadi.

2. Oyoq kafti ustining ichki qismi bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan), to'pni buraltirib, 25 m masofadan turib, maxsus doiraga (25 m masofani doira markazidan hisoblash zarur); doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi. Ochkolar doira radiuslarini ichidan tashqariga qarab hisoblanadi: 10-8-5-2-1.

3. 16 m masofadan turib, oyoq kafti ustining o'rtasi bilan harakatsiz turgan to'pni tepish va to'singa tekkazish. Tekkazish uchun qancha kam zarba berilsa, baho shuncha yaxshi bo'ladi.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, peshonaning o'rta qismi bilan oldinga zarba berish (bosh bilan berilgan 3 ta zarbaning o'rtachasi hisoblanadi).

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba peshonaning yon qismi

bilan beriladi.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, 11 m masofadan turib peshonaning o'rta qismi bilan to'singa zarba berish. *Baholash*: o'yinchi hisob bo'yicha nechanchi zarbada to'singa tekkazganiga qarab baholanadi.

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba nishon aylanisiga peshonaning yon qismi bilan bajariladi, aylana markazidan bo'lgan masofa - 18 m.

Otib berilgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni yoki tashqi tomoni bilan yarim burilgan holda (180°) to'xtatish, so'ng bir-biridan 1,5 m uzoqlikda qo'yilgan to'sinlarni aylanib o'tib, to'pni 10 marta olib yurish.

Texnika bo'yicha mashg'ulotlar

Texnikaga o'rgatish, uni takomillashtirish bir qancha omillarga, masalan, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, o'quv-mashg'ulot jarayoni davri, to'plar soni, maydon holati va meteorologik sharoitlarga bog'liq.

Asosiy texnika usullari to'pni egallab olish texnikasining alohida elementlari hisoblanadi:

- 1) oyoqda zarba berish;
- 2) to'pni to'xtatish;
- 3) to'pni olib yurish;
- 4) aldamchi harakatlar (fintlar);
- 5) to'pni olib qo'yish;
- 6) boshda zarba berish;
- 7) darvozabon o'yini texnikasi;
- 8) to'pni o'yinga kiritish.

Agar yuqorida aytilgan usullarning bajarilishi bir-biridan ajralgan holda amalga oshirilsa, alohida texnika usullari qo'llaniladi.

Yangi boshlovchi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida texnika usullari, ayniqsa, u birinchi marta qo'llanilayotganda, o'rgatishning eng asosiy materiali hisoblanadi. Alohida texnika usullariga o'rgatish huddi shu tarzda o'tkaziladi. U yoki yaxlitlik, yoki bo'laklangan uslub yordamida amalga oshiriladi. Asosiy texnika

usullari nafaqat yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida, balki o'spirinlar va katta yoshdagi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida ham qo'llaniladi. Usullarning bunday turlari shunisi bilan qulayki, ularni ko'p marta takrorlash orqali bu usullarni mahorat darajasiga ko'tarish mumkin.

Ular quyidagi ko'rinishda qo'llaniladi:

- individual mashg'ulotlar;
- juftlik mashg'ulotlari;
- guruhli mashg'ulotlar.

Shuningdek, yordamchi o'quv-mashg'ulot jarayoni vositalari (to'sin- devorcha, o'quv-mashg'ulot jarayoni devori, o'quv-mashg'ulot jarayoni koridori, to'plarsilgan rama va h.k.) kiritilishi mumkin.

Murakkab texnika usullari

Murakkab mashqlarda bir nechta texnika usullari bir-biri bilan bog'lanadi. Bunday mashqlar eng ko'p tarqalgan texnika materiallaridan iborat. Ulardan hatto yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Murakkab texnika mashqlarini ishlab chiqishda ularning amaliy ahamiyatini kuzatib borish lozim. Alohida texnika usullarini, huddi ular o'yin vaziyatida sodir bo'lgandek, bir-biriga ulash zarur. Agar murakkab texnika usullari sun'iy ravishda hosil qilinsa, futbolchilarni emas, balki faqat to'p bilan yaxshi o'ynay oladigan o'yinchilarni tarbiyalash mumkin.

Quyida to'pni egallab turgan har qanday futbolchining "o'zining" murakkab usullarini yaratish maqsadida texnika usullarini birlashtirish sxemasi keltiriladi.

Individual ravishda bajariladigan mashqlar:

- to'pni to'xtatish, oyoq bilan zarba berish;
- to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat, to'pni olib qo'yish.

Juftliklardagi mashqlar (A va B o'yinchilar):

- oyoq bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B) – to'pni olib yurish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish
- oyoq bilan zarba berish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish – to'pni olib yurish (A);
- aldamchi harakat (A) – oyoq bilan zarba berish (A)
- to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B) – zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – to'pni to'xtatish (B) – to'pni olib yurish (B) – oyoq bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) – bosh bilan zarba berish (B) – to'pni to'xtatish (A) – to'pni olib qo'yish (B);
- bosh bilan zarba berish (A) – to'pni to'xtatish (B)
- oyoq bilan zarba berish (B) – bosh bilan zarba berish (A) va h.k.

Guruhli mashqlar:

Ular huddi juftlikdagi mashqlarga o'xshash, lekin o'yinchilar usullarni turli xil joylashishda bajaradilar. Masalan, bitta, ikkita, uchta kolonna bo'lib, bir qator, ikki qator turib, yarim aylana holda, aylanasiga turib, ikkitalik aylana holda va h.k. O'yinchilar soni to'plar soniga nisbatan ko'p bo'lgan hollarda texnika usullariga o'rgatish hamda uni takomillashtirish davomida guruhli mashqlardan foydalaniladi. Bu vaziyatlarda alohida o'ziga xos uslubiy usullardan foydalanish talab qilinadi.

Ba'zi bir topqir, o'z kasbini sevadigan murabbiylar futbol to'plarining yetishmovchiligini plastmassa to'plar bilan qoplashga intiladilar. Bunday to'plar charm to'plarga nisbatan ancha arzonidir.

Garchi plastmassa to'plar charm to'plarning o'rnini bosa olmasa-da, baribir ular ko'pgina texnika usullari, oyoqlar bilan kuchsiz zarbalarni berish, to'pni to'xtatish, bosh bilan zarbalarni plastmassa to'p yordamida a'lo darajada o'rganish mumkin. To'plar soni kam bo'lgan paytlarda qanday yo'l tutish lozim? Sizning ixtiyoringizda bo'lgan to'plar soniga qarab, o'yinchilarni ikkita guruhga (masalan, "A" va "B") bo'lish mumkin. Bunda shunga alohida e'tibor qaratish zarurki, ikkala guruhlariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega va o'yindagi vazifasi o'xshash bo'lgan o'yinchilar taqsimlanishi kerak. Ushbu uslub yordamida bitta to'pga to'g'ri keladigan o'yinchilar sonini ancha kamaytirish mumkin va texnikaga o'rgatish, shuningdek, uni sayqallash yanada samarali kechadi.

Shubhasizki, buning hammasi murabbiydan ehtiyotkorroq bo'lishni, ishni to'g'ri tashkil etish va katta mehnatni talab qiladi.

Masalan, mashg'ulotni quyidagicha rejalashtirish mumkin. Aytaylik, o'quv- mashg'ulot jarayonlari kech bahorda yoki erta kuzda 24-26 ta o'yinchilar ishtirokida 6-7 ta to'p bilan o'tkazilmoqda (jadval).

Boshqacha hal etish yo'li – bu to'plar soni yetarlicha bo'lmagan yoki o'quv- mashg'ulot jarayonini 2-3 ta guruhlar bilan alohida boshlash imkoni bo'lmagan paytda qo'llaniladigan o'yin uslubidir. Mazkur uslubning amaliy ahamiyati katta bo'lmasa-da, lekin uning o'ziga xos afzallik tomonlari ham borki, uni albatta qo'llash zarur. Ya'ni a'lo darajada individual shug'ullanish imkoniyati tutiladi. Yangi boshlovchi o'smirlar jamoalarida, agar ularda o'quv-mashg'ulot jarayoni bir haftada kam o'tkazilsa, ushbu uslub orqali individual o'quv-mashg'ulot jarayoni vazifalarini hal etish mumkin (masalan, 24 o'yinchi, 5 ta to'p). 24 ta o'yinchidan iborat jamoa uchta bir xil guruhlariga bo'linadi. Taqsimlashda o'yinchilarni guruhlariga ajratishga taalluqli bo'lgan yuqorida bildirilgan nuqtai nazardan kelib chiqish lozim. O'quv- mashg'ulot jarayoni birgalikdagi umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar bilan boshlanadi, keyin o'yinchilar uchun har doim majburiy bo'lgan mashqlarga (masalan, tezlik mashqlariga) o'tiladi; ular butun jamoa bilan o'tkaziladi. Bundan so'ng o'yinchilar uchta guruhga taqsimlanadi. "A" va "B" guruhlari (har birida 8 tadan

o'yinchi) maydon yarmisida ko'ndalangiga oldindan shartlashilgan qoidalar bo'yicha

15-20 daq. ikki tomonlama o'yin o'ynaydilar. Bu vaqtda maydonning ikkinchi yarmida murabbiy o'z ixtiyorida 4 to'p bo'lgan holda "V" guruhi o'yinchilari bilan shug'ullanib turadi. 8 ta o'yinchidan murabbiy ikkitasi bilan individual shug'ullanadi, qolgan 6 ta o'yinchi juft-juft bo'lib ma'lum bir texnika mashqlarini bajarib turadilar. Bunda murabbiy o'yinchilarni "o'zgartirib" turadi va "V" guruhining hamma o'yinchilari bilan individual mashg'ulotlar tugagandan so'ng o'yinga bohqa jamoa kiritiladi. "V" guruhi o'yinchilari "B" guruhiga qarshi o'ynaydilar, "A" guruhi o'yinchilari esa individual texnik mashg'ulot uchun murabbiy tomonga o'tadilar. So'ng keyingi jamoa navbati keladi.

