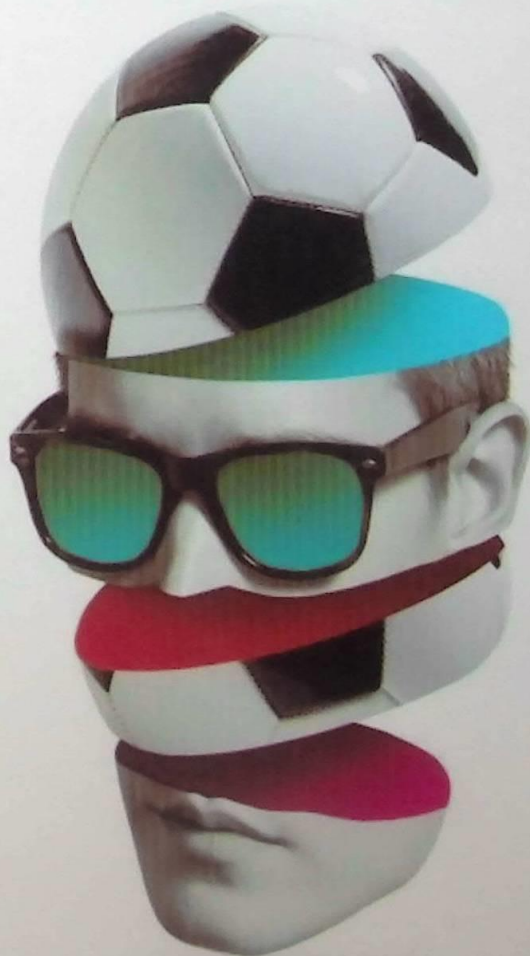


7.42.5
d-50

O.R. Igamberdiyev

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Umumta'lim maktablari va
BO'SM ishlarini rejalashtirish)



O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

7.48.5
d-50



IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O'G'LI

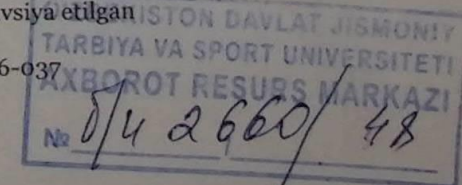
FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'QUV QO'LLANMA

(Umumta'lim maktablari va BO'SM ishlarini
rejalashtirish)

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 17-martdagi 106-sonli buyrug'iga asosan
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 106-037



TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 37.026:796.332(075.8)

KBK 75.578ya73

I - 20

Futbol nazariyasi va uslubiyati : O'quv qo'llanma /
Igamberdiyev O.R. : T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 -
154 bet.

Taqrizchilar:

A.I.Talipjanov

- pedagogika fanlari nomzodi, professor

Sh.U.Abidov

- pedagogika fanlar nomzodi, dotsent

Annotatsiya

O'quv qo'llanma mazkur fanning namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda umumta'lim maktablarida futbol seksiyalarini tashkil etish, BO'SM ishlarini rejalashtirish, yosh futbolchilarni tayyorlash ularning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, BO'SM va IBO'SM murabbiylari, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va futbol bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Аннотация

Учебное пособие написан на основе типовой программы предмета, которая охватывает организацию футбольных секций в общеобразовательных школах, планирование работы ДЮСШ, обучение юных игроков, организацию и планирование их тренировочного процесса.

Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания Университета физической культуры и спорта и педагогических вузов, тренеров ДЮСШ и СДЮСШ, учителей физкультуры и футбольных тренеров общеобразовательных школ.

UO'K 37.026:796.332(075.8)

KBK 75.578ya73

ISBN 978-9943-9216-5-8

©"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

© Igamberdiyev O.R. 2023

KIRISH

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan 2020-yilning 24-yanvarida chiqarilgan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi-sportchilari o'rtasida "Bolalar sport o'yinlari"ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, aholining keng qatlamlari, jumladan, umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida "Umumta'lim maktab sporti" festivali, "Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa" ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi nominatsiyalarini joriy etish kabi muhim vazifalar belgilab berilgan.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustaxkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash kabi futboldagi dolzarb masalalarni qamrab olgan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo

yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi №PF 5387 sonli farmonining 1-bo'lim 1- bandida bolalar va o'smirlarning futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etishga alohida e'tibor qaratilgan.

Chiqarilayotgan Qaror va Farmonlarning ijrosini ta'minlash, yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash borasida amalga oshirilayotgan chet el mamlakatlari testlariva amalga oshirish uslublari borasida amalga oshirilgan ishlar va mamlakatimizda uning joriy qilinishi bo'yicha qimmatli ma'lumotlar keltirilgan.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom avlodni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Futbol inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy funksional takomillashuv vositasi sifatida mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi yoshlar orasida juda ommalashgan sport turi hisoblanadi. Shuning uchun bu sport turi o'quv reja va ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Ta'lim jarayoni tuzilmasida futbol, ta'lim standartlari, o'quv reja va namunaviy o'quv dasturlarga muvofiq o'qitiladi.

Futbol fanining maqsadi o'quvchilarni kasbiy- amaliy, jismoniy tayyorgarlik asoslarini shakllantirish va takomillashtirishdir. Bunda albatta fanni kasbga yo'naltirilgan boshqa fanlar bilan integratsiyasini ta'minlash juda muhim.

Futbol nazariyasi va uslubiati (Umumta'lim maktablarida va bo'sm ishlarini rejalashtirish) o'quv-qo'llanmasi yuqorida keltirilgan vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari BO`SM va IBO`SM murabbiylari, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o`qituvchilari va futbol bo`yicha murabbiylar uchun mo`ljallangan.

I BOB. UMUMTA'LIM MAKTEBLARIDA FUTBOL SEKSIYALARINITASHKIL ETILISHI VA O`TKAZILISHI

Umumta'lim makteblarida o'quvchilarni faqat dars jarayonida emas, darsdan tashqari vaqtlarda ham sport bilan shug'ullanishga jalb qilish lozim. Buning uchun o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlari asosida turli xil sport to'garaklarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Afsuski umumta'lim makteblarida bugungi kunda futbol to'garaklarini tashkil etilishi zamon talablariga mos emas. Makteblardagi tashkil etilayotgan futbol to'garaklari o'quvchilarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishiga jalb qilishi, ularni "Alpomish va Barchinoy" nazorat meyorlarini topshirishga, sport razryadlarini bajarishga tayyorlashi, organizmni chiniqtirishga, jismoniy to'g'ri rivojlanishga ko'maklashishi zarur.

Umumta'lim makteblarida tashkil etilayotgan to'garaklarni tizimlashtirish, tashkil etilgan to'garaklar qoniqarliligini baholash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada Toshkent shahridan tanlab olingan 10 ta maktabning 42 nafar va Toshkent viloyatidan tanlangan 5 ta maktabning 19 nafar, umumiy 15 ta maktabning 61 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchilari va 15 nafar maktab direktorlari, hammasi bo'lib 76 nafar respondent qatnashdi.

O'tkazilgan so'rovnomada respondentlardan berilgan savoolarga "Ha", "Yo'q" va "Ahamiyatsiz" deb javob berishlari so'ralgan edi. Olingan natijalardan shu ma'lum bo'ldiki, birinchi savol bo'yicha "Ha" deb javob berganlar soni 14 ta, yoki umumiy respondentlarning 18,4% i, "Yo'q" deb javob berganlar soni esa 62 ta, yoki umumiy respondentlarning 81,5% dan ortig'ini tashkil qildi. "Ahamiyatsiz" deb javob berganlar bo'lmadi.

1-jadval

Maktablarda to'garaklar tashkil etilishi bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

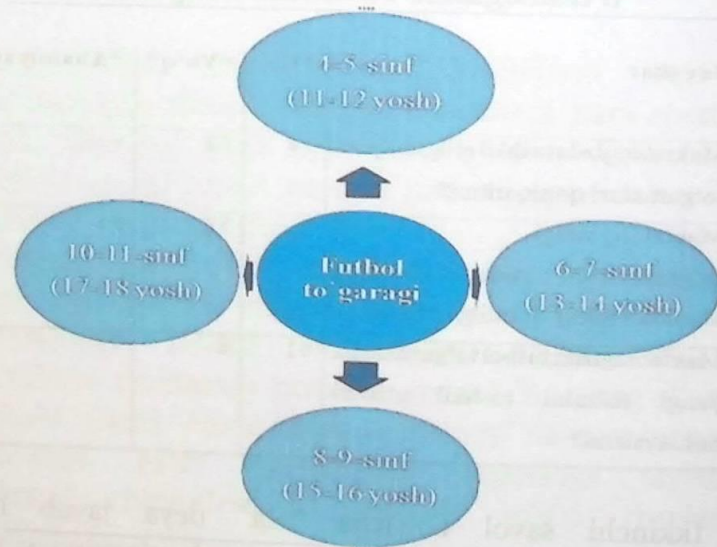
Nr	Savollar	"Ha"	"Yo'q"	"Ahamiyatsiz"
1	Maktabingizda tashkil etilgan sport to'garaklari qoniqarliligi?	14	62	-
2	Maktabingizdagi futbol to'garaklarida yosh toifalariga alohida e'tibor qaratilganmi?	9	52	15
3	Maktabingizda futbol to'garaklarini yangi tizimini tashkil etishni hohlaysizmi?	61	8	7

Ikkinchi savol bo'yicha "Ha" deya javob bergan respondentlar soni 9 ta, umumiy respondentlarning 11,8% ni, "Yo'q" deb javob berganlar esa 52 tani, umumiy respondentlarning 68,4% ni, "Ahamiyatsiz" javobini tanlagan respondentlar esa 15 tani, yoki 19,7% ni tashkil qildi.

Uchinchi savol bo'yicha "Ha" deya javob bergan respondentlarning javoblari 61 tani, umumiy respondentlarning 80,2% ni, "Yo'q" javobini tanlaganlari esa 8 tani ya'ni, 10,5% ni tashkil qilgan bo'lsa, "Ahamiyatsiz" deb javob bergan respondentlar 7 ta, yoki 9,2% ni tashkil qildi (1-jadval).

O'tkazilgan so'rovnomada ishtirok etgan respondentlarning javoblaridan shu ma'lum bo'ldiki, umumta'lim makteblarida o'tkazilayotgan futbol seksiyalari tizimlashtirilmagan va qoniqarli emas.

Tashkil etiladigan to'garaklarga o'quvchilarni yoshiga qarab ajratilishi



1-rasm.

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

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

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

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

Umumta'lim maktablarida to'garaklar tashkil etishda sinflarni (shug'ullanuvchilar yoshini) hisobga olish eng muhim omillardandir. Ko'plab olib borilgan tadqiqotlarda futbolchilarning tayyorlash va ular mashg'ulotlarini rejalashtirishda aynan biz taqsimlagan ko'rinishda bo'lingan (1-rasm).

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

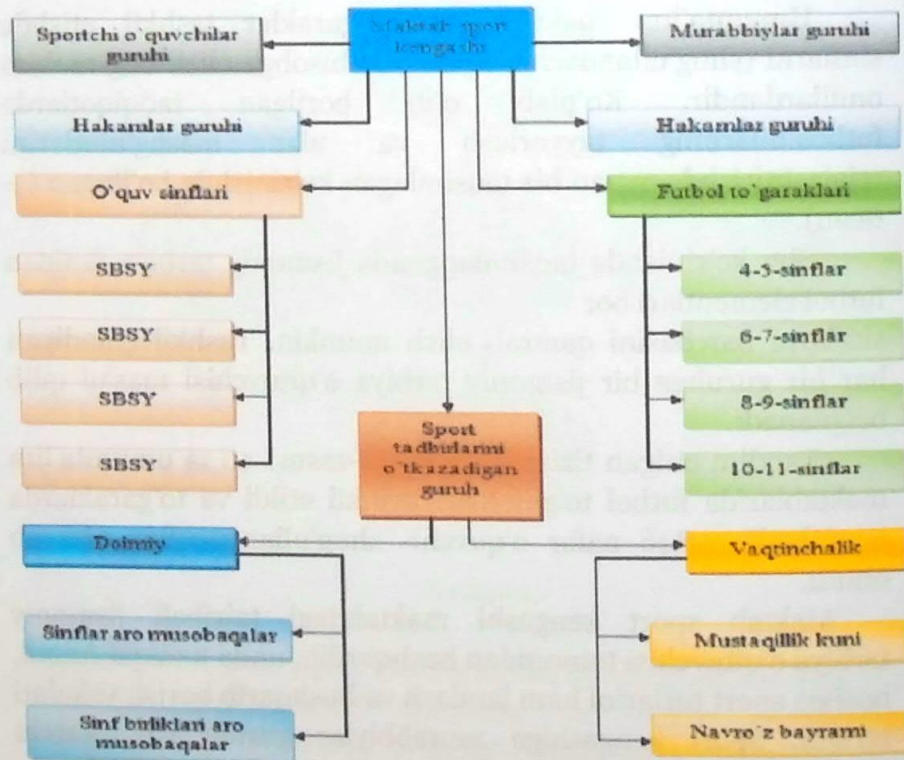
Taqdim etilgan tizim bo'yicha (2-rasm) 40 ta umumta'lim maktablarida futbol to'garaklari tashkil etildi va to'garaklarda jami bo'lib 3846 nafar o'quvchi- shug'ullanuvchilar qamrab olindi.

Maktab sport kengashi maktabdagi tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan boshqarilib, unda nafaqat futbol, boshqa sport turlarini ham jamlash va boshqarib borish vakolati bo'ladi. Sport kengashiga murabbiylar guruhi va sportchi o'quvchilar guruhi bevosita biriktiriladi. Murabbiylar guruhidan alohida, sportchi o'quvchilar guruhidan alohida hakamlar guruhlari shakllantiriladi.

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

Murabbiylar va sportchi o'quvchilar (eng faollari) dan "Sport tadbirlarini tashkil etuvchi guruh" tuziladi. Tuzilgan guruh tashkil etiladigan tadbirlarini o'z navbatida "Doimiy" va "Vaqtinchalik" tadbirlarga ajratib rejalashtiradi

Umumta'lim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimi



Izoh: SBSY – sinflar bo'yicha sport yo'riqchisi.

Tashkil etiladigan tadbirlar musobaqa shaklida bo'lib, doimiy musobaqalar sinflararo kuzda va bahorda muntazam o'tkaziladigan maktab chempionatlari va "Alpomish va Barchinoy" sinov testlarini o'z ichiga oladi. Vaqtinchalik musobaqalarga esa "Mustaqillik kuni", "Navro'z" bayramini kiritish mumkin. Maktab sharoiti va o'quvchilarning talabiga qarab vaqtinchalik musobaqalar sonini oshirish mumkin.

Tashkil etilgan futbol to'garaklari sohadagi yetuk olimlarimizning olib borgan tadqiqotlari va amalda isbotlangan tavsiyalariga muvofiq rejalashtirildi. Bunda barcha bolalar

tibbiy ko'rikdan o'tishi va tibbiyot xodim xulosasini olishi lozim. Ayrim holatlarda kichik guruhga 10 yoshga yetmagan, lekin jismoniy tomondan yaxshi rivojlangan va mashg'ulotga tibbiy xodim tomonidan ruxsat etilgan o'quvchilar qabul qilinadi.

Mashg'ulotlar haftasiga 2 marta o'tkazildi. Uning davom etishi 2 soatgacha etib belgilandi. Har bir yosh guruhi o'z to'garagining umumiy vazifalari bilan bir qatorda, o'ziga xos xususiyatiga egadir, mashg'ulotlarda beriladigan yuklamalar shuni inobatga olgan holda taqsimlandi.

Taklif etilayotgan "Umumtalim maktablarida futbol to'garaklarini tashkil etish tizimi" orqali maktab o'quvchilarining ko'proq qismi qamrab olinadi. Tizimning har bir tarkibiy qismiga birlashtirilgan vazifalarning bajarilishi maktab rahbariyati va sport kengashi tomonidan to'liq ta'minlansa, umumta'lim maktablarida taxsil olayotgan o'quvchilarning katta qismini ommaviy sportga, aynan futbolga uzluksiz jalb etish imkoniyati yaratiladi. Futbol bilan shug'ullangan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi va maktablarda o'tkaziladigan "Alpomish va Barchinoy" testlarini yuqori natijalarga topshira oladi hamda mamlakatimiz futboliga zaxira shakllantirish va iqtidorlarni yetkazib berish mumkin bo'ladi.

Sportchilar tayyorgarligini yosh bosqichlarini davriylashtirish asosan bolalarda jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlari bilan aniqlanadi. Adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatmoqdaki (V.K.Balsevich, L.V.Volkov, A.A.Gujalovskiy, V.P.Filin), umumta'lim maktablarining sinfdan tashqari mashg'ulotlari bolalar va o'smirlar sport maktablari Nizomida ko'rsatilgan yillik soatlar miqdoriga tayangan holda olib boriladi.

Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulotlar tarkibiga sport maktablarida foydalaniladigan barcha tayyorlov vositalari kiritildi. Mashg'ulotlarning asosiy qismi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va futbol elementlariga o'rgatishni o'z ichiga oldi. Nazariy tayyorgarlik ham har bir mashg'ulot tarkibiga kiritildi va o'rganish vazifalarini bajarish jarayoniga tadbir etildi.

Yuqorida ta'kidlanganidek 4-5-sinf o'quvchilarining mashg'ulot vaqtlari hajmi bolalar va o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich tayyorlov guruhlar (11-12 yosh) uchun rejalashtirilgan vaqt hajmiga moslashtirilib tuzib chiqildi. Mashg'ulotlar haftasiga 2 martadan, har bir mashg'ulot 90 daqiqadan olib borildi.

1.2. jadval

4-5-sinf o'quvchilarining bir o'quv yili davomida bajaradigan yuklamalar hajmi (daq)

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

O'tkazilgan tadqiqotimizda mashg'ulot yuklamalari jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan kompleks mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan bo'lib, o'tkazilgan barcha mashg'ulotlarda yuklamalarning taqsimlanishi quyidagicha

bo'ldi:

Texnik – taktik harakatlarga ajratilgan jami vaqt 1967 daqiqani, yoki umumiy mashg'ulotning 29% ini tashkil etdi. Bu mashg'ulot yuklamasining eng katta qismini tashkil qildi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar jami 557 daqiqa yoki umumiy soatning 8% ini tashkil qildi. Tezlik tayyorgarligi mashqlariga jami 658 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy soatning 9,6% ini tashkil qildi.

Tezkor – kuch tayyorgarligi mashqlariga jami 481 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy soatning 7% ini tashkil qildi. Kuch tayyorgarligi mashqlariga tadqiqot davomidagi soatlarning 354 daqiqasi ajratilib, ushbu ajratilgan vaqt umumiy yuklamalar hajmini 5% ini tashkil qildi. Chidamkorlikni tarbiyalovchi mashqlarga jami 683 daqiqa ajratilgan bo'lib, umumiy yuklamaning 10% ini tashkil qildi.

