

FA 8.5

T-85

TURDIBAYEV I.X

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi)

O'quv qo'llanma



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

7A8.5
T-95



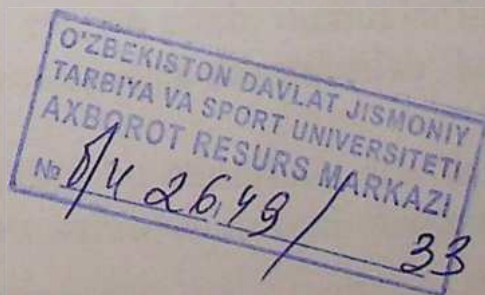
TURDIBAYEV I.X

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**(Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni
rivojlantirish metodikasi)**

O'QUV QO'LLANMA

61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 796.052:796.332(075.8)
KBK 75.578ya73
T 87

Futbol nazariyasi va uslubi (Umumiy va maxsus jismoniy
sifatlarni rivojlantirish metodikasi) : O'quv qo'llanma / Turdibayev I.X. :.
T- "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 247 bet.

Taqrizchilar:

Mahamadjonov F. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD)
Shadjalilov Sh.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD)

Annotatsiya

O'quv qo'llanmada futbol ixtisosligi bo'yicha shug'ullanuvchilarning
jismoniy tayyorgarligiga oid ma'lumotlar umumlashtirilgan. Qo'llanma
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol
nazariyasi va uslubi" fan dasturi asosida tayyorlangan hamda futbol
o'yinining jismoniy tayyorgarlikka izoh, o'quv mashg'ulot jarayonlarini
joriy etilishi va rasmiylashtirish uslubi yoritilgan. O'quv qo'llanma
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) talabalari uchun
yaratilgan.

Аннотация

В учебном пособии обобщены данные о физической подготовке
футбольных специальности. Пособия было подготовлено для
Узбекского государственного университета физической культуры и
спорта на основе научной программы "Теория и методика футбола",
и был освещен метод объяснения футбольной игры физической
подготовке, внедрению и формализации тренировочных процессов.
Учебник 61010300- создан для студентов, занимающихся спортом (по
видам деятельности).

UO'K 796.052:796.332(075.8)
KBK 75.578ya73

ISBN 978-9943-9216-7-2

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023
© Turdibayev I.X. 2023

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam mashg'uloti uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

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

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

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni futbol sport turiga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish keng olib borilmoqda.

Darsliklarda biz bilamizki, futbol bu chinakam atletik o'yin. U tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Futbolchi o'yin paytida haddan tashqari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma'naviy, irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Futbol o'ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, struktura jihatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar, futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo'lgan ko'pgina muhim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini deb hisoblash imkoniyatini beradi.

Hozirgi zamon futbolining "ajdodi" bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari Gretsiya va Rimda ma'lum bo'lgan "Garponon" (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yinini o'ynagan qadimgi Gretsiya o'smirlari maydon o'rtasidan turib to'pni raqiblar tomoniga o'tkazishgan, Goy Yuliy Sezarning rimlik ligionerlari to'pni har qanday usul va usullarni qo'llagan holda ustunlar orasiga kirgizishga harakat qilganlar. O'rta asrlarda o'yin keng tus oldi. Bunda ko'cha va qishloqlar maydon o'rnida xizmat qilardi. Musobaqalar kun o'rtasida boshlanar edi va qorang'u tushgancha davom etardi. To'pni butun shahar bo'ylab ma'lum bir joygacha surib kelishga erishgan "komanda" g'olib hisoblanardi. O'yin tartibsiz bir urib yigitga o'xshar, ko'p xollarda qon to'kar, mushtlashishgacha borib yetardi. Shu sababdan va "jin o'yin" sifatida ingliz qirollari futbolni ko'p marta taqiqlaganlar. Bu taqiq 200-yil amalda bo'ldi.

XIX asr o'rtalariga kelib, sport vositasi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport hamda sport o'yinlari jismoniy rivojlanishining samarali vositasi bo'lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

Hozirgi kunda terma jamoamiz natijalari qaysidir jihatdan yaxshilana boshlaganda yoki klublarimiz reytingi oshsa, ba'zida stadionlar tomoshabinlarga to'lib, qiziqish ko'payotganini his qilsak yo futbolimizga yangi rahbariyat kelganida qandaydir optimistik kayfiyat chulg'ab oladi — futbol rivojlanyapti.

Ba'zida mutaxassislarimiz aslida futbol rivojlanayotganini, shunchaki, biz omilar buni yaxshi tushunmayotganimizni aytmoqchi bo'lishadi.

Ba'zi shartlar ostida futbolning rivojlanishi qanday ro'y beradi, umuman rivojlanish deganda, nimani tushunish kerak, aslida bu ham juda ahamiyatli masalalardir.

Masalan, Shimoliy Koreya bir palla juda yaxshi saralash kampaniyasini o'tkazdi, jahon chempionatiga chiqdi. Futbol rivojlandimi? Yo'q albatta, futbol rivojini faqat ma'lum palladagi natija bilan bog'lash xatodir. Futbol nuqtayi nazaridan juda to'g'ri qarorlar, loyihalar ham yakunda rivojlanishga olib kelmasligi mumkin.

Sababi shundaki, nafaqat sport, umuman har qanday mamlakatdagi har qanday soha boshqa sohalar bilan "shesterna tishlari" kabi chambarchas bog'liq holda siljiydi. Menimcha, hech qayerda boshqa sohalarda juda uzoqlashib rivojlangan alohida bir sohani ham, boshqa sohalardan sezilarli ortda qolib ketgan alohida bir sektorni ham ko'rmaysiz.

Yaponiyani olasizmi, Belgiyanimi yoki boshqa, ularning birortasi faqat futbolnigina ko'tarish loyihasi yordamida rivojlanib ketishmagan. Ularda umuman hamma soha rivojlangani uchun futbol ham bunga ergashib, oldinga qarab ketgan. Ma'lum pallalardagi o'sish va pasayishlar esa, shunchaki, ayni o'sha paytdagi to'g'ri va noto'g'ri qarorlar evaziga bo'ladi, xolos. Ha, ba'zida juda taraqqiy etgan, ammo futbolda u qadar yaxshi bo'lmagan mamlakatlarni ham bilamiz. Buning sababi, o'sha yerdagi futbolning o'rni pastligi xolos. Har qanday rivojlangan mamlakatda o'sha yerning aholisining aksariyat qismi qiziqadigan soha albatta rivojlangan bo'ladi.

Istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi pf-5368-son farmoniga muvofiq "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi pq-3610-sonli qarori chiqdi.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Bundan tashqari so'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Futbolda sport mashg'ulotlarini davrlashtirishdan voz kechish tarafdorlari tomonidan ilgari surilgan nuqtai nazarlar o'z tasdig'ini topmagan, jumladan ularning fikriga ko'ra, tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar jarayonidan tashkil topgan holatga amal qilib, yil davomida musobaqalar amaliyoti orqali o'tishi, tayyorgarlik tarkibining to'liq holatda musobaqalar oralig'idagi qisqa vaqt davomiyligidagi davrga mo'ljallanilishi, bu davr davomida o'tkazilgan oldingi uchrashuvlardan keyin qayta tiklanish masalalarini hal qilish va bevosita navbatdagi musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadga muvofiqligi keltiriladi. Biroq, bu ko'rinishdagi yondoshuvning amaliyotda ro'yobga oshirilishi aynan asosiy musobaqalar, jumladan mamlakat miqyosidagi chempionat va shuningdek, Osiyo miqyosidagi saralash o'yinlari, dunyo chempionati va Olimpiya o'yinlari lahzasiga nisbatan sportchilarning cho'qqi holatidagi (*pik*) tayyorgarlik darajasiga erishishi imkonini bermaydi.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar

bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda qabul qilingan 5887-son farmoni e'lon qilindi.

Futbol o'yinida jismoniy tayyorgarlik har doim ham mutaxassis va murabbiylarning diqqat bilan o'rganadigan mavzu hisoblanadi. Bu o'z-o'zidan tushunarli albatta, axir jismoniy tayyorgarlik orqali, futbolchilarni maydonda yuqori shiddatda murakkab ko'chishlari va o'zaro harakatlariga qadar mohiyati bo'yicha futbol o'yinida haqiqiy progress "dvigateli" bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik o'zining mazmuniga bog'liq ravishda rivojlanishning turli bosqichlarida u yoki bu texnik usullarga "moda"ni belgilaydi, o'yin shiddatini oshiradi, va shundan kelib chiqqan holda futbolchilarning atletik sifatlarining rivojlanishiga ham ko'maklashadi, qisqacha qilib aytganda – futbolning qiyofasini belgilaydi.

"Futbol o'yinidagi jismoniy tayyorgarlik" kitobining muallifi o'zining ko'p yillik tajribasiga tayangan holda oson bo'lmagan vazifani –zamonaviy futbolning "amaliy" tarkibiy qismlarga yoyish, uni differentsiallashni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Shu tariqa u futbolning o'ziga xos alifbosini yaratishga urinib ko'radi, bu futbolga endigina qadam qo'ygan o'yinchilar va o'rtacha malakali o'yinchilar uchun ayniqsa keraklidir. Biroq futbol ustasi ham bundan juda ko'p foydali narsalarni olishi mumkin.

Shunday qilib, muallif o'yinchilarning ma'lum bir atletik "minimumi" bo'lishi zarur ekanligi to'g'risida tushuncha beradi, uning asosida jamoa tarkibiga kiradigan futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan jamoaning taktikasini ham takomillashtirish mumkin bo'ladi.

Jamoaning samarali ishlashining ma'lum bir "kalit" omillari mavjud bo'ladi. Jamoaning barcha a'zolari ularni aniqlashlari va ulardan foydalanishlari lozim bo'ladi. Jamoa faqatgina uning barcha o'yinchilari bu omillarni yaqqol tasavvur qilgan va jamoaviy o'yinni

shu asosda qurgan holdagina samarali o'ynashi mumkin bo'ladi. Jamoaning samarali harakatlari aynan ana shundan tashkil topadi. Bu o'yinchilarning fikrlarini birlashtiradigan umumiy holatdir, u go'yo ularni bitta to'lqinga rostlaydi. O'yinchilarning fikrlari va maqsadlarini birlashtirmasdan turib, jamoa a'zolarining o'yinini birlashtirib bo'lmaydi.

Kitobning mo'ljallanishlaridan biri – futbolchilar va ularning murabbiylariga o'yinning kalit bo'lib hisoblanadigan omillarini aniqlash va tushunishda yordam berishdir. U shuningdek o'yinchilar va murabbiylarga vaqtning katta qismida qaysi omillar ustida ishlash kerakligini ko'rsatish bilan murabbiylik ishini yanada aniqroq maqsad sari yo'naltirishga ham ko'maklashadi.

Aniq maqsad sari yo'naltirilgan holda ishlash kishiga huzur bag'ishlaydi, bunday ishdan ko'p narsa olish mumkin. O'quv mashg'ulotlari jarayoniga hozirgi zamonaviy yondashuvda tashkil qilish masalalari hayotiy muhim rol o'ynashi shubhasiz, albatta. Yaxshi tashkil qilinganlik har bir futbolchining o'yinidan eng yaxshi natijalarni olish, murabbiyga esa – butun jamoaning o'yinidan optimal natijalarni olish imkonini beradi. Mazkur kitob murabbiylarga jamoaviy o'yinni yaxshiroq tashkil qilish va ishlab chiqishga ko'maklashadi.

Biroq har doim shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bu unchalik katta bo'lmagan kitobning har bir bobi juda ko'p ma'lumotlar, alohida futbolchi yoki jamoa bitta yoki hatto bir nechta mashg'ulot davomida o'zlashtirib olishi mumkin bo'ladiganiga nisbatan anchagina ko'p informatsiyani o'z ichiga oladi. Shu sababli sabr-toqatli bo'lish va juda tezkor natijalarni kutmaslik lozim bo'ladi. Faqatgina informatsiyani ko'p marotaba "hazm qilish", mazkur kitobga kiritilgan asoslarni futbol maydonida ko'p marotaba takrorlash ijobiy natijalarni beradi.

Keltirilgan o'quv qo'llanmada quyidagilar ko'rib chiqiladi mavzular keng yoritilgan bo'lib murabbiylar, mutaxassislar, talabalar va futbol sohasida faoliyat olib boruvchilar uchun mo'ljallangan.

I BOB UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

1.1. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari

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

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umum rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuv-chilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi.

Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

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

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil mashg'ulot mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir.

Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

1.2. Har xil yoshga va malakaga mansub futbolchilarning jismoniy tayyorlash usublari va vositalari

Futbolchilarning jismoniy sifatlari harakatlanish harakatlari, fiziologik, psixik va biokimyoviy jarayonlarining samarali amalga oshirishini ta'minlaydi.

Jismoniy sifatlar – odamning avval-boshda qo'yilgan vazifani bajarishda harakatlanish harakatlarini muvaffaqiyatli bajara olish (tezroq, yuqoriroq, kuchliroq) qobiliyatidir.

Jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlikni ko'rib chiqishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, ularning hammasi o'zaro bog'langan va ularni futbolchilarning rivojlanish dinamikasida mavjud bo'ladigan sensitiv va kritik davrlarni hisobga olish bilan ko'rib chiqish lozim bo'ladi.

Harakatlanish faoliyatining sifat xususiyatlari yaxlit harakatni bajarishning tezkorligi, kuchi, davomiyligi va mutanosibligi bilan tavsiflanadi.

Kuchning miqdoriy namoyon bo'lishini mushak kuchlanishining kattaligi, tezkorlikni – mushak qisqarishining tezligi, harakat reaksiyasining yashirin davrining kattaligi, harakatlanish tezligi orqali ifodalash mumkin.

Bir qator vositalar (masalan, bosh bilan osib qo'yilgan to'pga tegish, to'p bilan jonglyorlik qilish va hokazolar) o'zining futbolchiga ko'proq ta'sir ko'rsatishi bo'yicha to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish uchun mo'ljallangan mashqlarga kiritiladi, ulardan futbolchilarning jismoniy sifatlarini maxsus rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar sifatida foydalanish ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

Futbol nazariyasi va amaliyotida quyidagilarni ajratish lozim bo'ladi:

a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – asosiy harakat ko'nikmasi bilan ijobiy o'zaro ta'sirlanuvchi yangi shartli reflekslar tizimi hosil bo'lishini chaqiradigan, asosiy harakatlanish ko'nikmasini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradigan mashqlar, shuningdek berilgan harakat ko'nikmalari bilan bog'lanmaydigan, biroq ularni qo'llash ba'zan o'zini oqlaydigan mashqlar;

b) maxsus mashqlar – harakatlarning (vaqtda bog'lanishlarning) strukturasi bo'yicha harakat ko'nikmasining turli qismlariga mos keluvchi yoki yaqin keluvchi mashqlar.

Harakatlar avtomatlashib borishi bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus mashqlarning doirasi kengayib boradi.

Futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarining mazmunini o'rganish asosida mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham qo'shimcha vositalardan keng foydalanish, ularning hajmi va shiddatini oshirish tavsiya qilinadi.

1.3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari

Kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan uslublari va vositalarni tanlashda asab-mushak kuchlarining xarakteri va umuman organizmning ishlash rejimi bo'yicha futbol bilan o'xshashlikka ega bo'lgan (yugurish, sakrash), asosiy sifatlarning ko'proq aniq rivojlanishiga ko'maklashadigan (og'ir va yengil atletika, sport o'yinlari), harakatlarning umumiy koordinatsiyasini yaxshilashga yo'naltirilgan (gimnastika, akrobatika), zo'rqishli mashg'ulot ishida futbolchining ishlash qobiliyatining tezda va ko'proq to'liq qayta tiklanishiga va organizmning umumiy funksional holati darajasining ortishiga ko'maklashuvchi bo'lib hisoblanadigan (asosan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari) vositalarni tanlash tavsiya qilinadi.

Futbolchilarda jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishida mashg'ulot va musobaqa faoliyatini bajarish jarayonida vujudga

keladigan murakkab funksional holatlarni ongli ravishda nazorat qilish va irodalilik orqali yengib o'tish muhim ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilarning organizmidagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishning strukturaviy asosini tashkil qiladi. Masalan, mushakning anatomik diametrining ortishi mushak kuchining ortishiga olib keladi.

Mushaklarda kimyoviy elementlar miqdorining o'zgarishi (fosforli birikmalar, glikogen, oqsilli birikmalar) futbolchilarning tezkorligi, chidamkorligi va boshqa sifatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Shundan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarining rivojlanishi, bir tomondan, shartli-reflektor omillar bilan, ikkinchi tomondan – ishlayotgan organlar va to'qimalarga shartsiz reflektor va gumoral ta'sirlar bilan shartlanadi. Jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat apparatidagi morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar bilan, shuningdek periferik apparat va ichki organlarning ishlashida o'zaro muvofiqlik bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanishda bo'ladi.

Jismoniy sifatlar va ichki organlarning ishlashi o'rtasida optimal o'zaro munosabatlarning qaror topishida muhim rol motor-visseral va visseromotor reflekslarga tegishli bo'ladi. Mashqlarni ko'p marta bajarish orqali takomillashish bilan motor-visseral reflekslar harakat funksiyasining yashashini ta'minlashning alohida mushak guruhlarining muhitning shart-sharoitlari o'zgarishiga bog'liq ravishda kuchlanish darajasi va qisqarish tezligi bilan beriladigan normal fonini ta'minlaydi.

1.4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalash

1.4.1. Kuch va tezlik-kuch sifatlarining tavsifi va ularni rivojlantirish uslubiyati

Futbol maydonida shiddatli yugurishlar, to'pni egallash uchun sakrashlar, 25-30 qadam masofadan raqib darvozasiga zarba berish yoki sherikka uzoq masofaga uzatma berish, kutilmaganda to'xtash va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirishni amalga oshirish uchun

futbolchi kuchga ega bo'lishi lozim. Kuch deganda nimani tushunamiz?

Kuch – bu sportchining mushak kuchlari hisobiga tashqi qarshilikni yenga olish sifatidir. Futbolchi uchun oyoqlarning kuchini rivojlantirish ayniqsa muhim bo'ladi. Biroq o'quv mashg'ulotlari paytida bo'yin, yelka belbog'i, tana, orqa, qorin mushaklarini rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda futbolchi unga to'pning izidan va bo'sh joyga yugurishga, to'pga sakrashga, to'satdan to'xtashga va harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga, to'pga kuchli zarba berishga yordam beradigan qonuniy kuchga ega bo'lishi lozim. Shu bilan birgalikda kuchni rivojlantirish egiluvchanlik, tezkorlik, o'yinni idrok qilishga ziyon yetkazmasligi lozim.

Kuchning eng yuqori rivojlanish sur'atlari asosan kichik yosh va o'smirlik yoshida – 8 yoshdan 9 yoshgacha, 10 yoshdan 11 yoshgacha va 14 yoshdan 15 yoshgacha kuzatiladi. Bunda 8-11 yoshda sakrash mashqlari, akrobatik mashqlar va snaryadlarda gimnastika mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi. 12-14 yoshli bolalar uchun unchalik katta bo'lmagan og'irliklarga ega bo'lgan dinamik mashqlar, arqonga tirmashish, yadro uloqtirishni qo'llash mumkin. 15-16 yoshli o'smirlar uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar soni sezilarli darajada oshiriladi.

Futbolchi uchun zarur bo'lgan sifatlar majmuasida tezlik-kuch imkoniyatlari muhim o'rinni egallaydi. 11-12 yoshli o'g'il bolalarda energiya ta'minotining alaktat mexanizmining unumdorligi ortadi. Shu sababli tezlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan keng foydalanishni tavsiya qilish mumkin. Shuni qayd qilish zarurki, agar dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash vositalari va uslublaridan foydalanilmasa, u holda shug'ullanuvchilarning tezkorlik va tezlik-kuch sifatlari qoniqarsiz rivojlanadi.

8-9 yoshdan boshlab yugurish tezligi shiddat bilan orta boshlaydi, 10-11 yoshga kelib esa yugurish qadamlarining chastotasi maksimal qiymatlarga erishadi, bu ko'proq darajada harakatlar chastotasining ortishi bilan shartlanadi.

10–11 yoshda bolalarda tezlik ishini bir necha marta bajara olish qobiliyati ortadi. Tezlik-kuch sifatlarining shiddat bilan o'sishi 10 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatiladi.

Futbolda tezlik-kuch harakatlari yetarlicha tez-tez bajariladi. Bu asosan sakrashlar, yakkakurashlar, raqibdan ilgariroq harakat qilishlardir. Tezlik va tezlik-kuch harakatlariga shuningdek tezlanish olishlar va qisqa masofalarga tez yugurishlar ham kiradi, ulardan keyin odatda darvozaga zarba berish yoki qandaydir-bir boshqa texnik harakat amalga oshiriladi.

O'smirlik yoshidagi yosh sportchilar bilan mashg'ulot jarayonida katta murakkabliklar vujudga keladi. 12-yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri jismoniy sifatlarining shiddatli rivojlanishi bilan tavsiflanadi va har xil sport turlari bilan maqsadli yo'naltirilgan tarzda mashg'ulot uchun o'ta qulay davr bo'lib hisoblanadi. Shu bilan birgalikda o'smirlar organizmida neyroendokrin qayta qurilishlar sportga biologik jarayonlarning tabiiy kechishini yoki yaxshilashi, yoki yomonlashtirishi mumkin bo'lgan qo'shimcha qo'zg'atuvchi sifatida qarash imkonini beradi.

O'smirlarda harakatlarning burchakliligi (silliq emasligi) va qattiqligi kuzatiladi, harakatlar ritmining buzilishi sodir bo'ladi. Biroq jinsiy yetilish davrining oxiriga kelib harakatlarning koordinatsiyasi tartibga solingan bo'lib qoladi. Bu markaziy va periferik harakatlar apparati funksiyalarining takomillashuvining natijasi bo'lib hisoblanadi. O'smir oshirilgan qo'zg'aluvchanlikka ega bo'ladi, bu yuqori harakat faolligi va harakatlarning tartibsizligida namoyon bo'ladi. Ayniqsa endokrin bezlarining faoliyati kuchayadi, ularning gormonlari modda almashinuviga ta'sir ko'rsatadi. Beqaror endokrin fon, ravshanki, mushak faoliyatiga javob tariqasida turlicha reaksiya ko'rsatishni belgilaydi. 13-14 yoshli o'g'il bolalarda xato reaksiyalarning foiz ortadi, differensiallash yomonlashadi, bu ontogeneznining bu davrida markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligining umumiy ortishidan guvohlik beradi.

Shu sababli tezlik-kuch mashqlaridan keng foydalanish bu sifatni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlarni yaratadi. 14–15 yoshga kelib tezkorlikning ortishining asosida yotadigan yoshga bog'liq funksional va morfologik qayta qurilishlarning sur'ati

pasayadi. Shu bois tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi va 17 yoshgacha tezkorlik jismoniy sifatining turg'unlashish tendensiyasi qayd qilinadi.

O'smir sportchilarni shug'ullantirish jarayonini rejalashtirishda unda biologik yoshga mashg'ulot ta'sirlarining hajmi va yo'nalishini reglamentlash imkonini beruvchi kriteriy sifatida qaraladigan yondashuv ko'proq ratsional bo'ladi deb hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalarini yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlariga qat'iy tenglashtirish zarur bo'ladi. Bolalar va o'smirlar uchun 120-160 zarba/min YUQCH atrofida mashg'ulot ishini bajarish eng yaxshi rejim bo'lib hisoblanadi. Kerakli mashg'ulot samarasini olish uchun takrorlashlar sonini shunday tanlash kerakki, bunda barcha seriyalar barqaror puls rejimida o'tsin. 14-16 yoshli sportchilar mashg'ulot yuklamalarining katta hajmlarini katta shiddat bilan bajara oladi.

Yoshlik davrining boshlanishiga kelib asosiy fiziologik tizimlar allaqachon yetilgan bo'ladi, biroq organizmda jinsiy yetilish bilan bog'lanadigan gormonal qayta qurilishlar hali davom etayotgan bo'ladi. Endokrin tizimining ma'lum bir zvenolari o'rtasida regulyator jarayonlarining osonlashishini ta'minlaydigan o'zaro munosabatlar takomillashishda davom etadi. Barcha organlar va tizimlarning zaxira imkoniyatlarining keskin kengayishi qayd qilinadi. Bu periferik organlarning funksional imkoniyatlarining rivojlanishi hisobiga, shuningdek markaziy boshqarish mexanizmlarining takomillashuvi hisobiga sodir bo'ladi. 17 yoshga kelib vegetativ ta'minlash tizimlari faoliyat ko'rsatishning yetilgan darajasiga chiqadi.

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yuqorida keltirilgan sifatlarni rivojlantirishning yuqori darajasiga erishishga ko'maklashmaydigan bir qator qiyinchiliklar mavjud:

1. Chigal yozish mashqlari bir xil umumiy jismoniy vositalar yordamida (egilishlar, sakrashlar, tezlanishlar) o'tkaziladi. Tezlik-kuch sifatlariga konsentratsiyalangan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar yo'q.

2. Mashg'ulot yuklamalarining amalda yo'naltirilganligi ko'pincha rejalashtirilgan yo'naltirilganlikka mos tushmaydi, chunki

murabbiylar texnik-taktik mashqlarning shoshilinch mashg'ulot samarasini boshqarish uslubiyatiga ega emas.

3. Darsning asosiy qismida yuklamalar mashqlarning shoshilinch mashg'ulot samarasining ijobiy o'zaro ta'sirlarini hisobga olmasdan qo'llaniladi. Yuklamalarni taqsimlashning asosiy uslubi takroriy uslub bo'lib hisoblanadi, intervalli uslub umuman qo'llanilmaydi.

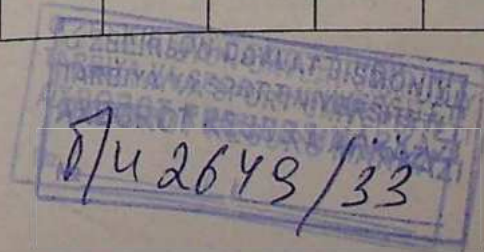
Katta hajmli mashg'ulot yuklamalarini, mashqlar seriyasining davomiyligidan qat'iy nazar, shuningdek seriyaning davomiyligi 4-5 minut va 5-6 minut bo'lgan o'rtacha hajmli yuklamalarni yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya qilinmaydi. Bu yerga mashqlar seriyasi 5-6 minut davomiylikka ega bo'lgan kichik hajmli yuklamani ham kiritish mumkin. Ularni qo'llashning hohlanmasligi funksional holatda ular chaqiradigan salbiy siljishlar bilan izohlanadi.

Futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari sifatida bitta seriyada birlashtirilgan va mashqning past koordinatsion murakkabligida submaksimal shiddat bilan navbatma-navbat bajariladigan yugurish va sakrash mashqlari xizmat qiladi.

1-jadval.

10-12 yoshli yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamasining miqdoriy tavsiflari

Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari	Mashg'ulot yuklamasining hajmi, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
Mashqlar seriyalarining soni	4	6	8	4	6	8	4	6	8
Mashqlar seriyalarining davomiyligi, min	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6



Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari	Mashg'ulot yuklamasining hajmi, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
Mashqlarni bajarish shiddati	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks
Seriyalar orasida dam olish pauzasi, min	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5	4,0-4,5
Mashqlarning koordinatsion murakkabligi	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalarining ta'sirini tahlil qilish shundan guvohlik beradiki, yuklamaning hajmi bir xil bo'lganda mashqlar seriyalarini bajarish davomiyligini 3-4 minutdan 4-5 va 5-6 minutgacha oshirish organizmning turlicha moslashish reaksiyalarini chaqiradi. Mashqlar seriyalarining davomiyligi bir xil bo'lganda mashg'ulot yuklamasining hajmini 40 dan 70 va 100% gacha oshirish ham organizmning turlicha javob reaksiyalarini chaqiradi (1-jadval).

Yosh futbolchilarda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun mashqlar seriyalari turlicha davomiylikka ega bo'lgan kichik hajmli yuklamalarni, mashqlar seriyalari 3-4 va 4-5 minut davomiylikka ega bo'lgan o'rtacha hajmli yuklamalarni, shuningdek mashqlar seriyalari 3-4 minut davomiylikka ega bo'lgan katta hajmli yuklamalarni tavsiya qilish mumkin. Bu mashg'ulot yuklamalari koordinatsion sifatlar tizimida salbiy siljishlarni chaqirmaydi.

Mashqlar seriyasi 4-5 va 5-6 minut davom etadigan katta hajmli mashg'ulot yuklamalari, shuningdek mashqlar seriyasi 5-6 minut davom etadigan yuklamalarni yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya qilinmaydi. Bunday yuklamalarni bajarish katta toliqishga, oshiqcha shug'ullanganlik va boshqa salbiy holatlarga olib keladi.

Mashg'ulot mashqlari, mashg'ulotlari va mikrotsikllarining yuklamasini rejalashtirish avvalambor yuklamaning

parametrlarining miqdoriy qiymatlarini tartibga solish bilan bog'lanadi. Mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, futbolda rivojlantiruvchi, ushlab turuvchi mikrotsikllarni qo'llash mumkin. Ta'sir ko'rsatishi bo'yicha katta yuklamalar qo'llaniladigan mikrotsikllar rivojlantiruvchi mikrotsikllar deb hisoblanadi, ushlab turuvchi mikrotsikllar esa faqatgina o'rtacha va kichik yuklamalarni qo'llashni ko'zda tutadi.

Musobaqa davrida yetti kunlik mikrotsikllar eng optimal bo'lib hisoblanadi: besh kun – o'quv mashg'ulotlari, oltinchi kuni – taqvim bo'yicha o'yin, yettinchi kuni – dam olish. Biroq keyingi yillarda har xil turnirlarda o'yinlar davomiyligi bo'yicha turlicha intervallar bilan o'tkazilmoqda. Shu sababli murabbiylar oldida turnir boshlanishi oldidan faqatgina jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish vazifasi emas, balki bu darajani zaruriy vaqt davomida ushlab turish vazifasi ham turadi.

Yosh futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari sifatida mashqlarning past koordinatsion murakkabligida qisqa masofalarni (20 m dan 30 m gacha) yuqori shiddat bilan yugurib o'tish kabi mashqlar chiqadi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun mashqlar seriyasining davomiyligi turlicha bo'lgan kichik hajmli yuklamalar va mashqlar seriyasining davomiyligi 3-4 va 4-5 minut bo'lgan o'rtacha hajmli yuklamalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Aynan ana shu yuklamalar tezlik sifatlarini rivojlantirishga va texnik-taktik harakatlarni bajarish aniqligini takomillashtirishga qodir bo'ladi.

Futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari sifatida bitta seriyada birlashtirilgan va mashqning past koordinatsion murakkabligida submaksimal shiddat bilan navbatma-navbat bajariladigan yugurish va sakrash mashqlari xizmat qiladi.

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan turlicha hajmli va turlicha davomiylikka ega bo'lgan mashg'ulot yuklamalarining ta'sirini tahlil qilish shundan guvohlik beradiki, yuklamaning hajmi bir xil bo'lganda mashqlar seriyalarini bajarish davomiyligini 3-4 minutdan 4-5 va 5-6 minutgacha oshirish

organizmning turlicha moslashish reaksiyalarini chaqiradi. Mashqlar seriyalarining davomiyligi bir xil bo'lganda mashg'ulot yuklamasining hajmini 40 dan 70 va 100% gacha oshirish ham organizmning turlicha javob reaksiyalarini chaqiradi.

Mashqlar seriyasi 4-5 va 5-6 minut davom etadigan katta hajmli mashg'ulot yuklamalari, shuningdek mashqlar seriyasi 5-6 minut davom etadigan o'rtacha hajmli yuklamalarni yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya qilinmaydi. Bunday yuklamalarni bajarish eng yaxshi holatda tezlik-kuch chidamkorligining rivojlanishiga, eng yomon holatda esa – holdan toyish va oshiqcha shug'ullanganlikka olib kelishi mumkin.

2-jadval.

16-18 yoshli yosh futbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamasining miqdoriy tavsiflari

Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari	Mashg'ulot yuklamasining hajmi, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
Mashqlar seriyalarining soni	4	6	8	4	6	8	4	6	8
Mashqlar seriyalarining davomiyligi, min	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Mashqlarni bajarish shiddati	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks	Sub maks
Seriyalar orasida dam olish pauzasi, min	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5	3,0-3,5
Mashqlarning koordinatsion murakkabligi	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past	Past

Yosh futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida mashqlar seriyasining turlicha davomiyligiga ega bo'lgan kichik hajmli yuklamalar, mashqlar seriyasining davomiyligi 4-6 minut

bo'lgan o'rtacha hajmli yuklamalar, shuningdek mashqlar seriyasining davomiyligi 4 minut bo'lgan katta hajmli yuklamalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bu mashg'ulot yuklamalari koordinatsion sifatlarning holatida salbiy o'zgarishlarni chaqirmaydi. Mashqlar seriyasining davomiyligi 6-8 minut bo'lgan katta hajmli mashg'ulot yuklamalari, shuningdek mashqlar seriyasi 8 minut davom etadigan o'rtacha hajmli yuklamalarni yosh futbolchilarning maxsus tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida qo'llash tavsiya qilinmaydi (2-jadval).

Futbolchilarda kuch va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda mahalliy mashqlar ham, majmuaviy mashqlar ham ko'proq samarali mashqlar bo'lib hisoblanadi, ularning orasidan quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Zamonaviy futbol o'yin harakatlarini raqib bilan doimiy yakkakurashlar bilan olib borish zarurligi bilan tavsiflanadi. Shu bois futbol sportchidan avvalambor kuch va tezlik-kuch sifatlari rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida kuchni odamning mushaklarni zo'riqtirish bilan harakatga to'sqinlik qiladigan mexanik va biomexanik kuchlarni yenga olish sifati sifatida ta'riflash qabul qilingan.

Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi bilan tavsiflanadi. Futbolchilarda mushakning zo'riqish darajasining hosilaviy ko'rsatkichi tashqi qarshilik kuchlariga qarshi harakat qilish kattaligi bo'lib hisoblanadi.

Mushak kuchi mushakning fiziologik diametri, biokimyoviy reaksiyalarning xarakteri, asab regulyatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari, iroda kuchlarining namoyon bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Futbolchilarning mushak kuchi morfologik, biomexanik, biokimyoviy, funksional va asab-psixik xarakterdagi bir qator sabablarga bog'liq bo'ladi.

Morfologik xususiyatlarga mushaklarning tuzilishi – uning tarkibiga kiradigan mushak tolalarining soni, mushak tolasining mikro strukturaviy xususiyatlari, turlicha biokimyoviy tarkib kiradi,

u mushaklarning energetik moddalar to'planishi bilan tez va sekin qisqarish xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Biomexanik xususiyatlarga mushaklarning boshlanish va birikish maydonlari, ularning anatomik va fiziologik diametrlari kiradi.

Futbolchi o'zining og'irligi va to'pning og'irligi bilan ish ko'radi. Shu sababli u o'zining kuchidan asosan o'zining tanasining inersiyasi va to'pga zarba berish inersiyasini yengish uchun foydalanadi. Harakatni boshlash, tezlanish olish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – futbolchining kuchi namoyon bo'ladigan harakatlardir. Ko'rinib turibdiki, barcha hollarda u dinamik xarakterga ega. O'yin paytida futbolchilar asosan tezlik-kuch sifatlari – kuch va tezkorlikning majmuaviy birikuvini namoyon qiladi.

Mushak kuchini belgilaydigan muhim momentlardan biri mushaklarning ishlash rejimi bo'lib hisoblanadi.

Harakatlanish harakatlarini bajarish jarayonida mushaklar kuchni quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

- o'zining uzunligini qisqartirish bilan (yengib o'tuvchi, ya'ni biometrik rejim, masalan, gorizontal o'rindiqlarda yotgan holatda o'rtacha yoki keng ushlab bilan shtangani ko'tarish);

- o'zining uzunligini uzaytirish bilan (joy beradigan, ya'ni pliometrik rejim, yelkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turish);

- uzunlikni o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik rejim, masalan, gantel ushlagan yoyilgan qo'llarni 4-6 s davomida oldinga egilish bilan ushlab turish);

- uzunlikni ham, zo'riqishni ham o'zgartirish bilan (aralash, ya'ni auksotonik rejim, masalan, halqada kuch bilan ko'tarilish, qo'llarni tiralish bilan yon tomonlarga tushirish (xoch qilish) va xoch qilib ushlab turish).

Birinchi ikkita rejim mushaklarning dinamik ishlashi, uchinchi statik ishlashi, to'rtinchisi – statodinamik ishlashi uchun xarakterli. Kuchning eng katta kattaligi mushaklarning joy beruvchi ishlashida namoyon bo'ladi, ba'zan u izometrik ko'rsatkichlardan 2-marta oshiq bo'ladi.

Mushaklarning har qanday ishlash rejimida mushak kuchi sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash xarakteri bilan belgilanadi.

Turli harakatlarda joy beradigan rejimda namoyon bo'ladigan kuch harakatning tezligiga bog'liq bo'ladi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, kuch ham shunchalik katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda tezlik nolga teng bo'ladi. Bunda namoyon bo'ladigan kuch pliometrik rejimdagi kuchga qaraganda kamroq bo'ladi. Mushaklar statik va joy beradigan rejimlardagi kuchlarga qaraganda kamroq kuchni yengib o'tuvchi rejim sharoitlarida namoyon qiladi. Harakatlarning tezligi ortishi bilan namoyon qilinadigan kuchning kattaligi kamayadi.

Sekin harakatlarda, ya'ni harakatning tezligi nolga yaqinlashganda kuchning kattaligi izometrik sharoitlardagi kuch ko'rsatkichlaridan sezilarli darajada farq qilmaydi.

Berilgan rejimlar va mushak faoliyatining xarakteriga muvofiq odamning kuch sifatleri ikkita turga bo'linadi:

- 1) kuch sifatlarining o'zi, statik rejim va sekin harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladi;
- 2) tezlik-kuch sifatleri, yengib o'tadigan va joy beradigan xarakterdagi tezkor harakatlarni bajarishda yoki joy beradigan ishdan yengib o'tadigan ishga tez almashib o'tishda namoyon bo'ladi.

Odamning kuch sifatlarining o'zi ma'lum bir vaqt davomida mushaklarni maksimal zo'rqiqtirish bilan eng yuqori og'irliklarni ushlab turishda (statik xarakterdagi ish) yoki katta og'irlikdagi predmetlarni ko'chirishda namoyon bo'lishi mumkin. Keyingi holatda tezlik amalda ahamiyatga ega bo'lmaydi, qo'yiladigan kuchlar esa maksimal kattalikka erishadi (ishning xarakteri sport terminologiyasi bo'yicha sekin, dinamik, zo'rqiqtiradigan). Ishning bunday xarakteriga muvofiq mushak kuchi statik yoki sekin dinamik bo'lishi mumkin.

Boshlayotgan futbolchilarda portlash kuchining namoyon bo'lishi ularning umuman kuch tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi, va har qanday kuch mashqlari ular uchun foydali bo'ladi. Yosh ulg'ayishi va malaka ortib borishi bilan maksimal kuchni oshirishga yo'naltirilgan

kuch mashqlarining xususiy hajmi (sharik bilan, og'irliklar bilan, kuch trenajyorlarida bajariladigan mashqlar) kamayib borishi lozim. Yuqori malakali yoshi katta futbolchilar bunday mashqlarni maksimal kuchni erishilgan darajada ushlab turish uchun zarur bo'ladigan hajmda bajaradilar.

O'quv mashg'ulotlarida faqatgina barcha mushak guruhlarining kuchini oshirishga emas, balki turli mushak guruhlarining, avvalambor sinergist va antogonist mushaklarning kuch ko'rsatkichlarining to'g'ri nisbatiga intilish kerak bo'ladi. Bu, birinchidan, harakatlarda maksimal kuchni namoyon qilish, ikkinchidan, sportchini jarohatlardan asrash imkonini beradi.

Ular davomida "kuch-tezlik" bog'lanishi o'rganilgan fiziologik tadqiqotlarda shu narsa aniqlanganki, portlash kuchini rivojlantirish uchun eng yuqori tezliklar yoki eng yuqori tezliklarga yaqin tezliklar bilan, kichik yoki o'rtacha og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

1.4.1.1. Kuch sifatining maxsus turlari

Kuch sifatlarining maxsus turlariga kuch chidamkorligi va kuch epchilligi kiradi.

Kuch chidamkorligi – bu organizmning nisbatan uzoq davom etadigan katta kattalikdagi mushak zo'riqishlari bilan chaqiriladigan toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Ishlash rejimiga bog'liq ravishda statik va dinamik kuch chidamkorligi ajratiladi. Dinamik kuch chidamkorligi siklik va atsiklik faoliyat uchun xarakterli bo'ladi, statik kuch chidamkorligi esa ma'lum bir pozada ishchi zo'riqishni ushlab turish bilan bog'lanadigan faoliyat uchun tipik bo'lib hisoblanadi. Masalan, halqada qo'lni yon tomonlarga tirash yoki pistoletdan otishda qo'lni ushlab turishda statik chidamkorlik, yotgan holatda gavgani ko'p marta ko'tarib-tushirish (otjimaniye), og'irligi odamning maksimal kuch imkoniyatlarining 20-50% iga teng bo'lgan shtanga bilan o'tirib-turishda dinamik chidamkorlik o'z so'zini aytadi.

Kuch epchilligi – mushaklarning ishlashi almashuvchan xarakterga ega bo'lgan, faoliyatning oldindan bilib bo'lmaydigan

vaziyatlarida almashadigan joylarda namoyon bo'ladi (regbi, kurash, to'p bilan xokkey va boshqalar). Uni "oldindan bilib bo'lmaydigan vaziyatlar va mushaklarning aralash rejimlarda ishlashi sharoitlarida turlicha kattalikdagi mushak kuchlarini aniq differentsiallashtirish sifati" sifatida ta'riflash mumkin.

Jismoniy tarbiya amaliyotida shuningdek odamning absolyut va nisbiy mushak kuchi ajratiladi.

Absolyut kuch odamning kuch potensialini tavsiflaydi va chegaralanmagan vaqtda yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligida izometrik rejimda ixtiyoriy maksimal mushak kuchining kattaligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch absolyut kuchning o'zining tana og'irligiga nisbati bilan, ya'ni tananing o'zining 1 kg og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich turlicha og'irlikdagi odamlarning kuch tayyorgarligi darajasini taqqoslash uchun qulay bo'ladi.

Rivojlanish darajasi va kuch sifatlarining namoyon bo'lishi ko'pgina omillarga bog'liq bo'ladi:

1. Avvalambor mushakning fiziologik diametri kattaligining ta'siri: u qanchalik qalin bo'lsa, boshqa sharoitlar teng bo'lganda mushaklar shunchalik katta kuchni rivojlantirishi mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalarida miofibrillarning soni va o'lchamlari ortadi va sarkoplazmatik oqsillarning konsentratsiyasi ortadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi unchalik ko'p oshmasligi mumkin, chunki, birinchidan, miofibrillarning mushak tolasida joylashish zichligi ortadi, ikkinchidan, shug'ullantiriladigan mushaklar ustidagi teri-yog' qatlamining qalinligi kamayadi.

2. Odamning kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq bo'ladi. "Sekin" va "tez" mushak tolalari ajratiladi. Birinchilari "tez" tolalarga qaraganda 3-marta kichik tezlik bilan mushakning zo'rqi kuchini rivojlantiradi. Ikkinchi tipdagi tolalar asosan tez va qudratli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irliklar va kam sonli takrorlashlar bilan bajariladigan kuch mashg'ulotlari ko'p sonli "tez" mushak tolalarini safarbar qiladi, unchalik katta bo'lmagan og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan kuch mashg'ulotlari

esa "tez" tolalarni ham, "sekin" tolalarni ham faollashtiradi. Tananing turli mushaklarida "tez" va "sekin" tolalarning foyiz nisbati bir xil emas va turli odamlarda juda kuchli darajada farq qiladi. Umuman olganda, genetik nuqtai-nazardan ular kuch ishiga nisbatan turli potensial imkoniyatlarga ega bo'ladi.

3. Odamlarning kuch imkoniyatlarining namoyon bo'lishida markaziy asab tizimi (MAT) tomonidan mushak zo'riqishlarini regulyatsiyalash muhim rol o'ynaydi.

Bunda mushak kuchining kattaligi quyidagilar bilan bog'lanadi:

- orqa miyaning oldingi shoxlarining motoneyronlari tomonidan mushakka yuboriladigan effektor impulsatsiyalarning chastotasi;

- alohida harakat birliklarining qisqarishining sinxronlashish (bir paytdalik) darajasi;

- ishga tushirilgan harakat birliklarining tartibi va soni.

Sanab o'tilgan omillar ichki mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Shu bilan birgalikda kuch sifatlarining namoyon bo'lishiga qarama-qarshi yo'nalishlarda harakatni amalga oshiradigan sinergist va antagonist mushaklarning muvofiqlashgan ishlashi (mushak koordinatsiyasi) ham ta'sir ko'rsatadi.

4. Odam namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal kuch harakatning mexanik xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Ularga quyidagilar kiradi: boshlang'ich holat (yoki boshlang'ich poza), yelka dastagining kengligi va mushaklarning tortish burchagining harakatda kuch yelkasi va uzunligining ortishi bilan bog'lanadigan o'zgarishi va shundan kelib chiqqan holda tortish kuchining bosh momentining o'zgarishi, boshlang'ich holatga bog'liq ravishda mushak funksiyasining o'zgarishi, mushakning qisqarishdan oldingi holati (oldindan cho'zilgan mushak tez va kuchliroq qisqaradi).

5. Kuch imkoniyatlari shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga, shuningdek umumiy yashash rejimi, ularning harakat faolligining xarakteri va tashqi muhitning shart-sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Absolyut kuch ko'rsatkichlarining eng katta o'sishi o'smirlar va yoshlarda 13-14 va 15-16 yoshlarda, qizaloqlar va qizlarda 10-11 va 16-17 yoshlarda sodir bo'ladi. Bunda tana va oyoqlarning yirik yoyuvchi mushaklarining kuch ko'rsatkichlari eng yuqori sur'atlar bilan ortadi.

Kuchning nisbiy ko'rsatkichlari esa ayniqsa katta sur'atlar bilan 9-11 va 16-17 yoshli bolalarda ortadi. O'g'il bolalarda barcha yosh guruhlarida kuch ko'rsatkichlari qizlarnikiga qaraganda yuqori bo'ladi. Kuchning individual rivojlanish sur'atlari amalda jinsiy yetilish muddatlariga bog'liq bo'ladi. Bularning barchasini kuch tayyorgarligi uslubiyatida hisobga olish zarur bo'ladi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishida ma'lum sutkalik davriylik kuzatiladi, mushak kuchi soat 15 bilan 16 orasida maksimal kattalikka erishadi. Shu narsa qayd qilinganki, yanvar va fevral oylarida mushak kuchi sentyabr va oktyabr oylaridagiga qaraganda sekinroq ortadi, bu, aftidan, kuzda vitaminlarning ko'p iste'mol qilinishi va ultrabinafsha nurlarning ta'siri bilan izohlanadi. Mushaklarning faoliyati uchun eng yaxshi sharoit $+20^{\circ}\text{C}$ haroratda bo'ladi.

1.4.1.2. Futbolchilarning kuchini rivojlantirish uslublari

Har qanday pedagogik vositaning ta'sir ko'rsatuvchanligi ko'p jihatdan uni qo'llash uslubiga bog'liq bo'ladi. Uslub – bu qo'yilgan maqsadga erishish usulidir, ma'lum bir tarzda tartibga solingan faoliyatdir.

15-16 yoshli futbolchilarni shug'ullantirishning asosiy uslublarini uchta guruhga – og'zaki, ko'rgazmali va amaliy guruhlarga ajratish mumkin.

Og'zaki uslublar:

1. Nazariy va uslubiy ma'lumotlarni yetkazish uslublari.
2. Operativ boshqarish uslublari.
3. Bajarishni baholash va joriy korrektsiyalash uslublari.
4. O'zini-o'zi o'qitish va o'zini-o'zi tarbiyalash uslublari.

Ko'rgazmali uslublar:

1. Bevosita namoyish qilish uslublari (naturali ko'rsatib berish).
2. Bilvosita namoyish qilish uslublari (ko'rgazmali qo'llanmalar, yo'naltirish uslublari, fotosuratlar, kino va video orqali ko'rsatish, shoshilinch ma'lumotlar).

Amaliy uslublar quyidagilarga bo'linadi:

1. Mashqlar uslublari:
 - o'qitish va takomillashtirish jarayoni uslublari (yaxlit mashqlar, qismlarga ajratilgan mashqlar, tanlanma ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar, tutashgan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar);
 - yuklama va dam olishni reglamentlash uslublari (bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli, aylanma mashqlar).
2. O'yin uslubi.
3. Musobaqa uslubi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida kuch sifatlarining har xil turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'p sonli uslublardan foydalaniladi. Ulardan eng keng tarqalganlari takroriy eng yuqori bo'lmagan kuchlar uslubi, maksimal kuchlar uslubi, izometrik kuchlar uslubi, statodinamik uslub, dinamik kuchlar uslubi, "zarba" uslubi, o'yin uslubi, aylanma mashg'ulot uslubi bo'lib hisoblanadi.

1. *Takroriy eng yuqori bo'lmagan kuchlar uslubi* katta toliqishgacha yoki "bosh tortishgacha" eng yuqori bo'lmagan tashqi qarshilikni yengib o'tishni ko'zda tutadi.

Mashq har bir yondashuvda dam olish pauzalarisiz bajariladi. Har bir yondashuvda mashq 4-martadan 15-20-martagacha takroriy bajariladi. Bitta mashg'ulotda 2-6 ta seriya bajariladi. Bitta seriyada 2-4 ta yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar o'rtasida dam olish 2-8 minutni, seriyalar o'rtasida esa – 3-5 minutni tashkil qiladi. Tashqi qarshiliklarning kattaligi odatda berilgan mashqdagi maksimal kattalikdan 40-80% ni tashkil qiladi.

Harakatlarning tezligi yuqori bo'lmaydi. Qarshilikning kattaligiga bog'liq ravishda eng yuqori mumkin bo'lgan takrorlashlar soniga beshinchi, yoki masalan, o'ttizinchi takrorlashda erishilishi mumkin. Takrorlashlar sonidagi bunday farqda kuch sifatlarining namoyon bo'lishi, va shundan kelib chiqqan holda, rivojlanishi turlicha bo'ladi. Og'irliklar katta bo'lganda va takrorlashlar soni kichik bo'lganda asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir paytda kuchning o'sishi va mushak massasining ortishi sodir bo'ladi. Va aksincha, takrorlashlar soni katta bo'lganda va og'irliklar unchalik boshlaydi.

Mazkur uslub qo'llanilganda mashg'ulotning samarasiga mashqni takrorlashning har bir seriyasining oxirida erishiladi. Oxirgi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklarining soni maksimumgacha ortadi, ularning sinxronlashishi sodir bo'ladi, effektor impulsatsiyasining chastotasi ortadi, ya'ni fiziologik manzara eng yuqori kuchlarni yengib o'tishda mavjud bo'ladigan manzaraga o'xshash bo'lib qoladi. Eng yuqori bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan mushak ishining katta hajmi organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlarida trofik almashinish jarayonlarini faollashtiradi, mushaklarning fiziologik diametrini oshirish bilan mushaklarning zaruriy gipertrofiyasini chaqiradi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Agar kuchning rivojlanishi bilan bir paytda mushak massasi ham rivojlansa, kuch uzoqroq saqlanadi.

"Bosh tortguncha" uslubining uchta asosiy varianti ajratiladi:

- 1) Mashqlar bitta yondashuvda "bosh tortguncha" bajariladi, yondashuvlar soni "bosh tortguncha" bo'lmaydi;
- 2) Mashq bir nechta yondashuvlarda "bosh tortguncha" bajariladi, yondashuvlar soni "bosh tortguncha" bo'lmaydi;
- 3) Mashq har bir yondashuvda "bosh tortguncha" bajariladi, yondashuvlar soni "bosh tortguncha" bo'ladi.

"Bosh tortguncha" ishlash energetik jihatdan kamroq foydali bo'lishiga qaramasdan, mazkur uslub amaliyotda keng tarqalishga ega bo'lgan. Bu uning ma'lum bir afzalliklari bilan izohlanadi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan qochish, kuch mashqlarini bajarish paytida tomir tortib qolishini kamaytirish imkonini beradi, mushaklarning gepertrofiyasiga ko'maklashadi. Bu uslub – endigina boshlayotganlarning kuch tayyorgarligida birdan-bir mumkin bo'lgan uslubdir, chunki ularda kuchning rivojlanishi, agar qarshilik maksimal kuchdan 35-40% dan oshiq bo'lsa, qarshilikka bog'liq bo'lmaydi. Uni kuchning kattaligi hal qiluvchi rol o'ynaydigan, uning namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmaydigan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. *Maksimal kuchlar uslubi.*

Maksimal kuchlar uslubi maksimal qarshilikni yengib o'tish

zarurligi bilan bog'lanadigan topshiriqlarni bajarishni ko'zda tutadi (masalan, eng yuqori og'irlikdagi shtangani ko'tarish). Mazkur uslub asab-mushak kuchlarini konsentratsiyalash qobiliyatining rivojlanishini ta'minlaydi, kuchning eng yuqori bo'lmagan kuchlar uslubiga qaraganda katta o'sishini beradi. Endigina boshlayotganlar va bolalar bilan ishlashda uni qo'llash tavsiya qilinmaydi, biroq uni qo'llashga zarurat tug'ilsa, u holda mashqlarni bajarishni qattiq nazorat ostiga olish lozim bo'ladi.

3. *Dinamik kuchlar uslubi.*

Uslubning mohiyati eng yuqori bo'lmagan og'irlik bilan maksimal tezlikda ishlash vositasida maksimal kuch zo'riqishini hosil qilishdan iborat. Mazkur uslub tezkor kuchni, ya'ni tezkor harakatlar sharoitlarida katta kuchni namoyon qilish sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.

4. *"Zarba" uslubi.*

"Zarba" uslubi zarba bilan ta'sir ko'rsatuvchi og'irlikni bir lahzada yengib o'tuvchi maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Bu mashqlar kuchlarning mushaklarning reaktiv xususiyatlarini ko'proq to'liq safarbar qilish bilan bog'lanadigan quvvatini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar bo'lib hisoblanadi (masalan, 45-75 sm balandlikdagi tepalikdan sakrash va so'ngra bir onda yuqoriga sakrash yoki uzunlikka sakrash). Mushaklarning oldindan tez cho'zilishidan keyin ularning ko'proq qudratli qisqarishi kuzatiladi. Ularning qarshiligining kattaligi o'zining tanasining og'irligi va tushish balandligi bilan beriladi.

Eksperimental yo'l bilan sakrab tushish balandligining optimal diapazoni aniqlangan, u 0,75-1,15 m ni tashkil qiladi. Biroq amaliyotning ko'rsatishicha, ba'zi bir hollarda yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilarda pastroq – 0,25-0,5 m balandliklarni qo'llash ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. *Statik (izometrik) kuchlar uslubi.*

Kuch sifatlarini tarbiyalashda hal qilinadigan vazifalarga bog'liq ravishda uslub kattaligi bo'yicha turlicha izometrik zo'riqishlarni qo'llashni ko'zda tutadi. Mushaklarning maksimal kuchini rivojlantirish vazifasi qo'yilgan holatda maksimumdan 80-90% izometrik zo'riqish 4-6 s davomida va 100% izometrik zo'riqish

– 1-2 s davomida qo'llaniladi. Agar umumiy kuchni rivojlantirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, u holda har bir takrorlashda maksimumdan 60-80% izometrik zo'riqishdan 10-12 s davomida foydalaniladi. Odatda o'quv mashg'ulotlarida 3-4 ta mashq bajariladi, ularning har biri 5-6-marta takrorlanadi, mashqlar orasida dam olish 2 minutni tashkil qiladi.

Maksimal kuchni tarbiyalashda izometrik zo'riqishni asta-sekin rivojlantirish lozim bo'ladi. Izometrik mashqlarni bajargandan keyin bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish zarur bo'ladi. O'quv mashg'uloti 10-15 minut davom etadi.

Izometrik mashqlarni mashg'ulotlarga kuchni rivojlantiruvchi qo'shimcha vosita sifatida kiritish lozim.

Izometrik mashqlarning kamchiligi shundan iboratki, bunda kuch ko'proq darajada mashqlar ularda bajarilgan bo'g'in tugunlarida namoyon bo'ladi, kuchning darajasi esa dinamik mashqlardan keyingiga qaraganda kamroq vaqt saqlanadi.

6. *Statodinamik uslub.*

Statodinamik uslub mashqlarda mushaklar ishlashining ikkita rejimi – izometrik va dinamik rejimlarning ketma-ket birikuvi bilan tavsiflanadi. Kuch sifatlarini tarbiyalash uchun maksimumdan 80-90% zo'riqish bilan 2-6 sekundlik izometrik mashqlar qo'llaniladi, so'ngra og'irlikni anchagina kamaytirish bilan portlovchi xarakterdagi dinamik ish bajariladi (yondashuvda 2-3 ta takrorlash, 2-3 ta seriya, seriyalar orasida dam olish vaqti 2-4 minut). Agar musobaqa mashqlarida aynan mushaklarning variativ ishlash rejimida maxsus kuch sifatlarini tarbiyalash zarur bo'lsa – mazkur uslubni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

7. *O'yin uslubi.*

O'yin uslubi kuch sifatlarini asosan o'yin faoliyatida tarbiyalashni ko'zda tutadi, bu yerda o'yin vaziyatlari turli mushak guruhlarining zo'riqish rejimlarini o'zgartirishga va organizmning o'sib boruvchi toliqishi bilan kurashishga majbur qiladi. Bunday o'yinlarga tashqi obyektlarni ushlab turish talab qilinadigan o'yinlar (masalan, "Chavandoz" o'yinida sherikni), tashqi qarshilikni yengib o'tish talab qilinadigan o'yinlar (masalan, "Arqon tortish"), turli mushak guruhlarining zo'riqish rejimlarini almashtirishni talab

qiladigan o'yinlar (masalan, turlicha og'irlikdagi yuklarni ko'tarish bilan estafetalar) kiradi.

Ko'p yillik kuch tayyorgarligi tajribasi shuni ko'rsatadiki, murabbiylar yosh futbolchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish uchun umumiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan ham, maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan ham foydalanadilar.

Umumiy kuchni rivojlantirish uchun quyidagi vazifalar asosiy bo'lib hisoblanadi:

- mushak massasini oshirish;
- turli harakatlarda kuchni namoyon qilish sifatini rivojlantirish.

Umumiy kuch va mushak massasini rivojlantirish uchun mashqlarning uchta guruhi tavsiya qilinadi.

1. Shtanga, toshlar va boshqa og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, ular mushaklarning katta toliqishigacha (ya'ni "bosh tortguncha" yoki qariyb "bosh tortguncha") bajariladi. Yondashuvlar soni 1-3 ta, yondashuvlar orasida dam olish intervallari – 2-5 minut. Og'irliklarning massasi – maksimal massadan 50% dan 70% gacha.

2. O'zining tanasining og'irligini ko'chirish bo'yicha mashqlar (yotgan holatda gavdani ko'tarib tushirish (otjimoniye), turnikda tortilish, o'tirib turishlar). Mashqlar 1-3 ta yondashuv bilan "bosh tortguncha" bajariladi, dam olish intervallari 1-3 minut.

3. Harakatlanish bilan sakrash mashqlari (bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bitta oyoqda, ikkala oyoq bilan).

Mashqlar 1-2-marta "bosh tortguncha" bajariladi, dam olish intervallari 3-5 minut. Futbolda kuch mashqlarini bajarishning asosiy va birdan-bir uslubi takroriy uslub bo'lib hisoblanadi.

Amaliyotda kuch mashqlarini bajarishning to'rtta turli variantlari uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi:

- maksimal kuchlar uslubi, u eng yuqori og'irliklarga yaqin og'irliklar bilan takroriy mashqlardan foydalanishdan iborat;
- takroriy kuchlar uslubi, u ham takroriy mashqlardan, biroq o'rtacha massali og'irliklar bilan foydalanishdan iborat;
- portlash kuchlari uslubi, u kichik massali og'irliklar bilan eng yuqori tezliklarga yaqin tezlik bilan bajariladigan takroriy mashqlardan iborat;

- aylanma mashg'ulot uslubi, u ham takroriy mashqlardan foydalanishdan iborat.

15-16 yoshli futbolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarning ikkita guruhidan foydalanish zarur bo'ladi:

- maydonda kuch mashqlari;

- trenajyor zalida kuch mashqlari.

15-16 yoshli futbolchilarning kuch tayyorgarligi jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Uni taktik va texnik tayyorlash vositalari bilan hal qilib bo'lmaydi. U katta darajada tezkorlik va chidamkorlik sifatlarini belgilaydi. Shu sababli tayyorgarlik davrida maxsus sifatlarni rivojlantirishdan oldin kuch tayyorgarligi kelishi lozim.

O'z navbatida, maxsus kuch tayyorgarligi boshlanguncha organizmning aerob imkoniyatlariga e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Bu organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishini tezlashtiradi. Keyinchalik kuch tayyorgarligining elementlari butun yil davomida mavjud bo'lishi lozim va haftasiga 1-2 ta mashg'ulot kuch ko'rsatkichlarining zaruriy darajasini ta'minlaydi.

Kuch xarakteridagi shiddatli ishlashga o'tishda sport texnikasi ko'rsatkichlari yomonlashadi. Shu bois kuch tayyorgarligi futbol koordinatsion ko'nikmalarini buzmasdan amalga oshirilishi lozim, chunki kuch tayyorgarligi va texnik tayyorgarlik mantiqiy yaxlitlikka ega emas. Kuch mashg'ulotlari musobaqalar davrida eng yaxshi holatda olib bo'lingan kuchni ushlab turishga asoslanadi (kuch mashg'ulotlarini bir haftada 1-marta o'tkazish va undan tezlik-kuch tayyorgarligini yuqori darajada ushlab turish vositasi sifatida unchalik katta bo'lmagan hajmlarda foydalanish tavsiya qilinadi).

O'yin rejimida majmuaviy mashg'ulotlar kuch ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishini bermaydi va ularga bu yo'nalishdagi maqsadli ish sifatida qarab bo'lmaydi.

Kuch tayyorgarligi faqatgina kuch ko'rsatkichlarini emas, balki tezkorlikni, chidamkorlikni va qandaydir bir darajada futbol ma'lumotini (ta'limini) ham yaxshilash imkonini beradi.

15-16 yoshli futbolchilarda mushak kuchini tarbiyalashning yetakchi uslubi birinchi uslub – o'rtacha og'irlikdagi og'irlik bilan kuch mashqlarini takrorlash uslubi bo'lib hisoblanadi.

15 yoshdan boshlaboq har kuni yarim soat davomida yengil gantellar va to'ldirilgan to'plar bilan atletik tayyorgarlik bilan mashg'ulot zarur bo'ladi. Mashqlar asosan, oyoq, tana va qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Kuch tayyorgarligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning ajralmas qismiga aylanishi lozim. Bu holda kuch ishini mashg'ulotning oxiriga rejalashtirish lozim bo'ladi.

8. *Aylanma uslub*

Aylanma uslub (aylanma mashg'ulot) – bu tashkiliy-uslubiy ishlash shakli bo'lib, kuch, tezkorlik, chidamkorlikni va ayniqsa ularning majmuaviy shakllari – kuch chidamkorligi, tezlik chidamkorligi va tezlik kuchini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasini oqimli tarzda ketma-ket bajarishni ko'zda tutadi. Aylanma mashg'ulotning vazifasi – asab-mushak apparati, kardiorespirator tizimi va boshqa tizimlarni muntazam ravishda navbatma-navbat shug'ullantirish yo'li bilan organizmning yuqori ishlash sifatiga erishishdan iborat. Ma'lum bir tarzda tanlangan va berilgan vaqtda konsentratsiyalangan konkret mashqlarni qat'iy tarzda bajarish qisqa muddatda harakat sifatlarining tez rivojlanishini ta'minlaydi. Aylanma mashg'ulotning asosiy tamoyili shundan iboratki, u qandaydir bir xususiy uslubga keltirilmaydi, balki jismoniy mashqlardan foydalanishning bir qator xususiy uslublarini o'z ichiga oladigan tashkiliy-uslubiy ishlash shakli bo'lib hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulotda futbolchilar unchalik katta bo'lmagan guruhlariga bo'linadi (3-6 kishidan iborat bo'lgan), shug'ullanuvchilar bir mashqni bajarishdan boshqasiga, snaryaddan-snaryadga, bitta bajarish joyidan boshqasiga o'tadi, bunda ular go'yo aylana bo'ylab harakatlanadi. Berilgan seriyadagi oxirgi mashqni bajarib bo'lgandan keyin ular yana birinchi mashqa qaytib keladi, shu tariqa aylana yopiladi. Bunday mashg'ulotning nomi – "aylanma mashg'ulot" – shartli bo'lib hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulotning bir nechta variantlari ajratiladi.

1. Uzoq muddatli uzluksiz mashq uslubi bo'yicha. Mashg'ulotlar tanaffuslarsiz olib boriladi va aylanani bir, ikki, uch

marta bosib o'tishdan tarkib topadi. Asosan umumiy chidamkorlik va kuch chidamkorligini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

2. Ekstensiv intervalli mashq uslubi bo'yicha. Umumiy chidamkorlik, tezlik chidamkorligi va kuch chidamkorligi, tezlik-kuch chidamkorligini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

3. Intensiv intervalli mashq uslubi bo'yicha. U tezlik kuchi, maksimal kuch, tezlik chidamkorligi va kuch chidamkorligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

4. Takroriy mashq uslubi bo'yicha. Undan maksimal kuch va tezlik chidamkorligini rivojlantirish uchun foydalanish taklif qilinadi.

Aylanma mashg'ulotni o'tkazish uchun oldindan:

- mashqlar majmuasi tuziladi;
- mashqlar bajariladigan joylar ("stansiyalar") aniqlanadi;
- birinchi mashg'ulotda ularni to'g'ri bajarish sharti bilan har bir mashq bo'yicha maksimal testga sinovlar o'tkaziladi;
- mashg'ulotdan-mashg'ulotga yuklamani oshirib borish tizimi o'rnatiladi;

- oxirgi mashg'ulotda har bir mashq bo'yicha maksimal testni tekshirish va olingan natijalarni boshlang'ich natijalar bilan solishtirish tavsiya qilinadi.

Aylanma mashg'ulot uchun mo'ljallangan vositalar o'ta turli-tuman – odatda texnik jihatdan murakkab bo'lmagan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Ular siklik va atsiklik bo'lishi mumkin. Mashqlar mashg'ulotning vazifasi, individning harakat imkoniyatlariga bog'liq ravishda va jismoniy sifatlar hamda harakat ko'nikmalarini hisobga olish bilan tanlanadi.