4.2. Futbol bo'yicha tashkil etiladigan o'quv – mashg'ulotlarning xarakteristikasi

Futbolchilarning sport tayyorgarligi – bu zaruriy vositalar, usullar, tamoyillar, sharoitlar to'plamidan foydalanish va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq muddatli maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayondir.

Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari o'quv, mashg'ulot va tarbiya jarayonida bajariladi.

O'rgatish deganda dastlabki kerakli bilimlar tizimi, ko'nikma va mahoratni o'zlashtirishni tushunish odat tusiga kirgan. O'rgatishning asosiy mazmuni – bu "maktab"ni o'zlashtirish, ya'ni asosiy harakat texnikalarini, individual va guruh taktik harakatlarni, mashg'ulot va musobaqa faoliyati ko'nikmalarini shakllantirishdir. Bunda o'qitish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulot – bu texnik-taktik mahorat, maxsus jismoniy va aqliy sifatlarni chuqur rivojlantirishga yo'naltirilgan hamda takomillashtirishning keyingi ixtisoslashtirilgan bosqichidir.

O'rgatish va mashg'ulot o'rtasida hech qanday yaqqol chegara yo'q, chunki biz o'rganayotganda mashq qilamiz va mashq qilayotganimizda o'rganamiz. Ushbu tushunchalarni shartli ravishda

ajratish bizga uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni yaqqol aniqlash va ularni amalga oshirishning eng samarali vosita, usul va tamoyillarni tanlash imkonini beradi. Biroq turli tayyorgarlik bosqichlaridagi tuzilmalarda o'rgatish va mashg'ulotning nisbati turlicha.

O'rgatish va mashg'ulot jarayoni tarbiyalovchi xarakterga ega bo'lishi lozim.

Tarbiyalash – bu, shug'illanuvchining psixologiyasiga maqsadli va tizimli ta'sir ko'rsatishdir.

Axloqiy va irodaviy sifatlarni va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish, sportchilarni tarbiyalash jarayonining asosiy vazifalari hisoblanadi.

O'rgatish, mashg'ulot va tarbiya o'zaro bog'liq bo'lib o'zaro bir-birini to'ldiradi, avvalo, murabbiy, shug'ullanuvchi va futbol jamoasining o'zaro kelishilgan faoliyatining yagonaligini aks ettiradi.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari faqatgina murabbiy yetakchibo'lgandagina amalga oshadi. U o'z faoliyatida ilmiy asoslangan nazariyaga tayanishi, maxsus bilimlarini doimiy ravishda takomillashtirishi, ilm-fan va amaliyotning so'nggi yutuqlaridan xabardor bo'lishi va ularni futbolchilarning o'quv va tayyorgarlik jarayonida qo'llay olishi lozim.

O'quv va mashg'ulot jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga muvofiq tuziladi ya'ni didaktik (pedagogik) tamoyillarga va o'quv jarayonining uslubiy qonunlariga asoslangan holda tashkil etiladi.

Sport mashg'ulotlarining uslubiy tamoyillariga quyidagilar kiradi: ongliylik va oliylik tamoyillari, tizimlilik, ko'rgazmalilik, individuallik, imkoniyatlarni oshirib borish tamoyillari.

O'quv yuklamasining hajmi va yo'nalishi aniq vazifalarga, maxsus sifatlarning rivojlanish darajasiga, mashg'ulotning obyektiv shartlariga mos kelishi kerak. Salomatlikni yaxshilashga, funksional tayyorgarlikni oshirishga, sport mahoratini oshirishga hissa qo'shadigan yuklamalarni imkoniyat ko'rsatkichlari deb hisoblasa bo'ladi.

Imkonlilik darajasi – o'zgaruvchan ko'rsatkich. Bu asosan shug'ullanuvchi organizmining moslashuvchanlik vamobilizatsion

qobiliyati bilan belgilanadi. Yuklamalarning imkoniligi o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish bilan uzviy bog'liqdir.

Bunda murakkab vazifalarni asta-sekin qo'yib boorish hamda amalga oshirishni va shu bilan bog'liq yuklamalarning hajmi va intensivligini oshirishni nazarda tutadi. Bu tamoyilni amalga oshirilishi ko'p yillik tayyorgarlik davrininig yillik sikl bosqichlaridagi yuklamaning yo'nalishi va hajmini taqsimlashda o'zining aniq ifodasini topadi.

O'rgatish usullari va mashg'ulotlar

Usul deganda qo'yilgan maqsadga erishish yo'li va ma'lum bir tartibli faoliyat tushuniladi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy usullarini uch guruhga bo'lish mumkin: amaliy, og'zaki, ko'rgazmali.

Mashg'ulotlarda ushbu usullar asosan uyg'unlashgan holda qo'llaniladi, garchi ba'zida ma'lum bir shartlarga qarab, usullarning biriga ko'proq e'tibor berilsada.

Usulni tanlashda futbolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, malakasi, o'rganilayotgan material, ishlatilgan vositalar, mashg'ulotlar sharoiti, murabbiyning professional tayyorgarligi va boshqa omillar hisobga olinadi.

Har bir texnik elementni o'rgatish uchun bir nechta mashg'ulotlar ajratilishi kerak. Bir usulni o'zlashtirgandan so'ng, boshqasiga o'tish mumkin. Yosh futbolchilarning o'zlashtirish darajasi turlicha bo'lib, ma'lum bir usul texnikasini o'rgatishda murabbiyning o'zi mahg'ulotlarlar sonini belgilaydi. Amaliy usullar:

Sportchining harakat faoliyatiga asoslangan sport mashg'ulotlarining amaliy usuli **mashq, o'yin va musobaqa** usullariga bo'linadi.

Mashq usulidan foydalanganda shug'ullanuvchilarning faoliyati to'liq qoidalar bilan tashkillashtiriladi va tartibga solinadi, bu esa harakatni kerakli darajada o'zlashtirish uchun maqbul sharoitni yaratadi va jismoniy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ta'sir yo'nalishini kafolatlaydi.

Mashq usullarining bir nechta varianti mavjud bo'lib, ularni qo'llashda bir qator jihatlarga e'tibor qaratish lozim. Harakatlarni o'rganish jarayonida ikkita asosiy uslubiy yondoshuvlar qo'llaniladi: harakatlarni yaxlit va ajratilgan shaklda o'rganish.

Harakat xususiyatlarini buzmaganda holda qismlarga ajratib bo'lmaydigan oddiy va murakkab harakatlarni o'rgatishda, **yaxlit mashqlar usulidan** foydalaniladi.

Oismlarga ajratilgan mashqlar usuli alohida elementning nisbatan mustaqil qismini, fazasini o'rganishni ko'zda tutadi va ma'lum bir miqdorda o'zlashtirilgandan keyingina ular qoshilib bir butun harakatga aylantiriladi.

Mashq ta'siri usuli

Birlashtirilgan usul jismoniy sifatlarni parallel ravishda rivojlantirish bilan birgalikda texnika va taktikani takomillashtirish jarayonida qo'llaniladi. Texnik- taktik harakatlarni bajarishda harakat texnikasini buzmaydigan aniq bir og'irlikdagi turli yuklar (og'irlashtirilgan kamarlar, jiletlar, poyabzallar, to'plar va hokazo) qo'llaniladi.

Tanlangan ta'sir usuli. Ushbu usul maxsus mashqlar yordamida tananing ma'lumbir funksional xususiyatlariga ta'sir ko'rsatishdan iborat (masalan, ma'lum bir mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlar, turli dastlabki holatdan boshlang'ich tezlanishni rivojlantirishga qaratilgan startlar va hokazo).

Bundan tashqari, mashqlar maxsus tashkil etilganda (koordinatsion murakkabligi, maqbul dam olish oraliqlari, takrorlashning oqilona soni va boshqalar hisobga olinadi) ushbu usul futbol texnikasini, uning taktikasini yoki texnik-taktik harakatlarini uyg'unlikda tanlab takomillashtirishga yo'naltirilishi mumkin.

Yuklama va dam olish oralig'ini tartibga solishning turli

qoidalariga asoslangan usullar guruhi

Tenglik usuli jismoniy mashqlarni nisbatan uzoqvaqt (odatda katta bo'lmagan) yuklama, tezlik va zo'riqishning doimiy hajmi (masalan, kross, suzish, to'pni olib yurish va boshqalar) bilan uzluksiz bajarishni ifodalaydi. Organizmga tenglik usulining ta'siri mashqlarni

bajarish paytida bo'ladi. Bajarilayotgan mashqning hajmi hamda tezligini oshirish yoki kamaytirish orqali yuklamalar boshqarib boriladi.

O'zgaruvchan usul jismoniy mashqlarni bajarish paytida yo'naltirilgan ta'sir qiluvchi omillarning o'zgarishi bilan belgilanadi. Bunga uzluksiz mashq paytida harakatlanish tezligi, sur'ati, zo'riqish hajmi, harakat amplitudasi, texnika usulini o'zgartirish yo'li orqali erishiladi.