Ushbu ko'rsatkich mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan eng ko'p miqdorini tashkil qilmoqda. Koordinasionqobiliyatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarga ajratilgan vaqt 506 daqiqani, umumiy soatlarning 7,4% ini tashkil qildi. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlarga jami 329 daqiqa, yoki umumiy soatlarning 5% i ajratildi.

Ushbu ko'rsatkich mashg'ulotlarga ajratilgan yuklamalarning eng kam miqdorini tashkil qilmoqda.

Mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlarga jami 405 daqiqa ajratildi. Bu ko'rsatkich umumiy soatlarning 6% ini tashkil qildi. Tashkil etilgan to'garaklarning nazariy tayyorgarlik va o'yinlarga ajratilgan jami vaqti 900 daqiqani, umumiy soatlarning esa 13% ini tashkil qildi.

Futbol musobaqalarini tashkil qilish va rejalashtirish

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi.

Musobaqalar musobaqa qatnash-chilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy- irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakun-lash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxonajamoasi, shahar, respublika, mamlakatoldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. o'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Musobaqa turlari va ularga hakamlik qilish

Futbol hakamining tarbiyachi - pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqa-lashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchimusobaqalarga bolish mumkin. Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkilotiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi. Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalar bo'lib, Ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda

Ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Muso- baqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi. Saralash musobaqalari musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqa-larga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi. Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi. Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xusu- siyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayan tizimi ishlab

chiqilgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasaprisipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishinitalab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo'la ikki joyda bo'lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishi, uzoq vaqt yo'lda bo'lishning oldini olishga hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-mashg'ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolini yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir. U mintaqaviy va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalami o'z ichiga oladi. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O'yin tizimlari

Amalda o'yinning uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan aralash tizim.

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar

Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi.

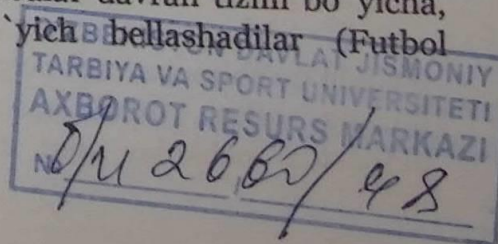
Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi. Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya kollektivi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi.

Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak. Davrali tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Chiqib ketish (Olimpik) tizimida yutqazgan jamoalar musobaqani tark etadi. Ushbu tizim musobaqalarni qisqa vaqtda o'tkazish imkonini beradi.

Aralash tizim esa yuqoridagi ikki tizimni o'z ichiga olib, bir musobaqaning o'zida dastlab jamoalar davrali tizim bo'yicha, keyin chiqib ketish tizimi bo'yicha bellashadilar (Futbol bo'yicha Jahon chempionati)



Musobaqa nizomi

Bu nizom futbol Federatsiya yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa

biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayonqilingan bo'ladi.

Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi.

Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetadi va keraksiz nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

1. Musobaqani kim o'tkazishi (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).

2. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.

3. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomakiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

4. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari — bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

5. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

6. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda. G'olibni aniqlash

usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilgandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligiva hokazolar).

7. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

8. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

9. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiharib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

10. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

11. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

12. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Yosh futbolchilarni tayyorlash.

O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish

Sport maktablarida bo'lgani kabi umumta'lim maktablarida ham o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh fiitbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

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

- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish;

- yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov

va o'quv- mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhlarini tashkil qilinadi.

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

BO'SM va IBO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqitirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi. Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoidalarini, mashg'ulot jarayonining gigienik tomondan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv- mashg'ulot guruhlarini shug'ullanuvchilarning vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalarini asosida o'yin jarayonini o'zlash- tirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalarini to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishishdir.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini

egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

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

Sport-takomillashtirish guruhlarini (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish - texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish.

Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari:

- nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar,

- individual reja bo'yicha mashg'ulotlar,
- kalendar musobaqalari,
- o'quv va o'rtoqlik o'yinlari,
- sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

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

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

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari shug'ullanuvchilarni tayyorlash ulaming yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak. 8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki tarafdin o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas. 11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki tarafdin o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim. 8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtni ajratish kerak. 12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual

tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustaxkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi.

Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim. Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar). Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llaniladi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi. Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, deysinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani

takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);

- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslarning katta miqdori va hokazo.

Istiqbolli rejalashtirish Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi. Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
 - jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
 - moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
 - kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
 - ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.
- Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:
- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
 - tayyorgarlik bosqichlari;
 - yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
 - musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
 - murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
 - moddiy-texnika ta'minlash.

1.7.8. Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi - ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtinaki taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;

- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;

- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi musobaqada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180- 240 soat, musobaqa davrida - 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv- mashg'ulot ishlari olib boriladi. O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Bob bo'yicha nazorat savollari

- 1) Umumta'lim maktablarida sport seksiyalari qanday tashkil etilgan?
- 2) Futbol seksiyalarida shug'ullanuvchilarning jismoniy yuklamalari hajmi qay tarzda taqsimlanadi?
- 3) Qanday musobaqalarni bilasiz?
- 4) Musobaqalarni tashkil etishdan asosiy maqsad nima?
- 5) Musobaqa nizomi qanday hujjat va u o'z ichiga nimalarni oladi?
- 6) Mashg'ulotlarni rejalashtirish nima?
- 7) O'quv guruhlarini qanday farqlanadi?
- 8) Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi qanday tashkil etiladi?
- 9) Ko'p yillik rejalashtirishning vazifalari nimalar?
- 10) Bir yillik rejalashtirish nimaga asosan tuziladi?

takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);

- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslarning miqdori va hokazo.

Istiqbolli rejalashtirish Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi. Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
 - jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
 - moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
 - kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
 - ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.
- Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:
- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
 - tayyorgarlik bosqichlari;
 - yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
 - musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
 - murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
 - moddiy-texnika ta'minlash.

1.7.8. Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi - ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtning taqsimlashi;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;

- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;

- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnika ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi musobaqada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180-240 soat, musobaqa davrida - 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi. O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Bob bo'yich nazorat savollari

- 1) Umumta'lim maktablarida sport seksiyalari qanday tashkil etilgan?
- 2) Futbol seksiyalarida shug'ullanuvchilarning jismoniy yuklamalari hajmi qay tarzda taqsimlanadi?
- 3) Qanday musobaqalarni bilasiz?
- 4) Musobaqalarni tashkil etishdan asosiy maqsad nima?
- 5) Musobaqa nizomi qanday hujjat va u o'z ichiga nimalarni oladi?
- 6) Mashg'ulotlarni rejalashtirish nima?
- 7) O'quv guruhlari qanday farqlanadi?
- 8) Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi qanday tashkil etiladi?
- 9) Ko'p yillik rejalashtirishning vazifalari nimalar?
- 10) Bir yillik rejalashtirish nimaga asosan tuziladi?

II BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING MAQSADI, VAZIFALARI VAMAZMUNI. TAYYORGARLIKNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI

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

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

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega.

Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

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

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

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

texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

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

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

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi.

Bu harakatlarning makondagi, vaqt oraliq'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

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

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

Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

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

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

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

Hozirgi zamon nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 7-9 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

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

Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi.

Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining texnika bilan aloqadorligi

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

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

Chidamlilik va texnikaning bog'liqligi ham ob'yektivdir: chidamlidigi bo'sh, toliqqan muskullarga ega bo'lgan futbolchi aniq va o'ta nozik harakatlanishga qodir emas. Toliqqan muskullar, o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimining "buyruqlariga" bo'ysunmaydi.

Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnikada xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi. Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi huddi shunday bog'liqlikda mavjuddir.

Bu hamma tavsiflar murabbiyning amaliy ishida e'tiborsiz qoldirilishi mumkin emas. Texnikani jismoniy sifatlarini takomillashtirishdan ajralgan holda o'rgatishni xohlaydigan murabbiy, noto'g'ri yo'ldan borayotgan hisoblanadi. Albatta, texnikani mustahkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmasligi mumkin. Yaxshi futbolchi chaqqonlikka ham ega bo'ladi, albatta.

O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi.

Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

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

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

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi.

Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar

dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi boishda qo'llaniladi.

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

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

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

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

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtining o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari,

O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi.

Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

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

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

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi.

Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar

dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi boishda qo'llaniladi.

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

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

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

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

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtining o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari,

O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi.

Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

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

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

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi.

Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar

dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi boishda qo'llaniladi.

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

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

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

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

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtining o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari,

O'yin paytidagi kurashish sharoitlari doimo va tez o'zgarib turadi, shuning uchun o'yinchi beto'xtov va bir zumda o'yin vaziyatining o'zgarishiga moslashishi lozim bo'ladi. Harakatlarni tez egallab olgan, ulardan o'yin paytida oqilona foydalana oladigan, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topa oladigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlay oladigan va shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi chaqqon o'yinchi hisoblanadi.

Agar biz to'p bilan yaxshi o'ynaydigan futbolchini eng yaxshi o'yinchi, texnikasi bo'shroq futbolchini jamoaning bekorchi a'zosi, deb atasak, noto'g'ri fikr bildirgan bo'lamiz. To'pni oyoq bilan, necha marta o'ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shu narsa shubhasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga – o'yindagi holatlarni sezish va tanlash hamda to'p bilan o'ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar.

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

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

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi.

Buning natijasida o'yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o'yinchilar

dam olib bo'lganlarida; o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismi boishda qo'llaniladi.

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

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

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

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

- osondan qiyinga;
- oddiydan murakkabga.

Usullarga o'rgatishni shunday o'tkazish zarurki, bunda o'rganilgan material tezlik bilan o'yinda qo'llanilishi lozim. Shuning uchun birinchi navbatda eng oddiy zarba berish va to'pni qabul qilib olishga (masalan, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq ustining ichki qismi bilan zarba berish, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatib qolish) o'rgatish zarur.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishga o'rgatish paytida o'yinchilarning bu elementlarni o'zlashtirib olishlarini kutib o'tirmay, boshqa texnika elementlarini o'rgatishga kirishish mumkin.

Zarba berish va to'pni to'xtatib qolishni o'rgatib bo'lgandan so'ng ularni mustahkamlash bilan bir vaqtining o'zida to'pni oddiygina bosh bilan qabul qilish, to'pni olib yurish usullari,

so'ngra aldamchi harakatlar va, nihoyat, to'pni olib qo'yishga o'rgatishga kirishiladi.

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

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

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

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

Yengilroq zarba berish, to'pni qabul qilib olish, bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurishga o'rgatish paytida harakatlarni "bo'lib tashlash" ga ("maydalashga") ehtiyoj yo'q. Qismlarga bo'lib tashlab o'rgatilgan elementlar o'zini oqlamaydi, ayniqsa, agar ular asossiz mayda qismlarga bo'lib yuborilgan bo'lsa va har bir alohida bajarilsa.

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

Yangi o'yinchilarni texnikaning murakkab usullariga o'rgatishda o'qitishning qisman (to'liqsiz) uslubini qo'llash zarurati mavjud.

Bundan tashqari, ba'zi vaziyatlarda uni yoshi katta o'yinchilarni shakllantirish paytida ham qo'llash zaruriyati bor.

Bo'laklangan uslub yordamida yangi o'yinchilarni murakkab usullar: oyoq ustining o'rtasi bilan zarba berish, oyoq ustining tashqi qiismi bilan zarba berish, sakrab turib bosh bilan zarba berish, to'pni olib qo'yish (masalan, to'pni oyoq ostidan urib yuborish), darvozabon o'yin texnikasining ko'pgina usullariga (to'pga tashlanish, yiqilishlar, to'pni musht bilan qaytarishga) o'rgatiladi. Biroq bu uslub futbolchi butun harakatni tushunib yetgandagina o'zini oqlashi mumkin.

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

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

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

Yaxshisi shartlarni soddalashtirish lozim. Bosh bilan zarba berishga boshlang'ich o'rgatish paytida yengilroq va yumshoq to'plardan foydalanish, yerda bajariladigan zarbalarda to'pni osib qo'yishni qo'llash, to'pni yumshoq yerga (masalan, qumga) qo'yish lozim.

Darvozabon o'yin texnikasining murakkabroq elementlariga o'rgatish paytida (ularni bajarish xavfli bo'lishi mumkin) avval ularni yumshoq yerdagi, qum, baland o't ustida, gilamda bajarish zarur.

Futbolchi tomonidan avval o'zlashtirilgan harakatlarni o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarishga intilish lozim.

Faqat shundagina egallangan harakat samarali, natijali bo'lishi mumkin. Texnikaga o'rgatish davrida his qilish organlarining ahamiyati beqiyosdir.

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

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

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

Texnik xatolarni tuzatish va harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish

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

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

Bu sabablar quyidagicha tushuntiriladi:

1) u yoki bu texnika elementini yetarlicha tushunmaslik

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

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

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

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

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

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

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

2) ob'yektiv (umumiy) uslub asosida, texnikani tekshirish bilan. Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'yektivlikdan holi bo'lishi lozim.

Murabbiy o'zining ishchi kundaligida har bir alohida o'yinchi to'g'risida muntazam va batafsil yozuvlarni kiritib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Birinchilik boshlanishidai oldin va birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnika malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi.

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

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

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

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

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

2. Oyoq kafti ustining ichki qismi bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan), to'pni buraltirib, 25 m masofadan turib, maxsus doiraga (25 m masofani doira markazidan hisoblash zarur); doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi.

Ochkolar doira radiuslarini ® ichidan tashqariga qarab hisoblanadi: 10-8-5-2-1.

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

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

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

qismi bilan beriladi.

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

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

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

Texnika bo'yicha mashg'ulotlar

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

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

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

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

Yangi boshlovchi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida texnika usullari, ayniqsa, u birinchi marta qo'llanilayotganda, o'rgatishning eng asosiy materiali hisoblanadi. Alohida texnika usullariga o'rgatish huddi shu tarzda o'tkaziladi.

U yoki yaxlitlik, yoki bo'laklangan uslub yordamida amalga oshiriladi. Asosiy texnika usullari nafaqat yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida, balki o'spirinlar va katta yoshdagi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida ham qo'llaniladi. Usullarning bunday turlari shunisi bilan qulayki, ularni ko'p marta takrorlash orqali bu usullarni mahorat darajasiga ko'tarish mumkin.

Ular quyidagi ko'rinishda qo'llaniladi:

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

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

Murakkab texnika usullari

Murakkab mashqlarda bir nechta texnika usullari bir-biri bilan bog'lanadi. Bunday mashqlar eng ko'p tarqalgan texnika materiallaridan iborat. Ulardan hatto yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Murakkab texnika mashqlarini ishlab chiqishda ularning amaliy ahamiyatini kuzatib borish lozim. Alohida texnika usullarini, huddi ular o'yin vaziyatida sodir bo'lgandek, bir-biriga ulash zarur.

Agar murakkab texnika usullari sun'iy ravishda hosil qilinsa, futbolchilarni emas, balki faqat to'p bilan yaxshi o'ynay oladigan o'yinchilarni tarbiyalash mumkin.

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

Individual ravishda bajariladigan mashqlar:

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

zarba berish;

-to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat, to'pni olib qo'yish.

Juftliklardagi mashqlar (A va B o'yinchilar):

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

Guruhli mashqlar:

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

Ba'zi bir topqir, o'z kasbini sevadigan murabbiylar futbol

to'plarining yetishmovchiligini plastmassa to'plar bilan qoplashga intiladilar. Bunday to'plar charm to'plarga nisbatan ancha arzonidir. Garchi plastmassa to'plar charm to'plarining o'rnini bosa olmasa-da, baribir ular ko'pgina texnika usullari, oyoqlar bilan kuchsiz zarbalarni berish, to'pni to'xtatish, bosh bilan zarbalarni plastmassa to'p yordamida a'lo darajada o'rganish mumkin. To'plar soni kam bo'lgan paytlarda qanday yo'l tutish lozim? Sizning ixtiyoringizda bo'lgan to'plar soniga qarab, o'yinchilarni ikkita guruhga (masalan, "A" va "B") bo'lish mumkin.

Bunda shunga alohida e'tibor qaratish zarurki, ikkala guruhlariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega va o'yindagi vazifasi o'xshash bo'lgan o'yinchilar taqsimlanishi kerak. Ushbu uslub yordamida bitta to'pga to'g'ri keladigan o'yinchilar sonini ancha kamaytirish mumkin va texnikaga o'rgatish, shuningdek, uni sayqallash yanada samarali kechadi.

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

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

Boshqacha hal etish yo'li - bu to'plar soni yetarlicha bo'lmagan yoki o'quv- mashg'ulot jarayonini 2-3 ta guruhlar bilan alohida boshlash imkoni bo'lmagan paytda qo'llaniladigan o'yin uslubidir. Mazkur uslubning amaliy ahamiyati kata o'lmasa-da, lekin uning o'ziga xos afzallik tomonlari ham borki, uni albatta qo'llash zarur.

Ya'ni a'lo darajada individual shug'ullanish imkoniyati tutiladi. Yangi boshlovchi o'smirlar jamoalarida, agar ularda o'quv-mashg'ulot jarayoni bir haftada kam o'tkazilsa, ushbu uslub orqali individual o'quv-mashg'ulot jarayoni vazifalarini hal etish mumkin (masalan, 24 o'yinchi, 5 ta to'p). 24 ta o'yinchidan iborat jamoa uchta bir xil guruhlariga bo'linadi.

Taqsimlashda o'yinchilarni guruhlariga ajratishga taalluqli bo'lgan yuqorida bildirilgan nuqtai nazardan kelib chiqish lozim.

O'quv- mashg'ulot jarayoni birgalikdagi umumiy va maxsus badan qizdiruvchi mashqlar bilan boshlanadi, keyin o'yinchilar uchun har doim majburiy bo'lgan mashqlarga (masalan, tezlik mashqlariga) o'tiladi; ular butun jamoa bilan o'tkaziladi. Bundan so'ng o'yinchilar uchta guruhga taqsimlanadi. "A" va "B" guruhleri (har birida 8 tadan o'yinchi) maydon yarmisida ko'ndalangiga oldindan shartlashilgan qoidalar bo'yicha 15-20 daq. ikki tomonlama o'yin uynaydilar.

Bu vaqtda maydonning ikkinchi yarmida murabbiy o'z ixtiyorida 4 to'p bo'lgan holda "V" guruhi o'yinchilari bilan shug'ullanib turadi. 8 ta o'yinchidan murabbiy ikkitasi bilan individual shug'ullanadi, qolgan 6 ta o'yinchi juft-juft bo'lib ma'lum bir texnika mahqlarini bajarib turadilar.

Bunda murabbiy o'yinchilarni "o'zgartirib" turadi va "V" guruhining hamma o'yinchilari bilan individual mashg'ulotlar tugagandan so'ng o'yinga bohqa jamoa kiritiladi. "V" guruhi o'yinchilari "B" guruhiga qarshi o'ynaydilar, "A" guruhi o'yinchilari esa individual texnik mashg'ulot uchun murabbiy tomonga o'tadilar. So'ng keyingi jamoa navbati keladi.