Har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan majmuada odatda 10-12 tadan oshiq bo'lmagan mashqlar bo'ladi, maxsus yo'naltirilgan majmuada esa – 6-8 tadan oshiq bo'lmagan mashqlar bo'ladi. Mashqlar sport snaryadlarida (bruslar, perekladinalar, halqalar) yoki sport jihozlari va moslamalaridan (to'ldirilgan to'plar, gantellar, shtanga, rezina amortizatorlar, bloklash qurilmalari) foydalanish bilan bajarilishi mumkin. Mashg'ulotlarni ko'proq aniq tashkil qilish uchun polda bo'r bilan "stansiya" larning raqamini va o'tishlarning yo'nalishini belgilash

yoki bundanam yaxshisi har bir "stansiya" ning yoniga mashqning raqami va grafik tasvirlanishi ko'rsatilgan kartochkani qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Aylanma mashg'ulotning barcha ijobiy tomonlariga qaramasdan, unga barcha boshqa uslublarning o'rnini bosa oladigan universal uslub sifatida qarash mumkin emas. U boshqa tashkiliy-uslubiy shakllar bilan birgalikda, jumladan 30-35 minut vaqt ajratish bilan alohida mashg'ulotlarda ham qo'llanilishi lozim.

Aylanma mashg'ulotda, qoidaga ko'ra, 6-12 ta stansiyadan foydalaniladi, ularning har birida futbolchilar taklif qilingan mashqlarni ketma-ket bajaradi.

Aylanma mashg'ulotni boshlashdan oldin chigal yozdi mashqlarini bajarish lozim bo'ladi. Jihozlar oldindan stansiyalarga qo'yib chiqilgan bo'lishi lozim. Murabbiy futbolchilar bilan birgalikda barcha stansiyalardan o'tishi va barcha mashqlarni ko'rsatib berishi lozim. Guruhlarning soni stansiyalar soniga mos kelishi lozim. O'yin mashqlarida guruhlarini birlashtirish mumkin. Har bir aylanma mashg'ulotda mutlaqo yangi mashqlar majmualarini taklif qilish maqsadga muvofiq bo'lmaydi, chunki katta vaqt ularni o'zlashtirishga ketadi va bu mashqlarning organizmga ta'sirining samaradorligi sezilarli darajada pasayadi. Mashqlarni va stansiyalardan o'tish tartibini o'zlashtirish 1-2 ta mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. So'ngra o'quv mashg'ulotlari yaxshi darajada o'tadi.

Tezlik-kuch sifatleri qandaydir-bir kuch qarshiligi bilan bog'langan harakatlarni minimal vaqt kesmasida bajara olish sifati bilan belgilanadi.

Bu kuch qarshiliklariga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) sportchining o'zining tana og'irligining og'irlik kuchini yengish (sakrash bilan oyoq va bosh bilan to'pga zarba berish; tashlanish va podkat bilan to'pni olib qo'yish; darvozabonlarning sakrashi; keskin start olish va yugurish paytida yo'nalishni o'zgartirish va hokazolar);

b) to'pga zarba berish bilan, to'pni tashlab berish bilan bog'lanadigan kuchni yengish;

v) raqibning kuch qarshiligi (yakkakurashi) bilan chaqirilgan kuchni yengish.

Tezlik kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar bilan ko'proq, chidamkorlik bilan kamroq jips bog'lanadi. Tezkorlik ko'rsatkichlari majmuasiga quyidagilar kiradi: start tezligi, yugurish tezligi, maydonda tarkib topgan vaziyatni baholashning tezkorligi, taktik fikrlashning tezkorligi.

1.4.1.3. Futbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish vositalari

15-16 yoshli futbolchilarni tayyorlashning asosiy vositasi jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi, ular o'zida qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun uslubiy jihatdan to'g'ri tanlangan va to'g'ri foydalaniladigan harakatlanish harakatlarini taqdim qiladi.

Futbolning o'ziga xos xususiyatlari va tayyorlashning vazifalaridan kelib chiqish bilan barcha vositalarni maxsus mashqlarga, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlarga, va spetsifik bo'lmagan mashqlarga, ya'ni to'psiz bajariladigan mashqlarga ajratish mumkin.

Futbolchilarni shug'ullantirishda qo'llaniladigan spetsifik mashqlar ikkita guruh — musobaqa mashqlari va maxsus mashqlardan tashkil topadi.

Musobaqa mashqlari — bu futbol o'ynashning predmetini tashkil qiladigan va to'liq futbol bo'yicha musobaqalarning qoidalariga muvofiq bajariladigan harakatlanish harakatlari jamlanmasidir. Ular jismoniy sifatlarning majmuaviy namoyon bo'lishi, taktik vaziyatlarning doimiy va kutilmaganda o'zgarishi sharoitlarida texnik usullarning butun jamlanmasidan foydalanish bilan tavsiflanadi. Shakli bo'yicha musobaqa mashqlariga rasmiy, nazorat, o'rtoqlik o'yinlari, ikki tomonlama o'yinlar va boshqa o'yinlar, shuningdek mini-futbol bo'yicha o'yinlar kiritiladi.

Maxsus mashqlar — bu musobaqa mashqlari va ularning variantlarining elementlaridan tashkil topadigan harakatlanish harakatlaridir. Ular asosan texnik-taktik takomillashish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan.

Maxsus mashqlarga to'p bilan bajariladigan individual va guruhiy mashqlar – to'pga zarbalar, to'pni to'xtatishlar, olib yurish, juftliklarda o'zaro harakatlar, uchliklarda o'zaro harakatlar, shuningdek o'yin mashqlari kiradi.

Maxsus mashqlarning yutug'i shundan iboratki, ular ta'sir ko'rsatishni musobaqa mashqlariga qaraganda ko'proq maqsadli yo'naltirilgan va ko'proq samarali tarzda dozalash imkonini beradi.

Spetsifik bo'lmagan mashqlar ikkita guruh – umumiy tayyorgarlik mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'z ichiga oladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari – bu asosan futbolchini umumiy tayyorlash vositasi bo'lib hisoblanadigan harakatlanish harakatlaridir. Ular vositasida har tomonlama jismoniy tarbiyalash, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishiga tanlanma ta'sir ko'rsatish, koordinatsion sifatlari va harakat bilimlari hamda ko'nikmalarini yaxshilash vazifalari hal qilinadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari – bu jismoniy va psixik sifatlarning shakli, strukturasi va namoyon bo'lish xarakteri bo'yicha maxsus mashqlar bilan katta o'xshashlikka ega bo'lgan harakatlanish harakatlaridir. Ular tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar va tanani og'irlik bilan og'irlashtirish bilan bajariladigan mashqlarga bo'linadi.

Kuch sifatlarini tarbiyalash vositalari sifatida oshirilgan qarshilikka ega bo'lgan mashqlar tavsiya qilinadi. Ular tashqi qarshilikka ega bo'lgan mashqlar va tananing og'irlashtirilgan og'irligi bilan bajariladigan mashqlarga bo'linadi.

Birinchilardan bo'lib predmetlar bilan bajariladigan mashqlar (to'ldirilgan to'plar, gantellar, gimnastika o'rindiqlari), maxsus trenajyorlar va egiluvchan qoplamalarda sherik bilan, espander, rezina, tashqi muhitning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlardan (qumloqda yoki qorda yugurish) foydalaniladi. Ikkinchi mashqlar sifatida gavdani ko'tarib-tushirish (otjimoniye) va o'tirib-turishlarda turli-tuman mashqlar qo'llaniladi.

Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qarshilikning kattaligi yoki mashqni bajarish sur'atini tanlash individuallashtirilgan bo'lishi va

har bir shug'ullanuvchining yosh va morfologik xususiyatlari bilan belgilanishi lozim.

Mashqlarni bajarish sur'ati optimal (taxminan o'rtacha) bo'lishi lozim. Yosh futbolchilarni tayyorlashda asosan kuchni rivojlantirishning umum tomonidan qabul qilingan uslubiyatlaridan biridan – eng yuqori takrorlashlar soni bilan eng yuqori bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengib o'tishdan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu yo'nalish o'smirlar va yoshlarning yosh xususiyatlariga mos keladi. Eng yuqori bo'lmagan kuch zo'riqlari bilan bajariladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning harakatlarni bajarish texnikasini, demak, harakatlarni ko'proq muvofiqlashgan tarzda bajarishini nazorat qilish imkonini beradi.

Mushak kuchini rivojlantirish uchun yosh futbolchilar uchun ko'proq muhim bo'lgan ikkita mushaklar guruhi – oyoq kafti, son va boldir mushaklari hamda tana va yelka belbog'i mushaklariga ta'sir ko'rsatadigan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi:

- birinchi guruh mushaklarini rivojlantirish uchun tezlik-kuch xarakteridagi mashqlar yaxshi bo'lib hisoblanadi, ularni bajarishda kuch asosan mushaklarning qisqarish tezligining ortishi hisobiga maksimumga qarab intiladi;

- bu yerda vositalar sifatida qisqa masofalarga yugurish, turli xil sakrashlar va sakrash mashqlari, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar va to'p bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi;

- ikkinchi guruh mushaklari og'irliklar bilan va ularsiz umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida rivojlantiriladi. 13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda kattaligi bo'yicha maksimal zo'riqlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

- Shu sababli og'irlikning optimal og'irligini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, tanasining og'irligini hisobga olish lozim bo'ladi;

- og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari qarshilikli juftlik va guruhiy mashqlar, snaryad gimnastikasi, harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi;

- ixtisoslashish bosqichida kuch sifatlarini tarbiyalashda tezlik-kuch mashqlari kuch mashqlaridan ustun bo'lishi lozim.

Tana va yelka belbog'i mushaklarining kuchini tarbiyalashga ko'maklashuvchi mashqlar:

-predmetlarsiz: qo'llarni orqaga tirash bilan o'tirgan holda, — velosiped: o'tirgan holatda, oyoqlar birga va biroz ko'tarilgan, qo'llar yon tomonda, ularni tushirmasdan oyoqlarni bukish va yoyish, shuningdek oyoqlar bilan aylanma harakatlar;

-yotgan holatdan ikkala oyoq bilan itarilish bilan o'tirgan holatga o'tish va boshlang'ich holatga qaytish;

-oyoqlar birga va yoyilgan holatda sakrash bilan prujinali harakatlar;

-orqa bilan yotgan holatda, qo'llar kafti pastga qaragan holatda yon tomonda, oyoqlar birga — oyoqlarni polga perpendikulyar qilib ko'tarish va o'ngga va chapga tushirish;

-sherik bilan: "belanchak" (gavdani oldinga prujinali egish), "tegirmon" (oyoqlarni bukmasdan gavdani burish), "nasos" (bir-biriga yuzi bilan turgan holatda navbatma-navbat o'tirib turish (oyoqlar yoyilgan holatda, o'ng yoki chap oyoq oldinda) va kaftini sherikka tiragan holda sherikning qarshiligini yengish bilan qo'llarni navbatma-navbat bukish va yoyish;

-qo'llarni qulf qilib ushlash bilan bir-biriga orqa bilan turgan holda chuqur prujina o'tirib-turishlarni bajarish;

-qo'llarni qulf qilib ushlash bilan bir-biriga orqa bilan yopishib turgan holda navbatma-navbat gorizontal holatgacha egilish;

-oyoqlar yoyilgan holatda o'tirish va oyoq kafti bilan sherikning oyoq kaftiga tiralish bilan qo'sh ushlashgan holda oldinga va orqaga egilish;

-to'ldirilgan to'plar bilan (1-1,5 kg): "asosiy stoyka (oyoqlar yoyilgan), to'p uzatilgan qo'llarda" holatida qo'lni tirsakdan bukish va yoyish bilan to'pni yuqoriga ko'tarish va tushirish;

-gavdani egish va burish, to'pni orqaga, yuqoriga va yon tomonlarga irg'itish;

-to'pni irg'itish va ilib olish;

-yarim o'tirish, o'tirish va sakrash bilan to'pni irg'itish va ilib olish;

-to'ldirilgan to'plar bilan juftliklarda: bir-biriga orqa o'girib turish bilan, oyoqlar yoyilgan holatda to'pni yon tomondan,

“sakkizlik” qilib, boshning ustidan va oyoqlar orasidan (aylana bo‘ylab) uzatish;

- bir-biriga yuzi bilan turish bilan to‘pni ko‘krakdan navbatma-navbat oldinga va oldinga-yuqoriga itarish;

- “yarim o‘tirish”, “oldinga egilish” va “yengil sakrash” bilan shuning o‘zi;

- bir-biriga yuzi bilan o‘tirish va to‘pni yuqoriga uzatilgan qo‘llarda ushlash bilan orqaga yotish, to‘g‘rilanish va to‘pni sherigiga uzatish;

- qorinda yotish bilan to‘pni yuqoriga ko‘tarish (sherik oyoqlarni ushlab turadi);

- oldinga egilgan holatda to‘pni pastdan uloqtirish bilan uzatish, oldinga egilish bilan ikkala qo‘l bilan boshdan oshirib orqaga irg‘itish bilan uzatish, to‘pni oyoqlar orasidan uzatish bilan shuning o‘zi;

- shtanga bilan: ko‘krakkacha ko‘tarish, orqa bilan yotish bilan ko‘tarib-tushirish, yelkada shtanga bilan o‘tirib turish.

Oyoq kafti, son, boldir mushaklarining kuchini tarbiyalashga ko‘maklashuvchi mashqlar:

- predmetlarsiz:

- tananing og‘irligini mos ravishda ko‘chirish bilan har bir oyoq bilan navbatma-navbat sakrashlar;

- bir oyoq bilan itarilish va ikkinchisida yerga qo‘nish bilan oldinga va yon tomonlarga sakrashlar;

- yugurish paytida bitta oyoqda oldinga-yuqoriga sakrashlar;

- ikkala oyoq bilan itarilish bilan joyida turib yuqoriga sakrashlar (oyoqlar yoyilgan, birga, bittasi oldinda);

- 40-60 sm balandlikdan ikkala oyoq bilan sakrab tushish va 10-15 m ga tezlanish olish yoki oldinga-yon tomonga sakrash;

- uzunlikka va balandlikka sakrash; “rus raqsi” (yarim o‘tirish, goh o‘ng, goh chap oyoqni oldinga tashlash);

- “qurbaqa bo‘lib sakrash” (o‘tirgan holatda oldinga prujinalanish, tizzalarni yoyish, qo‘llar oyoqlar orasidan yerga tiraladi);

- “quyon bo‘lib sakrash” (qo‘llarni yerga tirash bilan yarim o‘tirgan holatdan sakrash, yerga qo‘nishda avval qo‘llarni yerga tegizish);

- "ninachi bo'lib sakrash" (oyoqlar yoyilgan holatda sakrash — qo'llar bilan sonning yonida chapak chalish, oyoqlar birga holatda sakrash — qo'llar bilan boshning ustida chapak chalish);
- to'ldirilgan to'plar bilan (1-1,5 kg): sakrashlar — bitta oyoq bilan to'pning ustidan (har bir oyoqda to'rt martadan);
- 90 va 180 gradusga burilishlar bilan ikkala oyoq bilan to'pning ustidan;
- bir-biridan 1,2-1,5 m masofada joylashgan to'ldirilgan to'plarning ustidan;
- bir oyoq bilan itarilish va boshqasi bilan yerga qo'nish bilan;
- ikkala oyoq bilan itarilish bilan, oyoqlar orasiga qisilgan to'pni oldinga-yuqoriga, orqaga-yuqoriga sakrashlar bilan uloqtirish;
- gimnastika o'rindiqlarida:
- sakrashlar — o'rindiqqa yuzi bilan turish bilan o'rindiqqa va orqaga bitta oyoq bilan yoki har ikkala oyoqda; o'rindiqqa yon tomon bilan turish bilan;
- joyida turib yoki o'rindiq bo'ylab siljish bilan oyoqlarni yoyish bilan stoyka holatidan (o'rindiq oyoqlar orasida);
- o'rindiqqa yuzi bilan, yoni bilan turish bilan yoki joyida turib yoki o'rindiq bo'ylab siljish bilan navbatma-navbat yoki ikkala oyoq bilan o'rindiqning ustidan sakrab o'tish;
- gimnastika o'rindiqlaridan tashkil topgan to'siqlar polosasini yengib o'tish bilan:
- bir-biridan 1-1,5 m masofada o'rnatilgan 3-6 ta o'rindiqdan har ikkala oyoqda yoki bitta oyoqda sakrab o'tish bilan, o'rindiqlar orasida qadamlash bilan yoki qadamlashsiz yugurish;
- to'siqlar bilan: bir-biridan 1-1,5 m masofada o'rnatilgan 3-6 ta to'siqning ustidan bitta oyoq bilan itarilish bilan sakrab o'tish;
- bir-biridan 1-3 m masofada o'rnatilgan to'siqlar ustidan ikkala oyoq bilan itarilish bilan sakrab o'tish (orada sakrashlar bilan yoki sakrashlarsiz);
- oyoqlar yoyilgan holatda ularni bukish bilan sakrashlar;
- to'pga zarba berish: turli holatlardan mashg'ulot devori, batut va darvozaga oyoq bilan kuchli va aniq zarba berish; uzoqqa zarba berish; sakrab bosh bilan zarba berish.

- Podkat berish va turtib yuborish bilan (qoidalariga muvofiq) to'pni olib qo'yish.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

Har bir intensiv mashqdan keyin qisqa dam olish o'tkazilgan (20-30 s). Dam olish pauzalarida bo'shashtiruvchi mashqlar bajarilgan.

Bo'yin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Turli boshlang'ich holatlardan (asosiy stoyka, orqa bilan yotish, qorin bilan yotish va boshqalar) boshni egishlar va burishlar, bosh bilan aylanma harakatlar. Shuning o'zi, biroq qo'llar bilan qarshilik qilish bilan. Masalan, qorin bilan yotish bilan qo'lni boshning orqasiga qo'yish, qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish bilan boshni orqaga qayirish, so'ngra bo'yin muskullarini zo'riqtirish orqali qarshilik ko'rsatish bilan boshni qo'llar bilan bosib oldinga egish

2. Sherik bilan bir-biriga qarama-qarshi turish, uning bo'ynidan ushlash va uni o'ziga qaratib egishga urinish. Oyoqlari yoyilgan holatda (bir oyog'i oldinda) turgan sherik qarshilik ko'rsatishga urinadi. So'ngra rollar almashadi.

Qo'llar va yelka belbog'i mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Turgan holatda, yotgan holatda qo'llarga tiralish bilan qo'llarni bukish va yoyish.

2. Oyoqlar yordamida va oyoqlarning yordamisiz arqonga tirmashish.

3. Sherik bilan bir-biriga qarama-qarshi turish, ikki qo'llab tayoqni ushlash. Tayoqni uzatilgan qo'llar bilan ushlab turish bilan sherikning qarshiligini yengish bilan bir-birini tortish.

4. Sherik bilan bir-biriga qarama-qarshi turish, bir-birining kaftiga tiralish bilan qarshilik ko'rsatish bilan qo'llarni navbatma-navbat bukish va yoyish.

5. To'ldirilgan to'pni ikki qo'llab pastdan, ko'krakdan, boshning orqasidan, yelkaning orqasidan, boshdan oshirib, egilish bilan oyoqlar orasidan uloqtirish.

6. To'ldirilgan to'pni qo'ldan-qo'lga tashlash.

7. To'ldirilgan to'pni bitta qo'l bilan uloqtirish.

Qorin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Tiralib o'tirgan holatda to'g'ri oyoqlar bilan "qaychi" qilish.
2. Orqa bilan yotish. Sherikdan oyoqlaringizni yerga (polga) bosib turishni iltimos qilish. Gavdani sekin ko'tarish va tushirish.
3. Gimnastika devorida osilib turgan holatda (unga orqa o'girgan holda) oyoqlarni mumkin qadar yuqoriga ko'tarish va sekin tushirish.

Tana mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Oyoqlar yoyilgan holatdan, qo'llar yuqorida, uch marta chapga egilish va boshlang'ich holatga qaytish. Shuning o'zini o'ng tomonga bajarish. Mashqni har bir tomonga 6-8-marta bajarish.
2. Tizzalab turish, qo'llar yuqorida, tanani avval o'ngga, so'ngra chapga aylanma harakatga keltirish. Har bir tomonga 6-8-marta aylanishni bajarish. Mashqni unchalik katta bo'lmagan gantellar bilan bajarish mumkin.
3. To'ldirilgan to'pni qo'llar bilan bo'yinga qisish va tanani yon tomonlarga egish va o'ngga va chapga burish.
4. Sherik bilan bir-biriga orqa o'girib turish, qo'llar yuqorida. Qo'l ushlashish bilan chapga egilish va boshlang'ich holatga qaytish. Shuning o'zini o'ng tomonga bajarish. Har bir tomonga 6-7-marta bajarish.

Orqa mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Qorin bilan yotish, qo'llar yuqorida. Yaxshi egilishga harakat qilish bilan qo'llar va oyoqlar bilan bir paytda orqaga qarama-qarshi harakatlar qilish. 6-8-marta takrorlash.
2. Qorin bilan yotish, qo'llar yuqorida. Oyoqlarni yaxshilab o'rnashtirish (yoki sherik oyoqlarni ushlab turadi). 5-7-marta bukilish.
3. Bukilgan qo'llar bilan bilan tiralib yotgan holatni qabul qilish. Qo'llarni to'g'rilash, sonlar yerga tegadigan qilib bukilish. 5-8-marta takrorlash.

Oyoqlarning mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Sonni baland ko'tarish bilan o'rtacha va yuqori sur'atda tepalikka yugurish. Tayanch oyoqning to'g'rilanishiga alohida e'tibor qaratish.

2. Sonni baland ko'tarish bilan qum to'ldirilgan chuqurda (qalin qorda, suvda) og'irlik bilan yoki og'irliksiz joyida turib yoki sekin oldinga qarab ilgarilash bilan turlicha sur'atda yugurish.

3. Yumshoq grunt bo'ylab (qirindi to'shalgan yo'lak, qum, torfli grunt) turlicha sur'at bilan, tepalikka, narvon pillapoyalari bo'ylab yuqoriga yugurish. Itarilishda harakatlarning tugallanganligiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

4. To'g'ri oyoqlar bilan yugurish. O'ng va chap oyoq bilan navbatma-navbat itarilish boldir-oyoq kafti bo'g'inlarini bukish va yoyish hisobiga amalga oshiriladi. Yumshoq grunt bo'ylab sekin ilgarilash bilan sekin yoki o'rtacha sur'atda bajariladi. Bunda oyoqlarni tizzadan maksimal bukish bilan faqatgina oyoq kafti bilan itarilishga e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

5. Bitta oyoqda sakrash. Oyoq bilan kuchli itarilish bilan oldinga harakatlanish. Bunda qo'llar xuddi yugurishdagiday ishlashiga e'tibor qaratish Masofa 15–30 m.

6. Sonning orqa yuzasi mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Qorin bilan yotish, sherik oyoqlarni boldir-oyoq kafti bo'g'inidan ushlab turadi. Tanani tizzalash holatigacha sekin ko'tarish va sekin boshlang'ich holatga qaytish. Mashqni bajarishda tanani to'g'ri qilib ko'tarishga e'tibor qaratish (bukish ham mumkin).

7. Sonning old yuzasi mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Tizzalab turish bilan bosh polga tekkuncha orqaga sekin egilish va boshlang'ich holatgacha sekin to'g'rilanish.

8. Asosiy stoykadan uch takt prujinali o'tirib-turishni bajarish, to'rtinchi taktda boshlang'ich holatga qaytish. 12–15-marta takrorlash.

9. Asosiy stoykadan qo'llar orqada holda oyoq uchida o'tirish (oyoqlarni birlashtirish, orqani bukish, oldinga egilmaslik). 10–12-marta takrorlash.

10. Asosiy stoykadan navbatma-navbat goh bir oyoqda, goh boshqasida o'tirib-turish. 6–8-marta takrorlash.

11. O'tirgan holatda oldinga, orqaga, yon tomonlarga sakrash.

12. Sherik bilan bir-biriga orqa o'girib turish, qo'l ushlashish va chuqur o'tirishni amalga oshirish. 6–8-marta takrorlash.

13. To'pni tovonlar bilan qisish (futbol to'pi yoki to'ldirilgan to'p) va oldinga yoki yon tomonlarga sakrashlarni bajarish.

14. Orqa bilan yotish va tizzalarni ko'krakka tortish. Yuqorilatib tashlangan to'pni oyoqlar bilan qaytarish. 6–8 urinishdan keyin sherik bilan rollarni almashish.

15. Asosiy stoykadan og'irlik bilan o'tirish (gantellar, to'ldirilgan to'p, qum solingan qop) va so'ngra tez to'g'rilanish.

16. To'ldirilgan to'pni oyoqlar bilan tashlab berishni bajarish.

17. Oyoqlar bilan to'pga uzoqqa zarbalar berish.

1.4.2. Tezlik sifatining tavsifi va ularni rivojlantirish uslubi

Bugungi kundagi futbolning ajralib turuvchi chizgisi – o'yin va harakat faoliyatining katta hajmi, yakkakurashlarning ko'pligi, eng yuqori yoki eng yuqoriga yaqin tezliklarda o'ynash bo'lib hisoblanadi.

Tezkorlik – o'yinchilar va umuman jamoaning muvaffaqiyatli harakatlarining hal qiluvchi omili bo'lib hisoblanadi, bu – odamning funksional xususiyatlarining berilgan sharoitlar uchun minimal vaqt kesmasida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tavsiflaydi.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Futbolda tezkorlik o'ta muhim bo'lib hisoblanadi: tezkor o'yinchi raqibga qaraganda vaqtdan va kenglikdan yutish imkoniga ega bo'ladi, demak o'zining oldida turgan konkret vazifalarni hal qilish uchun nisbiy erkinlikka ega bo'ladi.

Faqat tezkorlikgina o'yinchiga uni "ushlaydigan" raqibdan bir onda xalos bo'lish imkonini beradi. Faqat tezkorlikgina to'p bor bo'lgan zonada hujum qilayotganlarning himoyalananayotganlar ustidan son jihatidan ustunligini ta'minlaydi. Faqat hujumning tezkorligigina raqibning himoya tizimini sarosimaga solib qo'yadi va uni xato qilishga majbur qiladi.

Tezkorlik o'yin davomida vujudga keladigan ko'pgina yakkakurashlarda raqibdan ustun kelish imkonini beradi.

Sprinterlik qobiliyatlarini epchillik va to'pga ratsional egalik qilish bilan birlashtirish zarur bo'ladi. Bunday hollarda usullarni

maksimal tezlik bilan aniq bajarish harakatlarni bajarish paytida sensorli korreksiyalash talab qilinishi tufayli qiyinlashadi.

Futbolda tezkorlik tushunchasi ko'chish tezligi, to'pga reaksiya ko'rsatish tezligi va taktik fikrlash tezligini, ya'ni maydon bo'ylab tez ko'chish, to'pni tez to'xtatish, sherikka uzatish, zarba berish va hokazolarni o'z ichiga oladi.

Aniqlikni tezlik bilan birlashtirish oson emas, albatta. Biroq bugungi kunda imillagan o'yinchi shiddatli kechayotgan o'yinda – texnikasi qanchalik yuqori bo'lmasin – harakatlanish tezligi kichik bo'lsa, ko'p narsaga erisha olmasligini ham hisobga olmasdan bo'lmaydi. Bundan tashqari yana tezkor fikrlash, taktik vaziyatni oldindan ko'ra bilish, yuqori intellekt ham kerak bo'ladi.

Futbolchining fikrlashi fikrlash jarayonlarining kechishining maksimal tezkorligi bilan ajralib turishi lozim. Faqat shunday shartdagina futbolchi bir onda qaror qabul qilib qolmasdan, vaziyatning kutilmaganda o'zgarishiga bog'liq ravishda o'zining qarorini bir onda o'zgartira ham oladi.

Futbolda darvozagacha bo'lgan eng qisqa masofa aksariyat hollarda to'g'ri chiziq bo'lib hisoblanmaydi. Maqsadga erishish – darvozani ishg'ol qilish uchun o'yinchi sheriklari va to'pning qayerdaligiga bog'liq ravishda maydon bo'ylab ko'chadi. O'z navbatida, bu ko'chishlar yakkakurashlar sharoitlarida amalga oshiriladi. Futbolchi har doim katta tezlik bilan yugurayotganda harakat yo'nalishini kutilmaganda o'zgartirishga, murakkab pozada va ko'pincha bir tayanch holatda qandaydir-bir texnik usullarni bajarishga tayyor bo'lishi lozim. Shu sababli futbolchilar o'zlarining og'irlik markazi mumkin qadar pastda bo'lishiga intilishi lozim.

Shunday qilib, futbolchining tezligi – bu butun boshli tarkib toptiruvchilar seriyasidir. Ko'pchilik sport turlari tezlik sifatining butun majmuasini talab qiladi, biroq bir xil darajada emas – turli nisbatlar va shakllarda talab qiladi.

Tezlik sifatlari sifatida quyidagilar ajratiladi:

- oddiy va murakkab reaksiyaning tezkorligi – latent reaksiya ko'rsatish vaqti bilan o'lchanadi;

•alohida harakatlanish harakatlarining tezkorligi – tashqi qarshilik bilan og'irlashtirilmagan alohida harakatlarni bajarishda tezlikning chaqnashlari bilan o'lchanadi;

•sur'atda (harakatlarning chastotasida) namoyon qilinadigan tezkorlik – vaqt birligida sodir qilinadigan harakatlarning soni bilan o'lchanadi.

Bunda futbolchilarning tezlik sifatlari quyidagilardan tarkib topishi xarakterlidir:

- oddiy vaziyatda start tezligi,
- murakkab vaziyatda start tezligi,
- startdan tezlanish olish tezligi,
- absolyut (mutloq) tezlik,
- texnik usulni bajarish tezligi,
- tezlanish olish-tormozlanish harakatlarining tezligi,
- bir harakatdan boshqasiga almashib o'tish tezligi.

O'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'yin paytida futbolchining ko'plab murakkab reaksiyalari sodir bo'ladi: uchib kelayotgan to'pni aniq to'xtatish yoki unga aniq zarba berish, o'zi ham tez harakatlanish bilan to'pni katta tezlik bilan harakatlanayotgan sherigiga uzatish.

Maydondagi konkret vaziyatni tezda baholash, harakatlar sahnasining o'ziga xos xususiyatlariga moslashish va konkret harakatlarni bajarish qobiliyatlari hech bo'lmaganda o'yinning birinchi soniyasidan oxirgi soniyasigacha zarur bo'lishi bilan ahamiyatlidir.

Biroq amaliy tajribaning ko'rsatishicha, alohida o'yinchilarning (qoidaga ko'ra, kuchsiz tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilarning) tezlik sifatlarining darajasi keskin o'zgarishlarga tortiladi: o'yinning oxiriga kelib xuddi o'sha harakatlar o'yinning boshidagiga qaraganda anchagina sekin bajariladi.

Futbolchilar qisqa vaqt oraliqlarida shaxsiy tezlik sifatlarini bir necha marta namoyon qila olmaydi. Tezlik barqarorligi, chidamkorlik va tezkorlik zaxirasiga ega bo'lgan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi o'yinning birinchi taymining oxirida ham, ikkinchi taymining oxirida ham alohida harakatlarni qariyb bir xil darajada bajara oladi.

Harakatlarning tezkorligi va tezlik asosan asab jarayonlarining harakatchanlik darajasi, mushaklarning kuchi va elastikligi, bo'g'inlarning harakatchanligiga bog'liq bo'ladi.

Mushaklar qanchalik elastik bo'lsa, u shunchalik ko'proq cho'zilishga qodir bo'ladi. Optimal cho'zilgan mushak katta kuch va tezkorlik bilan qisqaradi. Kuchli mushak tashqi qarshilikni oson yengib o'tish imkonini beradi. Bo'g'inlarning yaxshi harakatchanligi (egiluvchanligi) harakatlarni katta amplituda bilan bajarishga ko'maklashadi.

Harakatlarning tezkorlik darajasi markaziy asab tizimi (MAT) va asab-mushak apparatining funksional xususiyatlari, ularning funksional holati, harakatlarning koordinatsiyasi, sportchining texnik mahoratiga, umuman olganda esa – mashqlarni harakatlarning maksimal tezligi bilan bajarishga yo'naltirilgan iroda kuchlarini maksimal namoyon qilish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Tezkorlikka markaziy asab tizimining spetsifik va ko'p funksiyali xususiyati sifatida qarash lozim bo'ladi. U psixomotor funksiyasi regulyatsiyasining operativligi bilan bog'lanadi, bu regulyatsiya vaqt chegaralangan sharoitlarda odamning harakatlanish harakatlarining samarasini ta'minlaydigan asab jarayonlarining vaqt parametrini belgilaydi.

Boshqacha qilib aytganda tezkorlik – bu katta tashqi kuchlar bo'lmaganda bajariladigan va katta energiya sarflarini talab qilmaydigan harakatlarning yuqori tezligidir.

Tezlik sifatleri mushak to'qimasining o'ziga xos xususiyatlari – turli mushak tolalarining nisbati, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi, ichki mushak koordinatsiyasi va mushaklararo koordinatsiya bilan ham belgilanadi.

Mushaklar kompozitsiyasi katta darajada harakat apparatining funksional xususiyatlarini belgilaydi. Masalan, mushaklarning qisqarish kuchi va tezligi tez mushak tolalarining foiz miqdori bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanadi.

Odamning harakatlarining tezkorligi quyidagilar bilan belgilanadi: mushaklarning qisqarish va bo'shashish tezligi, faol mushaklarning berilgan harakatlar dasturiga muvofiq boshqa harakatga almashish tezligi (boshqacha qilib aytganda, sur'at).

Mushaklarning qisqarish tezligi miozininning ATF faolligi bilan, ya'ni ko'priklarning burilish tezligi, mushak tolalarining uzunligi, sarkoplazmatik retikulumdan kalsiy ajralib chiqish tezligi bilan shartlanadi.

Mushaklarning bo'shashish tezligi – energiyaga bog'liq bo'lgan jarayon bo'lib hisoblanadi. Mushaklarning bo'shashishi kalsiy nasosi yordamida sarkoplazmadan sarkoplazmatik retikulum sisternalariga yoki hujayralararo kenglikka kalsiy ionlari chiqarilgandan keyin boshlanadi. Shundan kelib chiqqan holda, kalsiy chiqish tezligi kalsiy nasoslarining atrofida to'plangan mitoxondrial massaga, ya'ni nasosning faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'ladigan ATF ishlab chiqarilish tezligiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik sifatlarining namoyon bo'lishi kuch, egiluvchanlik va koordinatsiyaning rivojlanish darajasi, sport texnikasining mukammalligi, biokimyoviy mexanizmlarning tezkor safarbar bo'lish imkoniyatlari, anaerob energiya yetkazib beruvchilarning resintezi, shuningdek iroda sifatlarining darajasi bilan chambarchas bog'lanadi.

Shunisi xarakterliki, tezkor tezlashish sifati va katta tezlikni ushlab turish sifati bir-biriga bog'liq emas. Shuningdek tezkorlikning turli namoyon bo'lishlari (reaksiya ko'rsatish vaqti, harakatlarning chastotasi va boshqalar) o'zaro ishonarli bog'lanishga ega emasligi ko'rsatilgan. Shu bilan birgalikda, subyekt tomonidan turlicha sharoitlarda namoyon qilingan qandaydir-bir bitta tezlik funksiyasining rivojlanish darajasini tavsiflaydigan kattaliklar o'rtasida ishonarli ijobiy korrelyatsion bog'lanish kuzatiladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, tezkorlikning alohida shakllari bir-biri bilan kam bog'langan yoki umuman bog'lanmagan. Biroq bir qator tadqiqotlar shundan guvohlik beradiki, ularning bog'lanishining xarakteri ma'lum darajada signalning shiddati va sportchi neyrodinamikasining individual xususiyatlari kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yuklamalarning parametrlarini bilish zarur bo'ladi:

- bir marta bajariladigan mashqlar, mashqlar seriyalari va mashg'ulotlar;

- kattaligi va yo'naltirilishi bo'yicha turli-tuman bo'lgan yuklamalardan keyin ish sifatining qayta tiklanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlar;

- olingan yuklamalar samarasining ta'siri to'g'risidagi ma'lumotlar.

Futbolchilarning tezlik sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirish vositalari va uslublarini tanlash masalasida ko'pgina ziddiyatlar mavjud.

Harakatning tezligini harakatning tezkorligini "ko'chirib o'tkazish" hisobiga oshirish mumkin. Tezkorlikni tarbiyalash maqsadlari uchun quyidagi ikkita asosiy uslubdan foydalanish tavsiya qilinadi: tezlik-kuch mashqlarini tizimli ravishda qo'llash uslubi va maksimal yuqori sur'atda mashqlarni takroriy bajarish uslubi.

Bunda masofa kesmasining uzunligi shunday hisob-kitob bilan tanlanadiki, mashqni bajarishning oxirida toliqish boshlangan paytda harakatlarning tezligi pasaymasin. Xuddi shu narsani takrorlashlar sonini aniqlashda ham nazarda tutish lozim bo'ladi. Bundan tashqari, tezkorlikni tarbiyalash uchun to'satdan beriladigan signal bo'yicha maydoncha bo'ylab maksimal ko'chish tezligi bilan ma'lum bir o'yin harakatlari, raqibdan qochish, burilishlar va hokazolar bajariladi.

Futbolchilarning tezlik sifatlarini tarbiyalashda quyidagi uslubiy shartlarni esda tutish zarur:

- mashqlarni eng yuqori tezlik bilan bajarish kerak;

- bajariladigan mashqlar (harakatlar) asosiy e'tibor bajarish usuliga emas, bajarish tezligiga qaratilishi uchun futbolchilar tomonidan yaxshi o'rganilgan bo'lishi lozim;

- mashqni bajarish vaqti shunday bo'lishi kerakki, bunda futbolchi mashqning oxirida tezlikni pasaytirmasin, dam olish intervallari esa har bir keyingi urinishni oldingisidan yomon bo'lmagan bajarish imkonini berishi lozim;

- futbolchilarning tezlik sifatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalar va uslublar "tezlik to'sig'i" hosil bo'lishidan qochish uchun o'zgartiriladi;

•futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar mavzuga ega bo'lishi va yetarlicha dam olishdan keyin o'tkazilishi lozim.

Qoidaga ko'ra, futbolchilar birinchi 10-15 m da tezlik zaxiralariga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda futbolchilar 15 m li kesmada yomon bo'lmagan absolyut tezlikni uzoq vaqt ushlab tura olmaydi. O'yin vaziyatida esa ko'pincha tezlanish olish bilan tezda maksimal tezlikka erishish zarur bo'ladi. Shu bois futbolchilar joyidan turib yugurish va yurib kelish bilan 50 m dan oshiq bo'lmagan masofaga yugurishga ko'proq e'tibor qaratishlari lozim bo'ladi. 10, 15, 30, 50 m li kesmalar futbolchilarning o'yin faoliyatini to'liq qanoatlantiradi.

Tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan ba'zi bir mashqlar kuchli ta'sir ko'rsatuvchi vosita bo'lib hisoblanadi, ular tezda toliqishni chaqiradi, ularni yetarlicha tez-tez, biroq nisbatan katta bo'lmagan hajmda bajarish lozim bo'ladi. Bu, birinchidan, mashqlarning eng yuqori shiddati va psixik zo'riqishi bilan, ikkinchidan, ularni toliqish holatida bajarish maqsadga muvofiq bo'lmasligi bilan shartlanadi.

Futbolchilarning tezkorligi va tezlik sifatlarini rivojlantirish jarayonida yuklamaning quyidagi tarkibiy qismlarini hisobga olish zarur bo'ladi:

•mashqning davomiyligi qisqa muddatli bo'lishi lozim (3-5 s dan 10-15 s gacha) – bunday mashqlar sifatida 10 m dan 40 m gacha bo'lgan kesmalarda maksimal tezlik bilan bajariladigan yugurish va sakrash mashqlari, turli o'yin mashqlari tavsiya qilinadi;

•mashqlarni bajarish shiddati eng yuqori yoki eng yuqori shiddatga yaqin bo'lishi lozim;

•dam olish intervallarining davomiyligi o'yinchining sport malakasi, yoshi va ular yugurib o'tadigan kesmalarning uzunligiga bog'liq ravishda 2-4 s dan 10 s gacha tebranadi;

•mashqlarni takrorlash soni shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi.

Yuklamalarni dozalash masalalari ayniqsa to'p bilan tezlik xarakteridagi maxsus mashqlarni bajarish davomida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlikni oshirish uchun futbol uchun o'yin mashqlariga qaraganda (to'pni olib yurish, aldab o'tish, 10-15 m masofadan 3x2 nishonga uzatish, 10-15 m masofadan darvozaga yuqorilatib zarba berish va boshqalar) kamroq spetsifik bo'lgan mashqlar taklif qilinadi. Ulardan foydalanish imkoniyati yuklamani aniq dozalash imkoniyati bilan belgilanadi. O'yin mashqlarini bajarishda esa aniq dozalash qiyin bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalash uslubiyati ichki ziddiyatlarga ega. Bir tomondan, qandaydir-bir mashqda tezlikni oshirish uchun uni ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi, boshqa tomonlama esa – ko'p marta takrorlash harakatning dinamik stereotipiga, va buning oqibati sifatida esa – harakat parametrlarining turg'unlashishiga olib keladi. Tezlik to'sig'i deb ataluvchi to'siq hosil bo'ladi. Turg'unlashish – tezlik imkoniyatlarini katta darajada oshirishga xalaqit beruvchi asosiy sabab bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, tezlik sifatlari va xususan tezkorlik jismoniy sifat sifatida o'ta konservativ bo'lib hisoblanadi va rivojlantirishga qiyinchilik bilan beriladi. Shu sababli o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida e'tibor talab qiladi.

Bu sifatning muhim ahamiyati uni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishga, ko'proq takomillashgan shug'ullantirish vositalari va uslublarini qo'llashga majbur qiladi. Bunda hatto tezkorlikning rivojlanishi to'xtagan taqdirda ham, tezkorlikni rivojlantirishning avval erishilgan darajasini ushlab turish uchun bu yo'nalishda mashg'ulotni davom ettirish lozim bo'ladi.

Tezkorlikning barcha turlari hayot davomida anchagina kam progresslanadi va hatto ko'p yillik maqsadli yo'naltirilgan tarbiyalashga qaramasdan boshqa harakatlanish qobiliyatlariga qaraganda yoshga doir involyatsion o'zgarishlarga erta tortila boshlaydi.

Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish to'g'risida Yugoslaviyalik murabbiy D. Petrovich shunday deb yozadi: «Tezlik ulkan darajada futbolchi tanasining tabiiy konstitutsiyasiga bog'liq bo'ladi, biroq tizimli ishlash bilan uni yuqori darajagacha yetkazish va biologik jihatdan yetarlicha uzoq ushlab turish mumkin. Tezlikni

rivojlantirish ustida butun sport hayoti davomida uzluksiz ishlash zarur bo'ladi».

Bolalarda tezkorlikni rivojlantirishni 10 yoshdan boshlab, aynan shu yoshda uni shakllantirish uchun qulay fiziologik old yo'llanmalar boshlanishini hisobga olish bilan, boshlash lozim bo'ladi. Kuch va chidamkorlikning rivojlanishi bilan solishtirganda tezkorlikning rivojlanish dinamikasi (13 yoshgacha) anchagina yuqori bo'ladi, shu sababli kichik maktab yoshida bo'lg'usi sport ixtisoslashuviga yaxshi fundamentni yaratish uchun uni rivojlantirishga ko'proq harakat qilish kerak bo'ladi.

9-17 yoshli futbolchilarda tezlik sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari:

1 – tezkorlikning yoshga oid o'zgarishlarining darajasi va sur'atlari bir xil emas (futbolchilarda tezlik sifatining ko'rsatkichi 12-13 yoshda eng katta darajada ortadi);

2 – 9-11 va 14-15 yosh davrlari uchun bu ko'rsatkichlarning unchalik katta bo'lmagan ortishi xarakterli bo'ladi;

3 – tezlik sifatlarini rivojlantirish va yosh futbolchilarni texnik usullarga o'qitish yagona yaxlit jarayonni tashkil qilishi lozim;

4 – reaksiya ko'rsatish vaqti, start tezligi va distansion tezlik bir-biriga bog'liq emas va bir-biriga nisbatan mustaqil bo'lib hisoblanadi va har biri alohida maxsus shug'ullantirishni talab qiladi.

Harakatlarning tezkorligini rivojlantirish uchun eng yuqori tezkorlik bilan bajariladigan mashqlarga emas, balki tezlik-kuch xarakteridagi mashqlarga e'tibor qaratish bilan ko'p yillik har tomonlama jismoniy tayyorlash ko'proq samarali bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni bunday qurish sportchida "tezlik to'sig'i" vujudga kelishidan qochish imkonini beradi.

Tezlikning turg'unlashuvi yoki "tezlik to'sig'i" to'g'risida gapirganda shuni nazarda tutish kerakki, bu hodisa tezkorlikni rivojlantirishga katta xalaqit beruvchiga aylanishi mumkin.

Ularni maksimal amalga oshirish maqsadida tezlik sifatlarini yo'naltirilgan rivojlantirish bu qobiliyatlarni eng kuchli namoyon qilishni talab qiladigan sport turlariga ixtisoslashishda (turli sport turlarida, turli sport o'yinlarida, sprinterlik masofalarida, yakkakurashlarda) markaziy vazifa sifatida ko'zda tutiladi.

Bunda u yoki bu tezlik sifatlarining erishiladigan rivojlanish darajasi sport ixtisoslashuvining konkret xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Tezkorlik va harakatlarning tezligini shug'ullantirishda maksimal natijaviylikka yuklamani, albatta oldindan badanni qizdirishni va o'yinchilarning yuqori faolligini birlashtirish bilan erishiladi. Futbolchilar kuchli darajada toliqqan bo'lmasligi lozim, toliqqan organizmda tezlik sifatlariga qaraganda iroda sifatlari ko'proq rivojlanadi.

Ba'zi bir o'yinchilarning tezlik imkoniyatlarini, shuningdek yugurish tezligini takomillashtirish vositalari va uslublarini bilish o'quv-mashg'ulot ishini ko'proq maqsadli yo'naltirilgan tarzda olib borish imkonini beradi.

1.4.2.1. Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish uslublari

Futbolchilarda tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi:

- dinamik kuchlar uslubi, tezlik-kuch xarakteridagi mashqlarni qo'llash bilan;
- takrorlash uslubi, mashqlarni maksimal yuqori sur'atda bajarish bilan;
- tezlik mashqlarini bajarishda yengillashtirilgan sharoitlar uslubi;
- tezlik mashqlarini bajarishda og'irlashtirilgan sharoitlar uslubi;
- o'yin uslubi.

Futbolda harakatlarning tezkorligini rivojlantirish uchun eng keng tarqalgan vosita qisqa masofalarga maksimal tezlik bilan takroriy yugurish bo'lib hisoblanadi, ularni turli start holatlaridan, qiyalikda, itarilishlar bilan, qismlarga ajratish va hokazolar bilan bajarish mumkin.

Mashqlarni takrorlashlar soni va mashqlarning davomiyligini dozalashda odatda tezkorlikni rivojlantirish uchun asosiy bo'lgan quyidagi talabdan kelib chiqiladi: har bir keyingi mashq sportchi uchun eng yuqori bo'lgan tezlik bilan bajarilishi lozim.

Mashqni takroriy bajarishda uning pasayishi mashqni davom ettirish maqsadga muvofiq bo'lmashligidan guvohlik beradi, chunki harakatlarning tezkorligi pasayishi bilan maxsus shug'ullantirishning samaradorligi pasayadi.

U yoki bu masofa kesmasini eng yuqori tezlik bilan yugurib o'tgan sportchi dam olmasdan masofaning keyingi kesmalarini xuddi shunday tezlik bilan yugurib o'tadigan holatda bo'lmagan taqdirda unga qayta tiklanish uchun yetarli bo'ladigan dam olish beriladi. Bu sportchiga mashqni oldingiday va hatto undan ham kattaroq tezlik bilan takrorlash imkonini beradi (ishlab chiqilganlik natijasida).

Dam olish intervallarining davomiyligi har bir sportchi uchun qat'iy individual bo'ladi va ko'pgina omillarga bog'liq bo'ladi (oldingi ish va dam olish, tashqi va ichki muhitning shart-sharoitlari va hokazolar).

Dam olish intervallarining davomiyligi asosan subyektiv hislar asosida – eng yuqori tezlik bilan ishni davom ettirishga tayyorlik asosida belgilanadi.

Mashqlarni takrorlashlar soni va ularni bajarish davomiyligi mashg'ulotning maqsadlariga bog'liq bo'ladi.

Quyidagi takrorlashlar soni tavsiya qilinadi:

- 5-10 s davomiylikdagi maxsus mashqlarni 2–3-martadan takrorlash;

- 10 m dan 40 m gacha bo'lgan masofa kesmalarini yugurib o'tishni 2–6-martadan takrorlash, birinchi va ikkinchi urinishlar o'rtasidagi interval – 3 min;

- ikkinchi va uchinchi urinishlar o'rtasidagi interval – 3 min;

- uchinchi va to'rtinchi urinishlar o'rtasidagi interval – 4 min;

- o'rtinchi va beshinchi urinishlar o'rtasidagi interval – 4 min.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun zo'riqishni bo'shashish bilan birlashtirish zarur bo'ladi. Oshiqcha zo'riqish – tezkorlikni oshirish yo'lidagi jiddiy to'siq bo'lib hisoblanadi. Odatda bo'shasha bilishni egallash to'liq kuch bilan bajariladigan harakatlar jarayonida, ularni bajarishni asta-sekin maksimal shiddatgacha yetkazish bilan sodir bo'ladi. Mashqlarni eng yuqori tezlik bilan takrorlash katta iroda kuchlarini talab qiladi, shu bois sportchida iroda kuchini tarbiyalashga e'tibor qaratiladi.

Maksimal shiddat bilan ishlash futbolchining organizmiga va uning asab-mushak tizimiga o'ta yuqori talablarni qo'yishini hisobga oladigan bo'lsak, yil davomida tayyorgarlik planida tezlikka ishlash katta umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, bu eng yuqori quvvat bilan bajariladigan ish uchun zaruriy fonni yaratadi. Shuningdek qisqa masofani yugurib o'tish tezligini oshirish uchun, startda reaksiya tezligi va qadamlarning chastotasidan tashqari, tana massasining inersiyasini yengib o'tish uchun kuch talab qilinishini, katta yugurish tezligi va yugurishning oxirigacha erishilgan maksimal yugurish tezligini ushlab turish uchun chidamkorlik talab qilinishini esdan chiqarmaslik lozim bo'ladi.

Aynan shu sababli futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish vositalari ro'yxatiga og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, o'zgaruvchan yugurish va hokazolar kiritiladi. O'z navbatida, tezkorlikning rivojlanishi futbolchida kuch, chidamkorlik va epchillikning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Futbolchining tezkorligini rivojlantirishdan oldin umumiy chidamkorlikni rivojlantirish kelishi lozim. Ko'p yillik tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, qishda va bahorda – bunda sportchilar maxsus mashg'ulot uchun noqulay bo'lgan sharoitlarga (qor, yumshoq grunt, havo haroratining pastligi) moslashishga majbur bo'ladi – mashg'ulotlarni ko'proq kuch va chidamkorlikni rivojlantirishga va kamroq tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Asosan tezlikka ishlash martning o'rtalaridan iyulgacha bo'lgan davrda sezilarli natijalarni beradi. Avgustdan boshlab musobaqalarning ko'p bo'lishi sababli bu ishning hajmi asta-sekin erishilgan tezkorlikni ushlab turishga hisoblangan zaruriy minimumgacha kamaytiriladi.

Futbolchilarda asosan tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan ishning eng katta hajmi may – iyul oylariga to'g'ri keladi.

Tayyorgarlik davrida (yanvar – mart) tezkorlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan ish hajmi tezlikni va ayniqsa chidamkorlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan ish hajmiga qaraganda kichik bo'ladi.

Futbol o'ynash va uni to'p bilan bajariladigan mashqlar sharoitlariga yaqinlashtirish, futbol bilan mashg'ulot amaliyotidagi o'yinlar va o'yin mashqlari asosan epchillikni (harakatlarning koordinatsiyasini) rivojlantirish uchun mo'ljallangan ish bo'lib hisoblanadi, biroq bir paytning o'zida katta darajada chidamkorlikni rivojlantirishga (o'zgaruvchan shiddat bilan uzluksiz ishlash) va kamroq darajada tezkorlikni rivojlantirishga (maksimal shiddat bilan ishlash elementlari) va yanayam kamroq darajada kuchni rivojlantirishga (zarbalar, itarishlar) ko'maklashadi.

Maxsus fiziologik tadqiqotlardan kelib chiqadigan bu tavsifga asoslanish bilan ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni ko'proq epchillik va chidamkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarga nisbatan kattaroq proporsiyada berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning boshqa uslublari ham ishlab chiqilgan:

1. *Harakatni maksimal kuch bilan takrorlash uslub*. Uning asosida oddiy va murakkab harakatlarni maksimal kuch sarfi bilan takrorlash yotadi. Dam olish vaqti sarflangan kuchlarning qayta tiklanishi uchun yetarli bo'lishi lozim.

2. *Kutilmagan impulsqa reaksiya ko'rsatishga ishlov berish uslub*. O'yinchining vaziyatni baholashi reaksiyasining tezkorligini rivojlantiradi. O'yin vazitalarini tez va natijali hal qilishga ko'maklashadi. Oddiy va murakkab reaksiyani rivojlantirishga ko'maklashadi.

3. *Yengillashtirilgan sharoitlarda takroriy harakatlarni uslub*. Baqarot tekislik (springerlik) tezligi rivojlantirish va qoqalash harakatlarini oshirish uchun qo'llaniladi.

4. *Harakatlarini oshirish uslub*. Ushbu uslubda o'yin qoqalash harakatlarini oshirish uchun qo'llaniladi. Ushbu uslubda o'yin qoqalash harakatlarini oshirish uchun qo'llaniladi.

5. *Harakatlarini oshirish uslub*. Ushbu uslubda o'yin qoqalash harakatlarini oshirish uchun qo'llaniladi.

Unda foydalaniladigan mashqlarga bir qator asosiy talablar qo'yiladi, jumladan:

- yugurish texnikasi uning tezligini chegaralamasligi lozim;
- mashqlar futbolchi tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi lozim (bu yugurish paytida asosiy iroda kuchlarini yugurish texnikasiga emas, tezlikka yo'naltirish imkonini beradi);
- mashqlarning davomiyligi va takrorlashlar o'rtasidagi dam olish pauzalarining davomiyligi shunday bo'lishi lozimki, bunda toliqish sababli tezlik pasaymasin;
- takrorlashlar soni, bir tomondan, toliqishga olib kelmasligi lozim, ikkinchi tomondan esa – qo'yilgan maqsadga erishishga yetarlicha kuch qolishi lozim.

Umuman olganda tezlik mashqlarini bajarish mashg'ulotdan mashg'ulotga muammoli kesmani bosib o'tish tezligi hech bo'lmaganda kichik ulushlarda ortib borishiga yoki vaqt birligida bajariladigan harakatlar soni ortib borishiga keltirilishi lozim. Bunday holda tezkorlikni takomillashtirish muvaffaqiyatli o'tadi deb hisoblash mumkin.

Siljishlar absolyut qiymatda uzun kesmalarni yugurib o'tishda chidamkorlikni rivojlantirishdagi kabi katta bo'lmasligi mumkin albatta, biroq bari-bir natijalarning har qanday yaxshilanishi progress bo'lib hisoblanadi. Fiziologik nuqtai-nazardan bunday mashg'ulot asab tizimining faoliyatida yangi, ko'proq mukammal yo'llarni takrorlashni, ko'proq yuqori funksional darajalarga erishishni ta'minlashi lozim.

Mashqlarni takrorlashlar soni va mashqlarning davomiyligini dozalashda odatda tezkorlikni rivojlantirish uchun asosiy bo'lgan quyidagi talabdan kelib chiqiladi: har bir keyingi mashq sportchi uchun eng yuqori bo'lgan tezlik bilan bajarilishi lozim. Mashqni takroriy bajarishda uning pasayishi mashqni davom ettirish maqsadga muvofiq bo'lmasligidan guvohlik beradi, chunki harakatlarning tezkorligi pasayishi bilan maxsus shug'ullantirishning samaradorligi pasayadi.

Yugurish tezligini takomillashtirishda pauzaning davomiyligini to'g'ri tanlash – muvaffaqiyatga erishishning asosi bo'lib hisoblanadi. Yuqori malakali futbolchilarda yugurish tezligini

takomillashtirishda 70 s ni optimal dam olish davomiyligi (takrorlashlar o'rtasida) deb hisoblash mumkin. Mashqlarni oqimli uslubda bajarishda dam olish pauzasining davomiyligini oshirish samarali bo'lmaydi, kamaytirish esa kislorod qarzining to'planishi va yugurish tezligining pasayishiga olib keladi. Biroq bu yerda futbolchilarning funksional tayyorgarlik darajasi muhim rol o'ynaydi.

Yosh futbolchilarda tez yugurishlar seriyasida, bu yerda har bir navbatdagi takrorlash 55 s dan keyin bo'lgan – yugurish tezligi umuman olganda sakkizinchi takrorlashning oxiriga kelib birinchi yoki ikkinchi marta bajarishdagidan past bo'lmagan.

Tezlik sifatlarini tarbiyalash jarayonida takrorlash uslubini har doim maksimal tezkorlikni namoyon qilish uchun juda zarur bo'ladigan yuqori emotsional ko'tarinkilikni ta'minlaydigan musobaqa va o'yin uslublari bilan to'ldirish lozim bo'ladi.

1.4.2.2. Futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirish vositalari

Tezlik tayyorgarligi vositalari tezkor reaksiyani, alohida harakatlarni bajarishning yuqori tezligini va maksimal harakatlar chastotasini talab qiladigan turli mashqlar bo'lib hisoblanadi. Bu mashqlar umumiy tayyorgarlik xarakteriga, yordamchi xarakterga yoki maxsus xarakterga ega bo'lishi mumkin.

Tezkorlikni tarbiyalashning asosiy spetsifik vositalari harakatlarning tezlik sifatleri uchun mas'ul bo'lgan qobiliyatlar sifatida "tezlik mashqlari" yoki aniqrog'i "tezlik mashqlarining o'zi" nomini olgan. Ularning eng muhim ajralib turuvchi chizgisi – ularning maksimal (individual eng yuqori) yoki maksimalga yaqin tezlik bilan bajarilishi bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, futbolda tezkorlikni rivojlantirish ikkita yo'nalishga ega: "sof" tezlikni shakllantirish va tezlik chidamkorligini shakllantirish. Bu yo'nalishlardan qay biri to'g'risida gap bormasin, ularni rivojlantirish vositalari bir xil, farqlar esa faqatgina dozalashga tegishli.

Futbolchilarga tezkorlikni rivojlantirishga quyidagi mashqlar yordam beradi:

- yengil atletika mashqlari;
- gimnastika mashqlari;
- majmuaviy mashqlar;
- to‘p bilan bajariladigan mashqlar;
- o‘yin mashqlari (shuningdek harakatli o‘yinlar va musobaqalar).

Tezlik sifatlarini majmuaviy takomillashtirishning samarali vositasi – musobaqa mashqlari bo‘lib hisoblanadi. Mos keluvchi oldindan tayyorgarlik va motivatsiya bo‘lganda musobaqalar sharoitlarida tezkorlikning, qoidaga ko‘ra, mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatish qiyin bo‘lgan ko‘rsatkichlariga erishiladi.

Xuddi boshqa sifatlarning tezkorligini oshirish kabi harakatlarning tezkorligini oshirishning ham muhim jihati mashg‘ulot jarayonida tezlik mashqlarini dozalash bo‘lib hisoblanadi, ular katta darajada maksimal shiddat bilan bajariladigan, organizmning tezda toliqishini chaqiradigan ishning hajmi bilan belgilanadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida harakatlarning maksimal tezligi bilan bog‘lanadigan mashqlar tez-tez, biroq katta bo‘lmagan hajmda o‘tkazilishi lozim. Bu harakatlarning tezligini oshirishga yo‘naltirilgan alohida mashqlarga ham taalluqli bo‘ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun zo‘riqishni bo‘shashish bilan navbatlashtirishni bilish zarur bo‘ladi. Odatda bo‘shasha bilishni egallash ularni bajarishni asta-sekin maksimal shiddatga yetkazish bilan to‘liq kuch bilan bajariladigan harakatlar jarayonida sodir bo‘ladi. Mashqlarni eng yuqori tezlik bilan takrorlash katta iroda kuchlarini talab qiladi, shu bois sportchilarda irodani tarbiyalashga e‘tibor qaratiladi.

Harakatlarning tezligini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlarda iroda kuchlarini safarbar qilish uchun sportchining oldiga oldingi mashqda ko‘rsatilgan natijani oshirish vazifasini qo‘yish kerak bo‘ladi. Iroda kuchlarini safarbar qilish uchun musobaqa uslubi yanada kattaroq ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun foydalaniladigan mashqlar bir xil xarakterga ega bo'lmazligi lozim. Ularning vazifasi – turli mushak guruhlarini qamrab olish, markaziy asab tizimining regulyator faoliyatini takomillashtirish, sportchilarning koordinatsion sifatlarini oshirish bo'lib hisoblanadi.

Tezlik sifatlarini tarbiyalash jarayonining konkret yo'nalishi, tabiiyki, ularning rivojlanishining yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, bolalik, o'smirlik va yoshlik yoshida tezlik sifatlarini tarbiyalash ularning individual progresslanishining asosiy imkoniyatlarini amalga oshirishga yo'naltiriladi (murakkab harakatlanish harakatlari va yaxlit harakatlarda tezkorlikni namoyon qilishning elementar ko'rinishlaridan asta-sekin murakkab ko'rinishlariga o'tish bilan). Balog'at yoshida va keyingi davrlarda tezlik imkoniyatlarini qandaydir-bir nisbatan yuqori darajada ushlab turish va ularning yoshga bog'liq regresslanishiga qarshilik qilish ustuvor tendensiyalarga aylanadi. Shundan kelib chiqqan holda, tezlik mashqlaridan foydalanish uslubiylatining xususiy chizgilari, ular bilan bog'lanadigan yuklamalarning hajmi va konsentratsiya darajasi o'zgaradi.

Yosh futbolchilarda dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich ixtisoslashish bosqichida (8–11 yosh) tezlik imkoniyatlarini tarbiyalash vositalari sifatida harakatli o'yinlar va soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlari, qisqa masofalarga yugurishlar, sakrashlar va hokazolar samarali bo'ladi. Bu bosqichda yugurish tezligini faqatgina futbol o'ynash yordamida rivojlantirish bilan chegaralanish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Mashqlarni takroriy bajarish uslubidan foydalanilganda estafetalar maqsadga muvofiq bo'ladi: ular bolalarning mashqlarga bo'lgan qiziqishini ushlab turadi (hatto oshiradiyam). Bunda har bir takroriy bajarish to'liq qayta tiklanmaganlik fazasiga to'g'ri kelmasligi muhim bo'ladi. Chuqurlashtirilgan o'qitish bosqichida (11–12 yosh) tezlik imkoniyatlarini tarbiyalashda mashqlarni takroriy bajarish uslubi ko'proq afzal bo'ladi.

Mashqlarning o'zlari texnik-taktik yo'naltirilganlik xarakteriga ega bo'lishi mumkin. Sport takomillashuvi bosqichida (17–18 yosh)

barcha sanab o'tilgan uslublar qo'llaniladi, biroq ustunlik mashqlarni takroriy bajarish uslubi va dinamik kuchlar uslubiga beriladi. O'quv mashg'ulotlarida tezlik mashqlari, tezlik-kuch mashqlari va kuch mashqlaridan keng foydalaniladi.

Futbolchi tezkorlikni butun yil davomida rivojlantirishi lozim. kombinatsiyalangan mashg'ulot o'ta foydali bo'ladi. Biroq hech qachon jismoniy va ruhiy toliqqan o'yinchilar bilan tezkorlikni rivojlantirish ustida ishlashni boshlamaslik lozim, bunda ularning mashg'ulot istagi yo'qoladi. Tezkorlik mashqlari faqatgina yaxshi kayfiyat va to'liq berilish bilan bajarilganda samarali bo'ladi.

Analitik planda (bu sifatni rivojlantirish vositalari va uslublarini mos ravishda tanlashda o'ta muhim ahamiyat kasb etadi) tezkorlikda tezlikka qaraganda anchagina ko'p turlar, va umuman olganda mutaxassislar ajratadiganiga qaraganda ko'proq turlar ajratiladi.

Biroq shuni ta'kidlash joizki, tezkorlikning har bir turining ahamiyati shunchalik ulkanki, ularni rivojlantirish va takomillashtirish uchun o'ta spetsifik vositalarni qo'llash talab qilinadi: ularni shartli ravishda faqatgina "tezkor kuch" degan sifat birlashtirib turadi. Va yana bir narsa: tezkorlikning hech qaysi turini hisobdan chiqarib tashlab bo'lmaydi, aks holda sportchining bu sifat bo'yicha tayyorgarligi to'liq bo'lmaydi.

Mashg'ulotda sportchi qancha mashg'uloti emas, qanchalik to'g'ri mashg'uloti muhim bo'ladi. Hozirgi kunda har qanday sport turida yuqori natijalarga faqatgina yaxshi jismoniy tayyorgarlik bilan, shug'ullantirish uslubiyatini to'g'ri tanlash bilan erishish mumkin.

Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. To'g'ri chiziq bo'ylab, burilish bo'ylab, turli start holatlaridan, joyidan turib, yurib kelish bilan turlicha qisqa masofalarga (20-150 m) eng yuqori tezlik bilan takroriy yugurish.
2. 800 m dan 1500 m gacha o'zgaruvchan yugurish.
3. Sakrashlar bilan yugurish.
4. Maydalab yugurish.
5. Sonni baland ko'tarish bilan yugurish.
6. Burilish bo'ylab yugurish.

7. Maydonning o'rtasidan boshlab va butun maydon bo'ylab to'p bilan yugurish va keyinchalik darvozaga zarba berish yoki to'pni sherigiga uzatish.

8. To'siqlarni aldab o'tish bilan yugurish.

9. Markaziy doiraning aylanasi bo'ylab to'p bilan vaqtga yugurish.

10. Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish.

11. Estafetali yugurish (2x40, 3x40, 2x60, 3x100 m).

12. Uzunlikka sakrash.

13. Sport o'yinlari: qo'l to'pi, basketbol.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida quyidagilar tavsiya qilinadi:

– oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun mashqlar: yuk bilan o'tirib-turishlar (sherik bilan), qarshilik bilan oyoqlarni yon tomonlarga yoyish (sherik yordamida), bitta oyoqda o'tirib-turishlar, bitta oyoqda sakrashlar, to'pni oyoq bilan olib qo'yish, to'pga zarba berishlar;

– sonning orqa yuzasining mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar: oyoqlarni qarshilik bilan bukish (sherik yordamida), yarim shpagat holatida chayqalishlar;

– egiluvchanlikka mashqlar: bukilish bilan sakrash, asosiy stoykadan ko'prik holatiga o'tish, "g'ildirak", to'ntarilish bilan aylanish va boshqa akrobatik mashqlar;

– navbatlashuvchi zo'riqish va bo'shashish mashqlari: aldamchi harakatlar (fintlar), yiqilish bilan o'zining ustidan oshirib tepish, to'p bilan va to'psiz umbaloq oshishlar, qo'llar va oyoqlarni turlicha silkitishlar, egilishlar va to'g'irlanishlar.