O'zgaruvchan usulning tenglik usulidan nisbatan afzalliklaridan biri shundaki, mashg'ulotlarda bir xillik bo'lmaydi.

Takrorlash usuli mashqlarni muayyan dam olish vaqtlari, mashq davomiyligi, yuklama intensivligi bilanko'p marotaba takrorlashdan iborat, takrorlanish soni qo'yilgan vazifalarga bog'liq bo'ladi.

Takrorlash usulining ta'sirini ma'lum bir mashqni yoki barcha takrorlashlarning samarasini jamlash orqali bilsa bo'ladi. Ushbu usulning afzalliklariga mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar bilan yuqori darajada tashkil etish, yuklamalarni yetarli darajada aniq belgilash, xatolarni o'z vaqtida tuzatish imkoniyatlari kiradi.

Intervalli usul bu mashqlarni belgilangan dam olish oraliqlari bilan ko'p marotaba takrorlash yoki takrorlash seriyalaridir. Bunda yuklamani ham, dam olish oraliqlarini ham har xil nisbatda o'zgartirish mumkin. Bu tananing turli funksiyalariga (jismoniy sifatlarni rivojlantirishda) va texnik-taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish dinamikasiga yoki futbolning ushbu muhim tarkibiy qismlarining birgalikda parallel ravishda takomillashtirishga maqsadli ta'sir qilish imkoniyatini sezilarli darajada kengaytiradi. Mashg'ulotlarning ta'siri nafaqat mashqlarni bajarish vaqtida, balki dam olish vaqtlarida ham seziladi.

Intervalli usulni qo'llash ehtiyotkorlik va yuklamaning tarkibiy qismlari ustidan qat'iy nazoratni talab qiladi. Tarkibi va tuzilishidagi nomuvofiqliklar ko'pincha haddan tashqari charchoq va kuch yo'qotishga olib keladi.

Jismoniy mashqlardan kompleks foydalanish uchun mo'ljallangan maxsus uslubiy shakllar

Aylanma mashg'ulotlar - bu mashg'ulotning tashkiliy va uslubiy shakli bo'lib, uning asosini, tanlab olingan va kompleks ravishda birlashtirilgan hamda undagi "stantsiyalar" ni ketma-ket ravishda almashtirgan holda aylanma tizimda bajarib, ushbu mashqlarni seriyalab takrorlash (uzluksiz va oraliqlar bilan) tashkil qiladi.

Ko'pgina mashqlar muayyan mushak guruhiga, ma'lum bir jismoniy sifatga ta'sir qiladi. Aylanma mashg'ulotlar shaklida malum bir texnik-taktik ko'nikmalarni ham takomillashtirish mumkin.

Mashg'ulotlarni aylanma usulida tashkillashtirish yuklamani individual- lashtirishga imkon beradi.

O'yin usuli ma'lum bir o'yin rejasi, qoidalari va hokazolarga ko'ra o'yin harakteriga ega harakat faoliyatini ko'zda tutadi. O'yin usulida turli xil jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin: yugurish, sakrash, otish, akrobatik mashqlar, texnik-taktik va boshqa harakatli o'yin, estafeta va to'p bilan maxsus o'yinlar shaklidagi mashqlar.

O'yin usulining kamchiliklaridan biri yuklama me'yorini boshqarishni cheklanganligidir, chunki maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi, vaziyatlarning doimiy o'zgarishi, harakatlarning dinamikasi yuklamani yo'nalishi bo'yicha ham, ta'sir darajasi bo'yicha ham to'g'ri taqsimlash imkonini bermaydi.

Musobaqa usuli raqobatlashish, turli darajadagi o'yinlarda g'oliblik uchun kurashish shaklida o'tkaziladi.

Ushbu usulning xususiyatlari (g'oliblarni rasmiy ravishda aniqlash, erishilgan natijalar uchun mukofotlar, yutuqlarning ijtimoiy ahamiyatini tan olish va boshqalar) jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradigan va tananing funktsional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon bo'lishiga hissa qo'shadigan maxsus psixologik va fiziologik fonni yaratadi.

Biroq, kurash jarayonida o'zaro raqobat va o'zaro bog'liq shaxslar o'yinchilarni nafaqat ijobiy, balki salbiy axloqiy fazilatlarni (egoizm, manmanlik va boshqalar) shakllantirib qo'yishga hissa qo'shishi mumkin bo'lib qoladi. Bundan tashqari, musobaqa usuli

yuklamalarni o'ldash va futbolchilar faoliyatini bevosita boshqarish uchun nisbatan cheklangan imkoniyatlarni taqdim etadi.

So'z usuli

Murabbiy faoliyatining deyarli barcha jihatlarini so'zni ishlatish bilan bog'liq. So'zni qo'llash usulidan foydalangan holda, nazariy ma'lumotlar yetkaziladi, aniq vazifalar belgilanadi, o'quv topshiriqlarini bajarishga munosabat shakllantiriladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi. So'zni ishlatish usullari murabbiyga shug'ullanuvchilarning xatti-harakatlarini boshqarish, shaxsning axloqiy, irodava boshqa fazilatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Shu bilan birga, so'z usuli o'yinchilarning tushunishi, o'zini o'zi baholash va o'zini o'zi tartibga solishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'rsatib berishni ta'minlash usuli

Ushbu usullar majmui texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'rganilayotgan mashqlar haqida vizual, harakatli va boshqa sezgi hamda hislarni jarayonda ishtirok etishini ta'minlashda foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: bevositako'rsatib berish usullari va vosita orqali ko'rsatib berish usullari.

Birinchisi mashqlarni (to'liq yoki qisman, sekinlashtirib yoki oddiy sur'atda va hokazo) uslubiy tashkil etilgan namoyishlarning turli shakllarini o'z ichiga oladi.

Vosita orqali ko'rsatib berish usuli namoyish qilishning yordamchi vositasi bo'lib, vosita harakatlarining dastlabki tasavvurlarini shakllantirishga, ularni bajarish qoidalari va shartlarini shakllantirishga, shuningdek to'g'ridan-to'g'ri tasavvur qilish natijasida olingan tasvirlarni aniqlashtirish va chuqurlashtirishga xizmat qiladi.

Futbol taktikasini o'rgatish va takomillashtirish usullari

Taktikalar quyidagi asosiy usullardan foydalangan holda o'rgatiladi va takomillashtiriladi:

1. Jismoniy mashqlar usuli, ya'ni o'rganilgan va tanish mashqlarni takrorlash. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarda harakatli dinamik stereotiplar shakllanadi, bu taktikada mashg'ulotlarining fiziologik mohiyatidir.

2. Ko'rsatish va namoyish qilish usuli.

3. So'z usuli.

4. Yaxlit va qismlarga ajratish usullari. Umuman taktik harakatlarga o'tishdan oldin ularning asosiy qismlari o'zlashtiriladi. Odatda, taktik harakatlarni takomillashtirish va o'zlashtirish uchun yaxlit usulga murojaat qilinadi.

5. Taktik kombinatsiyalarga o'rgatishda mashg'ulotlar soddalashtirilgan sharoitlarda, so'ngra sheriklarning passiv qarshiligi bilan, so'ngra faol qarshilik bilan va yakuniy bosqichda ikki tomonlama o'yinda o'zlashtiriladi.

6. Taktikalar bo'yicha video materiallarning tahlili yosh futbolchilarning mashg'ulotlardagi taktik harakatlarini qayta-qayta ko'rib chiqishga imkon beradi. Odatda murabbiylar mustaqil ravishda kuzatuvlar o'tkazishni va o'z o'yinchilariga tayyor retseptlarni berishni afzal ko'rishadi, bu esa o'yinchilarni tashabbuskorlik va mustaqillikdan mahrum qiladi. Shu sababli, yosh futbolchilarni o'z harakatlarini tahlil qilishga jalb qilish muhimdir.

7. Raqib o'yinini tahlil qilish, raqib o'yinining kuchli va kuchsiz tomonlarini batafsil tahlil qilish va shunga qarab o'z o'yin rejasini ishlab chiqishga imkon beradi.

Futbolchilarning to'pga aniq zarba berishini takomillashtirishda quyidagi o'rgatish usullaridan foydalanadi:

- "oddiy takrorlash",
- "qo'shma vazifalar",
- "rangbarang vazifalar",
- "yaqinlashtirilgan vazifalar".

Uslubiy metodlarni eksperimental o'rganish to'pga zarba berish paytida fazoviy moslashuv va kuchni taqsimlash nisbatlarini yuzaga keltirishda ular turli xil samara berishini ko'rsatdi.

Asosan "Oddiy takrorlash" metodik usulidan foydalanish tavsiya etiladi, chunki bu usul darvozaga zarba berish mashqlarida ko'proq samara beradi. Dastlab bir nuqtadan darvozaga zarba berishni mashq qilish kerak. Keyinchalik darvozaga o'rnatilgan nishonga, nishonlarni o'zgartirib borish kabi zarba mashqlarni berish tavsiya etiladi.

Darvozaga zarba berish paytidagi dastlabki holatni o'zgartirish, shuningdek turli yo'nalishda harakatlanayotgan to'pga va havoda uchib kelayotgan to'pga zarba berish mashqlariga bir joyda turib harakatsiz to'pga zarba berishda bir qancha aniqlikka erishilgandan so'ng o'tish mumkin.