Futbol bo'yicha tashkil etiladigan o'quv - mashg'ulotlarning xarakteristikasi

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

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

O'rgatish deganda dastlabki kerakli bilimlar tizimi, ko'nikma va mahoratni o'zlashtirishni tushunish odat tusiga kirgan. O'rgatishning asosiy mazmuni - bu "maktab"ni o'zlashtirish, ya'ni asosiy harakat texnikalarini, individual va guruh taktik harakatlarni, mashg'ulot va musobaqa faoliyati

ko'nikmalarini shakllantirishdir. Bunda o'qitish shug'illanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

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

O'rgatish va mashg'ulot o'rtasida hech qanday yaqqol chegara yo'q, chunki biz o'rganayotganda mashq qilamiz va mashq qilayotganimizda o'rganamiz. Ushbu tushunchalarni shartli ravishda ajratish bizga uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni yaqqol aniqlash va ularni amalga oshirishning eng samarali vosita, usul va tamoyillarni tanlash imkonini beradi. Biroq turli tayyorgarlik bosqichlaridagi tuzilmalarda o'rgatish va mashg'ulotning nisbati turlicha.

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

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

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

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

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

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

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

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

Imkonlilik darajasi - o'zgaruvchan ko'rsatkich. Bu asosan shug'ullanuvchi organizmining moslashuvchanlik vamobilizatsion qobiliyatibilanbelgilanadi. Yuklamalarning imkonliliigi o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish bilanuzviy bog'liqdir.

Bundamurakkab vazifalarni asta-sekin qo'yib borish hamda amalga oshirishni vashu bilan bog'liq yuklamalarning hajmi va intensivligini oshirishni nazarda tutadi.

Butamoyilni amalga oshirilishi ko'p yillik tayyorgarlik davrininig yillik sikl bosqichlaridagi yuklamaning yo'nalishi va hajmini taqsimlashda o'zining aniq ifodasini topadi.

O'rgatish usullari va mashg'ulotlar

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

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

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

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

Har bir texnik elementni o'rgatish uchun bir nechta mashg'ulotlar ajratilishi kerak. Bir usulni o'zlashtirgandan so'ng,

boshqasiga o'tish mumkin. Yosh futbolchilarning o'zlashtirish darajasiturlicha bo'lib, ma'lum bir usul texnikasini o'rgatishdamurabbiyning o'zimahg'ulotlarlar sonini belgilaydi. Amaliy usullar

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

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

Mashq usullarining bir nechta varianti mavjudbo'lib, ularni qo'llashda bir qator jihatlariga etibor qaratish lozim. Harakatlarni o'rganish jarayonida ikkita asosiy uslubiy yondoshuvlar qo'llaniladi: harakatlarni yaxlit va ajratilgan shaklda o'rganish.

Harakatxususiyatlarini buzmaganda holda qismlarga ajratib bo'lmaydigan oddiy vamurakkabharakatlarni o'rgatishda, yaxlit mashqlar usulidanfoydalaniladi.

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

Mashq ta'siri usuli

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

Tanlangan ta'sir usuli. Ushbu usul maxsus mashqlar yordamida tananing ma'lumbir funksional xususiyatlariga ta'sir ko'rsatishdaniborat(masalan, ma'lumbir mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlar,

turli dastlabki holatdan boshlang'ich tezlanishni rivojlantirishga qaratilgan startlar va hokazo).

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

Yuklama va dam olish oralig'ini tartibga solishning turli qoidalarigaasoslangan usullar guruhi

Tenglik usuli jismoniy mashqlarni nisbatan uzoqvaqt (odatda kattabo'lmagan) yuklama, tezlik va zo'riqishning doimiy hajmi (masalan, kross, suzish, to'pni olib yurish va boshqalar) bilan uzluksiz bajarishni ifodalaydi. Organizmga tenglik usulining ta'siri mashqlarni bajarish paytida bo'ladi. Bajarilayotgan mashqning hajmi hamda tezligini oshirish yoki kamaytirish orqali yuklamalar boshqarib boriladi.

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

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

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

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

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

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

Jismoniy mashqlardan kompleks foydalanish uchun mo'ljallangan maxsus uslubiy shakllar

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

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

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

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

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

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

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

Biroq, kurash jarayonida o'zaro raqobat va o'zaro bog'liq shaxslar o'yinchilarni nafaqat ijobiy, balki salbiy axloqiy fazilatlarni (egoizm, manmanlik va boshqalar) shakllantirib qo'yishga hissa qo'shishi mumkin bo'lib qoladi. Bundan tashqari, musobaqa usuli yuklamalarni o'lchash va futbolchilar faoliyatini bevosita boshqarish uchun nisbatan cheklangan imkoniyatlarni taqdim etadi.

So'z usuli

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

Ko'rsatib berishni ta'minlash usuli

Ushbu usullar majmui texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'rganilayotgan mashqlar haqida vizual, harakatli va boshqa sezgi hamda hislarni jarayonda ishtirok etishini

ta'minlashda foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: bevositako'rsatib berish usullari va vosita orqaliko'rsatib berish usullari.

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

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

Futbol taktikasini o'rgatish va takomillashtirish usullari

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

1. Jismoniy mashqlar usuli, ya'ni o'rganilgan va tanish mashqlarni takrorlash. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarda harakatli dinamik stereotiplar shakllanadi, bu taktikada mashg'ulotlarining fiziologik mohiyatidir.
2. Ko'rsatish va namoyish qilish usuli.
3. So'z usuli.
4. Yaxlit va qismlarga ajratish usullari. Umuman taktik harakatlarga o'tishdan oldin ularning asosiy qismlari o'zlashtiriladi. Odatda, taktik harakatlarni takomillashtirish va o'zlashtirish uchun yaxlit usulga murojaat qilinadi.
5. Taktik kombinatsiyalarga o'rgatishda mashg'ulotlar soddalashtirilgan sharoitlarda, so'ngra sheriklarning passiv qarshiligi bilan, so'ngra faol qarshilik bilan va yakuniy bosqichda ikki tomonlama o'yinda o'zlashtiriladi.
6. Taktikalar bo'yicha video materiallarning tahlili yosh futbolchilarning mashg'ulotlardagi taktik harakatlarini qayta-qayta ko'rib chiqishga imkon beradi. Odatda murabbiylar mustaqil ravishda kuzatuvlar o'tkazishni va o'z o'yinchilariga tayyor retseptlarni berishni afzal ko'rishadi, bu esa o'yinchilarni

tashabbuskorlik va mustaqillikdan mahrum qiladi.

Shu sababli, yosh futbolchilarni o'z harakatlarini tahlil qilishga jalb qilish muhimdir.

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

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

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

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

Asosan "Oddiy takrorlash" metodik usulidan foydalanish tavsiya etiladi, chunki bu usul darvozaga zarba berish mashqlarida ko'proq samara beradi. Dastlab bir nuqtadan darvozaga zarba berishni mashq qilish kerak. Keyinchalik darvozaga o'rnatilgan nishonga, nishonlarni o'zgartirib borish kabi zarba mashqlarni berish tavsiya etiladi. Darvozaga zarba berish paytidagi dastlabki holatni o'zgartirish, shuningdek turli yo'nalishda harakatlanayotgan to'pga va havoda uchib kelayotgan to'pga zarba berish mashqlariga bir joyda turib harakatsiz to'pga zarba berishda bir qancha aniqlikka erishilgandan so'ng o'tish mumkin.

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

"Oddiy takrorlash" usulidan foydalangan holda uzoq masofalarga uzatmalarini takomillashtirishda mushaklarning

zo'riqlashini talab qilmaydigan masofalardan zarbalar berishni boshlash mumkin.

45 metr va undan ortiq bo'lgan masofalarga zarba berish mashqlarida to'pning uchish traektoriyasiga va ijro texnikasining sofligiga asosiy e'tiborni qaratish lozim.

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

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

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

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

Bunday holda, bitta vazifa asosiy va ikkinchisi qo'shimcha hisoblanadi, chunki zarbalar nisbati 2:1 bo'lishi kerak. Aytaylik, asosiy vazifa 30 metrdan zarba berish bo'lsa, qo'shimchasi - 35 metrdan zarba berish. Shunday qilib, 30 metrga ikki zarba - 35 metrga bir zarba va hokazo, shunday ketma-ketlikda bajariladi. Sossiy nishonga ikki zarba, qo'shimcha nishonga bir zarba. Faqatgina topshiriqlarning aniqligi va bajarish sifatiga emas, urinishlar orasidagi tarqoqlikka ham e'tibor berish tavsiya etiladi, chunki bu ham judamuhim.

Bu zarbani bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tezda aniqlab olish va bartaraf qilish hamda har bir futbolchi uchun kerakli bo'lgan natijaga erishish uchun asosiy tog'ri yo'lni

topishga ham yordam beradi.

"Rangbarang vazifalar" metodik usulidan foydalangan holda to'p uzatish yoki darvozaga zarba berish aniqligini takomillashtirib, futbolchi har bir yangi urinishda kuch hajmini, harakat yo'nalishini, amplitudasini va boshqalarni sezilarli darajada o'zgartirishi kerak.

Bularning barchasi ijrochidan u yoki bu vazifaga keskin ravishda o'tishni amalga oshira olishini talab qiladi, biroq futbolchi uchun belgilangan maqsadli vazifalar chegarasidan chiqmagan holda bajariladi. To'pni uzatishda 20 va 40 metr, 25 va 45 metryoki 30 va 50 metr bo'lishi mumkin yoki farqi 15 metrdan kam bo'lmagan boshqa masofalar. Darvozaga zarba berishda ikki qarama-qarshi burchak nishon vazifasini bajaradi. Qulay ko'ringani bilan bu yerda fazoviy moslashuv ham kuchni taqsimlash ham futbolchilar uchun qiyinchilik keltirib chiqaradi.

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

Futbolchi aniq zarba yo'llashni mukammal o'zlashtirgan bo'lsa "Rangbarang vazifalar" usuli harakat yo'nalishi bo'yicha fazoviy moslashuvni rivojlantirishda katta samara beradi va vazifaning keskin o'zgarishi markaziy asab tizimi va butun mushak-harakatlanish tizimining turli xil faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Uzun va o'rta masofalardan zarba berishda "rangbarang vazifalar" usuli yordamida fazoviy moslashuv aniqligini tarbiyalashga kelsak, ushbu usulni to'pni uzatishni takomillashtirishning dastlabki bosqichida ishlatib yaxshiroq bo'ladi, undan so'ng esa "yaqinlashtirilgan vazifalar" usulidan foydalanish kerak.

"Yaqinlashtirilgan vazifalar" usuli yuqorida sanab o'tilgan usullarni birlashtiradideb hisoblasa ham bo'ladi.

Uning mohiyati shundan iboratki, bir nechta zarbalardan so'ng deydikbirnashonga uch marotaba takrorlashni amalga

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

Bir mashg'ulotda dastlabki vazifalar bitta emas, ikkita bo'lishi mumkin, bizning misolimizda 25 va 45 m. Turli to'p uzatmalarini takomillashtirish uchun asosiy usulsifatida "yaqinlashtirilgan vazifalar" usulini tavsiya etsa bo'ladi. Ushbu usulni darvozaga zarbalar berishni mashq qilishda qo'llashdagi samarasi "oddiy takrorlash" usuliga nisbatan pastroq. Gap shundaki, aniq zarbalarni bir tomonga sezilarsiz og'dirgan holda amalga oshirish, ayniqsa turli yo'nalishlarda harakatlanayotgan to'pga shu tariqa zarba berish ancha mushkul va bu holatda muqarrar bo'lgan xatolar futbolchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Sportchilarda shug'illanish istagi yo'qoladi.

Bu usulda batut bilan individual mashg'ulotlar olib borish uchun masofa 10 metrdan oshmasligi kerak. Bunday holda, har bir seriyadagi zarba kuchini o'zgartirish tavsiya etiladi, masalan, bitta seriya yarim kuch bilan bajariladi, ikkinchisida esabot kuchni ishga solib; darvozabon tomonidan himoyalananayotgan darvozaga zarba berishda ham shunday qilish tavsiya etiladi.

O'rgatish va shug'ullantirish vositalari

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

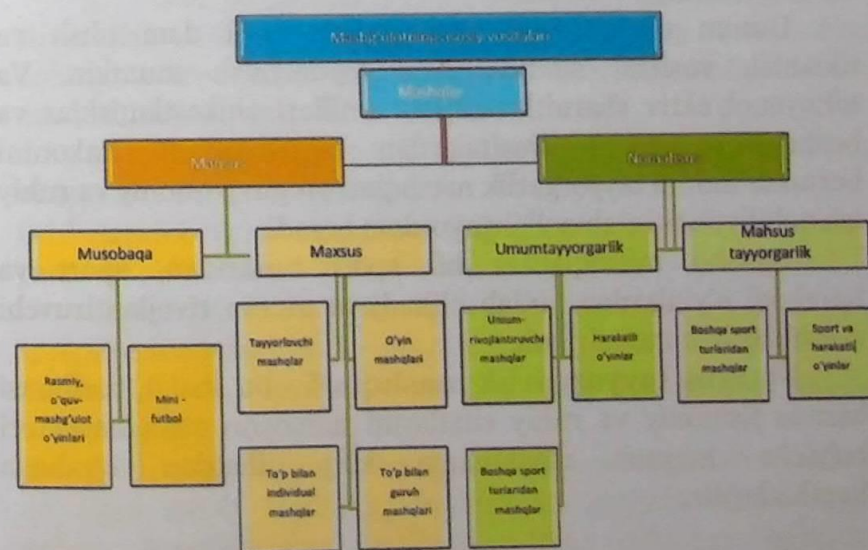
Futbolning xususiyatlari va tayyorlash vazifalaridan kelib chiqqan holda, barcha asosiy vositalarni maxsus, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar va nomoxsus ya'ni to'psiz bajariladigan

mashqlarga bo'lish mumkin.

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

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

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



1-rasm

Futbolchilarni tayyorlashda ishlatiladigan vositalarning tasnifi ko'rsatilgan. (Sh.T.Iseev bo'yicha)

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

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

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

Umum tayyorgarlik mashqlari – bu asosan futbolchining umumiy tayyorgarligida qo'llaniladigan harakatlar vositasi.

Ular yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash, asosiy jismoniy sifatlarga alohida ta'sir ko'rsatish, koordinatsiya qobiliyati, harakat ko'nikmasi va malakasini yaxshilash vazifalari amalga oshiriladi.

Umum tayyorgarlik mashqlaridan faol dam olish va tiklanish vositasi sifatida ham foydalanish mumkin. Va nihoyat, ob'ektiv sharoitlar (iqlim omillari, shikastlanishlar va boshqalar) maxsus vositalardan foydalanishni imkonini bermasa umum tayyorgarlik mashqlari yuqori jismoniy va ruhiy ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi.

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

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

O'rgatish va shug'ullantirishni tashkil etish shakllari

Sport zaxirasini tayyorlashdagi barcha bo'linmalarda o'quv-mashg'ulot jarayoni nazariy va amaliy mashg'ulotlarni, taqvim musobaqalarini, o'quv va nazorat o'yinlarini, individual rejalar bo'yicha mashg'ulotlarni, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi

mashg'ulotlarni, tarbiya-profilaktika va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'z ichiga oladi.

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

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

O'quv mashg'ulotiga quyidagi asosiy talablar qo'yiladi:

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

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

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

4. Har bir alohida O'M ilgarigi va keyingi mashg'ulotlar bilan uzviy bog'lanishi kerak. O'M tarkibi uchta qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Tayyorgarlik qismida (chigalyozdi mashqlar) shug'illanuvchilar bilan mashg'ulotning boshlang'ich qismi tashkil etiladi, vazifalar tushuntiriladi va mashg'ulotning mazmuni qisqacha ochib beriladi.

Tayyorgarlik qismining asosiy maqsadi organizmni oldinga qo'yilgan asosiy faoliyatga funktsional tayyorlashdir, shuning uchun koordinatsion tuzilmalar va yuklama xarakteri bo'yicha qo'llanilayotgan vositalar asosiy qismdagi mashqlarning xususiyatlariga mos kelishi kerak.

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

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

Asosiy qismini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilinishi kerak:

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

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

3. O'Mdagi yuklama dinamikasi to'liqsifatbo'lib, asosiy qismning o'rtasidaeng yuqori darajagachiqadi.

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

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

Yakuniy qismga umumiy vaqtning 5-10% ajratiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy mashqlar, futbol sohasidagi mashg'ulotning shaklari Qoidalar:

- faqat yaxshi o'rganilgan harakatlar tez va aniq bajariladi - harakatlar soni oz, harakatni takrorlash soni esa ko'pbo'lishi kerak;

- topshiriqlarsiz mashg'ulotlar juda kam yoki umuman bo'lmasligi kerak;

- barcha futbol mashqlari maqsadli topshiriqlar bilan bo'lishi kerak.

Mashg'ulot sxemasi:

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

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlar:

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

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlarining vazifalari:

- fiziologik tomoni: mushaklar va paylarni tayyorlash;

Qizdiruvchi chigalyozdi mashqlarning tuzilishi:

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

Standart mashqlar:

Harakatda juft, uchlik bo'lib to'pni uzatish (avval odatdagi tezlikda, keyin maksimal tezlikda). Kvadratlar (uzun, qisqa), romblar, joylarni almashtirgan holda - 3-5 mashqlar; ko'p takrorlash. Vazifasiz mashqlar kam bo'lishi kerak. Maqsadli vazifali bilan ko'proq mashqlar. To'p tezligini, traektoriyasini, yo'nalishini, shuningdek o'yinchilarning harakat tezligini va yo'nalishini tartibga solish.

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

- hujumdagi mashqlar;
- himoyadagi mashqlar.

Jismoniy mashqlar maqsadli bo'lishi kerak (darvozabon

qo'li bilan to'pni o'z zonasidan boshqazonaga uzatish. Erkin zonaga uzatmalar, o'yinchilarning mos harakatlanishi. Uzatmalar zich, keskin, to'pning tezligi esa individual yuqori tarzda amalga oshiriladi.

Sherik bo'sh zonani topishi kerak, to'p bilan bo'lgan o'yinchidan uzoqlashishi kerak. Harakatlanayotgan o'yinchiga to'pni uzatish, bir joyda turgan o'yinchiga to'p uzatish mumkin emas. To'p bilan bo'lgan o'yinchiga to'pni kimga uzatishni ko'rib olsa bo'ladi. Qolganlar harakatlanib, pozitsiya qidiradi).

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

Bob bo'yicha savollar

- 1) Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari qaysilar?
- 2) Sportchilarning tayyorlashdagi asosiy vositalarni ayting?
- 3) Jismoniy va texnik tayyorgarlikni bog'liqligi?
- 4) Jismoniy tayyorgarlik nimalarga asosan tashkil etiladi?
- 5) Yuklamaning ta'siri qanday aniqlanadi?
- 6) Texnika usullariga o'rgatish qanday amalga oshiriladi?
- 7) Taktik tayyorgarlikni tashkil etishda nimalarga e'tibor berish lozim?
- 8) O'rgatish va shug'ullantirishning qanday shakllari mavjud?