Mashg'ulotda oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish, sonning orqa yuzasining mushaklarini mustahkamlash, egiluvchanlik, bo'shashish va hokazolarga mo'ljallangan mashqlarni 3-5-martadan bajarish, to'psiz qisqa masofalarga (20-50 m) eng yuqori tezlik bilan yugurishni 3-5-marta takrorlash va to'p bilan maydonning o'rtasidan boshlab keyinchalik darvozaga zarba berish bilan eng yuqori tezlik bilan yugurishni 8-10-marta takrorlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Har doim shuni esdan chiqarmaslik kerakki, to'p bilan takroriy yugurish tezkorlikni rivojlantirish uchun to'psiz yugurishga

qaraganda kamroq foyda keltiradi, chunki futbolchi to'pga egalik qilish bilan eng yuqori tezlikda yugura olmaydi. Biroq futbolchi uchun faqatgina yugurish tezligi emas, balki to'pga ishlov berish tezkorligi, mo'ljal olish va reaksiya ko'rsatish, texnik usullarni bajarishda tezlikni o'zgartirish ham muhim bo'lib hisoblanadi.

Shu sababli to'pni olib yurish, to'xtatish, aldab o'tish, to'pni olib qo'yish mashqlari (ularni bajarish vaqtini chegaralash bilan, yo'nalishni, harakatlar amplitudasini, sur'atni kutilmaganda o'zgartirish bilan) o'quv mashg'ulotlarida yugurish tezligini rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlarga qaraganda anchagina ko'p joyni egallashi lozim.

Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar o'yinlararo sikllarning birinchi va ikkinchi kunida mashg'ulotlarning asosiy qismining boshida bajariladi. Bunda tezlik organizm oldingi ishdan toliqmagan bo'lganda va oldindan yaxshilab badanni qizdirish bajarilganda yaxshiroq rivojlanishidan kelib chiqiladi.

Chidamkorlikka bajarilgan jismoniy mashqlardan keyin organizmning tezlik zo'riqlashlariga moslashishi qiyinlashadi, chunki bu asab-harakat apparati, qon aylanishi, nafas tizimi va organizmning ko'rsatilgan tipdagi mashqlarni bajarish imkoniyatini ta'minlaydigan boshqa tizimlarining asab-regulyator mexanizmlarini tezda yoqishni talab qiladi.

Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish va uni saqlab turish uchun ishlash va dam olishning to'g'ri nisbati hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Futbolchi eng yuqori tezlik bilan bajariladigan har bir mashqdan keyin eng kichik tezlik bilan ishni davom ettirishga tayyorlikni his qilmaguncha dam olish uchun pauza qiladi.

Maksimal shiddat bilan bajariladigan mashqlardan keyin dam olish uchun pauzalar qilish mashg'ulotda mashqlarni bajarish shiddatini anchagina oshirish imkonini beradi, biroq bunda mashg'ulotning zichligi kamayadi.

Bunday tipdagi mashg'ulot taxminan quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

1. To'p bilan ikki aylana sekin yugurish – 5 min.

2. Oyoq mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi mashqlar – 5 min:

a) yuk bilan (sherik bilan) o'tirib-turishlar, takrorlashlar soni – bosh tortguncha;

b) oyoqlarni qarshilik bilan yon tomonlarga yoyish (sherik bilan), takrorlashlar soni – bosh tortguncha.

3. Sonning orqa yuzasining mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar – 3 min: yarim shpagat holatida chayqalish.

4. Egiluvchanlikka mashqlar – 2 min; masalan, bukilish bilan sakrashlar.

5. Navbatma-navbat zo'riqish va bo'shashishga mashqlar – 5 min:

a) yuqoriga zo'riqishli sakrash, yerga qo'nish – bo'shashish bilan;

b) qo'llarni orqaga-oldinga silkitish – zo'riqish bilan, oldinga-orqaga silkitish – bo'shashish bilan;

v) oyoqlarni oldinga silkitish – zo'riqish bilan, orqaga silkitish – bo'shashish bilan.

6. Dam olish – 5 min.

7. Darvozaga zarba berish bilan maydonning o'rtasidan boshlab takroriy yugurish – 20 min, dam olish intervallari tayyorlikka qarab.

8. Shuning o'zi to'pni uzatish bilan – 30 min.

9. To'p bilan mo'tadil shiddat bilan bajariladigan ixtiyoriy mashqlar – 10 min.

10. Maydonning ko'ndalangiga katta shiddat bilan 5×5 o'yin – 10 min.

11. Yakuniy yugurish va yurish – 5 min.

Maksimal shiddat bilan bajariladigan mashqlardan keyin beriladigan dam olish pauzalariga qaramasdan, ko'rsatilgan mashg'ulotning futbolchiga ta'siri ularda mashqlar mo'tadil shiddat bilan uzluksiz bajariladigan katta zichlikka ega bo'lgan mashg'ulotlardagidan kam bo'lmaydi.

Bunday mashg'ulotning afzalligi quyidagidan iborat:

– futbolchi eng yuqori tezkor harakatlarga odatlanadi;

– mashqlar bajarilish xarakteri bo'yicha o'yin sharoitlariga yaqinlashadi;

- asab jarayonlarining harakatchanligi yaxshilanadi;
- futbolchi organizmiga ko'proq chuqur ta'sir ko'rsatiladi.

Bunday mashg'ulotning salbiy tomoni shu bo'lib hisoblanadiki, bunday mashg'ulot davomida futbolchi texnik usulning to'g'ri bajarilishini kuzatib bora olmaydi.

Shundan kelib chiqish bilan katta shiddatga ega bo'lgan mashg'ulotlarni kichikroq shiddatga ega bo'lgan mashg'ulotlar bilan navbatlashtirish lozim bo'ladi.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Tezlikni rivojlantiradigan mashqlar shunday bajariladiki, bunda ularning orasida dam olish qayta tiklanish uchun yetarli bo'lsin (1-2 minut). Tezkorlikni rivojlantirish uslubiylatining asosi 10-15 s davomida maksimal eng yuqori shiddat bilan bajariladigan mashqlar bo'lib hisoblanadi. Bu sifatni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlarni o'quv mashg'ulotiga birdaniga chigal yozish mashqlaridan keyin, organizm yaxshi qizigan, toliqish alomatlari esa hali boshlanmagan paytda kiritish tavsiya qilinadi. Agar mushaklar hali qizimagan bo'lsa, tezkorlik mashqlarini bajarishda ularning uzilishi sodir bo'lishi mumkin, bu og'riq hislarini chaqiradi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yaxshi o'zlashtirilgan va tanish mashqlar tanlanadi. Aks holda siz ularni eng yuqori tezlik bilan bajara olmaysiz, chunki bunda butun e'tibor mashqlarning o'zining texnikasiga qaratiladi.

To'psiz

1. 10 m dan 6 m gacha bo'lgan qisqa kesmalarni takroriy yugurib o'tish.

2. 2x10 m, 4x5 m, 4x10 m, 2x15 m, 5x30 m ga mokisimon yugurish.

3. Joyida turib sonni baland ko'tarish bilan 10 s davomida maksimal tez sur'at bilan yugurish. 3-4-marta takrorlash.

4. Shuning o'zi, biroq tiralish bilan. Itaradigan oyoqning to'liq to'g'rilanishiga e'tibor qaratish.

5. Sherikning signali bo'yicha keskin to'xtashlar bilan yugurish.

6. Orqa bilan yotish va kuraklarda turish bilan oyoqlar bilan yugurish harakatlari. Oyoqlar bilan harakatlar 10 s davomida yuqori

sur'at bilan bajariladi. Takrorlash – 3-4-marta.

7. Sakrashsimon yugurish. Yugurishda son va oyoq kaftini kuchli yoyish hisobiga goh bir, goh boshqa oyoq bilan navbatma-navbat itarilish zarur. Bunda qo'llar harakatga faol yordam beradi. Mashq oldinga-yuqoriga tezkor qisqa harakatlari bilan (itarilishlari bilan) bajariladi.

8. Orqa bilan oldinga qarab 10, 15 va 20 m ga tezlikka yugurish.

9. Bir necha marta oldinga umbaloq oshishni bajarish bilan 10–15 m ga tez yugurish.

10. Yuqoriga sakrash va bosh bilan to'pga zarba berishni imitatsiyalash bilan 8–10 m ga tez yugurish.

11. Qiyalikda yugurish. Harakatlarning erkin amplitudasi, maksimal chastota va oshib boruvchi tezlik bilan bajariladi.

12. Narvonning pillapoyalaridan yugurib chiqish. Tez sur'atda bajariladi.

Futbol to'pi bilan

1. To'pni to'g'ri chiziqli bo'yicha 10, 20 va 30 m ga tez olib yurish. 3–4 marta takrorlash.

2. Qo'lda turgan to'pga zarba berish, so'ngra to'pning izidan tez yugurish va sekin boshlang'ich pozitsiyaga qaytib kelish. 3-4-marta takrorlash.

3. To'pni sekin olib yurish. Signal bo'yicha uni pastlatib oldinga yo'naltirish va shu yo'nalishda tez yugurishni amalga oshirish. To'pga yetib olgandan keyin uni sekin olib yurishni davom ettirish. Mashqni 3-4-marta takrorlash.

4. Harakat yo'nalishiga orqa o'girib turish bilan oyoqlarda to'p bilan jonglyorlik qilish. Sherikning signali bo'yicha tez oldinga o'girilish va 20–30 m masofaga to'pni tez olib yurish. Pauzadan keyin mashqni yana takrorlash.

5. O'yinchilardan biri to'pni to'g'ri chiziqli bo'yicha olib yuradi. So'ngra to'satdan to'pni oldinga yo'naltiradi, o'zi esa chetga chiqadi. Uning sherigi to'pning izidan yuguradi va to'pga yetib olgandan keyin uni sekin sur'atda olib yuradi va hokazolar.

6. Ikki o'yinchi bir-biridan 5 m masofada turadi. Ulardan biri to'pni pastlatib sherigi tomonga yo'llaydi. U dumalayotgan to'pning ustidan sakrab o'tadi, uni o'zining ostidan o'tkazib yuboradi, so'ngra

buriladi va to'pning izidan yuguradi. Shundan keyin sheriklar rollarni almashtiradi. Har biri to'pning izidan 3-4-marta yuguradi.

7. 10-12 qadam masofada yotgan to'pga qarab yugurish va belgilangan nishonga tegizishga harakat qilish bilan to'pga zarba berish. Nishon undan 8-10 qadam masofada bo'ladi. Mashqni 4-5-marta takrorlash.

8. To'pni olib yurish, keskin to'xtash va 5-6 qadam masofaga yon tomonga tez yugurish. 5-6-marta bajarish.

1.4.3. Chidamkorlikning tavsifi va uni rivojlantirish uslubi

Futbolchilarning *chidamkorligi* deganda butun o'yin davomida uning samaradorligini pasaytirmasdan o'yin faoliyatini bajara olish qobiliyati tushuniladi. O'yin paytida futbolchilarning harakatlanish harakatlari texnika bo'yicha ham, ko'chish shiddati bo'yicha ham o'ta turli-tuman bo'lishi sababli, chidamkorlik sportchi organizmida sodir bo'ladigan kimyoviy reaksiyalar – aerob reaksiyalar (umumiy chidamkorlikni belgilaydi), aerob-anaerob reaksiyalar (aralash chidamkorlikni belgilaydi) va anaerob reaksiyalarning (tezlik chidamkorligini belgilaydi) keng diapazoni bilan belgilanadi.

Umumiy chidamkorlik – bu mo'tadil yoki kichik shiddat darajasida turli ishlarni uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir.

Umumiy chidamkorlikning fiziologik asosi mo'tadil quvvat bilan ishlarni bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlar bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulot mashqlarining bunday turini bajarishda energiya sarflari aerob (nafas) jarayonlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunda YUQCH 130 dan 150–165 zarba./min gacha oraliqda bo'ladi.

Aerob unumdorlikning samaradorligini belgilaydigan asosiy omillar quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

– tashqi nafas tizimining unumdorligining ortishi (bir minutlik nafas hajmi, maksimal o'pka ventilyatsiyasi, O₂HS, o'pkada gazlarning diffuziya tezligi va boshqalar);

– qon aylanish tizimining harakatligining ortishi (bir minutlik hajm va zarba hajmi, YUQCH, qon oqishining tezligi);

– qon tizimining unumdorligining ortishi (gemoglobin miqdori);

– to‘qimalarda kislorod utilizatsiyasining ortishi;

– barcha tizimlarning muvofiqligining takomillashishi.

Futbolchilarning aralash chidamkorligi ularning harakat faoliyati yoki o‘yin faoliyatini mo‘tadil rejimda uzoq vaqt bajara olish qobiliyati yoki maksimal shiddat bilan qisqa vaqt davomida bajara olish qobiliyati, shuningdek bir ish turidan boshqasiga tezda almashish qobiliyati bilan belgilanadi.

Aerob-anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

– anaerob imkoniyatlarni oshirish (asosan uning glikolitik tarkibiy qismini oshirish);

– aerob imkoniyatlarni oshirish (xususan, yurak-qontomir va nafas tizimlarining faoliyatini takomillashtirish);

– ishning shiddati o‘zgarganda fiziologik funksiyalarning almashib o‘tish tezkorligini takomillashtirish;

– ichki muhitning zo‘riqishli ish bilan chaqirilgan siljishlarga nisbatan fiziologik va funksional barqarorlik chegaralarini oshirish.

Tezlik chidamkorligini kattalarda 15 m dan 60–100 m gacha masofalarda va yosh futbolchilarda 5–10 m dan 30–50 m gacha masofalarda ishni uzoq muddatli takroriy bajarish paytida yuqori tezlikni ushlab tura olish qobiliyati sifatida ta’riflash mumkin.

Tezlik chidamkorligining fiziologik asosi futbolchi organizmida kechadigan kreatinfosfat reaksiyalari va glikolitik reaksiyalar bo‘lib hisoblanadi.

Yosh futbolchilarning umumiy chidamkorligi yosh ulg‘ayishi bilan ortadi. Bunda bu ortish notekis xarakterga ega bo‘ladi. Uning boshlang‘ich o‘qitish bosqichidagi (8 yoshdan 10 yoshgacha) unchalik katta bo‘lmagan ortishi 11 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan yosh guruhlaridagi (ixtisoslashish bosqichi) o‘shish rejimi bilan almashadi. 16 yoshdan keyin (sport takomillashuvi bosqichi) umumiy chidamkorlikning o‘shish sur‘atlarining pasayishi kuzatiladi.

Chidamkorlikning aerob tarkibiy qismining tabiiy o‘shish bilan, shuningdek mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining ta’siri bilan bog‘lanadigan ortishi asosan 20-21 yoshga kelib tugallanadi.

Tezlik chidamkorligining katta dinamikasi 12–15 yoshlarda kuzatiladi. Tezlik chidamkorligining tabiiy ortishi 18–19 yoshga kelib tugallanadi, uning darajasi esa katta yoshli futbolchilarning mos keluvchi darajasidan 90–95% ni tashkil qiladi.

Chidamkorlikni rivojlantirish uchun ratsional uslubiy tashkil qilish shartida shakli bo'yicha o'ta turli-tuman jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin (siklik, atsiklik mashqlar, barcha mumkin bo'lgan gimnastika, yengil atletika mashqlari, o'yin mashqlari va hokazolar).

Chidamkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha vositalar sifatida nafas mashqlari, tashqi muhitning omillaridan foydalanish (masalan, tog'larda sog'lomlashtiruvchi yugurish) xizmat qiladi.

Uni rivojlantirish vositalari ularni bajarish paytida tayanch-harakat apparatining ko'pchilik yoki barcha asosiy zvenolari faol ishlaydigan mashqlar bo'lib hisoblanadi: mushak ishi asosan aerob manba hisobiga ta'minlanadi; ishning shiddati mo'tadil, katta, o'zgaruvchan, ba'zan submaksimal bo'ladi; ishning yig'indi davomiyligi aytilgan mashqlar yordamida bir necha minutdan bir necha o'n minutgachani tashkil qiladi.

Buning uchun futbol amaliyotida uzoq muddatli yugurish, chang'ida harakatlanish, konkida yugurish, velosiped haydash, suzish, boshqa siklik va atsiklik harakat turlari qo'llaniladi.

Umumiy chidamkorlikni tarbiyalashning asosiy sharti mashg'ulot yuklamasini mo'tadil va katta quvvatga mos keladigan rejimda uzoq muddat bajarish bo'lib hisoblanadi. Yuklamaning hajmi katta bo'lishi lozim, chunki umumiy chidamkorlikning barcha asosiy omillari uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishni talab qiladi. Ishning shiddatini kritik darajada ushlab turish lozim bo'ladi. Bu umumiy chidamkorlikni rivojlantirish ishini aerob sharoitlarda bajarish kerakligini bildiradi.

O'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mashg'ulot ishida (kesmalarda ishlash yoki ko'proq va kamroq qisqa alohida "porsiyalar" bilan ishlash, masalan, boksda raundlarda ishlash) shiddat qisqa muddatga kritik ramkadan tashqariga chiqishi lozim, biroq har bir mashg'ulot seriyasi yoki mashg'uloti kislorod qarzining sezilarli ortishiga olib kelmasligi lozim.

1.4.3.1. Chidamkorlik sifatini rivojlantirish uslublari

Mazkur asosiy tamoyillarga muvofiq ko'proq umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulotda quyidagi uslublardan foydalanilishi mumkin.

Uzluksiz uslub (ba'zan uni bir tekis yoki distansion uslub deb ham atashadi) shundan iboratki, bunda yuklamaning davomiyligi (20 minutdan kam bo'lmagan) nisbatan bir tekis mo'tadil rejimda, 140–150 zarba/min atrofida YUQCH da beriladi. Bunday ish, masalan, kross yugurish (20–30 min dan 90–120 min gacha), chang'ida yugurish (2–4 soat), 1500 m va undan katta masofalarga eshkak eshish, suzish ko'rinishida bajariladi.

Masalan, nemis suzuvchilarining o'quv mashg'ulotlarida umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun ko'pincha 1x5000 m, 2–3x3000 m, 4–6x1500 m va boshqa shu kabi mashg'ulot dasturi qo'llaniladi. Uzluksiz uslubdan mashg'ulotning barcha davrlari davomida foydalanish mumkin. Biroq u tayyorgarlik davrining birinchi yarmida ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mazkur uslub uni boshqa uslublardan foydali tarzda ajratib turadigan bir qator afzalliklarga ega. Uzoq muddatli va nisbatan mo'tadil "yumshoq" ishlash, birinchidan, organizmning barcha tizimlarini uyg'un ravishda va asta-sekin ishlashga shaylash uchun shart-sharoitlarni yaratadi, ikkinchidan, oshiqcha mashg'ulot ehtimolini kamaytiradi, chunki "sportchini masofa emas, sur'at o'ldiradi", uchinchidan, boshqa hech bir ishda bo'lmagani kabi tejamkor texnikani ishlab chiqish, kuchlarni taqsimlash, mushaklarni yaxshi bo'shashtirish imkonini beradi.

Uzluksiz ishlash katta vaqtni talab qilishi va bundan tashqari psixologik va gigiyenik xarakterdagi ma'lum bir qiyinchiliklar (birinchi navbatda – ishning monotonligi) bilan bog'lanishi sababli, ko'pgina sportchilar va murabbiylar umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun boshqa mashg'ulot uslublarni qo'llashni, xususan, uzlukli mashg'ulotning mos keluvchi rejimda o'tkaziladigan ba'zi bir variantlarini (masalan, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli mashg'ulotni) qo'llashni ko'proq ma'qul ko'radi.

Uzlukli mashg'ulot shakllari shunga asoslanadiki, bunda yuklamalar passiv yoki aktiv dam olish pauzalari bilan navbatlashib keladigan bir nechta "porsiya" larga bo'linadi, bu ko'proq shiddatli mashqlarni, kritik va kritikdan yuqori shiddatning ma'lum bir ulushiga ega bo'lgan, sportchi organizmiga ko'proq kuchli ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Ba'zi bir mutaxassislarning fikriga ko'ra, bu uslublar uzluksiz uslublarga qaraganda afzal bo'lib hisoblanadi: ular umumiy chidamkorlikni samarali rivojlantirish bilan boshqa jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, kuch chidamkorligi va tezlik chidamkorligining ham parallel tarzda rivojlanishiga ko'maklashadi. B

undan tashqari, ular faqatgina yurak-qontomir tizimining faoliyatiga emas, balki organizmning boshqa funksiyalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uzlukli ishlashning afzalliklariga yana shuni ham kiritish mumkinki, kritik va kritikdan yuqori shiddat bilan bajariladigan mashqlarning nisbatan katta ulushi, birinchidan, sportchida "toqat qilish" ko'nikmasini ishlab chiqaradi, ikkinchidan, musobaqa sharoitlariga yaqin bo'lgan sharoitlarda texnika ustida ishlash imkonini beradi.

Barcha uzlukli ishlar asosan maxsus chidamkorlik va maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi deb hisoblash qabul qilingan. Buning ustiga, ba'zi bir mutaxassislar masofalar kesmalarida o'tkaziladigan mashg'ulotda umumiy chidamkorlikni tarbiyalash mumkinligini to'liq inkor qiladilar.

Taxmin qilish mumkinki, uzlukli ishlash umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun zarur bo'ladigan vaqtni biroz qisqartiradi, biroq juda erta formaga kirish xavfi bilan bog'lanadi. Qisqa qilib aytganda, ular har doim qandaydir bir zabt etish elementini o'z ichiga oladi. Uzluksiz uslubni qo'llash, aksincha, biroz ko'proq vaqtni va katta energiya sarflarini talab qiladi, biroq umumiy chidamkorlikni ko'proq ishonchli va asosli tarzda rivojlantiradi.

O'zining shakliga ko'ra uzlukli mashg'ulot uslublari biri boshqasidan katta farq qiladi, biroq ularning tuzilish tamoyili, asosiysi mashg'ulot yuklamalarini dozalash tamoyili bir-biriga yaqin (umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga nisbatan olib qaraganda).

Bu umumiylik avvalambor shunda ifodalanadiki, asosan aerob rejimda ishlashni ko'zda tutadigan uzluksiz uslubdan farqli o'laroq, barcha uzlukli mashg'ulot uslublari ta'sir ko'rsatishi bo'yicha aerob-anaerob uslublar bo'lib hisoblanadi. Bunda yuklamaning alohida "porsiya" larining davomiyligi, ularning soni, yuklamaning shiddatining darajasi, dam olish pauzalarining davomiyligi va ularning xarakteri umuman olganda shunday bo'lishi lozimki, bunda organizmda kislorod qarzining yig'indi to'planishi sodir bo'lmasin.

Ravshanki, shiddatni kritik darajadan zaruriy oshirish, va shundan kelib chiqqan holda, har bir alohida olingan ish davrida kislorod qarzining qandaydir-bir to'planishi, birinchidan, juda katta bo'lmasligi lozim, ikkinchidan, to'g'ri tanlangan – kislorod qarzini to'liq yopishni ta'minlaydigan dam olish intervallari bilan navbatlashishi lozim.

Takrorlash uslubi yuklamalar orasida ixtiyoriy dam olish pauzalari bilan tavsiflanadi, bu pauzalar odatda subyektiv dam olish hissini ta'minlaydi. Yuklamaning "porsiyasi" turlicha davomiylikka ega bo'lishi mumkin. Takrorlash uslubi, yoki keyingi paytlarda aytilishicha sur'at uslubi intervalli uslubda qo'llaniladigan uzunlikdagi kesmalarda yoki yanada uzunroq kesmalarda qo'llaniladi. Ishning shiddati (90% dan 100% gacha), dam olish pauzalari (kesmalar o'rtasida 1–2 min dan 5–10 min gacha) yaxshi qayta tiklanishni ta'minlashi lozim.

Bu uslub sportchiga bitta o'quv mashg'uloti davomida eng yuqori va eng yuqoriga yaqin tezlik bilan katta yig'indi hajmdagi ishni bajarish imkonini beradi.

U bir nechta variantda qo'llaniladi:

a) zaruriy musobaqa sur'ati va ritmini ishlab chiqish, yuqori tezlikda texnikani barqarorlashtirish uchun eng yuqori bo'lmagan (90–95%) bir tekis tezlik bilan takroriy ishlash;

b) eng yuqori bo'lmagan tezlik va har bir kesmada tezlanish olish bilan takroriy ishlash. Variant asosan iroda sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladi;

v) eng yuqori tezlik bilan takroriy ishlash. Qisqa kesmalar qo'llanilganda asosan tezlikni rivojlantiradi. Uzunroq kesmalar mashg'ulotga nisbatan kam kiritiladi va tezlik chidamkorligini

maksimal rivojlantirish va iroda sifatlariga maksimal ta'sir ko'rsatish uchun kichik seriyalar bilan kiritiladi.

O'zgaruvchan uslub turlicha shiddatga ega bo'lgan yuklamalarning uzluksiz navbatlashishini ko'zda tutadi, u ritmik (oshirilgan shiddatli bir xil ish davrlari pasaytirilgan shiddatli bir xil ish davrlari bilan navbatlashadi) yoki aritmik bo'lishi mumkin. Aritmik uslubning turlaridan biri "fartlek" ("tezliklar o'yini") hisoblanadi.

O'zgaruvchan uslubning bir nechta variantlari mavjud:

a) tezlikning ritmik tebranishlari bilan, ya'ni bir xil uzunlikdagi, biroq turlicha shiddatli kesmalarning navbatlashishi bilan;

b) kesmalarning uzunliklari va ularni bosib o'tish tezligining noritmik tebranishlari bilan;

v) shiddatning ma'lum bir texnik-taktik vazifalarga bog'liq bo'ladigan noritmik tebranishlari bilan (masalan, yengil atletikada "uzilgan" yugurish taktikasini ishlab chiqishda, suzishda va boshqalar).

Nazorat (musobaqa) uslubi.

Nazorat uslubi – bu imkon qadar musobaqa sharoitlariga yaqin sharoitlarda musobaqa masofasini to'liq kuch bilan bosib o'tish yoki musobaqa mashqini to'liq kuch bilan bajarishdir. Mazkur uslub asosan musobaqa davrida turli taktik variantlarni (tezkor boshlash bilan, "uzilgan" tezlik bilan va boshqalar), ishlab chiqish, sur'at hissini rivojlantirish, iroda sifatlarini tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

"Fartlek" o'zida o'zgaruvchan shiddat bilan mashg'ulotni taqdim qiladi. U sportning ko'pgina turlarida umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. "Fartlek" da yugurish – bu 45 min dan 1,5–2 soatgacha davomiylikka ega bo'lgan, asosan o'rmonda o'tkaziladigan krossdir. Yugurish dasturi ixtiyoriy bo'ladi va bir tekis yugurishdan va turlicha tezlik bilan bosib o'tiladigan turli ixtiyoriy uzunlikdagi kesmalarda tezlanish olish bilan navbatlashishdan (sportchining holatiga qarab) tashkil topadi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida "fartlek" ka nisbatan uzun kesmalar kiritiladi.

Bunda YUQCH 150–170 zarba/min oraliqda bo'lishi lozim. Musobaqa davriga yaqin qolganda kesmalar qisqartiriladi va katta

tezlik bilan bosib o'tiladi. YUQCH 170–185 zarba/min gacha ko'tarilishi mumkin.

Xuddi shunday o'zgaruvchan xarakterdagi yuklamalar bir tekis bo'lmagan dam olish pauzalari bilan birgalikda sportning boshqa turlarida ham qo'llaniladi.

Intervalli uslub – bu ishning qisqa muddatli “porsiyalarini” ko'p marta takrorlashdir (yengil atletika yugurishida 100–200 m masofalar, suzishda 50 m, sportning boshqa turlarida, jumladan atsiklik xarakterdagi turlarida 30–45 soniyali yuklamalar). Bu uslub bilan bajariladigan ish yurak mushagini rivojlantiradi, yurakning hajmini oshiradi va umuman to'qimalarda aerob almashinish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

Tezlik chidamkorligini tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulotda seriyalarda yuklama umumiy chidamkorlikka mashg'ulotga qaraganda shiddatliroq qilib beriladi. Bunga ikkita yo'l bilan erishish mumkin: yoki kesmalarda nisbatan doimiy tezlikda yoki tezlikni biroz oshirishda dam olish pauzalarini asta-sekin qisqartirib borish bilan, yoki dam olish pauzalarini oshirish va kesmalarda tezlikni qandaydir-bir oshirish bilan.

Tezlik chidamkorligini tarbiyalash jarayonida intervalli uslubning organizmga fiziologik ta'sir ko'rsatishning xarakteri va darajasi bo'yicha farq qiladigan bir nechta variantlari qo'llaniladi:

1. Qisqa kesmalarda mashg'ulot, qisqa dam olish pauzalari bilan (asosan aerob unumdorlikni oshirish).

2. Uzun kesmalarda mashg'ulot (aerob-anaerob ta'sir ko'rsatish).

3. Seriyali intervalli mashg'ulot, har bir seriyada qisqa kesmalarni bir necha marta (4–6) takrorlashdan tashkil topadi. Seriyalar o'rtasida dam olish pauzalari kesmalar o'rtasidagi dam olish pauzalariga qaraganda uzoqroq bo'ladi (aerob-anaerob ta'sir ko'rsatish).

4. Seriyali mashg'ulotga qaraganda uzunroq kesmalarda takroriy-intervalli mashg'ulot, har bir seriyada kattaroq zo'riqishli ishlash va seriyalar o'rtasida oshirilgan dam olish pauzalari bilan (anaerob, glikolitik ta'sir ko'rsatish).

5. Intervalli sprint – maksimal tezlik bilan bosib o'tiladigan qisqa kesmalar, nisbatan uzoq dam olish pauzalari bilan (anaerob, alaktat ta'sir ko'rsatish).

Intervalli mashg'ulot quyidagicha quriladi. Ma'lumki yurakning eng katta zarba hajmiga 175-185 zarba/min oraliqda YUQCH da erishiladi. Shundan kelib chiqish bilan, ish "porsiya" larining shiddati shunday bo'lishi kerakki, bunda ish paytida YUQCH 160–180 zarba/min oraliqda bo'lsin.

Dam olish pauzasining davomiyligi shunday hisob-kitob bilan belgilanadiki, bunda har bir yangi "porsiya" boshlanishidan oldin YUQCH 120–130 zarba/min oraliqda bo'lsin. Dam olish aktiv (erkin yugurish, erkin cho'milish va hokazolar) yoki 45 s dan 90 s gacha davomiylik bilan passiv bo'lishi mumkin. Agar standart dam olish pauzalarining oxirida YUQCH 120–130 zarba/min gacha pasayishga ulgurmasa, seriya to'xtatiladi. Bunda takrorlashlarning umumiy soni 10–20-martadan 20–30-martagacha bo'lishi mumkin.

Yuklamaning qisqa muddatli "porsiya" larini bajarish anaerob jarayonlarni kuchaytiradi, ular esa o'z navbatida dam olish pauzalari paytida aerob almashinishni rag'batlantiradi. Aynan shu sababli yurak faoliyati va kislorod iste'mol qilishning ko'proq yuqori ko'rsatkichlari mashqlarni bajarish paytida emas, dam olish intervallarida kuzatiladi. Bir necha marta takrorlashlardan keyin odatda uchinchi-to'rtinchi kesmada aerob almashinishning qandaydir-bir nisbatan doimiy darajasi kuzatiladi, u ishning oxirigacha saqlanadi.

Shuni unutmashlik kerakki, intervalli mashg'ulot aerob qobiliyatlarga yetarlicha tez ta'sir ko'rsatadi, ularni maksimal darajagacha oshiradi. Biroq bu daraja nisbatan oson pasayadi. Shu sababli intervalli mashg'ulotni ko'proq qisqa muddatda aerob unumdorlik darajasini ko'tarish kerak bo'lgan hollarda qo'llash lozim bo'ladi. Qolgan barcha hollarda uni umumiy chidamkorlikni tarbiyalashning boshqa uslublari bilan to'ldirish lozim bo'ladi.

Intervalli mashg'ulotning ko'rib chiqilgan "klassik" shakli (yuklamalarning 30-45 s davomiyligi bilan) sportning ko'pgina turlarida ko'proq uzoq davomiylikdagi yuklamalar bilan (2-3 min va undan ham ko'proq) mashg'ulot tomonidan asta-sekin siqib

chiqarilmoqda, bunday mashg'ulot ham xuddi o'sha prinsipial sxema bo'yicha o'tkaziladi (kesmaning oxirida YUQCH 180–190 zarba/min, dam olish pauzasining oxirida – 120–130 zarba/min), biroq u organizmga ko'proq har tomonlama ta'sir ko'rsatadi va yaxshiroq natijalarni beradi.

Shuni qayd qilish lozimki, keyingi yillarda intervalli ishlash seriyalarini qurishda dam olish pauzalarining standart vaqtidan kelib chiqish emas, balki bu pauzalarni YUQCH ning 120–130 zarba/min darajaga qaytish tezligiga bog'liq ravishda belgilash tendensiyasi paydo bo'lgan. Amalda bu quyidagidan iborat. Ishning har bir "porsiya" sidan keyin sportchi 10 sekundli kesmalar bo'yicha pulsni (tomir urishini) sanaydi (ba'zan buning uchun elektron schetchikdan foydalaniladi). Chastota zaruriy darajagacha pasayishi bilanoq (10 s da 20–21 zarba) sportchi ishning keyingi "porsiya" sini bajarishni boshlaydi.

Ko'pincha sport amaliyotida sanab o'tilgan barcha uslublar kombinatsiyalarda qo'llaniladi. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun uzlukli mashg'ulot uslublaridan foydalanishda bajariladigan ishning quyidagi asosiy tavsiflarini hisobga olish zarur bo'ladi:

1. Shiddat (suzish, yengil atletika yugurishi, chang'ida yugurish, eshkak eshish kesmalarida tezlik, kuch mashqlarini bajarish sur'ati) taxminan shunday bo'lishi kerakki, kesmaning (mashqning) oxirida YUQCH 165–180 zarba/min oraliqda bo'lsin, ya'ni yurakning umumiy chidamkorlikni rivojlantirish nuqtai-nazaridan eng samarali ish rejimi ta'minlansin.

Amalda bunday shiddatga tayyorgarlik davrining boshida "yarim kuch bilan" degan tushuncha, tayyorgarlik davrining oxirida va musobaqa davrida " $\frac{3}{4}$ qism kuch bilan" degan tushuncha mos keladi.

2. Davomiylik (mashg'ulot kesmalarining uzunligi, mashqlarni bajarish davomiyligi) asosan 45–90 s oraliqda belgilanadi. Biroq bu ularda ish bir necha minut davomida bajariladigan uzunroq kesmalarni qo'llashni istisno qilmaydi. Tabiiyki, sprinterlarni shug'ullantirishda ustunlikni qisqaroq kesmalarga berish lozim bo'ladi.

3. Dam olish intervali odatda pauzaning oxirida yuqch 120–140 zarba/min gacha pasayishi lozimligidan kelib chiqish bilan belgilanadi. Sportchining shug'ullanganlik darajasiga bog'liq ravishda pauzalarning davomiyligi nisbatan qisqa kesmalarda mashg'ulotda (50 va 100 m) 10-15 s dan 30-45 s gacha, uzun kesmalarda mashg'ulotda esa (200-400 m) 1-3 min gacha bo'lishi mumkin.

Odatda dam olish pauzasi bitta kesmadagi finishdan keyingi kesmadagi startgacha belgilanadi (masalan, suzishda: 20x100 m, pauza 60 s) yoki faqat startlar o'rtasida belgilanadi (20x100 m, start har 2 minutda).

4. Dam olishning xarakteri. Mashg'ulot kesmalari o'rtasidagi dam olish passiv yoki aktiv bo'lishi mumkin. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash uchun birinchi variant biroz afzalroq bo'ladi.

5. Takrorlashlar soni shunday hisob-kitob bilan tanlanadiki, bunda butun seriya nisbatan barqaror puls rejimida o'tsin. Keyingi 3–4 yilda katta chidamkorlikni talab qiladigan siklik xarakterdagi sport turlarida umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan (aerob rejimda ishlash) mashg'ulot hajmini maksimal oshirish, "maxsus chidamkorlikka" ishlash hajmini anchagina qisqartirish tendensiyasi kuzatilmoqda.

1.4.3.2. Futbolchilarni chidamkorlik sifatini rivojlantirish vositalari

Futbolchilarda chidamkorlikni yetarlicha darajada o'yinlar va to'p bilan bajariladigan o'yin mashqlari ta'siri ostida rivojlantirish mumkin degan fikr mavjud. Bu fikrdan kelib chiqish bilan murabbiylar mashg'ulotda boshqa mashqlarni qo'llashga (yugurish, tez yurish) ko'pam moyil emas. Aslida esa o'yin va o'yin mashqlarini maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uchun qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Biroq umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurligi vazifasi qo'yilgan taqdirda faqatgina o'yinlar va to'p bilan bajariladigan o'yin mashqlari bilan cheklanish mumkin emas, chunki umumiy

chidamkorlik yugurish, tez yurish, chang'ida yugurish, suzish ko'rinishidagi mashqlar bilan rivojlanadi. Buni mashg'ulotning ertachi bosqichida (tayyorgarlik davrida) esdan chiqarmaslik ayniqsa muhim bo'ladi, bunda futbolchilar hali o'yinlar va o'yin mashqlari uchun xarakterli bo'ladigan eng yuqori yuklamalarni bajarishga tayyor bo'lmaydi. Buning ustiga, shuni nazardan qochirmaslik kerakki, o'yinda futbolchining harakat faoliyatining barcha turlari orasida eng katta solishtirma og'irlik to'psiz yugurish va yurishga to'g'ri keladi.

Umumiy chidamkorlikning asosi odamning aerob imkoniyatlari bo'lib hisoblanishi sababli, bir tekis uslub, shuningdek takroriy-o'zgaruvchan uslublarning turli variantlari yordamida ularning kengayishiga ta'sir ko'rsatish futbolchilarni tayyorlashning zaruriy sharti bo'lib hisoblanadi. Bunda agar mashqlar tabiiy sharoitlarda, kislorodga boy joylarda bajarilsa, mashqni bajarishdan keladigan samara kattaroq bo'ladi.

Ishning shiddati o'zgarishi bois futbolchi uchun organizmning anaerob imkoniyatlari ham katta ahamiyat kasb etadi. Chunki futbolchi o'yinda shiddati va davomiyligi turlicha bo'lgan tezlanishlarni amalga oshirishga majbur bo'ladi. Organizmning anaerob imkoniyatlarini oshirish maqsadida to'p bilan va to'psiz masofani eng yuqori va eng yuqoriga yaqin tezlik bilan bosib o'tish, o'yinlar va o'yin mashqlari, estafetalardan foydalaniladi.

Nafas gimnastikasining maxsus mashqlari yordamida shuningdek nafas funksiyalari ham takomillashtiriladi. Tog'da tayyorlanish katta ahamiyatga ega. Futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlarining kengayishiga avvalambor musobaqalar va mashg'ulotlarda futbolchilarning harakat faoliyatining turlari, ularning hajmi va shiddatining optimal nisbatini o'rnatish ko'maklashadi (3-jadval).

Aerob imkoniyatlarning kengayishiga ikkita vazifani hal qilish ko'maklashadi:

1. MKI ni rivojlantirish.
2. Nafas jarayonlarining yoyilish tezligini maksimal kattaliklarga oshirish.

Yugurish mashqlarini qo'llash tavsiya qilinadi, aynan esa:

– 150 zarba/min puls chastotasida bir tekis yugurish (o'yinda bosib o'tiladigan masofalarga teng yoki undan katta masofalarga, ya'ni 10-12 km ga, yurish bilan navbatlashtirish bilan);

– 170 zarba/min puls chastotasida 200-400 m ga intervalli yugurish. 4-5-marta bajariladi. Dam olish intervallari 120–140 zarba min/min puls bilan 60-90 s (oxiriga kelib);

– takroriy-sur'atli mashg'ulot. 400–1000 m ga yugurish, 180-190 zarba/min chastotada 3–4 marta yarim kuch bilan Dam olish intervallari 10 min.

4. Yuklamalarni o'yinlar o'rtasida 4 kunlik intervalga taqsimlashda mashg'ulotlarning 4 va 5 jadvallarda keltirilgan namuna variantlariga amal qilish tavsiya qilinadi.

Har ikkala mashg'ulot o'rtacha yuklama bilan o'tkaziladi. Mashg'ulotning shiddati va uning futbolchilar organizmiga ta'sir ko'rsatish darajasini tartibga solishda mashqlarning ikkinchi seriyasini dozalash (takroriy yugurish, berilgan mashg'ulotlar uchun qabul qilingan davomiylikdan qat'iy nazar – tezlanishlar) hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

3-jadval.

Futbolchilarning maksimal, submaksimal, mo'tadil va yengil shiddat bilan yugurishining umumiy hajmi.

O'yinchilar	Yugurish (%)			
	maksimal	submaksimal	mo'tadil	yengil
Himoyachilar	1,5-2,5	1,5-2,5	6,0-8,0	35,0-40,0
Yarim himoyachilar	2,5-4,0	1,5-2,5	7,0-10,0	39,0-40,0
Hujumchilar	2,5-4,0	2,0-3,0	6,0-8,0	35,0-40,0

4-jadval.

O'yinlar o'rtasida 4 kunlik intervalda futbolchilarning mashg'ulotlarining namuna variantlari

Mashq seriyasining № I	Mashqlarning nomi	Mashqlarning dozasi
1	1-mashg'ulot <i>To'p bilan badanni qizdirish</i> a) yurish, yugurish, to'pni pastdan-yuqoriga irg'itish b) juftliklarda to'pni tashlash va ilib olish v) yurish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	10-12 min 2 aylana 10-marta 10x10
2	<i>To'p bilan mashqlar</i> a) tezlanishlar b) aylana bo'ylab tezlanishlar v) takroriy yugurish	15 min 3x20 m 2x60 m 3x25 m
3	<i>Darvozaga zarbalar</i> a) turli yo'nalishlarda harakatlanish bilan b) to'p uzatilgandan keyin v) yuqorilatib uzatilgandan keyin	30 min 10 min 10 min 10 min
4	"Mudofaa va darvozani ishg'ol qilish" o'yini (6x6 neytral o'yinchi bilan)	20 min
5	Yakuniy qism	5 min
6	Jami	1 s 20 min

Musobaqalar va o'quv mashg'ulotlarida futbolchilarning harakat faolligi ma'lumotlarini tahlil qilish harakatlanish harakatlarining sonida ham, ularni namoyon qishining shiddatida ham kattagina farqlar borligini aniqlash imkonini berdi.

5-jadval.

**O'yinlar o'rtasida 4 kunlik intervalda futbolchilarning
mashg'ulotlarining namuna variantlari**

Mashq seriyasining № I	Mashqlarning nomi	Mashqlarning dozasi
1	2-mashg'ulot <i>To'psiz badanni qizdirish</i> a) yurish, yugurish b) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar v) yuqoriga sakrashlar	10-12 min 2 aylana 10x10 10-marta
2	<i>To'psiz mashqlar</i> a) tezlanishlar b) takroriy yugurish	5 min 4x20 2x40 2x300
3	<i>To'p bilan mashqlar</i> a) juftliklarda — harakatlanish bilan to'pni uzatish va unga ishlov berish b) to'pga chiqish bilan to'pni uzatish va unga ishlov berish, masofa 10, 25 m	15 min 5 min 10 min
4	<i>Darvozaga zarbalar</i> a) maydon markazidan jarima maydonchasiga uzatish bilan b) keyinchalik joyni almashtirish bilan v) turli burchaklar ostida harakatlanish bilan	30 min 10 min 10 min 10 min
5	"Mudofaa va darvozani ishg'ol qilish" o'yini	25 min
6	Yakuniy qism	5 min
7	Jami	1 s 30 min

Bu murabbiylarga mashg'ulotni ularda faqatgina maksimal shiddatli harakatlanish harakatlarining soni va davomiyligi emas, balki ular o'rtasidagi dam olish pauzalarining davomiyligi ham hisobga olinadigan mos keluvchi harakat modellari asosida funksional tayyorgarlik va maxsus chidamkorlikni tarbiyalashga urg'u berish bilan qurishni tavsiya qilish uchun asoslarni beradi.

Texnika bo'yicha mashqlarda urinishlar o'rtasidagi pauzalarni qisqartirish, o'yin mashqlarida turish va yurish vaqtini yengil

yugurish foydasiga qisqartirish hisobiga alohida mashqlarni ham, umuman mashg'ulotlarni ham intensivlashtirish (shiddatini oshirish), shuningdek mashg'ulotlarga yuqori shiddatli qo'shimcha mashqlarni kiritish 5 kunlik mashg'ulot siklida futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va umumiy va maxsus chidamkorligini tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning mazmuni va ularni o'tkazish joyini aniqlash masalasini qanday qilib amalda hal qilish lozimligini aniqlash imkonini beradi.

Futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va ularning umumiy va maxsus chidamkorligini tarbiyalashga o'yin mashqlariga mashqlarning davomiyligi va taklif qilinadigan yuklamaga bog'liq ravishda bir-ikki marta 10-15 minut davomida uzluksiz harakatlanishni kiritish, ya'ni yuqori shiddatli harakatlar o'rtasidagi pauzalarni past shiddatli yugurish (yengil yugurish) bilan to'ldirish yordam beradi. Bu umumiy puls fonini 150–160 zarba/min gacha oshirish imkonini beradi, yuqori shiddatli harakatlanish harakatlarini bajarishda esa (tez yugurishlar, tezlanishlar) YUQCH 180–190 zarba/min gacha, ya'ni futbolchi organizmining yurak-qontomir va nafas tizimlarining funksional imkoniyatlarining kengayishiga ko'maklashuvchi optimal darajaga yetadi.

Shu bilan birgalikda, o'yin mashqlariga bunday topshiriqlarni kiritish shuni ko'rsatadiki, ularni bajarish futbolchidan katta energiya sarflarini talab qiladi, shu sababli ularni 5 kunlik o'yinlararo mashg'ulot siklining ikkinchi yoki uchinchi kuni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki aynan ana shu kunlarga katta va o'rtacha yuklamali mashg'ulotlar rejalashtiriladi.

Urinishlar o'rtasidagi pauzalarni qisqartirish to'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlarda takrorlashlar sonini anchagina oshirish va mashg'ulot vaqtini oshirmasdan turib futbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish ustida ko'proq ishlash imkonini beradi.

Mashg'ulotlarni intensivlashtirish oqibatida umumiy puls foni ko'tariladi, u futbolchilarning umumiy va maxsus chidamkorligini takomillashtirish uchun yetarlicha qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

O'quv mashg'ulotlarida yuqori shiddatli mashqlar sonining ortishi ham YUQCH ning ortishi bilan tavsiflanadi.

Yurakning ishi to'g'risida futbolchilardan kross paytida olingan ma'lumotlar yana bir marta shuni tasdiqlaydiki, bunday mashqlar umumiy chidamkorlikni rivojlantirish uchun samarali vosita bo'lib hisoblanadi, bu ayniqsa mavsumoldi tayyorgarligi sharoitlarida muhim bo'ladi, krossga tezlanishlar kiritilgan taqdirda esa – futbolchilarning maxsus chidamkorligini tarbiyalash vositasi ham bo'lib hisoblanadi.

Bir paytning o'zida bu ma'lumotlar shundan guvohlik beradiki, 50 metrli tezlanishlar futbolchilar organizmining funksional qobiliyatlarini kengaytirish uchun zaruriy oldi yo'llanmalarni yaratish uchun to'liq yetarli bo'ladi.

Shu bilan birgalikda, o'zgaruvchan krossga o'yinchilarning o'yin faoliyati uchun tipik bo'lmagan (YUQCH bo'yicha fikr yuritganda) ko'proq uzun masofalarga (80-100 m) tezlanishlarni kiritishni maqsadga muvofiq bo'lmaydi deb hisoblash lozim bo'ladi.

Futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish masalasini hal qilish uchun haftalik siklda ketma-ket 2 kun o'tkaziladigan ikki tomonlama va o'rtoqlik o'yinlarini (chorshanba – o'rtoqlik o'yini, payshanba – ikki tomonlama o'yin) sinab ko'rish zarur bo'ladi.

Ushbu maqsadlar uchun mashg'ulotlarning zichligini oshirishni ko'zda tutish lozim bo'ladi (ishdan asoslanmagan chetlashishlarni qisqartirish, ular odatdagi mashg'ulotlarda umumiy vaqtning 13,5% ini tashkil qiladi).

Mashg'ulotda tezlik-kuch yo'nalishini maxsus chidamkorlikni oshirishni ta'minlaydigan (5-10% ga) mashqlarning ulushini oshirish, asosiysi to'psiz va to'p bilan yugurish mashqlarining ulushini oshirish lozim bo'ladi (ikkinchi seriya). Izchillik bilan zarba uslubi bilan mashg'ulotdan foydalanish zarur bo'ladi.

Bunda quyidagilar hisobiga umumiy hajmda yuqori shiddatli mashqlarning hajmini oshirish lozim bo'ladi:

- o'yin mashqlarining hajmini oshirish;
- mashqlarni bajarishda qarshiliklarni oshirish (shartli raqib);
- topshiriqlarni bajarish vaqtini chegaralash yoki

- maydonchani topshiriq bajariladigan uchastkasini chegaralash;
- to'pga egalik qilish texnikasiga mashqlar bajarilayotganda to'plar sonini oshirish;
 - mashqlarda og'irliklardan ko'proq foydalanish;
 - to'p bilan oshirilgan tezlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish;
 - o'yinlar va o'yin mashqlarida himoyachilarning hujumchilar ustidan va aksincha hujumchilarning himoyachilar ustidan sonli ustunligini sun'iy ravishda tez-tez yaratish;
 - o'yinga dam olgan sheriklarini tushirish;
 - tik qiyaliklardan foydalanish bilan yugurishni qo'llash;
 - tog'da tayyorlanishdan foydalanish.

1.4.4. Koordinatsion qobiliyatlarning tavsifi va ularni rivojlantirish uslubiyati

Koordinatsiya (muvofiqlashtirish) – bu odamning konkret harakatlanish vazifalarini hal qilishda tananing zvenolarining harakatini ratsional muvofiqlashtira olish qobiliyatidir.

Koordinatsiya odamlarning o'zlarining harakatlarini boshqara olish imkoniyati bilan tavsiflanadi. Tayanch-harakat apparatini boshqarishning murakkabligi shundan iboratki, odamning tanasi 100 dan oshiq erkinlik darajalariga ega bo'lgan ko'p sonli biologik zvenolardan tashkil topgan.

Koordinatsion qobiliyatlar – bu individning o'zining harakatlanish harakatlarini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligini belgilaydigan imkoniyatlaridir. Nazariy va eksperimental tadqiqotlar koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlarini ajratish imkonini bergan: maxsus, spetsifik va umumiy.

Spetsifik koordinatsion qobiliyatlar:

Mo'ljal olish qobiliyati – bu individning tananing holatini aniq aniqlash va o'z vaqtida o'zgartirish va kerakli yo'nalishda harakatni amalga oshirish qobiliyatidir.

Harakatlarning parametrlarini differensiallash qobiliyati harakatlarning kenglik (tugunlar va bo'g'inlar), kuch (ishchi mushaklarning zo'riqligi) va vaqt (vaqtni his qilish) parametrlarining yuqori aniqligi va tejamkorligini shartlaydi.

Reaksiya ko'rsatish qobiliyati – oldindan ma'lum yoki noma'lum signalga muvofiq tana yoki uning bir qismi bilan yaxlit, qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarish imkonini beradi.

Harakatlanish harakatlarini qayta qurish qobiliyati – harakatlarning ishlab chiqilgan shakllarini qayta shakllantirish tezkorligi yoki o'zgarayotgan sharoitlarga muvofiq bir harakatdan boshqasiga almashib o'tish tezkorligidir.

Muvofiqlashtirish qobiliyati – alohida harakatlarni yaxlit harakat kombinatsiyalariga qo'sha olish, bo'ysundira olish qobiliyatidir.

Muvozanat qobiliyati – tananing statik holatlarida, harakatlarni bajarish paytida pozaning barqarorligini saqlay olish qobiliyatidir.

Ritm qobiliyati – harakatlanish harakatining berilgan ritmini aniq qayta yarata olish yoki uni o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq o'zgartira olish qobiliyatidir.

Vestibulyar barqarorlik – vestibulyar qo'zg'alishlar sharoitlarida (umbaloq oshishlar, tashlanishlar, burilishlar) harakatlanish harakatlarini aniq va barqaror bajara olish qobiliyatidir.

Mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish – kerakli momentda ma'lum bir mushaklarning bo'shashishi va qisqarishini optimal muvofiqlashtira olish qobiliyatidir.

Umumiy va spetsifik koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishining natijasi, ularning o'ziga xos umumlashuvi "umumiy koordinatsion qobiliyatlar" tushunchasini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida mo'ljal olish, muvozanat, ritm topshiriqlarini bir xil yaxshi bajaradigan bolalarni, ya'ni "yaxshi koordinatsion qobiliyatlarga ega bo'lgan" bolalarni uchratish mumkin. yoki o'quvchi siklik harakatlarga yuqori koordinatsion qobiliyatlarga ega bo'lgan, biroq sport o'yinlariga past koordinatsion qobiliyatlarga ega bo'lgan holatlar ko'p uchraydi.

Shunday qilib, umumiy koordinatsion qobiliyatlar deganda odamning uning kelib chiqishi va ma'nosi bo'yicha turlicha bo'lgan harakatlanish harakatlarini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligini belgilaydigan potensial va amalga oshirilgan imkoniyatlarini tushunish lozim bo'ladi.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlar – bu odamning uning kelib chiqishi va ma'nosi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlanish harakatlarini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligini belgilaydigan imkoniyatlaridir.

Spetsifik koordinatsion qobiliyatlar deganda individning uning koordinatsiyaga berilgan alohida spetsifik topshiriqlarni (ritm, reaksiya ko'rsatish, muvozanat) optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligini belgilaydigan imkoniyatlarini tushunamiz.

Barcha koordinatsion qobiliyatlarni potensial (qandaydir-bir harakat boshlanguncha yashirin ko'rinishda mavjud bo'ladigan) va dolzarb (berilgan momentda namoyon bo'ladigan) qobiliyatlarga ajratish mumkin.

Elementar va murakkab koordinatsion qobiliyatlar ajratiladi. Harakatlarning kenglik parametrlarini aniq qayta yarata olish qobiliyati elementar qobiliyat bo'lib, sharoitlar kutilmaganda o'zgarganda harakatlanish harakatlarini tezda qayta qura olish qobiliyati murakkab qobiliyat bo'lib hisoblanadi.

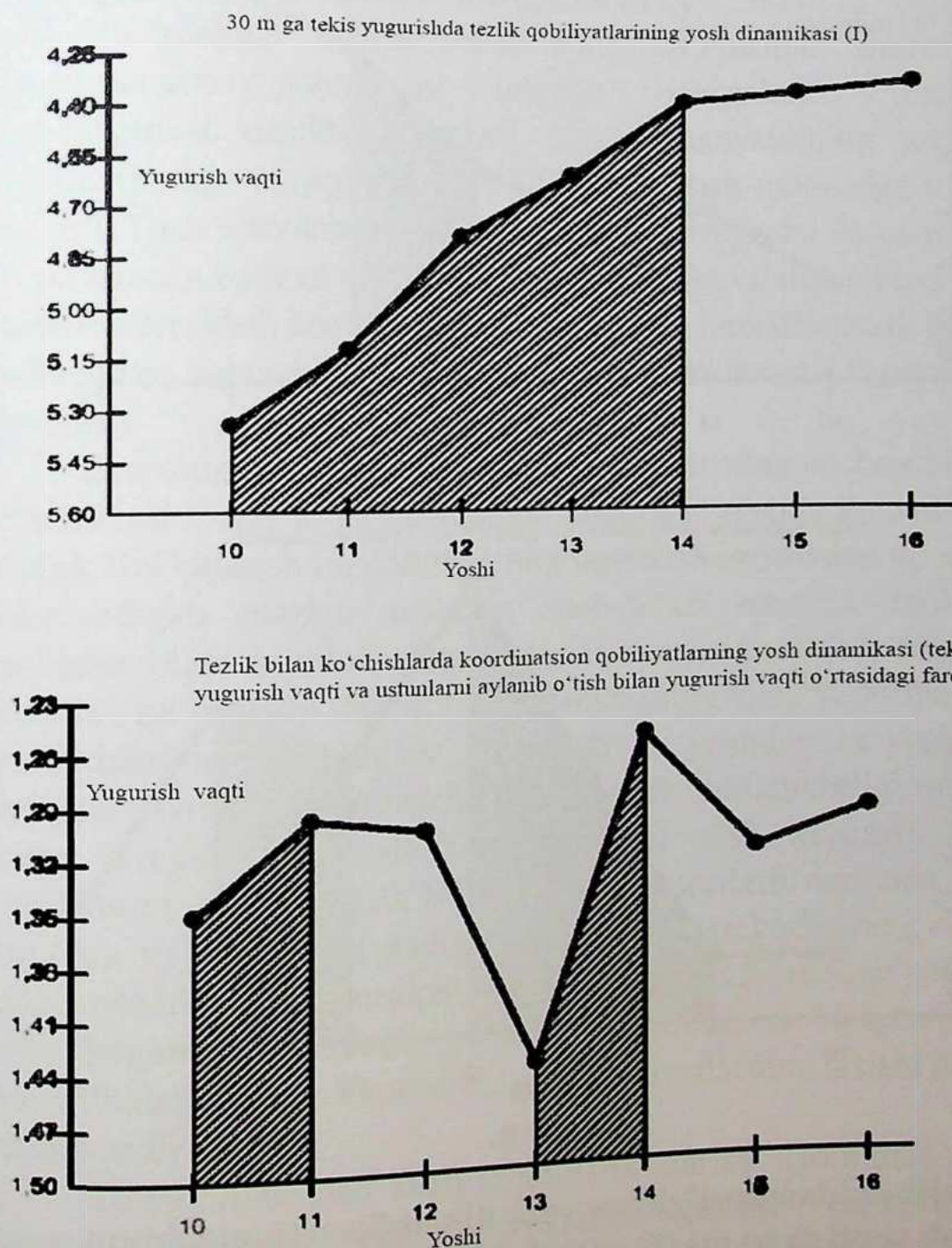
Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishini belgilaydigan omillar quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

- odamning harakatlarni aniq tahlil qila olish qobiliyati;
- analizatorlarning, ayniqsa harakat analizatorlarining faoliyati;
- harakat topshirig'ining murakkabligi;
- boshqa harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi;
- jasurlik va qat'iylik;
- yosh;
- shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarlik darajasi.

Qoidaga ko'ra, epchillikni rivojlantirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar sportning uslubiyatning berilgan tarkibiy qismiga ta'sirining spetsifikasini hisobga olmasdan umumiy nazariy qoidalarga asoslanadi. Umuman olganda bunday yondashuv haqqoniy bo'lib hisoblanadi, chunki ontogenez jarayonida koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishi bosh miya qobig'ining harakat bo'limlarining yetilish va rivojlanish jarayoni bilan shartlanadi.

Koordinatsion qobiliyatlar 13 yoshgacha ko'proq shiddat bilan rivojlanadi. Shunisi xarakterliki, yosh sportchilarning tezlik bilan ko'chishlarida epchillik ko'rsatkichlari 9 yoshdan 12 yoshgacha

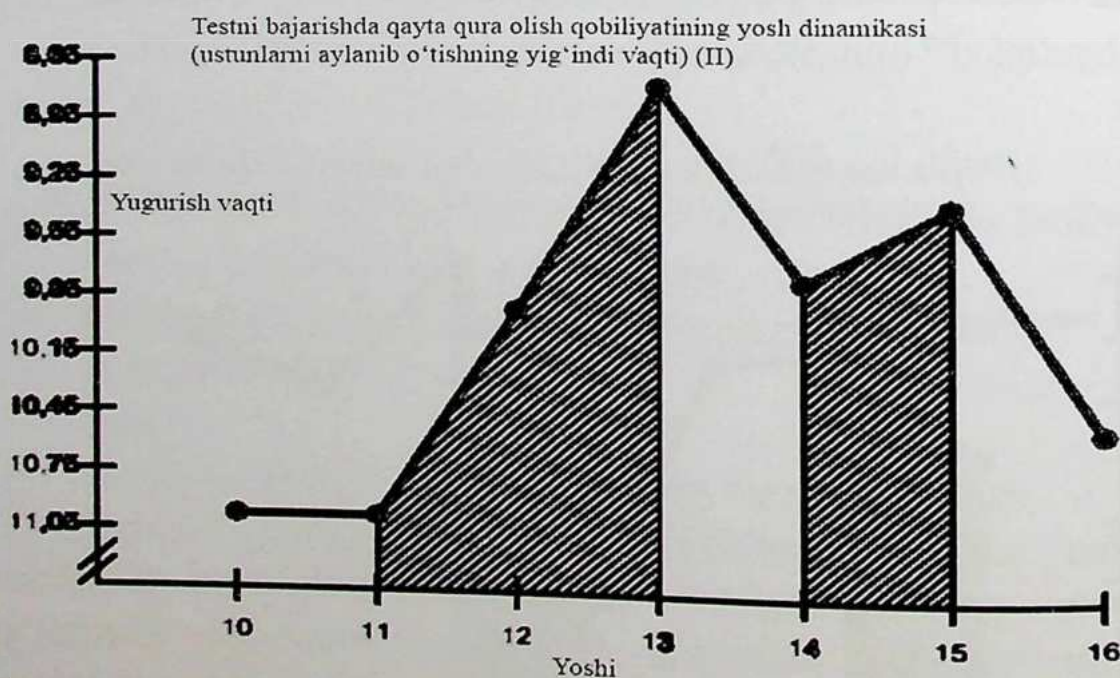
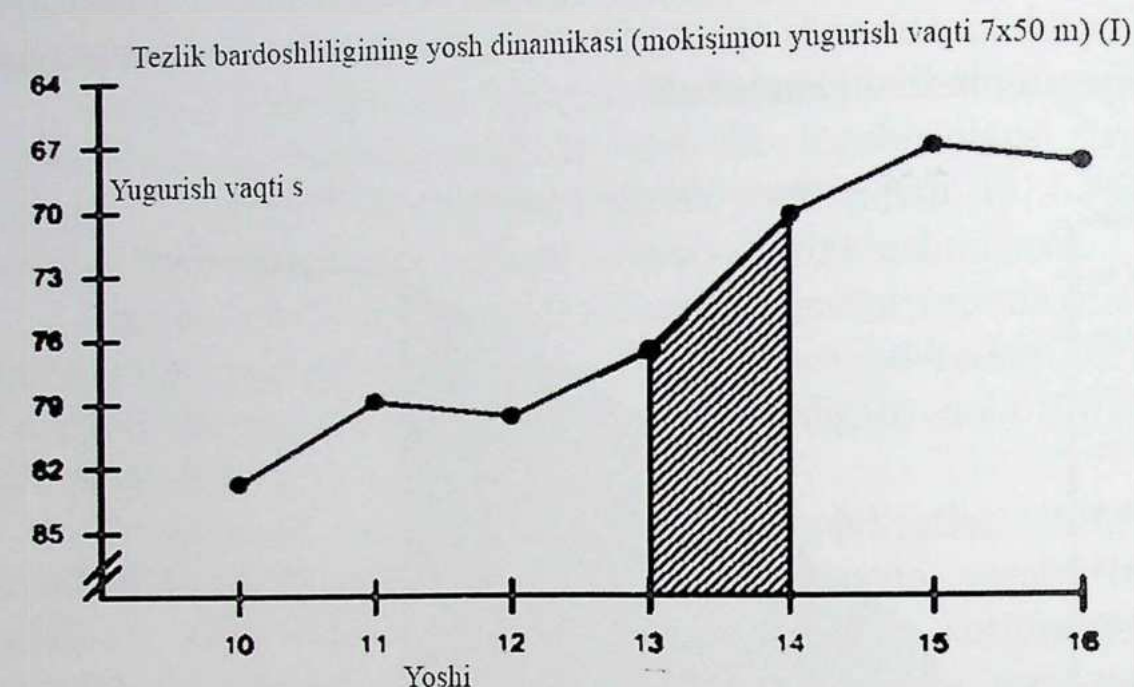
yaxshilanish tendensiyasiga ega, 13 yoshga kelib esa sezilarli darajada yomonlashadi, 13 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan davr esa maqsadli yo'naltirilgan rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatish uchun eng sensitiv davr bo'lib hisoblanadi. 15-16 yoshda koordinatsion qobiliyatlarning biroz yomonlashishi kuzatiladi.



1-rasm.

30 m ga tekis yugurishda tezlik qobiliyatlarining yosh dinamikasi (I) va tezlik bilan ko'chishlarda koordinatsion qobiliyatlarning yosh

dinamikasi (tekis yugurish vaqti va ustunlarni aylanib o'tish bilan yugurish vaqti o'rtasidagi farq) (II).



2-rasm.

Tezlik chidamkorligining yosh dinamikasi (mokişimon yugurish vaqti 7x50 m) (I) va testni bajarishda qayta qura olish qobiliyatining yosh dinamikasi (ustunlarni aylanib o'tishning yig'indi vaqti) (II).

Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlari ko'proq dinamik tarzda 10-12 yoshdan 13-14 yoshgacha yaxshilanadi. Yosh

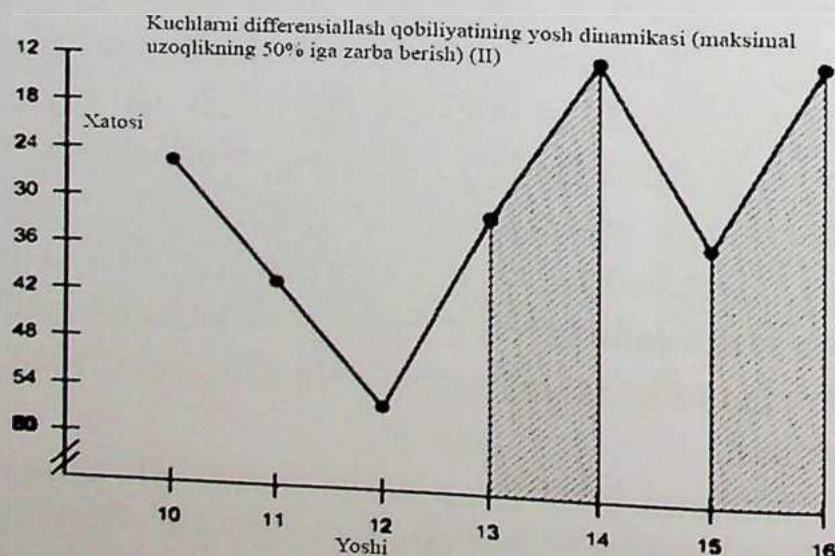
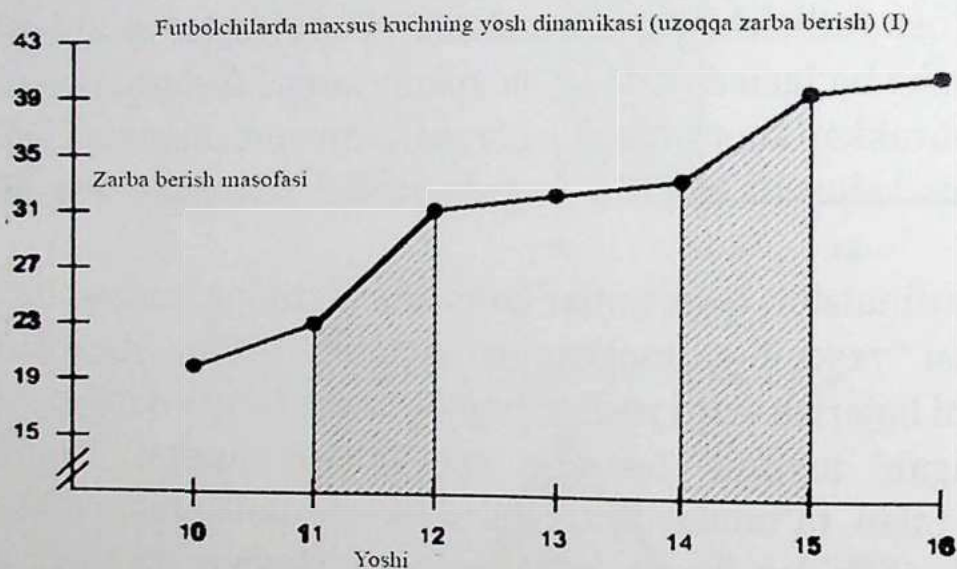
futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga ko'p jihatdan texnik elementlarni o'zlashtirishning muvaffaqiyati va musobaqa sharoitlarida ularni amalga oshirishning samaradorligi bog'liq bo'ladi.