Qoidaga ko'ra, zarbalar jarima maydonchasi chizig'i tashqarisidan amalga oshiriladi, ya'ni 16-18 metrdan. Barqaror ravishda zarbalar darvozaga bormasa, 2-3 m oldinga surilish mumkin, so'ng yana joyiga qaytiladi. 13-15 m masofadan zarbalar darvozbonga salbiy ta'sir qilmasligi uchun zarbalar to'liq kuch bilan bajarilmasligi kerak. Bu mashqlarni bajarishda albatta yosh jihatlari hisobga olinadi.

"Oddiy takrorlash" usulidan foydalangan holda uzoq masofalarga uzatmalarini takomillashtirishda mushaklarning zo'riqlashini talab qilmaydigan masofalardan zarbalar berishni boshlash mumkin. 45 metr va undan ortiq bo'lgan masofalarga zarba berish mashqlarida to'pning uchish traektoriyasiga va ijro texnikasining sofligiga asosiy e'tiborni qaratish lozim.

Yerdan yoki havodan kelayotgan to'pga to'g'ridan yoki yondan kelib zarba berish mashqlari batut bilan sheriklarga to'pni uzatish ketma-ketligida bajariladi. Bunday kombinatsiya futbolchiga kerakli masofaga zarba berishni sezilarli darajada aniqroq bajarishga imkon beradi.

Batut bilan mashqlar ikkita to'p bilan juftlikda bajariladi. "Dam olayotgan" futbolchi ushbu mashg'ulotda o'tilayotgan zarba berish masofasiday joyga chetga o'tib zarbalarni amalga oshirayotgan futbolchiga to'pni uzatib turadi va mo'ljal sifatida xizmat qiladi. Mashqni 3-4 daqiqa bajargandan so'ng sherigi bilan joy almashadi. Zarba berish tartibi quyidagicha: batutga 4-5 marotaba zarba bergandan so'ng sherigi tomon to'pni uzatish.

"Bog'liq vazifalar" metodik uslubi to'pning uchish yo'nalishi, masofasi va traektoriya balandligini biroz o'zgarishini ko'zda tutadi.

Bir mashg'ulotda faqatgina ikkita bog'liq topshiriqlar beriladi. Masalan, 25 va 30 metrga yoki 30-35 metrga to'pni tepish taklif etiladi. Darvozaga zarba berishda nishondan chetga chiqish 1-1,5 metr bo'lishi

kerak. Bunday holda, bitta vazifa asosiy va ikkinchisi qo'shimcha hisoblanadi, chunki zarbalar nisbati 2:1 bo'lishi kerak. Aytaylik, asosiy vazifa 30 metrdan zarba berish bo'lsa, qo'shimchasi - 35 metrdan zarba berish. Shunday qilib, 30 metrga ikki zarba - 35 metrga bir zarba va hokazo, shunday ketma-ketlikda bajariladi. Asosiy nishonga ikki zarba, qo'shimcha nishonga bir zarba. Faqatgina topshiriqlarning aniqligi va bajarish sifatiga emas, urinishlar orasidagi tarqoqlikka ham e'tibor berish tavsiya etiladi, chunki bu ham juda muhim. Bu zarbani bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tezda aniqlab olish va bartaraf qilish hamda har bir futbolchi uchun kerakli bo'lgan natijaga erishish uchun asosiy to'g'ri yo'lni topishga ham yordam beradi.

"Rangbarang vazifalar" metodik usulidan foydalangan holda to'p uzatish yoki darvozaga zarba berish aniqligini takomillashtirib, futbolchi har bir yangi urinishda kuch hajmini, harakat yo'nalishini, amplitudasini va boshqalarni sezilarli darajada o'zgartirishi kerak. Bularning barchasi ijrochidan u yoki bu vazifaga keskin ravishda o'tishni amalga oshira olishini talab qiladi, biroq futbolchi uchun belgilangan maqsadli vazifalar chegarasidan chiqmagan holda bajariladi. To'pni uzatishda 20 va 40 metr, 25 va 45 metryoki 30 va 50 metr bo'lishi mumkin yoki farqi 15 metrdan kam bo'lmagan boshqa masofalar. Darvozaga zarba berishda ikki qarama-qarshi burchak nishon vazifasini bajaradi. Qulay ko'ringani bilan bu yerda fazoviy moslashuv ham kuchni taqsimlash ham futbolchilar uchun qiyinchilik keltirib chiqaradi.

Yon tomondan yoki qarshisidan kelgan to'pning yo'nalishini o'zgartirib darvozaga zarba berish futbolchilar uchun katta qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun "rangbarang vazifalar" usulini "oddiy takrorlash" usuli bilan birgalikda qo'llash foydalidir.

Futbolchi aniq zarba yo'llashni mukammal o'zlashtirgan bo'lsa "Rangbarang vazifalar" usuli harakat yo'nalishi bo'yicha fazoviy moslashuvni rivojlantirishda katta samara beradi va vazifaning keskin o'zgarishi markaziy asab tizimi va butun mushak-harakatlanish tizimining turli xil faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Uzun va o'rta masofalardan zarba berishda "rangbarang vazifalar" usuli yordamida

fazoviy moslashuv aniqligini tarbiyalashga kelsak, ushbu usulni to'pni uzatishni takomillashtirishning dastlabki bosqichida ishlatsak yaxshiroq bo'ladi, undan so'ng esa "yaqinlashtirilgan vazifalar" usulidan foydalanish kerak.

"Yaqinlashtirilgan vazifalar" usuli yuqorida sanab o'tilgan usullarni birlashtiradi deb hisoblasa ham bo'ladi. Uning mohiyati shundan iboratki, bir nechta zarbalardan so'ng deyslik bir nishonga uch marotaba takrorlashni amalga oshirgandan so'ng, darvozaga zarba berish yoki bir masofaga to'pni uzatishlarda (bu yerda "oddiy takrorlash" usulini ko'rishingiz mumkin), kuch ishlatish hajmi, to'pning uchish yo'nalishi va uzoqligi birdan o'zgaradi ("rangbarang vazifalar" usuli). So'ngra dastlabki vazifaga asta-sekin qaytish amalga oshiriladi. Masalan, agar to'pni uch marotaba 25 metrqa, so'ng 45 metrqa tepish va dastlabki vazifaga qaytish qo'yilgan bo'lsa, shunga qarab futbolchi 40, 35, 30 metrlarga zarba yo'llashi kerak va yana boshidan boshlashi kerak (bu yerda o'z-o'zidan "bog'liq vazifalar" usuli paydo bo'ladi).

Bir mashg'ulotda dastlabki vazifalar bitta emas, ikkita bo'lishi mumkin, bizning misolimizda 25 va 45 m. Turli to'p uzatmalarini takomillashtirish uchun asosiy usulsifatida "yaqinlashtirilgan vazifalar" usulini tavsiya etsa bo'ladi. Ushbu usulni darvozaga zarbalar berishni mashq qilishda qo'llashdagi samarasi "oddiy takrorlash" usuliga nisbatan pastroq. Gap shundaki, aniq zarbalarni bir tomonga sezilarsiz og'dirgan holda amalga oshirish, ayniqsa turli yo'nalishlarda harakatlanayotgan to'pga shu tariqa zarba berish ancha mushkul va bu holatda muqarrar bo'lgan xatolar futbolchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Sportchilarda shug'illanish istagi yo'qoladi. Bu usulda batut bilan individual mashg'ulotlar olib borish uchun masofa 10 metrdan oshmasligi kerak. Bunday holda, har bir seriyadagi zarba kuchini o'zgartirish tavsiya etiladi, masalan, bitta seriya yarim kuch bilan bajariladi, ikkinchisida esabor kuchni ishga solib; darvozabon tomonidan himoyalalanayotgan darvozaga zarba berishda ham shunday qilish tavsiya etiladi.

O'rgatish va shug'ullantirish vositalari

Futbolchilarni tayyorlashning asosiy vositasi jismoniy mashqlar bo'lib, ular qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun uslubiy jihatdan to'g'ri tanlangan va qo'llaniladigan harakatlarni aks etadi.

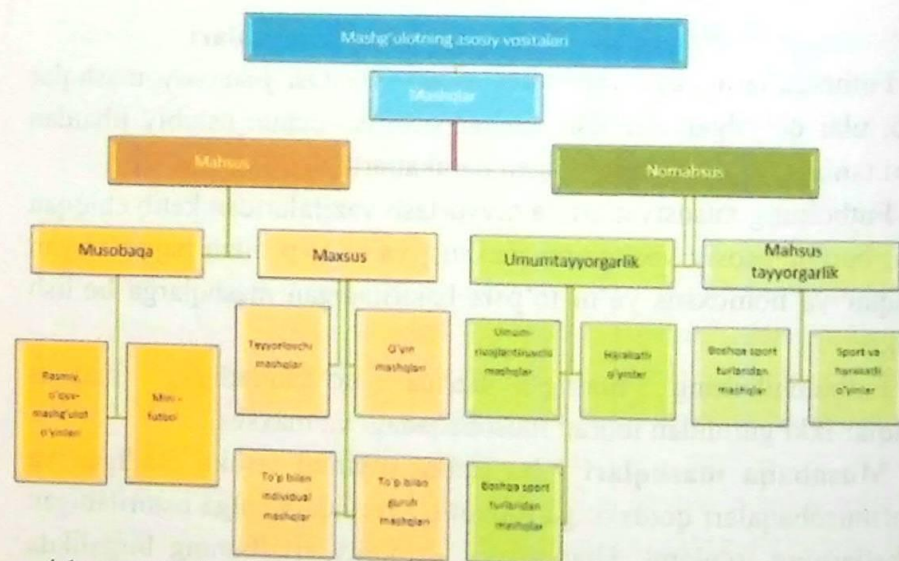
Futbolning xususiyatlari va tayyorlash vazifalaridan kelib chiqqan holda, barcha asosiy vositalarni maxsus, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar va nomoxsus ya'ni to'psiz bajariladigan mashqlarga bo'lish mumkin.