III BOB. BO`SM, IBO`SM, OLIMPIYA ZAXIRALARI BILIM YURTLARIDAFUTBOLCHILARNI TAYYORLASH

Futbol mahorat maktablarida, bolalar-o'smirlar sport maktablarida (BO`SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida (IBO`SM), olimpiya zaxiralari kollejlarda (OZK), futbol kublari va akademiyalarda, ularning idoraviy mansubligidan qat'iy nazar, o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydigan asosiy hujjat o'quv dasturi hisoblanadi.

Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda.

Ushbu dastur oldingi sport zaxiralarini tayyorlash dasturiga zamonaviy talablarni hisobga olgan holda qo'shimchalar kiritilib yangilangan.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarining samaradorligi ko'p jihatdan o'quv dasturiga bog'liq.

Ushbu dasturning asosiy maqsadi mamlakatimizdagi bolalar-o'smirlar sport maktablaridagi o'quv jarayonini tashkil etish uchun asosiy talablarning umumiyligiga asoslangan sport zaxirasini tayyorlashdir.

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining quyidagi direktiv va me'yoriy hujjatlariga asoslanadi:

- O'zbekiston Respublikasida bolalar-o'smirlar futboliga professional futbolni rivojlantirish davlat dasturining qoidalari va tavsiyalari;

- jismoniy tarbiya va sport hamda ta'lim sohasidagi amaldagi me'yoriy hujjatlar;

- futbol sohasidagi me'yoriy-huquqiy bazasi, futbolning moddiy-texnik bazasini yaxshilash, shuningdek, futbol sohasini

xalqaro talablarga moslashtirish;

- futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlash va rivojlantirish jarayonlaridagi ilg'or ilmiy, uslubiy va innovatsion texnologiyalar.

Bolalar-o'smirlar sport maktabining amaliyoti va ularning faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning sport mahorati va sport tajribasi, shug'illanishni boshlashdagi maqbul yoshi va ixtisoslikning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning ko'p qirrali bo'lganligi bilan chambarchas bog'liq.

Biroq, O'zbekiston Respublikasida futbol zaxiralari uchun tayyorgarlik sifati tahlili uning yetarlidarajada emasligini ko'rsatmoqda, buni so'nggi yillarda yoshlar terma jamoalari, olimpiya va milliy terma jamoalarning rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatsiz ishtirok etganligi ko'rsatibturibdi.

Futbolning hozirgi rivojlanish darajasi yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida belgilangan qoidalarni qayta ko'rib chiqishni va innovatsion usul va uslubiyatini hamda texnologiyalardan keng foydalanishni talab qiladi.

Shuning uchun ushbu dasturni ishlab chiqish sport zaxirasini tayyorlash jarayonini maqbullashtirish va uni zamonaviy amaliyot talablariga muvofiqlashtirish zarurati bilan bog'liq.

Dastur yosh futbolchilarni uzoq yillik mashg'ulotlarga tayyorlashning barcha jihatlarini qamrab oladi - boshlang'ich tayyorgarlikdan (8 yoshdan) sport takomillashuviga qadar (17 yoshgacha).

Dasturda quyidagilar aks etgan:

- boshlang'ich sport tayyorgarlik guruhlarida, o'quv-mashg'ulot guruhlarida va sport takomillashuvi guruhlaridagi vazifalar;

- nazariy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarining mazmuni;

III BOB. BO`SM, IBO`SM, OLIMPIYA ZAXIRALARI BILIM YURTLARIDAFUTBOLCHILARNI TAYYORLASH

Futbol mahorat maktablarida, bolalar-o'smirlar sport maktablarida (BO`SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida (IBO`SM), olimpiya zaxiralari kollejlarda (OZK), futbol kublari va akademiyalarda, ularning idoraviy mansubligidan qat'iy nazar, o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydigan asosiy hujjat o'quv dasturi hisoblanadi.

Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda.

Ushbu dastur oldingi sport zaxiralarini tayyorlash dasturiga zamonaviy talablarni hisobga olgan holda qo'shimchalar kiritilib yangilangan.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarining samaradorligi ko'p jihatdan o'quv dasturiga bog'liq.

Ushbu dasturning asosiy maqsadi mamlakatimizdagi bolalar-o'smirlar sport maktablaridagi o'quv jarayonini tashkil etish uchun asosiy talablarning umumiylikiga asoslangan sport zaxirasini tayyorlashdir.

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining quyidagi direktiv va me'yoriy hujjatlariga asoslanadi:

- O'zbekiston Respublikasida bolalar-o'smirlar futboliva professional futbolni rivojlantirish davlat dasturining qoidalari va tavsiyalari;

- jismoniy tarbiya va sport hamda ta'lim sohasidagi amaldagi me'yoriy hujjatlar;

- futbol sohasidagi me'yoriy-huquqiy bazasi, futbolning moddiy-texnik bazasini yaxshilash, shuningdek, futbol sohasini

xalqaro talablarga moslashtirish;

- futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlash va rivojlantirish jarayonlaridagi ilg'or ilmiy, uslubiy va innovatsion texnologiyalar.

Bolalar-o'smirlar sport maktabining amaliyoti va ularning faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning sport mahorati va sport tajribasi, shug'illanishni boshlashdagi maqbul yoshi va ixtisoslikning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning ko'p qirrali bo'lganligi bilan chambarchas bog'liq.

Biroq, O'zbekiston Respublikasida futbol zaxiralari uchun tayyorgarlik sifati tahlili uning yetarlidarajada emasligini ko'rsatmoqda, buni so'nggi yillarda yoshlar terma jamoalari, olimpiya va milliy terma jamoalarning rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatsiz ishtirok etganligi ko'rsatibturibdi.

Futbolning hozirgi rivojlanish darajasi yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida belgilangan qoidalarni qayta ko'rib chiqishni va innovatsion usul va uslubiyatini hamda texnologiyalardan keng foydalanishni talab qiladi.

Shuning uchun ushbu dasturni ishlab chiqish sport zaxirasini tayyorlash jarayonini maqbullashtirish va uni zamonaviy amaliyot talablariga muvofiqlashtirish zarurati bilan bog'liq.

Dastur yosh futbolchilarni uzoq yillik mashg'ulotlarga tayyorlashning barcha jihatlarini qamrab oladi - boshlang'ich tayyorgarlikdan (8 yoshdan) sport takomillashuviga qadar (17 yoshgacha).

Dasturda quyidagilar aks etgan:

- boshlang'ich sport tayyorgarlik guruhlarida, o'quv-mashg'ulot guruhlarida va sport takomillashuvi guruhlaridagi vazifalar;

- nazariy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarining mazmuni;

- o'quv davrining har bir o'quv yili uchun yillik siklda yuklama hajminitaqsimlash;

- yosh futbolchilarni keying tayyorgarlik yiliga (bosqichiga) o'tkazish tizimi vanormativ talablar.

Bolalar-o'smirlar futbol maktablarining ko'p yillik sport zaxirasini tayyorlash jarayonida quyidagi vazifalar bajariladi:

- bolalar va o'smirlarni futbol o'ynash uchun imkon qadar ko'proq jalb qilish(o'g'il va qiz bolalar);

- shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtirish va har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlash;

- ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida yuqori darajadagi texnik-taktik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga intilish;

- futbolga sodiq, kuchli, irodali o'yinchilarni tarbiyalash;

- maktab tarbiyalanuvchilarini mamlakat o'smirlar terma jamoalarida, kelajakda esa yoshlar va milliy terma jamoalarda o'ynashini ta'minlashga intilish.

Dastur quyidagi qoidalarini asoslaydi:

Shug'ullanuvchilarni asosan professional futbol jamoalariga tayyorlash. Shuning uchun kelajakda ushbu sport turi qanday bo'lishini oldindanko'ra bilish va bolalarni "kelajak futboli" talablariga mos ravishda tayyorlash kerak. Bunday "kelajak o'yini" ning elementlari bolalikdan boshlab o'rgatilishi kerak.

Murabbiy yosh futbolchiga yo'riqchilik emas balki birinchi navbatda saboq berishi lozim.

So'nggi o'n yilliklardagi o'yinlarning tahlili asosida futbol tezkorlik va kuchga yanada tayangan holda o'ynaladi deb taxmin qilish mumkin. Bunday o'yinda futbolchilar raqibning qattiq qarshiligi ostida to'pni qabul qilishlari mumkin bo'lgan o'yin epizodlarining soni ko'payadi. Qaror qabul qilish muddati qisqaradi. Har bir o'yin epizodidagi guruh harakatlari va shu bilan birga raqib jarima maydonida individual o'yinlarning samaradorligi oshadi.

Hujumning dastlabki bosqichida o'yinchilarning harakatlari ancha qiyinlashadi, chunki bu bosqichda to'pni olib qo'yishga urinishlar soni ko'payadi. Texnik elementlarni tezkor bajarish o'yindagi vazifalarni hal qilishda asosiy omil bo'ladi, ayniqsa hujumni darvozaga zarba bilan yakunlashda bu juda ham muhimdir.

Bularning barchasi futbolchilarning texnik tezligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa vaqt yetishmasligi sharoitida tezkorlik bilan qaror qabul qilish va javob harakatini amalga oshirish, maydonda harakatlanish tezligi, portlovchi kuch va harakat koordinatsiyasi kabi muhim sifatlarning o'sishiga olib keladi. Ushbu sifatlarni va qobiliyatlarni bolalik va o'smirlikdan rivojlantirish kerak.

Futbol bu jamoaviy o'yin, ammo ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida jamoaviy vazifalar ikkinchi darajali bo'ladi. O'yin harakatlari texnikasini individual o'rgatish va yosh futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish birinchi darajaga chiqadi. Kelajak futbolida to'pni samarali boshqarishga imkon beradigan individual texnik mahoratga ega futbolchilarga talab katta bo'ladi.

Futbolda mashg'ulotlar jarayoni barcha sport turlariga xos bo'lgan qonunlar va tamoyillarga asoslanishi kerak. Masalan, o'yin texnikasini o'zlashtirish usuli qoidalarida va samarali texnikaning asosida mushak ichi va mushaklararo koordinatsiya yotadi. Bunday koordinatsiya avval bir xil texnik usulni kop marotaba standart sharoitlarda takrorlash, so'ngra har xil sharoitlarda takrorlash bilan rivojlanadi va takomillashadi.

Eski futbolning ko'cha sharoitlaridagi bu qoidasi muqarrar ravishda ishlaydi: kun davomida turli xil raqiblar bilan o'ynash paytida bola futbolning asosiy texnik elementlarini yuzlab marotaba takrorladi: to'pni qabul qilish va uzatish, raqiblardan o'tib ketish, turli masofadandarvozaga zarbaberish. Harakatlar o'rtasida katta tanaffuslar yo'q edi va kundalik o'yinlar jarayonida bolaning mushaklari ushbu

harakatlarni koordinatsiyalashni o'rgandi.

Va bu takrorlashlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, tassavur kuchliroq bo'ladi. Agar takrorlash orasidagi tanaffuslar katta bo'lsa, unda tassavur yoki "nerv-mushak xotirasi" buziladi va o'yin texnikasining uslubi barqaror bo'lmaydi, samarasi kam bo'ladi. Shu sababli, ko'cha futbolning yaxshi xususiyatlarini - o'yin uslublarini ko'p

takrorlash - biz futbol maktablarining tashkillashtirilgan sharoitida qo'llashimiz kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, yaxshi o'ynashdan oldin texnikani puxta o'zlashtirish, har xil o'yin epizodidagi vaziyatlardan chiqish uchun zarur bo'lgan turli xil texnika va kombinatsiyalarni bir-biriga bog'lab qanday qilib qo'llashni o'rganish lozim. Va nihoyat, o'yinni murabbiy tomonidan taklif qilingan strategiyaga muvofiq o'yin epizodlari to'plami sifatida ko'rib chiqiladi.

Murabbiy yosh futbolchi bu katta futbolchining kichik nusxasi emasligini tushunishi kerak. Uning o'ziga xos psixologiyasi, sheriklar bilan o'zaro munosabatining turi, fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning o'ziga xos kechish xususiyatlari mavjud. Aynan shu sababli yosh futbolchilarning mashg'ulotlari katta sportchilarining mashg'ulotlari nusxasi bo'lmasligi kerak.

Ayni paytda O'zbekistonda yosh futbolchilarni tayyorlashning uyg'un tizimi ishlab chiqilgan. Ularni tayyorlashni futbol mahorat maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari (IBO'SM), Olimpiya zaxiralari kollejlarning (OZK) futbol bo'limlari va professional klublari qoshidagi futbol akademiyalari amalga oshiradi.

1- jadvalda sport mashg'ulotlari bosqichlarida maqsad va vazifalarni hisobga olgan holda futbol bo'yicha mashg'ulot guruhlarining tashkil etilish ko'rsatilgan.

Sport mashg'ulotlari bosqichlarida maqsad va vazifalarni hisobga olgan holda futbol bo'yicha o'quv guruhlarini shakllantirish

Yos hi	O'qu v yili	Guruhlar	Bosqichlar	Maqsadlar	Vazifalar
8	1	Boshlang'ich tayyorgarlik	Boshlang'ich tayyorgarlik	Harakatlarni o'rgatish	Harakatchanli kni,bilimva harakatlarni
9	2			Harakatlar arsenalni kengaytirish	amalda bajarishni shakllantirish
10	3				
11	1		Dastlabki ixtisoslash uv	Jismoniyva texnik-taktik	Harakat ko'nikmalarini
12	2				
		O'quv- mashg'ulot	Chuqurlash- tirilgan ixtisoslashuv	Tayyorgarlik asoslarini o'zlashtirish.	shakllantirish
13	3			Texnik-taktik tayyorgarlikni mustahkamla sh, jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash
14	4				
15	5				
16	1	Sportni takomillashtirish		Texnik-taktik tayyorlikni takomillashtiris h	Musobaqa davomida erishilgan darajani qo'llash
17	2				

Harakat ko'nikmalarini shakllantirishni tartibga soluvchi qonunlarga asosanib, aynan biror-bir harakatni o'rgatish jarayonida (texnik usul yoki taktik harakatlar) uch bosqich belgilanadi: boshlang'ich ta'lim, chuqur o'rgatish, mustahkamlash vatakomillashtirish.

Ushbu bosqichlarning har birida o'ziga xos vazifalar

qo'yilishini hisobga olish lozim va o'quv jarayonini tashkil etishda oqilona vositalar, usullar, tamoyillar va shakllardan foydalanishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud.

Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi 10-11 o'quv yiliga mo'ljallangan bo'ladi (8yoshdan 18 yoshgacha) va quyidagilarni o'z ichiga oladi (2-jadval).

- boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (8-10 yosh);
- boshlang'ich ixtisoslashtirilgan o'quv-mashg'ulot guruhleri (11-12 yosh);
- chuqur ixtisoslashtirilgan o'quv-mashg'ulot guruhleri (13-15 yosh);
- sport takomillashuv guruhleri (16-18 yosh).

O'quv guruhlarini shakllantirish yoshga bog'liq qoidalarni hisobga olgan holda ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan asoslangan.

Haftalik o'quv mashg'ulotlar yuklamasining ortishi va o'quvchilarni keyingi o'quv guruhlariga o'tkazilishi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarining bajarilishi va sport natijalarining darajasi bilan belgilanadi.

Uchinchi yil o'quv guruhlaridan boshlab tayyorgarlik davriga (tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri) qarab, haftalik o'quv-mashg'ulot yuklamasiumumiy o'quv rejasi doirasida ushbu o'quv dasturida belgilanganqoidalargamuvofiq ortishi yoki kamayishi mumkin.

Bitta darsning davomiyligi 45 daqiqani tashkil etadi va boshlang'ich ta'lim guruhlarida 2 akademik soatdan, o'quv guruhlarida 4 akademik soatdan oshmasligi kerak.

13-14 yoshdan boshlab o'quv guruhlarida yillik sikl rejalashtirilganda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri belgilanadi.

4-jadval

Futbol bo'yicha mashg'ulot guruhlarini tashkil etish shartlari

Yoshi	O'quv yili	Guruhlar	Bosqichlar	Guruhdagi shug'ullanuvchilarning minimal soni	Haftadagi maksimal o'quv soatlari	Namuna viyillik yuklama, soat	Sport talablari
8	1	Boshlang'ich tayyorlov	Boshlang'ich tayyorlov	16	4	208	Nazorat-normativ talablarni bajarish(NNT)
9	2			14	6	312	
10	3			14	6	312	
11	1	O'quv mashg'ulot	Dastlabki ixtisoslashtirilgan	12	8	416	
12	2			12	8	416	
13	3			12	10	520	
14	1	Sport takomillashtirish	Chuqur ixtisoslashtirilgan	12	10	520	
15	2			10	10	520	
16	1			6	12	624	
17	2			6	12	624	

Har bir yosh toifasidagi guruhlardan umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini qabul qilish ko'zda tutilgan. Boshlang'ich ta'lim guruhida nazorat normativlarini qabul qilish yiliga ikki marotaba amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot va sport takomillashuv guruhlarida esa yiliga uch marotaba (sentyabr, fevral va iyun) amalga oshiriladi. O'quvchilarni keyingi guruhga o'tkazish murabbiylar kengashining qaroriga asosan o'yin faoliyati natijalari, test ko'rsatkichlari va tibbiy-biologik ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Murabbiyning guruh bilan ishlash sifatini baholash mezonlari - bu yosh futbolchilarning o'yin faoliyati natijalari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi va o'zlashtirish ko'rsatkichlaridir.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda, murabbiy mashg'ulotlarining sifatini faqat musobaqalarda erishilgan natijalariga qarab baholash mumkin emas.

Futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik

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-trenirovka 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. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi.

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.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar 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'tishi 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. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usllari qo'llanilib turadi.

Tayyorgarlik davri eng katta xajmda tayyorlanish yuklamasi bilan farqlanadi. Bu davrning asosiy vazifasi - har tomonlama jismoniy tayyorgarligini va ana shu asosda texnik - taktik maxoratni hamda ahloqiy - iroda sifatlarini takomillashtirishni ta'minlashdan iborat. O'quv-tayyorlov mashg'ulotlari xam mazmuni xam yuklama jixatdan rang-barang xarakterga ega bo'ladi.

Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi.

U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) Sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini

rivojlantirish;

2) Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) Tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Umuman olganda yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) Tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) Tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) Ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh futbolchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi vositalar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi.

Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi

holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi 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. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usllari qo'llanilib turadi.

Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Bir futbolchi o'yin davomida 12-15 km masofani yugurib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofada futbolchilar maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi. Maydonning har bir qarich yerida eng yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish zarur.

O'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish harakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga etadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

Tezlik-kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi, raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi, jamoa o'yin potensialining muntazam oshib borishining ta'minlaydi.

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorligi) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir.

Jismoniy mashqlarning bu turlari bir xil maqsadni ko'zlaydigan raqiblar faoliyatidan iborat. Ma'lum harakat malakalariga ega bo'lgan sportchi o'z raqibi xamda o'z sheriklari faoliyatini hisobga olgan xolda imkoniyatlarni safarbar qiladi. Vaziyatga bog'liq jismoniy mashqlar o'z shakli bo'yicha standart bo'lmagan harakatlardan tashkil topadi.