Ravshanki, yosh bo'yicha rivojlanishning ma'lum bir bosqichlarida (10 yoshdan 11 yoshgacha va 13 yoshdan 14 yoshgacha) yosh futbolchilar uchun tezlik bilan ko'chishlar sharoitlarida koordinatsion potensialni amalga oshirishning maksimal imkoniyatlari xarakterli bo'ladi. Tezlik texnikasining asoslarini rivojlantirishga ayniqsa alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yosh futbolchilarga 11 yoshdan 13 yoshgacha va 14 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda tezlik imkoniyatlari darajasining ortishi sababli murakkab koordinatsion harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun mos keluvchi ko'proq yuqori epchillik darajasi zarur bo'ladi (1-rasm).

Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarining boshqa bir yosh dinamikasi "7x50 m ga mokisimon yugurish" testida kuzatiladi (2-rasm). Uni bajarish vaqti yoshga bog'liq ravishda 60 s dan 90 s gacha tebranadigan mazkur testning spetsifikasi mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlaydigan glikolitik mexanizmning maksimal safarbar bo'lishidan iborat, bu gomeostazning yang yuqoriga yaqin buzilishlari bilan birgalikda kuzatiladi. 10 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davrda yosh futbolchilarning tezlik chidamkorligi unchalik katta darajada oshmaydi (6,9%), mo'ljal olish va qayta qurish (ustunlarni aylanib o'tish bilan yugurish) sezilarli darajada ortadi (19,6%). 13 yoshdan 14 yoshgacha tezlik chidamkorligining shiddat bilan ortishi (8,3%) koordinatsion qobiliyatlarning 10% ga pasayishi bilan birgalikda kuzatiladi. 14 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda tezlik chidamkorligi va koordinatsion qobiliyatlarning ortishi parallel tarzda sodir bo'ladi.

"To'pga maksimal kuch bilan zarba berish" (to'pning uchish uzoqligi; 3-rasm) testi natijalarini ko'rib chiqish test ko'rsatkichlarining shiddatli o'sishining ikkita bosqichi borligidan guvohlik beradi – 11 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davr (26%) va 14 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr (21%). Bunda zarbaning kuch ko'rsatkichlari qanchalik shiddatliroq o'sgan bo'lsa, harakatning kuch parametrlarini differensiallash qobiliyati shunchalik pasaygan.

Maksimal uzoqlikning 50% iga zarba berishni bajarishdagi xato 10 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davrda 40% ga va 11 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda – yana 37% ga oshgan. 12 yoshdan keyin kuchni differensiallash qobiliyati 14 yoshgacha keskin oshgan (>60%), so'ngra 14-15 yoshda ko'rsatkichning keskin pasayishi (50% gacha) va 15 yoshdan 16 yoshgacha yana keskin ortishi kuzatiladi. Koordinatsion qobiliyatlarning shiddatli o'sish davrlarida to'pning maksimal uzoqlikka uchishiga zarba berish ko'rsatkichlari, qoidaga ko'ra, turg'unlashgan.



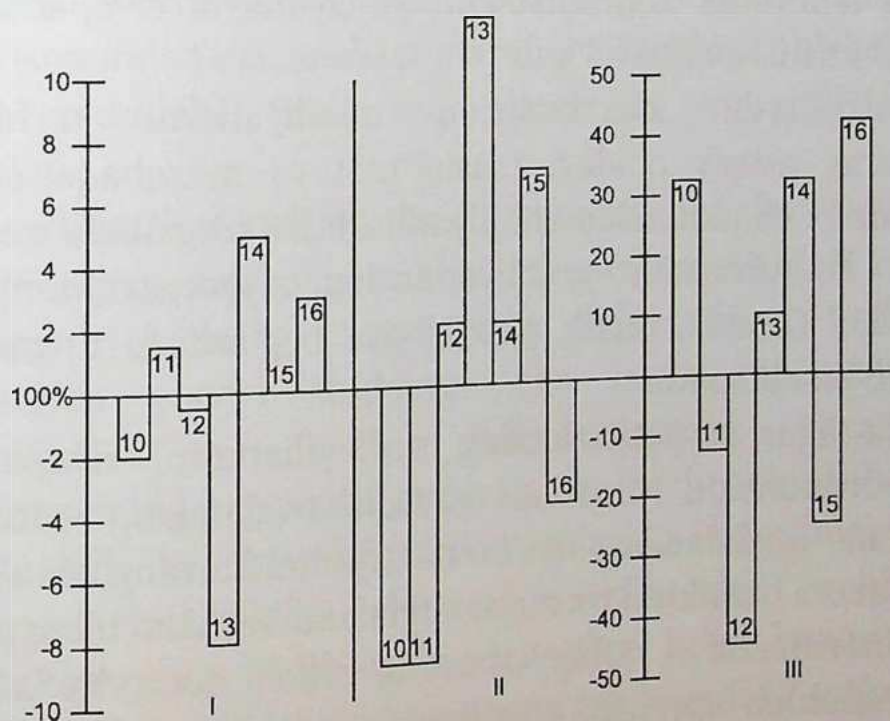
3-rasm.
Futbolchilarda maxsus kuchning yosh dinamikasi (uzoqqa zarba berish) (I) va kuchlarni differensiallash qobiliyatining yosh dinamikasi (maksimal uzoqlikning 50% iga zarba berish) (II).

Tezlik bilan ko'chishlarda koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashning ko'proq qulay davrlari 10 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan oraliqda bo'ladi.

7-jadval.

10 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh futbolchilarda turlicha xarakterli yuklamalarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning sensitiv davrlari.

Yuklamaning xarakteri	Rivojlanishning sensitiv davrlari, yosh
Tezlik	10 yoshdan 11 yoshgacha, 13 yoshdan 14 yoshgacha
Tezlik chidamkorligi	11 yoshdan 13 yoshgacha, 14 yoshdan 15 yoshgacha
Tezlik kuch (kuch)	12 yoshdan 14 yoshgacha, 15 yoshdan 16 yoshgacha



4-rasm.

10-16 yoshli futbolchilarda turlicha xarakterdagi yuklamalarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarning berilgan yosh kesmasining o'rtacha ko'rsatkichidan (100%) foyz o'zgarishlari:

I – tezlik xarakteridagi yuklama; II – tezlik chidamkorligi; III – kuch (tezlik-kuch)

Birinchi holatdagiga qaraganda biroz keyinroq, aynan esa 11 yoshdan boshlab glikolitik xarakterdagi yuklamalarda (tezlik chidamkorligi) koordinatsiyani rivojlantirish uchun ko'proq qulay davr boshlanadi va undanam kechroq (12 yoshdan boshlab) mushak kuchlarini differensiallash qobiliyati shakllanadi. Glikolitik xarakterdagi yuklamalarda koordinatsion qobiliyatlarning eng yuqori darajasi 13 va 15 yoshda, kuch qobiliyatlarining eng yuqori darajasi esa – mos ravishda 14 va 16 yoshda kuzatiladi (4-rasm).

Aytish mumkinki, yosh futbolchilarning turlicha yo'nalishdagi yuklamalarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va uslublarini rejalashtirish jarayonida koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishining yosh kinetikasini hisobga olish zarur bo'ladi.

Masalan, tezlik texnikasiga urg'u berilgan mashg'ulotni ko'proq o'rtacha yoshdan boshlash, keyinroq esa tezlik chidamkorligi va kuchga ishlashda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish lozim bo'ladi.

Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyatining asosiy qoidasi mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlarida boshqa harakat qobiliyatlari bilan birgalikda namoyon bo'ladigan koordinatsion qobiliyatlarning tayyorgarlikning turli jihatlari bilan (texnik, taktik, psixik) jips bog'lanishi to'g'risidagi qoida bo'lib hisoblanadi.

Bunda agar tayyorgarlikning turli jihatlarini rivojlantirish uchun koordinatsion jihatdan yetarlicha darajada murakkab mashqlardan foydalanilsa, u holda sportchilarning funksional imkoniyatlari va texnik-taktik mahorati takomillashishi bilan parallel ravishda koordinatsion qobiliyatlarning ortishi sodir bo'ladi. O'z navbatida, alohida spetsifik koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli yo'naltirilgan takomillashtirish maxsus koordinatsion qobiliyatlarning va shundan kelib chiqqan holda umumiy koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan yuklamalarni rejalashtirishda uning asosiy tarkibiy qismlari – mashqning koordinatsion murakkabligi, ishning shiddati, bitta topshiriqning (yondashuvning) davomiyligi, takrorlashlar soni,

takrorlashlar va seriyalar o'rtasidagi dam olish pauzalarining davomiyligi va xarakteri hisobga olingan.

Yosh futbolchilarni shug'ullantirishda koordinatsion qobiliyatlarni oshirishga yo'naltirilgan vositalarni yoshga bog'liq ravishda murakkablik bo'yicha differensiallangan yuklamalarning umumiy hajmidan 30% gacha oshirish o'yinchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligining ko'pchilik ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasiga olib keladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning har xil turlarini takomillashtirish jarayoni harakatlarning murakkabligi maksimal darajadan, ya'ni sportchi topshiriqlarni bajarishga qodir bo'lmaydigan darajadan 75-90% diapazonda tebranganda ko'proq samarali kechadi.

Mashqlarning koordinatsion murakkabligining ushbu darajasi moslashish tizimlariga yetarlicha yuqori talablarni qo'yadi va bir tomondan, koordinatsion qobiliyatlarning ortishini ta'minlaydi, ikkinchi tomondan esa, analizatorlarning toliqishiga olib kelmaydi va ularning yetarlicha uzoq vaqt davomida samarali ishlashini ta'minlaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi o'ta turli-tuman mashqlar va topshiriqlarning shiddati to'g'risida gapiradigan bo'lsak, tayyorgarlik davrining boshlang'ich bosqichlarida yuqori shiddatga ega bo'lmagan vositalardan foydalaniladi, u yosh futbolchilarning texnik-taktik imkoniyatlarining kengayishiga qarab asta-sekin oshirib boriladi va musobaqaoldi va musobaqa bosqichlarida maksimalga yaqin qiymatlarga yetkaziladi, shunda koordinatsion qobiliyatlarni natijaviy musobaqa faoliyatining yutuqlari bilan bevosita o'zaro bog'lanishda takomillashtirish xususida gap boradi (8-jadval).

Koordinatsion mashqlarning parametrlari.

Yuklamaning parametrlari				
Mashqning davomiyligi	Shiddat	Takrorlashlar o'rtasida dam olish intervallari	Seriyada takrorlashlar soni	Seriyalar soni
Bir necha soniyadan bir necha minutgacha	O'rtachadan maksimalgacha	Bir necha soniyadan to'liq qayta tiklanguncha	8-martadan 40-martagacha	2 tadan 6 tagacha

Yosh futbolchilarning ko'rib chiqilgan spetsifik va maxsus koordinatsion qobiliyatlariga muvofiq, ularni rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladigan uslubiy usullarga to'xtalamiz.

1. Odatdagi harakatning alohida parametrlariga qat'iy reglamentlangan o'zgarishlarni kiritish yoki uni bajarish usulini almashtirish:

- noodatiy boshlang'ich holatlarni kiritish;
- harakatlarning tezligini yoki sur'atini o'zgartirish;
- mashqlarni oynali bajarish.

2. Harakatlarni kombinatorik variatsiyalash:

- odatlangan harakatni qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish;
- odatdagi harakatlarni noodatiy birlashtirishlar bilan kombinatsiyalash.

3. Tashqi sharoitlarni harakatlarning koordinatsiyasining odatdagi shakllarini variatsiyalashga majbur qiladigan o'zgartirish:

- tashqi predmetlarni, og'irliklarni yo'naltirilgan variatsiyalash;
- ularda harakatlar bajariladigan kengliklarning chegaralarini o'zgartirish;

– harakat ko'nikmalarining variativlik diapazonini kengaytirish uchun turli jihozlar va tabiiy muhitning sharoitlaridan foydalanish.

Koordinatsion shug'ullantirish tizimida muhim o'rin o'quv-mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy shakllariga ajratilishi lozim.

Mashg'ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismlarida mashg'ulotlarni tashkil qilishning asosiy usuli frontal usul bo'lib hisoblanadi.

U predmetlarsiz umumiy rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlarni bajarishda, yurishda, yugurishda, sakrashlarda qo'llaniladi. Tayyorgarlik qismida maxsus tayyorgarlik koordinatsion mashqlar, xususan, yugurish, suzish, chang'ida yurish, konkida uchish, sakrashlar, sport o'yinlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradigan mashqlar o'tkaziladi. Mashg'ulotning xuddi shu qismida ritmik mashqlar, muvozanat topshiriqlari rejalashtiriladi.

Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha bosh vazifalar mashg'ulotning asosiy qismida hal qilinadi. Koordinatsion mashqlar mashg'ulotning asosiy qismining boshida yoki o'rtasida kiritiladi, bu paytda shug'ullanuvchilarda optimal psixik va umumiy ishlash qobiliyati saqlanib turgan bo'ladi.

Xususan, futbolga tegishli bo'lgan maxsus tayyorgarlik koordinatsion mashqlari va sportchidan koordinatsion qobiliyatlarni bir paytda tezlik qobiliyatlari bilan birgalikda namoyon qilishni talab qiladigan mashqlar birdaniga tayyorgarlik qismidan keyin bajariladi.

Alohida koordinatsion mashqlar asosiy qismning o'rtasida, ikkinchi yarmida yoki oxirida o'tkaziladi. Bu yerga bir paytning o'zida koordinatsion qobiliyatlar, kuch va tezlik-kuch qobiliyatlari, maxsus chidamkorlikni majmuaviy rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kiradi.

Ular yordamida koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikning bir paytda rivojlanishi sodir bo'ladigan mashqlar, qoidaga ko'ra, darsning yakuniy qismiga kiritiladi, bu yerda an'anaviy tarzda nafas mashqlari, diqqatni jamlash, qayta tiklanish va mushaklarni bo'shashtirish topshiriqlari taqdim qilinadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida kenglik, vaqtni his qilishni, mushak kuchlarini differensiallashni ishlab chiqaruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Koordinatsion
takomillashtirishga

qobiliyatlarni
yo'naltirilgan

rivojlantirish va
o'quv-mashg'ulot

mashg'ulotlarini tashkil qilish usullari va uslublarini ko'rib chiqishda quyidagilarni ajratish zarur bo'ladi:

- akrobatik mashqlarning siklik va atsiklik lokomotsiyalarini bajarishda, o'yinning texnik usullarini o'zlashtirish va takomillashtirishda oqimli uslub. Bu uslub u yoki bu mashqning individual bajarilishini nazorat qilish va uning bajarilishiga o'z vaqtida korrektsiyalar kiritish imkonini beradi;

- mashg'ulotlarni tashkil qilishning guruhli shakli, bunda jamoa bir nechta guruhlariga bo'linadi, ular mashg'ulot o'tiladigan joylarni egallaydi.

Har bir guruh ma'lum bir koordinatsion mashqlarni topshiriqda ko'rsatilgan marta bajaradi. Mashqlarni bajarishni tugatgandan keyin guruhlar soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha yoki unga teskari yo'nalishda keyingi mashg'ulot joyiga o'tadi. Sportchilar signal bo'yicha keyingi topshiriqni bajarishni boshlaydi va guruhlar barcha stansiyalardan o'tmaguncha shu tariqa davom etadi. Ushbu maqsad uchun qo'llaniladigan koordinatsion mashqlar yetarlicha turli-tuman bo'lishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashg'ulotni tashkil qilishning asosiy uslublaridan biri turli variantlarda aylanma mashg'ulot bo'lib hisoblanadi:

- har bir stansiyada mashqlar berilgan takrorlashlar soni doirasida ixtiyoriy sur'at bilan bajariladi, Umumiy signal bo'yicha o'yinchilar keyingi stansiyaga o'tadi, bu yerda xuddi o'sha tartibda navbatdagi mashq bajariladi va butun aylana bosib o'tilmaguncha shu tariqa davom etadi;

- har bir stansiyada koordinatsion mashqlar harakatlarni to'g'ri bajarish degan shartda mumkin qadar ko'proq takrorlashlar soni bilan bajariladi.

Mavjud tavsiyalarga muvofiq, stansiyalar va mashqlar soni 7-10 ta atrofida bo'lishi lozim. Har bir stansiyada mashqlarni bajarish davomiyligi – 30–45 s. Mashqlar o'rtasida dam olish pauzasi va bir mashqdan boshqasiga o'tishdagi tanaffus taxminan 30–50 s ni tashkil qiladi.

Koordinatsion shug'ullantirish vositalari sifatida agar ular:

- koordinatsion qiyinchiliklarni yengib o'tish bilan bog'langan bo'lsa;

- ijrochidan harakatlanish harakatlarini to'g'ri, tezkor, ratsional bajarishni, shuningdek turli sharoitlarda bu harakatlardan foydalanishda topqirlikni talab qilsa;

- ijrochilar uchun yangi va noodatiy bo'lib hisoblansa;

- odatiy bo'lib hisoblangan taqdirda ham harakatlanish harakatlarining o'zini yoki shart-sharoitlarni o'zgartirish bilan bajarilsa,

turli-tuman jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Bunday tushunishdan kelib chiqish bilan umumiy va maxsus koordinatsion mashqlar ajratiladi. Birinchi mashqlar (umumiy tayyorgarlik mashqlari) quyidagicha tasniflanadi:

- 1) hayotiy muhim bilimlar va ko'nikmalar fondini boyitadigan mashqlar;

- 2) harakat tajribasini oshiradigan mashqlar;

- 3) gimnastika va akrobatika elementlari, harakatlarning koordinatsiyasiga yuqori talablarni qo'yadigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari;

- 4) ko'proq harakatlanish harakatlarini optimal boshqarish va tartibga solishni ta'minlaydigan alohida psixofiziologik funksiyalarga yo'naltirilgan mashqlar (kenglikni, rivojlantiriladigan mushak kuchlari darajasini his qilishni ishlab chiqarishga, sensomotor reaksiyalari va harakat xotirasini yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar).

Ikkinchi koordinatsion mashqlar (maxsus tayyorgarlik mashqlari) futbolchilarning musobaqa faoliyatining spetsifikasi bilan chegaralanadi. Ularga quyidagilar kiritilgan:

- 1) texnik ko'nikmalar va texnik-taktik harakatlarning o'zlashtirilishi va mustahkamlanishiga ko'maklashuvchi mashqlar;

- 2) mo'ljal olish, differensiallash, ritm, muvozanat saqlash qobiliyatlari, vestibulyar barqarorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Koordinatsion qobiliyatlarni samarali rivojlantirish davomida uchta asosiy yo'nalishni ushlash zarur bo'ladi.

Birinchi yoʻnalish koʻproq yosh futbolchilarning harakat tajribasini koordinatsion harakatlarning yangi shakllari bilan tizimli ravishda toʻldirib borish bilan bogʻlanadi. Mazkur yoʻnalish umumiy tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik doirasida va toʻpga egalik qilish texnik usullarini mustahkamlash va takomillashtirishda amalga oshirilgan.

Ikkinchi yoʻnalish harakatlanish harakatlarini toʻsatdan oʻzgaradigan vaziyatlarga mos ravishda reaksiya koʻrsatish bilan birgalikda bajarish jarayonida vujudga keladigan koordinatsion qiyinchiliklarni yengib oʻtish bilan bogʻlanadi. Mazkur yoʻnalish maxsus tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilgan.

Uchinchi yoʻnalish yuqori koordinatsion murakkablikka ega boʻlgan yuklamalarga kiritilgan (oʻyinchilar soni koʻp boʻlishi, qarshilik, yuqori shiddat va hokazolar) ixtisoslashtirilgan oʻyin mashqlarini bajarish bilan bogʻlanadi. Bunday yuklamaning asosiy hajmi musobaqaoldi bosqichida rejalashtirilgan.

Birinchi yoʻnalishda koordinatsion shugʻullantirish vazifalari doirasida akrobatik mashqlar, oʻyin mashqlari va texnik-taktik mashqlar kabi tayyorlash vositalari ajratiladi.

Akrobatik mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: oldinga, orqaga, yelka orqali umbaloq oshish, dumalashlar, joyida turib va harakatda 90, 180, 270, 360 gradusga burilish bilan oldinga va orqaga sakrashlar, joyida turib va harakatda bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash bilan yuqoriga sakrashlar, qoʻlida toʻp bilan oldinga dumalashlar, yiqilish bilan oʻzining ustidan oshirib tepish, yugurib kelish bilan oldinga salto qilish va boshqalar. Mashqlar alohida, soʻngra kombinatsiyalarda bajariladi.

Oʻyinlar guruhiga toʻp bilan va toʻpsiz turli-tuman "quvlashmachoq", "kecha va kunduz", "qoʻllash bilan yugurish" oʻyinlari, qoʻl toʻpi oʻynash, basketbol oʻynash va boshqa shu kabilar kiradi. Topshiriqlarni murakkablashtirish uchun shu oʻyinlar asosida bir nechta variantlar ishlab chiqilgan.

Texnik-taktik mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: bitta yoki ikkita toʻp bilan, teginishlar sonini chegaralash bilan kvadratlarning turli modifikatsiyalari (5x2, 7x7, 4x2, 3x1); uchta, toʻrtta darvozaga futbol oʻynash, ikkita, uchta toʻp bilan futbol oʻynash; regbi toʻpi

bilan futbol o'ynash; kichik maydonchada shaxsan qo'riqlash bilan o'yinlar; chegaralangan kenglikda to'pni olib yurish; chegaralangan teginishlar soni bilan yoki darvozani ishg'ol qilishda barcha o'yinchilarning maydonning raqib tomoniga albatta o'tishi bilan futbol o'ynash va hokazolar.

Umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida koordinatsion va konditsion qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bog'lanadigan alohida texnik usullarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish muammosiga katta e'tibor qaratiladi:

- joyida turib va harakatlarda uchayotgan to'pga turli usullar bilan zarba berish;

- yo'nalish va tezlikni o'zgartirish bilan 10-30 m masofaga to'pni olib yurish;

- to'pni tegish aniqligi bilan uzatish, ushbu maqsad uchun turli-tuman uslubiy usullardan foydalanish:

- a) “kontrast topshiriqlar” (20 m va 10 m dan, 18 m va 9 m dan va hokazolardan nishonga tegish aniqligiga zarbalarni navbatlashtirish);

- b) “yaqinlashuvchi topshiriqlar” (20 m va 15 m dan, 19 m va 16 m dan, 18 m va 17 m dan va hokazolardan nishonga zarba berish va uzatishlarni navbatlashtirish);

- v) “yondosh topshiriqlar” (10, 15 va 20 m dan va hokazolardan aniqlikka zarbalarni navbatlashtirish).

- 1 m kenglikdagi “yo'lak” da to'pni to'g'ri chiziqli bo'yicha, aylana bo'yicha yo'nalishni o'zgartirish bilan, “sakkiz” qilib o'ng va chap oyoq bilan olib yurish;

- to'pni havoda uzoqroq ushlab turish topshirig'i bilan juftliklarda (uchliklarda) to'p bilan jonglyorlik qilish. To'pga faqat oyoqlar bilan, faqat bosh bilan zarba berishga (qaysi qulayroq bo'lsa) ruxsat beriladi.

Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida gapirganda standart-takroriy va variativ (o'zgaruvchan) mashqlar uslublarining optimal nisbati muammosini ajratib ko'rsatish lozim bo'ladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ikkinchi yo'nalishi doirasida muhim o'rin o'zlashtirilgan texnik usullar va texnik-taktik harakatlarni bajarishda kutilmaganlik (to'satdanlik) va noodatiylik omillarini kiritishga ajratiladi.

Quyidagi uslubiy yondashuvlar va ularning birikmalaridan foydalaniladi:

1) harakatning alohida parametrlariga qat'iy reglamentlangan o'zgarishlarni kiritish yoki uni bajarish usulini almashtirish;

2) odatdagi harakatlarni noodatiy birikishlarda bajarish vositasida yangi koordinatsion talablarni qo'yish, kombinatorik variatsiyalash;

3) tashqi sharoitlarni harakatlarni koordinatsiyalashning odatdagi shakllarini variatsiyalashga majbur qiladigan o'zgartirish.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida ikkinchi yo'nalishdagi dasturni o'zlashtirish jarayonida muhim uslubiy qoida spetsifik koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat analizatorlarining alohida psixofiziologik funksiyalarini tarbiyalashga yo'naltirilgan maxsus koordinatsion mashqlardan foydalanish bo'lib hisoblanadi.

Xususan, harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda kenglikni his qilishni (yugurish turlari, turli masofalardan nishonga uloqtirish, sakrashlar), vaqtni his qilishni (berilgan sur'atda yugurishlar va sakrashlar, yugurish vaqtini aniqlash bilan maksimal tezlikdan 30-90% tezlik bilan qisqa kesmalarni yugurib o'tish), mushak kuchlarini differensiallashni (joyidan turib to'liq kuch bilan sakrashlarni yarim va uchdan bir kuch bilan sakrashlar bilan navbatlashtirish, turli predmetlarni nishonga tashlash va uloqtirish, turlicha og'irlikdagi va shakldagi to'plarni uloqtirish va boshqalar) ishlab chiqaruvchi mashqlar ko'zda tutiladi. Bunda umumiy tayyorgarlik koordinatsion mashqlarining ulushi maxsus tayyorgarlik koordinatsion mashqlari hisobiga kamaytiriladi.

Muvozanatni rivojlantirish uchun tor tayanchda bajariladigan turli mashqlar taklif qilinadi. Masalan, gimnastika xodasi ustida bajariladigan mashqlar, bosh bilan turish, qo'llarda turish, to'pni aylana bo'ylab olib yurish, beqaror tayanchda (to'p, valik) bajariladigan mashqlar, "salomatlik" diskida burilishlar, 180, 360 gradusga burilish bilan sakrashlar.

Muvozanat funksiyasini rivojlantirishda bu mashqlar vestibulyar analizatorga ham ta'sir ko'rsatadi, Shu sababli yuklamani aniq dozlash zarur bo'ladi, chunki vestibulyar analizatorning haddan ziyod qo'zg'alishi sportchilarning psixofunksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ritm qobiliyatlari uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

– harakatlarning chastotasi va ritmini o'zgartirish bilan yugurish;

– aylanish chastotasini o'zgartirish bilan arqon bilan sakrashlar;

– turli masofalarga qo'yilgan to'siqlar orqali yugurish (4x30 m);

– berilgan yugurib o'tish vaqti bilan 10, 20, 30 m li kesmalarni yugurib o'tish (20 marta);

– turlicha yugurib o'tish vaqtiga ega bo'lgan kesmalarni navbatlashtirish (15 marta);

– sherik tashlab bergandan keyin yarim yotgan holatda to'pga zarba berish (25–30 marta).

Bu mashqlar yordamida harakatlanish harakatlarining vaqt parametrlarini his qilishning aniqligiga, shuningdek turli hodisalarning boshlanishini aniq hisoblash va va mos keluvchi ritmik strukturani shakllantirish qobiliyatiga erishiladi.

9-jadval.

Reaksiya ko'rsatish, differensiallash va mo'ljal olish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi.

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
To'p bilan jonglyorlik qilish: tik turgan holatda bosh bilan tik turgan holatda oyoq, son, bosh va yelka bilan	- turli to'plar bilan - jonglyorlik balandligini o'zgartirish bilan - bajarish vaqtini o'zgartirish bilan	Differensiallash va kenglikda mo'ljal olish qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
“A” o‘yinchi to‘pni “B” o‘yinchining boshidan oshirib devorga otadi, “B” o‘yinchi to‘pni mumkin qalar tezroq qo‘li bilan ushlab olishga harakat qiladi	• devorgacha bo‘lgan masofani o‘zgartirish bilan • turli to‘plar bilan • to‘pni oyoq bilan to‘xtatish bilan	Harakatlanayotgan obyektga reaksiya ko‘rsatish qobiliyati
“B” o‘yinchi qutida yotgan to‘pni himoya qiladi, “A” o‘yinchi unga qo‘li bilan teginishga harakat qiladi	• to‘pning joylashish balandligini o‘zgartirish • to‘pga oyoq bilan teginish	Oldindan bilish va reaksiya ko‘rsatish qobiliyati
“A” o‘yinchi “B” o‘yinchining chap yoki o‘ng oyog‘iga uzatma beradi, “B” o‘yinchi yugurib kelish bilan burilgandan keyin to‘pga oyoq bilan ishlov berishni bajaradi	• sheriklar o‘rtasidagi masofani o‘zgartirish • uzatmani turlicha tezlik bilan bajarish	O‘zgarayotgan vaziyatga reaksiya ko‘rsatish qobiliyati
“A” va “B” o‘yinchilar bir paytda ikkita to‘pni uzatadi, “A” o‘yinchi to‘pni yerlatib uzatadi va “B” sherikdan havoda uchib kelayotgan ikkinchi to‘pni to‘xtatadi. So‘ngra sheriklar rollarni almashtiradi	• sheriklar o‘rtasidagi masofani o‘zgartirish • uzatmani turlicha tezlik bilan bajarish	Reaksiya ko‘rsatish va kenglikda mo‘ljallash qobiliyati
“A” va “B” o‘yinchilar to‘pni havolatib uzatishni amalga	• sheriklar o‘rtasidagi masofani o‘zgartirish	Reaksiya ko‘rsatish va harakatlarning aniqligi qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
oshiradi, "V" o'yinchi orqa bilan yotgan holatda havodagi to'pga egalik qiladi va uni "B" o'yinchiga uzatadi	• uzatmani turlicha tezlik bilan bajarish	
Oyoq bilan to'p bilan jonglyorlik qilish, so'ngra to'pga yuqoriga zarba berish, o'z o'qi atrofida aylanish va jonglyorlikni davom ettirish	• bajarish tezligini o'zgartirish • chegaralangan kenglikda bajarish	Kenglikda mo'ljal olish qobiliyati

10-jadval.

Kenglikda mo'ljal olish, harakatlarni muvofiqlashtirish va muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi.

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
"A" va "B" o'yinchilar bir paytda to'pni yuqorilatib uzatadi	• sheriklar o'rtasidagi masofani o'zgartirish • turli oyoqlar bilan • uzatish balandligini o'zgartirish	Mo'ljal olish va muvofiqlashtirish qobiliyati
O'yinchilar kolonna bo'lib joylashadi. Kolonnadagi birinchi o'yinchi polga zarba berishni bajaradi, oldinga umbaloq oshadi, so'ngra	• zarba berish usulini o'zgartirish • boshqa oyoq bilan zarba berish • polga zarba berish kuchini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
darvozaga zarba beradi		
Turli pozitsiyalardan start olish (kolonnada turish bilan), ikkita o'yinchi to'p bilan yuqoriroqda turadi; ketma-ket orqaga umbaloq oshish, to'siqdan sakrab o'tish, oldinga umbaloq oshish, sakrash bilan bosh bilan zarba berish, oldinga umbaloq oshish va sakrash bilan bosh bilan zarba berish bajariladi	• mashqni bajarish tezligini o'zgartirish • zarba berish usulini o'zgartirish	Mo'ljal olish, harakatlar va aniqlikni muvofiqlashtirish qobiliyati
To'pni 8-10 ta ustun atrofida olib yurish	• turli oyoqlar bilan • ustunlar orasidagi masofani o'zgartirish • olib yurish tezligini o'zgartirish • turli to'plar bilan	O'rgatuvchi harakat texnikasini qurish qobiliyati
To'pni olib yurish va har bir ustun oldida aldamchi harakatlarni bajarish bilan "slalom" bilan yugurish	• turli oyoqlar bilan • ustunlar orasidagi masofani o'zgartirish • olib yurish tezligini o'zgartirish • turli to'plar bilan	Qayta qurish va mo'ljal olish qobiliyati
To'pni boshda ushlash bilan yurish va yugurish	• shuning o'zi gimnastika o'rindig'ida	Muvozanat qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
	• harakatlanish joyiga orqa o'girish bilan	
Sheriklar tizzalab turadi, to'pni peshonasida ushlab turadi, sekin turadi va boshlang'ich holatga qaytadi	• mashq tezligini o'zgartirish bilan • o'yinchilar bir-biriga orqa o'girib turadi	Muvozanat qobiliyati

11-jadval.

Mo'ljal olish, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
Yettita (beshta, to'qqizta) o'yinchilar aylana bo'ylab joylashadi. Aylana bo'ylab harakatlanish bilan to'pni bir kishidan keyin harakat o'ynalishi bo'yicha uzatishni bajarish	harakat yo'nalishini o'zgartirish boshqa oyoq bilan bajarish tezligini oshirish ikkita to'p bilan	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati
1-7 raqamli o'yinchilar maydoncha bo'ylab ko'chadi, 1-8 Murabbiy to'pni o'yinchilardan biriga uzatishi mashqni boshlash uchun signal buzlib hisoblanadi, bu o'yinchi to'pni raqamiga muvofiq keyingi o'yinchiga uzatadi,	uzatish usulini o'zgartirish boshqa oyoq bilan	Mo'ljal olish va aniqlik qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
masalan 4 to'pni 5 ga, so'ngra 6, 7, 1 va hokazolarga uzatadi		
To'pni oyoqlari orasida ushlab turgan o'yinchi sakraydi va to'pni oldinga tashlaydi, uni havoda to'xtatishga urinadi		Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati
To'pni bir paytda qo'l va oyoq bilan olib yurish	olib yurish balandligini o'zgartirish bajarish tezligini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati
"A" va "B" o'yinchilar to'p bilan, O'rtada "V" o'yinchi to'psiz, "A" "V" ga havolatib uzatma berishni bajaradi, u burilgandan keyin to'pni boshi bilan "A" ga qaytarishni amalga oshiradi, "B" tomonga qarab buriladi va undan yerlatib to'pni uzatishni amalga oshiradi	uzatish tezligini o'zgartirish sheriklar o'rtasidagi masofani o'zgartirish uzatish usulini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarning aniqligi qobiliyati
"A", "B" va "V" o'yinchilar bitta chiziq bo'yicha joylashgan. "V" o'rtada orqasi bilan yotibdi. "A" o'yinchi havolatib "V" o'yinchiga uzatma beradi, u "qaychi" usuli bilan "B" o'yinchiga uzatma beradi. Shuning o'zi boshqa tomonga ham bajariladi	uzatish tezligini o'zgartirish sheriklar o'rtasidagi masofani o'zgartirish uzatish usulini o'zgartirish	Mo'ljal olish va harakatlarning aniqligi qobiliyati

12-jadval.

Mo'ljal olish, differensiallash va harakatlarning aniqligini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
Boshlang'ich holatda to'rt oyoq bo'lib to'pni bosh bilan gimnastika o'rindig'ida olib yurish		Muvozanat qobiliyati
"A" va "B" o'yinchilar o'tirgan holatda to'pni boshi bilan uzatadi. Sheriklar o'rtasidagi masofa 2-3 m	turli to'plar bilan	Mo'ljal olish va differensiallash qobiliyati
"A" va "B" o'yinchilar mokisimon yugurishni bajarish bilan to'pni oyoq bilan havolatib uzatadi	turli to'plar bilan uzatish balandligini o'zgartirish turli oyoqlar bilan maxsus chidamkorlik	Mo'ljal olish va differensiallash qobiliyati
O'yinchilar ko'chma devordagi teshikka to'pni aniqlikka uzatadi	turli to'plar bilan turli masofalardan	Mo'ljal olish va differensiallash qobiliyati
To'pni nishonga tashlash	masofani o'zgartirish bilan turli burchaklar ostida	Mo'ljal olish va differensiallash qobiliyati
Guruh bo'lib yoki bittalab to'pga zarba berish, 10-15 m masofada turgan gimnastik qutidagi to'ldirilgan to'pga tegizishga harakat qilish bilan	nishongacha bo'lgan masofani o'zgartirish turli to'plar bilan to'pni olib yurish bilan	Mo'ljal olish va differensiallash qobiliyati

Mashqning shakli	Variantlar	Koordinatsion qobiliyat
“A” va “B” o‘yinchilar to‘pni oyoq yoki bosh bilan daraxtlarga osilgan gimnastika halqalari orqali uzatadi	nishongacha bo‘lgan masofani o‘zgartirish turli to‘plar bilan	Mo‘ljal olish va differensiallash qobiliyati
Oyoq va bosh bilan to‘rning ustidan “tennis”	sheriklar o‘rtasida uzatmalar sonini chegaralash turli to‘plar bilan	Mo‘ljal olish va differensiallash qobiliyati

Yuqorida qayd qilib o‘tilganidek, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda koordinatsion va konditsion qobiliyatlarga tutashgan ta’sir ko‘rsatish uslubi katta ta’sir ko‘rsatadi.

13-jadval.

Yuqori texnik-taktik va koordinatsion murakkablikka ega bo‘lgan o‘yin mashqlarining tavsifi

O‘yinning fazasi va struktura elementi	Mashqda vazifani amalga oshirish shartlari
Mudofaa harakatlarida guruhii va individual qayta qurilishlar	7x7 ta o‘yinchilar bilan to‘rtta darvozaga o‘yin. Jamoa katta darvozalarning diagonalini bo‘ylab joylashadi. To‘pni o‘yinga kiritish maydonning raqib tomondagi yarmida “o‘zining” futbolchilaridan birini taklif qilish bilan amalga oshiriladi. To‘pga egalik qilgan jamoaga barcha sheriklar raqib zonasiga o‘tgandan keyin hujumkor harakatlarni yakunlashga ruxsat beriladi. To‘pni olib qo‘yishga himoyalananayotgan jamoa to‘p bor zonaga o‘tgandan keyin ruxsat beriladi.

O'yinning fazasi va struktura elementi	Mashqda vazifani amalga oshirish shartlari
Chuqur himoyalani sh harakatlarini yaratishda guruhiy ko'chishlar	11x11 ta o'yinchi bilan ikkita darvozaga o'yin. Hujum tugagandan keyin yoki uzilgandan keyin jamoa maydonning o'ziga tegishli yarmiga qaytadi va o'yin kengligining oldindan ma'lum bo'lgan zonalarini yopadi.
To'pni olib qo'yishda jamoaviy harakatlar	1.11x11 ta o'yinchi bilan ikkita darvozaga kombinatsiyalangan harakatlar. 1 jamoaning hujumi uzilganda uchta o'yinchi 2 jamoaning hujumni rivojlantirishiga xalaqit beradi, qolgan o'yinchilar maydonning o'ziga tegishli yarmiga qaytadi. Qaytgan o'yinchilar maydonning "begona" zonasiga kirish bilan to'pni olib qo'yish uchun kurashga kirishadi. 2.11x11 ta o'yinchi bilan ikkita darvozaga o'yin. Hujum uzilgandan keyin to'pni yo'qotgan jamoa maydonning raqib tomon yarmida joylashadi va kamida ikkita o'yinchi bilan hujum qiladi.
To'pni olib qo'yishda o'yin harakatlarini bajarish maqsadida individual va jamoaviy ko'chishlar	Maydonning yarmida 5x5 o'yin, har bir kishi bir kishiga qarshi, ikkita katta darboza va bitta kichik darvozaga. Turli texnik usullar bilan to'pni olib ketishda raqibdan ilgarilab ketish.
Himoyalani sh harakatlaridan hujumkor harakatlarga o'tishda foydali pozitsiyalarni egallash uchun vaqtdan yutish maqsadida manyovr qilish	11x11 ta o'yinchi bilan uchta zona bilan ikkita darvozaga o'yin. To'pni olib qo'yigandan keyin markaziy zona orqali "ikkilik", "uchlik" va to'rtliklar" ni jalb qilish hisobiga bo'sh zonalar ni egallash bilan manyovrlar qilish. Hujum tugagandan keyin yoki uzilgandan keyin – o'zaro joy almashish.

O'yinning fazasi va struktura elementi	Mashqda vazifani amalga oshirish shartlari
Operativ kenglik bor bo'lganda hujumkor harakatlarda individual va guruhliy ko'chishlar	3x3+3x3+3x3 ta o'yinchi bilan uchta zona bilan ikkita darvozaga o'yin. To'p avval birinchi zonaga, so'ngra ikkinchi zonaga kiritiladi. O'yin uchinchi zonaga o'tganda birinchi zonadan uchta o'yinchi uchinchi zonaga kelib qo'shiladi. Hujum tugagandan keyin yoki uzilgandan keyin o'yinchilarning joyini o'zaro almashtirish amalga oshiriladi. Orqadagi o'yinchilar hujumga qo'shilganda ularni birinchi zonadagi himoyalananayotgan futbolchilar ta'qib qilishi mumkin.
Hujumkor takliflarning eng qisqa yo'lini qidirish maqsadida jamoaviy ko'chishlar, to'pni uzun va o'rtacha uzatishlar bilan	O'rtadagi zonani ajratish bilan ikkita darvozaga o'yin, bu zonada o'ynashga ruxsat berilmaydi. O'rtadagi zonani uzun va o'rtacha uzatmalar bilan va qanotlardan takliflar bilan bosib o'tish zarur bo'ladi, bunga o'rta va uzoq masofalardan darvozaga zarbalar qo'shiladi.
Qanotdan, markaz orqali, diagonal bo'ylab, "devor" dan oshirish bilan uzatmalardan keyin hujumkor harakatlarni yakunlashda raqibdan ilgarilab ketish bilan foydali pozitsiyalarni egallash	9x9 ta o'yinchi bilan hujumkor harakatlar bilan va "devor" uslubida o'ynash natijasida to'pni markaz orqali uzatish, ilgarilab ketishga o'ynash bilan hujumni qanotlardan davom ettirish bilan ikkita darvozaga o'yin.
O'rta va uzoq masofalardan darvozaga zarba berishga tayyorlanish va zarbani amalga oshirish maqsadida qanotlarda	7x7 ta o'yinchi va ikkita neftral himoyachi bilan bitta darvozaga o'yin, bu himoyachilar hujum qilayotgan jamoaning himoyasining ichkarisida joylashadi. To'p murabbiy tomonidan jamoa bo'lib tezlik manyovri bajarilgandan keyin

O'yinning fazasi va struktura elementi	Mashqda vazifani amalga oshirish shartlari
chalq'ituvchi harakatlar bilan hujum qilayotgan o'yinchilar guruhining manyovrlari	hujumning kengligiga rioya qilish bilan kiritiladi. Neytral himoyachilar hujumni yakunlash paytida son jihatidan ustunlikni yaratish uchun qo'shiladi.
Maydonning turli nuqtalaridan jarima maydoni rayoniga maqsadli uzatmalar, bir paytda hujumni darvozaga bosh bilan zarba berish tugallash yoki boshqa hujum qilayotgan futbolchilar uchun foydali sharoitlarni yaratish uchun futbolchilar guruhining manyovr qilishi bilan	Mashq "ikkilik", uchlik" va "to'rtlik" larda qarshiliksiz, darvozadan darvozagacha harakatlanish bilan, uzatishlarda joyni almashtirish bilan bajariladi. Qanotdan yuqorilatib berilgan uzatmadan keyin qolgan o'yinchilar jarima maydonining butun kengligi bo'ylab darvozaga zarba berish bilan hujumni tugallaydi. Bu mashqni 11x11 ta o'yinchi bilan qarshilik bilan ham bajarish mumkin.

osh futbolchilarni shug'ullantirish tizimida turlicha koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan mashqlarni rejalashtirishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bu mashqlar ularni avtomatik tarzda bajarish tugaydigan paytgacha samarali bo'ladi. So'ngra ular o'zining qadrini yo'qotadi, chunki bungacha o'zlashtirilgan har qanday ko'nikma va xuddi o'sha bir xil sharoitlarda bajariladigan harakatlanish harakati koordinatsion qobiliyatlarning yanada rivojlanishini rag'batlantirmaydi.

Yosh futbolchilarning konditsion va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy uslublari mashqlarni tashkil qilishning takroriy va intervalli-seriyali uslublari bo'lib hisoblanadi. Keyingisi u yoki bu energiya ta'minoti tizimiga urg'u berilgan ta'sir ko'rsatish zarurligiga bog'liq ravishda doimiy oshib boruvchi va kamayib boruvchi dam olish pauzalari bilan bajarilgan. Texnik-taktik mahorat, harakat qobiliyatlari va koordinatsion qobiliyatlarni

majmuaviy rivojlantirishda, qoidaga ko'ra, o'zgaruvchan mashg'ulot uslubi qo'llaniladi.

1.4.5. Egiluvchanlikning tavsifi va uni rivojlantirish uslubiyati

Egiluvchanlik – bu harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'in yuzasining shakli, mushak-bog'lam apparatining elastikligi va asab tizimining holatiga bog'liq bo'ladi. Futbolda u murakkab texnik usullarni bajarishda paydo bo'ladi (uchayotgan to'pga yiqilish bilan zarba berish; tashlanish bilan to'pni olib qo'yish, shpagat va podkat, darvozabonning yiqilish bilan o'yin harakatlari va boshqalar).

Sportchilarda egiluvchanlik yetarli bo'lmaganda:

- harakat ko'nikmalarini olish sur'ati sekinlashadi;
- odatdagidan ko'proq shikastlanishlar vujudga keladi;
- harakat sifatlaridan to'liq foydalanilmaydi;
- harakatlarning amplitudasi cheklanadi, bu harakatlarning tezkorligini pasaytiradi va mushaklarning oshiqcha zo'riqishiga olib keladi.

Futbolchilarda harakatlarning amplitudasi bo'g'in yuzalarining anatomik xususiyatlari, bo'g'in a'zolarining xarakteri, bo'g'inni qurshab turuvchi to'qimalarning elastikligi, shuningdek markaziy asab tizimi va harakat apparatining holatiga bog'liq bo'ladi.

Aktiv va passiv egiluvchanlik ajratiladi. Aktiv egiluvchanlik mushak tortishi bilan erishiladigan harakatlar amplitudasi bilan tavsiflanadi. Passiv egiluvchanlik tashqi kuchlar ta'siri ostida paydo bo'ladi (masalan, sherik yordamida). Passiv egiluvchanlik aktiv egiluvchanlikdan katta bo'ladi va faqatgina tananing ma'lum qismlarining tuzilishining anatomik xususiyatlari bilan chegaralanadi.

Sport faoliyatida va tabiiy harakatlarda egiluvchanlik amalda hech qachon o'zining eng yuqori qiymatlarida namoyon bo'lmaydi. Biroq harakatlarning zaruriy amplitudasi chegaralangan bo'lganda texnika mukammal bo'lishi mumkin emas. Shu sababli uni maxsus tarbiyalash mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi bo'lishi lozim.

Shu bilan birgalikda, haddan ziyod harakatchanlik, "liqildoqlik" ba'zi bir sport harakatlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishga to'siq bo'lishi mumkin (masalan, sakrashlarni bajarishda itarilish).

Odamning bo'g'inlarida harakatlarning eng yuqori amplitudasi ontogenez davomida o'zgaradi. Bu shunchalik tabiiy va umum tomonidan tan olinganki narsaki, biz bu boradagi maxsus tadqiqotlarni uchratmaganmiz. Biroq futbolga yo'naltirish planida bunday ma'lumotlar zarur bo'ladi, chunki shunday sport turlari borki, bu yerda bo'g'inlarning harakatchanligi birinchi darajali rol o'ynaydi.

Harakatchanlik deganda bitta bo'g'indagi harakat amplitudasi tushuniladi. *Aktiv, passiv va skelet harakatchanligi* ajratiladi. Passiv harakatchanlik eng katta harakatchanlik bo'lib hisoblanadi, chunki tashqi kuchlar ta'siri ostida suyaklarning bo'g'in hosil qiluvchi uchlari ajralib ketishi mumkin. Kuch va stretching xarakteridagi jismoniy yuklamalar birlashtirilgan taqdirda u mashg'ulot yuklamalariga bog'liq bo'ladi. Aktiv harakatchanlik bo'g'in uchun eng yuqori ko'rsatkichlarga sportchining tana tuzilishiga bog'liq bo'lmagan holda erishadi.

Yelka bo'g'inlarida yuqori harakatchanlik darajasiga ega bo'lgan futbolchi tizza bo'g'inlarida yoki boldir-oyoq kafti bo'g'inlarida harakatchanlikning shunday darajasini ta'minlashga qodir bo'lmaydi. Shundan kelib chiqqan holda, yosh futbolchilarda egiluvchanlikni sport maktabida ko'p yillik tayyorgarlik davomida har tomonlama rivojlantirish, jumladan futbolda ko'proq ahamiyatli bo'lgan bo'g'inlarda egiluvchanlik darajasini yo'naltirilgan oshirish zarurati vujudga keladi. Shunday qilib, egiluvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – bu tananing barcha bo'g'inlaridagi turli-tuman harakatlarni maksimal amplituda bilan bajarish imkonini beruvchi harakatchanlikdir.

Maxsus egiluvchanlik – bu o'yinchilarning o'yinda qatnashishi davomida asosiy yuklamani ko'taradigan ba'zi bir bo'g'inlardagi katta yoki hatto eng yuqori harakatchanlikdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish vositasi cho'zilishga bajariladigan mashqlar bo'lib

hisoblanadi. Bunday mashqlarni prujinali tarzda, 3-5 ta ritmik takrorlashli seriyalar bilan, harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan (sherik bilan mashqlar, gimnastika snaryadlarida mashqlar, gimnastika tayoqchasi bilan mashqlar), dastlab sekin, so'ngra sur'atni oshirish bilan bajarish tavsiya qilinadi. Bo'g'inlarning har bir guruhi uchun takrorlashlarning umumiy soni asta-sekin oshib borishi lozim.

Harakatlar amplitudasining chegarasini shug'ullanuvchilar cho'ziladigan mushaklarda, ayniqsa mushaklar tomir to'qimalariga o'tadigan sohalarda og'riq paydo bo'lishidan oson bilib oladilar. Birinchi og'riq hissi mashqni to'xtatishga signal bo'lib xizmat qilishi lozim.

Cho'zilishga mashqlar yordamida mushaklar va bog'lamlarning elastik egiluvchanligini rivojlantirish uchun badanni qizdirish, massajni qo'llash, bo'shashtiruvchi mashqlar, issiq dush qulay omillar bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bunday mashqlarda maksimal egiluvchanlikka erishish uchun yetakchi uslub takroriy uslub bo'lib hisoblanadi.

Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'ladi. Odatda tananing yirik zvenolarining harakatchanligi 12-13 yoshgacha asta-sekin ortadi va qoidaga ko'ra, 16-17 yoshga kelib turg'unlashadi. Shundan keyin mazkur jismoniy sifat barqaror pasayish tendensiyasiga ega bo'ladi. Shuni hisobga olish lozimki, agar 14-14 yoshdan keyin yosh mini-futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda cho'zilishga mashqlardan voz kechilsa, u holda egiluvchanlik o'smirlik yoshidayoq pasaya boshlashi mumkin. Sport maktabida bu jismoniy sifatni rivojlantirish ustida ishlashni 7 yoshdan boshlab rejalashtirish tavsiya qilinadi. Bunda shuni nazardan qochirmaslik kerakki, barcha yosh davrlarida qizlarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'g'il bolalarga qaraganda 20-30% ga yuqori bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ko'proq qulay bo'lib hisoblanadi. chunki bu yoshda bolalarning organizmi rivojlanishning keyingi davrlariga qaraganda ko'proq plastik bo'ladi, tog'ay to'qimalari suyaklashib borishi bilan bo'g'in a'zolarining harakatchanligi kamayadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda barcha bo'g'inlarda harakatchanlikni keng va uyg'un rivojlantirish muhim bo'ladi. Bunda tayanch-harakat apparatining futbol faoliyatida yuklamani ko'proq ko'taradigan zvenolariga ko'proq e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

1.4.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishning uslublari

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubi – mashqlarni harakatlarning doimo o'sib boruvchi yoki to'liq amplitudasi bilan takroriy bajarish bo'lib hisoblanadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish sur'ati ularning xarakteri va maqsadli mo'ljallanishiga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda belgilanadi.

1.4.5.2. Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar cho'zilishga mashqlar bo'lib hisoblanadi. Mazkur yosh uchun faol dinamik rejimda bajariladigan mashqlarni qo'llash ayniqsa foydali bo'ladi. Bu, qoidaga ko'ra, asosiy yoki yordamchi gimnastikadan olinadigan – mushaklar va bog'lamlarning u yoki bu guruhlariga tanlanma ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar) bo'ladi (tanani silkitishlar va aylanma harakatlar, boldir-oyoq kafti va tos-son bo'g'inlarida aylanma harakatlar). Faol mashqlar bajarish xarakteriga ko'ra farqlanadi: bir fazali va prujinali, silkitishlarga qotirilgan, og'irliklar bilan va og'irliklarsiz.

Dastlab egiluvchanlikka mashqlarni har kuni bajarish tavsiya qilinadi (ertalabki gimnastika, individual mashg'ulot). Zaruriy rivojlanish darajasiga erishilgandan keyin cho'zilishga mashqlar hajmi kamaytiriladi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarlicha barqaror bo'ladi va uni mos keluvchi mashqlar bilan ushlab turish mumkin, bu mashqlarni kamaytirilgan doza bilan haftasiga 2-3-marta o'quv mashg'ulotlariga kiritish tavsiya qilinadi.

Egiluvchanlikka o'tkazilgan mashg'ulotlardan keyin albatta bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish lozim bo'ladi.

Bo'shashishni bilishni egallash uchun ularni bajarishda tananing maydonchaga nisbatan ko'proq yuqori holatda bo'lgan alohida qismlarining og'irligidan foydalaniladigan mashqlar, ularni bajarish tananing og'irlik markazini ko'chirish bilan bog'lanadigan murakkabroq mashqlar qo'llaniladi.

O'yin harakatlarining ta'minlaydigan asosiy mushak guruhlarini bo'shashtirishni bilish futbolchilarda quyidagi mashqlar yordamida shakllantiriladi:

- qo'llarning turli boshlang'ich holatlarida qo'llarni silkitish;
- erkin tushirilgan qo'llarni tanani o'ngga va chapga burishlar bilan silkitish;
- erkin tushirilgan qo'llar bilan joyida turib sakrashlar yoki bo'shashtiruvchi sekin yugurish;
- oyoqning uchini poldan uzmaganda holda erkin oyoqning tizzasini tez bukish bilan tana og'irligini navbatma-navbat bir oyoqdan boshqasiga ko'chirish;
- ikki qo'llab sonni ko'tarish va tushirish (boldir va oyoq kafti bo'shashgan);
- bo'shashgan oyoqni erkin silkitish bilan joyida turib bitta oyoqda sakrashlar;
- erkin tushirilgan qo'llar bilan tanani oldinga egish.

Taxminiy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar tashlanishlar va prujinali chayqalishlar bilan yurishni bajaradi.
2. Shug'ullanuvchi qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holatda bilak bo'g'inlari bilan oldinga-orqaga harakatlarni bajaradi. *Variant:* shuning o'zi, biroq gantellar bilan.
3. Shug'ullanuvchilar og'irliklar bilan va og'irliklarsiz eng yuqori amplituda bilan qo'llarni aylantirishlarni bajaradi.
4. Shug'ullanuvchilar devordan 1 m masofada turgan holatda devordan qo'llar bilan itarilish bilan oldinga "yiqilish" ni bajaradi.
5. Shug'ullanuvchilar tizza bo'g'inlarida aylanma harakatlarni bajaradi.
6. Shug'ullanuvchilar tos-son bo'g'inida tanani aylantirish harakatlarini bajaradi.

7. Shug'ullanuvchilar tos-son bo'g'inida o'ng va chap oyoq bilan aylanma harakatlarni bajaradi (oyoqlar tizza bo'g'inida 90 gradusgacha bukiladi).

8. Shug'ullanuvchilar gimnastika devori, o'rindiq va boshqalarga mahkamlangan o'ng va chap oyoqlarga egilishlarni bajaradi

9. Shug'ullanuvchilar oyoqlarni birlashtirib o'tirgan holatda egilish bilan boshini tizzalarga tegizadi.

10. Shug'ullanuvchilar chalqancha yotish bilan oyoqlarining uchlarini boshdan chapda, o'ngda va boshning orqasida polga tegizadi.

11. Shug'ullanuvchilar oyoqlarni birlashtirib o'tirish, qo'llarni orqaga tirash bilan o'ng (chap) oyoqni yon tomonga oshirishni bajaradi.

12. Shug'ullanuvchilar tizzalab turish holatidan tovonlarda o'tirish holatiga o'tadi.

13. Shug'ullanuvchilar oyoq kaftlari bilan faol itarilish bilan joyida turib bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashlarni bajaradi.

14. Shug'ullanuvchilar juftliklarda qarshilik va cho'zilishga mashqlarni bajaradi.

15. Shug'ullanuvchilar joyida turib o'ng va chap oyoqlar bilan tezkor harakatlarni bajarish bilan oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pga zarba berishni imitatsiyalaydi.

16. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat o'ng va chap oyoq bilan oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'p bilan jonglyorlik qilishni imitatsiyalaydi.

17. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat o'ng va chap oyoq bilan oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p bilan jonglyorlik qilishni imitatsiyalaydi.

18. Shug'ullanuvchilar bel balandligida uchib kelayotgan to'pga zarba berishni imitatsiyalaydi. Harakat o'ng va chap oyoq bilan bajariladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Umumiy va maxsus chidamkorlik deganda nimani tushunasiz?
3. Qanday jismoniy sifatlarni bilasiz?
4. Qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalash usul va vositalarini bilasiz?
5. Kuch deganda nimani tushunasiz?
6. Kuchni rivojlantirishni qanday usullarini bilasiz?
7. Kuchning eng yuqori rivojlanish sur'atlari asosan qaysi yoshda kuzatiladi?
8. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalarni bilasizmi?
9. Kuch sifatining maxsus turlarini bilasizmi?
10. Futbolchilarning kuchini rivojlantirish uslublarini bilasizmi?
11. Qanday asosiy uslublarni bilasiz?
12. Og'zaki uslubga nimalar kiradi?
13. Ko'rgazmali uslubga nimalar kiradi?
14. Qanday amaliy uslublarni bilasiz?
15. Yaxlit mashqlar bilan utish uslubi deganda nimani tushunasiz?
16. Qismlarga ajratilgan mashqlar deganda nimani tushunasiz?
17. Bir tekis uslubi deganda nimani tushunasiz?
18. O'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
19. Musobaqa uslubi deganda nimani tushunasiz?
20. Maksimal kuchlar uslubi nima?
21. Dinamik kuchlar uslubi nima?
22. "Zarba" uslubi nima?
23. Statik (izometrik) kuchlar uslubi nima?
24. Statodinamik uslub nima?
25. Futbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish vositalari nimalar?
26. Umumiy tayyorgarlik mashqlari deganda nima tushunasiz?

27. Maxsus tayyorgarlik mashqlari deganda nima tushunasiz?

Adabiyotlar

1. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI»». 2015. - 364 b.
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.
5. 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.
6. Футбол: книга-тренер.- Москва: Эксмо, 2015. – 272 ил.
7. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
8. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.
9. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2013. - 35 b.
10. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 26 b.
11. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2012. - 38 b.
12. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2005. - 105 b.

13. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 51 b.
14. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik tsiklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. - 460 b.
15. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008.
16. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
19. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
20. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
21. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010.
22. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для ин-тов ФК / В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2003.
23. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

II BOB SPORT TAYYORGARLIGI GURUHLARI VA TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISH

2.1. Sogʻlomlashtirish, boshlangʻich, oʻquv-mashgʻulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahoratini oshirish tayyorgarlik guruhlarini

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari koʻp jihatdan yosh futbolchilarni samarali koʻp yillik tayyorlash uslubiyati bilan belgilanadi.

Koʻp yillik tayyorlashning keng yosh diapazoni (8 yoshdan boshlab futbol bilan shugʻullana boshlashdan 19-21 yoshda birinchi katta muvaffaqiyatlar zonasigacha) quyidagi uslubiy holatlarni hisobga olishni talab qiladi:

- yosh va malakali futbolchilarni shugʻullantirish vazifalari, vositalari va uslublarini qabul qilish;
- bosqichma-bosqichlik tamoyiliga rioya qilishni hisobga olish bilan mashgʻulot va musobaqa yuklamalarini ratsional rejalashtirish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining dinamikasi, ular oʻrtasidagi nisbatning oʻzgarishi bilan (maxsus jismoniy tayyorgarlikning solishtirma ogʻirligi oshiriladi);
- koʻproq qulay yosh davrlarida alohida jismoniy sifatlar va maxsus koʻnikmalarning koʻproq rivojlanishi;
- texnik-taktik mahoratni egallash boʻyicha ishni individuallashtirish;
- asosiy vazifalarni hal qilish maqsadida musobaqa tayyorgarligi hajmini optimallashtirish;
- yosh futbolchilarning sport tayyorgarligi darajasini va alohida murabbiylarning ham, umuman sport maktabining ham ish sifatini baholash tizimidan foydalanish.

Koʻp yillik tayyorlash bosqichlarga boʻlinadi, bu bosqichlarning maqsadli qoʻyilmasi yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini optimal boshqarish boʻlib hisoblanadi.

Ko'p yillik amaliyot va ilmiy ma'lumotlarga muvofiq to'rt bosqich ajratiladi:

- Sog'lomlashtirish bosqichi – 8–10 yoshli o'g'il bolalar;
- boshlang'ich tayyorlov bosqichi – 11–12 yoshli o'g'il bolalar;
- ixtisoslashish (o'quv tayyorlov bosqichi) bosqichi – 13–15 yoshli o'g'il bolalar;
- sport takomillashuvi bosqichi – 16–18 yoshli yoshlar.

Bosqichlar o'rtasidagi yosh chegarasi biroz shartli bo'lib hisoblanadi. Bosqichlarning davomiyligi asosan jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi, hajmi bo'yicha ham, shiddati bo'yicha ham tobora o'sib boruvchi mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtira olish qobiliyati bilan shartlanadi. Shuningdek shug'ullanuvchilarning pasport yoshi va biologik yoshini ham hisobga olish zarur bo'ladi.

Bosqichlarning mazmunining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish (foydalaniladigan vositalar va uslublarning maqsadi, vazifalari, asosiy yo'naltirilganligi, mashg'ulot yuklamasining dinamikasi va hokazolar) sport mashg'ulotining obyektiv qonuniyatlarini amalga oshirishga ko'maklashuvchi shart-sharoitlarni yaratish imkonini beradi. Bu ko'p yillik mashg'ulotni optimal boshqarishning asosi bo'lib hisoblanadi.

Har bir bosqich ma'lum bir davomiylikka va mashg'ulotning asosiy yo'naltirilishiga ega. Bosqichdan bosqichga o'tish sport mahoratining kamol topish qonuniyatlariga muvofiq sodir bo'ladi va futbolchilarning faqatgina kalendar yoshi bilan emas, balki biologik yoshi bilan ham, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasi, o'sib boruvchi yuklamalarga moslashish darajasi bilan shartlanadi. Bolalarda yosh ulg'ayishi bilan miqdoriy o'zgarishlar (bo'y, og'irlik, O'HS – o'pkaning hayotiy sig'imi va boshqalar) va sifatli o'zgarishlar (psixofiziologik, morfometrik va funksional) sodir bo'ladi, ular notekis tarzda kechadi va organizmning yosh-jins xususiyatlari va individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni ko'proq tarbiyalash uchun biologik oldi yo'llanmalar bir paytda to'planmaydi. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning ta'siri ostida u yoki bu jismoniy sifatlarning tezlashgan rivojlanishi davrlarida ularning o'sishining katta

sur'atlariga erishish mumkin. Shug'ullantirish bilan ta'sir ko'rsatish vositalarini noto'g'ri tanlash salbiy natijani berishi mumkin.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bolalarning biologik yetilish sur'atlari turlicha bo'ladi, ba'zilar o'rtacha me'yorlardan ilgarilab ketishi (akseleratlar), boshqalari orqada qolishi (retardantlar) mumkin. Ko'p yillik sport tayyorlashining bosqichlari o'rtasida aniq chegara mavjud emas, har bir bosqich tarbiyalash, o'qitish va shug'ullantirishning spetsifik vazifalariga ega bo'lishi, ish bolalar sport maktablari uchun dasturiy me'yoriy talablarni hisobga olish bilan olib borilishi lozim.

Futbolchilar 18 yoshga kelib sport maktablarida o'qishni tugatadi va ularning keyingi sport mahoratini egallashi yuqori malakali klub jamoalarining yoshlar tarkiblarida yoki talabalar jamoalarida davom etadi.

Ko'proq istiqbolli va iqtidorli o'yinchilar birdaniga klub jamoalarining tarkibiga kiritilishi va futbol bilan professional darajada mashg'uloti mumkin. Professional faoliyat bosqichi individual maksimal sport natijalari uchun ko'proq qulay bo'lgan yoshga to'g'ri kelishi mumkin. Keyinchalik ba'zi sportchilarda ertaroq, boshqalarida kechroq organizmning funksional imkoniyatlarining muqarrar pasayishi sodir bo'ladi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmlari va zo'riqligini asta-sekin kamaytirish zarurati vujudga keladi. Sportda uzoq yashash bosqichida ba'zi bir sportchilar hali muvaffaqiyatli o'ynashda davom etadi, biroq ko'pchilik sportchilar uchun sport mashg'ulotlari umumkonditsion va sog'lomlashtiruvchi-rekreatsion yo'naltirilishga ega bo'ladi.

2.2. Guruhlarida mos rejalashtiruv hujjatlari

Yosh futbolchilarni ko'p yillik tayyorlashni samarali boshqarishning zaruriy sharti to'g'ri rejalashtirish bo'lib hisoblanadi. U tayyorlashning asosiy yo'nalishlarini belgilash, ularni vaqt bo'yicha taqsimlash, vazifalarni hal qilishning optimal vositalari va uslublarini tanlash imkonini beradi.

Rejalashtirish – bu oxirgi maqsad va unga erishishni oldindan ko‘ra bilishdir. Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida Istiqbolli, joriy va operativ rejalashtirishdan foydalaniladi.

Rejalashtirishning bir nechta turlari ajratiladi:

a) Istiqbolli – bir necha yilga;

b) joriy – bir yilga;

v) operativ – oy, hafta, kunga.

Rejalashtirishning boshqa turlariga nisbatan yetakchilik roli Istiqbolli rejalashtirishga beriladi.