Futbolchilarning mashg'ulotlarida qo'llaniladigan maxsus mashqlar ikki guruhdan iborat: musobaqadagi va maxsus.

Musobaqa mashqlari - bu futbol o'yinini tashkil etadigan va futbol musobaqalari qoidalariga muvofiq ravishda amalga oshiriladigan harakatlarning to'plami. Ular asosiy jismoniy sifatlarning birgalikda namoyon bo'lishini, taktik vaziyatlarning doimiy va to'satdan o'zgarishi sharoitida texnika usullarini jamlabulardan foydalanishni aks ettiradi. Shakli jihatdan musobaqa mashqlari rasmiy, nazorat, o'rtoqlik, ikki tomonlama o'quv o'yinlarni, shuningdek mini-futbol o'yinlarini o'z ichiga oladi.

Maxsus mashqlar - bu musobaqa mashqlari elementlari va ularning variantlaridan iborat harakatlardir. Ular asosan texnik-taktik takomillashish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan.

4.1-rasmda futbolchilarni tayyorlashda ishlatiladigan vositalarning tasnifi ko'rsatilgan.



4.1-rasm. Futbolchilarni tayyorlashda ishlatiladigan vositalarning tasnifi (Sh.T.Iseyev bo'yicha).

Maxsus mashqlarda to'p bilan bajariladigan individual va guruh mashqlar (zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, juftlikda va uchliklarda o'zaro harakatlar va boshqalar), shuningdek o'yin mashqlari (turli xil "kvadratlar", to'pni ushlab turish va hokazolar) kiradi.

Maxsus mashqlarning afzalligi shundaki, ularning ta'siri musobaqa mashqlariga qaraganda ta'sir me'yori maqsadli va samaraliroq aniqlash va boshqarishga imkon beradi.

Nomaxsus mashqlar ikki guruhni o'z ichiga oladi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik.

Umum tayyorgarlik mashqlari – bu asosan futbolchining umumiy tayyorgarligida qo'llaniladigan harakatlar vositasi. Ular yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash, asosiy jismoniy sifatlarga alohida ta'sir ko'rsatish, koordinatsiya qobiliyati, harakat ko'nikmasi va malakasini yaxshilash vazifalari amalga oshiriladi.

Umum tayyorgarlik mashqlaridan faol dam olish va tiklanish vositasi sifatida ham foydalanish mumkin. Va nihoyat, obyektiv sharoitlar (iqlim omillari, shikastlanishlar va boshqalar) maxsus vositalardan foydalanishni imkonini bermasa umum tayyorgarlik

mashqlari yuqori jismoniy va ruhiy ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

Tegishli mashqlar har hil sport turlaridan, sport va harakatli o'yinlardan tanlab olinadi va umum rivojlantiruvchi mashqlar bilan to'ldiriladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu shakli, tuzilmasi hamda jismoniy va ruhiy sifatlarini namoyon etish характери bo'yicha maxsus mashqlarga ko'p jihatdan o'xshash harakatlardir.

O'rgatish va shug'ullantirishni tashkil etish shakllari

Sport zaxirasini tayyorlashdagi barcha bo'linmalarda o'quv-mashg'ulot jarayoni nazariy va amaliy mashg'ulotlarni, taqvim musobaqalarini, o'quv va nazorat o'yinlarini, individual rejalar bo'yicha mashg'ulotlarni, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulotlarni, tarbiya-profilaktika va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'z ichiga oladi.

O'quv mashg'ulotlarini tuzishda asosiy mezon bu bolalarning yoshi va tayyorgarligidir.

Futbolchilarni o'rgatish va tayyorlashni tashkil etishning asosiy shakli - bu o'quv mashg'ulot jarayonining didaktik tamoyillari va uslubiy qonunlariga muvofiq tashkil etilgan o'quv mashg'ulotdir (O'M). O'quv mashg'ulotiga quyidagi asosiy talablar qo'yiladi:

1. O'M ta'siri keng qamrovli bo'lishi kerak - tarbiyalovchi, sog'lomlashtiruvchi va ta'lim beruvchi.

2. O'M tarkibi shug'ullanuvchilarning yoshi va individual xususiyatlariga, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda aniq vazifalaridagi talablarga javob berishi va bilim, malaka va ko'nikmalar doirasini kengaytirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

3. O'M jarayonida o'rgatishva takomillashtirishda turli xil usullar va uslubiyatlar qo'llanilishi kerak, bu vazifalarning doimiy murakkablashishi, oldiga siljish dinamikasi va moslashish jarayonlari bilan bog'liqdir.

4. Har bir alohida O'M ilgarigi va keyingi mashg'ulotlar bilan uzviy bog'lanishi kerak.

O'M tarkibi uchta qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Tayyorgarlik qismida (chigalyozdi mashqlar) shug'illanuvchilar bilan mashg'ulotning boshlang'ich qismi tashkil etiladi, vazifalar tushuntiriladi va mashg'ulotning mazmuni qisqacha ochib beriladi. Tayyorgarlik qismining asosiy maqsadi organizmni oldinga qo'yilgan asosiy faoliyatga funktsional tayyorlashdir, shuning uchun koordinatsion tuzilmalar va yuklama harakteri bo'yicha qo'llanilayotgan vositalar asosiy qismdagi mashqlarning xususiyatlariga mos kelishi kerak.

Tayyorgarlik qismining davomiyligi umumiy vaqtning taxminan 15-20% ni tashkil qiladi.

Asosiy qism texnika va taktikani o'rgatish va takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan bog'liq bo'lgan O'M vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan. Bunda, vazifalar umumiy qabul qilingan atamalar yordamida aniq ifodalanadi va vazifalar soni ikki yoki uchtdan oshmasligi kerak. Asosiy qismini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilinishi kerak:

1. O'quv vazifalari, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, kuch sifatlarini rivojlantirish asosiy qismning birinchi yarmida amalga oshiriladi.

2. Chidamlilikni takomillashtirish va rivojlantirish bilan bog'liq vazifalar asosan asosiy qismning ikkinchi yarmida amalga oshiriladi.

3. O'M dagi yuklama dinamikasi to'liqsifat bo'lib, asosiy qismning o'rtasida eng yuqori darajaga chiqadi.

Asosiy qismning davomiyligi mashg'ulot hajmining umumiy miqdoriga bog'liq bo'lib, odatda umumiy vaqtning 70-80% ni tashkil qiladi.

Yakuniy qism O'M yuklamasining asta-sekin pasayishini ta'minlashi va yosh futbolchilarning organizmini nisbatan tinch holatga keltirishi kerak. O'M so'ngida hulosa chiqarilib, individual topshiriqlar beriladi.

Yakuniy qismga umumiy vaqtning 5-10% ajratiladi.

Futbolchilarni tayyorlashda maqsad va vazifalarga qarab kompleks va tematik mashg'ulotlardan foydalaniladi.

Kompleks mashg'ulotlar bir vaqtning o'zida bir nechta tayyorgarlik vazifalarini bajarishga qaratilgan: jismoniy, texnik va taktik. Kompleks mashg'ulotlardan asosan yosh futbolchilarni tayyorlashda foydalaniladi.

Tematik mashg'ulotlar tayyorgarlikning jismoniy, texnik yoki taktik tomonlaridan birini chuqur o'zlashtirish bilan bog'liqdir.

O'M o'tkazishning tashkiliy shakli va uslubiy asoslari guruh va individual mashg'ulotlardir.

Guruh mashg'ulotlari alohida o'quv guruhi yoki jamoasi bilan o'tkaziladi. Futbolning jamoaviy o'yin ekanligi futbolchilar o'rtasidagi o'zaro harakatlanish talabining oshishini, jamoaviy vazifalarni amalga oshirish zaruriyatini tug'diradi. Shuning uchun o'rgatishva tarbiyalash jarayonida guruh mashg'ulotlari samaraliroq. Bu esa vazifalar xususiyatlarini va shug'illanuvchilarning tayyorgarligini inobatga olgan holda individuallashtirishga turtki bo'ladi.

Guruh mashg'ulotlarida shug'illanuvchilar turli xil tashkil qilish usullari bilan vazifalarni bajaradilar: frontal, kichik guruhlarda va individual.

Frontal usulda bir xil vazifani bajarish taklif etiladi, uni hamma bir vaqtda bajaradi. Kichik guruhlarda (masalan, himoyachilar va hujumchilar) shug'illanuvchilar alohida topshiriq olishadi. Individual usulda alohida futbolchilar mustaqil topshiriqlar olishadi (masalan, darvozabon).

Mashg'ulotlarni frontal usulda tashkil etish asosan o'quv jarayonida qo'llaniladi, chunki bu shug'illanuvchilar faoliyatini to'liqroq nazorat qilish va xatolarni to'g'irlashga imkon beradi. Biroq bunda, individual yondashish mushkul bo'ladi. Kichik guruhlarda va mustaqil mashg'ulotlarda nazorat qilish imkoniyati cheklangan, biroq individuallashtirish samaralidir.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda turli xil vositalar va mashq usullari qo'llaniladi. Mashg'ulotning maqsadi-sport mahoratini oshirish sur'atlarini tezlashtirishdir. Murabbiy va o'yinchi tomonidan birgalikda ishlab chiqiladigan mashg'ulotning aniq maqsadi va vazifalari

individual rejalaridan olinadi. Individual mashg'ulotlar mustaqil va guruh shaklida o'tkaziladi.