Bunda sportchi siklik va atsiklik xarakterli murakkab uyg'unlikdagi dinamik ish bajaradi. Bajariladigan ishning xarakteri butun ish davomida yuzaga keladigan vaziyat bilan bog'liq bo'ladi.

Sport o'yinlaridagi mashqlar, to'satdan vaziyatni o'zgarishiga qarab tez javob berish bilan ifodalanadi. Bunday xolatda harakatni boshqarilishi vaqt tig'izligida amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vazifani hal etish uchun o'ylash vaqti qanchalik kam bo'lsa, sportchi vazifasini shunchalik qiyinlik bilan hal qiladi.

Yakkama-yakka olishuvlar va sport o'yinlarida yuzaga kelgan vaziyatdagi informatsiyalarni qabul qilish asosiy rol o'ynaydi. Bunday xolatda asab muskul sistemasida tezlikda funksional qurilish yangi bog'lanishlar yuzaga kelishi zarur, maqsadga erishishning muvaffaqiyati ularga bog'liq bo'ladi. Vaziyatga bog'liq mashqlar ikkita guruhga bo'linadi: yakkama-yakka olishuvlar va sport o'yinlari. Yakkama-yakka olishuvda sportchi faqat zarba berish emas, balki o'z himoyasini ham

ta'minlaydigan harakat malakalarining katta to'plamiga ega bo'lishi kerak.

Sport o'yinlarida bir-biriga qarshi kurashadigan jamoalarning barcha a'zolari ishtirok etadi, bu xol o'yin faoliyati strukturasini ancha o'zgartiradi va murakkablashtiradi. Bu o'z navbatida sportchining maksimal va maksimalga yaqin tezlik bilan ancha masofani bosib o'tishiga imkon yaratadi. Sportchining harakatlari eng avvalo raqibi bilan, qolaversa o'z jamoasi a'zolariga nisbatan o'zaro munosabati bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, sport o'yinlari va yakkama-yakka olishuvlar davomida sportchining harakatlari qisqa vaqt ichida bajariladigan ma'lum darajadagi stereotipli, siklik (yurish, yugurish va boshqalar), tezlik-kuch bilan bajariladigan (uloqtirish, sakrash, zarba berish) atsiklik harakatlar shaklida bo'ladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) Yosh sportchilar organizdaqing funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) Jismoniy sifatlarni kuchni, tezkorlikni, chidamkorlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) Yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi, ular orasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi

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. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa albatta quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida bir xildagi yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba bajarishda uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ajratib ko'rsatish mumkin:

Birinchi – qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi – qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichlarga erishish;

Uchinchi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o'zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga va funksional imkoniyatlarning asta sekin kengayishiga sabab bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o'zgarishlar o'sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo'ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg'un adaptatsiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir.

Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o'zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi.

Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning

davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish) kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).

Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo'lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jara-yoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg'ulotlar uchun) to'g'ri bo'la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko'p o'sishi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning boshlang'ich davrida kuzatiladi.

Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarila borar ekan, uning o'sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o'sish sur'ati pasayishi bilan bog'liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko'p vaqt kerak bo'laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarishlarida (o'sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o'sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o'zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo'ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin.

Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlar tajribalarda aniqlangan. Aytib o'tilganidek ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar. Ta'kidlab o'tishimiz zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sensitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin.

Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinalluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular bir-biriga teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana

boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

O'quv-mashg'ulotlarning reja-konspektini tayyorlash bo'yicha tavsiyalar

O'quv-mashg'ulotlarning reja-konspekti – bu tezkor rejalashtirish hujjati hisoblanadi va haftalik ish rejasi (mikrosikl) asosida ishlab chiqiladi.

Birinchi navbatda o'quv-mashg'ulotida amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalar belgilanadi. O'quv-mashg'ulotining vazifalari ta'lim, sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy bo'lishi mumkin. Bir mashg'ulotda ikkita ta'lim va bitta sog'lomlashtiruvchi vazifalar qo'yilishiga ruxsat beriladi. Ular yetaklovchi shaklda tuziladi: tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash, takomillashtirish. Konspektda mashg'ulotning tartib raqami, sana, vaqt, o'tkazish joyi, shug'illanuvchilar soni, yo'nalishni va yuklama hajmi, mashg'ulotni olib boradigan shaxsning familiyasi, shuningdek sport anjomlari ko'rsatilishi kerak.

"Darsning qismi" ustunida "Boshlang'ich", "Asosiy" va "Yakuniy" yozuvlari ko'rsatilgan.

"Darsning mazmuni" ustunida aniq mashqlar ko'rsatilib, ular yordamida dars vazifalari amalga oshiriladi, shuningdek darsning alohida qismlariga qo'yiladigan vazifalarni bajarishga yordam beradigan mashqlar ko'rsatilgan.

"Me'yorlash" ustunida metr, soniya, takrorlash soni va seriyalarda o'lchanadigan mashqlarning bajarishmiqdori ko'rsatiladi.

"Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar" ustunida mashqlarni tashkil etish shakli, ketma-ketligi, sur'ati, usullari, tashkil etish va boshqa vazifaga o'tish ko'rsatiladi.

Agar o'quv-mashg'ulotlarida o'yinlar yoki estafetalar ishlatilsa, ushbu o'yin yoki estafetalar uchun talablar va qoidalar ko'rsatilishi kerak.

Mashg'ulot konspekti murabbiy tomonidan imzolanishi kerak.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi topshiriqlarga ularni bajarishga yordam beruvchi o'yin mashqlari tanlanishi mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi mashqlarga 1-2 yordamchi maxsus mashqlar tanlanadi, ular asosiylariga qaraganda sodda va imkonliroq, ammo asosiy qismga asoslangan holda tuzilgan bo'lishi kerak.

Soddalashtirilgan yordamchi mashqlar ushbu elementlarni o'zgartirish orqali amalga oshiriladi:

- mashqdagi o'yinchilar soni (sheriklar, raqiblar);
- o'yin maydoni(maydonchasi) o'lchami;
- darvozalarning o'lchami va soni.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi vazifalarni bajarish uchun boshlang'ich qismda asosiy yuklamani bajaradigan mushak guruhlarini tayyorlashi kerak bo'lgan chigalyozdi mashqlar tanlanadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida futbolchilar organizmining yurak-qon tomir,

nafas olish va mushak tizimlarini tiklashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Dastlabki tayyorlov guruhlarida o'quv-mashg'ulot jarayonini shakllantirishning asosiy tamoyili quyidagilar: qo'yilgan vazifalarning soddaligi; o'yin tarkibigaega mashqlarning imkonli ekanligi; har bir bolaga individual yondashuv va uning imkoniyatlarini holisona baholash; munosabatlarda hurmat.

Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida bolalar bilan ishlash shiori shunday bo'lishi keraki: "Maktab jamoani emas, o'yinchini tayyorlaydi!" jamoa esa o'yinchilar bilan quriladi.

Quyida o'quv-mashg'ulotining namunasi keltirilgan.
Namunaviy reja-konspekti O'quv-mashg'ulot № 45

2020 yil "20" aprel. Murabbiy: Igamberdiyev O.R.
O'tkazilish joyi: BO'SM – 2 maydoni Vaqti 15.00.

Davomiyligi: 90 daqiqa. Yoshi: 11-12 yosh.

Shug'illanuvchilar soni: 18 Vazifalar:

1) Start tezligini rivojlantirish.
2) Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni uzatishni o'rgatish.

3) Hujumda guruh taktik harakatlarini o'rgatishni davom ettirish. Mashg'ulot yo'nalishi: kompleks.

Yuklama hajmi: o'rta

Jihozlar: to'plar, fishkalar, ustunchalar, manishkalar.

Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida bolalar bilan ishlash shiori shunday bo'lishi keraki: "Maktab jamoani emas, o'yinchini tayyorlaydi!" jamoa esa o'yinchilar bilan quriladi.

Quyida o'quv-mashg'ulotining namunasi keltirilgan.

Namunaviy reja-konspekti

O'quv-mashg'ulot № 45

2020 yil "20" aprel.

Murabbiy: Igamberdiyev O.R.

O'tkazilish joyi: BO'SM – 2 maydoni

Vaqti 15.00.

Davomiyligi: 90 daqiqa.

Yoshi: 11-12 yosh.

Shug'illanuvchilar soni: 18

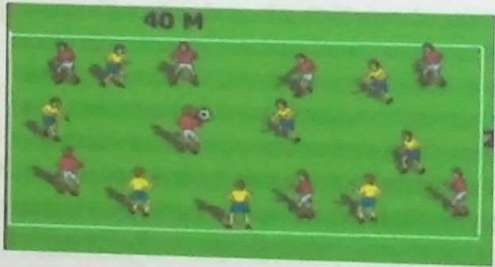
Vazifalar:

4) Start tezligini rivojlantirish.
5) Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni uzatishni o'rgatish.

6) Hujumda guruh taktik harakatlarini o'rgatishni davom ettirish. Mashg'ulot yo'nalishi: kompleks.

Yuklama hajmi: o'rta

Jihozlar: to'plar, fishkalar, ustunchalar, manishkalar.

Mashg'ulot qismlari	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Boshlang'ich qism 15 daqiqa	Saflanish, salomlashish, dars vazifalarinitushuntirish	2 daqiqa	Guruhni 2 jamoaga bo'lish
	1. Qo'l topi 9x9.  40 M - to'pni ikki qo'l bilan uzatish; - cho'zilish mashqlari; - xuddi shu to'pni yerga urgan holda; - cho'zilish mashqlari; - xuddi shu to'pni dumalatgan holda; - cho'zilish mashqlari; - oyoq bilan teginish sonini cheklamagan holda uztmalar. 2. Dam olish oralig'i	15 daqiqa	O'yin 40x20m maydonda bo'ladi. 2 daqiqa Dam olish oralig'ida, murabbiy ko'rsatmasi bilan 1 daqiqa cho'zilish mashqlari bajariladi. 3 daqiqa To'p bilan yugurish mumkin emas. 1 daqiqa tez harakatlanib bo'sh zonani qi-dirish.

Asosiy qism 65 daqiqa	Mashg'ulotning asosiy qismigao'tish		Jamoani har biri 9 futbolchidan iborat 2 guruhga bo'lish
	1. Sur'at va tezkorlik uchun mashqlar  3-2-5 40 M - fishkalar orasidan oldinga qarab oddiy yugurish; - oyoqlarishlashi sur'ati har bir fishkadan so'ng; - xuddi shu harakat o'ng tomon bilan; - xuddi shu harakat chap tomon bilan; - oldiga qarab tizzalarni baland ko'tarib yugurish; - xuddi shu harakat o'ng tomon bilan; - xuddi shu harakat chap tomon bilan; - tezlikni oshirib oldinga yugurish. 2. Dam olish oralig'i 3. Start tezligi uchun harakatli o'yin Ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi 5 m masofada joylashadi. Murabbiyning signaliga ko'ra bir chiziqdagi jamoa ikkinchi chiziqdagi jamoadan qochadi. Ikkinchisi ularni 10 m masofada ushlashi kerak. 4. Dam olish oralig'i	5 daqiqa 10 daqiqa 2 daqiqa 1 daqiqa 10 daqiqa 5 daqiqa	Bir-biridan 40- 50 m masofada 10 ta fishkani joylash-tirish. Oqim usulidabaja-rish. Harakat jarayonida oyoqva qo'llar maksimal sur'atda ishlaydi. Qo'llarni yon tomonga emas, oldinga yuqoriga harakatlantirish. So'ngi fishkadan ustunchaga 5 metr-ga maksimal kuch ishlatib yugurish. Sekin yugurib start-ga qaytish. Suv ichish. Har bir guruh 5 ta takrorlashni amalga oshiradi. Yugurish maksimal tezlikda bajariladi. Nafasni rostdash, erkin dam olish

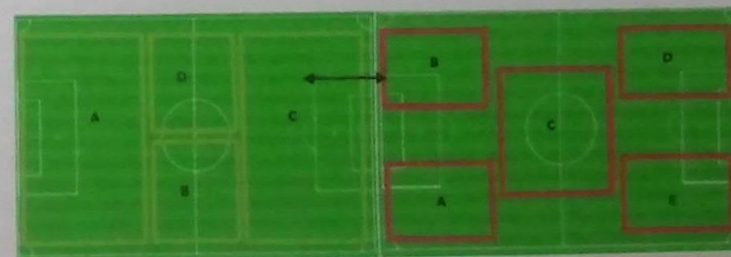
5. Oyoq kaftining ichki qismi bilan juftliklarda to'pni uzatish(Vengerka) a. sherik joyida turib, pas beradi, boshqa o'yinchi to'pni qabul qilib uni yon tomonga qadamlar bilan harakatlanib qaytaradi; b. xuddi shu sherikni o'zgartirib; c. xuddi shu chalishtirma qadamlar bilan harakatlanib; d. xuddi shu sherikni o'zgartirib; -xuddi shu to'pni tizzaga tashlab bergan holda, o'yinchi to'pni tizzasi bilan qabul qilib, uni pastga tushiradi va to'pni qaytaradi; e. to'pni bir-biriga uzatish, biri oldinga, ikkinchisi esa ortga harakatlangan holda; f. sherik bir joyda turib, to'pni qo'llari bilan tashlaydi, o'yinchi yon tomonga qadamlar bilan to'pni yana uning qo'llariga oyog'ining ichki tarafi bilan tepib qaytaradi; g. xuddi shu sherikni o'zgartirgan holda.	12 daqiqa 2 daqiqa 1 daqiqa 2 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 2 daqiqa 1 daqiqa 2 daqiqa 1 daqiqa	Fishkalarni 2 m interval bilan 2 qatarga joylashtirish. Mashq frontal usul yordamida bajariladi. Birinchi bo'lib o'ng oyoqda, Keyin chapoyoqda uzatish.
6. Dam olish oralig'i	2 daqiqa	
7. Darvozabonlar bilan 2 tadarvozaga 8x8 o'yin. Hujumda "devor", "yugurib kirish" guruh kombinatsiyalaridan foydalanish 	20 daqiqa	Maydon o'lchami 40x20m. To'pga tegish cheklovi yo'q. O'yin soddalashtirilgan qoidalarga asosan o'tkaziladi.
8. Bo'limlar o'rtasida dam olish	3 daqiqa	

Yakuniy qism 10 daqiqa	Sekin yugurish, nafas olishni roslash mashqlari, mashg'ulot hulosalari.	10 daqiqa	Futbolchilarning tartibi va faolligini baholash
	Topshiriqlar berish.		Uyga vazifa berish

O'yin maydonlarining o'lchamlari va ularni belgilash sxemasi

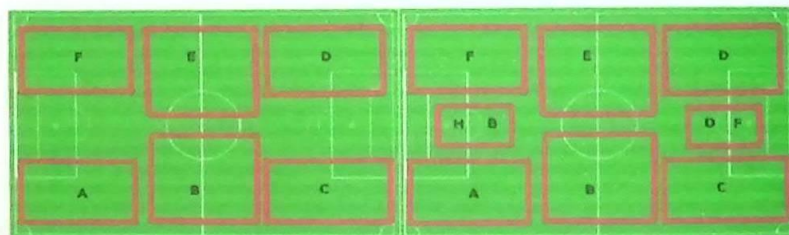


Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida turli xil estafetalar va kichik jamoalarda va kichik maydonlarda mini-futbol o'yinlaridan foydalanish kerak. Kichik maydonlarning sxemasi 1,2-rasmlarda keltirilgan.



1-2 rasm.

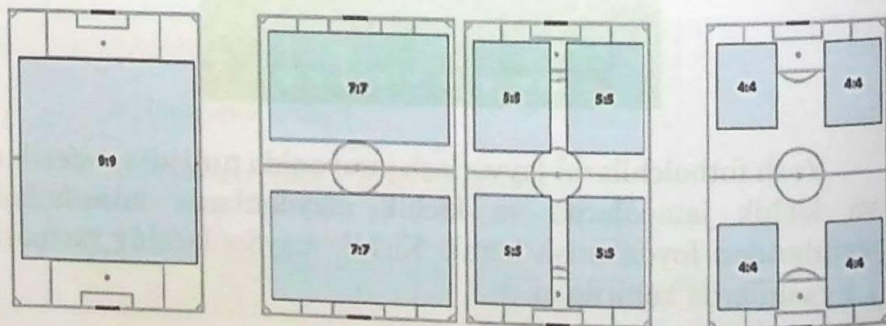
Kichik jamoalarda o'ynaydigan yosh futbolchilar uchun mini- maydonchalarni belgilash sxemasi.



3-4 rasm.

8-10 yoshli yosh futbolchilar uchun mini-maydonchalar sxemasi.

O'quv mashg'ulotlari o'tkaziladigan maydonlarni o'lchami.
 4x4: minimal 12m x 20m - maksimal 15m x 25m
 5x5: minimal 20m x 30m - maksimal 25m x 35m
 7x7: minimal 30m x 45m - maksimal 35m x 50m
 9x9: minimal 45m x 60m - maksimal 50m x 65m



7 - 8 yosh

4x4 darvozabonsiz (4x4)	12m	x	20m	- 15m	x	25m
4x4 darvozabonsiz (3+1x3+1)	12m	x	20m	- 15m	x	25m
5x5	20m	x	30m	- 25m	x	35m

9-10

4x4 darvozabonsiz (4x4)	12m	x	20m	- 15m	x	yosh 25m
4x4 darvozabonsiz (3+1x3+1)	12m	x	20m	- 15m	x	25m
5x5	20m	x	30m	- 25m	x	35m

7x7	30m	x	45m	- 35m	x	50m
11-12 yosh 4x4 darvozabonsiz (4x4)	12m	x	20m	- 15m	x	25m
4x4 darvozabonsiz (3+1x3+1)	12m	x	20m	- 15m	x	25m
5x5	20m	x	30m	- 25m	x	35m
7x7	30m	x	45m	- 35m	x	50m
9x9	45m x 60m - 50m x 67m					

Bolalarning o'yin qobiliyatlari mutaxassislar tomonidan baholanadi. Bolalarning o'yin faoliyatini kuzatishda qancha tajribali murabbiylar ishtirok etsa va ularning malakalari qanchalik yuqori bo'lsa, tanlov shunchalik samarali bo'ladi.

Jismoniy sifatlar hech qachon ustuvorlik sifatida belgilanmaydi. Ushbu qoidadan faqatehtimol tezkorlik sifati istisnodir.

Texnikalarda, taktik elementlarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kuchsizligini umuman yo'q deb qabul qilmaslik uchun murabbiylar bolalarning qobiliyat darajasini va uning istiqbolli ekanligini aniqlashda juda ehtiyotkor bo'lishlari kerak. O'rganishga bo'lgan qobiliyat asosiy tanlov mezonlaridan biridir!