2.2.1. Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish ixtisoslashish bosqichidan boshlab amalga oshiriladi. Reja kichik yoshdagi futbolchilar uchun (11-14 yosh) 2-3 yilga va katta yoshli o‘quv guruhlar uchun 3-4 yilga tuziladi. Ko‘p yillik tayyorlashning maqsadidan kelib chiqish bilan rejalashtirilayotgan bosqichda hal qilinishi lozim bo‘lgan konkret vazifalar, mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishi va mazmuni ishlab chiqiladi, optimal mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari aniqlanadi, nazorat normativlarini bajarish ko‘zda tutiladi. Rejada yosh futbolchilarning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning yildan-yilga oshib borishi tendensiyasi aks ettiriladi. Hal qilinadigan vazifalarning murakkabligining ortishi mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatining ortishi bilan chambarchas bog‘lanadi (14-jadval).

Mashg‘ulotni Istiqbolli rejalashtirish – bu futbolchilarni ko‘p yillik shug‘ullantirish ma’lumotlari, ilg‘or tajriba, ilmiy tadqiqotlarning natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga reja tuzish jarayonidir, bu ma’lum bir muddat davomida futbolchilarning mahoratini oshirish dasturidir.

Istiqbolli tuziladigan mashg‘ulot rejalari jamoa uchun ham, bitta futbolchi uchun ham tuzilishi mumkin. Birinchi holatda umumiy kelajak rejasi, ikkinchi holatda – individual kelajak rejasi ishlab chiqiladi. Umumiy reja umuman butun jamoa uchun kelajakni belgilaydi.

U faqatgina, futbolchilarning individual xususiyatlaridan qat'iy nazar, berilgan jamoaning barcha futbolchilariga yoyiladigan qo'yimalarni o'z ichiga oladi. Individual kelajak rejasida umumiy rejaning qo'yimalari har bir futbolchiga nisbatan konkretlashtiriladi.

Individual rejalar futbolchining yoshi, salomatligining holati, mahorat darajasiga muvofiq turli muddatlarga tuzilishi mumkin. Kelajak uchun mashg'ulot rejalarini tuzishdan oldin albatta to'rt yillik musobaqalar taqvimini ishlab chiqish keladi.

Kelajak rejaları yildan-yilga xuddi o'sha bitta vazifalar takrorlanib keladigan bir nechta joriy rejalarining shunchaki yig'indisi bo'lib hisoblanmaydi.

14-jadval.

Yosh futbolchilarni ko'p yillik shug'ullantirishni qurish modeli.

Tayyor garlik bosqic hi	Yosh	Shug'ullantirish jarayonining asosiy vazifalari	Asosiy shug'ullantis h vositalari	Asosiy shug'ullanti rish uslublari
Boshlang'ich o'qitish	8-10	Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari	O'yin
		Tezkorlik, epchillik, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish	Sportning boshqa turlaridan olingan – tezkorlik, epchillik, egiluvchanlikni namoyon qilish bilan bog'lanadigan mashqlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Bir tekis, o'zgaruvchan
		Texnika va taktikaning asoslarini egallash	Maxsus mashqlar: yetakchi, individual,	Tanlanma ta'sir ko'rsatish, takroriy, bo'laklangan

Rejalashtirish – bu oxirgi maqsad va unga erishishni oldindan ko‘ra bilishdir. Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida Istiqbolli, joriy va operativ rejalashtirishdan foydalaniladi.

Rejalashtirishning bir nechta turlari ajratiladi:

a) Istiqbolli – bir necha yilga;

b) joriy – bir yilga;

v) operativ – oy, hafta, kunga.

Rejalashtirishning boshqa turlariga nisbatan yetakchilik roli Istiqbolli rejalashtirishga beriladi.

2.2.1. Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish ixtisoslashish bosqichidan boshlab amalga oshiriladi. Reja kichik yoshdagi futbolchilar uchun (11-14 yosh) 2-3 yilga va katta yoshli o‘quv guruhlari uchun 3-4 yilga tuziladi. Ko‘p yillik tayyorlashning maqsadidan kelib chiqish bilan rejalashtirilayotgan bosqichda hal qilinishi lozim bo‘lgan konkret vazifalar, mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishi va mazmuni ishlab chiqiladi, optimal mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari aniqlanadi, nazorat normativlarini bajarish ko‘zda tutiladi. Rejada yosh futbolchilarning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning yildan-yilga oshib borishi tendensiyasi aks ettiriladi. Hal qilinadigan vazifalarning murakkabligining ortishi mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatining ortishi bilan chambarchas bog‘lanadi (14-jadval).

Mashg‘ulotni Istiqbolli rejalashtirish – bu futbolchilarni ko‘p yillik shug‘ullantirish ma’lumotlari, ilg‘or tajriba, ilmiy tadqiqotlarning natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga reja tuzish jarayonidir, bu ma’lum bir muddat davomida futbolchilarning mahoratini oshirish dasturidir.

Istiqbolli tuziladigan mashg‘ulot rejalari jamoa uchun ham, bitta futbolchi uchun ham tuzilishi mumkin. Birinchi holatda umumiy kelajak rejasi, ikkinchi holatda – individual kelajak rejasi ishlab chiqiladi. Umumiy reja umuman butun jamoa uchun kelajakni belgilaydi.

U faqatgina, futbolchilarning individual xususiyatlaridan qat'iy nazar, berilgan jamoaning barcha futbolchilariga yoyiladigan qo'yimalarni o'z ichiga oladi. Individual kelajak rejasida umumiy rejaning qo'yimalari har bir futbolchiga nisbatan konkretlashtiriladi.

Individual rejalar futbolchining yoshi, salomatligining holati, mahorat darajasiga muvofiq turli muddatlarga tuzilishi mumkin. Kelajak uchun mashg'ulot rejalarini tuzishdan oldin albatta to'rt yillik musobaqalar taqvimini ishlab chiqish keladi.

Kelajak rejalar yildan-yilga xuddi o'sha bitta vazifalar takrorlanib keladigan bir nechta joriy rejalarining shunchaki yig'indisi bo'lib hisoblanmaydi.

14-jadval.

Yosh futbolchilarni ko'p yillik shug'ullantirishni qurish modeli.

Tayyor garlik bosqic hi	Yosh	Shug'ullantirish jarayonining asosiy vazifalari	Asosiy shug'ullantiris h vositalari	Asosiy shug'ullanti rish uslublari
Boshlang'ich o'qitish	8-10	Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari	O'yin
		Tezkorlik, epchillik, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish	Sportning boshqa turlaridan olingan – tezkorlik, epchillik, egiluvchanlikni namoyon qilish bilan bog'lanadigan mashqlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Bir tekis, o'zgaruvchan
		Texnika va taktikaning asoslarini egallash	Maxsus mashqlar: yetakchi, individual,	Tanlanma ta'sir ko'rsatish, takroriy, bo'laklangan

Tayyor garlik bosqic hi	Yosh	Shug'ullantirish jarayonining asosiy vazifalari	Asosiy shug'ullantiris h vositalari	Asosiy shug'ullanti rish uslublari
			guruhiy, o'yin mashqlari	
		Futbolda o'yin faoliyati ko'nikmalarini shakllantirish	Mini-futbol	
		Futbol bilan mashg'ulotga barqaror qiziqishni singdirish		
Ixtisos lashish (chuqurlash tirilgan mashg'ulot)	10-16	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari	O'yin
		Tezkorlik, epchillik, umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish	Sportning boshqa turlaridan olingan – maxsus sifatlarni namoyon qilish bilan bog'lanadigan mashqlar.	Takroriy, o'zgaruvchan
		Texnikani mustahkam o'zlashtirish va o'yinda uni qo'llashni uddalash	Umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari	Tanlanma va tutash ta'sir ko'rsatish
		O'yin amplusini aniqlash va mos keluvchi individual sifatlar va ko'nikmalarni rivojlantirish	Maxsus mashqlar va musobaqa mashqlari	Musobaqa
		Musobaqa tajribasini olish	Maxsus mashqlar va musobaqa mashqlari	Aylanma mashg'ulotni ng turli uslublari

Tayyor garlik bosqic hi	Yosh	Shug'ullantirish jarayonining asosiy vazifalari	Asosiy shug'ullantiris h vositalari	Asosiy shug'ullanti rish uslublari
Sport takomil lashuvi	16-18	Tezlik-kuch va maxsus chidamkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga urg'u berish bilan individual atletik tayyorgarlikni takomillashtirish	Sportning boshqa turlari va sport o'yinlaridan olingan – maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar	Takroriy, intervalli
		O'yin funksiyasi va individual tayyorgarlik darajasini hisobga olish bilan texnik-taktik mahoratni takomillashtirish	Maxsus ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar	O'yin, musobaqa, tutashgan ta'sir ko'rsatish
		Musobaqa tajribasini takomillashtirish (ko'proq yuqori malakali jamoalar bilan) va o'yin ko'nikmalarining yuqori samaradorlik va ishonchlilik darajasiga erishish	Maxsus tayyorgarlik mashqlari, maxsus mashqlar va musobaqa mashqlari	O'yin, musobaqa
		Psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, yuqori sport natijalariga maqsadli intilish va qat'iylikni tarbiyalash		Aylanma mashg'ulotni ng turli uslublari

Kelajak rejasida futbolchilarning mahorat darajasi va uni mustahkamlashga qo'yiladigan talablarning tobora o'sib borish tendensiyasi o'z aksini topishi lozim. Shu munosabat bilan kelajak rejasida mashg'ulot vositalarining hajmi va shiddati vazifalarining,

nazorat normativlarining yildan-yilga o'zgarib borishini ko'zda tutish zarur bo'ladi.

Futbol bo'yicha eng yirik musobaqalarning (jahon chempionatlari, olimpiada o'yinlari) davriyligini hisobga olish bilan futbolchilarni shug'ullantirishning umumiy kelajak rejasini 4 yilga tuzish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umumiy kelajak rejalari faqatgina asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga olishi lozim (oshiqcha tafsilotlarsiz). Batafsil ma'lumotlarni joriy rejalarda o'z ichiga oladi.

Kelajak rejasini ishlab chiqishda eng yaxshi murabbiylar va futbolchilarning tajribasiga tenglashish zarur bo'ladi.

Shu bilan birgalikda, uni tuzishda ilmiy tadqiqotlarga tayanish lozim bo'ladi. Kelajak rejasini ishlab chiqish uchun oldingi ko'p yillik siklda futbolchilarni shug'ullantirishning tahliliy ma'lumotlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu asosda keyingi yillarga bosh yo'nalish belgilab olinadi.

Yangi vazifalarni qo'yish va nazorat ko'rsatkichlarini o'rnatishda butun oldingi mashg'ulotni (oxirgi uch-to'rt yil uchun) tahlil qilishdan kelib chiqish kerak bo'ladi. Futbolchilarning tayyorgarligining kuchsiz va kuchli tomonlarini aniqlash o'ta muhim bo'ladi. Bunda futbolchilarning shifokor tekshiruvidan o'tish ma'lumotlari, nazorat sinovlarining natijalari va musobaqalarda chiqishlaridan mo'ljal olish lozim bo'ladi.

Shu tariqa o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalarga kelish va mashg'ulotning kelajak rejasining bosh vazifalari va asosiy ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini bergan.

Mashg'ulotning umumiy kelajak rejasini quyidagi bo'limlarga ega bo'lishi lozim:

1. Jamoaning qisqacha tavsifi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotning maqsadi va asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy (markaziy) musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (turli bosqichlarda asosiy vazifalar va ularning solishtirma og'irligi).

6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishning taqsimlanishi.

7. Yillar bo'yicha sport-texnik ko'rsatkichlar.

8. Sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini tavsiflaydigan nazorat normativlari.

9. Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar.

10. Pedagogik nazorat va shifokor nazorati.

11. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylar, asbob-uskunalar va jihozlar.

Kelajak rejasini tuzishda quyidagi holatlarga asoslanish zarur bo'ladi:

1. Sport-texnik ko'rsatkichlarning dinamikasi umumiy qonuniyatni – butun 4 yillik sikl davomida ularning ilgarilanma o'sishini aks ettirishi lozim.

2. Futbolchilarning mahorati ortib borishiga qarab mashg'ulotlar soni yildan-yilga ortib boradi, bunda mashg'ulotlar soni asosan qo'shimcha (individual) mashg'ulotlar hisobiga ortadi.

3. Kelajak rejasida futbolchilarning turli jamoalari uchun differentsiallangan mashqlarning hajmi va shiddatining to'liqsimon xarakteri ko'zda tutiladi. Bunda sport yuklamalarini oshirish shunday hisob-kitob bilan rejalashtiriladiki, bunda keyingi yillik siklning har bir davri oldingi yillik siklning mos keluvchi davriga qaraganda yuqoriroq darajadagi sport yuklamalari bilan boshlansin va tugasin.

Shu tariqa turli jamoalarda yildan-yilga sport yuklamalarining istiqbolliligi va ularning butun ko'p yillik mashg'ulot sikli davomida ortib borishi ta'minlanadi (5–8 rasmlar). Zaruriy vaqtinchalik yengilliklar joriy va operativ mashg'ulot rejalari doirasida ko'zda tutiladi.

Mashg'ulotning shiddatini oshirish quyidagilar hisobiga rejalashtiriladi:

a) to'p bilan va to'psiz rejalashtirilgan masofani bosib o'tish tezligini oshirish;

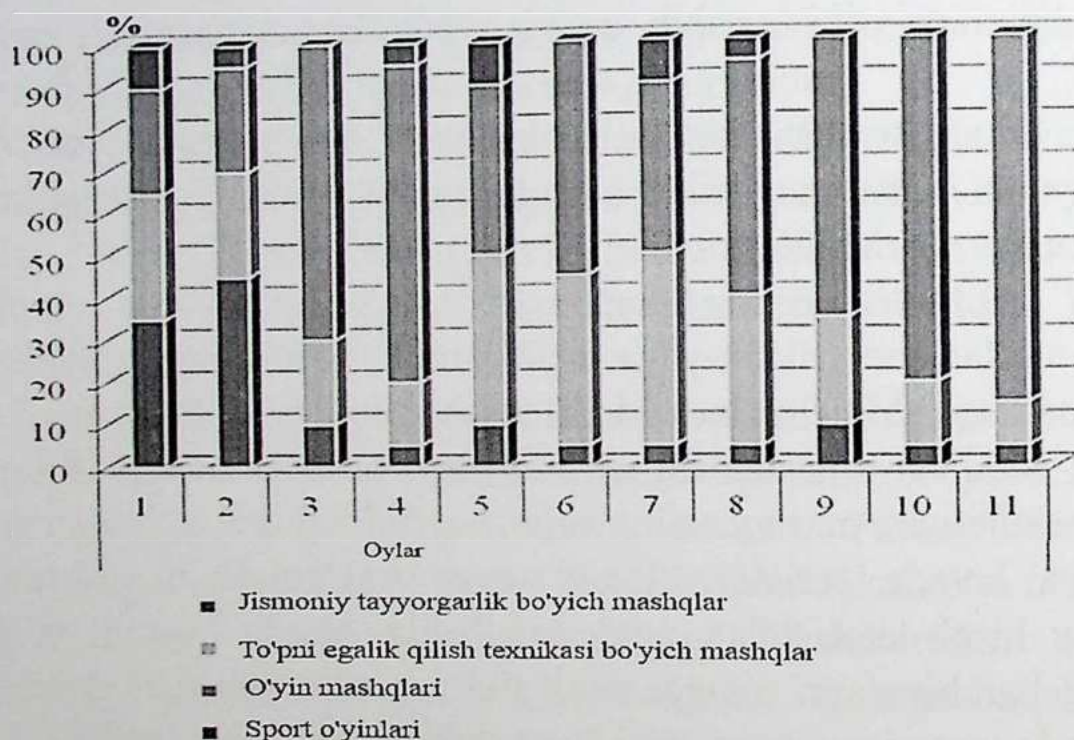
b) eng yuqori va eng yuqoriga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlar sonini oshirish;

v) musobaqalar, o'yin jarayonida mashqlar bajariladigan vaqt hajmini oshirish;

g) mashg'ulotning zichligini oshirish.

Obyektiv ko'rsatkich sifatida shiddat koeffitsiyentidan foydalaniladi.

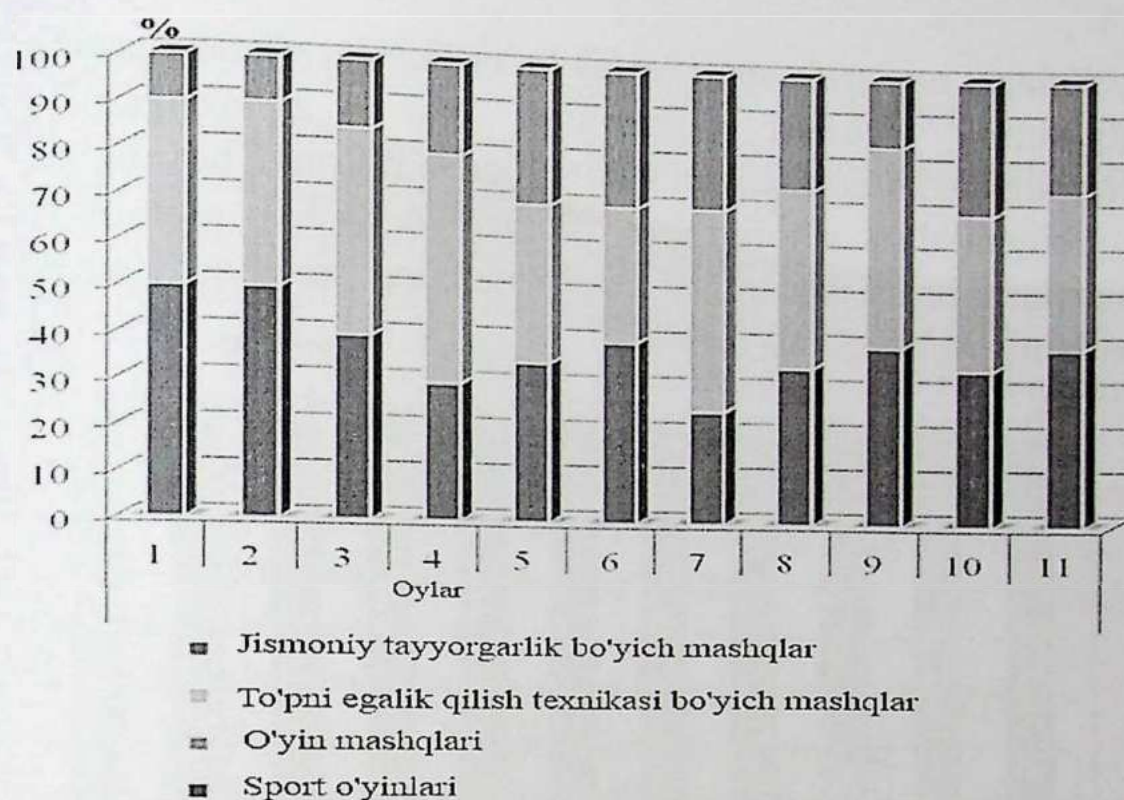
Futbolchilarni shug'ullantirishning ilg'or tajribasi shuni ko'rsatadiki, futbolchilar ularda ishtirok etadigan musobaqalar soni ham ilgarilanma o'zgarishlarga tortiladi.



5-rasm.

“Spartak” (Moskva) jamoasining yillik mashg'ulot siklida amaliy mashqlarning solishtirma og'irligi.

- Kelajak rejasida jamoa qo'llaydigan mashqlar majmuasiga kiradigan u yoki bu mashg'ulot vositalarining solishtirma og'irligining o'zgarishi o'z aksini topishi lozim. Mashqlarga ajratiladigan vaqtning solishtirma og'irligi mashg'ulotning yo'nalishini aks ettiradi va turli tebranishlarni boshdan kechiradi. Bunda tayyorgarlikning u yoki bu jihatlari tayyorgarlik bosqichi, futbolchilarning sport formasining rivojlanishi va holatiga bog'liq ravishda yetakchi jihat sifatida ham, hamrohlik qiluvchi jihat sifatida ham chiqadigan qat'iy muvozanatlangan jarayonni ko'zda tutadigan tizimli yondashuv zarur bo'ladi.



6-rasm.

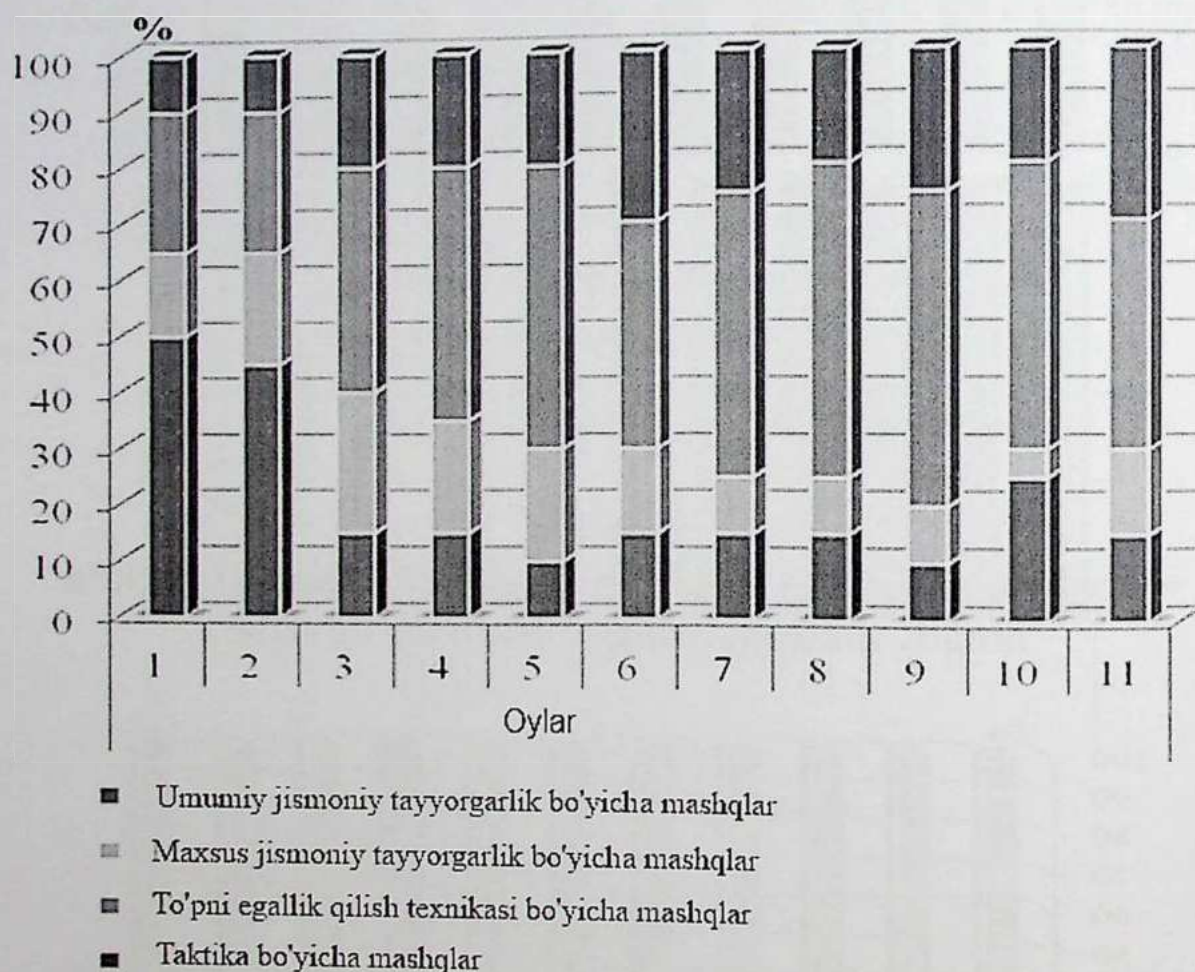
«Moskva» (Moskva) jamoasining yillik mashg'ulot siklida amaliy mashqlarning solishtirma og'irligi.



7-rasm.

«Dinamo» (Moskva) jamoasining yillik mashg'ulot siklida amaliy mashqlarning solishtirma og'irligi.

5. Kelajak rejalarida sport-texnik ko'rsatkichlar sifatida nazorat mashqlarining turlari chiqadi. Ular futbolchilarning tayyorgarligidagi o'zgarishlarni kuzatib borish imkonini beradi. Shu bilan birgalikda, sinovlarning turlari bo'yicha o'rnatilgan normativlarni bajarishga intilish mashg'ulotning yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'ladi.



8-rasm.

“SSKA” (Moskva) jamoasining yillik mashg'ulot siklida amaliy mashqlarning solishtirma og'irligi.

Futbolchilarni shug'ullantirish kelajak rejasining shakli:

1. *Jamoaning qisqacha tavsifi.* Jamoaning umumiy tavsifi beriladi, tayyorgarlikdagi kamchiliklar qayd qilinadi, pedagogik nazorat va shifokor nazorati ma'lumotlari keltiriladi, rejani tuzish uchun qanday materiallar va hujjatlar asos bo'lib xizmat qilgani ko'rsatiladi.

2. *Mashg'ulotning maqsadlari va vazifalari.*

3. *Mashg'ulot bosqichlari.* Futbol jamoasini shug'ullantirishning asosiy yo'naltirilishi 3 ta bosqichga ajratiladi, ular o'zaro mantiqiy bog'lanishga ega bo'ladi.

4. *Asosiy sport-texnik ko'rsatkichlar:*

- egallagan o'rinlar bo'yicha olingan ochkolar soni;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi;

- maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi;

- to'pga egalik qilish texnik tayyorgarligining dinamikasi.

5. *Musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishning taqsimlanishi (kun).*

6. *Mashqlarga ajratiladigan vaqtning o'zgarishi (%).*

7. *Mashg'ulotlar davomiyligining o'zgarishi.*

8. *Mashqlarning shiddat koeffitsiyentining o'zgarishi (%).*

9. *Jamoaning tarkibini jamlash.*

10. *Pedagogik nazorat bo'yicha tadbirlar.*

11. *Shifokor nazorati bo'yicha tadbirlar.*

12. *Moddiy-texnik ta'minot.*

13. *Murabbiylarning malakasini oshirish.*

Terma jamoalarga nomzod bo'lib hisoblanadigan sportchilar uchun individual kelajak tayyorlash rejalari tuziladi. Individual rejalashtirishda umumiy rejadagi qo'yilmalar har bir istiqbolli yosh futbolchiga nisbatan konkretlashtiriladi.

Joriy rejalashtirish. Futbol jamoalarini shug'ullantirish yil bo'yi guruhiiy va individual mashg'ulotlar ko'rinishida o'tkaziladi va siklik xarakterga ega.

Yillik mashg'ulot sikli 3 ta davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratiladi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik siklda musobaqalar va mashg'ulotlar yangidan boshlangan paytdan rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan davrni qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqadan oxirgi musobaqagacha bo'lgan vaqt davrini o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan vaqtdan yangi yillik o'quv siklida mashg'ulotlar va musobaqalar yangidan boshlanadigan paytgacha davom etadi.

Mavzuli o'quv rejasi (soat).

Materialni ng mazmuni	Guruhlar										
	Boshlang'ich tayyorgarlik (yosh)			O'quv-mashg'ulot (yosh)					Sport takomillashu vi (yosh)		
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nazariy tayyorgarlik	4	6	21	21	30	33	44	60	73	100	102
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	92	92	103	128	150	170	187	200	130	130	130
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25	25	31	46	60	71	94	120	200	300	300
Texnik tayyorgarlik	126	126	165	190	219	234	258	260	297	300	300
Taktik tayyorgarlik	36	36	42	60	67	143	176	216	294	408	410
O'quv va mashg'ulot o'yinlari	20	20	20	34	42	50	61	62	70	74	78
Nazorat o'yinlari va musobaqalar	-	-	20	20	36	40	52	64	70	84	88
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	-	-	-	10	10	24	26	32	32
Nazorat normativlari ga tayyorgarlik ko'rish va topshirish	4	4	6	18	10	12	14	16	16	16	16
Qayta tiklanish tadbirlari									50	100	100
Jami soatlar	307	309	408	507	614	768	906	1022	1226	1544	1556

Yillik siklning turli davrlarida mashg'ulotning mazmuni

Tayyorgarlik davrida futbolchilarning texnik va taktik ko'nikmalari, o'yinchilarning jismoniy va iroda tayyorgarligi qayta tiklanadi va takomillashtiriladi. Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin diqqat bilan tibbiyot tekshiruvlari o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikkita bosqichga – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarni har tomonlama umumiy jismoniy tayyorlashga qaratiladi. Bu bosqichda asosiy shug'ullantirish shakllari jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika bo'yicha maxsus guruh va individual mashg'ulotlar, majmuaviy mashqlar, ikki tomonlama o'yinlar bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda eng katta o'rin kuch, chidamkorlik va epchillikni rivojlantiradigan mashqlarga ajratiladi.

Bu bosqichda katta ish hajmi hisobiga organizmning barcha tizimlarida (ayniqsa yurak-qontomir va nafas tizimlarida) zaruriy siljishlar ta'minlanadi.

Tezlikni rivojlantirishga mashqlar, xususan takroriy yugurish unchalik katta bo'lmagan dozalarda bajariladi. O'zgaruvchan yugurishga kattaroq o'rin ajratiladi, bu asta-sekin eng yuqori kuchlar bilan ishga tortilish zarurligi bilan chaqiriladi. Taktika bo'yicha mashqlar ham mashg'ulotlarda unchalik katta o'rinni egallamaydi.

Mashg'ulotlarni sport zallarida ham, ochiq havoda ham o'tkazish rejalashtiriladi. Zalda asosan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarni qor bosgan gruntda o'tkazishda harakatlanish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, estafetalar, o'yinlar va o'yin mashqlari tanlanadi. Yaxshi tekislangan qor qoplamiga ega bo'lgan maydonchalar bor bo'lganda ikki tomonlama mashg'ulot va o'rtoqlik o'yinlari o'tkaziladi. Qorda o'tkaziladigan taktika bo'yicha mashg'ulotlarda asosan o'quv o'yinlaridan, shuningdek futbolchilarning uzluksiz harakatlanishini ta'minlaydigan mashqlardan – ikkita, uchta o'yinchi o'rtasida yugurish bilan to'pni uzatishdan, o'yinlar va o'yin mashqlaridan (uch-yoki to'rt kishi besh kishiga qarshi), "hujumchilar himoyachilarga qarshi", "to'p uchun

kurash", "besh kishi besh kishiga qarshi", olti kishi olti kishiga qarshi" va hokazolar) foydalaniladi.

Boshlang'ich bosqichda o'rtoqlik o'yinlari o'tkazishni juda erta boshlash va ularni o'tkazishga haddan ziyod qiziqish tavsiya qilinmaydi.

Qor bosgan maydonchalarda mashg'ulotlarni o'tkazishda shamollab qolishdan qochish uchun mashqlar o'rtasida uzoq pauzalardan qochish lozim bo'ladi.

Umumiy tayyorgarlik davrining oxiriga kelib, futbolchilarni taqvim musobaqalariga har tomonlama tayyorlash tugaydi. Asosiy e'tibor taqvim o'yinlarida qatnashish uchun zarur bo'ladigan texnik va taktik ko'nikmalarni to'liq qayta tiklash, jamoa tomonidan qabul qilingan o'yin tizimlarini o'zlashtirishga qaratiladi. O'yinchilarni maxsus jismoniy tayyorlashga e'tibor anchagina oshiriladi.

Texnika va taktika bo'yicha mashqlardan tashqari, ular katta hajmda bajariladi, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlardan ham kengroq foydalaniladi. Maxsus chidamkorlikni rivojlantiradigan mashqlar tez-tez bajariladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida rasmiy qoidalarga bevosita tayyorlash amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, xususan tezlik-kuch tayyorgarligi bu bosqichdagi mashg'ulotlarda yetakchi o'rinni egallaydi. Asosiy e'tibor harakat ko'nikmalarini murakkablashtirilgan o'yin sharoitlariga moslashtirishga qaratiladi. Bajariladigan mashqlarning shiddati ortadi.

Kengayib boruvchi funksional tayyorgarlik fonida futbolchilarning sport formasi yanada rivojlanishga ega bo'ladi.

Epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar soni umumiy tayyorgarlik bosqichiga qaraganda kamayadi. Ular asosan har xil sakrashlar, o'yinlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat sinovlari o'tkaziladi, shu tariqa tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot ishining yakunlari chiqariladi.

Musobaqa davrida asosiy o'rinni taqvim musobaqalarida ishtirok etish va ularga tayyorlanish egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarni katta hajmda o'tkazish davom ettiriladi.

Sport formasini yanada rivojlantirish jarayoni amalga oshiriladi va eng yuqori ish qobiliyatiga erishiladi.

Mashg'ulot shakllari jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus guruhiiy va individual mashg'ulotlar, texnika va taktika bo'yicha guruhiiy va individual mashqlar, ikki tomonlama o'yinlar va o'rtoqlik o'yinlari, taqvim o'yinlari bo'ladi. Tizimli ravishda nazorat sinovlari o'tkaziladi.

Musobaqa davrida eng katta o'rin texnika va taktika, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ajratiladi. Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha ishlar anchagina ortadi. Bu yerda asosiy o'rin takroriy yugurishga ajratiladi.

Musobaqa davrining ikkinchi yarmida tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning solishtirma og'irligi asta-sekin pasayadi va erishilgan tezkorlik o'yinlar, o'yin mashqlari musobaqalarda ushlab turiladi va takomillashtiriladi. Bu chidamkorlik va epchillikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarga ham tegishli bo'ladi. Musobaqa davrining ikkinchi yarmida kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga ham kamroq o'rin ajratiladi.

Bu sharoitlarda qayta tiklanish jarayonini tartibga solish katta rol o'ynaydi.

Musobaqa davrining boshida va oxirida nazorat sinovlari o'tkaziladi. Bu sinovlarning natijalari futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot ta'siri ostida sodir bo'lgan siljishlar to'g'risida fikr yuritish imkonini beradi. Xuddi shu maqsad uchun musobaqa davrida futbolchilar ikki marta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Barcha bosqichlarda texnika va taktika bo'yicha mashg'ulotlar asosan texnik va taktik o'yin usullarining barqarorligi va variativligini oshirishga yo'naltiriladi.

To'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda to'pning uchish tezligi va nishonga tegish aniqligiga, shuningdek to'pni to'xtatish, olib yurish va olib qo'yishni benazir bajarishga, fintlarning turli-tuman bo'lishi va to'pni tashlab berish uzoqligi va aniqligiga e'tibor qaratiladi.

Ustuvorlik futbolchilarni ko'proq qiyin va qarshilikli sharoitlarda texnik usullarni katta tezlikda bajarishga tayyorlaydigan mashqlarga, masalan, raqibni aldab o'tish va darvozaga zarba berish, to'pni qabul qilish va darhol zarba berish va hokazolarga beriladi.

Musobaqa sharoitlariga yaqinlashadigan o'yin mashqlari va maxsus tanlangan o'yinlardan, masalan, "to'rt kishi ikki kishiga qarshi", "uch kishi bir kishiga qarshi", "bosh bilan voleybol" va hokazolardan keng foydalaniladi. Shuningdek ularda o'yinchilar ko'plab turli-tuman usullarni bajaradigan ixtiyoriy mashqlar ham qo'llaniladi.

Bundan tashqari, texnik usullarni takomillashtirish alohida o'yinchilarning berilgan usullarni bajarishiga urg'u berish bilan ikki tomonlama o'yinlar va o'rtoqlik o'yinlarida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar individual rejalar bo'yicha, ayniqsa to'pga egalik qilish texnikasini yaxshi egallamagan futbolchilar bilan individual rejalar bo'yicha olib boriladi.

Murabbiylar doimo o'yin texnikasi bo'yicha shug'ullantirishning yangi, mukammal vositalari va uslublarini qidirishlari va qo'llashlari, futbolchilarga yangi usullarni va ularning yangi birikuvlarini o'rgatishlari lozim.

O'rtoqlik o'yinlari kuchsiz jamoalar bilan ham, kuchli jamoalar bilan ham o'tkaziladi. Bu futbolchilarga texnik usullarni va ayniqsa darvozaga zarbalarni o'yin vaziyatida takomillashtirish imkonini beradi.

Musobaqa davrida hujum qilish, himoyani tashkil qilish va jamoa hujumdan himoyaga o'tganda va himoyadan hujumga o'tganda liniyalar va zvenolarning o'zaro harakatlari bo'yicha jamoa tomonidan qabul qilingan taktik variantlarni yanada takomillashtirish amalga oshiriladi. Sheriklar o'rtasida to'pni ikki, uch, to'rt marta uzatish, joylarni almashtirish bilan yoki almashtirmasdan, o'yinchilarning bo'sh joylarga chiqishi bilan bajariladigan turli kombinatsiyalar, keng front bo'ylab hujum qilishning taktik variantlari o'rganiladi.

Taktikani takomillashtirish uchun turli-tuman o'yin mashqlari va o'yinlardan — "partiya partiyaga qarshi", "to'p uchun kurash", "himoyaga qarshi hujum" va hokazolardan foydalaniladi. Shuningdek futbolchilarda o'z vaqtida va aniq uzatma berish, "ochilish" va "yopilish", to'pni olib qo'yish, uzluksiz manevr qilish, bir-biriga yordam berish ko'nikmalarini, o'yinda ijodiylik va tashabbusni ishlab chiqaruvchi mashqlar ham bajariladi. Qo'shni liniyalar va zvenolarning o'yinchilari o'rtasida yangi taktik

kombinatsiyalar, shuningdek boshlovchi zarba, jarima zarbasi, erkin zarba, burchak zarbasi, darvozadan zarbalar, to'pni yon chiziqdan tashlashni bajarish usullari o'rganiladi.

Oldinda turgan taqvim musobaqalari munosabati bilan o'yinning taktik tizimi takomillashtiriladi.

Kuchi, to'pning uchish yo'nalishi va xarakteri bo'yicha turli-tuman aniq va o'z vaqtida uzatmalarga, raqibdan to'pni olib qo'yish uchun pozitsiya va momentni to'g'ri tanlashga, o'yinchilarning uzluksiz manevr qilishi va hokazolarga ko'p e'tibor qaratiladi. Avvaldan foydalanilayotgan va yangidan ishlab chiqilayotgan taktik variantlarga zaruriy o'zgartirishlar va qo'shimchalar kiritiladi, shuningdek alohida o'yinchilar va umuman butun jamoaning maxsus topshiriqlarni bajarish qobiliyati va ularning bajarilish xarakteri aniqlanadi.

Sport yuklamalarining shiddati eng yuqori darajaga yetadi.

O'tish davrida asta-sekin katta hajmga va shiddatga ega bo'lgan sport faoliyatidan kichikroq hajmga va shiddatga ega bo'lgan faoliyatga o'tish amalga oshiriladi. Biroq asta-sekin yil bo'yi musobaqalar tizimiga o'tishli munosabati bilan jismoniy mashqlar bilan faol mashg'ulot to'xtamaydi. Bu sport formasining keskin pasayishidan qochish imkonini beradi.

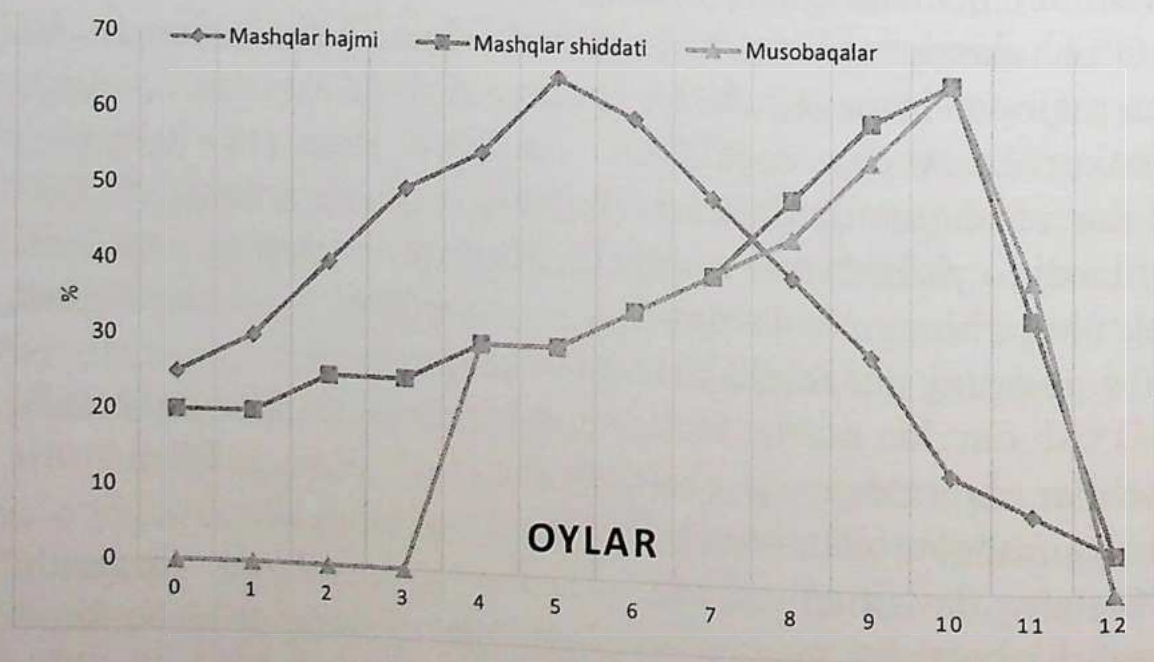
O'tish davrining birinchi bosqichida, dam olish boshlanguncha asosan majmuaviy mashg'ulotlar davom ettiriladi. Ko'proq tezkorlik, chidamkorlik, kuch, epchillikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar mashg'ulotlarda unchalik katta o'rinni egallamaydi. Ikki tomonlama o'yinlar va o'rtoqlik uchrashuvlari davom ettiriladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi, shiddati, shuningdek musobaqalarning qiyinchiliklari asta-sekin pasayadi.

O'tish davrida mashg'ulotlar osoyishta xarakterga ega bo'ladi. O'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli jismoniy mashqlar bilan mustaqil tarzda shug'ullanadi.

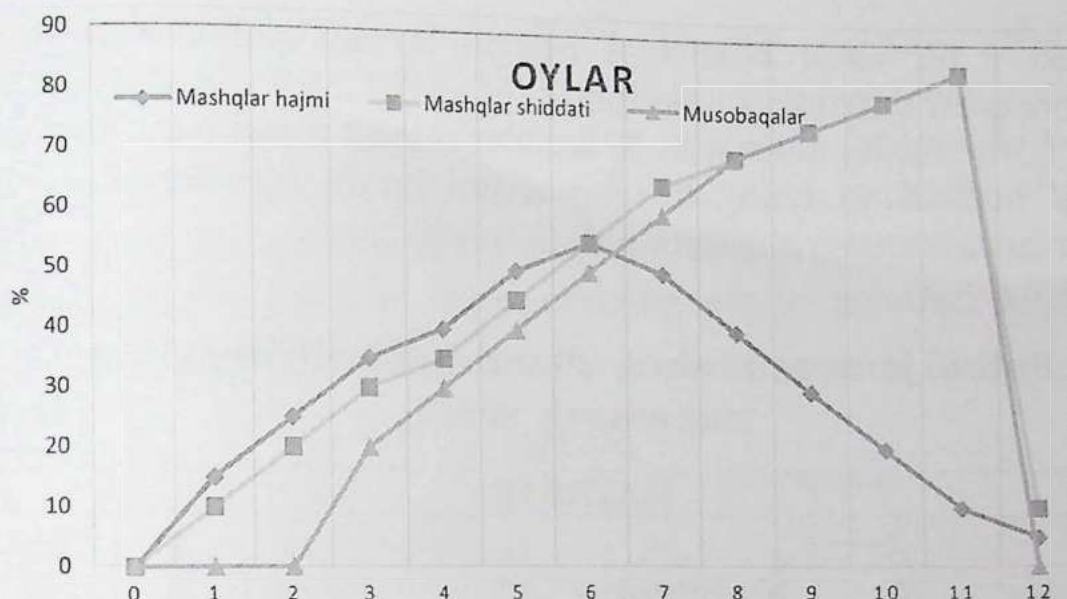
O'tish davrining oxiriga kelib o'yinchilarga jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni shunday hisob-kitob bilan faollashtirish tavsiya qilinadiki, bunda navbatdagi yillik mashg'ulot siklining sport formasiga kirish vaqti qisqarsin.

Futbolchilarni shug'ullantirish yillik siklida sport yuklamalarining hajmi va shiddati doimiy bo'lmagan kattaliklar

bo'lib hisoblanadi va notekis o'zgaradi (9-rasm). Futbolchilarda sport yuklamalari hajmining o'zgarish egri chizig'i mashg'ulotlar soni va ularning davomiyligining o'zgarishi ma'lumotlari bo'yicha – eng yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlarning (yugurish) hajmi va musobaqalar soni bo'yicha kuzatib boriladi. Bu ma'lumotlarni tahlil qilish yillik futbolchilarni shug'ullantirish siklida sport yuklamalarini taqsimlashning prinsipial sxemalarini tuzish imkonini beradi (10-rasm). Yillik siklning boshida (tayyorgarlik davri) yuklamalar hajmi asta-sekin ortadi (yanvar-mart), so'ngra turg'unlashadi (aprel-iyul), shundan keyin to o'tish davrigacha doimo kamayib boradi (11-rasm). Yuklamalarning shiddati mashg'ulotlar boshlangandan boshlab deyarli butun yillik sikl davomida doimo ortib boradi va musobaqa davrining yakunlovchi fazasiga kelibgina keskin pasayadi. Mashg'ulotlarning shiddati o'zining eng yuqori nuqtasiga musobaqa davrining ikkinchi yarmining boshiga kelib (avgust–sentyabr) erishadi. So'ngra futbolchilarning ko'p sonli musobaqalarda qatnashishi natijasida ularda toliqishning ortib borishi sababli mashg'ulotlarning shiddati asta-sekin pasayadi. Bu vaqt kesmasida futbolchilarga davriy ravishda yengilliklar berish o'ta muhim bo'ladi.

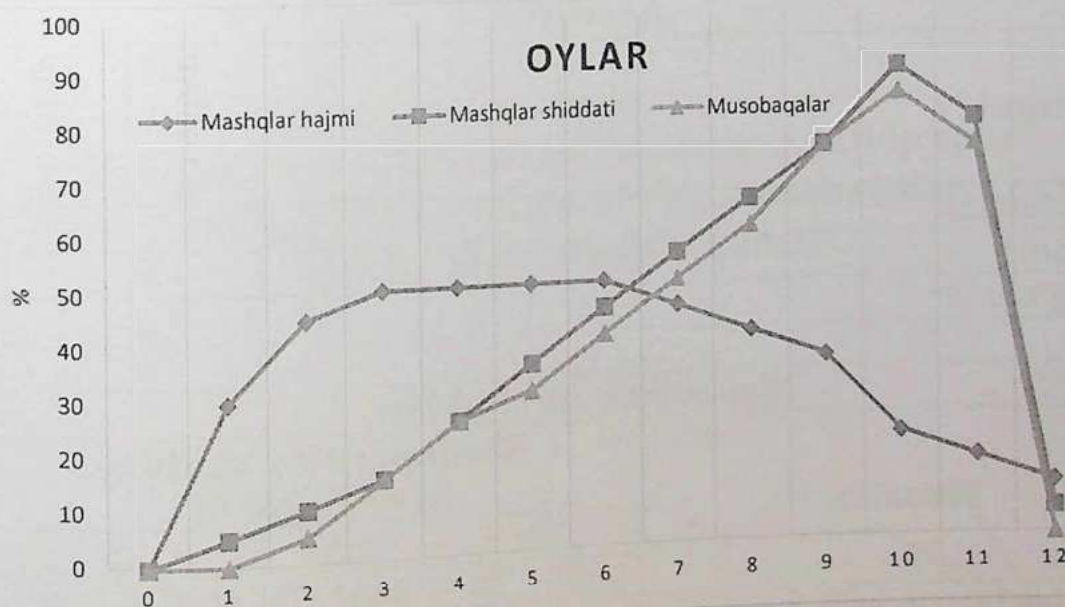


9-rasm.
Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamalarining taqsimlanish sxemasi (1-variant).



10-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamalarining taqsimlanish sxemasi (2-variant).



11-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamarining taqsimlanish sxemasi (3-variant).
Eslatma: 0 dan 3 oygacha – tayyorgarlik davri; 4 dan 11 oygacha – musobaqa davri; 12-oy – o'tish davri.

Futbolchilarning kamroq malakali toifalariga keladigan bo'lsak, ularda yillik joriy shug'ullantirish rejasida mashqlarning hajmi va shiddatining taqsimlanish sxemasi biroz boshqacharoq bo'ladi,

chunki u bir qator holatlarga bog'liq bo'ladi (iqlim sharoitlari, musobaqalar taqvimini va hokazolar).

Joriy mashg'ulot rejasi to'lig'icha kelajak rejasi bilan muvofiq holda tuziladi va uning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Joriy rejaning namunaviy shakli 16-jadvalda keltirilgan.

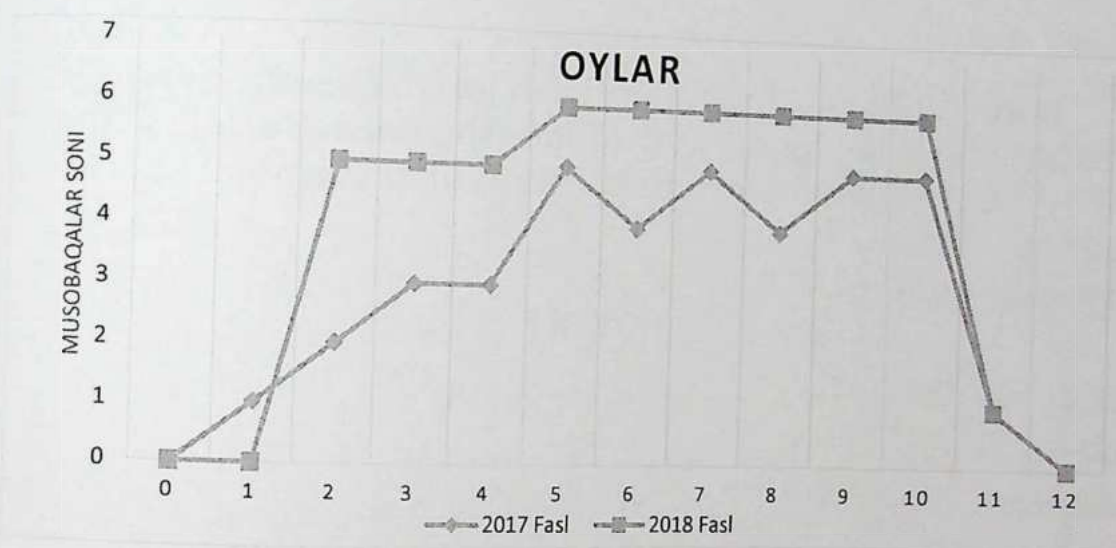
16-jadval.

Futbol jamoasini shug'ullantirish joriy rejasining namunaviy shakli.

NAZARIYA							
Mazmuni				Kunlar	Soatlar		
Futbol o'ynash va futbol bilan mashg'ulot nazariyasi							
O'yinga beriladigan ko'rsatmalar va ularning tahlili							
Futbol o'ynash va futbol bilan mashg'ulot nazariyasi bo'yicha zachet sinovlari							
JAMI							
Amaliyot							
Mazmuni				Kunlar	Soatlar		
Musobaqalar							
Dam olish							
Mashg'ulotlar							
JAMI							
Mashqlarning shiddati							
Mazmuni		Mashqlarning shiddat koeffitsiyenti					
		1		1,5		2	
		soat	%	soat	%	soat	%
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha							
Texnik tayyorgarlik bo'yicha							
Taktik tayyorgarlik bo'yicha							
JAMI							

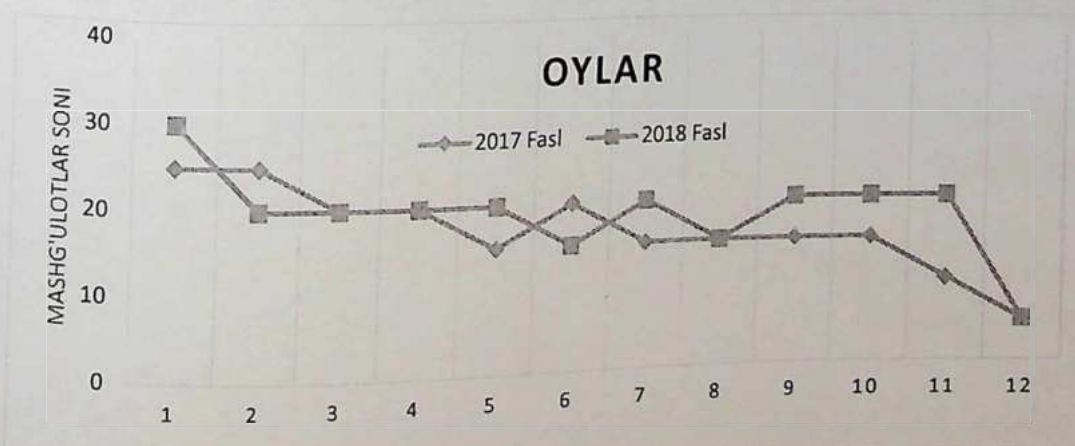
Umuman jamoani shug'ullantirish joriy rejasi asosida alohida futbolchilarni shug'ullantirish bo'yicha individual joriy rejalar tuziladi. Bu rejalarda individual mashg'ulotlarning mazmuni (guruhiy mashg'ulotlardan tashqari), nazorat sinovlari, uy vazifalari, ertalabki gimnastika majmualari ko'zda tutiladi.

Shug'ullantirish rejasini tuzish va uni amalga oshirish jarayonida sport bilan mashg'ulot va bu jarayonni boshqarishning asosiy tamoyillari, mamlakatda va xorijda futbolchilarning shug'ullantirish ilg'or tajribasining ma'lumotlari, jamoani o'tgan yillarda shug'ullantirishni tahlil qilishdan kelib chiqqan xulosalarga asoslanish lozim bo'ladi. Joriy rejaning asosiy holatlari keyingi bo'limlarda ochib beriladi.



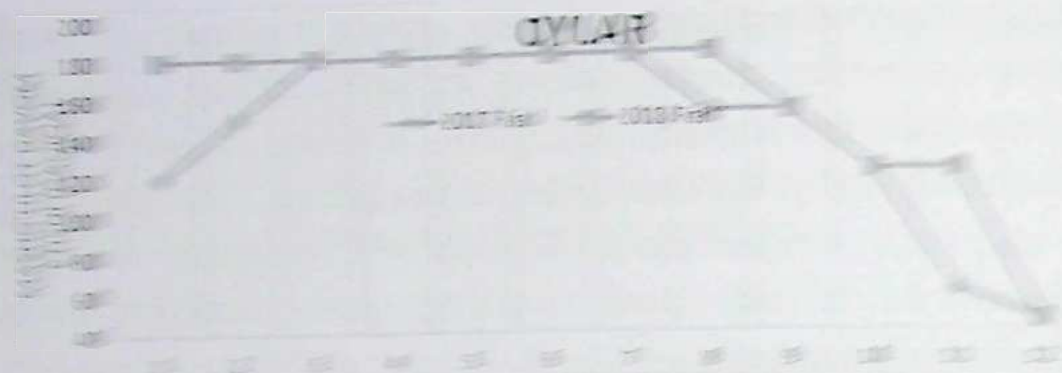
12-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamlarining hajmi va shiddatining musobaqalarning soni bo'yicha taqsimlanish sxemasi.



13-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamlarining hajmi va shiddatining asosiy mashg'ulotlarning soni bo'yicha taqsimlanish sxemasi.



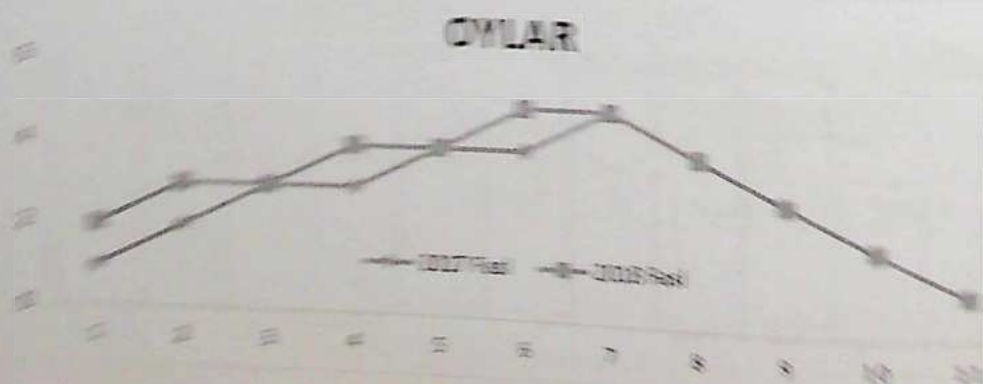
14-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamalarining hajmi va shiddatining o'rtacha darajasi bo'yicha taqsimlanish sxemasi.



15-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamalarining hajmi va shiddatining katta yuklamali o'rtacha darajasi bo'yicha taqsimlanish sxemasi.



16-rasm.

Futbolchilarni shug'ullantirish joriy rejasida sport yuklamalarining hajmi va shiddatining eng yuqori tezlik bilan bajarilgan ishning hajmi bo'yicha taqsimlanish sxemasi.
 Izoh: 1 - juda past; 2 - past; 3 - o'rtacha; 4 - yuqori;
 5 - juda yuqori

Mashg'ulot rejasining maqsadi: rejada turli darajadagi musobaqalarda ma'lum bir sport natijalariga erishish va yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash ko'zda tutilishi lozim.

Jamoa oldiga mashg'ulot vazifalarini qo'yishda quyidagi asosiy holatlardan kelib chiqiladi:

a) yuqori sport mahoratining fundamenti sifatida futbolchilarni har tomonlama tayyorlashni amalga oshirish;

b) futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini doimo yaxshilab borish, bunda mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlikning shunday nisbatiga amal qilish lozim bo'ladiki, unda mashg'ulotning tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi maxsus jismoniy tayyorgarlikning solishtirma og'irligidan oshiq bo'lsin, musobaqa davrida esa maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ustun bo'lsin;

v) futbolchilarning texnik usullarni qo'llash sifatini oshirish, ularning variativligi va o'yin faoliyatining murakkab sharoitlarida ularni bajarishning barqarorligiga erishish, usullarni bajarishning tezkorligi va aniqligiga e'tibor qaratish;

g) musobaqa o'yin tizimlarini o'zlashtirish va qo'llash yo'li bilan taktik harakatlarning variativligini kengaytirish, futbolchilarning harakatlanish harakatlarining diapazoni va shiddatini oshirish, futbolchilarning umuman jamoa oldida turgan taktik vazifalarni va individual taktik vazifalarni bajarishiga nisbatan talabchanlikni oshirish, o'yinda futbolchilarning harakatlanish harakatlarini boshqarishni amalga oshirish;

d) futbolchilar psixikasining va mashg'ulot va sport rejimining qiyinchilikni matonat bilan yengib o'tish qobiliyatining barqarorligiga qo'yiladigan talablarni oshirish;

e) mashg'ulotning asoslari bo'yicha bilimlar darajasini, umumta'lim tayyorgarligi va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish;

j) jamoalarda yuqori darajada madaniy-ma'rifiy ishlarni olib borish, bu ishlarni bosh vazifa – futbolchilarning mahoratini oshirishga yo'naltirish;

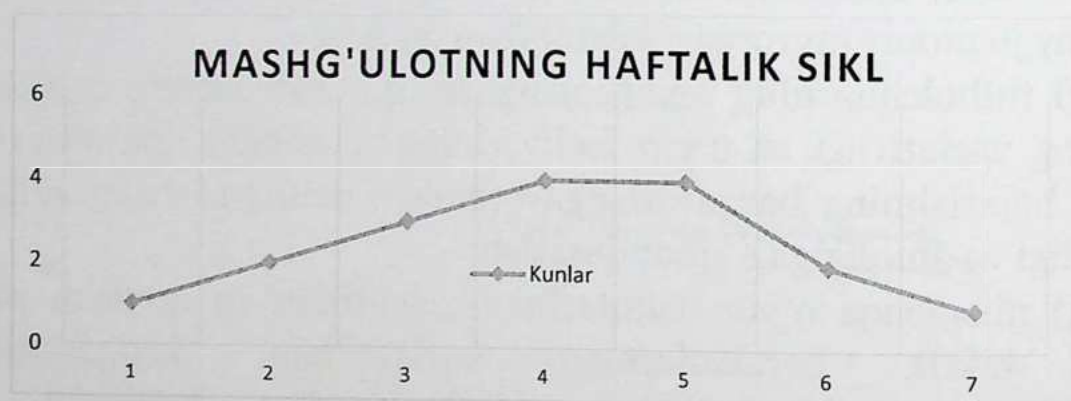
z) shug'ullantirishda ilmiy bilimlar tizimi va shug'ullantirishga ilmiy tadqiqotlarning natijalarini joriy qilish bilan futbolchilarning tayyorgarligini baholash bo'yicha nazorat sinovlaridan keng foydalanish.

Mashg'ulotni operativ rejalashtirish.

Shug'ullantirish bo'yicha joriy rejalarni amalga oshirish futbolchilarni shug'ullantirishning mashg'ulot va o'yinlararo sikllari doirasida bajariladi (17–20 rasmlar).

Mashg'ulot sikli deb yuklama ikkita dam olish kunlari o'rtasida variatsiyalanadigan, har bir musobaqadan keyin taxminan xuddi shu tartibda takrorlanadigan siklga aytiladi. Musobaqa bor-yo'g'i mashg'ulot vositasi bo'lib hisoblanadi.

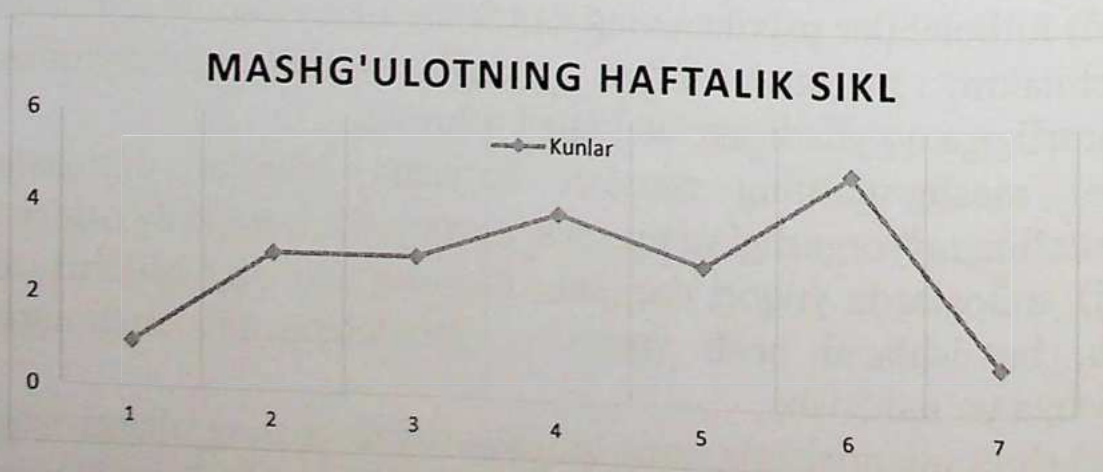
O'yinlararo sikl deb yuklama ikkita musobaqa o'rtasida variatsiyalanadigan, har bir musobaqadan keyin taxminan xuddi shu tartibda takrorlanadigan siklga aytiladi. Endi musobaqa asosan mashg'ulotning maqsadi sifatida chiqadi.



17-rasm.

Futbolchilarni haftalik shug'ullantirish siklining nisbiy oxirigacha qayta tiklanmaslik fonidagi tiplashgan sxemasi.

Eslatma: 1 – standart; 2 – kichik; 3 – o'rtacha

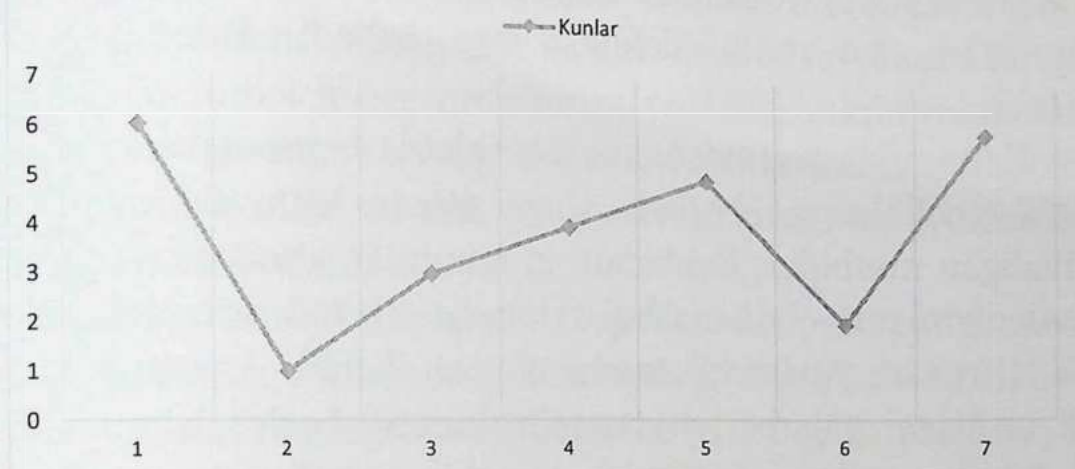


18-rasm.

Futbolchilarni haftalik shug'ullantirish siklining nisbiy qayta tiklanish fonidagi tiplashgan sxemasi.

Eslatma: 1 – standart; 2 – kichik; 3 – o'rtacha; 4 – katta

MASHG'ULOTNING HAFTALIK SIKL

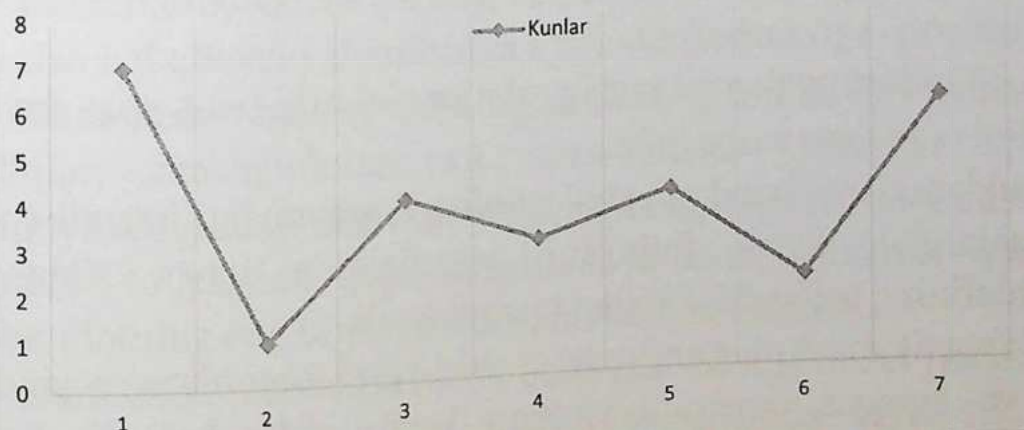


19-rasm.

Futbolchini o'yinlararo haftalik shug'ullantirish siklining nisbiy oxirigacha qayta tiklanmaslik fonidagi tiplashgan sxemasi. Shu yerga va 20 rasmga qaralsin.