Jismoniy mashqlar, futbol sohasidagi mashg'ulotning shakllari Qoidalar:

- faqat yaxshi o'rganilgan harakatlar tez va aniq bajariladi - harakatlar soni oz, harakatni takrorlash soni esa ko'p bo'lishi kerak;
- topshiriqlarsiz mashg'ulotlar juda kam yoki umuman bo'lmasligi kerak;
- barcha futbol mashqlari maqsadli topshiriqlar bilan bo'lishi kerak.

Mashg'ulot sxemasi:

1. Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlari.
2. Standart mashqlar (taktikasiz, o'yinchilar qayerga to'p uzatishni bilishadi, asosan texnika).
3. Vaziyatli mashqlar (o'yinchini o'ylashga o'rgatish).
4. O'yin (erkin yoki maqsadli topshiriqlar bilan).
5. Jismoniy tayyorgarlik.
6. Tinchlantiruvchi, tiklovchi mashqlar.

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlar:

1. O'yindan oldin.
2. Mashg'ulotdan oldin.

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlarining vazifalari:

- fiziologik tomoni: mushaklar va paylarni tayyorlash;

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlarning tuzilishi:

1. Yugurish yoki o'yin mashqlari - 10 daqiqa (maksimal).
2. Cho'zilish mashqlari - 10 daqiqa.
3. Yugurish mashqlari (kichik qadam tashlab tez yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, boldirni orqaga-yuqoriga ko'tarib yugurish va tezlashish - 15-20 metr; maksimal tezlik va sur'at. Yugurish paytida o'yinchilarga yon atrofqa qarash) - 5 daqiqa.

Standart mashqlar:

Harakatda juft, uchlik bo'lib to'pni uzatish (avval odatdagi tezlikda, keyin maksimal tezlikda). Kvadratlar (uzun, qisqa), romblar joylarni almashtirgan holda - 3-5 mashqlar; ko'p takrorlash. Vazifasiz

mashqlar kam bo'lishi kerak. Maqsadli vazifalar bilan ko'proq mashqlar. To'p tezligini, traektoriyasini, yo'nalishini, shuningdek o'yinchilarning harakat tezligini va yo'nalishini tartibga solish.

Vaziyatli mashqlar - o'yin sxemalari yoki alohida o'yin jarayonlari (qo'yilgan vazifaga ko'ra):

- hujumdagi mashqlar;
- himoyadagi mashqlari.

Jismoniy mashqlar maqsadli bo'lishi kerak (darvozabon qo'li bilan to'pni o'z zonasidan boshqa zonaga uzatish. Erkin zonaga uzatmalar, o'yinchilarning mos harakatlanishi. Uzatmalar zich, keskin, to'pning tezligi esa individual yuqori tarzda amalga oshiriladi. Sherik bo'sh zonani topishi kerak, to'p bilan bo'lgan o'yinchidan uzoqlashishi kerak. Harakatlanayotgan o'yinchiga to'pni uzatish, bir joyda turgan o'yinchiga to'p uzatish mumkin emas. To'p bilan bo'lgan o'yinchi to'xtab, to'pni kimga uzatishni ko'rib olsa bo'ladi. Qolganlar harakatlanib, pozitsiya qidiradi).

Mashg'ulotlardagi mashqlar soni oz, ammo turli variantlar bilan har kuni takrorlash. Shug'illanuvchi o'yindan ko'ra mashg'ulot muhimroq ekanligini tushunishi kerak.

XULOSA

1. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish muammolari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlil qilish natijasida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan dars hamda darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yetarli emasligini ta'kidlash bilan birga ularning bazaviy imkoniyatlarini shakllantirishining yangi tizimlarini ishlab chiqish zaruriyati borligini ta'kidlangan.

2. O'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari bo'yicha, umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish dasturi hozirgi zamon talablariga javob bermasligi aniqlandi. Shundan kelib chiqib, o'quvchilar harakat faolligini muntazam ravishda ta'minlashga qaratilgan yillik mashg'ulotlar hajmi va mazmuni yoshga xos xususiyatlarni inobatga olgan holda "Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish dasturi" qayta ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan dastur bo'yicha 4-5-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, tibbiy ko'rikdan o'tkazish, musobaqa faoliyatini nazorat qilish kabi muhim komponentlar ta'siri aniqlandi.

3. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning darsdan tashqari faoliyatini samarali tashkil qilish va futbol to'garaklariga keng qamrab olish maqsadida "Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimi" ishlab chiqildi. Bu tizimga ko'ra maktablarda 4 ta guruhda to'garaklar tashkil etilib; 1-guruh 4-5-sinf, 2-guruh 6-7-sinf, 3-guruh

8-9-sinf va 4-guruh 10-11-sinf o'quvchilarini qamrab oldi va ularni doimiy mashg'ulot o'tkazish, tayyorgarligini nazorat qilish hamda ommaviy sportga qamrab olish imkoniyati kengaytirildi.

4. Umumta'lim maktablarining futbol to'garaklarida qo'llanilayotgan vositalarni yo'nalishini aniqlash va ularning samaradorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlarning tasnifi qayta ishlab chiqilib, mashg'ulotlar tasnifida umumiy va maxsus jismoniy sifatlar, milliy hamda harakatli o'yinlar, sog'lomlashtirish tadbirlari va boshqa sport turlaridan foydalanishga ham alohida e'tibor qaratildi.

5. Futbol mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulotlar tarkibiga kiritish hisobiga shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi 18,1 foizga yaxshilangan bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarliklaridan tezkor-kuch, tezkor-chidamkorlik va kuch-chidamkorligini rivojlanish ko'rsatkichi 12,4 foizga yaxshilanganligi aniqlandi.

6. Tadqiqot davomida mashg'ulotlarda qo'llanilgan mashqlarni shiddat va hajm me'yorlari ishlab chiqildi. Unga ko'ra shug'ullanuvchilarning mashqlanishdan oldingi yurak qisqarish soni 108-116 marta oralig'ida bo'lgan bo'lsa, mashqni bajarish vaqtida 122-183 martagacha yetganda asosiy harakat ko'rsatkichlari rivojlanganligi aniqlandi.

7. Tadqiqot davomida nazorat guruhi sinaluvchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida ijobiy o'zgarishiga nisbatan tajriba guruhidagi aynan mos ko'rsatkichlarning ijobiy o'zgarishlari (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 14,41%, ya'ni nazorat guruhidagiga nisbatan 2,18 marta) yuqori va statistik ishonchli, 3 ta ko'rsatkichlar bo'yicha yaxshi ($P < 0,01$) va qolgan beshta test bo'yicha yuqori ($P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ekanligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur va mashg'ulot o'tkazish tizimi umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligidan darak beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. Normativ – huquqiy xujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-3994-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 son Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son Qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-son Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ – 5279-son Qarori.
6. Абзалов Р.А., Павлова О.И., Сальникова В.О. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3. - С. 50-55.
7. Абрамова Т.Ф. Направление научных исследований // Теория и практика физической культуры №10/2003. - С. 39-42.
8. Алабин В.Г., Сутула В.А., Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №3. - С. 43-45.
9. Алексеенко Т.И. - Возрастные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы

современных подростков. // Теория и практика физической культуры, №2/2007. - С. 64-66.

10. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения // Фан-спортга, 2017. - №4. - С. 27-29.

11. Ахматов М.С. Ўқув муассасасида ёшларни оммавий спортга жалб қилиш ва уларни ҳаракатга келтириш механизмларини ташкилий ва бошқарув асослари. "Фан-спортга" 2013.- №4. Б-22-25

12. Афоньшин В.Е., Коновалов И.Е., Драндров Г.Л. Технология обучения юных футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки /Всероссийская научно-практическая конференция с межд. участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры – Казань. 2018. –С. 103-107.

13. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса. Теория и практика физической культуры. 2001.-№4. – С. 9-10.

14. Бальсевич В.К. Спортивной вектор физического воспитания в российской школе: Монография. М.: НИЦ /Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. –112 с.

15. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников междун. семинара /Под общ.ред. В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана. - М., 1993. С. 42-50.

16. Бек Саид Нуреддин. Влияние физической нагрузки анаэробно - гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы. - М., 1998. –254 с.

17. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. Актуальные проблемы

развития физической культуры. Сб. материалов конференции. - Ставрополь: СГУ, 1998. -С. 30-34.

18. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса//Теория и практика физической культуры. 2005. № 4.-С. 2-14.

19. Высочин Ю.В., Шапошников В.Н. Физическое развитие и здоровье детей //Физкультура в школе. - 1999. -№1. -С. 69-72.

20. Гавердовский Ю.К. Лисицкий В.Н. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки // Теория и практика физической культуры. Москва, 1981. -№8. -С. 18-19.

21. Гайворонская А.А. Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Труды Всероссийской научно практической конференции. Волгоград: ВГАФК, 2007. -С. 114-116.

22. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга. 2005-№3. -С. 17-24.

23. Годик М.А. Средства тренировки футболистов//Фан спортга. -2007. -№1. -С. 29-32.