O'yin harakatlarining ekspert baholashiga yana qo'shimcha turli xil nazorat mashqlari va testlar qo'llaniladi. Bunday holda, tadqiqot usullari to'plamini qo'llash tavsiya etiladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- 1) yosh o'yinchilarning qobiliyatlari va iqtidorlarini baholash bo'yicha pedagogik kuzatuvlar;
- 2) bolalarning sog'lig'i holati va tana tizimlarining funksional holatidagi o'zgarishlar to'g'risida ma'lumot beradigan tibbiy ko'riklar;
- 3) nomzodlarning jismoniy sifatleri (birinchi navbatda tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va uning har xil turlari, sakrash qobiliyati, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlanish darajasini tavsiflovchi nazorat sinovlari;

**8-10 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik
darajasini baholash mezonlari**

Ballar	10 m yugurish (soniya)			30 m yugurish (soniya)			Joydan uzoq masofaga sakrash(sm)		
	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh
25	2,30	2,20	2,10	5,60	5,35	5,20	165	175	185
24	2,31	2,21	2,11	5,62	5,37	5,22	164	174	184
23	2,32	2,22	2,12	5,64	5,39	5,24	163	173	183
22	2,33	2,23	2,13	5,66	5,41	5,26	162	172	182
21	2,34	2,24	2,14	5,68	5,43	5,28	161	171	181
20	2,35	2,25	2,15	5,70	5,45	5,30	160	170	180
19	2,36	2,26	2,16	5,71	5,46	5,31	159	169	179
18	2,37	2,27	2,17	5,72	5,47	5,32	159	168	178
17	2,38	2,28	2,18	5,73	5,48	5,33	158	167	177
16	2,39	2,29	2,19	5,74	5,49	5,34	158	166	176
15	2,40	2,30	2,20	5,75	5,50	5,35	157	165	175
14	2,41	2,31	2,21	5,76	5,51	5,36	157	164	174
13	2,42	2,32	2,22	5,77	5,52	5,37	156	163	173
12	2,43	2,33	2,23	5,78	5,53	5,38	156	162	172
11	2,44	2,34	2,24	5,79	5,54	5,39	155	161	171
10	2,45	2,35	2,25	5,80	5,55	5,40	155	160	170
9	2,46	2,36	2,26	5,82	5,57	5,42	154	159	169
8	2,47	2,37	2,27	5,84	5,59	5,44	152	158	168
7	2,48	2,38	2,28	5,86	5,61	5,46	151	157	167
6	2,49	2,39	2,29	5,88	5,63	5,48	150	156	166
5	2,50	2,40	2,30	5,90	5,65	5,50	149	155	165
4	2,51	2,41	2,31	5,92	5,67	5,52	148	154	164

4) maxsus qobiliyatlarni baholash usullari (to'pni olib yurish texnikasi va individual taktik harakatlarni bajarish qobiliyati, qarshilik ko'rsatish);

5) irsiy omillarni va o'rganish qobiliyatini hisobga oladigan testlar.

Yosh futbolchilarning maxsus tayyorgarligini baholash uchun quyidagitestlardan foydalaniladi:

1. Yuqori startdan 10 metrga yugurish (start tezligi).
2. Yuqori startdan 30 metrga yugurish (masofa tezligi).
3. Joydan turib uzoqlikka sakrash (tezkor-kuch qobiliyati).

Quyida yosh futbolchilarni tanlashda ishlatiladigan maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun nazorat normativlari keltirilgan (5-jadval).

Testni bajarish shartlari.

1. "10m yugurish" va "30m yugurish". Yuqori startdan futbolchi 10 metrga yuguradi. Vaqt futbolchi harakatlana boshlagan paytdan hisoblanadi (elektron millisekund bilan o'lchash tavsiya etiladi). Futbolchiga 2 ta urinish beriladi, eng yaxshi vaqt qaydnomaga yoziladi. Xuddi shu tariqa "30m yugurish" testi hamqabul qilinadi. Agar o'lchovlar elektron sekundomer yordamida amalga oshirilsa, u holda 30 m masofada 10 m masofa qayd etiladi va bir vaqtning o'zida ikkitest qabul qilinadi.

2. "Joydan turib uzoqlikka sakrash." Futbolchi start chizig'idan ikki oyoqning itarilishi bilan uzunlikka sakraydi. 2 ta urinish amalga oshirildi, eng yaxshi natija qaydnomaga yoziladi.

Ballar	10 m yugurish (soniya)			30 m yugurish (soniya)			Joydan uzoq masofaga sakrash(sm)		
	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh
3	2,52	2,42	2,32	5,94	5,69	5,54	147	153	163
2	2,53	2,43	2,33	5,97	5,72	5,57	146	152	162
1	2,54	2,44	2,34	6,00	5,75	5,60	145	151	161
0	2,55	2,45	2,35	6,01	5,76	5,61	144	150	160

Texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun testlardan foydalaniladi (6-jadval):

1. Aniqlikka zarba.
2. To'pni havodanazorat qilish (janglyorlik).
3. Tezlik driblingi (20 m masofaga o'rnatilgan 4 ta tayanch orasidantezlikda o'tish).

6-jadvalda 8-10 yoshdagi o'yinchilarning texnik tayyorgarligini baholash uchun normativ talablar ko'rsatilgan.

Sinovni bajarish shartlari. Tezlik driblingi 20 m masofada bajariladi. Futbolchi to'g'ri chiziqda bir-biridan 4 m masofada joylashgan 4 ta ustunlar orasidan tezlikda to'p bilan o'tishi kerak.

To'pni havoda nazorat qilish. Futbolchi bir joyda turib oyog'i bilan to'pni havoga ko'taradi, so'ng chap va o'ng oyoqlarida to'pniyerga tushirmasdan tepib o'ynatadi. To'pni bir oyog'i bilan ketma-ket 2 marta tepish bir tegish hisoblanadi.

6-jadval.
Texnik darajasini baholash uchun nazorat standartlari
8-10 yoshli futbolchilarga tayyorgarlik

Ballar	Tezlik driblingi (soniya)			To'pni havoda nazorat qilish (marta)			Aniqlikka zarbalar (aniq zarba soni)		
	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh
25	14.5	14.0	13.5	25	25	30	-	-	-
24	14.6	14.1	13.6	24	24	29	-	-	-
23	14.7	14.2	13.7	23	23	28	-	-	-
22	14.8	14.3	13.8	22	22	27	-	-	-
21	14.9	14.4	13.9	21	21	26	-	-	-
20	15.0	14.5	14.0	20	20	25	-	-	-
19	15.1	14.6	14.1	19	19	24	-	-	-
18	15.2	14.7	14.2	18	18	23	-	-	-
17	15.3	14.8	14.3	17	17	22	-	-	-
16	15.4	14.9	14.4	16	16	21	-	-	-
15	15.5	15.0	14.5	15	15	20	-	-	-
14	15.6	15.1	14.6	14	14	19	-	-	-
13	15.7	15.2	14.7	13	13	18	-	-	-
12	15.8	15.3	14.8	12	12	17	-	-	-
11	15.9	15.4	14.9	11	11	11	-	-	-
10	16.0	15.5	15.0	10	10	15	6	7	8
9	16.1	15.6	15.1	9	9	14	5	6	7
8	16.2	15.7	15.2	8	8	13	4	5	6
7	16.3	15.2	15.3	7	7	12	4	5	5
6	16.4	15.9	15.4	6	6	11	3	4	4
5	16.5	16.0	15.5	5	5	10	3	3	3
4	16.6	16.1	15.6	4	4	9	2	2	2

Ballar	Tezlik driblingi (soniya)			To'pni havoda nazorat qilish (marta)			Aniqlikka zarbalar (aniq zarba soni)		
	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh
3	16.7	16,2	15.7	3	3	8	2	2	2
2	16.8	16.3	15,8	2	2	7	1	1	1
1	16.9	16,4	15.9	1	1	6	1	1	1
0	17.0	16.5	16,0	0	0	5	0	0	0

6-jadvalda futbolchilarning zarba aniqligi va texnik tayyorgarligini baholash uchun normativ talablar ko'rsatilgan. Sinovni bajarish shartlari.

11 metrli nuqtadan futbolchi 10 ta zarbani (o'ng oyoqda 5 ta va chap oyoqda 5 ta zarba) darvozaning belgilangan tarafiga yo'llaydi. Darvozaning chap va o'ng ustunlaridan 1,30 sm masofada vertikal bo'ylab ajratish chizig'i mahkamlanadi. Agar o'yinchi darvozaning belgilangan tomoniga zarba bersa, ochko beriladi. Adashgan taqdirda ballar berilmaydi.

Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari (8-10 yosh)

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- futbol bilan shug'illanishga qiziqish va yuqori motivatsiyani shakllantirish;
- kichik tarkibdagi jamoalarda futbol o'ynash qobiliyatini rivojlantirish uchun sharoit yaratish;
- harakatli o'yinlar va soddalashtirilgan sport o'yinlarini o'rgatish;
- irodali sifatlarni tarbiyalashga turtki bo'lish;
- futbol o'ynashning asosiy texnik-taktik usullarini o'rgatish;
- yosh futbolchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish.

Boshlang'ich o'rgatish. Ushbu bosqichning maqsadi texnika asoslarini o'zlashtirish va ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdir. To'p tepish texnikasini o'zlashtirish yetakchi (kuchli) oyoqdan va ikkinchi oyoq bilan tepishni amalga oshirishga urinishdan boshlanadi.

Boshlang'ich o'rgatish uslubiyatini tanishtiruv bilan boshlanadi. Ko'rsatish, gapirib berish va amaliy mashqlar usullari kombinatsiyasi qo'llaniladi.

Ko'rsatish nafaqat shakli bo'yicha namunali bo'lishi kerak. Harakatning vaqt, fazoviy joylashuvi va kuch xususiyatlaridan maqbul ravishda foydalanish muhimdir. Harakatlar fazasining ketma-ketligi va ularning davomiyligi nisbatlariga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki ritmik tuzilma harakatlarni o'zlashtirish uchun mo'ljallab bo'lib xizmat qiladi.

O'rganilayotgan harakatni namoyish etgandan so'ng, gapirib unga aniq terminologik nom beriladi, o'yin sharoitida qo'llash o'rni vata'siri haqida ma'lumot beriladi, harakat vazifasini bajarish asoslari tushuntiriladi. Endi boshlaganlarning e'tibori tarqoq va mashg'ulot hajmi kichik bo'lganligi uchun gapirib berish aniq, qisqa, majoziy bo'lishi kerak.

Takroriy ko'rsatish (2-3 martadan ko'p bo'lmagan) qo'shimcha tushuntirish bilan birlashtirilib, idrokni kuchaytiradi va chuqurlashtiradi. O'rganilgan harakatni sxemada va video materiallarda namoyish qilish yordamida vizual va ma'noli tassavurni shakllantirish osonlashadi. Bunda o'quvchi harakatlarni bajarishda holatlarni nusxasini ko'chirishni emas, balki harakat vazifasini bajarishga yo'naltirish muhimdir.

Amaliy mashqlar usulidan foydalanganda harakat seziladi va tasavvur yaratiladi. Futbolning texnikasi va taktikasini o'rganishda, asosan, yaxlit jismoniy mashqlar usuli qo'llaniladi, chunki harakatlarning bo'linishi ko'pincha ularning tuzilishi va tarkibini keskin buzilishiga olib kelishi mumkin.

Murakkab harakatlarni o'rgatishda yordamchi mashqlar juda foydalidir, ular o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakat tasavvurini shakllantirishga yordam beradi. Qoida tariqasida takidlash

joyizkiyordamchi mashqlar individuallashtirilgan bo'lishi kerak.

Texnik usullar va boshlang'ich o'rganish bilan tanishish, ushbu yoshda "asosiydan ikkilamchiga" va "oddiydan murakkabga" uslubiy tamoyillariga asoslanadi.

O'rganilgan texnikaning rivojlanish darajasini baholash o'yin mashqlarida amalga oshiriladi. Harakat muvaffaqiyatli bajarilgan bo'lsa, texnikani yanada takomillashtirish mumkin, muvaffaqiyatsiz bo'lsa, xatolar sabablarinibartaraf etish orqali yana o'rganishga qaytiladi.

Shu bilan birga, o'yin texnikasi musobaqa o'yin mashqlarida o'rganiladi (juftlik, uchlik va boshqalar), musobaqazarbalarning aniqligi, to'pni qabul qilish (to'xtatish) aniqligi, to'pni muvaffaqiyatili olib yurish va boshqalar bo'yicha qo'llaniladi.

Takrorlash sonini aniqlaganda, yangi koordinatsion-murakkab mashqlar shug'illanishni endi boshlagan futbolchilarning asab markazlarini tez charchasiga olib kelishini hisobga olish kerak. Shuning uchun, ushbu bosqichda mashqlarning seriyalab takrorlash samaraliroq: ikki-uch seriya, har biri seriya 8-12 takrorlashdan iborat. Takrorlashlar va seriyalar orasidagi tanaffus dam olish uchun etarli bo'lishi kerak. Bundan tashqari tanaffus paytidahato va kamchiliklarni korsatish va o'rganilayotgan harakatni boshidan ko'rsatish mumkin.

Dastlabki o'quv bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatlarning murakkabligiga, tez o'rganish qobiliyatiga va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish 3-5 ta mashg'ulot davom etadi.

Qoida tariqasida shuni aytish joyizkidastlabki o'rganish, texnika talablaridan yoki taktik harakatlarning maqbul variantidan sezilarli darajada og'adi. Shuning uchun xatolarning vujudga kelish sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini ta'minlash juda muhimdir.

Xatolarning bir guruhi harakatko'nikmasi shakllanishining ob'ektiv qonunlariga bog'liq. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarini yuqori bo'lishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajalarini bloklash, asab-mushaklarda

farqlashning noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shuning uchun ortiqcha harakatlarning paydo bo'lishi, o'rganilayotgan harakatning amplitudasi va yo'nalishi buzilishi, uning ritmini buzilishi, psixologik qat'iylik va mushaklarning bog'liqligini yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Xatolarning yana bir boshqa guruhi o'rgatish uslubining kamchiliklari bilan bog'liq. Xatolarni yuzaga kelish sabablari jismoniy va aqliy tayyorgarlikning etarli emasligi, o'rganilayotgan harakatning tuzilishini noto'g'ri tushunishi, charchash, ko'nikmalarni salbiy ko'chirish, harakatni bajarish uchun noqulay sharoitlar va boshqalar bo'lishi mumkin.

Yosh futbolchilarning mashg'ulotlari turli xil mashqlar va mashg'ulot usullari, shuningdek, turli sport turlari (yengil atletika, suzish, harakatli o'yinlar, soddalashtirilgan sport o'yinlari) vositalaridan keng foydalanish bilan tavsiflanadi.

Asosan, ushbu bosqichda o'yin usuli qo'llaniladi, og'ir yuklama va katta psixologik stressga olib keluvchi mashqlar qo'llanilmaydi.

8-10 yoshli futbolchilar uchun tayyorlashning yillik sikldagio'quv-mashg'ulotlarning tarkibi va rejasi

Maqsad – futbolning boshlang'ich o'quv-mashg'ulotlariga tayyorlash.

Boshlang'ich o'quv-mashg'ulot bosqichining vazifalari: o'quv guruhlarini tarkibini barqarorlashtirish; to'pga joyida va harakatda egalik qilishning asosiy texnikasini o'rgatish; bolaning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shish; o'tishnormativlariga tayyorgarlik ko'rish.

Bolalar yoshidagi futbolchilarni tayyorlashning asosida o'yin asosiy o'rin egallaydi.

Ushbu bosqichda o'quv jarayonini davrlashtirish bo'lmaydi, mashg'ulotlar faqat o'quv xarakteriga ega bo'lgan yagona tayyorgarlik davri sifatida musobaqao'yinlariga maxsus tayyorgarliksiz (o'quv jarayonining davomi sifatida) o'tkaziladi. Yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlari quyidagi bo'limlardan iborat:

nazariy, texnik va texnik-taktik, o'yin, jismoniy va nazorat

sinovlari.

Boshlang'ich o'quv guruhlarini uchun yillik o'quv siklining taxminiy rejasi 7- jadvalda keltirilgan.

7-jadval

BO'SMda (8 yoshli) birinchi o'quv yilidagi boshlang'ich tayyorgarlikguruhlarini uchun taxminiy yillik sikl rejasi

O'quv bo'limi	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Bir yilda
I. Nazariya	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
II. Amaliy mashg'ulotlar													198
1. Texnik va texnik-taktik tayyorgarlik	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2. Mini-futbol	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	70
3. Harakatli va sport o'yinlari	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	32
4. O'quv va o'rtoqlik uchrashuvlari	1					1	1	1	1	1	1		7
5. Jismoniy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
6. Testlar					2							2	4
Jami soat	17	18	17	18	17	16	18	17	18	17	18	17	208

Yillik reja ikki qismdan iborat - "nazariy" va "amaliy mashg'ulotlar".

Amaliy mashg'ulotlar, o'z navbatida, quyidagilarga bo'linadi:

1. Texnik va texnik-taktik tayyorgarlik.
2. Mini-futbol (kichik maydonlarda kam sonli tarkibda futbol o'ynash).
3. Harakatli va sport o'yinlari.
4. O'quv va o'rtoqlik uchrashuvlari.
5. Jismoniy tayyorgarlik.

Testlar (maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini qabul qilish).

Bunda texnik tayyorgarlik faqat o'quv yilining birinchi yilida (8 yosh) boshlang'ich o'quv guruhlarida, texnika asoslarini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi. Kelgusida, 9 yosh va undan kattalar uchun "Taktik tayyorgarlik" yillik rejaga qo'shiladi, chunki keyingi bosqichlarning har birida yosh futbolchi "ko'rish" deb ataladigan texnikani, ya'ni ma'lum bir harakatli vazifani (harakatni) o'yinga mos sharoitda, boshqa vazifalar bilan (chamalash, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sherik bilan o'zaro harakatlar, raqiblarning qarshiliklari va boshqalar) birgalikda amalga oshiradi.

Yillik rejalar har oy uchun ish rejalarini tuzish bilan muayyanlashadi. Oylik rejada mashg'ulotning mazmuni va yo'nalishi aniqlanadi, yuklama hajmi va dinamikasi ochib beriladi.

Sport yuklamalarini har oyda taqsimlash sxemasi mashg'ulot va musobaqa mikrosikllari doirasida amalga oshiriladi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda eng maqbuli - bu haftalik mikrosikllardir.

Birinchi mashg'ulotlarda (taxminan 6-8 dars), murabbiy bolalarni to'pga egalik qilishning asoslari bilan tanishtirishi kerak. Bolalarga to'pni "his qilishlari" uchun imkon berish kerak, shunda ular o'yin mashqlari shaklida to'pni otish, ushlash, tutib olish, urish, uni qo'llari va oyoqlari bilan olib yurish, to'pga oddiy zarbalar berish va boshqalar.

Ushbu mikro bosqichda bolalarning individual xususiyatlari o'rganilib, ularda asosiy harakatlar va ko'nikmalarni bajarish tuzilmalari haqida umumiy tasavvur

yaratiladi, biroq bunda o'quv materialining o'tilishiga qat'iy rioya qilinmasligi kerak. O'yinlardan ko'proq foydalanish kerak, chunki o'yin ular uchun quvonch, lekin shu bilan birga murabbiy shogirdlarining harakat imkoniyatlarini tekshirib borishlari kerak. 8. jadvalda haftalik tayyorgarlik mikrosiklidagi o'quv vositalarining taxminiy taqsimoti keltirilgan.