Eslatma: 1 – standart; 2 – kichik; 3 – o'rtacha; 4 – katta; 5 – juda katta; 6 – o'yin

MASHG'ULOTNING HAFTALIK SIKL



20-rasm.

Futbolchini o'yinlararo haftalik shug'ullantirish siklining nisbiy qayta tiklanish fonidagi tiplashgan sxemasi.

Futbolchilarni shug'ullantirish bo'yicha ilg'or tajribani umumlashtirish va futbolchilar organizmida mashg'ulotlar va musobaqalar ta'siri ostida sodir bo'ladigan fiziologik siljishlar to'g'risidagi ma'lumotlar barcha sport yuklamalarini shartli ravishda 6 ta toifaga ajratish imkonini bergan:

1. Musobaqalar – eng yuqori yuklama.
2. Juda katta yuklamali mashg'ulotlar. Odatda 3–3,35 soat davom etadi, 90–100% zichlikka ega bo'ladi. Puls 120–220 zarba/min.

3. Katta yuklamali mashg'ulotlar. Odatda 2–3 soat davom etadi, 90–95% zichlikka ega bo'ladi. Unga asosan katta shiddat bilan bajariladigan mashqlar, jumladan 30 minutdan 1 soatgacha davom etadigan o'yinlar va o'yin mashqlari kiradi. Puls 120–190 zarba/min.

4. O'rtacha yuklamali mashg'ulotlar. Zichlik – yuqori emas, texnik usullarni bajarish chastotasini kuzatib borish, shuningdek yangi taktik usullarni o'rganish va oldin o'rganilgan usullarga tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Mashqlar asosan mo'tadil shiddat bilan bajariladi. Mashg'ulotning davomiyligi – 1,5–2 soat. Puls 120–170 zarba/min.

5. Kichik yuklamali mashg'ulotlar. Odatda o'yin arafasida o'tkaziladi. Katta asab-mushak zo'riqishlarini talab qilmaydigan, qandaydir bir jarohatlar olish yoki shikastlanishlar bilan bog'lanmaydigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashqlar mo'tadil shiddat bilan bajariladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi – 45–60 min. Puls 100–130 zarba/min.

6. Standart yuklamali mashg'ulotlar. Odatda 1–1,5 soat davom etadi. Puls 120–150 zarba/min.

Yuklamalarni bunday baholashning haqqoniyligi har xil sport yuklamalaridan keyin futbolchi organizmida qayta tiklanish jarayonlarining tez kechishi bilan tasdiqlanadi.

Qayta tiklanishning eng uzoq kechishi ikki tomonlama o'yindan keyin va ayniqsa taqvim o'yinidan keyin sodir bo'ladi. Katta yuklamali mashg'ulotdan keyin aksariyat hollarda keyingi kunga borib qayta tiklanish sodir bo'lmaydi. O'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan keyin esa keyingi kuni ertalabga borib qayta tiklanish deyarli barcha futbolchilarda boshlanadi.

Qayta tiklanish jarayonlarining kechishi bir qator alomatlar bo'yicha o'rganilgan (qon bosimi, elektrokardiogramma ko'rsatkichlari, og'irlik, qo'l dinamometriyasi, tomirlar tonusi, YUQCH, ko'zning elektr sezuvchanligi, qo'shimcha yuklamaga reaksiya).

Biroq, shubhasiz, standart, kichik, o'rtacha, katta va juda katta degan tushunchalarning nisbiyligini nazarda tutish zarur bo'ladi, chunki muntazam mashg'ulot ta'siri ostida va shug'ullanganlik ortishi bilan futbolchi organizmining u yoki bu konkret yuklamalarga reaksiyasi o'zgaradi, va mashg'ulot ta'siri ostida funksional holatning darajasi ortib borishi sababli, qo'zg'atuvchi kuch ham (yuklamaning kattaligi) ortib borishi lozim.

Bundan "zarba" mashg'ulotni qo'llashning maqsadga muvofiq bo'lishi kelib chiqadi, bunda oy davomidagi to'rtta haftalik sikllardan biri mashg'ulotning hajmi va shiddati bo'yicha qolganlaridan yuqori bo'ladi, mashg'ulotlarda esa spetsifik bo'lmagan mashg'ulot vositalaridan foydalaniladi.

Mashg'ulot sikllarining ichida yuklamalar (mashg'ulotlar) shunday taqsimlanadiki, bunda yuklamalarning asta-sekin ortishi va kamayishi ta'minlansin, o'yinlarni sikllarda esa har bir futbolchining navbatdagi musobaqaga o'zi uchun eng yuqori bo'lgan sport ish qobiliyati holatida kelishi ta'minlansin.

Bunda musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishni to'g'ri navbatlashtirish, qayta tiklash tadbirlarini o'z vaqtida va aniq o'tkazish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Dam olish – mashg'ulotning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalar o'rtasida optimal davomiylikdagi dam olish intervallariga rioya qilish, dam olishning mazmuni to'g'risida gapirmaganimizda ham, ratsional qurilgan mashg'ulotning eng birinchi sharti bo'lib hisoblanadi.

Dam olish intervallari juda uzun bo'lmasligi lozim (juda qisqa ham bo'lmasligi lozim). Dam olish organizmda qayta tiklanish jarayonlarining muvaffaqiyatli kechishiga ko'maklashish bilan birgalikda oldingi ishning izlarini, ya'ni mashg'ulotning natijalarini yo'q qilmasligi lozim.

Haftalik sikllarni optimal mashg'ulot sikllari deb hisoblash mumkin. Mashg'ulot sikllarida sport yuklamalari quyidagicha taqsimlanadi:

1-variant – birinchi va ikkinchi kunlari (dam olishdan keyin) – o'rtacha yuklamalar; uchinchi va to'rtinchi kunlari – katta

yuklamalar; beshinchi kuni – o‘rtacha yuklamalar va oltinchi kuni – kichik yuklama;

2-variant – birinchi va ikkinchi kunlari – o‘rtacha yuklama, uchinchi kuni – katta yuklama, to‘rtinchi kuni – o‘rtacha yuklama, beshinchi kuni – katta yuklama, oltinchi kuni – o‘rtacha yuklama.

O‘yinlar o‘rtasida olti kunlik va besh kunlik intervallarga ega bo‘lgan o‘yinlararo sikllar optimal o‘yinlararo sikllar bo‘lib hisoblanadi. Bunday davomiylikdagi intervallar quyidagilarga imkon beradi:

- a) mashg‘ulotda katta sport yuklamalarini qo‘llash;
- b) sport mahoratini to‘liq hajmda takomillashtirish;
- v) har bir navbatdagi o‘yinga eng yuqori shug‘ullanganlik va sport ish qobiliyati holatida kelish;
- g) sportda uzoq yashashni ta‘minlash.

Olti kunlik intervalli o‘yinlararo siklda sport yuklamalari quyidagicha taqsimlanadi:

1-variant: birinchi kuni (musobaqadan keyin) – dam olish; ikkinchi kuni – o‘rtacha yuklama; uchinchi kuni – katta yuklama yoki o‘yin; to‘rtinchi kuni – ikki tomonlama o‘yin; beshinchi kuni – o‘rtacha yuklama; oltinchi kuni – kichik yuklama.

2-variant: birinchi kuni – dam olish; ikkinchi kuni – katta yuklama; uchinchi kuni – o‘rtacha yuklama; to‘rtinchi kuni – katta yuklama; beshinchi kuni – o‘rtacha yuklama; oltinchi kuni – kichik yuklama.

Yuqorida keltirilganlardan ko‘rinib turibdiki, olti kunlik intervalli mashg‘ulot sikllari va o‘yinlararo sikllarda yuklamalarni taqsimlashning 2 ta varianti qo‘llaniladi:

1-variant: mashg‘ulotlarni nisbiy oxirigacha qayta tiklanmaganlik fonida o‘tkazish.

2-variant: mashg‘ulotlarni nisbiy qayta tiklanganlik fonida o‘tkazish.

Birinchi holatda organizmning ekstremal sharoitlarda sport faoliyatiga moslashishi va zarbali mashg‘ulot tamoyillarini amalga oshirish nazarda tutiladi.

Ikkinchi holatda katta yuklamali mashg'ulotlarda mashqlarning hajmi va shiddatini ko'proq bir tekis taqsimlash uchun oldi yo'llanmalarni yaratish maqsad qilib qo'yiladi.

Besh kunlik intervalli o'yinlararo siklda: birinchi kuni – dam olish;

Ikkinchi kuni – o'rtacha yuklama; uchinchi kuni – katta yuklama; to'rtinchi kuni – o'rtacha yuklama va beshinchi kuni – kichik yuklama.

Pedagogik tadqiqotlar va shifokor tadqiqotlarining guvohlik berishicha, o'rtacha yuklama bilan mashg'ulotning ertasi kuni boshlang'ich funksional holatning qayta tiklanishi boshlanadi. Katta yuklamadan keyin bir qator alomatlar bo'yicha kattagina oxirigacha qayta tiklanmaslik aniqlanadi. Biroq o'yin bo'ladigan kunga kelib funksional holatning boshlang'ich darajasi qayta tiklanadi. Shundan kelib chiqqan holda, qayta tiklanish uchun katta yuklamadan keyingi ikki kun yetarli bo'ladi, bu paytda yuklamalar asta-sekin kamaytiriladi.

To'rt kunlik va uch kunlik intervalli o'yinlararo sikllarda katta yuklamali mashg'ulotlar va ikki tomonlama o'yinlar o'tkazilmaydi, faqatgina o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin bo'ladi, chunki o'yingacha qoladigan kunlar qayta tiklanish uchun yetarli bo'lmaydi. Bunday sikllarning mashg'ulot samarasi yetarli bo'lmaydi, shu sababli biz ularni tavsiya qilmaymiz.

Qisqa intervallar bilan (1-4 kun) tez-tez o'tkaziladigan musobaqalar toliqishni, sport ish qobiliyatining pasayishini chaqiradi, sport mahoratining o'sishini tormozlaydi va sportda uzoq yashashga ko'maklashmaydi.

Shunday qilib, o'yinlararo sikllarda qisqartirilgan sikllardan foydalanishni, ayniqsa musobaqalarni rejalashtirishda, tavsiya qilib bo'lmaydi. Ularni epizodik tarzda qo'llashga keladigan bo'lsak, agar zarurat bo'lsa, bunga yo'l qo'yish mumkin.

Uzunroq intervallarni qo'llash (7 kun va undan oshiq) mashg'ulot sikllarida dam olish kunlarining kamayishiga va o'yinlararo sikllarda musobaqalar sonining kamayishiga olib keladi, bu mazkur masalaga to'g'ridan-to'g'ri aloqador bo'lgan yuqorida aytilgan holatlarga to'g'ri kelmaydi.

Futbolchilarning haftalik sikllarida mashg'ulotlar va mashg'ulot yuklamalarining taxminiy taqsimlanishi.

Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
1-kun	1-kun
Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy rivojlantiruvchi tayyorgarlik, standart sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasiga o'qitish va uni takomillashtirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) tayyorgarlik mashqlari: zarbalar, to'xtatishlar, to'pni olib yurish, to'pni olib qo'yish, fintlar; v) o'yinlar va o'yin mashqlari. Uslublar: takroriy va o'yin. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki gimnastika, asosiy mashg'ulot (individual yoki guruh).	Faol dam olish. Qayta tiklanish tadbirlari
2-kun	2-kun
Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – uchta. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy rivojlantiruvchi tayyorgarlik, tezlik-kuch tayyorgarligi, murakkablashtirilgan sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasiga o'qitish va uni takomillashtirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) og'irliklar bilan mashqlar, yugurishlar, startlar, sakrashlar; v) zarbalar, to'pni to'xtatish, olib yurish, olib qo'yish mashqlari va fintlar;	Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy rivojlantiruvchi tayyorgarlik (qayta tiklash mashqlari, standart sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasiga o'qitish va uni takomillashtirish). Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) tayyorgarlik mashqlari, zarbalar, to'pni to'xtatish, olib yurish, olib qo'yish mashqlari va fintlar; v) o'yinlar va o'yin mashqlari. Uslublar:

Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
g) o'yinlar va o'yin mashqlari. Uslublar: takroriy, o'yin, musobaqa, intervalli. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – guruh; qo'shimcha mashg'ulot – guruh.	takroriy, o'yin, intervalli. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – guruh;
3-kun	3-kun
Yuklama – katta. Mashg'ulotlar soni – uchta. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – maxsus tayyorgarlik, tezlik-kuch tayyorgarligi, umumiy va maxsus epchillikni rivojlantirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) to'p bilan yugurishlar, og'irliklar bilan yugurishlar va sakrashlar, to'p bilan jonglerlik qilish, zarbalar, to'siqlar polosasi; v) gimnastika va akrobatika; g) o'yinlar va o'yin mashqlari. Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – guruh; qo'shimcha mashg'ulot – guruh.	Yuklama – katta. Mashg'ulotlar soni – uchta. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy va maxsus tezlik-kuch tayyorgarligi, umumiy va maxsus epchillikni rivojlantirish, to'pga egalik qilish texnikasi va taktikani takomillashtirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, og'irliklar bilan mashqlar, yugurishlar, sakrashlar, ulotqirishlar, to'p bilan yugurish, kuchga va uzoqqa zarbalar, to'p bilan jonglerlik qilish, zarbalar, to'siqlar polosasi; b) o'yinlar va o'yin mashqlari. v) o'rtoqlik o'yinlari. Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa, intervalli. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – jamoaviy; qo'shimcha mashg'ulot – guruh.
4-kun	4-kun
Yuklama – katta. Mashg'ulotlar soni – uchta. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish, taktik tayyorgarlik, o'yin sharoitlarida to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish.	Yuklama – katta. Mashg'ulotlar soni – uchta. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish, taktik tayyorgarlik, o'yin sharoitlarida to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) chang'i, kross; v) ikki tomonlama o'yin. Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa, aylanma. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – jamoaviy; qo'shimcha mashg'ulot – guruhiiy.	Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) ikki tomonlama o'yin; v) o'yinlar va o'yin mashqlari. Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa, aylanma. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – jamoaviy; qo'shimcha mashg'ulot – guruhiiy.
5-kun	5-kun
Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – murakkablashtirilgan sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish, taktikani takomillashtirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) zarbalar, to'pni to'xtatish, olib yurish, olib qo'yish mashqlari va fintlar; v) o'yinlar va o'yin mashqlari; g) taktik kombinatsiyalar va o'yin usullari Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa, aylanma. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – guruhiiy va individual.	Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – murakkablashtirilgan sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish, taktikani takomillashtirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) zarbalar, to'pni to'xtatish, olib yurish, olib qo'yish mashqlari va fintlar; v) o'yinlar va o'yin mashqlari; g) taktik kombinatsiyalar va o'yin usullari Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin, musobaqa, aylanma. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – gimnastika – individual; asosiy mashg'ulot – guruhiiy va individual.
6-kun	6-kun
Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy rivojlantiruvchi tayyorgarlik, qayta tiklovchi	Yuklama – o'rtacha. Mashg'ulotlar soni – ikkita. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – umumiy rivojlantiruvchi tayyorgarlik, qayta tiklovchi

Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
tayyorgarlik, maxsus epchillikni rivojlantirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) yugurish, suzish, yurish; v) to'p bilan individual mashqlar; g) o'yinlar va o'yin mashqlari; Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – individual.	tayyorgarlik, maxsus epchillikni rivojlantirish. Vositalar: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar; b) yugurish, suzish, yurish; v) to'p bilan individual mashqlar; g) o'yinlar va o'yin mashqlari; Uslublar: o'zgaruvchan, takroriy, o'yin. Mashg'ulotlarning turlari: ertalabki mashg'ulot – individual; asosiy mashg'ulot – individual.
7-kun	7-kun
Faol dam olish	Musobaqa

18-jadval.

Taqvimning birinchi yarmi uchun futbol jamoasini mashg'ulotning taxminiy operativ rejasi.

Mashg'u lot kuni	Mashg'u lot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
1-kun	1-ertalab	Qayta tiklanish jarayonlari kechishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlikka mashqlar, mo'tadil yugurish (10-15 m). Qayta tiklash protseduralari, massaj	1 soat	Kichik
2-kun	1-ertalab	Jismoniy tayyorgarlik. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlik va epchillikka mashqlar, tezlanishlar va startlar, sakrashlar va sakrash mashqlari.	1 soat	Kichik
	2-kunduzi	<i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik.</i> O'tkir, to'yingan, yaxshi kombinatsiyalangan mashg'ulot, turli-tuman	1 soat	Katta

Mashg'u lot kuni	Mashg'u lot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
	3-kechqurun	yugurish, sakrash mashqlari, estafetalar yordamida dinamik va har tomonlama mashg'ulot. Mashg'ulot ishining 4/5 qismi to'liq kuch bilan bajariladi. Iurakkab sharoitlarda harakatlarni boshqarishga yo'naltirilgan tezlik-kuch mashqlari katta o'rin egallaydi. O'yin vaziyatlariga yaqin sharoitlarda va oxirigacha qayta tiklanmaslik sharoitlarida jamoada egallagan o'rnini hisobga olish bilan individual texnik mahoratni takomillashtirish.	2 soat	O'rtacha
3-kun	1-ertalab 2-kunduzi	2-kundagining o'zi. <i>Texnik mahoratni takomillashtirish,</i> o'yinchining kamchiliklari va kuchli tomonlarini hisobga olish bilan. Juftliklarda, uchliklarda mashqlar, individual mashqlar, o'yin mashqlari. <i>O'yin texnikasini takomillashtirish,</i> aylanma mashg'ulot tamoyillarini qo'llash bilan.	1 soat 1 soat 30 minut	Kichik Kichik
	3-kechqurun	<i>Texnikani takomillashtirish</i> (asosan to'pni qabul qilib olish, aldab o'tish va o'rta va uzoq masofalarga uzatma berish), butun maydonda qattiq kurashlarsiz o'yin mashqi bilan (8x8, 9x9).	2 soat 30 minut	O'rtacha
4-kun	1-ertalab	Jismoniy tayyorgarlik. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlik va epchillikka mashqlar,	1 soat	Kichik
	2-kunduzi	tezlanishlar va startlar,	2 soat	Kichik

Mashg'u lot kuni	Mashg'u lot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
	3-kechqurun	sakrashlar va sakrash mashqlari. <i>O'yin taktikasini takomillashtirish.</i> Zvenolarda, liniyalarda va standart vaziyatlarni bajarishda alohida kombinatsiyalarni o'rganish va takomillashtirish. <i>O'yin taktikasini takomillashtirish va funksional tayyorgarlik.</i> Turli maydonchalarda (o'lchamlari bo'yicha) va qarama-qarshi kurashuvchilarning turlicha soni bilan (6x6, 7x7, 8x8) albatta darvozani ishg'ol qilish bilan, maydonning bitta yarmida darvozani ishg'ol qilmasdan (8x8) o'yin mashqlari, ikki tomonlama o'yin (masalan, 10 minutdan 5 ta taymga bo'lingan 60 minut o'yin, taymlar o'rtasida tanaffus 3, 2, 2, 1, 1 minut).	2 soat	Katta
5-kun	1-ertalab	Egiluvchanlik, epchillikka umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, aylanma mashg'ulot tamoyillarini qo'llash bilan to'p bilan mashqlar.	1 soat	Kichik
	2-kunduzi	<i>Texnik mahoratni takomillashtirish,</i> o'yinchining jamoadagi o'rni, oxirigacha qayta tiklanmaganlik sharoitlarida o'yinchining kamchiliklari va kuchli tomonlarini hisobga olish bilan.	1 soat	O'rtacha
			1 soat	Kichik yoki
6-kun	1-ertalab 2-kunduzi	5-kundagining o'zi.	1 soat	

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
		<i>Tonlashtiruvchi mashg'ulot.</i> Unchalik ko'p bo'lmagan, kichik og'irliklar bilan katta tezlikda bajariladigan tezlik-kuch mashqlari (sakrashlar va sakrash mashqlari, turli holatlardan startlar, kombinatsiyalangan mashqlar), basketbol o'ynash yoki o'yin mashqlariga yo'l qo'yiladi.		o'rtacha
7-kun	1-ertalab Kechqurun	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari, tezlanishlar, startlar, sakrash mashqlari, har xil sakrashlar. Taqqim o'yini	1 soatga cha 3 soat	Kichik Katta

19-jadval.

Taqvimning ikkinchi yarmi uchun futbol jamoasini shug'ullantirishning taxminiy operativ rejasi.

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
1-kun	1-ertalab	Taqvimning birinchi yarmi uchun birinchi kundagining o'zi. Dam olish kuni.	1 soat	Kichik
2-kun	1-ertalab 2-kunduzi	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlik, epchillik va kuchga mashqlar. Tezlanishlar startlar, turli xil uloqtirishlar. <i>O'yin texnikasini takomillashtirish,</i>	1 soat 2 soat	Kichik O'rtacha

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
		aylanma mashg'ulot tamoyillarini qo'llash bilan, yakunda butun maydonda to'p uchun qattiq kurashlarsiz o'yin mashqi.		
3-kun	1-ertalab	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlik, epchillikka mashqlar, har xil yugurish mashqlari. Murakkab sharoitlarda o'yin texnikasi va tezlik sifatlarini takomillashtirish. Harakatlar yo'nalishini o'zgartirish bilan turli holatlardan to'p bilan startlar, eng yuqori tezlikda to'pni olib yurish bilan takroriy yugurish. To'pni uzatishlar (o'yin mashqlarida chegaralangan vaqt sharoitlarida olib yurish, aldab o'tish va turli masofalarga bajariladigan zarbalar).	1 soat	Kichik
	2-kunduzi		2 soat 30 minut	O'rtacha
4-kun	1-ertalab 2-kunduzi 3-kechqurun	3-kundagining o'zi. O'yin texnikasini takomillashtirish, jamoada egallagan o'rnini hisobga olish bilan, o'yin vaziyatlariga yaqin vaziyatlarda.	1 soat 1 soat 30 minut 1 soat 30 minut	Kichik O'rtacha Katta

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
		<i>O'yin taktikasini takomillashtirish va funksional tayyorgarlik.</i> Albatta darvozani ishg'ol qilish va qarama-qarshi kurashuvchilarning turlicha soni bilan o'yin mashqlari. Butun maydonda o'ynash.		
5-kun	1-ertalab	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, egiluvchanlik, epchillikka mashqlar, har xil yugurish mashqlari, to'p bilan mashqlar.	1 soat	Kichik
	2-kunduzi	<i>Albatta ishlash bilan faol dam olish (individual).</i> Mo'tadil sur'at bilan yugurish mashqlari, to'p bilan mashqlar, massaj va qayta tiklanish protseduralari.	1 soat	Kichik
6-kun	1-ertalab 2-kunduzi	5-kundagining o'zi. <i>Tonlashtiruvchi mashg'ulot.</i> Katta tezlik bilan bajariladigan tezlik-kuch mashqlarining eng katta soni; basketbol yoki lapta o'ynash. 5x5, 6x6 o'yin mashqlari bo'lishi mumkin.	1 soat 40-50 minut	Kichik Kichik
7-kun	1-ertalab	Umumiy rivojlantiruvchi va	1 soat	Kichik

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
	Kunduzi Kechqurun	maxsus tayyorgarlik mashqlari, startlar, sakrashlar va sakrash mashqlari. Nazariy tayyorgarlik – o'yinga qo'yilmalar. Taqqim o'yini.	1/2 soat 3 soat	Katta

20-jadval.

O'yinlar o'rtasida 3 kunlik interval holatida futbol jamoasini shug'ulantirishning taxminiy operativ rejasi.

Mashg'ulot kuni	Mashg'ulot № i	Ishning yo'naltirilishi va mazmuni	Hajm	Shiddat
1-kun		Jamoaning kelishi. Massaj, qayta tiklanish protseduralari yoki hammom maqsadga muvofiq bo'ladi.		
2-kun	1-ertalab 2-kechqurun	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, mo'tadil yugurish, tezlanishlar, startlar, sakrashlar va sakrash mashqlari, harakatli o'yinlar. <i>Tezlik sifatlarini takomillashtirish bilan birgalikda o'yin texnikasini takomillashtirish.</i> To'p bilan startlar, eng chekka tezlikda to'pni olib yurish bilan takroriy yugurish. To'pni uzatish, olib yurish, aldab o'tish, o'yin mashqlarida raqibning qarshilik	1 soat 1 soat 30 minut	Kichik O'rtacha

		ko'rsatishi sharoitlarida bajariladi. <i>O'yin taktikasini takomillashtirish va funksional tayyorgarlik.</i> O'yinchilarning o'zaro harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan har xil o'yin mashqlari, turli chegaralashlar va topshiriqlar bilan o'yin mashqlari, butun maydonda o'ynash.		
3-kun	1-ertalab 2-kunduzi	2-kundagining o'zi. Tonlashtiruvchi mashg'ulot. Tezlik-kuch mashqlari, harakatli o'yinlar, lapt yoki basketbol o'ynash. 3x3, 4x4 o'yin mashqlari bo'lishi mumkin	1 soat 45 min	Kichik Kichik
4-kun	1-ertalab Kunduzi Kechqurun	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, tezlanishlar, startlar, to'p bilan mashg'ulot. Aylanma mashg'ulot. Nazariy tayyorgarlik – o'yinga qo'yilmalar. Taqqim o'yini.	1 soat 3 soat	Kichik Katta

Ishchi rejalar bilan birgalikda ular amal qiladigan muddatga mashg'ulotlarning sport yuklamalarining darajasi bo'yicha taqsimlanish sxemasi tuziladi. U sport yuklamalarining darajasi va musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishning navbatlashishini belgilash uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladi.

Ishchi reja asosida har bir mashg'ulotga konspekt qilinadi.

U mashg'ulotning maqsadining batafsil ifodalanishini, barcha mashqlarni sanab o'tishni, ularning hajmi va shiddatini va mashg'ulotga uslubiy ko'rsatmalarni o'z ichiga oladi.

2.3. O'quv-mashg'ulot dasturlari, me'yoriy talablar.

2.3.1 Mashg'ulotni ratsional rejalashtirish shartlari

Mashg'ulot tizimli, rejali va uzoq vaqt davri davomida to'xtab qolmaydigan bo'lishi lozim. Faqat shundagina u futbolchilarning mahoratini oshirishning qudratli omili bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida futbolchilarda ijobiy emotsional holatni yaratish uchun ularga mashg'ulotlar va musobaqalarning maqsadi, istiqbollari tushuntirish zarur bo'ladi. Shuningdek turli mashg'ulot uslublari, shakllari va vositalarini qo'llash, vaziyatni o'zgartirish, mashg'ulotga musobaqa elementlarini kiritish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish kerak bo'ladi. Biroq shu bilan birgalikda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, futbolchi musobaqalarda o'ta turli-tuman sharoitlarda o'ynay oladigan bo'lishi va bu sharoitlarga moslasha oladigan bo'lishi lozim, bunga maxsus shug'ullantirish orqali erishiladi.

Mashg'ulotga futbolchilarning sport ish qobiliyati va mahorati ortishi hamrohlik qilishi uchun butun mashg'ulot davomida qat'iy pedagogik nazorat va shifokor nazoratini amalga oshirish zarur bo'ladi. Ratsional qurilgan mashg'ulotning asosiy shartlari quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

1. Sport yuklamalarini dozalashning asta-sekinligi.
2. Mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalarning taqsimlanishining tizimlilik va izchilligi.
3. Musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishning to'g'ri navbatlashishi.
4. Sport faoliyatining optimal ritmi.

2.3.2. Sport yuklamalarini dozalashning asta-sekinligi

Sport yuklamalarini oshirish umumiy ish hajmini oshirish, mashg'ulotlarning shiddati va davomiyligini oshirish hisobiga asta-sekin amalga oshiriladi.

Bunda quyidagilarni ko'zda tutish lozim bo'ladi:

a) har bir mashg'ulot va musobaqani o'tkazishda asta-sekin ishga kirishish;

b) dam olish, kasalliklar, jarohatlar va mashg'ulotdagi boshqa tanaffuslardan keyin asta-sekin ishga kirishish;

v) yillik sikllarning alohida kesmalari, bosqichlari, davrlarida sport yuklamalarini asta-sekin oshirish va kamaytirish.

Har bir mashg'ulot va musobaqadan oldin badanni qizdirish keladi. Uning mazmuni futbolchilarning holati, ularning individual xususiyatlari va qurshab turuvchi muhitga bog'liq ravishda o'zgaradi.

Mashg'ulotda ularning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi tanaffusga ega bo'lgan futbolchilar uchun ular butun guruhning darajasiga tenglashib olguncha maxsus mashg'ulot rejimi tuziladi. Bunda mashg'ulotni tezlashtirish emas, mashg'ulotlar yoki musobaqaga asta-sekin kirishib ketishni amalga oshirish muhim bo'ladi.

Mashg'ulot va o'yinlararo sikllarda musobaqalar va dam olish kunlaridan mashg'ulotlarga, o'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan katta yuklamali mashg'ulotlarga, va aksincha, katta yuklamali mashg'ulotlardan o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarga asta-sekin o'tishga rioya qilinadi.

Taqvim musobaqalarida chiqishlar tugagandan keyin asta-sekin yuqori shiddatli sport faoliyatidan faol dam olishga va undan mashg'ulotlar va musobaqalarga o'tish amalga oshiriladi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri birlashtirish ta'minlanadi. Taqvim musobaqalari boshlanguncha mashg'ulot ishining hajmi uzluksiz o'sib boradi, o'zining eng yuqorigi darajasiga tayyorgarlik davrining bahorgi bosqichida erishadi. Taqvim musobaqalari boshlanishi bilan mas'ul musobaqalar soni keskin ortishi sababli mashg'ulot ishining hajmi kamayadi.

Mashg'ulot ishida mashg'ulot yuklamalari hajmining qandaydir kamayishi ularning shiddati bilan va ayniqsa musobaqalar jarayonidagi yuklamalar bilan qoplanadi.

2.3.3. Mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalarning taqsimlanishining tizimliliği va izchilligi

Futbolchilarning sport ish qobiliyati va mahoratini oshirish uchun mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalarning taqsimlanishining tizimliliği va izchilligi o'ta muhim bo'lib hisoblanadi.

Mashqlar har bir o'yinchi uchun individual tarzda hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalarga bog'liq ravishda tanlanadi. Bu vazifalar futbolchilarda tezkorlik, kuch, chidamkorlik, epchillikni ilgarilanma rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga keltiriladi.

Majmuaviy va maxsus mashg'ulotlarda badanni qizdirishdan keyin umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar kelishi lozim. So'ngra tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi (startlar, takroriy yugurish, estafetalar). Ulardan keyin harakatlarning katta koordinatsiyasini talab qiladigan mashqlar, asosan to'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlar keladi. Bunda agar mashg'ulotda katta yuklama berish vazifasi qo'yilsa, u holda to'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlar yuqori sur'at bilan o'tkaziladi. Agar ko'proq harakat ko'nikmalarini takomillashtirish vazifasi qo'yilsa, u holda mashqlar har bir futbolchi uchun optimal bo'lgan sur'at bilan bajariladi.

Tezkorlik va harakatlarning koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlardan keyin chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi (uzoq yugurish, o'yinlar va o'yin mashqlari).

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladi yoki mashg'ulotning asosiy qismida bajariladi.

Texnika va taktika bo'yicha maxsus mashg'ulotlarda mashqlarning xuddi shunday izchilligiga rioya qilinadi. To'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlarni bajarish shiddati asta-sekin ortib boradi.

Dastlab to'p bilan ixtiyoriy ishlash amalga oshiriladi, so'ngra to'pni to'xtatish va uzatish, so'ngra to'pni olib yurish va oxirida – zarbalar takomillashtiriladi.

Taktika bo'yicha mashqlar to'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlar bilan birgalikda qo'llaniladi (mashg'ulotning asosiy qismida, uning o'rtasida yoki oxirida).

O'yinlar va o'yin mashqlari yorqin emotsional rangga ega bo'lgan va yuqori mahsuldorlikni ta'minlaydigan mashqlar sifatida (harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish) asosiy qismning oxiriga kiritiladi.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida qo'zg'alishni nisbatan pasaytirish uchun mashqlar bajariladi (bo'shashtiruvchi mashqlar, sekin yugurish yoki yurish).

Ko'proq tezkorlikni rivojlantiradigan mashg'ulotlarga mashg'ulot sikllarining birinchi va ikkinchi kunlari yoki o'yinlararo sikllarning ikkinchi va uchinchi kunlari ajratiladi. Mashg'ulotlar bir kunda 2-marta o'tkazilganda tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar birinchi mashg'ulotga kiritiladi.

To'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirish vazifasi qo'yilgan mashg'ulotlarga mashg'ulot sikllarining birinchi va ikkinchi kunlari, o'yinlararo sikllarning ikkinchi va uchinchi kunlari ajratiladi.

Mashg'ulotga boshqa vazifalar qo'yilgan taqdirda (jismoniy yoki taktik tayyorgarlik) texnika bo'yicha mashqlar keyingi planga o'tadi va mashg'ulotning har qanday qismida o'tkazilishi mumkin.

Katta yuklamali mashg'ulotlarda texnika bo'yicha mashqlardan yuqori shiddat bilan ishlash uchun qulay emotsional fon sifatida ham, o'yin vaziyatlariga yaqinlashish maqsadlarida ham foydalaniladi.

Ikki tomonlama o'yinlarga olti kunlik intervalli o'yinlararo siklning to'rtinchi va beshinchi kunlari va besh kunlik intervalli o'yinlararo siklning to'rtinchi kuni ajratiladi. Bundan keyingi kun o'rtacha yuklamali mashg'ulotlarga, asosan texnika va taktikani takomillashtirishga bag'ishlanadi.

Musobaqadan oldingi kuni kichik yuklamali mashg'ulot o'tkaziladi. Uning vazifasi – futbolchilarning sport ish qobiliyatini zaruriy darajada ushlab turishdan iborat.

Bunday mashg'ulotning mazmuni o'ta turli-tuman bo'lishi mumkin (turli o'yinlar, to'p bilan mashqlar, o'rmonda sayr qilish). Shu kuni mashg'ulotlarni individual rejalar bo'yicha o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulotlar bir kunda ikki-uch marta o'tkazilganda to'pga egalik qilish texnikasi bo'yicha mashqlarni uchinchi mashg'ulotda bajarish ko'proq afzal bo'ladi.

Kuchni rivojlantirishga bag'ishlangan mashqlarga mashg'ulot siklining birinchi va uchinchi kunlari va o'yinlararo siklning birinchi yoki ikkinchi kuni ajratiladi. Mashg'ulotlar bir kunda ikki-uch marta o'tkazilganda kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga ikkinchi o'rin beriladi.

Chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar, ular kattagina toliqish bilan bog'lanadi, maxsus mashg'ulotlar ko'rinishida beriladi (krosslar, o'zgaruvchan yugurish) yoki mashg'ulotning asosiy qismining oxiriga kiritiladi.

Qoidaga ko'ra, chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot siklining uchinchi yoki to'rtinchi kuniga, olti kunlik intervalli o'yinlararo siklning to'rtinchi kuniga va besh kunlik intervalli o'yinlararo siklning uchinchi kuniga to'g'ri keladi. Mashg'ulotlar bir kunda ikki-uch marta o'tkazilganda chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar ikkinchi-uchinchi mashg'ulotga kiritiladi.

Taktika bo'yicha mashqlarga asosan olti kunlik intervalli o'yinlararo sikllarning to'rtinchi yoki beshinchi kunlari yoki besh kunlik intervalli o'yinlararo siklning uchinchi va to'rtinchi kunlari bag'ishlanadi. Avvalambor mashqqa tuzatishlar, to'ldirishlar kiritish zarurligi bilan bog'lanadigan taktik kombinatsiyalarni o'ynab ko'rishni mashg'ulotning shiddat biroz pasayadigan qismiga kiritish lozim bo'ladi. Mashg'ulotlar bir kunda uch marta o'tkazilganda taktika bo'yicha mashqlarga yo'nalishidan qat'iy nazar har qanday mashg'ulot ajratiladi.

Shiddat darajasi bo'yicha mashg'ulot va o'yinlararo sikllardagi barcha mashg'ulotlar ularning qiyinligi asta-sekin oshib boradigan va kamayib boradigan tartibda taqsimlanadi.

2.3.4. Mashqlar, mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishning navbatlashishi

Mashg'ulotlar va musobaqalarga futbolchi organizmida toliqish vujudga kelishi hamrohlik qiladi, agar organizmga o'z vaqtida qayta tiklanish uchun yetarli bo'ladigan dam olish berilmasa, bu toliqish holdan toyishga o'tishi mumkin.

Dam olishga mashg'ulotning ajralmas qismi sifatida qaraladi va shunday quriladiki, bunda dam olish jarayonida futbolchining organizmi har bir mashg'ulot yoki musobaqadan keyin to'planadigan ish qobiliyatini saqlab qolsin, bu dam olish intervallariga va dam olishning mazmuniga bog'liq bo'ladi. Faoliyatlardagi va haftalik dam olishni qat'iy ajratish lozim bo'ladi. Ustuvorlikni birinchisiga berish kerak bo'ladi.

Futbolchining faoliyatida quyidagi dam olish shakllari mavjud bo'ladi:

- mashg'ulotlarda mashqlar o'rtasidagi pauzalar (mikropauzalar);
- har kunlik dam olish (kun davomida, o'yinlar va mashg'ulotlardagi tanaffuslarda, uyqu);
- har kunlik dam olish (har bir siklning oxirida, boshida);
- har yillik dam olish.

Dam olishning faoliyati va mazmuni dam olishdan oldin kelgan mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalarning intensivligiga, shuningdek futbolchining shug'ullanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanganlik ortishi bilan organizmida qayta tiklanish jarayonlari tezroq kechadi, shundan kelib chiqqan holda qayta tiklanish uchun kamroq vaqt kerak bo'ladi va dam olish intervallari qisqaroq bo'lishi mumkin.

Mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalar o'rtasida dam olish intervallari optimal bo'lishi lozim, ya'ni juda uzoq ham, juda qisqayam bo'lmasligi lozim. Optimal dam olish intervallari pedagogik kuzatuvlar va shifokor kuzatuvlari yo'li bilan belgilanadi.

Murabbiy va shifokor har xil mashg'ulotlar, musobaqalar, mashg'ulot sikllari va o'yinlararo sikllardan keyin qayta tiklanish jarayonlarining kechishini o'rganadi va futbolchilarning optimal dam

olish intervallarini aniqlashtiradi. Bu katta sport yuklamalari va musobaqalarning katta chastotasi sharoitlarida organizmning oshiqcha toliqishidan qochish va mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalardan futbolchilarning sport ish qobiliyatini oshirish uchun eng yaxshi tarzda foydalanish imkonini beradi.

Dam olishning mazmuni qat'iy individuallashtirilishi lozim. Har haftalik va har yillik dam olishni tashkil qilishga alohida e'tibor qaratiladi, u ko'pincha futbolchilarda passiv dam olish shaklida o'tadi, bu futbolchilarning ish qobiliyatini haddan ziyod pasaytirib yuboradi.

Dam olishni rejalashtirishda musobaqalar organizmga, birinchi navbatda asab tizimiga hatto katta yuklamali mashg'ulotlarga qaraganda ham yuqoriroq talablarni qo'yishini hisobga olish lozim bo'ladi. Shu sababli musobaqalardan keyingi dam olish intervallari mashg'ulotlardan keyingiga qaraganda uzoqroq bo'lishi lozim. Musobaqalarning katta seriyasidan keyin musobaqa shart-sharoitlariga ko'ra futbolchilarni katta sport yuklamalaridan chetlashtirish ko'rinishidagi dam olish zarur bo'ladi (mashg'ulotlarning shiddatini pasaytirish, boshqa xarakterdagi mashg'ulotlarga almashish, qo'shimcha dam olish).

Bundan tashqari, futbolchilar organizmida qayta tiklanish jarayonlari muvaffaqiyatli kechishi uchun maxsus qayta tiklash tadbirlari amalga oshiriladi (hammom, massaj, vitaminlar). Shuningdek uyqu va ovqatlanish rejimi, futbolchilarning shaxsiy gigiyenasiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

2.3.5. Futbolchilarning sport faoliyatining ritmi

Odam organizmiga ritmik faoliyat xos (bedorlik va uyquning navbatlashishi, tana haroratining kechqurunga borib ko'tarilishi va ertalabga borib pasayishi)

I.P. Pavlovning aytishicha, odam organizmining hayotida ritmdan ko'ra hukmdorroq narsa yo'q. Odam faoliyatida ritmning ahamiyatini u o'zining bosh miyaning katta yarim sharlari qobig'idagi stereotiplar to'g'risida, markaziy asab tizimida

qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining ma'lum bir navbatlashish tartibi to'g'risidagi ta'limotida ochib bergan.

Musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olish rejimini, shuningdek futbolchilarni butun shug'ullantirish jarayonini tashkil qilishda ularning sport faoliyatining stereotipiyasini, sutkalik, haftalik, oylik, yillik ritmning stereotipini hisobga olish zarur bo'ladi. Bunday ritm ulkan fiziologik ma'noga ega. I.M. Sechenovning yozishicha, charchamasdan ishlash uchun ish omillari va dam olish davrlarining davomiyligi o'rtasida ma'lum bir belgilangan nisbat bo'lishi, ya'ni ishning optimal ritmi va sur'ati bo'lishi lozim.

Bunday zaruriy faoliyatga nafas muskulaturasining ritmik ishlashi misol bo'lib xizmat qila oladi, u odamning butun hayoti davomida uzluksiz sodir bo'ladi.

Mashg'ulotda rejasizlik, tartibsizlik, tizimsizlik asab tizimini tezda toliqtiradi, organizmning yeyilishiga olib keladi, futbolchilarning sportda uzoq yashashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, shartli refleksni va shartli reflekslarning navbatlashish tizimini ishlab chiqarish mumkin, ya'ni turli sutkalik, haftalik va boshqa ritmlarga stereotipiyani yaratish mumkin, bu orqali kuchlarni katta tejashga, tashqi muhitning ta'sirlariga ko'proq to'liq maslashishiga erishiladi, ishni bajarish osonlashadi va odamning ish qobiliyati ortadi, ulkan gigiyenik qimmatga ega bo'lgan foydali odatlar tarbiyalanadi.

Yuqori malakali jamoalarda mashg'ulot sikllari, o'yinlar va yillik sikllarda musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishning ritmik navbatlashishi bo'yicha ko'p yillik pedagogik tajribalar o'zini oqlagan.

Futbol jamoalarida musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olish ritmik tarzda navbatlashganda shug'ullanganlikning tezda o'sishi, futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlarining anchagina kengayishi qayd qilingan. Bu futbolchilarning o'zini yaxshi his qilishi, sport yuklamalariga yaxshi bardosh berishi, pulsning pasayishi, harakat reaksiyasining tezlashishi, qayta tiklanishning tezlashishida o'z aksini topgan.

Mashg'ulotning odatdagi sur'atning buzilishi bilan bog'langan bosqichlarida futbolchilarning shug'ullanganligining nisbatan

yomonlashganligi qayd qilingan, bu organizmning funksional holatining bir qator ko'rsatkichlarining o'zgarishida namoyon bo'lgan (yurak qisqarishlarining tezlashishi, kuch ko'rsatkichlari va o'pkaning hayotiy sig'imining pasayishi, qayta tiklanish jarayonining cho'zilishi). Shu bilan birgalikda, pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari bo'yicha ham, sport-texnik ko'rsatkichlar bo'yicha ham futbolchilar holatining yomonlashganligi kuzatilgan.

Mashg'ulotda ritmni asossiz tarzda tez-tez almashtirishga yo'l qo'ymaslik lozim. Mashg'ulot sikllari va o'yinlararo sikllarda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishni vaqtda ritmik tarzda navbatlashtirish zarur bo'ladi.

Mashg'ulotlar, musobaqalar yoki dam olishni asossiz ravishda bekor qilish yoki ko'chirishlan, yillik siklda ularning notekis taqsimlanishidan qochish lozim bo'ladi. Mashqlarning ritmi va sur'ati futbolchining individual imkoniyatlariga albatta mos kelishi lozim. Har bir futbolchi yoki jamoa uchun optimal ritm va sur'atni pedagogik kuzatishlar jarayonida qidirish va futbolchilarning shug'ullanganligi o'zgarishiga qarab o'zgartirish kerak bo'ladi.

Futbolchilarning sport faoliyatining ritmiga, uni tartibga solishga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Biroq futbolchilarni sport faoliyatining ma'lum bir stereotipi doirasida tayyorlash bir tomonlama bo'lishini ham esdan chiqarmaslik zarur, shu sababli yuqorida aytilganlar bilan bir qatorda futbolchilarning ritm kutilmaganda almashganda (olimpiada o'yinlari, jahon birinchiligi, Yevropa chempionati) ish qobiliyatini saqlay olishiga erishish lozim bo'ladi. Bunga mashg'ulot jarayonida odatdagi ritmni kutilmagan o'zgartirishlar bilan erishish mumkin.

2.3.6. Mashg'ulotni individuallashtirish

Mashg'ulotni individuallashtirish futbolchilarning sport mahoratining ortish sur'atlarini tezlashtirish, sport ish qobiliyatini oshirish va ularning sport faoliyatini uzaytirish imkonini beradi.

Individual mashg'ulot guruhii mashg'ulotlar jarayonidagi u yoki bu kamchiliklarni bartaraf qilish bo'yicha alohida topshiriqlarga keltirilmaydi, balki o'zida futbolchilarni mustaqil tayyorlash uslubini

taqdim qiladi. Futbolchilar bilan individual rejalar bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi, bu mashg'ulotlar uyushgan holda, murabbiy rahbarligi ostida o'tkaziladi. Har bir futbolchini individual shug'ullantirishning mazmuni uning pedagog nazorati va shifokor nazorati tavsiflari asosida belgilanadi va ishchi rejalarda aks ettiriladi.

Bundan tashqari, individual mashg'ulotlar quyidagi hollarda tayinlanadi:

- tayyorgarlik bo'yicha umumiy guruhdan orqada qolganda;
- kasalliklar, jarohatlar tufayli mashg'ulotda tanaffuslar bo'lgandan keyin;
- tayyorlash yo'nalishini o'zgartirish zarurati vujudga kelganda.

Individual rejalar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, hammasidan tashqari, futbolchilarni mustaqil ishlashga o'rgatadi, ularning musobaqalarga tayyorlanish bo'yicha mas'uliyatini oshiradi, ularga mehnatsevarlikni singdiradi.

Individual rejalar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlardan tashqari, futbolchilarning guruhii mashg'ulotlardan keyin mashg'ulotni davom ettirish uchun qo'shimcha ravishda maydonchada qolishini ham rag'batlantirish lozim bo'ladi.

2.4. Tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan tayyorgarlik turlari: jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik mazmuni

2.4.1. Jismoniy tayyorgarlik

Futbolda yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillikning rivojlanish darajasi va ularni futbolning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq birlashtirish katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sportchining harakat texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan yaxlitlikda o'tkaziladigan jismoniy tayyorlash jarayoni mashg'ulotda yetakchi jarayon bo'lib hisoblanadi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning qayta qurilishini chaqiradi va umuman butun organizmning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorlashning vazifalari – salomatlikni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlash, futbolchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini oshirish bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tayyorlashning vazifalari mamlakatda jismoniy tarbiyalash tizimining umumiy vazifalaridan kelib chiqadi va sport turining spetsifik o'ziga xos xususiyatlari bilan konkretlashtiriladi. Konkret olib qaraganda, futbolchilarni jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratiladi:

1. Organizmning funksional imkoniyatlarining rivojlanish va kengayish darajasini oshirish (funksional tayyorlash).

2. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik) tarbiyalash, shuningdek ular bilan bog'lanadigan, o'yin faoliyatining samaradorligini ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatlar majmualarini rivojlantirish (sakrovchanlik, tezlik qobiliyatlari, uloqtirish harakatlarining qudrati, o'yinda epchillik va chidamkorlik).

3. Bu vazifalarni hal qilish umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash jarayonida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorlash futbolchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va tanlangan sport turida maxsus jismoniy sifatlarni samarali namoyon qilishi uchun oldi yo'llanmalarni yaratadi. U spetsifik yo'naltirilishga ega bo'lishi, aynan esa sportchi organizmining organlari va tizimlarini futbol talablariga muvofiq mustahkamlashi, mashg'ulot samarasining tayyorgarlik mashqlaridan asosiy harakatlarga ko'chib o'tishiga ko'maklashishi lozim.

Maxsus jismoniy tayyorlash futbolchining harakat qobiliyatlarini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi va texnikaning o'ziga xos xususiyatlari, o'yin taktikasi, musobaqa yuklamalari va psixik zo'riqish ko'rsatkichlari bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanadi. U futbol bilimlari va ko'nikmalarini egallash va takomillashtirish bilan chambarchas bog'lanishda amalga oshiriladi.

Jismoniy sifatga ta'sir ko'rsatish darajasi mashqlarning (yoki mashqlar seriyalarining) shoshilinch mashg'ulot samaralarining kattaligi va yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Ma'lumki, shoshilinch mashg'ulot samaralari tanlanma (bunda biz qandaydir-bir bitta harakat sifatini rivojlantirish va takomillashtirish to'g'risida gapiramiz) yoki aralash (bu holda topshiriqni bajarish paytida barcha harakat sifatlari u yoki bu darajada takomillashadi) bo'lishi mumkin.

Shu narsa aniqlanganki, spetsifik mashqlar asosan aralash ta'sir ko'rsatuvchi vositalar bo'lib, nospetsifik mashqlar esa – tanlanma ta'sir ko'rsatuvchi vositalar bo'lib hisoblanadi. Futbolchilarni jismoniy tayyorlashning samarasi spetsifik va nospetsifik mashqlarning xususiy hajmlarining nisbatiga bog'liq bo'ladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish uchun yuklamalarni rejalashtirishda musobaqa o'yinlarida bu sifatlarning namoyon bo'lish strukturasi hisobga olish kerak bo'ladi. Shu narsa aniqlanganki, futbolda epchillikning ba'zi bir namoyon bo'lishlari, jismoniy ish qobiliyati, tezlik-kuch sifatlari yetakchi bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning individual strukturasi, mashg'ulot mashqlarida yuklamalarni me'yorlash qoidalarini bilish kerak bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni majmuaviy takomillashtirish uslublari.

Futbolchilarning jismoniy sifatlarini majmuaviy rivojlantirish futbol uchun asosiy bo'lib hisoblanadigan spetsifik mashg'ulot vositalaridan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, spetsifik mashqlar har doim texnik-taktik mahorat, jismoniy sifatlarning, ma'lum bir shart-sharoitlarda esa – iroda sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Spetsifik mashqlarning yo'naltirilishi, qoidaga ko'ra, aralash bo'ladi va ular qanchalik murakkab bo'lsa, topshiriqlarni bajarish paytida namoyon qilinadigan jismoniy sifatlarning doirasi shunchalik keng bo'ladi. Masalan, futbol maydonining 1/8 qismida o'tkaziladigan spetsifik 5x2 kvadrat mashqida futbolchilar 5 minut davomida 5-15 m li kesmalarda maksimal tezlik bilan yugurishlarni bajaradi. Bunda tezlik sifatlariga ma'lum bir ta'sir ko'rsatiladi, uning

o'ldirish takrorlashlar soni va ular o'rtasidagi dam olish intervallariga bog'liq bo'ladi. Ular qoidaga ko'ra, har bir futbolchi uchun katta darajada bir xil bo'lmashligi mumkin. shundan kelib chiqqan holda, futbolchilarning tezlik sifatlariga ko'rsatiladigan ta'sir ham bir xil bo'lmaydi.

Shug'ullanuvchilar mashqni bajarish paytida bir necha marta to'pni sakrash bilan uzatadi, shundan kelib chiqqan holda, sakrovchanlikning rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatiladi. Ular doimiy ravishda ko'chadi; bu ko'chishlarning sur'ati keng diapazonda – yurishdan yugurishgacha o'zgaradi. Bunday o'zgaruvchan yuklama chidamkorlikning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ko'rinib turibdiki, hatto nisbatan shunday oddiy spetsifik mashqda ham bir paytning o'zida kamida 3 ta turli harakat sifatleri takomillashadi (bundan tashqari taktika va texnika ham). Bunda futbolchilarning harakatlarini faqatgina murabbiy emas, balki berilgan momentda tarkib topgan vaziyat ham boshqaradi. Texnik-taktik harakatlarning soni va turli-tumanlik darajasi har bir futbolchining faolligiga bog'liq bo'ladi.

Ularda golli vaziyatlar yaratiladigan va amalga oshiriladigan murakkab spetsifik mashqlarni bajarishda ahvol yanada murakkablashadi. Futbolchi 5–10 m dan 70–80 m gacha bo'lgan kesmalarni maksimal tezlik bilan yugurib o'tishiga, ko'p sakrashiga, kuch yakkakurashlariga kirishishiga, maydon bo'ylab faol tarzda ko'chishiga to'g'ri keladi. Shu sababli spetsifik mashqlarga ko'proq "aralash" ta'sir ko'rsatish vositasi sifatida qarash kerak bo'ladi. Oddiy spetsifik mashqlarni bajarishda yuklamani shunday rejalashtirish mumkinki, bunda ta'sir ko'rsatish tanlanma yo'naltirilishga ega bo'lsin.

Bu mashg'ulot vositalaridan ba'zilarini ko'rib chiqamiz.

1. Tezlik yo'naltirilishidagi spetsifik mashqlar. Ular, qoidaga ko'ra, oddiy mashqlar bo'lib, ularda taktika deyarli yo'q va texnik usullar jamlanmasi o'ta chegaralangan.

2. Tezlik chidamkorligini rivojlantirish yo'nalishidagi spetsifik mashqlar ham taktika kam bo'lgan va texnik usullar arsenali tor bo'lgan vositalar bo'lib hisoblanadi. Ular qatoriga shaxsan qo'riqlash

bilan 2x2 va 3x3 mashqlar kiradi, ularni bajarishda YUQCH 170–190 zarba /min oraliqda o‘zgaradi.

3. Chidamkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan spetsifik mashqlar. Qoidaga ko‘ra, maydonning unchalik katta bo‘lmagan uchastkasida bajariladi, taktika bo‘yicha oddiy bo‘ladi, ularda kuch yakkakurashlari, tez yugurishlar va tezlanishlar unchalik ko‘p emas. Ular qatoriga to‘pni maydon markazidan boshlab olib yurish bilan nishonga zarba berish (YUQCH 130–148 zarba/min), juftliklarda o‘rtacha uzatmalar (YUQCH – 120–146 zarba/min), ba‘zi bir kvadratlar kiradi.

Barcha murakkab spetsifik mashqlar aralash yo‘naltirilishga ega, chunki ularni bajarishda YUQCH 120 dan 200 zarba/min gacha oraliqda tebranadi. Aynan ular – futbolchilarni tayyorlashda ko‘proq samarali vositalar bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni tanlanma takomillashtirish uslublari.

Jismoniy sifatlarni tanlanma takomillashtirish mashqlardan shunday rejimda foydalanishni ko‘zda tutadiki, bunda ularning ta’siri funksional tizimlarning nisbatan tor doirasiga tegib o‘tadi. Masalan, tezlik chidamkorligining futbolchining berilgan tayyorgarlik darajasi uchun kattaligi bo‘yicha maksimal darajasiga erishish vazifasi qo‘yilishi mumkin. Bu mashqlar bajarilgandan keyin mushaklar va qonda laktat konsentratsiyasi eng katta darajada ortishini (tinch holatdagiga qaraganda) anglatadi. Boshqa ko‘rsatkichlarning qiymatlari ham ortadi, biroq bu ortish eng yuqori qiymatgacha bo‘lmaydi.

Tezlik sifatlari (anaerob-alaktat imkoniyatlarni) tanlanma takomillashtirish. Musobaqa o‘yinlarini olib borishning shiddati katta darajada tezlik sifatlarining rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

utbolda bunday sifatlarning asosiy namoyon bo‘lishlari quyidagilar bo‘lib hisoblanadi:

- harakatlanayotgan obyektga reaksiya ko‘rsatish tezkorligi;
- tanlash reaksiyasining tezkorligi;
- yugurishda maksimal tezlikka erishish tezkorligi;
- maksimal yugurish tezligi;

– maksimal tezlik bilan yugurgandan keyin tormozlanish tezkorligi.

Barcha bu namoyon bo'lishlar bir-biriga bog'liq emas va shu sababli ularni takomillashtirish uchun turli mashqlardan foydalanish kerak bo'ladi. Yana shuni ham qayd qilish joizki, futbolchilarning reaksiya ko'rsatish tezkorligini faqatgina o'yin mashqlarida (ixtisoslashtirilgan mashqlarda) takomillashtirish mumkin.

Startdan tezlik olish tezkorligini takomillashtirish uchun faqatgina maksimal tezlik bilan bajariladigan 3 s gacha (15-20 m) davomiylikdagi mashqlardan foydalaniladi.

Bunda yugurishning 2 ta varianti bo'lishi mumkin:

1) 5–20 m li kesmalarni 30 s gacha dam olish intervali bilan takroriy yugurib o'tish. Mashqlarni yaxshisi har bir seriyada 8-10-marta takrorlash bilan seriyalar bilan bajargan ma'qul. Seriyalar o'rtasida dam olish – 2–3 min, seriyalar soni – 2–4 ta;

2) futbol maydonining butun uzunligi bo'ylab "pulsatsiyalanadigan" yugurish: futbolchilar birinchi 10 m ni maksimal tezlik bilan yugurib o'tadi, so'ngra 5–10 m inersiya bo'yicha yuguradi, keyin yana 10 m ga maksimal tezlikkacha tezlanish oladi va keyin inersiya bo'yicha yugurishga o'tadi va shu tariqa davom etadi.

Shunday qilib, bitta takrorlashda sportchi tezlik keskin ortadigan qilib 5-6-marta tezlanish olishi lozim bo'ladi. Dam olish intervali 1–1,5 min, start joyiga qadamlab yurish bilan qaytiladi. Har bir seriyada 5-6-marta takrorlash bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Seriyalar o'rtasida dam olish – 3 min.

Futbolchining muhim sifati – bir harakatning tezligini lahzada so'ndira olish va darhol boshqasini boshlay olish bo'lib hisoblanadi. Uni takomillashtirish uchun quyidagi tipdagi tezlik estafetalari ko'proq ma'qul bo'ladi: birinchi topshiriq – 5 m ga tezlanish olish, belgiga teginish, burilish, start joyiga qarab yugurish; ikkinchi topshiriq – 10 m ga tezlanish olish, oldinga umbaloq oshish, start joyiga qarab yugurish; uchinchi topshiriq – 15 m ga tezlanish olish, ustunni aylanib o'tish, start joyiga qarab yugurish; 10 m ga tezlanish olish, orqaga umbaloq oshish, start joyiga qarab yugurish; 5 m ga tezlanish olish, belgiga teginish, start joyiga qarab yugurish.

Estafetalarni bajarishda tashkiliy moment eng muhim bo'lib hisoblanadi. Murabbiy estafetani tuzishda futbolchilar mashqda nimalar qilishini oldindan hisoblashi lozim bo'ladi.

Yuqorida keltirilgan estafetada har bir futbolchi:

a) maksimal tezlik bilan 10-marta yugurishni bajaradi (yugurishning umumiy hajmi – 90 m);

b) tezlik ishiga 15–20 s vaqt sarflaydi (umbaloq oshish, ustunlarni aylanib o'tishni qanday eplashiga bog'liq ravishda).

Aytaylik, mashg'ulotda 16 ta malakali futbolchi qatnashayotgan bo'lsin. Har bir sportchi 550–900 m masofani yugurib o'tishi va takrorlashlar o'rtasida dam olish intervallari juda uzoq bo'lmasligi uchun ularni nechta guruhga bo'lish kerak bo'ladi?

Agar shug'ullanuvchilar har birida 8 tadan futbolchi bo'lgan ikkita guruhga ajratilsa, u holda birinchi topshiriqdan keyin (10 m ga yugurish) sportchi 15 s dam oladi, ikkinchi topshiriqdan keyin (20 m ga yugurish) – 32–35 s, uchinchi topshiriqdan keyin (30 m ga yugurish) – 40–45 s, to'rtinchi topshiriqdan keyin (20 m ga yugurish) – 32–35 s, beshinchi topshiriqdan keyin (10 m ga yugurish) – 15 s dam oladi.

Estafetaning umumiy vaqti – 2,5 min atrofida; kesmalarning yig'indi uzunligi 90 m, ish va dam olish davomiyligi o'rtasidagi nisbat malakali sportchilar uchun qoniqarli emas, Shu sababli ularni to'rtta guruhga bo'lish kerak bo'ladi.

Bu holda yuklama va dam olishning nisbati to'liq qo'l keluvchan bo'ladi:

10 m ga yugurish – dam olish 7 s;

20 m – 17 s; 30 m – 22 s;

20 m – 17 s; 10 m – 7 s.

Tezlik mashqlarida ikkitadan oshiq odam qatnashmasligi lozim. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, agar bu mashqlar 6–10 kishidan iborat guruh bo'lib bajarilsa, u holda 2–3 kishi maksimal tezlik bilan yuguradi, qolganlar esa – 80–90% shiddat bilan yuguradi.

Tezlik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish faqatgina tezlik mashqlari doimiy qo'llanilganda mumkin bo'ladi. Tayyorgarlikning qaysidir bosqichida ularning bo'lmasligi darhol yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

Tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulot mashg'ulotlaridan keyin qayta tiklanish yetarlicha tez sodir bo'ladi, shu sababli tezlik sifatlarini rivojlantirishga ketma-ket bir nechta mashg'ulot mashg'ulotlarida ta'sir ko'rsatish mumkin.

Kuzatishlarning ko'rsatishicha, futbolchi o'yin paytida eng yuqori va eng yuqoriga yaqin quvvat bilan 2000 m gacha masofani bosib o'tadi. Bu raqam tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda yuklamani hisoblash uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Faqatgina tezlikka yo'naltirilgan nospetsifik mashqlardan foydalaniladigan mashg'ulotlarda yugurish yuklamasining hajmi 2000 m dan oshiq bo'lishi lozim. Majmuaviy mashg'ulotlarda u kamroq bo'lishi mumkin (boshqa mashqlarning xususiy hajmlariga bog'liq ravishda).

Kuch sifatlarini tanlanma takomillashtirish. Kuch sifatleri futbolchilarga o'yin qoidalari doirasida kuch yakkakurashlarini samarali olib borish uchun zarur bo'ladi. Bundan tashqari kuch sifatlarining yuqori darajasi katta darajada har bir sportchining yugurish tezligi va sakrovchanligini belgilaydi.

Futbolchi bajaradigan harakatlar asosan portlovchi kuchni – tez yugurish, sakrashlar, to'pga zarbalar, yakkakurashlarni ko'proq rivojlantirishni talab qiladi. Bu mashqlarda namoyon qilinadigan kuch toliqish tufayli o'yinning oxiriga borib kamaymasligi muhim bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda, futbolchi uchun kuch chidamkorligi ham albatta bo'lishi shart bo'lgan sifat bo'lib hisoblanadi.

Boshlayotgan futbolchilarda portlovchi kuch umuman ularning kuch tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi va har qanday kuch mashqlari ular uchun foydali bo'ladi. Yosh ulg'ayishi va malaka ortib borishi bilan maksimal kuchni oshirishga yo'naltirilgan mashqlarning (sherik bilan mashqlar, kuch trenajerlarida, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar) xususiy hajmi kamaytirilishi lozim. Yuqori malakali katta yoshli futbolchilar bunday mashqlarni maksimal kuchni erishilgan darajada ushlab turish uchun zarur bo'ladigan hajmda bajaradilar.

Mashg'ulotda faqatgina barcha mushak guruhlarining kuchini oshirishga emas, balki turli mushak guruhlarining, avvalambor sinergist va antagonist mushaklarning kuch ko'rsatkichlarining

to'g'ri nisbatiga intilish lozim bo'ladi. Bu birinchidan, harakatlarda maksimum kuchni namoyon qilish, ikkinchidan, sportchini jarohatlardan saqlash imkonini beradi.

Ularda kuch-tezlik bog'lanishi o'rganilgan fiziologik tadqiqotlarda shu narsa aniqlanganki, portlovchi kuchni rivoqlantirish uchun eng yuqori yoki eng yuqoriga yaqin tezlik bilan, kichik va o'rtacha og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish hammasidan ko'ra ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bunday mashg'ulot vositalari qatoriga quyidagilar kiradi:

a) sakrash mashqlari – ikki oyoqlab, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bir oyoqlab ko'p marotaba sakrashlar;

b) tananing turli qismlari bilan (oyoq, qo'l, bosh) qandaydir bir belgiga teginish bilan takroriy sakrashlar;

v) og'irliklar bilan maksimal tezlikda yugurish, ular futbolchilarning yoki beliga, yoki boldiriga mahkamlanadi.

Kuch mashqlarini tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarning birinchi qismiga kiritish hammasidan ko'ra ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tezlik chidamkorligini (anaerob-glikolitik imkoniyatlarni) tanlanma takomillashtirish.

Futbolda tezlik chidamkorligiga butun o'yin davomida samarali tezlik harakatlarini bajarish qobiliyati sifatida qaraladi. Bunday qobiliyatning asosida, birinchidan, ATF ning tezda resintezlanishi yotadi, uning mushak tolalaridagi konsentratsiyasi 3-8 s shiddat bilan yugurishdan keyin keskin kamayadi. ATF ning boshlang'ich darajagacha (yoki unga yaqin darajagacha) qayta tiklanishini tezlik ishini takroriy bajarishga qadar ta'minlash zarur bo'ladi. Futbolda tezlanish olishlar birining ketidan darhol ikkinchisi kelishi mumkin; bunday holatda ATF amalda tezda resintezlanishga ulgurmaydi.

Biroq amalda doimo shunday sur'at bilan o'ynashga to'g'ri kelishi sababli, ishini energiya bilan ta'minlashga glikoliz reaksiyasi qo'shiladi, bu mushaklarda va qonda sut kislotasi konsentratsiyasining ortishiga olib keladi. Bunday reaksiyalar davomida sut kislotasi qisman qayta tiklanadi, bundan tashqari, qonda uning konsentratsiyasining ortishi oksidlanish energetik

jarayonlarining faol tarzda ishga jalb qilinishi uchun katalizator bo'lib xizmat qiladi.

Biroq o'yinda tezlik yuklamalari juda katta bo'ladi va qayta tiklash mexanizmlari oxirigacha ishlamaydi. Shu sababli tezkor energiya manbalari (ATF va KRF) yetarlicha bo'lmagan, ishlayotgan mushaklarda esa sut kislotasi konsentratsiyasining ortishi oqibatida mushaklarning qisqarish xususiyati yomonlashgan sharoitlarda maksimal tezlikni ushlay olish tezlik chidamkorligining yana bir namoyon bo'lishidir.

Shunday qilib, futbolchilarning tezlik chidamkorligini rivojlantirish va takomillashtirishga ikkita tipdagi yuklamalar ko'maklashadi. Birinchi tip nisbatan qisqa dam olish intervallari bilan 3-8 s davomida eng yuqori shiddat bilan bajariladigan takroriy mashqlar bilan taqdim qilingan. Masalan, takrorlashlar o'rtasida 10-20 s dam olish bilan 8x30-50 m ga yugurish. Jami bo'lib ular orasida 4-6 min dam olish intervali bilan 2-3 ta seriya bajariladi.