24. Годик М.А. Совершенствование координационных способностей // Современная система спортивной подготовки. М.: «СААМ», 1995. -С.187-194.

25. Годик М.А. Совершенствование скоростных качеств // Современная система спортивной тренировки. М.: «СААМ», 1995. -С.137-151.

26. Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах//Теория и практика физической культуры. - 1990. - №9. -С. 15-17.

27. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния

человека //Теория и практика физической культуры. - 1994. -№5. -С. 24-27.

28. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. Теория и практика физической культуры. 1973. №8. -С. 32-35.

29. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора. А.А.Гужаловский//Теория и практика физической культуры. - 1986.-№8. -С. 24-25.

30. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений//Теория и практика физической культуры 1998.-№3.-С. 32-33.

31. Дадабаев О.Ж. Использование модульного метода обучения в образовательном процессе по физическому воспитанию Мат. проф-преп. конф. Тошкент. 2017.-С. 36-38.

32. Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. 1982. -№2. -С. 4-7.

33. Исеев Ш.Т. Курязов Р. Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. Материалы науч.-практич. конф. филиала МГУ им М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2015. -С. 187-190.

34. Исеев Ш.Т. Курязов Р. Сравнительный анализ тактических действий футболистов высокой квалификации. Фан-спортга. №3. 2017.-С. 50-56.

35. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы кросс фит. Молодой ученый -2016. - №21. -С. 970-972.

36. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. 2001.-С. 353-354.

37. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств//Теория и практика физической культуры. 1996 - №7.-С. 2-5.

38. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. -№2. -С. 19-22.

39. Корепанов.А.Л. Функциональные показатели деятельности сердца у подростков с разными темпами физического развития.//Теория и практика физической культуры. №4, 2017. -С. 49-51.

40. Кудриков Б.Ф. Некоторые педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных школах//Теория и практика физической культуры. 9, 1996. -С.10-14.

41. Липатов В.Г. Оценка по комплексу показателей //Физическая культура в школе. -№7, 2000. -С. 44-45.

42. Лукьяненко В.П. Проблемы организации физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999, №1-2. -С. 21-25.

43.Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №1, 1996. - -С. 5-10.

44. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. №12, 1991. -С. 11-20.

45. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки Теория и практика физическ. культуры. №3, 2000. -С. 28-37.

46. Матвеев Л.П., Петрова Т.В. Основные положения концепции и содержания общего и среднего образования в сфере

физической культуры 12 летней школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000, -№2. -С. 60-62.

47. Саламов.Р.С., Орипов.Ю., Гончарова О.В. О некоторых проблемах физического воспитания действий детей и подростков в современных условиях //Жисмоний тарбия ва спорт сохасидаги таълимнинг хозирги замон муаммолари /Илмий тезислар тўплами.- Т.ЎзДЖТИ,2007. Б-60-61.

48. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре//Теория и практика физической культуры. -1993, №8. -С. 7-13.

49. Тюленьков С.Ю. Озеров В.А., Горяев В.Я., Скоморохов Е.В. Эффективность методов тренировки при совершенствовании физических качеств футболистов//Научно-спортивный вестник. - М. 1989. -№5. -С. 7-16.

50. Усмонходжаев Т.С., Латипов Р.И., Бурнашев И.И., Боймуродов Р. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и юношей как факторы, определяющие физическое совершенство//IV Всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию г. Ташкента /Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации Международная научно-практическая конференция, 2009. -С. 3-7.

51.Халмухаммедов Р.Д., Гончарова О.В., Шарипов А.К. Результаты анкетирования об отношении учащихся всех возрастов к урокам физической культуры/Республиканская научно-практическая конференция. //Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. -2010. -С. 99-100.

52.Халмухаммедов Р.Д., Гончарова О.В. Основные критерии программно-критерных требований для улучшения физической подготовленности учащейся молодежи//Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений/Республиканская научно-практическая конференция. 2011.-С. 296-298.

53. Холмуродов Л.З., Чориев У.С. Ёш курашчилар умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантириш омиллари - "Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари" Республика илмий-амалий анжумани тўплами. - Чирчик: 2020. -Б. 324-325.

54. Шаханова А.В. Функциональные и адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет в зависимости от соматотипа.

55. А.В.Шаханова, А.А.Кузьмин, А.Х.Агиров // Вестник Адыгейского государственного университета.-2012. -№1. -С. 60-68.

56. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств // Теория и практика физической культуры. 1995. -№7. -С. 39-41.

57. Starosta W., Hirtz P. Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths//Biol. Sport, Vol. 6, Suppl. 1990. -P. 276-282.

58. Wirth, Klaus; Keiner, Michael; Szilvas, Elena; идр. Effects of eccentric strength training on different maximal strength and speed-strength parameters of the lower extremity. Journal of strength and conditioning research, jul 2015, Том: 29, Выпуск:7. P. -1837-1845.

59. Rossella Sacchetti, Andrea Ceciliani, Andrea Garulli, Andrea Masotti, Giuseppe Poletti, Patrizia Beltrami & Erica Leoni (2012): Physical fitness of primary school children in relation to overweight prevalence and physical activity habits. Journal of Sports Sciences, 2012. -P. 633-640.

60. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т: ЎзДЖТИ, 2005. -269 б.

61. Абдурахманов М. Одам анатомияси ва физиология асослари. -Т: ИТА ПРЕСС, 2018.- 132 б.

62. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот жараёнида ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Тошкент, 2011.-Б. 7-26.

63. Абидов Ш.У. Футболчилар машғулотларини режалаштиришда ёшга оид хусусиятлар. Услубий қўлланма. Чирчик, 2020.-Б. 12-22.

64. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... канд. пед. наук. -Малаховка, 1996.- 154 с.

65. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Просвещение. Москва, 1986.-С. 45-76.

66. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков - Советский спорт, 2008. -152 с.

67. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учеб. пособие. -Т: Абу Али Ибн Сино, 2000. -135 с.

68. Акрамов Р.А. Программа для учащихся общеобразовательных школ-интернатов по футболу/ Под общ. ред. Ташкент, 2002.-с. 52.

69. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов: Метод. рекомендации. -Т: 1997. -С. 57.

70. Андреев. С.Н. Мини футбол: метод. пособие. Липецк: Арес, 2004. -С. 96.

71. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.Антипов., В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. -М: Советский спорт, 2008. -С. 29-33.

72. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дисс. докт. пед. наук. М: 1992. -40 с.

73. Артиков А.А. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш

технологияси //Педагогика фанлар бўйича фалсафа доктори PhD диссертацияси автореферати, 2018. -57 с.

74. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.

75. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности тема. автореф. дис. ... канд. пед. наук М: 2013.-С. 22-25.

76. Ахмаджонов У.М., Толибжонов А.И., Исеев Ш.Т. "Футболчиларни жисмоний тайёргарлиги" Ўқув-қўлланма. Илмий-техника ахборот пресс нашриёти. 2019. -127 б.

77. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2009. -204 б.

78. Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования/Под общей научной редакцией д.п.н., проф Э.А.Сейтхалилова. Т., 2012. -326 с.

79. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М: ФиС. 1978.-223 с.

80. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2013. -35 b.

81. Беленко И.С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов. диссертация ... кандидата биологических наук- Майкоп, 2010.- 246 с.

82. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрузкани меъёрлаш. Автореф. дис. п.ф.н – Тошкент. 1999. -54 б;

83. Барисова О. Физическое воспитание детей в семье. М: Знание. 1985.-64 с.

84. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М: Медицина, 1966. -349 с.

85. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М. 1983. -48 с.

86. Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников. Диссерт. дисс. пед. наук. Челябинск: Урал ГАФК, 1999. -490 с.

87. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -112 с.

88. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013.-216 с.

89. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. – М, 2004.-20 с.

90. Вохидов М. Болалар психологияси. Тошкент. Ўқитувчи, 1982. -365 б.

91. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1996. -134 с.

92. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192 с.

93. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. -176 б.

94. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. -204 б.

95. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для ин-тов ФК / В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2003. -189 с.

96. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. -158 с.

97. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. –174 с.

98. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: Учебник. –М.: Спорт, 2018. –624 с.

99. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт. 2010. –207 с.

100. Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу: автореф. дис... докт. пед. наук. – М., 2003. – 42 с.

101. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. –26 с.

102. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар.расцвета, 1978. –88 с.

103. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей 4-6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств: Автореф. дисс...канд. пед. наук. Омск. 1986. –22 с.

104. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. –26 b.

105. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1982. –24 с.

106. Жамматов Ж.Ш. Умумтаълим мактаби шароитида бошлангич синф ўқувчиларининг табақалаштирилган жисмоний тайёргарлиги Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) Чирчик. 2020. –57 б.

107. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) под общей редакцией А.В. Карасева. М. 1994. –338 с.

108. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. –К.: Здоровья, 1985. –136 с.

109. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. –32 с.

110. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018. –244 б.

111. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш - Т. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2014. –239 б.

112. Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук: ВГАФК. Волгоград, 2004. –24 с.

113. Керимов.Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахборот- пресс нашриёти. 2018. –287 б.

114. Коротков Е.А. Сулейманов И.И. Дифференциация физкультурного образования учащихся школы: Учебное пособие. - Тюмень: ТГУ, 1997. –46 с.

115. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук.конф. –Тернопіль, 2003. – С. 61–64.

116. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. –683 с.

117. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Винница: Планер, 2013 –194 с.

118. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т. 2001. –124 с.

119. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера. М: Олимпик-человек. 2008. –72 с.

120. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М: 2004. –445 с.

121. Курбанов О.А. Методика совершенствования удара по мячу головой юных футболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Т. 2006. -24 с.

122. Курбанов О.А, Нуримов З.Р, Усмонов А.М, Скоростно-силовая подготовка футболистов. Тошкент. Монография Лидер пресс 2009. -84 с.

123. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2013. -Б. 3-24.

124. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2012. -Б. 11-22.

125. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2012. -38 b.

126. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998. -34 с.

127. Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. М.: Сов. спорт, 2012. -176 с.

128. Лигута А.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников Хабаровского края на основе автоматизированной системы мониторинга: Дис. ... канд. пед. наук: Хабаровск, 2012. -236 с.

129. Лубышева Л.И. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва. 2006. -236 с.

130. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -М.: Терра-Спорт, 2000. -192 с.

131. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс -М.: Просвещение, 2005. -127 с.

132. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективность деятельности учителя физической культуры. - М., 1992 -75 с.

133. Махамаджанов Ф.Р. Эффективность подготовки юных футболистов на основе учета возрастных особенностей организма//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори PhD диссертацияси автореферати, 2018. -55 с.

134. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.

135. Матвеев Л.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. -М.: Дрофа, 2000. -160 с.

136. Методы исследований в спорте /Под общ.ред. В.П.Филина. -Харьков: Основа, 1992. -149 с.

137. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish. O'quv uslubi qo'llanma. Toshkent, 2014. -52 b.

138. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., - М.: Советский спорт, 2007. -206 с.

139. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие 3-е издание, стереотипное Москва: Издательство «ФЛИНТА» 2015. -215 с.

140. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М.ФиС, -1982. -С. 278-282.

141. Ниёзов С.С. Умумтаълим мактаблари шароитида волейбол билан эрта шуғулланишнинг ташкилий педагогик шартлари Автореф. дисс п.ф.н - Тошкент. 2011 - 56 б;

142. Нуримов Р.И, Курбанов О.А, Усмонов А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособие. Тошкент. 2009, -Б. 95-97.

143. Нуримов Р.И., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р.Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент 2018. ИТА-пресс. -429 б.

144. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005. -105 b.
145. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2014.-51 b.
146. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин. - М. : Физкультура и спорт, 1970. —478 с.
147. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. —863 с.
148. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов /Под ред. Булкина В.А. -Л.: ЛНИИФК. - 1984. —153 с.
149. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. —583 с.
150. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 2004. —807 с.
151. Портнов Ю.М. основы управления учебно-тренировочным процессом в спортивных играх. — М., 1996. —286 с.
152. Рахматова Д.Н. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳида чидамлилики тарбиялаш. Педагогика. фан ...дисс. автореферати. — Тошкент. 2010. — 52 б.
153. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. — Донецк: Изд-во ДонГУ, 1998. —300 с.
154. Савин В.П. Хоккей: учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. -М: Физкультура и спорт, 1990.-320 с.
155. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учеб. [для высш. учебн. заведений] / В.П.Савин.-М.: Издательский центр "Академия", 2003. —400 с.
156. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005.-238 б.
157. Саламов Р.С.Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018.-182 б.

158. Саламов Р.С.Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018.-296 б.
159. Сафарова Д.Д. Анатомия.1-том.:ИТА, 2018.-271 б.
160. Сафарова Д.Д.Анатомия. 2-том.:ИТА, 2018.-374 б.
161. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси.-Т.ИТА, 2018. -191 б.
162. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси.Т. ИТА, 2018. -108 б.
163. Сафарова Д.Д. Ёшга оид физиология. Т. ИТА, 2018.-174 б.
164. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н.Селуянов., С.К.Сарсания., К.С.Сарсания. -М.: ТВТ Дивизион, 2006. -327 с.
165. Соболев Д.В. Педагогические и физиологические отбор и тренировки футболистов. Автореф.дисс. канд. пед. наук. — С.Петербург. 1998. —19 с.
166. Содиков А.Т. 1-4-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нарузкасини меъёрлаш Автореф. дисс. п.ф.н — Тошкент 1997 — 21 б.
167. Система подготовки спортивного резерва / Под общей редакцией Никитушкина В.Г/ М. -1994. —312 с.
168. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T. Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI — PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.
169. Sport va harakatli o'yilar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov., Z.R.Nurimov., Sh.U.Abidov., S.R.Davletmuratov., A.A.Karimov. —T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017. — 320 b.
170. Суворов В.В. — Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности дисс...канд. пед. наук /Суворов В.В. — Краснодар, 1996. -157 с.
171. Суслина И.В., Медведов Д.В. Физиологические методы исследования функциональной подготовленности спортсменов. Учебно-методическое пособие Волгоград. ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. —106 с.

172. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси: Педагогика. фан. (PhD) дисс.автореф.-Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2017. -57 б.

173. Толибжонов А.А., Умаров А.А. Ўрта умумтаълим мактабларида футбол. Ўқув қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005. - 145 б.

174. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности. Дис. док. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2000. –386 с.

175. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. Министерство Образования Российской Федерации. Тула, 1993. –201 с.

176. Тераванесян А.А. – Педагогические основы физ. воспитания. М. ФиС, 1978. –99 с.

177. Тюленков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дисс. док. пед. наук. М. -1996. –46 с.

178. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик боскичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси. Автореф. дисс. пед. ф. н. Тошкент, 2007. 58-б.

179. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. докт. пед. наук. Тошкент, 1995. –50 с.

180. Усманходжаев Т.С. Физическое воспитание в школе учащихся 4-10 классов /Под ред. - Тошкент: Медицина, 1987. –542 с.

181. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. 500 ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ, 2016. -443 б.

182. Фарфель В.С. Двигательные способности детей, их развитие и пути изучения // Развитие двигательных способностей у детей. М., 1976. –С. 191-194.

183. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. -128 с.

184. Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. -416 b.

185. Хасин Л.А., Громыко В.В., Рафалович А.Б. Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся 7-17 лет. Малаховка, 1999. -73 с.

186. Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спорти асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. Ўзбекистон Республикасида 2020. -212 б.

187. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

188. Шамардин Л.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М. 2000. -32 с.

189. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. М., 2000. -152 с.

190. Шамардин В.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В.Н.Шамардин. -К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. -65 с.

191. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н.Шустин. –М.: РГАФК, 1995. –102 с.

192. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовленности школьников 11-13 лет с учетом соматической зрелости: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 1998. – 24 с.

193. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2002. -144 с.

194. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров /Под общ. редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина, М., ФИС, 1983. –С. 250-255.

195. Цветков М.П. Спортивно-оздоровительная как средство социального воспитания учащихся детско-юношеской спортивной школы. автореф. дис... канд. пед. наук. – Москва, 2014.-24 с.

196. Aiusworth B.E., Haskell W.L., Leon P.S., Compendium of physical activities. Med, Sci. Sport Exerc. – 1992. - P. 71-80.

197. Bouchard, C. Physical Activity, Fitness and Health // C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, B. Mc. Pherson. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. - 175 p.

198. Lefevre J., Beunen G., Steens G., Claessccus A., Reason R. Motor performance during, adolescence and peak height velocity //Am. Hun. Rid. -1990. -№5. - P. 423-435.

199. Malina R.M. Human growth, maturation and regular physical activity. In: Boilear R.A., ed. Advances in Pediatric Sports Sciences. Champaing: Human Kinetics; 1984. - P. 59-83.

200. Morgan W. P. Physical activity and mental health //In the Academy Papers Champaign, H.K.P., 1994. - P. 132-145.

201. Smith P.K. Understanding children's development. - Oxford, 1991.-P. 448.

202. Hammett J. B., Hey., W. Comparing the Howse III Speed System to traditional plyometric training in developing speed, strength, and power in college-age athletes. Research quarterly for exercise and sport, MAR 2004, Том: 75, Выпуск: 1. P.: 9-14.

203. Gartner-Manzon, Sophie; Giles, Audrey R.A case study of the lasting impacts of employment in a development through sport, recreation and the arts programme for Aboriginal youth. Sport in society, Feb 7 2016, Том: 19, Выпуск: 2. P.: 159-173.

204. Vinson., Don., Brady., Abbe., Moreland., Ben... Exploring coach behaviours, session contexts and key stakeholder perceptions of non-linear coaching approaches inn youth sport. International journal of sports science & coaching, Feb 2016, Том: 11: P.-54-68.

205. Ziemelska A. Influence of intensive gymnastic training on children growth in adolescence // 1984, Olympic Scientific Congress, Eugene, Oregon, USA, 1984, -P 21.

IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O'G'LI

**UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINI
FUTBOL BILAN SHUG'ULLANTIRISH ORQALI
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH**

(4-5-SINFLAR MISOLIDA)

Monografiya

Ma'sul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich

Musaxxix: O'rinov Ne'mat Ikromovich

Texnik muxarrir: Yoldashov Shavkat Sabirboevich

Sahifalovchi va dizayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 02.10.2022.
Bosishga ruhsat 17.10.2023. Format 60x84 1/16.
Garnitura «Times New Roman».
Shartli bosma tabog'i 8,37. Nashr tabog'i 6,8.
Adadi 50 dona. Buyurtma № 65

«Behzodbek Print» MCHJda chop etildi. 111709, Toshkent shahri,
Navoiy ko'chasi, 30 uy.



9 789910 963384



"BEHZODBEK PRINT"