Ushbu mikrosikl 4 hafta davomida takrorlanadi, so'ngra darvozagazarbalar kiritish, turli masofalarga to'p uzatish va to'pni turli usullar bilan to'xtatish, aldamchi harakatlar, raqibni aldab o'tish bilan to'ldirib boriladi.

Boshlang'ich mashg'ulot davrida futbolchilarning texnik xilma-xilligidan, birinchi navbatda, uchta asosiy mashqlarni va bir necha (o'n, o'n ikki) mashqlarni o'zlashtirish kerak, shundan so'ng boshqa texnik usullar oson egallanadi, tezroq o'rganiladi va hatolarga kamroq yo'lqo'yiladi.

8-jadval.

BO'SMda (8 yoshli) birinchi o'quv yilidagi boshlang'ich tayyorgarlikguruhlar uchun taxminiy to'rt kunlik mikro sikl dasturi

Kunlar	Davom iylik	Tayyorlash turlari va vositalari
1-kun	45-90 daqiq	Jismoniy tayyorgarlik: predmetlarsiz umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM), turli kombinatsiyali estafeta poygalari, to'pbilan va to'psiz harakatli o'yinlar. Yugurish, to'xtash, burilishli harakatlar texnikasi. Oyoqning ichki qismi bilan to'pni olib yurish. Oyoqning ichki qismi bilan to'p uzatmalari, oyoqning ichki qismi bilan to'pni joyida va harakatda to'xtatish. 1x1, 2x2, 3x3 o'yinlarda kichik darvozalarga gol urish.

Kunlar	Davom iylik	Tayyorlash turlari va vositalari
2 kun	45-90 daqiq	Jismoniy tayyorgarlik- URM, turli harakatli estafeta musobaqalari. Yugurish (oddiy, yonga qadam tashlab, orqa bilan), ikki oyoqda sakrash, bir oyoqda sakrash harakatlari texnikasi. Oyoqning tashqi va ichki tomoni bilan to'pni olib yurish (to'g'ri chiziq bo'ylab, ustunlarni orasidan o'tib). To'pni oyoqning ichki tomoni bilan to'xtatish va uzatish (harakatda, yugurish tezligini oshirgan holda). 1x1, 2x2 kichik darvozalar biln o'yin mashqlari, 3x3 o'yini bir darvoza va darvozabon bilan.
3 kun	45-90 daqiq	Jismoniy tayyorgarlik - barcha mushak guruhlar uchun URM; tez yugurish, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish bilan bog'liq harakatli o'yinlar. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash harakatlar texnikasi. To'pni oyoq ustining o'rta qismi bilan, oyoqning ichki va tashqi tomonida olib yurish. To'pni oyoqning ichki tomoni bilan to'xtatish va uzatish (harakatda, yugurish tezligini oshirgan holda). 1x1, 2x2, 3x3 kichik darvozada o'yin.
4 kun	45-90	Jismoniy tayyorgarlik - asosiy mushak guruhlar uchun URM.
	daqiq	Startlar, tezlashishlar, sakrashlar bilan estafeta. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash harakatlari texnikasi. Oyoqning osti qismi bilan to'pni olib yurish. Oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni to'xtatish va uzatish (harakatda yugurish tezligini oshirgan holda). 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 kichik jamoalarda ikki darvoza bilan musobaqalar.

8. jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida 2 - 3 yilshug'ullanganlar uchun yillik o'quv siklining taxminiy rejasi keltirilgan. Shug'ullanishning birinchi yili soatlar hajmi bo'yicha farq qiladi - birinchi yilda 208 soat, ikkinchi va uchinchi o'quv yilida - 312 soat. Oylik rejasidagi vositalar nisbati o'zgaradi.

Bundan tashqari "Taktik tayyorgarlik" bo'limi qo'shiladi.

9-jadval

BO'SMda (9-10 yoshli) 2-3 o'quv yilidagi boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri uchun taxminiy yillik sikl rejasi

Tayyorgarlik kbo'limi	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Jami
I. Nazariya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
II. Amaliy mashg'ulotlar													300
1. Texnik va texnik-taktik tayyorgarlik	8	6	7	6	6	6	5	6	5	5	6	6	72
2. Taktik tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3. Mini-futboli	5	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	68
4. Harakatli va sport o'yinlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5. O'quv va o'rtoqlik uchrashuvlari		1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	16
6. Jismoniy tayyorgarlik	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	66
7. Test	2					2							
Jami soat	26	26	26	26	27	25	26	26	26	26	26	26	312

10.-jadval.

Bolalar va o'smirlar sport maktabida (9-10 yosh) 1-kurs o'quvchilari uchun to'rt kunlik mikrosiklning taxminiy dasturi

Kunlar	Davomiyligi	Tayyorlash turlari va vositalari
1-kun	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik: predmetlar bilan URM, turli kombinatsion estafeta poygalari, to'p bilan va to'psiz harakatli o'yinlar. yugurish, to'xtash, burilish harakat texnikalari. Oyoqning ichki qismi bilan to'pni olib yurish. Oyoqning ichki qismi bilan uzatmalar, oyoqning ichki qismi bilan to'pni joyida va harakatda to'xtatish. Darvozaga zarbalar. 1x1, 2x2, 3x3 o'yin, kichik darvozalarga gol kiritish. Ochilish,
Sherigini sug'urta qilish.		
2-chi kun	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - turli harakatlar bilan estafeta musobaqalari. Harakatli o'yinlar. Yugurish (oddiy, Yonga qadam tashlab, orqa bilan), ikki oyoqqa, bir oyoqqa sakrash harakatlar texnikasi. Oyoqning turli tomonlari bilan to'pni olib yurish va harakat yo'nalishini o'zgartirib ustunchalar orasidan o'tish (ustunlar orasidagi masofani kamaytirib, harakat tezligini oshirib). Oyoqning turli tomonlari bilan to'pni to'xtatish va uzatish (yugurish tezligini oshirib, harakatda). 1x1, 2x2 kichik darvozalarda o'yin mashqlari, 3x3, 4x4, 5x5 darvoza bonlar bilan ikkita darvozada. Ochilish, sherigini sug'urta qilish.
3-kun	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - barcha mushak guruhleri uchun URM; tez yugurish, sakrash, harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan bog'liq harakatli o'yinlar. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash harakatlari

Kunlar	Davo-miyligi	Tayyorlash turlari va vositalari
		texnikasi. Oyoqning turli qismlarida to'pni olib yurish. Yugurish tezligini oshirgan holda to'pni to'xtatish va uzatish. Harakatda darvozaga zarbalar (darvozaga parallel, darvozaga burchak ostida) berish. 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, ikkita darvozaga va darvozabonlar bilan, ochilish, sherigini sug'urta qilish bilan o'yin
4-kun	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - asosiy mushak guruhlar uchun URM. Kichik tarkiblar musobaqalar 4x4, 5x5; 6x6; 7x7 ikkitadarvoza bilan.

Boshlang'ich mashg'ulot guruhlarining ikkinchi va uchinchi yillar mashg'ulotlarida asosiy texnika, himoya va hujumdagi taktikaning elementlarini (ochilish, sherigini sug'urta qilish) o'rgatish va harakat ko'nikmalarini rivojlantirish davom etadi.

Mashg'ulot jarayonida ishlatiladigan vositalar turli xil, ham futbol, ham boshqa sport turlari.

Texnik-taktik mahorat va jismoniy sifatlarga bog'liq ravishda rivojlantirishni davom ettirish; maxsus texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarish.

O'quv guruhlarining yo'nalishlari va guruhlarda dastur materiallarining bo'limlar bo'yicha tarkibi.

Nazariy tayyorgarlik - bu futbolning asosiy texnikasi va taktikasi, gigienik bilim va ko'nikmalarni kundalik tartibiga muvofiq maxsus bilimlarni yosh futbolchilarda shakllantirish.

Texnik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- oyoqning turli qismlari bilan to'pni turli tezlikda, turli yo'nalishlarda olib yurish;
- oyoqning turli qismlari vataralari bilan zarbalar

berish va to'xtatish (qabul qilish);

- aldamchi harakatlar va to'pni olib qo'yish (chiqarib yuborish, oyoq bilan bloklash, elka bilan to'sib);

- to'pni oyoqlarda yerga tushirmasdan o'ynatish.

Darvozabonlar uchun: dumalab va uchib kelayotgan to'pni ilib olish; to'plarni musht bilan urib yuborish; to'pni oyoqlar bilan (yerdan va qo'llar bilan), qo'llar bilan o'yinga kiritish, maydon o'yinchisining o'ynash texnikasini o'zlashtirish.

10. yoshdagi bolalar uchun taktik tayyorgarlik o'z ichiga quyidagilarga oladi:

- o'yinchilarni maydon bo'ylab taqsimlash;
- maydonda joylashuv;
- individual taktikalar (ochilish, aldab o'tish);
- guruhning o'zaro harakatlari (juftliklarda, uchliklarda o'yin zonalarini

yaratish, yo'nalishni o'zgartirgan holda uzatmalarni amalga oshirish, juftliklarda va uchliklarda uzatmalardan so'ng darvoza tomon zarbalar berish);

- to'pni ma'lum bir joyda ushlab turish (kvadratlar).

10. yoshli bolalar uchun:

- Hujumda individual harakatlarga o'rgatish (ochilish varaqibni chalg'itish, maydonning bir qismida son jihatidan ustunlikni yaratish, juftliklarda va uchliklarda o'zaro harakatlanish).

- himoyada individual harakatlarga o'rgatish (raqibni yopish, sherigini sug'urta qilish - diagonal va orqaga qadam qo'yan holda, to'pni olib qo'yish va egallash va birinchi uzatishni amalga oshirish, "devor", "kesib o'tish", "to'pni o'tkazish" kombinatsiyalariga qarshi turish);

- guruh va individual taktika (chiziqlardagi o'yin va har bir chiziq vazifalari; to'pni yo'qotgandagi harakatlar va to'pni olib qo'yish usullari; to'pni cheklangan joyda ushlab turish);

- o'yin vaziyatining rivojlanishini ko'ra bilish (o'yin holatini "o'qish");

- jarima zarbasi va erkin zarba holatida "devor" tashkil qilish.

Jismoniy tayyorgarlik

Bu asosiy maqsadni - bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi. Ushbu bosqichda ko'p qirrali mashg'ulotlar samaraliroq hisoblanadi. Tor ixtisoslashtirilgan mashqlardan haddan tashqari fodalanishish ko'pincha keyingi bosqichlarda mahorat o'sishini kechkishiga olib keladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida epchillikni rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu murakkab koordinatsion harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, ushbu bosqichda epchillikka o'rgatish birinchi navbatda uning umumiy asosini shakllantirish yo'lidan o'tishi kerak, buning natijasida o'yinchining tayyorgarligining keyingi bosqichlarida maxsus epchillik o'rgatiladi.

Ushbu bosqichda futbolchilarga turli xil harakatli mashg'ulotlar o'rgatiladi. Ushbu bosqichda eng keng tarqalgan o'rgatish usuli - bu o'yinusulidir. Epchillikni yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati sifatida mashq qilganda, ishlatiladigan mashqlar doimiy ravishda yangi elementlarini o'z ichiga olishi kerak. Mahorat avtomatlashgan sari, ushbu mashqning epchillikni rivojlantirish nuqtai nazaridan ta'siri kamayadi.

Epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shuning uchun ularni mashg'ulotlarning boshida, shuningdek, tanaffusdan keyin bajarish tavsiya etiladi.

8-10 yoshli bolalarda egiluvchanlik va tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlar kuzatiladi. Ushbu sifatatlarni rivojlantirish uchun harakatliva soddalashtirilgan sport o'yinlari (qo'l to'pi, basketbol va boshqalar) ishlatiladi; futbol, tennis, tibbiyot, basketbol to'plari va predmetlar bilan estafetalar; yengil atletika, gimnastika, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

O'yinga tayyorgarlik. Harakatli o'yinlari, estafetalar (o'ynash qobiliyati, qoidalarni bilish, vazifalarni bajarish), kichik jamoalarda futbol o'ynash (shu jumladan mini-futbolni) mashqlari o'zlashtiriladi.

Psixologik tayyorgarlik. Asosiy maqsad o'quv-mashg'ulotlarda va o'yin faoliyatida qat'iylik, e'tibor, iroda va qiziqishni shakllantirishdir. Asosiy usullar: tushuntirish, ishtirak, o'yin vaziyatlarini modellashtirish, bunda intellektual, jismoniy qiyinchiliklarni engib o'tish va boshqa vositalardan foydalaniladi.

O'quv guruhlar uchun futbol texnikasini o'rgatish usullari va vositalari

Boshlang'ich mashg'ulot guruhida to'pni olib yurish texnikasi va harakatlanish texnikasini o'z ichiga olgan asosiy futbol texnikasini o'rgatish kerak.

Futbolda harakatlanib yurishni o'rgatish harakatlanish texnikasini o'rgatishdan boshlanadi, bu esa hamma maydon o'yinchisi hamda darvozabonlarning oyoqlarini harakatini o'zlashtirishga asos bo'ladi. Harakat texnikasini o'zlashtirish birinchi darslardan boshlanadi va keyingi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida amalga oshiriladi.

O'yin faoliyati jarayonida turli xil kombinatsiyalarda harakatlanish texnikasidan foydalaniladi. O'yinda futbolchilarning harakatlanish tezligi turlicha bo'ladi: sekin yurishdan tortib, start tezlashuvi va maksimal tezlikda yugirishgacha, yugurish ritmi va yo'nalishi to'satdan o'zgarganda. Harakat texnikasining tasnifi 10-jadvalda keltirilgan.

- jarima zarbasi va erkin zarba holatida "devor" tashkil qilish.

Jismoniy tayyorgarlik

Bu asosiy maqsadni - bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi. Ushbu bosqichda ko'p qirrali mashg'ulotlar samaraliroq hisoblanadi. Tor ixtisoslashtirilgan mashqlardan haddan tashqari fodalanishish ko'pincha keyingi bosqichlarda mahorat o'sishini kechkishiga olib keladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida epchillikni rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu murakkab koordinatsion harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, ushbu bosqichda epchillikka o'rgatish birinchi navbatda uning umumiy asosini shakllantirish yo'lidan o'tishi kerak, buning natijasida o'yinchining tayyorgarligining keyingi bosqichlarida maxsus epchillik o'rgatiladi.

Ushbu bosqichda futbolchilarga turli xil harakatli mashg'ulotlar o'rgatiladi. Ushbu bosqichda eng keng tarqalgan o'rgatish usuli - bu o'yinusulidir. Epchillikni yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati sifatida mashq qilganda, ishlatiladigan mashqlar doimiy ravishda yangi elementlarini o'z ichiga olishi kerak. Mahorat avtomatlashgan sari, ushbu mashqning epchillikni rivojlantirish nuqtai nazaridan ta'siri kamayadi.

Epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shuning uchun ularni mashg'ulotlarning boshida, shuningdek, tanaffusdan keyin bajarish tavsiya etiladi.

8-10 yoshli bolalarda egiluvchanlik va tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlar kuzatiladi. Ushbu sifatatlarni rivojlantirish uchun harakatli va soddalashtirilgan sport o'yinlari (qo'l to'pi, basketbol va boshqalar) ishlatiladi; futbol, tennis, tibbiyot, basketbol to'plari va predmetlar bilan estafetalar; yengil atletika, gimnastika, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

O'yinga tayyorgarlik. Harakatli o'yinlari, estafetalar (o'ynash qobiliyati, qoidalarni bilish, vazifalarni bajarish), kichik jamoalarda futbol o'ynash (shu jumladan mini-futbolni) mashqlari o'zlashtiriladi.

Psixologik tayyorgarlik. Asosiy maqsad o'quv-mashg'ulotlarda va o'yin faoliyatida qat'iylik, e'tibor, iroda va qiziqishni shakllantirishdir. Asosiy usullar: tushuntirish, ishonitirish, o'yin vaziyatlarini modellashtirish, bunda intellektual, jismoniy qiyinchiliklarni engib o'tish va boshqa vositalardan foydalaniladi.

O'quv guruhlariga uchun futbol texnikasini o'rgatish usullari va vositalari

Boshlang'ich mashg'ulot guruhida to'pni olib yurish texnikasi va harakatlanish texnikasini o'z ichiga olgan asosiy futbol texnikasini o'rgatish kerak.

Futbolda harakatlanib yurishni o'rgatish harakatlanish texnikasini o'rgatishdan boshlanadi, bu esa hamma maydon o'yinchisi hamda darvozabonlarning oyoqlarini harakatini o'zlashtirishga asos bo'ladi. Harakat texnikasini o'zlashtirish birinchi darslardan boshlanadi va keyingi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida amalga oshiriladi.

O'yin faoliyati jarayonida turli xil kombinatsiyalarda harakatlanish texnikasidan foydalaniladi. O'yinda futbolchilarning harakatlanish tezligi turlicha bo'ladi: sekin yurishdan tortib, start tezlashuvi va maksimal tezlikda yugirishgacha, yugurish ritmi va yo'nalishi to'satdan o'zgarganda. Harakat texnikasining tasnifi 10-jadvalda keltirilgan.

- jarima zarbasi va erkin zarba holatida "devor" tashkil qilish.

Jismoniy tayyorgarlik

Bu asosiy maqsadni - bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi. Ushbu bosqichda ko'p qirrali mashg'ulotlar samaraliroq hisoblanadi. Tor ixtisoslashtirilgan mashqlardan haddan tashqari fodalanishish ko'pincha keyingi bosqichlarda mahorat o'sishini kechkishiga olib keladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida epchillikni rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu murakkab koordinatsion harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, ushbu bosqichda epchillikka o'rgatish birinchi navbatda uning umumiy asosini shakllantirish yo'lidan o'tishi kerak, buning natijasida o'yinchining tayyorgarligining keyingi bosqichlarida maxsus epchillik o'rgatiladi.

Ushbu bosqichda futbolchilarga turli xil harakatli mashg'ulotlar o'rgatiladi. Ushbu bosqichda eng keng tarqalgan o'rgatish usuli - bu o'yinusulidir. Epchillikni yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati sifatida mashq qilganda, ishlatiladigan mashqlar doimiy ravishda yangi elementlarini o'z ichiga olishi kerak. Mahorat avtomatlashgan sari, ushbu mashqning epchillikni rivojlantirish nuqtai nazaridan ta'siri kamayadi.

Epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shuning uchun ularni mashg'ulotlarning boshida, shuningdek, tanaffusdan keyin bajarish tavsiya etiladi.

8-10 yoshli bolalarda egiluvchanlik va tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlar kuzatiladi. Ushbu sifatatlarni rivojlantirish uchun harakatli va soddalashtirilgan sport o'yinlari (qo'l to'pi, basketbol va boshqalar) ishlatiladi; futbol, tennis, tibbiyot, basketbol to'plari va predmetlar bilan estafetalar; yengil atletika, gimnastika, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

O'yinga tayyorgarlik. Harakatli o'yinlari, estafetalar (o'ynash qobiliyati, qoidalarini bilish, vazifalarni bajarish), kichik jamoalarda futbol o'ynash (shu jumladan mini-futbolni) mashqlari o'zlashtiriladi.