Birinchi tipdagi yuklamalar ichki mushak anaerob energiya manbalarining tezkor energiya ta'minoti va resintezi mexanizmlarini takomillashtirish imkonini beradi.

Ikkinchi tipdagi yuklamalar ko'proq turli-tuman mashqlarni o'z ichiga oladi:

1) standart dam olish intervallari bilan 150-600 m li kesmalarga takroriy yugurish;

2) xuddi shunday yugurish, biroq asta-sekin qisqarib boruvchi dam olish intervallari bilan;

3) o'zgaruvchan yugurish, uning tezkor uchastkalari 150 m dan kam bo'lmagan uzunlikni tashkil qiladi va eng yuqori tezlikka yaqin tezlik bilan yugurib o'tiladi;

4) 5-7 s dam olish intervali bilan 30-50 m li kesmalarda takroriy yugurish. Bu tipdagi yuklamalardan foydalanilganda sut kislotasi konsentratsiyaning dinamikasi quyidagi ko'rinishda bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, uchinchi takrorlashdan keyin uning qondagi darajasi 9 mm/l ga, beshinchi takrorlashdan keyin esa - 17 mm/l ga yetgan. Bu yuklamalarning samarali ekanligidan guvohlik beradi.

Bunday mashqlarning haqiqiy yo'naltirilganligini ularni bajarish paytida qayd qilingan yurak qisqarishlari chastotasi bilan

baholash mumkin. Agar uning qiymati 170–190 zarba/min oraliqda bo'lsa, bu tezlik chidamkorligini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatishni bildiradi.

Subyektiv jihatdan ularda tezlik chidamkorligi mashqlaridan foydalaniladigan mashg'ulotlar ko'proq og'ir mashg'ulotlar sifatida qabul qilinadi. Shu sababli ularni yoki tezlik-kuch yo'nalishidagi, yoki aerob yo'nalishdagi mashg'ulotlardan keyin o'tkazish kerak bo'ladi (har qanday holatdayam oldingi mashg'ulotlardagi yuklamalar eng yuqori yuklama bo'lmasligi lozim).

Umumiy chidamkorlikni (aerob imkoniyatlarni) tanlanma takomillashtirish.

Futbol faoliyatining o'ziga xos xususiyati ishning samaradorligini unchalik pasaytirmasdan uzoq muddatli ishlash bo'lib hisoblanadi. Bunda turli-tuman sharoitlarda ko'plab texnik usullarni bajarishni uddalash lozim bo'ladi. Shu sababli futbolchilarning umumiy chidamkorligiga yuqori talablar qo'yiladi.

Umumiy chidamkorlikni takomillashtirishda 130–170 zarba/min YUQCH shiddat bilan bajariladigan mashqlar samarali bo'ladi (130 zarba/min dan past shiddat bilan bajariladigan mashqlar rivojlantiruvchi xarakterga emas, ushlab turuvchi xarakterga ega bo'ladi). Uslubiy nuqtai-nazardan yuklamalarning ikkita zonasini ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi: 130–150 zarba/min yuklamalar va 150–170 zarba/min yuklamalar.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, agar malakali futbolchi mashqlarni 130–150 zarba/min YUQCH bilan bajarsa, u holda mashqlarning yo'nalishi, qoidaga ko'ra, sof aerob yo'nalish bo'ladi. 150–170 zarba/min YUQCH bilan bajariladigan mashqlar anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining faollashishini chaqiradi, shu sababli ular aralash yo'naltirilgan vositalar deb ataladi.

Sof aerob yo'nalishdagi asosiy mashq 15–20 min dan 40–50 min gacha davomiylikdagi kross yugurish bo'lib hisoblanadi. Masofaning relyefi va yugurish shiddati mashqlarda YUQCH 150 zarba/min dan oshmaydigan qilib tanlanadi.

Aralash yo'naltirilishdagi mashqlar ikkita – aerob va anaerob-glikolitik funksiyalarning takomillashishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ularning qatoriga quyidagilar kiradi:

- 1) kuchli notekis joyda oshirilgan shiddat bilan kross yugurish;
- 2) fartlek (davriy ravishda yetakchini almashtirish bilan yugurish, bunda har bir yetakchi o'zining yugurish sur'atini beradi);
- 3) 80–90% shiddat bilan 2-3 minut davomida takroriy yugurish;
- 4) tezlikni 30-50% dan 90% gacha o'zgartirish bilan 20-25 minutgacha takroriy yugurish.

Chidamkorlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan barcha bu mashqlardan butun mashg'ulot davomida ham, uning bir qismida ham foydalaniladi. Ularning eng katta hajmi mashg'ulotning tayyorgarlik davrida bo'lishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlarni tanlanma rivojlantirish.

Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlari maydonda vaziyat o'zgarganda harakatlarni qayta qurishning tezkorligi va murakkab harakatlarni aniq bajara olishida namoyon bo'ladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning birinchi namoyon bo'lishi futbolchilarning murakkab harakatlarni bajarish tezkorligi va aniqligi bilan tavsiflanadi. Bunday mashqlarni ishlab chiqishda asosiy g'oya shunday o'yin sharoitlarini yaratishdan iborat bo'ladiki, ularda futbolchi vaziyatning o'zgarishiga doimo reaksiya ko'rsatishga, ko'proq ratsional taktik qarorlar qabul qilishga majbur bo'lsin.

Koordinatsion qobiliyatlarning ikkinchi namoyon bo'lishi, mohiyatiga ko'ra, texnik tayyorgarlik darajasini aks ettiradi, uni takomillashtirish uchun aksariyat ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Ko'pchilik futbolchilar uchun ular yordamida murakkab harakatlarni boshqarish imkoniyatlari takomillashtiriladigan nospetsifik mashqlar juda foydali bo'ladi. Bunday shug'ullantirish vositalariga akrobatika va gimnastika mashqlari (oldinga va orqaga aylanishlar, umbaloq oshishlar, salto oshishlar va boshqalar) va batutda bajariladigan mashqlar kiradi. Ulardan asosan tayyorgarlik davrida foydalaniladi va ular, qoidaga ko'ra, mashg'ulot mashg'ulotlarining birinchi yarmiga kiritiladi.

Egiluvchanlikni tanlanma takomillashtirish.

Futbolchilarning asosiy harakatlarini tahlil qilish ularning katta amplitudaga ega bo'lishini ko'rsatadi, masalan, to'pga zarba berish paytida zarba beradigan oyoqning vertikalidan chetlashishi 180 gradusgacha tashkil qiladi. Ba'zi bir to'pni egallash holatlarida futbolchi deyarli shpagatga yaqin holatda bo'lib qoladi.

Bunday harakatlarning samaradorligi egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Egiluvchanlikni shug'ullantirish uslubi ikkita asosiy qoidaga tayanadi:

1) egiluvchanlik – murakkab sifat bo'lib, uning namoyon bo'lishi nisbatan mustaqil va bir bo'g'inlar va harakatlarda egiluvchanlikni oshiradigan mashqlar boshqalariga ko'pam to'g'ri kelmaydi;

2) agar uni takomillashtiradigan mashqlar har kuni qo'llanilsa, egiluvchanlikning rivojlanishi normal kechadi.

Shu qoidalarga muvofiq barcha yo'nalishlarda bajariladigan bukish, yoyish, aylantirish va silkitish harakatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday harakatlarning to'liq nomenklaturasi asosiy gimnastika kursida keltirilgan.

Egiluvchanlikni rivojlantiradigan nospetsifik mashqlarni barcha mashg'ulot mashg'ulotlarining badanni qizdirish qismiga kiritish, bunda yordamchi jihozlardan (gimnastika devorlari, o'rindiqlar, tayoqlar, rezina va boshqalar) va trenajerlardan foydalanish lozim bo'ladi.

Futbolchilarning egiluvchanligi mushaklarning elastikligi va ularning massasiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin – ular maksimal amplituda bilan bajarilishi lozim – maxsus badanni qizdirish zarur bo'ladi (yugurish, eng yuqori bo'lmagan amplituda bilan bajariladigan elementar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar).

Ba'zi bir egiluvchanlik mashqlarini juftliklarda bajarish lozim bo'ladi.

Jismoniy tayyorlashda futbolning spetsifikasi va sport mahorati darajasi bilan bog'lanishda umumiy jismoniy tayyorlash

vositalarining solishtirma og'irligini to'g'ri belgilash muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulot davomida sportchining jismoniy sifatlari va alohida mushak guruhlaning maksimal to'liq va uyg'un rivojlanishi sodir bo'lishi lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus vositalarni qo'llamasdan turib bunday uyg'unlikka erishib bo'lmaydi.

Ko'pgina sport turlarida maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishga, xuddi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish kabi, asosan tayyorgarlik davrida katta e'tibor qaratiladi. Musobaqa davrida esa faqatgina umumiy tayyorgarlik mashqlarining solishtirma og'irligi emas, balki maxsus tayyorgarlik mashqlarining solishtirma og'irligi ham keskin kamaytiriladi. Natijada jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi pasayadi, sifatlar majmuasida qaror topgan uyg'unlik buziladi. Bu musobaqa davrining oxiriga kelib umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining yomonlashuviga olib keladi. Shundan kelib chiqqan holda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalarini faqatgina tayyorgarlik davrida emas, balki musobaqa davrida ham qo'llash zarur bo'ladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorlashni yillik mashg'ulot siklining barcha bosqichlarida, hatto bevosita musobaqalarga tayyorlanish jarayonida ham amalga oshirish zarur. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning ratsional nisbatini o'rnatish, u har bir mashg'ulot bosqichida o'zgaradi, va yuklamalarni futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish bilan to'g'ri dozalash muhim bo'ladi. Bu sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi va shug'ullanganlik darajasi butun yil davomida ortib borishiga ko'maklashadi.

Futbolchining jismoniy sifatlarini uning iroda sifatlaridan ajratib bo'lmaydi. Iroda kuchlarining yuqori darajada namoyon bo'lishi sportchi qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'zining kuchlarini qanchalik safarbar qila olishiga bog'liq bo'ladi. Biroq sportda kuchlarni to'liq safarbar qilish bilan jismoniy sifatlarni namoyon qilish faqatgina sportchida koordinatsiyaning yuqori darajasi va mukammal egallangan sport texnikasi bor bo'lganda mumkin bo'ladi.

2.4.2. Texnik-taktik tayyorgarlik

Futbol vaziyatli sport turlariga kiradi, bu yerda tiplashgan o'yin vaziyatlari musobaqalar sharoitlarida kutilmaganda vujudga keladigan vaziyatlar bilan birlashadi, ular futbolchidan o'zining harakatlarini harakat ko'nikmalarini (texnik mahoratni) namoyon qilishning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda tashkil qilishni talab qiladi.

Futbolda musobaqa faoliyatining samaradorligini baholashning eng keng tarqalgan kriteriylaridan biri texnik-taktik usullarni bajarishning soni va sifati bo'lib hisoblanadi. Bunda musobaqa faoliyatining miqdoriy ko'rsatkichlari ko'proq darajada o'yinchilarning konditsion qobiliyatlarini tavsiflagani holda, texnik mahoratning sifat ko'rsatkichlari ko'p jihatdan sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarining darajasi bilan shartlanadi.

Qoidaga ko'ra, TTH larni bajarishning samaradorligi alohida usullarni bajarishda texnik yaroqsizlik foizi bo'yicha baholanadi (noaniq bajarilgan usullarning ularning o'yin davomidagi yig'indisiga nisbati).

Olingan ma'lumotlarni ko'rib chiqish bilan aytish mumkinki, yosh ulg'ayishi bilan o'yin davomidagi TTH larning soni ham, ularni bajarish aniqligi ham ortib boradi. Yosh guruhlari bo'yicha keltirilgan ko'rsatkichlardagi farqlar 1% ahamiyatga moliklik darajasi bilan ishonchli.

10 yoshdan 17 yoshgacha TTH larning miqdoriy parametrlarining yig'indi o'sishi taxminan 64% ni, sifat parametrlarining o'sishi esa – taxminan 40% ni tashkil qilgan (21-jadval).

TTH lar sonining eng shiddatli o'sishi 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qayd qilingan (24%), TTH larni bajarish sifati esa 10 yoshdan 13 yoshgacha 5,4% ga, 13 yoshdan 15 yoshgacha – 16% ga va 15 dan 17 yoshgacha – 14% ga oshgan.

Shunday qilib, o'tkazilgan tahlil TTH larning miqdoriy ko'rsatkichlari 15 yoshdan keyin, sifat ko'rsatkichlari esa – 13 yoshdan keyin eng katta o'sish sur'atiga ega bo'lganligini ko'rsatgan

21-jadval.

Musobaqa faoliyati sharoitlarida turli yosh guruhlaridagi futbolchilarning texnik-taktik faoliyat ko'rsatkichlari ($\bar{x} \pm m$).

Yosh guruhlari, yosh	TTH ko'rsatkichlari	Yaroqsiz TTH lar soni
	TTH larning soni	
10-11	448 $\pm$ 4,5	39 $\pm$ 0,4
12-13	539 $\pm$ 3,8	37 $\pm$ 0,3
14-15	601 $\pm$ 9,6	32 $\pm$ 0,3
16-17	736 $\pm$ 11,9	28 $\pm$ 0,6

Agar 13 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan futbolchilarda koordinatsiyaning rivojlanishiga nisbatan yuqori sezuvchanlik to'g'risida biz tomonimizdan olingan ma'lumotlarni hisobga oladigan bo'lsak, u holda taxmin qilish mumkinki, 13 yoshdan keyin musobaqalarda TTH larni bajarish aniqligining ortishi futbolchilarda spetsifik va maxsus epchillik ko'rsatkichlari shakllanishining yoshga doir xususiyatlari bilan shartlanadi. Shu bilan birgalikda, TTH larni bajarish aniqligi 15 yoshdan keyin ham, ya'ni ba'zi bir koordinatsion qobiliyatlarning asosiy namoyon bo'lishlarining o'sish sur'atlari pasayganda ham ortishda davom etadi. Aftidan, bu yerda katta futbolning eng yaqin rezervining sport mahoratini yanada oshirish uchun koordinatsion shug'ullantirish vositalaridan foydalanish uchun yetarlicha zaxiralar borligi to'g'risida gapirish lozim bo'ladi.

Yuqorida qayd qilinganidek, yosh futbolchilarda TTH larning miqdoriy parametrlarining o'sish sur'atlari sifat ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlaridan anchagina oshib tushadi. Bu, bir tomondan, futbolchilar organizmi rivojlanishining ma'lum bir yoshga doir qonuniyatlari borligidan guvohlik beradi, ikkinchi tomondan esa – tarkib topgan ko'p yillik tayyorlash tizimining, xususan koordinatsion shug'ullantirishning samarali emasligini tavsiflashi mumkin.

Futbolchilarning tayyorgarligini baholashning ko'proq muhim va integral kriteriysi musobaqa faoliyatining natijaviyligi bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, texnik-taktik mashqlarda texnika va taktika o'rtasida aniq chegara tortish anchagina murakkab, va u yoki bu mashqda texnika yoki taktikaning ulushi qancha ekanligi to'g'risidagi masala ham tortishuvli. Shu sababli murabbiylar darsning vazifalari va bu masalaga o'zlarining qarashlaridan kelib chiqish bilan xuddi o'sha bitta mashqlarni yoki texnikaga, yoki taktikaga kiritishlari mumkin.

Futbolchilar tomonidan o'yinda qo'llaniladigan turli-tuman harakatlarni bajarish usullari jamlanmasi texnika tushunchasini tashkil qiladi. Futbol o'ynash texnikasi ko'chishlar, to'xtashlar, burilishlar va sakrashlar, to'pga zarba berishlar, to'pni to'xtatishlar, olib yurishlar, fintlar, tashlab berishlar, to'pni olib qo'yishlar, shuningdek darvozabon bilan o'ynashda qo'llaniladigan spetsifik texnik usullarni o'z ichiga oladi.

Futbolda o'yinchining texnik mahorati u maydonda foydalanadigan usullarning soni bilan ham, ularni bajarishning variativligi bilan ham, texnik usullarni raqiblarning faol qarshilik ko'rsatishi sharoitlarida bajarishni uddalash bilan ham tavsiflanadi. Zamonaviy futbol futbolchilar texnikasining universalizmi bilan tavsiflanadi. Bu birinchi navbatda barcha texnik usullarni yaxshi uddalay olish va konkret amplua uchun xarakterli bo'lganlarini yuqori darajada bajara olishda namoyon bo'ladi. Yuqori mahoratli o'yinchini tayyorlash uchun futbolning butun texnik arsenalini o'zlashtirishni bolalik yoshidan boshlash zarur bo'ladi. Bunda o'g'il bolalar va qizlarni o'qitish uslubiyati farq qilmaydi.

Amaliyotda texnik usullarga o'qitish ketma-ketligi quyidagicha tarkib topgan. Dastlab to'pga oyoq bilan zarba berishlar va to'pni to'xtatishlar bilan tanishish lozim bo'ladi. Bu usullarni o'zlashtirgandan keyin 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 o'yinlarda qatnashish mumkin bo'ladi. Keyinchalik o'rganilgan usullar asosida turli-tuman texnik usullarni o'rganishga, to'pga oyoq bilan zarba berish va to'pni to'xtatishdan keyin uni olib yurishni, fintlarni bajarishni, so'ngra – to'pga bosh bilan zarba berish, to'pni tashlab berish texnikasini, va nihoyat, to'pni olib qo'yish texnikasini o'rganishga kirishish tavsiya qilinadi. Tabiiyki, bunday ketma-ketlik shug'ullanuvchilar u yoki bu usulni o'zlashtirmasdan turib futbol o'ynamasligi kerakligini bildirmaydi.

Texnik usullarga o'qitish bo'yicha taklif qilinayotgan ketma-ketlik boshlayotgan futbolchilar butun texnik arsenalni oldin o'zlashtirilgan material asosida asta-sekin o'zlashtirishini ko'zda tutadi. Alohida texnik usullarni murabbiyning yordamisiz o'rganishni o'z-o'ziga maqsad qilish maqsadga muvofiq bo'lmasligi tayin, albatta. O'qitish jarayoni ijodiy qilib qurilishi, o'rganilgan usullar esa raqibning qarshi harakatlari bilan bog'lanishi lozim.

Avval-boshda u yoki bu usulni bor kuch bilan bajarmaslik lozim. Masalan, to'pni bosh bilan to'xtatish va bosh bilan zarba berishda kuchsiz shishirilgan to'pdan foydalanish mumkin. Umuman olganda texnik usullarga o'qitish jarayoni shug'ullanuvchining usul bilan umumiy tanishishi, soddalashtirilgan sharoitlarda usulni o'rganish, murakkablashtirilgan sharoitlarda usulni o'rganish va usulni mustahkamlashdan tarkib topadi.

O'qitishda bunday ketma-ketlikni amalga oshirish, mos keluvchi mashqlarni tanlash, ratsional shug'ullantirish uslublaridan foydalanish yuqori texnikaga ega bo'lgan yosh o'yinchilarni tayyorlash masalasini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin.

O'rganiladigan usulning strukturasi to'g'risida to'g'ri tasavvurga ega bo'lish uchun faqatgina asosiy narsaga e'tibor qaratish, berilgan harakatning barcha detallari va nozik jihatlarini tushirib qoldirish zarur bo'ladi. Masalan, oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan tanishishda asosiy e'tiborni asosiy narsaga, ya'ni zarba beradigan oyoqning oyoq kaftining holatiga qaratish lozim bo'ladi, u tashqariga qarab kuchli yoyilgan bo'lishi lozim. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berishni qisqa va o'rta uzatmalar, yaqin masofadan darvozaga zarba berishlar uchun muvaffaqiyatli qo'llash mumkin.

Bunday zarbalar unchalik kuchli bo'lmaydi, biroq aniqlik bilan ajralib turadi. Usul bilan umumiy tanishish har doim uni amalda bajarib ko'rish bilan tugaydi.

Texnik usullarni o'rgatish yaxlit va bo'laklangan uslublar yordamida amalga oshiriladi. Ko'pchilik usullarni o'rganishda yaxlit uslub yetakchi bo'lib hisoblanadi. To'pga yiqilish bilan o'zining ustidan oshirib zarba berish, to'pga tashlanish bilan bosh bilan zarba berish, uchib kelayotgan to'pni tashlanish bilan qaytarish va

boshqalar kabi murakkab usullarni esa bo'laklangan uslubni qo'llamasdan turib o'rganish qiyin. Bu shu bilan izohlanadiki, yosh futbolchilar zaruriy harakat tajribasiga ega bo'lmasdan turib, tabiiyki, murakkab harakat topshirig'ini bajarishni eplay olmaydi. Bunday holda bo'laklangan uslubdan foydalanish shug'ullanuvchilar usulning asosiy elementlarini egallab borishiga qarab ularni asta-sekin harakatning umumiy strukturasiga keltirish va shundan keyin uni yaxlit ko'rinishda o'rganishga o'tish imkonini beradi.

Bo'laklangan uslubni qo'llashga usulni yaxlit ko'rinishda o'rganishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yilgan taqdirda murojaat qilish zarur bo'ladi. Bu holda harakatning og'ishgan elementini ajratish va uni to'g'ri bajarish ustida ishlash tavsiya qilinadi. Masalan, to'pga oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan zarba berishda boshlayotgan o'yinchilar ko'pincha oddiy xatoga yo'l qo'yadilar, tayanch oyoqni to'p bilan bitta chiziqqa emas, balki undan yaqinroqqa yoki uzoqroqqa qo'yadilar.

Xatoni to'g'rilash uchun ularga yugurib kelish, oyoqni to'p bilan bitta chiziqda belgilangan belgiga qo'yish bilan zarba berishni imitatsiyalashni tavsiya qilish mumkin. O'yinchilar tomonidan texnik usullarni bajarishdagi og'ishishlar ko'pincha ularning jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi bilan bog'lanadi. Bunday hollarda usullarni o'rganishda o'rganiladigan harakatning samarali o'zlashtirilishiga ko'maklashuvchi tayyorgarlik mashqlarini to'g'ri tanlash va ulardan to'g'ri foydalanish kerak bo'ladi.

Murakkablashtirilgan vaziyatda texnik usullarni o'rganish birinchi navbatda boshlayotgan futbolchilarda o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan turli o'zgaruvchan sharoitlarda usullarni bajara olishni tarbiyalashni ko'zda tutadi.

Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarda egiluvchan harakat ko'nikmalarining shakllanishini, texnikaning takomillashuvini ta'minlashi lozim.

Texnik usullarni bajarishni murakkablashtirishni quyidagi ketma-ketlikda qurish tavsiya qilinadi: avval joyida turib bajarish, so'ngra harakatlanish bilan bajarish, raqibning passiv qarshiligi bilan bajarish, raqibning faol qarshiligi bilan bajarish, va nihoyat, harakatli o'yinlarda, o'yin mashqlari va o'quv o'yinlarida bajarish.

Bunda texnik usullarni joyida turib bajarish vaqtda cho'zilib ketmasligi lozim, chunki bunday mashqlar asosan boshlayotgan futbolchilarda o'rganiladigan usulning strukturasi to'g'risida dastlabki tasavvurni yaratish uchun qo'llaniladi. Usul joyida turib bajarib ko'rilgandan keyin uni harakatlanish bilan bajarishga o'tish lozim bo'ladi. Biroq mazkur bosqichda texnikani egallashning yuqori darajasiga erishishga intilmaslik lozim bo'ladi.

Mashg'ulot paytida kuchlarni tananing individual xususiyatlari, harakat iqtidorini hisobga olish bilan "o'zining" usullarini ishlab chiqishga qaratish foydali bo'ladi. Shuni qayd qilish lozimki, murakkablashtirilgan vaziyatlarda texnik usullarni o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilarda bir paytning o'zida taktik ko'nikmalar ham shakllanadi. Bunda quyidagi bog'liqlik qayd qilinadi: o'yinchining texnik arsenali qanchalik turli-tuman bo'lsa, u shunchalik katta taktik potensialga ega bo'ladi.

Texnik usullarni mustahkamlash mashqlarni harakatli o'yinlarda ko'p marotaba takrorlash yordamida amalga oshiriladi. Shu bois texnik usullarni mustahkamlash davrida o'yinda konkret o'yin funksiyalarini bajarishga yo'naltirilgan individual spetsifik usullarni ishlab chiqishga ko'proq e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Texnik usullarni mustahkamlash jarayonining muhim o'ziga xos xususiyati ularni shug'ullanuvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni bilan vaqtda birlashtirish bo'lib hisoblanadi.

Masalan, nisbatan unchalik katta bo'lmagan vaqt kesmasida konkret texnik usulni ko'p marotaba bajarish texnikani takomillashtirish bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida ham chiqadi, sakrab turib to'pga bosh bilan zarba berishni ko'p marotaba takrorlash esa sakrovchanlikning rivojlanishiga ham ko'maklashadi.

Futbolchilarning standart mashqlarni bajarish paytidagi faoliyatini tahlil qilish ularni quyidagi guruhlariga tasniflash imkonini bergan:

- asosan to'pni uzatishlarni o'z ichiga oladigan mashqlar;
- asosan to'pni olib yurishni o'z ichiga oladigan mashqlar;
- asosan to'pni harakatda uzatish va keyinchalik darvozaga zarba berishni o'z ichiga oladigan mashqlar;

- asosan ikkita, uchta va undan ko'p o'yinchilarning o'zaro harakatlarini o'z ichiga oladigan mashqlar;

- asosan qarama-qarshi kurashuvchi jamoalarning ikkita, uchta va undan ko'p o'yinchilarining to'p uchun yakkakurashlarini o'z ichiga oladigan mashqlar;

- asosan hujumda va himoyada o'yinchilarning o'zaro harakatlarini takomillashtirishni o'z ichiga oladigan mashqlar;

- asosan hujumning yakunlovchi fazasini (golli uzatma berish va darvozani ishg'ol qilish) yoki himoyalanish harakatlarining yakunlovchi fazasini (raqibning golli uzatma berishiga va darvozani ishg'ol qilishiga qarshilik ko'rsatish) takomillashtirishni o'z ichiga oladigan mashqlar.

To'pga oyoq bilan zarba berishlar futbol o'ynash texnikasining asosini tashkil qiladi. Bajarish usuliga ko'ra ular oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni bilan, oyoqning uchi, tovon bilan beriladigan zarbalarga bo'linadi. Biroq keltirilgan ketma-ketlik avval bitta usulni o'rganish lozimligini, u mukammal darajaga yetkazilgandan keyingina keyingisini o'rganishga kirishish lozimligini bildirmaydi. Usulni o'rganishni uni kuchli oyoq bilan bajarishdan boshlash lozim. Shundan keyin, qoidaga ko'ra, uni kuchsiz oyoq bilan bajarishga o'tish oson bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarbalar berishning har bir usulini o'rganishda quyidagi uslubiyatni tavsiya qilish mumkin: joyida turib harakatsiz turgan to'pga zarbalar berish, yurib kelib harakatsiz turgan to'pga zarbalar berish (bunda birinchi navbatda to'pga to'g'ri yondashish, zarba berish momentida tayanch oyoq va tepadigan oyoqni to'g'ri qo'yishga e'tibor qaratiladi), yugurib kelib harakatsiz turgan to'pga zarbalar berish, joyida turib va yugurib kelib uchayotgan to'pga zarbalar berish. Zarba berishni o'rganishda quyidagi talabni ham hisobga olish lozim bo'ladi: dastlab usulni to'g'ri texnik bajarishga e'tibor qaratish, usul o'zlashtirilgandan keyin esa zarbalarning aniqligi ustida ishlash, shundan keyingina – zarba kuchi ustida ishlash lozim bo'ladi.

To'pga oyoqlar bilan zarbalar berish texnikasini o'zlashtirishni *oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berishdan* boshlagan ma'qul (24 rasm), undan o'yinda tez-tez foydalaniladi. Bu usul to'pni qisqa

va uzoq masofalarga uzatish uchun ham, yaqin masofadan darvozani ishg'ol qilish uchun ham qo'llaniladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan berilgan zarba unchalik kuchli bo'lmaydi, biroq juda aniq bo'ladi.

Bu zarbani to'g'ri bajarish uchun tizzadan yengil bukilgan tayanch oyoqni to'pdan 10–15 sm masofaga va biroz yon tomonga qo'yish kerak bo'ladi. Tayanch oyoqning uchi mo'ljallanayotgan zarbaning yo'nalishi bilan aniq mos tushishi lozim.

Tizzadan bukilgan tepadigan oyoqning kafti tashqi tomonga kuchli ochiladi. Zarba berish momentida oyoq kaftining o'rtasi to'pning o'rtasiga tegadi, tana esa bir paytning o'zida to'pning ustiga egiladi. Tabiiyki zarba alohida harakat bo'lib emas, yaxlit birlashgan harakatlanish harakati bo'lib ko'rinishi lozim.

Unga har doim e'tibor qaratish lozim bo'lgan yana bir detal – zarbadan keyin tepgan oyoq to'pning izidan harakatni davom ettiradi. Bu to'pning ko'proq uzoq va aniq uchishini ta'minlaydi. Tepadigan oyoqning zarbadan keyingi bu harakati kuzatib qo'yish (provodka) deb ataladi va zarbalarning barcha turlariga tarqaladi.

O'qitish ketma-ketligi:

1. TO'PSIZ. Tepadigan oyoqni oyoq kaftini 90 gradusga burish bilan oldinga silkitish bajariladi, so'ngra esa bu harakat takrorlanadi, biroq tepadigan oyoqning oldinga qarab harakatidan oldin tayanch oyoqni tizzadan bukish bilan bajariladi.

2. DEVOR YONIDA. Devordan 5–6 m masofaga turish va yugurib kelmasdan harakatsiz turgan to'pga pastlatib 20–25 tadan zarba berishni bajarish. So'ngra bir qadamdan, keyin 2–3 qadamdan yugurib kelib 20–25 tadan zarba berishni bajarish.

3. ANIQ ZARBA BERISH. Devorning oldida bayroqchalardan 1 m kenglikda darvoza quriladi. To'p 6 m masofadan darvozaga pastlatib yo'llanadi, bunda nishonga aniq tegizishga intilish lozim bo'ladi. Agar bir necha kishi shug'ullanayotgan bo'lsa, u holda mashqni musobaqa ko'rinishida o'tkazish – 10 ta zarbadan nishonga kim ko'p tegizganini sanash mumkin.

4. ANIQ UZATISH. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar 5–6 m masofada bir-birining qarshisiga turadi va navbatma-navbat to'pni pastlatib bir-biriga uzatadi, bunda to'p adresatning oyog'iga

yengil dumalab kelishi lozim. Zarba berish texnikasi o'zlashtirilgandan keyin zarbalar goh o'ng oyoq bilan, goh chap oyoq bilan navbatma-navbat bajariladi.

5. KOLONNADA. Shug'ullanuvchilardan biri (zarba beradigani) kolonnadan 6 m masofada turadi. Signal bo'yicha u to'pni yerlatib yumshoq qilib kolonnadagi bosh o'yinchiga yo'llaydi, u esa to'pni to'xtatmasdan orqaga qaytaradi, orqaga buriladi va kolonnaning oxiridan joy egallaydi. Hamma o'yinchilar ikkitadan uzatishni bajargandan keyin zarba beradigan o'yinchi almashadi. Mashq davomida hamma o'yinchilar zarba beruvchi rolida bo'lishi shart.

6. TO'P DOIRADA. Maydonchada 18–20 m li aylana chiziladi. O'yinchilardan biri doiraning ichida turadi. Qolganlar aylananing chizig'i bo'ylab bir-biridan bir xil masofada joylashadi. Doiraning ichida turgan o'yinchi to'pni navbatma-navbat har bir o'yinchiga yo'llaydi. 15–20 ta uzatishdan keyin uning joyini keyingi o'yinchi egallaydi.

7. UZATISHLAR va KO'CHISHLAR. Shug'ullanuvchilar (6–7 kishi) aylana bo'ylab joylashadi. O'yinchilardan biri signal bo'yicha to'pni sheriklaridan biriga uzatadi va uning joyiga yugurib o'tadi. U ham o'rtog'iga xuddi shunday uzatma beradi va uning joyiga yugurib o'tadi va shu tariqa davom etadi.

8. HARAKATLANISH BILAN. O'yinchilar aylana bo'ylab harakatlanish bilan bir yoki ikki marta teginish bilan to'pni uzatishni bajaradi. Bunda to'pni oldinda yugurayotgan sherigining chiqishiga uzatish tavsiya qilinadi. Uzatmani bajarishda o'yinchining tashqi yelkasi oldinga chiqqan bo'lishi lozim, tayanch oyoqning uchi esa to'pni kutayotgan o'yinchi tomonga qarab yo'naltiriladi.

9. IKKITA TO'P BILAN. Ikki o'yinchi bir-biridan 5–7 qadam masofada turadi. Uchinchi o'yinchining signali bo'yicha ular bir paytda oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, so'ngra dumalayotgan to'pga zarba berish bilan uni joyiga qaytaradi. Mashqni bajarishda to'plar to'qnashib ketmasligiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

10. SHERIKNING UZATMASIDAN KEYIN. Shug'ullanuvchi sherigining yon tomonida turadi va unga to'pni oyoq kaftining ichki

tomoni bilan pastlatib uzatadi. U yugurib kelish bilan dumalayotgan to'pga zarba berish bilan uni devorga qarab yo'llaydi. Sheriklar davriy ravishda joylarini almashtiradi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berishni o'zlashtirishda boshlayotgan futbolchilarda ko'pincha quyidagi tipik xatolar kuzatiladi. Birinchidan, tepadigan oyoqning oyoq kafti kam ochiladi, ikkinchidan, oyoqni silkitishda tepadigan oyoq yetarlicha orqaga berilmaydi. Dastlabki paytlarda ko'pincha kuzatib qo'yish ham bajarilmaydi, tana esa zarba berish momentida kuchli darajada orqaga egiladi. O'yinchilar ko'pincha tayanch oyoqning uchini tashqariga qaratib buradi, bu tepadigan oyoqning to'pga qarab harakatlanishini qiyinlashtiradi.

Agar shunday xatolarni sezsangiz, ularni bartaraf qilishga harakat qiling. Buning uchun eng yaxshi mashq – devordan 3-5 qadam masofada turib harakatsiz turgan to'pga zarba berishni ko'p marta takrorlash bo'lib hisoblanadi.

Oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan zarba berish o'yinda to'pni o'rta va uzoq masofalarga uzatishda, darvozaga zarba berishda ko'p qo'llaniladi. Zarba to'pning mo'ljallanayotgan uchish yo'nalishiga nisbatan to'g'ri yugurib kelish bilan bajariladi.

Uni bajarish texnikasi quyidagicha. Tizzadan yengil bukilgan oyoq to'p bilan yonma-yon qo'yiladi, uning uchi aniq zarba yo'nalishiga qarab turadi. Tepadigan oyoq orqaga olinadi va tizzadan kuchli bukiladi. So'ngra sonni silkitish bilan oyoq oldinga chiqariladi.

Zarba aniq to'pning o'rtasiga beriladi. Bunda tepadigan oyoqning uchi pastga tortiladi, boldir-oyoq kafti mahkam ushlanadi, tana to'pning ustiga egiladi. Tepadigan oyoq bilan bir paytda shu tomondagi qo'l yoyish bilan orqaga olinadi, narigi qo'l esa oldinga-yuqoriga tashlanadi.

Agar oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan to'pni ko'pam yuqorilatib yo'llash zarur bo'lmasa, tayanch oyoqni to'p bilan bitta chiziqqa qo'yish kerak bo'ladi, yuqorilatib zarba berish uchun esa oyoq to'pgacha biroz yetib bormasligi lozim.

O'qitish ketma-ketligi:

1. ZARBANI IMITATSIYALASH. Oyoq bilan to'psiz zarba berish harakatini bajarish.

2. SEKIN ZARBA BERISH. Harakatsiz turgan to'pga yugurib kelmasdan 3 m masofadan devorga zarba berishni bajarish. Harakat sekinlashtirilgan sur'at bilan amalga oshiriladi. Boshlayotgan futbolchilarning vazifasi – oyoqning to'pga tegish joyini his qilish bo'lib hisoblanadi. 20–25 ta zarba berishni bajarish zarur.

3. ANIQ ZARBA BERISH. Devorga 1□1 m kvadrat chiziladi. O'yinchi 10 m masofadan mazkur nishonga 20 ta zarba berishi lozim. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga beriladi.

4. BAYROQCHALAR O'RTASIDA. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar o'rtasidagi masofa 24–26 m. O'rtada bayroqchalardan 1,5–2 m kenglikda darvoza quriladi. Sheriklar navbatma-navbat oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, Bunda to'p avval bayroqchalar o'rtasidan o'tishi lozim. Ulardan qaysi biri kamroq xatoga yo'l qo'yishi sanaladi.

5. DUMALAYOTGAN TO'PGA ZARBA BERISH. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklardan biri yon tomondan uzatma beradi, boshqasi esa yugurib kelish bilan dumalayotgan to'pga nishonga (darvoza, devordagi nishon) zarba beradi. Ikkala oyog'i bilan 10 tadan zarba bergandan keyin tepayotgan o'yinchi uzatma berayotgan sherigi bilan joy almashadi.

6. UZOQQA ZARBA BERISH. Maydonda 15 m kenglikda yo'lak (koridor) belgilab olinadi. O'yinchilar navbatma-navbat yugurib kelish bilan to'pga yuqorilatib zarba beradi. Har bir o'yinchiga 3 ta urinish beriladi. To'pni yo'lak bo'ylab eng uzoqqa tepgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

7. KUCHLI ZARBA BERISH. Sheriklardan biri darvozadan joy egallaydi. Boshqasi 12–14 m masofadan o'ng va chap oyoqlar bilan darvozaga 5 tadan kuchli zarba beradi. Shundan keyin sheriklar joy almashadi.

Bu usulni o'rganishda boshlayotgan futbolchilar jarohat olishdan qo'rqish tufayli tepadigan oyoqning uchini maksimal darajada pastga tortmaydi. Natijada to'pga zarba oyoq uchining yuqorigi qismi bilan beriladi va to'p juda boshqa trayektoriya bo'yicha uchadi.

Bu xatoni to'g'rilash uchun oyoq ko'tarmasining o'rtasi to'pga tegish momentida tayanch oyoqning uchida ko'tarilish bilan 5–10 ta

zarba berish zarur bo'ladi. Shuningdek ular tayanch oyoqni to'pdan juda uzoqqa qo'yadi va tepadigan oyoq to'pga zo'rg'a yetadi. Bu kamchiliklarni to'g'rilash uchun tayanch oyoqni qo'yish uchun belgi qo'ying va bu belgidan foydalanish bilan yaqindan yugurib kelib devorga zarba berishni bajaring. Shu tariqa bu kamchilik tezda bartaraf bo'ladi.

Oyoq ko'tarmasining ichki qismi bilan zarba berish o'yinda raqib darvozasiga zarba berish, jarima zarbalari va burchak zarbalarini bajarish, qanotlardan uzatmalar berishda ko'p qo'llaniladi. Bu usulni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq to'pdan biroz orqaga va yon tomonga qo'yiladi.

Tananing butun og'irligi unga tashlanadi, tana to'pdan yon tomonga chetlashadi, tepadigan oyoq esa tizzadan bukiladi. So'ngra tepadigan oyoqning kafti biroz tashqariga ochiladi, boldir-oyoq kafti mahkam ushlanadi, oyoqning uchi esa cho'ziladi. Zarba to'pning pastki qismiga to'g'ri keladi. Shu tariqa joyida turib zarba beriladi. Bu usulni yugurib kelish bilan bajarish uchun esa o'yinchi to'pdan 3-4 qadam uzoqda va yon tomonda turadi. To'p uchadigan yo'nalishga nisbatan yoy shaklida yugurib kelish bilan to'pning pastki qismiga zarba beradi.

Bu usulga o'qitish uchun biz tomonimizdan oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan zarba berishni o'zlashtirish uchun tavsiya qilingan mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi.

Endi futbolga yangi kelganlar oyoq ko'tarmasining ichki tomoni bilan zarba berishni o'rganayotganda yo'l qo'yadigan tipik xatolarga bir og'iz to'xtalib o'tamiz.

Tayanch oyoq to'pga juda yaqin qo'yiladi. Xatoni to'g'irlash uchun oyoqni yengil yoyish bilan devorga zarbalar berish tavsiya qilinadi. Qadamlar juda cho'zilib ketmasligi lozim.

Yugurib kelishni yoy bo'yicha emas, zarba yo'nalishi bilan mos tushadigan to'g'ri chiziq bo'yicha bajarish lozim. Maydonda yoy chiziladi. Bu mo'ljal yordamida yugurib kelish bilan harakatsiz turgan to'pga zarbalar beriladi, to'p sherikka yoki devorga yo'llanadi.

Oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bilan zarba berish darvozaga zarba berish, burchak zarbalari, jarima zarbalarini bajarish uchun ham, sherikka yashirin uzatma berishni bajarish

uchun ham qo'llaniladi. Bu zarbada to'p aylanadi va yon tomonga biroz chetlab uchadi.

Bu usulni to'g'ri bajarish uchun aniq to'pning mo'ljallanayotgan uchish yo'nalishi bo'yicha yugurib kelish zarur bo'ladi. Bunda biroz bukilgan tayanch oyoq to'pdan tepadigan oyoqning harakatiga xalaqit bermaydigan masofaga qo'yiladi. Tepadigan oyoqning uchi pastga tortiladi, boldir-oyoq kafti mahkam ushlanadi, butun oyoq esa ichkariga qarab buriladi.

Tana oldinga egiladi va tananing og'irligi tayanch oyoqqa tashlanadi. Zarba berish momentida oyoq to'pga butsaning tashqi choki bilan tegadi. Bunda to'pning uchish balandligi tayanch oyoq bilan to'p orasidagi masofaga, shuningdek tepadigan oyoqning oyoq kaftining ichkariga burilish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, tayanch oyoq to'pga qanchalik yaqin bo'lsa va ichkariga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, zarbadan keyin to'p shunchalik past uchadi.

Albatta bu usulni o'zlashtirish oson emas. Biroq mumkin. Bunda asosiysi – o'zining xatolarini anglash bo'lib hisoblanadi. Ular esa, qoidaga ko'ra, quyidagilardan iborat: tayanch oyoq to'pning oldiga shunday qo'yiladiki, u tepadigan oyoq to'pga boradigan yo'lni to'sib qo'yadi; yoki tepadigan oyoqning uchi kam cho'ziladi; yoki tepadigan oyoqning oyoq kafti ichkariga yetarlicha burilmaydi.

Tayanch oyoq to'g'ri holatga ega bo'lishi uchun zarba berish paytida uni maxsus belgiga qo'yish kerak bo'ladi. Zarba berish paytida tepadigan oyoqning uchini yaxshi cho'zish va oyoq kaftini ichkariga yaxshi burish uchun oyoq kaftining mos keluvchi joyiga bo'r bilan belgi qo'yish kerak bo'ladi. Shundan keyin 8-10 m masofadan devorga 10-15 ta zarba berishni bajarish, bunda harakatning to'g'riligini nazorat qilish lozim bo'ladi.

Bu usulni o'rganish uchun oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish uchun mo'ljallangan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Oyoqning uchi bilan zarba berish ko'pincha nam havoda o'ynashda qo'llaniladi. Bu usul bilan ho'l to'pni yetarlicha katta masofaga yo'llash mumkin. Bir qator hollarda bu zarba raqib darvozasini o'qqa tutishda ham samarali bo'ladi, chunki u oyoqni

katta silkitmasdan, shundan kelib chiqqan holda, darvozabon uchun kutilmaganda beriladi. Bu usulni bajarish texnikasi oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan zarba berish texnikasi bilan bir xil.

Tovon bilan zarba berish asosan orqada turgan sherikka kutilmaganda uzatma berishni bajarish zarur bo'lganda qo'llaniladi. Bu usul juda oddiy bo'lishiga qaramasdan boshlayotgan futbolchilarda avval-boshda u har doim ham to'g'ri chiqavermaydi. Buning ustiga hamma futbol ustalari ham o'yinda undan foydalanishni uddalayvermaydi. Mana nima uchun bu zarbani o'rganishga bolalik yoshidayoq jiddiy e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Bu usul qanday bajariladi? Tayanch oyoqni to'p bilan bir darajaga va to'pdan biroz yon tomonga qo'yish kerak bo'ladi.

Tepadigan oyoq silkitishdan keyin avval to'pning ustidan (yoki yon tomonidan) o'tadi. So'ngra qaytar harakat bilan tovon bilan to'pning o'rtasiga zarba beriladi. Biroq bu hali hammasi emas. To'pni tovon bilan o'zidan yon tomonga ham muvaffaqiyatli yo'llash mumkin, bu ham raqiblar uchun kutilmagan holat bo'ladi.

Buning uchun tayanch oyoqni to'pdan biroz oldinga shunday qo'yish kerakki, bunda tovon taxminan to'pning o'rtasiga to'g'ri kelsin. Tayanch oyoq tizzadan bukiladi, shundan keyin oldinga va biroz tepadigan oyoq tomonga chiqariladi. Uning uchi bir paytda shunday darajagacha buriladiki, bunda tovon to'pning o'rtasining qarshisida bo'lib qolsin. So'ngra tepadigan oyoqni to'pga qarab harakatlantirish bilan o'zidan yon tomonga zarba berish bajariladi.

O'qitish ketma-ketligi:

1. QADAMLASH BILAN. Devorga orqa o'girib turiladi. To'p o'zidan 1,5 m oldinga qo'yiladi. Oldinga bir qadam tashlanadi va tovon bilan devorga zarba beriladi.

2. YUGURIB KELISH BILAN. To'g'ri chiziq bo'ylab har 3-4 qadamdan keyin 5-6 ta to'p qo'yiladi. So'ngra yugurish va navbatma-navbat har bir to'pning oldiga yugurib kelish bilan to'pga tovon bilan zarba berish kerak bo'ladi. Dastlab yugurish sekin, so'ngra tezroq bajariladi.

3. IKKI KISHI BO'LIB. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada turadi. To'p unda bo'lgan o'yinchi sherikka orqasi bilan buriladi va to'pga tovon bilan

zarba berish bilan uni sherigiga yo'laydi. Sherik to'pni to'xtatadi va xuddi shu tarzda orqaga yo'laydi va shu tariqa davom etadi. Har bir o'yinchi 15–20 ta zarba berishni bajaradi.

4. DUMALAYOTGAN TO'PGA ZARBA BERISH. Ikkita o'yinchi biri ikkinchisining orqasida turadi. Birinchisi to'pni yengil qilib oldinga yo'naltiradi. Uning orqasida turgan o'yinchi yuguradi, to'pni quvib yetadi va uni sherigiga qaytaradi va shu tariqa davom etadi. 4–5-marta yugurishdan keyin joy almashish lozim bo'ladi.

5. TOVON BILAN NISHONGA ZARBA BERISH. Ikkita ustundan 1 m kenglikda darvoza quriladi. Ikkita o'yinchi darvozaning ikki tomonidan joy egallaydi. Ular navbatma-navbat yengil yugurib kelish bilan tovon bilan darvozaga zarbalar yo'laydi. Darvozadan yerda yotgan to'pgacha bo'lgan masofa 6–7 m.

6. QUVIB O'T va UZAT. Bu mashq juftliklarda bajariladi. O'yinchilardan biri to'p bilan oldinda harakatlanadi, uning sherigi esa undan 5–6 qadam masofada uning izidan boradi. Birinchisi tovon bilan orqaga uzatma beradi, ikkinchisi to'pni egallaydi, sherigini quvib o'tadi va o'z navbatida xuddi shunday uzatma berishni bajaradi.

Mazkur usulni bajarishda ko'proq tez-tez uchraydigan xato shu bo'lib hisoblanadiki, zarba berishga yo'naltirilgan tepadigan oyoq tayanch oyoq bilan bir chiziqda emas, undan oldinda bo'lib qoladi.

Bunday hollarda zarba, qoidaga ko'ra, to'pning yuqorigi qismiga to'g'ri keladi. Bu xato kuzatiladigan o'yinchilarga quyidagi mashqni bajarish tavsiya qilinadi: bir necha qadam masofadan yugurib kelish, tayanch oyoqni maxsus belgiga qo'yish bilan harakatsiz turgan to'pga tovon bilan zarba berishni imitatsiyalash. Agar bu kamchilik muvaffaqiyatli bartaraf qilinsa, u holda mashqni devor yonida yoki sherik bilan bajarishga kirishish mumkin bo'ladi.

Qesilgan zarbalar deb ulardan keyin to'p o'z o'qi atrofida aylanish bilan yoy bo'yicha uchadigan zarbalarga aytiladi. Bu zarbalar to'g'risida ko'rgazmali tasavvur hosil qilish uchun to'pni yerga qo'yish, uning o'rtasiga emas, yoniga tegishga harakat qilish bilan unga zarba berish kerak bo'ladi. Ana shu kesilgan zarba bo'ladi. Bu zarba zamonaviy futbolda tobora ko'proq qo'llanilishga ega bo'lmoqda. Bu o'yinning eng yaxshi ustalari undan uzatmalar berish,

darvozaga zarbalar berish uchun muvaffaqiyatli foydalanmoqdalar. Kesilgan zarbalarni har qanday usul bilan bajarish mumkin. Biroq o'yinda ko'pincha oyoq ko'tarmasining ichki va tashqi tomoni bilan bajarilgan zarbalar qo'llaniladi.

Oyoq ko'tarmasining ichki qismi bilan zarbalar berish asosan odatdagi zarbalar kabi bajariladi, farq faqatgina shunda bo'ladiki, u to'pning o'rtasiga emas, balki uning tayanch oyoqdan uzoqda turgan qismiga beriladi.

Zarba berish momentida oyoq go'yo to'p bo'ylab sirg'alib o'tadi, unga o'z o'qi atrofida aylanma harakatni beradi. To'p qanchalik kuchli aylansa, uning uchish yoyi shunchalik tor bo'ladi. Kesilgan zarbani oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bilan bajarishda ham oyoq to'pning o'rtasiga emas, balki uning oyoqqa yaqin turgan qismiga tegadi.

Bunda dastlab oyoq ko'tarmasining barmoqlarga yaqin bo'lgan qismi tegadi. So'ngra tepadigan oyoq tayanch oyoqqa qarab harakatni davom ettiradi, to'p esa oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bo'ylab sirg'alib o'tish bilan oyoqdan uziladi.

O'qitish ketma-ketligi:

1. BIR-BIRIGA. Shug'ullanuvchilar juftliklarda shug'ullanadi. Sheriklar bir-biridan 12–14 m masofada turadi va navbatma-navbat kesilgan zarbalar berishni bajarish bilan to'pni sherigiga yo'llaydi.

2. DARVOZA ORQALI. Ustunlardan 2 m kenglikda darvoza quriladi. Ikkita o'yinchi darvozadan ulargacha bo'lgan masofa 10 m dan kam bo'lmaydigan qilib darvozaning ikki tomoniga turadi. Ular navbatma-navbat kesilgan zarba berish bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, bunda to'p darvoza orqali o'tishi lozim. Avval-boshda zarbalar harakatsiz turgan to'pga beriladi.

3. DUMALAYOTGAN TO'PGA. Mashqda 3 ta o'yinchi qatnashadi. Biri darvozadan joy egallaydi, ikkinchisi to'pni yon tomondan dumalatib beradi, uchinchisi esa darvozaga zarba beradi, bunda to'pni darvozaning u yoki bu burchagiga tushirishga harakat qiladi. Sheriklar navbatma-navbat joy almashadi.

4. USTUN ORQALI. Zarba berish chizig'idan 17–18 m masofada 2,5 m diametrli doira chiziladi. Zarba berish chizig'i va doira o'rtasiga ustun o'rnatiladi. O'yinchilar dastlab harakatsiz turgan to'pga,

so'ngra dumalayotgan to'pga zarba beradilar, bunda to'p ustunning ustidan uchib o'tib doiraga kelib tushishi lozim.

5. QANOTDAN UZATMA BERISH. Maydonda yon chiziqlarning yonida zarba beriladigan nuqta belgilanadi. Jarima maydonchasida 11 m li jarima zonasida 5 m diametrli doira chiziladi. Doiraga tushirishga harakat qilish bilan 10 ta zarba berish bajariladi. Bunda 5 ta zarba oyoq ko'tarmasining ichki qismi bilan, 5 ta zarba esa – tashqi qismi bilan beriladi.

Boshlayotgan futbolchilarga bu usulni to'g'ri bajarishga ko'pincha tepadigan oyoqning to'pga noaniq tegishi xalaqit beradi (zarba yoki to'pning markaziga, yoki uning yuqorisiga juda yaqin joyga to'g'ri keladi). Bu kamchilikni harakatsiz turgan to'pga devorga zarbalar berishni ko'p marta bajarish yordamida bartaraf qilish mumkin.

Uchayotgan to'pga zarba berish – o'yindagi eng murakkab texnik usullardan biri bo'lib hisoblanadi. Bu zarbalarni o'rganishda tepadigan oyoq to'pga to'g'ri tegishiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Masalan, o'yinchi uchayotgan to'pga undan yon tomonda turib, darvozaga tushirishga harakat qilish bilan zarba bermoqchi.

Bunda eng yaxshisi to'pga yuzi bilan burilish va u yaqinlashgan momentda tanani tayanch oyoq tomonga egish bilan oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan to'pning o'rtasiga zarba berish ma'qul bo'ladi. Qoidaga ko'ra, zarba to'g'ri bo'lib chiqsa, to'p nishonga qarab aniq uchadi.

Bu xususiyatlar havodagi to'pga oyoq kaftining ichki tomoni va oyoq ko'tarmasining tashqi ko'tarmasi bilan beriladigan zarbalar uchun ham xarakterli. Aftidan, havodagi to'pga beriladigan barcha zarbalar orasidan boshlan oshirib tepish eng murakkabi bo'lib hisoblanadi. u quyidagicha bajariladi. To'p yelka balandligigacha pastga tushganda tanani orqaga tashlash, tayanch oyoqni tizzadan bukish, tepadigan oyoqni esa keskin yuqoriga yo'naltirish va to'pning o'rtasiga zarba berish lozim bo'ladi. Bunda to'p yuqoriga qarab emas, balki orqaga qarab uchishi uchun zarbani tepadigan oyoqning uchi tepaga qaragan paytda berish kerak bo'ladi. Bunday zarba futbolchi uni uchish bilan bajarganda juda chiroyli va raqib uchun kutilmagan bo'lib chiqadi.

O'qitish ketma-ketligi:

1. TO'PNI O'ZINGGA TASHLA. Devordan 10–12 m masofada turiladi. To'pni o'zining oldiga tashlagandan keyin to'p tizza balandligigacha pastga tushganda avvalo oyoq kaftining ichki tomoni bilan, so'ngra – oyoq ko'tarmasining o'rtasi va tashqi qismi bilan zarbalar beriladi.

2. TO'PNI TASHLAB BER. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir juftlikdagi sheriklardan biri devordan 10 m masofada chap yoni bilan turadi. Uning vazifasi – tanani tayanch oyoq tomonga egish bilan sherik yon tomondan tashlab bergan uchayotgan to'pni to'pni to'xtatmasdan devorga yo'llashdan iborat. To'p shunday tashlanadiki, u yon tomondan va tepadigan o'yinchining oldiga tushsin. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

3. BIR-BIRIGA. Futbolchilar juftliklarda ishlaydi. Har bir juftlikda o'yinchilar bir-biridan 15 m masofada turadi, navbatmanavbat uchayotgan to'pga to'xtatmasdan zarba berish bilan to'pni sherigiga yo'llaydi. Bunda to'p shunday yo'llanadiki, u sherigining oldiga tushsin. To'p sakragandan keyin sherik to'pni tepadi va shu tariqa davom etadi.

4. GOL UR. Mashqda 3 ta o'yinchi qatnashadi. Ulardan biri darvozaga turadi, boshqasi darvozadan 15 m masofada joy egallaydi, uchinchi ustundan 15–20 m masofada darvoza chizig'ida turish bilan to'pni ikkinchi sherikka yo'llaydi. U uchayotgan to'pni to'xtatmasdan darvozaga yo'llaydi. 10 ta zarbadan keyin sheriklar joy almashadi.

5. BOSHDAN OSHIRIB. To'p o'zining oldiga tashlanadi va to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan boshning ustidan oshirib tepiladi. Tezda o'girilish bilan to'p yana sakragandan keyin yana o'zining ustidan oshirib tepiladi va shu tariqa davom etadi.

6. TO'P O'RTADAGIGA. Shug'ullanuvchilar uchliklarda shug'ullanadi. Ikkita o'yinchi (A va B) 12–14 m masofada bir-birining qarshisida turadi, uchinchi esa (V) ularning orasidan joy egallaydi. A o'yinchi to'pni o'rtadagiga tashlab beradi, u esa oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan boshdan oshirib tepish bilan to'pni B o'yinchiga yo'llaydi. Zarbadan keyin V o'yinchi orqaga o'giriladi va B

o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi va xuddi shu tarzda uni A o'yinchiga yo'llaydi va shu tarzga davom etadi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

7. DARVOZAGA. Ikki o'yinchi darvozadan o'ng va chap tomonda (ustundan 15 m masofada) turadi, navbatma-navbat darvoza chizig'idan to'pni jarima maydonchasiga shunday ko'taradi, to'p uchish paytida darvozadan uzoqlashsin. Uchinchi shug'ullanuvchi uchayotgan to'pni to'xtatmasdan darvozaga tepadi. Bunda zarba uchayotgan to'pga yaqin joylashgan oyoq bilan beriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

8. KO'TARIB UZATISH. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar darvozaing ikki tomonidan joy egallaydi. Ular to'pni to'xtatmasdan yuqorilari bir-biriga uzatishga harakat qiladi. Natijali zarbalar to'p yerdan sakragandan keyin, keyinchalik esa — qutqarib beriladi.

Bu uch ker-pirga to'g'ri berilgan xatolarga to'xtalamiz. Boshlayotgan futbolchilarda ko'pincha quyidagi xato uchraydi: tepadigan oyoq yerga parallel harakatlantirilmaydi yoki tayanch oyoq to'pga juda yaqin qo'yiladi. Natijada, qoidaga ko'ra, zarba noaniq yoki kuchsiz bo'lib chiqadi, ba'zan esa kesilgan zarba bo'lib chiqadi. Bu xatoni quyidagicha to'g'rilash mumkin. To'p tashlab berilgandan keyin yoki yerdan sakragandan keyin devorga 8–10 ta zarba berishni bajarish kerak bo'ladi. Bunda yoki tananing yuqorigi qismining tayanch oyoq yo'nalishida egilishiga yoki tayanch oyoqning to'g'ri qo'yilishiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Bu mashq o'zlashtirilgandan keyin to'pni navbatma-navbat bir-biriga yo'llash bilan sherik bilan mashq qilish kerak bo'ladi.

Yerdan uchayotgan to'pga zarba berish to'p yerdan sakragan momentda bajariladi. Bunday zarbalar, qoidaga ko'ra, juda kuchli bo'ladi. Ulardan uzoq masofaga uzatma berish, darvozaga zarba berishda foydalaniladi. Sakragan to'pga zarba berish oyoq kaftining va tashqi qismi bilan bajariladi. Bu quyidagicha qilinadi. To'p yerga tushganda tayanch oyoq to'p bilan yonma-yon qo'yiladi va tizzadan tekiladi. Tepadigan oyoq ortqaga olinadi va so'ngra to'pga qarab tez

harakatlanadi. Zarba berish paytida oyoqning uchi kuchli darajada pastga cho'ziladi, tana orqaga egiladi.

O'qitish ketma-ketligi:

1. DEVORGA. Devordan 3-4 qadam masofada turiladi va to'p o'zining oldiga tashlanadi, to'p yerdan sakragan paytda oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan kuchsiz zarba beriladi. Mashq 10-15-marta takrorlanadi. So'ngra oyoq ko'tarmasining tashqi va ichki qismi bilan 10-martadan zarba berish lozim bo'ladi.

2. DOIRAGA. Devorga 1 m diametrli doira chiziladi. Nishondan 8-10 m masofada turiladi va to'p o'zining oldiga tashlanadi, havodagi to'pga zarbalar berish bilan to'pni doiraga tegizishga harakat qilinadi. Har bir oyoq bilan 10-15 marta bajariladi.

3. DARVOZAGA. To'p bilan darvozadan 12-15 qadam masofada turiladi. To'pni o'zining oldiga tashlash va uni quvib yetish bilan darvozabon himoya qilayotgan darvozaga zarba beriladi.

4. ANIQ UZATMA BERISH. Ikkita o'yinchi bir-biridan 15-16 qadam masofada turadi. Ularning vazifasi – to'pni bir-biriga aniq yo'llashdan iborat. Bunda bitta zarba harakatsiz turgan to'pga, ikkinchisi – sakragan to'pga beriladi. Har bir o'yinchi 10-15 ta zarba berishni bajaradi.

5. IP ORQALI. Ikkita ustun o'rtasiga ip tortiladi. Ikkita o'yinchi ipning ikki tomonida turadi va navbatma-navbat sakragan to'pga zarba berish bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi.

6. KUCHLI ZARBA BERISH. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri darvozadan joy egallaydi va qo'llari bilan to'pni maydonga shunday tashlaydiki, u uchganda sherikkacha biroz yetib bormasin. U to'pni to'xtatmasdan darvozaga kuchli zarba beradi. 10-15 ta zarbadan keyin sheriklar joy almashadi.

Yarim uchayotgan to'pga zarbalar berishda uchraydigan ko'proq tipik xatolar quyidagilar bo'lib hisoblanadi: yoki tepadigan oyoqning uchi kuchsiz cho'ziladi, yoki tayanch oyoq to'pdan juda uzoqqa qo'yiladi. Bu xatolarni bartaraf qilish uchun to'pni o'zining oldiga tashlash bilan yarim uchayotgan to'pga devorga zarbalar berishni mashq qilish kerak bo'ladi. Zarbalarni yaxshisi yarim kuch bilan bergan ma'qul.

Ixtisoslashtirilgan mashqlarning mashg'ulot samarasi ko'p jihatdan konkret topshiriqni bajarish shartlariga bog'liq bo'ladi, ularning energetik yo'naltirilish diapazoni esa yetarlicha keng. Ushbu ixtisoslashtirilgan shug'ullantirish vositalarining koordinatsion murakkabligi to'g'risida ham xuddi shunday deyish mumkin.

Barcha texnik tayyorlash vositalari (zarbalar, to'xtatishlar, olib yurishlar, aldamchi harakatlar va uzatishlar), nomidan ham ko'rinib turibdiki, biror-bir sezalarli taktik yuklamasiz amalga oshiriladi (mashg'ulotlarni pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari ham shundan guvohlik beradi) va ulardan usullarni bajarish texnikasini takomillashtirish uchun foydalaniladi (22-jadval).

22-jadval

Ixtisoslashtirilgan yuklamalarning tayyorlash vositalari bo'yicha foiz taqsimlanishi.

Tayyorlash turlari va vositalari	Yuklamalarning hajmi (%)
<i>Texnik tayyorgarlik</i>	
Oyoqlar bilan zarbalar	53
Bosh bilan zarbalar	11
To'pni to'xtatishlar (qabul qilib olishlar)	7
Olib yurish	6
Aldamchi harakatlar (fintlar)	11
Usullarni birlashtirish	12
<i>Taktik tayyorgarlik</i>	
To'pni uzatishlar	32
O'yin mashqlari (kvadratlar)	25
Standart mashqlar (kombinatsiyalar)	15
Ikki tomonlama o'yinlar	28
<i>Musobaqa tayyorgarligi</i>	
Rasmiy o'yinlar	52
O'rtoqlik o'yinlari	48

Ko'rinib turibdiki, rejalarda ko'rsatilgan barcha texnik tayyorlash vositalari va plyus to'pni uzatishlar mashqlarning past koordinatsion murakkabligi sharoitlarida bajariladi va butun texnik-taktik tayyorgarlik hajmining 50% dan 55% gachasini tashkil qiladi.

Yuqorida qayd qilib o'tilganidek, taktik tayyorlash vositalari o'ta shartli bo'lib hisoblanadi, chunki o'yin mashqlari, kvadratlar va kombinatsiyalarda bir paytning o'zida jismoniy qobiliyatlar, texnik-taktik mahorat va psixik sifatlar takomillashadi. Bunday vositalarni ko'proq integral tayyorlashga kiritish lozim bo'ladi.

Futbolchilarni tayyorlashning asosiy ixtisoslashtirilgan vositalaridan biri guruhiiy va jamoaviy taktik o'zaro harakatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan ikki tomonlama o'yinlar bo'lib hisoblanadi. Ikki tomonlama o'yinlarning yetarlicha katta hajmi YUQCH o'zgarishlarining keng diapazoniga ega (150 dan 200 zarba/min gacha). Bu o'yinlarda chidamkorlikning turli namoyon bo'lishlarining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatish mumkinligidan dalolat beradi.

Ko'pchilik ikki tomonlama o'yinlarni yuklamaning koordinatsion murakkabligi bo'yicha tahlil qilish mazkur shug'ullantirish vositalarida bu ko'rsatkichning o'rtacha va yuqori darajasi to'g'risida gapirish imkonini beradi.

Xususan, ikki tomonlama o'yinlarning koordinatsion murakkabligi quyidagi hollarda ortadi:

- o'yinchilar soni ortishi bilan;
- shaxsan qo'riqlash kiritilishi bilan;
- darvozaning maydoni, to'pga oyoqlar bilan teginishlar soni va hokazolarga chegaralashlar kiritilishi bilan.

Futbolchilarning TTH larini takomillashtirishning asosida murabbiyning jamoaning o'yin taktikasi to'g'risidagi tasavvurlari yotishi lozim (o'yinning rejasi, modeli, strategiyasi, taktik sxemasi va hokazolar). Bu tasavvurlar asosida ularni bajarish jamoadagi barcha futbolchilarning harakatlarining muvofiqligiga erishish imkonini beruvchi shug'ullantirish vositalari tanlanadi. Bunday tipdagi shug'ullantirish mashqlari odatda katta maydonchalarda (maydonning yarmidan kam bo'lmagan) va ko'p sonli o'yinchilar bilan (7x7 dan 11x11 gacha) bajariladi. Bu mashqlarda o'yinning maqsadiga erishishga bo'ysundirilgan turli o'yin vazifalarini ketma-ket birlashtirishga erishish zarur bo'ladi.

Vazifalarni bunday birlashtirishga misollardan birini ko'rib chiqamiz. Butun maydonda o'tkaziladigan 9x9 o'yin mashqida

hujum qilayotgan jamoa maydonning raqibga tegishli tomonida to'pni yo'qotdi. Birinchi vazifa – jamoaviy harakatlar yordamida to'pni olib qo'yish bo'lib hisoblanadi. Buning uchun bir nechta o'yinchi darhol to'p uchun kurashga kirishadi, raqibga hujum tashkil qilish imkoniyatiga ega bo'lishga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi; qolganlari mumkin bo'lgan hujum yo'llarini nazorat qilish bilan orqaga chekinadi. Bu vazifani hal qilishning natijasi ikki xil bo'lishi mumkin: birinchi variant – to'p olib qo'yildi va o'z jamoasining hujumini boshlash kerak. Bunda bir paytda hujumni rivojlantirishning samarali yo'nalishlarini, foydali pozitsiyalarni qidirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi variant – to'p raqibda qoldi va u maydonning o'ziga tegishli qismida hujumni davom ettirmoqda. Bu holda ketma-ket hal qilinadigan vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi: eshelonlashgan himoyani yaratish uchun guruhliy qayta tuzilishlar, to'pni jamoa bo'lib olib qo'yish va hokazolar.

Bunday yondashuvni amalga oshiradigan umumiy sxema 23-jadvalda keltirilgan.

O'yin – shubhasiz, texnik-taktik tayyorlashning eng samarali vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. O'yinda vaziyatlar oldindan aytib bo'lmaydigan tarzda o'zgaradi, va o'quv mashg'ulotlarida o'yinlardan juda tez-tez foydalanilganda qandaydir bir TTH lar (masalan, to'pni qarshi chiqish bilan ilib ketish, yoki himoyada diagonal qayta qurilishlar va boshqalar) nisbatan kam bajarilishi mumkin. Shundan kelib chiqqan holda, futbolchilar o'yinlarda TTH larni ko'p marta takrorlash bilan olishi lozim bo'lgan bilimlar, qoidaga ko'ra, aniq emas. Bu holda mashg'ulotning shoshilinch samarasi umuman murabbiy kutganidek bo'lmaydi.

Shu sababli musobaqa va mashg'ulot o'yinlariga qo'shimcha ravishda ularning strukturasi futbolning turli-tuman taktik vazifalarini aks ettiradigan turli o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday mashqlarni ko'p marta takrorlash futbolchilarning texnik-taktik mahoratini (TTM) maqsadli yo'naltirilgan tarzda takomillashtirish imkonini beradi.

23-jadval.

Jamoaviy TTH larni takomillashtirishning umumiy sxemasi.

Mashqning maqsadi	Mashqni bajarishda hal qilinadigan taktik vazifalar	Shug'ullantirish vositalari
1) Golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirish 2) Raqibning hujumini uzib qo'yish va o'zining jamoasining hujumkor harakatlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan umum jamoaviy o'zaro harakatlarni takomillashtirish	1. Raqibdan to'pni olib qo'ygandan keyin hujumkor harakatlarni tashkil qilish. 2. Maydonning o'rtasini tezda bosib o'tish bo'yicha jamoaviy harakatlar. 3. Hujum qilish yo'nalishlarini tanlash bilan jamoaviy ko'chishlar. 4. Tezda foydali pozitsiyalarni egallash, so'ngra raqibdan ilgarilab ketish bilan hujum harakatlarini yakunlash va boshqalar.	Futbol qoidalarini bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar
1) Golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirish 2) Raqibning hujumini uzib qo'yish va o'zining jamoasining hujumkor harakatlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan umum jamoaviy va guruh o'zaro harakatlarni takomillashtirish	1. Himoyalash harakatlarida guruh va jamoaviy qayta qurilishlar. 2. To'pni olib qo'yishda jamoaviy harakatlar. 3. To'p yo'qotilganda maydonning uchastkasida son jihatidan ustunlikni yaratish. 4. Himoyadan hujumga o'tishda	Qoidalardan chetlashishlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar

Mashqning maqsadi	Mashqni bajarishda hal qilinadigan taktik vazifalar	Shug'ullantirish vositalari
	foydali pozitsiyalarni yaratish 5. Operativ kenglik bor bo'lganda hujumkor harakatlarda guruhliy ko'chishlar va boshqalar	

Shuni qayd qilish lozimki, faqatgina TTM ni rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi shug'ullantirish vositalari sof ko'rinishda mavjud emas. Ma'lumki, ushbu maqsad uchun murakkab spetsifik mashqlar ko'proq afzal bo'ladi. Biroq ularni bajarishda faqatgina TTM takomillashib qolmasdan, balki iroda sifatleri va jismoniy sifatlar ham takomillashadi.

Jamoaviy (guruhliy) o'zaro harakatlarni takomillashtirishni boshqarish o'yinda (musobaqa mashqida) bir qator takrorlanadigan momentlar bor degan g'oyaga asoslanadi. Ular, shubhasiz, butun o'yinni tashkil qilmaydi, biroq katta darajada o'yinchilarning asosiy harakatlarini belgilaydi. Bu momentlarning har birida futbolchilar oldida ma'lum bir va nisbatan konkret o'yin vazifalari ko'ndalang turadi. Ularning samarali hal qilinishi o'yinning borishini shartlaydi.

Bundan tashqari, turli o'lchamli maydonchalarda futbolchilar guruhi tomonidan bajariladigan turli o'yin mashqlaridan keng foydalaniladi.

Bu mashqlarning strukturasi mashg'ulot davomida hal qilinadigan taktik vazifaga mos kelishi lozim. Ularni qo'llashning maqsadi va vazifalariga muvofiq mashg'ulot mashqlarining umumiy tavsifi 24-jadvalda keltirilgan.

"Kvadratlar" ni bajarishda futbolchilar faoliyatining o'ziga xos xususiyati raqib ishg'ol qilishi lozim bo'lgan darvozalarning umuman yo'qligi, shuningdek o'yinchilarning konkret o'lchamli kvadrat yoki to'g'ri to'rtburchak maydonchani ichida uzatishlar va ko'chishlar hisobiga to'pning bitta jamoada mumkin qadar uzoqroq qolishi zarurligi bo'lib hisoblanadi.

24-jadval.

Guruhiy TTH larni takomillashtirishning umumiy sxemasi.

Mashqning maqsadi	Mashqni bajarishda hal qilinadigan taktik vazifalar	Shug'ullantirish vositalari
Xususiy taktik vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan guruh o'zaro harakatlarni takomillashtirish	1. Futbolchilarning muvofiqlashgan manevrlari bilan birgalikda to'pni jamoaviy nazorat qilish. 2. To'pni olib qo'yishda jamoaviy harakatlar: a) pressing; b) kombinatsiyalangan harakatlar va boshqalar	"Kvadratlar" o'yin mashqlari
1) Darvozani ishg'ol qilish (hujum qilayotgan o'yinchilar guruhi uchun) 2) Darvozani ishg'ol qilishga qarshilik ko'rsatishga (himoyalayotgan o'yinchilar guruhi uchun) yo'naltirilgan guruh o'zaro harakatlarni takomillashtirish	Maydonning turli nuqtalaridan jarima maydonchasiga havolatib va kesilgan uzatmalar va bir paytda ularni darvozaga bosh bilan zarba berish bilan yakunlash maqsadida futbolchilar guruhining manevrlari va boshqalar	Standart mashqlar: burchak zarbalari va jarima zarbalarini o'ynash

Eslatma. Quyidagi sabablarga ko'ra "Jarima zarbalari va burchak zarbalarini o'ynash" mashqlari alohida guruhga ajratilgan:

- a) musobaqalarda 40% dan 45% gacha gollar jarima zarbalari yoki burchak zarbalari bajarilgandan keyin uriladi, shu sababli mashg'ulot mashg'ulotlarida ularning hajmi yetarlicha katta bo'lishi lozim;
- b) bu mashqlarda taktik o'zaro harakatlar, qoidaga ko'ra, boshqa standart mashqlarga qaraganda anchagina murakkab.

Mashqda qatnashayotgan boshqa jamoaning xuddi shunday yoki kamroq sonli o'yinchilari esa to'pni olib qo'yishi va mumkin qadar uzoqroq o'z jamoasida ushlab turishi lozim bo'ladi.

Yosh futbolchilarni shug'ullantirish faoliyatining mazmunini nazorat qilish murabbiylar ularni ko'proq tez-tez o'quv-mashg'ulot

jarayoniga kiritadigan 40 ta turli-tuman "kvadrat" larni aniqlash imkonini bergan.

Futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida mazkur mashqlar guruhidan avvalambor individual va guruhiiy texnik-taktik o'zaro harakatlarni, shuningdek energiya ta'minoti tizimining funksional holatini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladi.

Tahlillarning ko'rsatishicha, "kvadrat" larning ro'yxatga olingan turlaridan ko'pchiligi yaqqol ifodalangan maxsus chidamkorlikni rivojlantirish yo'naltirilishiga ega, chunki bunda futbolchilarning YUQCH 150–180 zarba/min diapazonda tebranadi.

Mashqlarning koordinatsion murakkabligi nuqtai-nazaridan ko'pchilik "kvadrat" larni o'rtacha yoki katta koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan mashqlar qatoriga kiritish mumkin.

O'yin mashqlarida foydalaniladigan vaqtning taxminan $\frac{1}{3}$ qismi "turib qolgan kvadrat" larga ajratiladi (badanni qizdirish, dam olish intervallari, ba'zan darsning asosiy qismida ham), Bunday sharoitlarda tezlik olish bilan ko'chishlar va yakkakurashlar bo'lmaydi, bu ularni kichik koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan mashqlar qatoriga kiritish uchun asoslarni beradi.

Vaqtning katta qismi ($\frac{2}{3}$ qismi) koordinatsion jihatdan ko'proq murakkab o'yin mashqlariga ajratiladi (o'rtacha va katta koordinatsion murakkablik), ular qatoriga maxsus topshiriqlar qo'yilgan turli kvadratlar (3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8), bir xil tarkibda yoki bitta-ikkita neytral o'yinchi bilan to'pni ushlab turish zarur bo'ladigan "kvadrat" lar kiradi, bu yerda to'pga teginishlar soni, maydonchaning o'lchamlari va boshqa boshqaruvchi ta'sirlarni o'zgartirish hisobiga yuklamaning sur'atlari variatsiyalanadi, shaxsan qo'riqlash va to'pni jamoaviy olib qo'yishni kiritish bilan esa yakkakurashlarning soni va qattiqligi oshiriladi.

Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuklamaning ko'rsatilgan $\frac{2}{3}$ hajmidan taxminan yarmi tezlik harakatlariga va yakkakurashlarga ajratiladi, ya'ni ishning 50% i mashqlarning o'rtacha va katta koordinatsion murakkabligi sharoitlarida o'tadi.

"Kvadrat" larning yuklamasining koordinatsion murakkabligini bir qator tashkiliy-uslubiy tadbirlar – to'pga teginishlar sonini

cheklash, shaxsan qo'riqlashni kiritish, maydonchaning o'lchamlarini o'zgartirish, mashqda qatnashadigan futbolchilar sonini o'zgartirish hisobiga oshirish mumkin.

O'yin vaziyatlarini modellashtirish nuqtai-nazaridan "kvadrat" larning kamchiligi golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirishning yo'qligi bo'lib hisoblanadi. Shu sababli bu mashqlar asosiy maqsad darvozani ishg'ol qilish bo'lib hisoblanadigan boshqa topshiriqlar bilan birlashtirilishi lozim. Bunday shug'ullantirish vositalariga, ikki tomonlama o'yinlar bilan bir qatorda, ixtisoslashtirilgan standart mashqlar kiradi. Ular uchun mashqlarni bajarish shartlari va futbolchilarning faoliyatini aniq reglamentlash xarakterli bo'lib hisoblanadi.

Turli shug'ullantirish mashqlari yordamida ba'zi bir taktik vazifalarni hal qilish usullarini ko'rib chiqamiz (V.V. Lobanovskiy bo'yicha, 1996).

1-vazifa. Maydonning o'ziga tegishli qismida mudofaani tashkil qilishda futbolchilarning katta guruhining samarali ko'chishlarini ta'minlash. Bu vazifani hal qilish uchun maxsus mashqlar va o'yinlardan foydalaniladi, ularda hujum yakunlangandan keyin yoki uzilgandan keyin futbolchilar tezda maydonning o'zlariga tegishli yarmiga qaytadi va o'yin kengligining zonalarini yopadi.

2-vazifa.

- a) pressing;
- b) qarshi chiqish bilan to'pni olib qo'yish;
- v) sun'iy "o'yindan tashqari holat" ni yaratish;
- g) kombinatsiyalangan harakatlardan foydalanish bilan to'pni olib qo'yishda jamoaviy harakatlarning samaradorligini oshirish.

Bu vazifani hal qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi. Hujum uzilgandan keyin bir nechta o'yinchilar darhol to'p uchun kurashga kirishadi, qolganlari esa tezda maydonning o'zlariga tegishli yarmiga qaytadi va raqibning mumkin bo'lgan hujum qilish yo'nalishlarini yopadi.

Agar raqiblar "begona" zonaga suqilib kirsam, u holda qaytgan o'yinchilar to'pni olib qo'yishga kirishadi. Hujum uzilgandan keyin to'pni yo'qotgan jamoaning o'yinchilari orqaga qaytmaydi. Ulardan

ikkitasi darhol to'pga egalik qilgan futbolchiga hujum qiladi, qolganlari esa eng yaqin raqiblarni yopadi.

3-vazifa. To'pni olib qo'yishda ulardan "ilgarilab ketish" o'yin harakatlarini amalga oshirish mumkin bo'ladigan pozitsiyalarni egallash uchun individual va jamoaviy ko'chishlarni tashkil qilish. To'p uchun kurashda turli taktik harakatlar va texnik usullardan foydalanish bilan raqibdan ilgarilab ketish zarur bo'ladi.

4-vazifa. Hujumkor harakatlarda son jihatidan ustunlikni yaratish uchun guruhiiy va individual ko'chishlarni tashkil qilish. Maydon uchta zonaga bo'linadi. Birinchisida 3x2 ta, ikkinchisida – 2x2 ta, uchinchisida – 2x3 ta o'yinchi o'ynaydi. To'p birinchi zonadan ikkinchi zonaga o'tkazilganda birinchi zonadagi o'yinchilardan birini tortish bilan ikkinchi zonada son jihatidan ustunlikni yaratish lozim bo'ladi (uch kishi ikki kishiga qarshi).

To'p ikkinchi zonadan uchinchi zonaga o'tkazilganda hujum harakatlariga ikkinchi zonadan ikkita o'yinchi qo'shiladi, va bu yerda ham son jihatidan ustunlik yaratiladi (to'rt kishi uch kishiga qarshi). Hujum yakunlangandan keyin yoki uzilgandan keyin xuddi shunday harakatlarni boshqa jamoaning o'yinchilari bajaradi.

5-vazifa.

- a) qanotdan;
- b) markaz orqali;
- v) diagonal bo'yicha;

g) "devor" kombinatsiyasidan foydalanish bilan berilgan aniq uzatmalardan keyin hujum harakatlarini yakunlash uchun keyinchalik raqibdan ilgarilab ketish mumkin bo'ladigan foydali pozitsiyalarni yaratish uchun guruhiiy ko'chishlarni tashkil qilish.

Bu vazifani hal qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ikkita darvozaga 9x9 o'yin. Bunda hujum harakatlari raqiblarning harakatlaridan albatta ilgarilab ketish bilan markaz orqali yoki qanotdan tashkil qilinadi. Bu ilgarilab ketishlar asosan foydali vaziyatlar yordamida yaratiladi.

6-vazifa. O'rta va uzoq masofalardan zarba berishni tayyorlash va amalga oshirish maqsadida qanotlarda chalg'ituvchi harakatlardan ("soxta hujumlar" dan) foydalanish bilan hujum qilayotgan o'yinchilar guruhining manevrini tashkil qilish.

Bu vazifani hal qilish uchun quyidagi mashqdan foydalanish mumkin. Hujum qilayotgan jamoaning mudofaasining ichkarisida joylashgan ikkita neytral o'yinchi bilan bitta darvozaga 5x5 o'yin. Butun hujum kengligidan albatta foydalanish bilan tezkor jamoaviy manevrdan keyin murabbiy to'pni o'yinga kiritadi, neytral o'yinchilar esa hujumni yakunlashda son jihatidan ustunlikni yaratish uchun hujumga qo'shiladi.

7-vazifa. Turli nuqtalardan yuqorilatib berilgan uzatmalarni darvozaga zarba berish bilan yakunlash uchun bir guruh o'yinchilarning jarima maydoniga bir paytda manevr qilishini amalga oshirish.

Bu vazifani hal qilish uchun ikkiliklar, uchliklar va to'rtliklarda mashqlar bajariladi. Futbolchilarning ko'chishlari maydonning butun uzunligi va kengligi bo'ylab, qarshiliksiz, eng yuqori (yoki eng yuqoriga yaqin) tezlik bilan amalga oshiriladi. Futbolchilarning ko'chish yo'nalishlari va tezliklari har bir futbolchi tomonidan baholanishi va hisobga olinishi lozim. O'yinchilardan biri qanotdan uzatma bergandan keyin qolganlari darvozaga zarba berish bilan hujumni yakunlashga intiladi.

Bu yerda o'yin vazifalaridan (taktik vazifalardan) ba'zilarigina sanab o'tilgan va mashg'ulot jarayonida ularni hal qilish uchun vositalar taklif qilingan. Bunday vazifalar yetarlicha ko'p bo'lishi mumkin (masalan hujum harakatlarida maydonning butun kengligidan foydalanish vazifasi va hokazolar).

Individual TTM futbolchi jamoaviy va guruhli mashqlarda qatnashganda takomillashadi. Bundan tashqari, u ularda ko'plab ko'chishlar, ko'plab bir tipdagi texnik usullar va anchagina kam taktika bo'yicha mashqlar bo'lishi mumkin bo'lgan turli standart mashqlarni ham bajarishiga to'g'ri keladi. Odatda standart mashqlarda o'yinchilarning harakatlari murabbiy tomonidan yoki ularni bajarish tartibi bilan oldindan shartlanadi. Shu sababli bunday mashqlar yordamida, qoidaga ko'ra, jismoniy sifatlar va texnik usullar takomillashadi.

Standart mashqlar odatda bitta-uchta futbolchi tomonidan bajariladi. Bu mashqlarning soni juda ko'p. Masalan, to'pni maydon markazidan boshlab katta tezlik bilan olib yurish va jarima maydoni

chizig'idan darvozaga zarba berish; juftliklarda uzoq masofalarga uzatmalar; maydon markazidan tezlanish olish va qanotdan uzatilgan to'pga bosh bilan zarba berish va hokazolar.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha mashqlar mashg'ulot mashg'ulotlarida turli variantlarda rejalashtiriladi.

Birinchisi – bunda bitta taktik vazifa shakli va qatnashadigan sportchilar soni turlicha bo'lgan bir nechta mashqlar yordamida hal qilinadi. Ikkinchisi – bunda bitta mashg'ulotda turli taktik vazifalarni hal qilish uchun mo'ljallangan mashqlardan foydalaniladi.

2.4.3. Nazariy tayyorgarlik

Futbolchilarning umumiy va maxsus bilimlarini oshirish maqsadida nazariy tayyorgarlik o'tkaziladi.

Nazariy tayyorgarlikning mazmuniga Rossiya Federatsiyasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha eng muhim qarorlar, mamlakatda jismoniy tarbiyalash tizimining asoslari, texnika va taktika hamda o'yin qoidalariga o'qitish va shug'ullantirish uslubiyatlarini o'rganish, pedagogika, fiziologiya, psixologiya, gigiyena asoslari bilan tanishish kiradi.

Nazariy bilimlarni olish futbolchilarning texnik mahorati tezroq ortishiga ko'maklashadi.

Nazariy tayyorlashning asosiy shakllari ma'ruzalar, suhbatlar, chiqishlar, shuningdek maxsus adabiyotlarni mustaqil o'qish bo'lib hisoblanadi.

Ma'ruzalar dolzarb ilmiy mavzularda o'qiladi. Ular tinglovchilarga yetib boradigan qilib, tushunarli adabiy tilda ifodalangan bo'lishi lozim.

Mavzularni tanlashda jamoaning qiziqishlaridan kelib chiqiladi, jamoa oldida turgan konkret vazifalar hisobga olinadi. Suhbatlarni o'tkazishni futbolchilarning o'zlariga topshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Suhbatlarni o'tkazish topshirilgan futbolchilar o'zlarining chiqishlari uchun material sifatida adabiy manbalar, futbol musobaqalarining ma'lumotlari, o'zining jamoasining tajribasidan foydalanadilar.

Tayyorgarlik davrida nazariy mashg'ulotlarning asosiy shakli ma'ruzalar, suhbatlar, chiqishlar bo'lib hisoblanadi. Bu nazariy tayyorlash uchun keng ma'noda eng qulay payt bo'lib hisoblanadi va undan mumkin qadar ratsional foydalanish kerak bo'ladi, chunki musobaqalar ko'p bo'lgan asosiy davrda ma'ruzalar va chiqishlar qilish uchun shart-sharoitlar anchagina kam bo'ladi.

Ma'ruzalar va chiqishlarni bevosita amaliy mashg'ulotlardan oldin o'tkazish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki mashg'ulotlardan keyin shug'ullanuvchilar charchaydi va ma'ruzalar kerakli foydani keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda muqarrar ravishda o'yin texnikasi, taktikasi, o'qitish va shug'ullantirish uslubi bo'yicha nazariy asoslashni talab qiladigan savollar vujudga keladi. Amaliy mashg'ulotlarda keng nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'ladi. Barcha vujudga kelgan savollarni hisobga olish va ularga maxsus mavzu bo'yicha, masalan, "Futbolchi uchun badanni qizdirishning ahamiyati", "Yuqori sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli" va hokazolar kabi mavzular bo'yicha o'tkaziladigan ma'ruzalar va chiqishlarda batafsil javob qaytarish zarur bo'ladi.

Nazariy mashg'ulotlarning bunday taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan chambarchas bog'lanishi futbolchilarda mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish uyg'otadi va ularga futbol o'ynashning nazariy va amaliy asoslarini yaxshiroq o'zlashtirishga ko'maklashadi.

Asosiy davrda, yuqorida aytib o'tilganidek, o'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqalar va ularga bevosita tayyorlanish hal qiluvchi o'rinni egallaydi. Shu sababli bu yerda nazariy mashg'ulotlar, tayyorgarlik davridagidan farqli o'laroq, biroz boshqacha xarakterga ega bo'ladi. Ma'ruzalar o'qish bu davrda ham davom ettiriladi, biroq nazariy mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib o'tgan o'yinni tahlil qilish va keyingi o'yinga vazifalarni belgilab olishdan iborat bo'ladi.

O'yinga vazifalarni belgilab olish murabbiydan o'zining jamoasining ham, raqib jamoaning ham har bir o'yinchisi va butun jamoaning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishni va yaxshi bilishni,

o'yin taktikasi va turli taktik tizimlarni yaxshi bilishni, katta kashfiyotchilikni talab qiladi. O'yinga qo'yiladigan vazifalarni belgilashga murabbiy diqqat bilan tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoa to'g'risida mumkin qadar ko'proq ma'lumotlarni to'playdi, puxta o'ylash bilan mashg'ulotning konspektini tuzadi.

O'yinga vazifalarni belgilash odatda mazkur o'yinning ahamiyatini va raqib jamoa va uning o'yinchilarining tavsifini ifodalashdan boshlanadi. Shundan keyin aniq va qisqa qilib o'yinning taklif qilinayotgan taktik rejasining g'oyasi ifodalanadi. Masalan, raqib jamoa o'yinni tor front bilan olib borishi va asosan qisqa uzatmalardan foydalanishi hisobga olinsa, unga keng front bilan o'ynashni, uzun diagonal va bo'ylama uzatmalardan foydalanishni qarshi qo'yish lozim bo'ladi. Murabbiy bu rejani o'yinda qanday qilib amalga oshirish kerakligini va buning uchun jamoaning har bir o'yinchisidan, himoya, yarim himoya, hujum va umuman butun jamoadan va uning sardoridan nima talab qilinishini batafsil tushuntiradi.

Murabbiy agar raqib jamoaning o'yini to'g'risidagi tasavvur noto'g'ri bo'lib chiqsa yoki raqib jamoa kutilmagan manevrni qo'llasa nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'zining fikrlarini aytadi.

Shunday qilib, oldinda turgan o'yinga vazifalarni belgilash taxminan quyidagi sxema bo'yicha amalga oshiriladi:

- 1) oldinda turgan o'yinning ahamiyati;
- 2) raqib jamoaning tavsifi;
- 3) jamoaning taktik o'yin rejasini;
- 4) o'yinchilarga topshiriqlar.

O'yinga vazifalarni belgilashda murabbiy o'yinchilarning diqqatini oshiqcha narsalar bilan chalg'itmasligi lozim. Ko'p sonli ikkinchi darajali detallar taktik rejaning asosiy g'oyasini yashiradi. O'yinchilar o'tkir sport kurashi davomida ko'plab turli-tuman maslahatlarni eslay oladigan holatda bo'lmaydi va rejasiz o'ynay boshlaydi.

Murabbiy faqat o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga qo'yiladigan – raqibning kuchlarini batafsil tahlil qilishdan kelib

chiqadigan umumiy talablarni belgilaydi, bunda har bir o'yinchiga o'yin davomida mustaqil qaror qabul qilish huquqini qoldiradi. O'yinga qo'yiladigan vazifalar bevosita o'yin kuni belgilab olinadi.

O'yinning birinchi va ikkinchi taymi o'rtasidagi tanaffusda murabbiy konkret vaziyatdan kelib chiqish bilan jamoaning taktik harakatlariga zaruriy tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u butun o'yinning borishini va jamoalarning taktik rejalarini qanday amalga oshirishini diqqat bilan kuzatadi.

O'yinda tanaffusga qoidalarga ko'ra 10 minut ajratiladi. Murabbiy o'yinchilarga tanbeh berishdan oldin ularga biroz tinchlanib olish uchun vaqt beradi (2-3 minut). Keyingi 2-3 minutda butun jamoaga tegishli bo'lgan tanbehlarini beradi va tuzatishlarni aytadi, masalan, qisqa ko'ndalang uzatmalardan uzun diagonal va bo'ylama uzatishlarga o'tish zarurligi, hujum uzilgandan keyin hujumchilar tezda orqaga qaytishlari zarurligi va hokazolar.

Qolgan vaqtni butun jamoaning diqqatini ushlamaslik uchun alohida o'yinchilarga zaruriy ko'rsatmalarni berishga sarflash zarur bo'ladi, masalan, chap qanot himoyachisiga "o'zining" o'yinchisini zichroq ushlash, darvozabonga to'pni darvozadan qo'l yoki oyoq bilan o'yinga kiritishda uzatishlarni xilma-xillashtirish va hokazolar.

Umumiy tanbehlar berish yoki umumiy tuzatishlar qilishdan oldin murabbiy o'yinchilarni shunday joylashtiradiki, bunda hamma o'yinchilar uni ko'rishlari va eshitishlari, shu bilan birgalikda yaxshi dam olishlari mumkin bo'lsin. Jimlik qaror topgandan keyingina u osuda ohangda tanbehlar va ko'rsatmalar beradi.

Tanbehlar va ko'rsatmalar beriladigan ohang katta ahamiyatga ega. Masalan, tetik, ishonchli ohang jamoa birinchi taymda o'yinni boy berganda jamoani tetiklantiradi va jamoa maydonda g'alabaga erishish uchun kurashni kuchaytiradi. Va aksincha, jamoa g'alaba uchun "jonini jabborga berib" o'ynagan, biroq vaziyat uning foydasiga hal bo'lmagan taqdirda g'azabli ohangda gapirishni to'g'ri deb bo'lmaydi.

Har bir alohida holatda murabbiy, agar u butun jamoaning o'yinini va har bir o'yinchining harakatlarini diqqat bilan va aniq ilg'ab olsa va vaziyatga obyektiv baho bera olsa – kerakli ohangni

topa oladi. Shu sababli tanbeh yoki ko'rsatmalar berishdan oldin u o'zi tinchlanib olishi, g'azab ta'siri ostida qandaydir-bir qarorlar qabul qilishga shoshilmasligi lozim, chunki g'azab – yomon maslahatchi bo'lib hisoblanadi. Bu ayniqsa maydondagi u yoki bu o'yinchining harakatlarini, uning o'yindagi foydasini baholashda, o'yinchilarni almashtirishda muhim bo'ladi.

Murabbiy tomonidan to'g'ri tanlangan ohang, jamoaning o'yini va futbolchilarning harakatlariga berilgan adolatli baho aniq xulosalarga kelish va ikkinchi taymda o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun kerakli vositalarni aniqlash imkonini beradi. Bu jamoaning harakatlariga ishonch olib kiradi, uning o'yinini yaxshilaydi, asosiy nazariy holatlarni anglangan tarzda o'zlashtirish va amaliyotda qo'llashga ko'maklashadi.

O'tkazilgan o'yinni tahlil qilishni o'yinga, jamoaning o'yinidan olingan taassurotlarga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Shundan keyin taktik rejaning g'oyasi amalga oshgan-oshmaganligini, agar oshmagan bo'lsa bunga nima xalaqit berganligini aniqlash lozim bo'ladi. So'ngra barcha liniyalarning harakatlariga (himoya, yarim himoya, hujum) baho berish va nihoyat, har bir o'yinchining harakatlarini ajrim qilish zarur bo'ladi. Yakunda xulosa qilinadi, keyinchalik o'yinchilar ko'proq muvaffaqiyatli o'ynashi uchun o'yinda aniqlangan kamchiliklar qayd qilinadi.

O'yinni tahlil qilishning taxminiy sxemasi quyidagi ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinga umumiy baho berish.
2. Jamoa tomonidan o'yinning taktik rejasining bajarilishi.
3. Har bir o'yinchining harakatlariga baho berish.
4. O'tkazilgan o'yin to'g'risida xulosalar.

O'yinni tahlil qilishni eng yaxshisi navbatdagi amaliy mashg'ulotdan oldin bajargan ma'qul.

O'yinga vazifalarni qo'yish va ularni tahlil qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlar jarayonida murabbiy o'yinchilarga o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi ma'lumotlarni ma'lum qiladi, shuningdek futbolchilarga o'yin paytida o'zini qanday tutishi

to'g'risida ko'rsatmalar beradi. O'yinchilarning barcha noto'g'ri qiliqlari (qayishish, qo'rqqoqlik, o'rtoqlari, hakamlar, tomoshabinlarga nisbatan qo'pol munosabatda bo'lish) qoralanadi. Bunda do'stona tanqid va o'z-o'zini tanqid qilish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilishi zarur.

Shug'ullanuvchilarning faolligini oshirish uchun oldinda turgan o'yinni va alohida o'yinchilarning harakatlarini tahlil qilishni mazkur o'yinda zaxirada bo'ladigan o'yinchilarga yoki boshqa jamoalarning o'yinchilariga topshirish kerak bo'ladi. Ular o'yinni ko'rgandan keyin butun jamoaning o'yiniga ham, alohida o'yinchilarning o'yiniga ham mustaqil baho beradi. Bu futbolchilarning ijodiy o'sishiga va ularning o'yin nazariyasini chuqurroq o'zlashtirishiga yordam beradi.

O'yinga vazifalarni qo'yish va ularni tahlil qilishni o'yin maydonining maketidan foydalanish bilan o'tkazgan ma'qul, Bu u yoki bu texnik holatlarni, kombinatsiyalarni ko'rgazmali namoyish qilish imkonini beradi.

Asosiy davrda nazariy mashg'ulotlarning birgina o'yinga vazifalarni belgilash va ularni tahlil qilish shakli bilan cheklanish mumkin emas. Bunda futbol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish juda muhim bo'ladi.

O'tish davrida nazariy mashg'ulotlar sport formasini saqlashga bag'ishlanadi, bunda futbolchilarga beriladigan yuklamalar asta-sekin kamaytiriladi va ular asta-sekin faol dam olish mashg'ulotlariga o'tkaziladi. Mashg'ulotlar ma'ruzalar va konsultatsiyalar shaklida o'tkaziladi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlarni o'tkazishga diqqat bilan tayyorgarlik ko'rishi shart. Ma'ruzalar, suhbatlar, chiqishlarni konspektsiz o'tkazish mumkin emas.

Konspekt tuzishda mahalliy ilmiy-uslubiy markazdan konsultatsiyalar olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Maxsus mavzular bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun ma'ruzachilarni taklif qilish, ularning ma'ruzalari yoki chiqishlarining mazmuni bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya qilinadi.

Futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirishda shifokorlarga katta o'rin ajratiladi, ular jamoalarda shifokor kuzatishlarini olib

boradi. Shifokor futbolchilar oldida sport fiziologiyasi, sport gigiyenasi masalalari bo'yicha ma'ruzalar bilan chiqishlar qiladi. Bundan tashqari, u futbolchilarga davriy ravishda shifokor tekshiruvlari ma'lumotlarini ma'lum qiladi, futbolchilarga umumiy va maxsus rejimlar, jarohatlanishning oldini olish, sport massaji masalalari bo'yicha konsultatsiyalar beradi.

Nazariy mashg'ulotlarda o'quv filmlarini namoyish qilish tavsiya qilinadi.

Nazariy bilimlarni to'ldirish vositasi futbolchilarning maxsus maqolalar (o'yin texnikasi, taktikasi masalalari bo'yicha), o'yinlar to'g'risida hisobotlar bilan matbuotda chiqishlari bo'lib hisoblanadi.

Murabbiy tizimli ravishda o'zining sport mashg'uloti, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bilimlarini boyitib borishi zarur. U ushbu masalalar bo'yicha butun yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga u yoki bu kitoblar bilan tanishib chiqishni tavsiya qilishi shart.

Nazariy tayyorlash tarbiyalovchi xarakterga ega bo'lishi lozim. Murabbiylar futbolchilarning umumiy va maxsus ma'lumotni, malakani oshirishga bo'lgan intilishini har tomonlama rag'batlantiradi.

Futbolchilarni intellektual tarbiyalash – ularning sport yutuqlarining ortishining majburiy sharti bo'lib hisoblanishini hech qachon esdan chiqarmaslik lozim. Maxsus bilimlarning tor doirasi futbol mahoratini egallashda muvaffaqiyatga olib kelmaydi.

2.4.4. Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik organizmning funksiyalarini asab-psixik tartibga solish mexanizmlarini va futbolchilarning xulq-atvorini takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Sport bilan mashg'ulot kattagina psixik zo'riqishlar, doimo "o'zini-o'zi yengish lozimligi" bilan tavsiflanadi, u qat'iy intizomni va rejimga rioya qilishni talab qiladi. Tayyorlashning samaradorligi futbolchilarning psixik barqarorligiga ham bog'liq bo'ladi.

Futbolchiga zarur bo'ladigan asosiy psixik sifatlar kundalik o'quv mashg'ulotlari jarayonida, faol musobaqa faoliyatida shakllanadi va takomillashadi. Shu sababli tayyorlash jarayoni uslubiy to'g'ri tashkil qilingan joyda mazkur sifatlarni rivojlantirish uchun yaxshi asoslar mavjud bo'ladi.

Psixologik tayyorlashning maxsus usullari va uslublariga hajmli, shiddatli va ratsional yuklamalarga muhim va majburiy qo'shimcha sifatida qarash lozim bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik jismoniy, texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik bilan bir qatarga qo'yilishi lozim.

Futbolchilarni psixologik tayyorlash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- umumiy psixologik tayyorlash;
- oldinda turgan musobaqalarga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlashning umumiy vazifalari quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

– futbolchi shaxsining yuqori ma'naviy chizgilari va sifatlarini tarbiyalash;

– qabul qilish jarayonlarini, xususan, ixtisoslashtirilgan qabul qilishning shakllanishini rivojlantirish ("to'pni his qilish", "vaqtni his qilish", "kenglikni his qilish");

– diqqatni, uning hajmi, shiddati, taqsimlanishi, almashishini rivojlantirish;

– kuzatuvchanlikni, murakkab o'yin vaziyatida tezda va to'g'ri mo'ljallab bilishni rivojlantirish;

– xotira va tasavvurni rivojlantirish, u o'yin vaziyatlarining o'ziga xos xususiyatlarini eslab qolish va oldinda turgan bellashuvning mumkin bo'lgan vaziyatlarini detalli tasavvur qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi;

– taktik fikrlashni, o'yin momentini tez va to'g'ri baholash, samarali qaror qabul qilish va o'zining harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish;

– o'yin faoliyati jarayonida o'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish;

– futbolchi shaxsining iroda sifatlarini rivojlantirish.

Futbolchining mahoratini takomillashtirishda psixologiya qonunlariga tayanish lozim bo'ladi.

Murabbiylar ish amaliyotida futbolchilarning, ularni qurshab turuvchi muhitning o'ziga xos xususiyatlarini diqqat bilan o'rganishi lozim bo'ladi.

Futbolchi psixikasining barcha jihatlarini, ayniqsa fikrlash, xotira, iroda, tasavvurni doimiy takomillashtirish rejali ishlash va futbolchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatishning predmeti bo'lishi lozim.

Musobaqalarga psixologik tayyorlashning fundamenti umumiy psixologik tayyorlash bo'lib hisoblanadi.

Futbolchining musobaqalarga psixologik tayyorlik holatining shartlari quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

- g'alaba qozonishga bo'lgan yaqqol ifodalangan intilishning borligi;

- futbolchida muvaffaqiyat qozonish mumkinligiga bo'lgan ishonchning borligi;

- emotsional ko'tarinkilikning (ijobiy emotsiyalarning) borligi.

Psixologik tayyorlashning mazmunini rejalashtirishda quyidagilarni hisobga olish zarur bo'ladi:

- 1) uning ichida kichik uyushgan guruhning qonuniyatlari amal qiladigan sport jamoasining o'ziga xos xususiyatlari;

- 2) bu jamoaning har bir a'zosining shaxsiy sifatlarining strukturasi.

Jamoa murabbiyining barcha harakatlari kichik guruhning jipslik va psixologik muhit kabi xususiyatlari va sifatlarini mustahkamlashga yo'naltirilishi lozim. Psixologik muhitning yomonlashishiga qarshi o'z vaqtida choralar ko'rish muhim bo'ladi.

Yuqorida qayd qilingan xususiyatlar katta darajada o'yinchilarni psixologik birlashtirish mumkin bo'lishiga bog'liq bo'ladi, u ularning temperament xususiyatlari, sensor-perseptiv jarayonlari, emotsional sferasining ko'rsatkichlarining mos kelishi bilan belgilanadi. Mashg'ulot mashqlarini har bir futbolchi uchun individuallashtirish bilan bu birlashuvchanlikni boshqarish mumkin.

Masalan, ba'zi bir mashg'ulotlarda ba'zi bir futbolchilar murakkab reaksiyalarning tezkorligi va aniqligiga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni, boshqalari esa – startdan tezlik olish tezkorligiga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni bajarishi lozim bo'ladi. Shaxsning shu va boshqa sifatlarining rivojlanish darajasini oshirish o'yinlar va o'quv mashg'ulotlarida ko'proq muvofiqlashgan harakatlarga, va shundan kelib chiqqan holda, ko'proq yuqori birlashuvchanlikka olib keladi.

Futbolda psixik sifatlarini rivojlantirish eng muhim bo'lib hisoblanadi, chunki futbolchilarning taktik mahorati ularga bog'liq bo'ladi. Ularga quyidagilar kiradi: *kuzatuvchanlik va diqqatlilik, fikrlash va tasavvur qilish, uzoq muddatli va operativ xotira, antitsipatsiya.*

Bu sifatlar o'quv mashg'ulotlarida rivojlanadi, biroq faqatgina ularda bu psixik sifatlar namoyon bo'ladigan murakkab spetsifik mashqlardan foydalanilgandagina rivojlanadi.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi katta darajada futbolchining unga psixologik tayyorligiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonining turli jihatlariga nisbatan motivlar va ijobiy munosabatlarni yaratishga doimiy e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

Buning uchun eng yaxshisi quyidagilardan foydalangan ma'qul:

1) perspektiv maqsadlarni (jumladan, eng yuqori maqsadlarni) qo'yish;

2) musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishni vazifa qilib qo'yish;

3) uzoq muddatli va shiddatli mashg'ulot ishini vazifa qilib qo'yish;

4) jamoaning an'analarini rivojlantirish;

5) rag'batlantirishlar va jazolashlar (G.D. Gorbunov).

Futbolchilar quyidagilarni qat'iy bilishlari lozim:

1) katta, ratsional va tizimli yuklamalar – yuqori natijalarga erishishning birdan-bir yo'lidir;

2) mashg'ulot topshiriqlarini bajarish davomida oshiqcha asabiy-psixik zo'riqishlar bo'lishi mumkin, chunki ular orqali albatta o'tiladi, ularning bo'lishi tabiiy va ulardan qo'rqmaslik kerak;

3) faqatgina katta yuklamalar bo'lishi emas, balki bu yuklamalarni bajarishning yuqori sifati ham bo'lishi kerak;

4) har bir shug'ullanuvchi o'zining o'zini-o'zi tarbiyalash va psixikani boshqarish tizimini ishlab chiqishi lozim.

Psixologik tayyorlashning muhim bo'limi – shaxsning musobaqalarning ekstremal sharoitlariga moslashish va ularda muvaffaqiyatli qatnashish imkonini beruvchi xususiyatlari va psixik holatlarini shakllantirish va takomillashtirish bo'lib hisoblanadi.

Futbolchilarni psixologik tayyorlashga har bir mashg'ulotda (nazariy mashg'ulotdayam, amaliy mashg'ulotdayam) e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

Umumiy psixologik tayyorlash futbolchilarni butun ko'p yillik o'qitish va shug'ullantirish jarayonida texnik va taktik tayyorlash bilan yaxlitlikda amalga oshiriladi.

Uning yordamida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- shug'ullanuvchilarning ma'naviy sifatlarini tarbiyalash;
- jips sport jamoasini va sog'lom psixologik muhitni shakllantirish;

- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- o'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish;
- diqqatni, uning hajmi, shiddati, taqsimlanishi va almashishini rivojlantirish;

- qabul qilish jarayonlarini rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish.

Shug'ullanuvchilarning ma'naviy sifatlarini tarbiyalash o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida amalga oshiriladi va ko'p jihatdan futbolning jamoaviy xarakteri bilan belgilanadi. Sport maktablarining murabbiylari yosh futbolchilarda xarakter, axloqiy sifatlar, g'oyaviy ishonch, kollektivizm, vatanparvarlik, har tomonlama qiziqishlar, mehnat qilish va sport bilan mashg'ulotga ijobiy munosabatni, shuningdek boshqa sifatlarini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratishi lozim bo'ladi. Shug'ullanuvchilarning shaxsiyatini rivojlantirishning muhim omili o'z-o'zini tarbiyalash bo'lib hisoblanadi, u murabbiy tomonidan tashkil qilinishi lozim.

Jips sport jamoasini va sog'lom psixologik muhitni shakllantirish sport maktabida tarbiyalash ishlarini tashkil qilishning umumiy darajasi bilan ham, shunday ishlarni bevosita har bir o'quv guruhida tashkil qilish darajasi bilan ham organik tarzda bog'lanadi. Har bir murabbiy har bir yosh futbolchiga individual yondashishni bilishi, shug'ullanuvchilarni oqilona birlashtira olishi va ularning faoliyati va manfaatlarini jamoaning faoliyati va manfaatlariga yo'naltira olishi lozim.

Jips jamoani shakllantirish ko'p jihatdan uning tarkibi, an'analarning borligi, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, shuningdek ularning sportdan tashqari aloqalari bilan belgilanadi. Jips jamoa yordamida murabbiylar yosh futbolchilarning shaxsiy sifatlarini shakllantirishga pedagogik ta'sir ko'rsatish, ba'zi bir o'quvchilardagi salbiy jihatlarni tezda bartaraf qilish imkoniyatini qo'lga kiritadilar.

Iroda sifatlarini tarbiyalash – mashg'ulot jarayonida, shuningdek musobaqalar davomida vujudga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf qilishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. Bunday qiyinchiliklarni obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarga ajratish mumkin. Birinchisi – futbolning o'zining spetsifikligi bilan, ikkinchisi – u yoki bu shug'ullanuvchining shaxsiy o'ziga xos xususiyatlari bilan shartlanadi.

Futbolda o'yinchilar ega bo'lishi lozim bo'lgan asosiy iroda sifatlariga jasurlik va qat'iylik, maqsad sari intilish, sabr-toqatlilik va o'zini ushlay bilish, tashabbuskorlik va intizomlilik kiradi.

Yosh futbolchilarda jasurlik va qat'iylikni tarbiyalash uchun biroz tavakkalchilik va qo'rqish hamda ikkilanishni yengish zarurligi bilan bog'lanadigan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari, murabbiylar musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlarida futbolchilarning mas'ul qarorlar qabul qilishi va qat'iy harakatlarini rag'batlantirishi lozim.

Maqsad sari intilish va qat'iyatlilikni shug'ullanuvchilarda o'quv-mashg'ulot jarayoniga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish, sport mahoratini oshirishga faol tarzda va og'ishmasdan intilish jarayonida tarbiyalash lozim bo'ladi.

Futbolida o'yinchilar uchun sabr-toqatlilik va o'zini ushlay bilish juda muhim bo'lib hisoblanadi. Ular salbiy, yoqimsiz emotsional holatlarni (haddan ziyod qo'zg'aluvchanlik va tajovuzkorlik, sarosimaga tushish va hokazolar) yenga olishda ifodalanadi.

O'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish — shug'ullanuvchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil bo'lib hisoblanadi. Qoidaga ko'ra, mashg'ulot jarayoni yoki musobaqaning ba'zi bir momentlariga ijobiy yoki salbiy munosabatda bo'lish emotsiyalar bilan birgalikda kuzatiladi. Emotsiyalar shug'ullanuvchilar subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yoki osonlashtiradi, yoki qiyinlashtiradi.

Haddan ziyod qo'zg'aluvchanlikni yengishga o'zini ushlay bilish va emotsional barqarorlik yordam beradi. Yosh futbolchilarda bu sifatlarni rivojlantirish uchun o'quv mashg'ulotlariga o'yin va musobaqa uslublaridan foydalanish bilan emotsional va berilgan yosh uchun yetarlicha murakkab bo'lgan mashqlarni kiritish, ularning albatta bajarilishiga erishish va shu tariqa shug'ullanuvchilarda o'zining kuchiga bo'lgan ishonchni tarbiyalash tavsiya qilinadi. Toliqish va haddan ziyod emotsional qo'zg'alishni bartaraf qilishga shuningdek autogen va psixikani tartibga soluvchi shug'ullantirish ham yordam beradi.

Diqqatni rivojlantirish ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'yin faoliyatining samaradorligini belgilaydi. Yosh futbolchining diqqatining hajmi murakkab va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida u qabul qilishga qodir bo'lgan turli obyektlarning soni bilan belgilanadi. Shu bilan birgalikda o'yinchi bir paytda ko'proq muhim obyektlar va detallarga diqqatni jamlay olishi lozim bo'ladi, bu diqqatning shiddatini tavsiflaydi.

Turli chalg'ituvchi va yo'ldan uruvchi omillarga qarshi tura olish esa diqqatning barqarorligidan guvohlik beradi. Yosh futbolchilarda diqqatning shiddati va barqarorligini rivojlantirish uchun o'quv mashg'ulotlarida chegaralangan kenglikda bir kishi bir kishiga qarshi, bir kishi ikki kishiga qarshi, bir kishi uch kishiga

qarshi va hokazolar kabi yakkakurash mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Biroq futbolda o'yinchilar uchun diqqatning ko'proq muhim xususiyati diqqatning taqsimlanishi va boshqa narsaga almashishi bo'lib hisoblanadi. Bu xususiyat bir paytning o'zida bir nechta obyektlarni nazorat qilish (to'pning harakati, sheriklarning ko'chish tezligi, raqiblarning ko'chishlari va hokazolar) va diqqatni bir lahzada bir narsadan boshqa narsaga qarata olish qobiliyatidan iborat. Mazkur xususiyatni rivojlantirish uchun o'quv mashg'ulotlarida jamoalarning oshirilgan tarkibi bilan, ikkita to'p bilan bajariladigan o'yin mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Qabul qilish jarayonlarini rivojlantirish futbolda o'yinchilarga murakkab o'yin vaziyatida mo'ljal olish imkonini beradi. Yaxshi mo'ljal olishga periferik ko'rish va ko'z bilan masofani chamalay olish yordam beradi. Mazkur ko'rish orqali qabul qilishni rivojlantirish uchun yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ularning mohiyati texnik-taktik harakatlarni bajarish usullarini variatsiyalash, turli obyektlarning tezligi, yo'nalishi va masofasini o'zgartirishdan iborat bo'ladigan o'yin mashqlaridan foydalanish lozim bo'ladi.

asalan, periferik ko'rishni rivojlantirish uchun to'pni olib yurish, to'pni uzatish (bir sherigiga qarash, to'pni esa boshqasiga uzatish) va hokazolar kabi turli mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Ko'z bilan masofani aniq chamalay olishni rivojlantirish uchun turlicha tezlik bilan va turli trayektoriyalar bo'yicha turli masofalarga uzatmalar berish, shuningdek maydonning turli nuqtalaridan darvozaga zarbalar berishdan foydalanish lozim bo'ladi.

Futbol o'ynash shug'ullanuvchilardan yuqori reaksiya ko'rsatish tezligini, javob harakatini tanlash tezkorligini talab qiladi. Sport formasi holatida reaksiya ko'rsatish vaqti kamayadi, reaksiya ko'rsatishning aniqligi esa turg'unlashadi, bu o'yinda yuqori ishonchlilikka olib keladi.

Futbolda o'yinchilarning harakatlari o'ta turli-tuman bo'ladi, bu ko'pincha, ayniqsa darvozabonlarda, vestibulyar apparatning

qo'zg'alishiga olib keladi. Shu sababli o'yin faoliyatining samaradorligi shug'ullanuvchi organizmining vestibulyar barqarorligiga ham bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun akrobatika va gimnastika mashqlari, yo'nalishni o'zgartirish bilan tez yugurishlar, mokisimon yugurish, batutda bajariladigan mashqlar va hokazolar foydali bo'ladi.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda maxsus mashqlardan foydalanish majmuaviy ixtisoslashtirilgan qabul qilishlar — "to'pni his qilish", "vaqtni his qilish", "o'yin maydonchasini his qilish", "darvozani his qilish" ni rivojlantirish imkonini beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish — yosh futbolchilar bilan ishlashda murabbiylarning muhim vazifasi bo'lib hisoblanadi. Umuman olganda taktik fikrlash deganda o'yinchining raqib bilan kurashishning ko'proq ratsional yo'llarini qidirishga yo'naltirilgan fikrlash jarayonlarining operativ va maqsadga muvofiq tarzda kechishi tushuniladi. U tarkib topgan o'yin vaziyatini tezda baholash, to'g'ri qaror qabul qilish va uni o'z vaqtida amalga oshirishda ifodalanadi.

Yosh futbolchilarda taktik fikrlashni murakkablik bo'yicha turlicha o'yin vaziyatlarini modellashtiradigan o'yin mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'ulot o'yinlarida rivojlantirish lozim bo'ladi. Bunda murabbiylar shug'ullanuvchilarning e'tiborini raqiblarning taktik fikrlarini o'qiy olishga, ularning harakatlarining ko'proq mumkin bo'lgan variantlarini oldindan ko'ra olishga, murakkab vaziyatda mo'ljal olishga qaratishga intilishlari lozim bo'ladi.

Musobaqaoldi psixik holatlarni ham, musobaqalar paytidagi psixik holatlarni ham mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni tanlash bilan ham, ularni tartibga solishning turli usullaridan foydalanish bilan ham (o'chirish va almashtirish, muskullarning tonusini tartibga solish, nafas mashqlari, autogen mashg'ulot) boshqarish mumkin.

Musobaqalar paytida psixik holatlarni boshqarish ko'p jihatdan murabbiyning harakatlariga bog'liq bo'ladi. U xotirjam, muvaffaqiyatga ishongan holatda bo'lishi lozim. Murabbiyning

qo'zg'aluvchanligi, shubhalanishi va ishonchsizligi darhol jamoaga ko'chib o'tadi va o'yinning borishi va natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'yinning natijasi qanchalik muhimligi to'g'risida uzundan-uzoq so'zlashuvlar, uzoq davom etadigan yig'ilishlardan qochish lozim bo'ladi. Raqib to'g'risidagi ma'lumotlar obyektiv bo'lishi lozim: uning imkoniyatlariga oshiqcha baho bermaslik va uning yutuqlarini kamsitmaslik lozim.

Futbolchilarni psixologik tayyorlashga har bir mashg'ulotda (nazariy mashg'ulotdayam, amaliy mashg'ulotdayam) e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

Psixologik tayyorlash jarayonida futbolchilarda salbiy holatlar paydo bo'lishi mumkinligini hisobga olish zarur bo'ladi (tushkunlik, oshiqcha qo'zg'alish, startda imillash, safarbarlikning pasayishi, befarqlik, kurashga bo'lgan intilishning yo'qolishi va boshqalar).

Murabbiy futbolchilarda g'alaba qozonishga bo'lgan intilishni tarbiyalashi lozim. Bunday intilishni tarbiyalashning ko'proq ta'sirchan uslubi o'zining burchi va jamoa oldidagi mas'uliyatni anglash bo'lib hisoblanadi.

Jamoani oldinda turgan o'yinga safarbar qilishda har bir o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim bo'ladi. Har bir o'yinchida mazkur o'yinga bo'lgan qiziqishni oshirish, jamoa oldiga uni qiziqtiradigan vazifalarni qo'yish zarur bo'ladi.

Futbolchilarga berilgan o'yindagi g'alaba yoki mag'lubiyat mavsum yakunida qanday ahamiyatga ega bo'lishini oldindan tushuntirish va eslatish zarur bo'ladi.

Alohida o'yinchilar, zvenolar yoki butun jamoaga beriladigan maxsus topshiriqlar muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bir qator hollarda futbolchilarning o'zini boshqalardan ustun deb hisoblashiga ta'sir ko'rsatish, futbolchida musobaqalashish emotsiyalarini chaqirish mumkin. Biroq bunda turli oqibatlarni aytib po'pisa qilishni qo'llash mumkin emas. O'yin natijasining ahamiyati, albatta yutish zarurligini tez-tez eslatish ham tavsiya qilinmaydi.

O'yinchilarni oldinda turgan o'yin va uning natijasi to'g'risidagi fikrlarga oshiqcha e'tibor qaratishdan chalg'itish lozim bo'ladi.

Futbolchilar o'yin rejasini o'ylab ko'rishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilarda o'zining kuchlariga bo'lgan ishonch ularni musobaqalarda ko'p marotaba tekshirib ko'rish, kuchli raqib bilan bo'ladigan mas'uliyatli o'yinlarda qatnashish tajribasi, yuqori shug'ullanganlik holati, yaxshi jismoniy holat asosida tarbiyalanadi.

Ishonchning mustahkamlanishiga raqibga to'g'ri baho berish, jamoaning uyushqoqligi va jipsligi, futbolchilarning bir-birini o'zaro tushunishi va bir-biriga yordam berishga tayyorligi bilan erishiladi.

Begona shaxslarning noo'rin aralashuvlari, maslahatlari, taxminlari salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'yindan oldingi kuni futbolchilarning qo'zg'alishini chaqiradigan hamma narsadan qochish zarur bo'ladi.

Futbolchiga yuqori darajada rivojlangan iroda sifatlari zarur bo'ladi. Asosiy iroda sifatlari quyidagilar bo'lib hisoblanadi: qat'iylik, qat'iyatlilik, sabr-toqat va o'zini ushlay bilish, tashabbuskorlik, intizomlilik.

Futbolchilarda iroda sifatlarining rivojlanishi stixiyali tarzda kechmaydi. U maxsus chora-tadbirlar va shart-sharoitlarni talab qiladi, bu shart-sharoitlar murabbiy tomonidan ta'minlanishi lozim bo'ladi.

Irodani tarbiyalashning asosida futbolchilarda mas'ul dunyoqarash va axloqni shakllantirish yotadi.

Futbolchilarda iroda sifatlarining rivojlanishi ularning jismoniy, texnik, taktik va nazariy tayyorgarligi bilan bog'lanadi; yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan futbolchilar o'yin jarayonida vujudga keladigan qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib o'ta olmaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi. Yetarlicha bo'lmagan tayyorgarlikni irodaga zo'r berish bilan kompensatsiyalab bo'lmaydi.

Futbolchilarda iroda sifatlarini tarbiyalaydigan asosiy vositalar ular mashg'ulot jarayonida tizimli ravishda iroda kuchlarini talab qiladigan, o'yin harakatlari uchun spetsifik bo'lgan mashqlarni bajarishi bo'lib hisoblanadi.

Sportchilarda iroda sifatlarini tarbiyalashda ularning qiyinchiliklarni yengib o'tishini to'g'ri rag'batlantirish, futbolga

nisbatan qiziqish va sevgini tarbiyalash, o'zining kuchiga ishonishni, mas'uliyatni his qilishni tarbiyalash, musobaqa uslubini qo'llash, mashg'ulotning maqsadlari va vazifalarini tushuntirish, murabbiyning talabchanligi, kundalik o'z-o'zini nazorat qilish katta rol o'ynaydi.

Nazorat savollari

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining dinamikasi deganda nimani tushunasiz?

2. Ko'p yillik amaliyot va ilmiy ma'lumotlarga muvofiq necha bosqich ajratiladi?

3. Sog'lomlashtirish bosqichi necha yoshni o'z oladi?

4. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi necha yoshni o'z oladi?

5. Ixtisoslashish (o'quv tayyorlov bosqichi) bosqichi necha yoshni o'z oladi?

6. Sport takomillashuvi bosqichi necha yoshni o'z oladi?

7. Guruhlarida mos rejalashtiruv hujjatlari nimalar kiradi?

8. Rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?

9. Istiqbolli rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?

10. Joriy rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?

11. Operativ rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?

12. Materialning mazmuni nimalar kiradi?

13. Yillik siklning turli davrlarida mashg'ulotning mazmuniga nimalar kiradi?

14. Bir yil necha davrga bo'linadi?

15. Tayyorgarlik davri deganda nimani tushunasiz?

16. Musobaqa davri deganda nimani tushunasiz?

17. O'tish davri deganda nimani tushunasiz?

18. Tayyorgarlik davri nechiga bo'linadi?

19. Musobaqa davri nechiga bo'linadi?

20. Qanday tayyorgarlik turlari mavjud?

Abdabiyotlar

1. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI»». 2015. - 364 b.
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.
5. 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.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.
7. Футбол: книга-тренер.- Москва: Эксмо, 2015. – 272 ил.
8. Джонатан Уилсон. Книга о футбольных тактиках. Стратегии на футбольном поле/Дж.Уилсон; [пер. с англ. Д.Курочки]. – Москва: Эксмо, 2014.-352 с.
9. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
10. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik tsiklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. - 460 b.
11. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
12. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТБТ

Дивизион, 2006.

13. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010.

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

16. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

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

18. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006.

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

20. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.

21. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико- тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1990.

22. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. – М.: Физическая культура, 2007.

23. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

24. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

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

GLOSSARI

No	So'zlar	Ma'nosi
1	Autsayder	Musobaqa jadvalida past natijalarni qayd etgan jamoalar ro'yxati
2	Avtogol	O'yin davomida raqib darvozasini ishg'ol etish davomida himoyalananayotgan jamoa futbolchilarini o'z darvozasiga gol urish holati
3	Blisturnir	Musobaqalarni qisqa vaqt davomida o'tkazish
4	To'purar	Musobaqada davomida eng ko'p darvozaga zarba berib, ishg'ol etgan futbolchilar
5	Gol	O'yin davomida darovzani ishg'ol etilishi
6	Dribling	O'yin dvomida futbolchining 2-3 ta raqibni aldab o'tish harakatlari
7	Qur'a tashlash	Musobaqa sharotida jamoalarni bir birlari bilan o'yinlarini aniqlovchi tizim
8	Talabnoma (zayavka)	Jamoalarning musobaqada ishtirok etish uchun beriladigan futbolchilar ro'yxati
9	Penalti	Jarima maydoni ichida qoidani buzilganida, 11 m jarima to'pini amalga oshiriladigan holat
10	Pozitsion hujum	Hujum yoki javob hujumini uyushtirishda o'yinchilar to'pni juda ko'p uzatishlar davomida amalga oshirish, hujmni uzoq tashkillashtirish
11	Qarshi hujum	Raqibdan to'pni olib qo'yilganidan keyin bir-ikki to'p uzatishda raqib darvozasiga havf solish, hujumni tez yakunlash harakatlari
12	Bahsli to'p	"O'yin qoidalari"da ko'rsatilmagan hollarda qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik to'xtatilsa, uchrashuvni "baxsli to'p" orqali davom ettirish

13	Standart holatlar	Futbolda standart vaziyatlarga quyidagilar kiradi: to'pni uyini markazidan boshlash; yon chiziqdan tupni tashlash burchak to'plari; jarima va erkin to'plar; 11 metrlik jarima to'plari kiradi
14	Epikirovka	O'yin davomida futbolchilarning maxsus ustki kiyimi Futbolka yoki kuylak, short (agar shortning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu xam shortning rangida bo'lishi zarur), getralar, ximoya vositalari (shitki), oyoq kiyim
15	Eks chempion	Oldingi musobaqada chempionalik nashidasini surgan jamoa
16	Mug'ombirlik (simulyatsiya)	O'yin davomida hakamni cholg'itish orqali o'yin faoliyatiga ta'sir etish
17	Derbi o'yinlar	Bir mintaqada yoki shaharda joylashgan jamoalarning o'zaro o'yin olib borishi
18	Diskvalifikatsiya	Musobaqada jamoani yoki o'yinchini ma'lum muddatga chetlashtirish

Abdabiyotlar

1. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2015. - 364 b.
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.
5. 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.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.
7. Футбол: книга-тренер.- Москва: Эксмо, 2015. – 272 ил.
8. Джонатан Уилсон. Книга о футбольных тактиках. Стратегии на футбольном поле/Дж.Уилсон; [пер. с англ. Д.Курочки]. – Москва: Эксмо, 2014.-352 с.
9. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
10. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.
11. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakatlari taxlili. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2013. - 67 b.
12. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma.Toshkent. 2015. - 50 b.
13. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. M... o'yindan

chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent. 2014. - 46 b.

14. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015. - 50 b.

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

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

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

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

19. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2005. - 105 b.

20. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 51 b.

21. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik tsiklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. - 460 b.

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

23. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.

24. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

25. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

26. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

27. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод.

пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

28. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010.

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

30. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

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

32. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006.

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

34. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.

35. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. – М.: Физическая культура, 2007.

36. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

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

Mundarija

KIRISH.....		3
I BOB	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi	9
1.1.	Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari.....	9
1.2.	Har xil yoshga va malakaga mansub futbolchilarning jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari.....	11
1.3.	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari	12
1.4.	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash..	13
1.4.1	Kuch va tezlik-kuch sifatlarining tavsifi va ularni rivojlantirish uslubiyati.....	13
1.4.1.1.	Kuch sifatining maxsus turlari.....	24
1.4.1.2	Futbolchilarning kuchini rivojlantirish uslublari.....	27
1.4.1.3	Futbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish vositalari.....	37
1.4.2.	Tezlik sifatining tavsifi va ularni rivojlantirish uslubiyati.....	46
1.4.2.1	Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish uslublari...	55
1.4.2.2	Futbolchilarda tezlik sifatini rivojlantirish vositalari	60
1.4.3.	Chidamkorlikning tavsifi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	69
1.4.3.1	Chidamkorlik sifatini rivojlantirish uslublari.....	72
1.4.3.2	Futbolchilarni chidamkorlik sifatini rivojlantirish vositalari.....	79
1.4.4.	Koordinatsion qobiliyatlarning tavsifi va ularni rivojlantirish uslubiyati.....	86
1.4.5.	Egiluvchanlikning tavsifi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	114
1.4.5.1.	Egiluvchanlikni rivojlantirishning uslublari.....	117
1.4.5.2	Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari.....	117
II BOB	SPORT TAYYORGARLIGI GURUHLARI VA TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISH..	123

2.1.	Sog'lomlashtirish, boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahoratini oshirish tayyorgarlik guruhlarlari.....	123
2.2.	Guruhlarida mos rejalashtiruv hujjatlari.....	125
2.2.1.	Istiqbolli rejalashtirish.....	126
2.3.	O'quv-mashg'ulot dasturlari, me'yoriy talablar.....	165
2.3.1.	Mashg'ulotni ratsional rejalashtirish shartlari.....	165
2.3.2.	Sport yuklamalarini dozalashning asta-sekinligi.....	166
2.3.3.	Mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalarning taqsimlanishining tizimliliigi va izchilligi.....	167
2.3.4.	Mashqlar, mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishning navbatlashishi.....	170
2.3.5.	Futbolchilarning sport faoliyatining ritmi.....	171
2.3.6.	Mashg'ulotni individuallashtirish.....	173
2.4.	Tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan tayyorgarlik turlari: jismoniy, texnik, taktik, tayyorgarlik mazmuni.....	174
2.4.1.	Jismoniy tayyorgarlik.....	174
2.4.2.	Texnik-taktik tayyorgarlik.....	188
2.4.3.	Nazariy tayyorgarlik.....	217
2.4.4.	Psixologik tayyorgarlik.....	224
	Glossari.....	297
	Abdabiyotlar.....	24

Содержание

Введение.....		
Глава I	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	3
1.1.	Цель и задачи подготовки.....	9
1.2.	Методы и средства физической подготовки футболистов разного возраста и квалификации.	11
1.3.	Методы и средства воспитания физических качеств.....	12
1.4.	Воспитание общих и специальных физических качеств.....	13
1.4.1	Характеристика силы и скоростно-силовых качеств и методика их развития.....	13
1.4.1.1.	Особые виды силовых качеств.....	24
1.4.1.2.	Методы развития силы игроков.....	27
1.4.1.3.	Средства развития силовых качеств у игроков.....	37
1.4.2.	Характеристика скоростных качеств и методика их развития.....	46
1.4.2.1.	Методы развития быстроты у игроков.....	55
1.4.2.2.	Средства развития скоростных качеств у игроков.....	60
1.4.3.	Характеристика выносливости и методика ее развития.....	69
1.4.3.1.	Методики развития качества выносливости.....	72
1.4.3.2.	Средства развития у игроков качеств выносливости.....	79
1.4.4.	Характеристика координационных способностей и методика их развития.....	86
1.4.5.	Характеристика гибкости и методика ее развития.....	114
1.4.5.1.	Методики развития гибкости.....	117
1.4.5.2.	Средства развития гибкости.....	117
Глава II	ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	123
2.1.	Оздоровительные, начальные, учебно-тренировочные, спортивно-оздоровительные и подготовительные группы повышения высшего спортивного мастерства.....	123

2.2.	Соответствующие планировочные документы в группах.....	125
2.2.1.	Перспективное планирование.....	126
2.3.	Программы обучения, нормативные требования	165
2.3.1.	Условия рационального планирования обучения	165
2.3.2.	Постепенность дозирования спортивных нагрузок.....	166
2.3.3.	Систематичность и последовательность распределения упражнений, тренировок и соревнований.....	167
2.3.4.	Чередование упражнений, тренировок, соревнований и отдыха.....	170
2.3.5.	Ритмичность спортивной деятельности футболистов.....	171
2.3.6.	Индивидуализация обучения.....	173
2.4.	Виды подготовки, проводимые в подготовительных группах: физическая, техническая, тактическая, содержание подготовки.....	174
2.4.1.	Физическая подготовка.....	174
2.4.2.	Технико-тактическая подготовка.....	188
2.4.3.	Теоретическая подготовка.....	218
2.4.4.	Психологическая подготовка.....	224
	Глоссарий.....	239
	Литература.....	240

Muallif:

Turdiboyev I.X. – O‘zDJTSU “Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasining katta o‘qituvchisi

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni
rivojlantirish metodikasi)

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo‘jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 4.04.2023 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi.
“Georgia” garniturasini.
Shartli b/t 15.3 Nashr hisob t 15.5
Adadi 50 dona.. 4-buyurtma

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg‘ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo‘ylik, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent. Oo‘vliq 4 mavze, 46.

184400 L

ISBN 978-9943-9216-7-2



9 789943 921672