Psixologik tayyorgarlik. Asosiy maqsad o'quv-mashg'ulotlarda va o'yin faoliyatida qat'iylik, e'tibor, iroda va qiziqishni shakllantirishdir. Asosiy usullar: tushuntirish, ishontirish, o'yin vaziyatlarini modellashtirish, bunda intellektual, jismoniy qiyinchiliklarni engib o'tish va boshqa vositalardan foydalaniladi.

O'quv guruhlarini uchun futbol texnikasini o'rgatish usullari va vositalari

Boshlang'ich mashg'ulot guruhida to'pni olib yurish texnikasi va harakatlanish texnikasini o'z ichiga olgan asosiy futbol texnikasini o'rgatish kerak.

Futbolda harakatlanib yurishni o'rgatish harakatlanish texnikasini o'rgatishdan boshlanadi, bu esa hamma maydon o'yinchisi hamda darvozabonlarning oyoqlarini harakatini o'zlashtirishga asos bo'ladi. Harakat texnikasini o'zlashtirish birinchi darslardan boshlanadi va keyingi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida amalga oshiriladi.

O'yin faoliyati jarayonida turli xil kombinatsiyalarda harakatlanish texnikasidan foydalaniladi. O'yinda futbolchilarning harakatlanish tezligi turlicha bo'ladi: sekin yurishdan tortib, start tezlashuvi va maksimal tezlikda yugirishgacha, yugurish ritmi va yo'nalishi to'satdan o'zgarganda. Harakat texnikasining tasnifi 10-jadvalda keltirilgan.

11-jadval.
Futbolchilar harakati texnikasini tasniflash

Harakatlanish turlari		Qo'llash	Variantlar
Yugurish va uning turlari	Oddiy yugurish	Bo'sh zonaga raqibni taqibqo'llaniladi hiqishda, qilishda	Tezlik va yo'nalishni o'zgartirib yugurishlar
	Orqa yugurish bilan	Himoyadagi o'yinchi tomonidan to'p bilan bo'lgan raqibga qarshi yakkakurash olib borishda qo'llaniladi	
	Yonga qadam tashlab yugurish	O'yin masofasini saqlash va texnik-taktik usulni bajarish uchun tayyorgarlik harakati sifatida qo'llaniladi	
	Chalishtirma qadamlar yugurish bilan	Turli tomonlarga harakat yo'nalishini o'zgartirish maqsadida qo'llaniladi	
Sakrash	Bir oyoq bilan sakrash, ikki oyoq bilan sakrash	To'pni ko'krak bilan qabul qilishda hamda oyoq va bosh bilan zarba berishda tayyorgarlik harakati sifatida	Bir joydan; yiqilib. harakatda;
To'xtatish	Katta qadam tashlab to'pni to'xtatish; Sakrab to'pni to'xtatish	Harakat yo'nalishini o'zgartirish va texnik-taktikusullarni bajarishdan oldingi aldamchi harakatlar sifatida qo'llaniladi	Haqiqiy; soxta

Harakatlanish turlari		Qo'llash	Variantlar
Burilishlar	Yonga qadam tashlab burilish; sakrab burilish; tayanch oyoqda burilish	Yugurish yo'nalishini o'zgartirish maqsadida va texnik-taktik usullarni bajarishdagi tayyorgarlik harakati sifatida qo'llaniladi	Turli yo'nalishlarda; birjoyda; harakatda

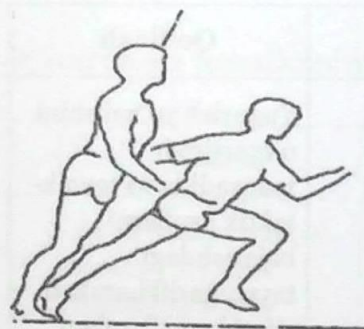
Harakatlanish texnikasi quyidagi asosiy mashqlarni o'z ichiga oladi.

1. Sportcha yurish.
2. Tovondan oyoq uchiga o'tib qadam tashlash.
3. Faqat oyoq uchida qadam tashlash.
4. Faqat tovon bilan qadam tashlash.
5. Oyoq uclaribilan ortga qadam tashlash.
6. Tovu bilan ortga qadam tashlash.
7. Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan qadam tashlash.
8. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan qadam tashlash.
9. Turli usulda yugurishlar (yon bilan, yonga qadam tashlab yokichalishtirma qadam bilan)

Tez starat olish texnikasi oyoqlarning joylashishiga bog'liq. Oyoqlar keng qo'yilgan, tizzalar bir oz bukilgan, oyoqlari bir chiziqda emas, tana oldinga biroz egilgan. Oyoqda tik turilmaydi, oyoqqa o'liq tayanib (oyoq uchigayokitovonga ham emas). Tizzalar oyoq uchiga qaratilgan, bu holat paylar uchun xavfsizdir. Startda tana oldinga egiladi, iloji boricha son oldinga chiqariladi. Dastlabki 5-6 qadam keng tashlanadi va yuzadan oyoq bor kuch bilan itarilib qadamlar qo'yiladi.

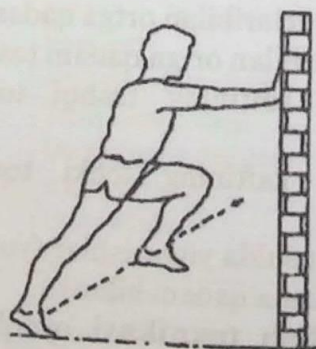
Startda tezlashish uchun mashqlar:

- 1) Tezlashishda gavda oldinga egiladi, go'yo yiqilganday, birinchi keng qadam qo'yiladi va 5-6 m tezlashiladi. (2-rasm).



2-rasm.
Startdan chiqish holati.

2) Devorga tayanib, oyoqlarni devordan 70-100 sm uzoqlikda, tana egilgan holatda, son va tizza harakati tepaga yonaltirilgan, joyida turibyugurish (3-rasm).



3-rasm.
Devorga tayanib yugurish.

3) Qarshilik bilan va sherikdan qochib yugurish. Bir-biriga yuzma-yuz turib, o'yinchi sherigining yelkasiga qo'llarini qo'yadi, sherigi tanasi egilgan holda oldinga yuguradi. Bunda sherik qarshilik ko'rsatibbolgach orqasi bilan harakatlanib yuguradi. 6-8 metrdan keyin tezlik olingach, qarshilik ko'rsatgan sherik yon tomonga ketadibirinchi o'yinchi esa oldinga tezlashishni amalga oshiradi.

Tezlashayotgan paytda qo'l tirsaklari egilgan holatda yon tomonga emas, balki oldinga-tepaga va orqaga harakatlanadi. Harakat faqat elkabo'g'inlarida bo'ladi. Tirsak va qarama-qarshi oyoqning tizzasi to'g'ri burchakkacha chiqariladi.

Qo'llarning to'g'ri ishlashi uchun quyidagi mashqlar bajariladi:

1) yuzada o'tirib, oyoqlar oldinga cho'zilgan, faqat qo'llarimiz bilan oldinga va orqaga harakat qilamiz (10-15 soniya).

2) joyida turib, qo'llar harakatini boshlab va uning tezligi oshiriladi, so'ngra oyoqlarni ham qo'shib va joyida yugurish (10-15 soniya).

3) qo'llar va oyoqlarning sinxron ishlashi bilan joyida yugurish va oldinga qarab 5-6 metr ga tezlashish.

Tezlashishda dastlabki kuchli qadamlar qo'yishni o'rgatish muhimdir.

Shundan so'ng tananing egilganligini kamaytirib va qadam uzunligini oshirib tanani tezlashtirish. Agar 6-8 metrgakuchli tezlashishni amalga oshirish kerak bo'lsa, futbolga hos holatdan chiqib keng qadam tashlab tanani tezlashtirishdan ma'no yo'q. Ushbu masofani qisqa va kuchli qadamlar bilan bosib o'tishimiz mumkin. Agar masofa uzoqroq bo'lsa, unda tezlikni oshirish va energiyani tejashga imkon beradigan keng qadamlarga o'tib ushbu masofani bosib o'tsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakatning to'g'ri texnikasini yegallash jarohatlar sonini kamaytiradi, o'yinning asosiy epizodlari uchun energiyani tejashga, undan muhim o'yin lahzalarida foydalanishga imkon beradi. Futbolchi qanchalik yaxshi harakatlansa, to'p bilan ishlash shuncha yaxshi bo'ladi.

To'p bilan harakatlanish texnikasi

To'p bilan harakatlanish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: "zarbalar", "to'xtashlar", "olib yurish", "fintlar", "egallab olish". Harakatlanish uslubiga quyidagilar kiradi: "yugurish",

"sakrash", "to'xtash", "burilish".

To'pga zarba berish (uzatish) - o'yinning asosiy vositasidir. Ular oyoqlari va boshlari bilan turli xil usullar bilan amalga oshiriladi, ularning o'ziga xos turlari bor.

To'pga zarba berish quyidagicha tasniflanadi:

- masofagako'ra - qisqa (10 m gacha), o'rtacha (20 m gacha) va uzoq (20 m dan ortiq);
- yo'nalishiga ko'ra - oldinga, yonga, ortga, diagonal; trayektoriyasiga ko'ra - past, o'rta, baland;
- ijro etish usuliga ko'ra - to'g'ri, kesilgan;
- ijro muddatiga ko'ra - o'z vaqtida, erta, kechiktirilgan; tezligiga ko'ra - tez, o'rta, sekin;
- qo'llanilgan kuchiga ko'ra - maksimal, o'rta, kichik.

"Zarbalar" texnikasini faqat to'pni tepish bilan tenglashtirmaslik kerak. To'pni uzatish ham to'pga zarba berish texnik elementlaridan biridir.

"Zarbalar" texnikasini to'pni oyoqning ichki qismi bilan uzatish orqali o'rgatiladi. Bu eng oddiy uzatmalardan biri va shu bilan futbolda eng ko'p qo'llaniladigan usuldir.

To'pni uzatish, zarba berish va to'xtatish texnikasini o'rgatish uslubiyati

To'pga zarba berish texnikasi tushuntirish, undan so'ng namoyish qilish va amalyotda bajarishdan boshlanadi.

Oyoq bilan to'pga zarba berish quyidagi asosiy usullar bilan amalga oshiriladi: oyoqning kaftining ichki qismi, oyoq ustining ichki, o'rta va tashqi qismlari, oyoqning uchi, tovon bilan. To'pni to'xtatish texnikasini to'pga zarba berish texnikasi bilan birgalikda o'rgatish tavsiya etiladi.

Dastlab harakatsiz to'pga zarbalar berish amalga oshiriladi, shuningdek, turli yo'nalishlarda, joydan, harakatda, sakrashda, burilishda, yiqilishda dumalayotgan va uchayotgan to'plarga zarba berishlar amalga oshiriladi. To'pga zarba berish turlari ko'pligiga qaramay, ko'p usullarga xos bo'lgan harakatlar fazalarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Dastlabki faza- yugurib kelish. Bunda dastlabki faza yugurishdagi qadamlarning kattaligi, uning tezligi o'yinchilarning individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Yugurib kelish zarba tezligining dastlabki o'sishiga va uni kuchli bo'lishiga yordam beradi.

Tayyorgarlik fazasi- zarba beruvchi oyoqni ko'tarish va tayanch oyoqni qo'yishdan iborat. So'nggi yugurish qadamidazarba beruvchi oyoq ko'tariladi. Oyoqning son qismini orqaga-yuqoriga ko'tarilishi va tizzaning deyarli maksimal bukilishi kerakli kuch bilan zarbani amalga oshirishga imkon beradi, chunki oyoqning harakatlanish yo'li oshib boradi va oyoq sonining old yuzasidagi mushaklar cho'ziladi. Bularning barchasi harakat so'ngida yuqori tezlikni rivojlantirishga imkon beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga-yuqoriga ko'tarilishini to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishning so'nggi qadamini uzaytirish kerak. Odatda u qolgan qadamlardan 35-45% kattaroq va 2 metrdan 2,5 metrgacha bo'ladi.

Asosiy fazasi- zarba harakati. Zarba berish harakati tayanch oyoqni qo'yish va zarba beruvchi oyoq sonini faol bukishdan boshlanadi. Zarba tizzava oyoq to'pig'ining keskin harakati bilan amalga oshiriladi.

Zarba berish paytida oyoq to'pig'i va tizza bo'g'imlari mahkam ushlanadi.

Oyoqning "qattiq tutqich" zarba bosqichining massasini oshirishga imkon beradi.

Zarba beruvchi oyoq to'p bilan birday harakatlanadi (o'tkazgich), bu esa to'pning tezligini oshirishga imkon beradi. Bu harakat asosan to'p yo'nalishini belgilaydi.

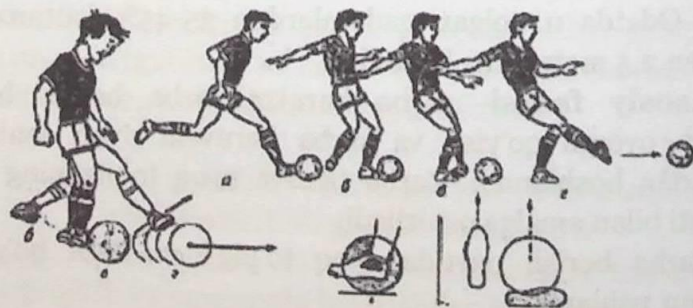
Yakunlovchi faza- keyingi harakat uchun dastlabki holatni qabul qilish. Zarbadan so'ng oyoqning to'g'riga-yuqoriga harakati davom etadi. Umumiy tortishish markazi (UTM), zarba berish paytida tayanch maydoni ustida bo'lib, oyoq harakati tarafiga siljiydi.

Harakatlarning ushbu tuzilishi to'p tepishning ko'plab usullariga xosdir. Yuqoridagi talablarga rioya qilish to'pga turli usullar bilan kuchli zarba berish imkonini beradi.

To'pning parvoz yo'nalishi to'pni zarba berilgan joyga bog'liqdir. Agargorizontal tekislikda zarba to'pning o'rtasigaberilsa, to'p to'g'ri va pastlab uchadi.

To'p traektoriyasi kesilgan zarbalar natijasida sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday holda, zarba yo'nalishi to'pning UTM-dan o'tmaydi, bu uning aylanishiga sabab bo'ladi. To'pning ost qismiga tepilganda aylanish gorizontal o'q atrofida bo'ladi, to'p markazidan o'ngga yoki chapga zarba berilganda aylanish vertikal o'q atrofida bo'ladi.

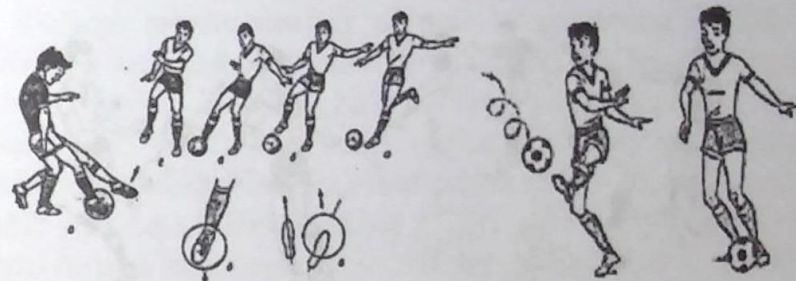
Oyoqningichki tarafi bilan zarba berish asosan qisqa va o'rta uzatmalar berishda ishlatiladi, shuningdek yaqin masofadan darvozaga zarba berishda (4- rasm).



4-rasm.

Oyoqning ichki tarafi bilan zarba berish texnikasi.

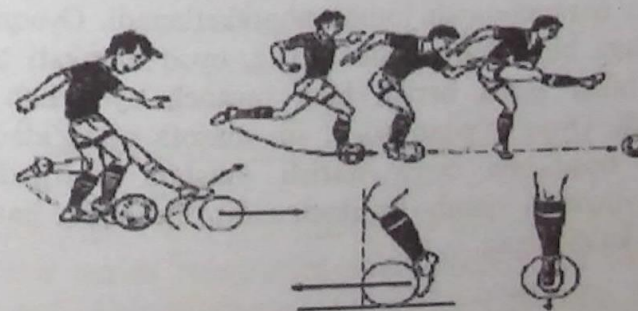
Oyoqni tepa qismining ichki tarafi bilan zarba berish o'rta va uzun uzatmalar berishda, darvoza tomonga qanotdan uzatmalar berishda va turli masofadan darvozaga zarba berishda qo'llaniladi (5-rasm).



5-rasm.

Oyoqni tepa qismining ichki tarafi bilan zarba berish texnikasi.

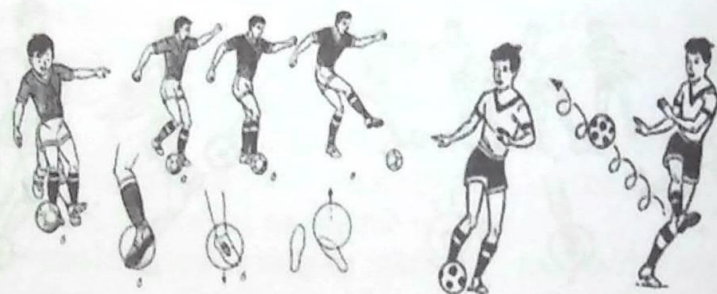
Oyoqni tepa qismining o'rtasi bilan zarba berish uzoq masofalarga zarba berishda o'rta va uzoq masofalardan darvozaga zarba berishda qo'llaniladi. Yugurib kelish, oyoqning orqaga ko'tarish va zarba harakati bir tekislikda amalga oshiriladi va boshqa usullardan katta kuch bilan amalga oshiriladi. Oyoq va to'p o'rtasidagi sezilarli tegish maydoni aniq zarba berishga imkon beradi (6-rasm).



6-rasm.

Oyoqni tepa qismining o'rtasi bilan zarba berish texnikasi.

Oyoqni tepa qismining tashqi tarafi bilan zarba berish ko'pincha kesma zarbalar berishda qo'llaniladi. Zarba harakati paytida tizza va to'piq ichkariga buriladi (7-rasm).

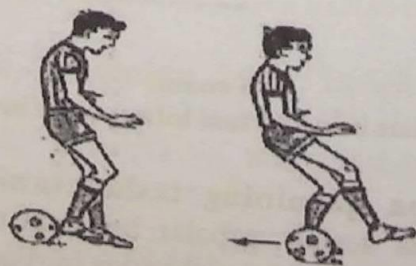


7-rasm.

Oyoqni tepa qismining tashqi tarafi bilan zarba berish texnikasi.

Oyoq uchi bilan zarba kutilmagan holda, tayyorgarliksiz amalga oshirish kerak bo'lganda qo'llaniladi. Bundan tashqari, bu zarba to'p raqibda bo'lganda to'pni tepib yuborishda samaralidir.

Tovon bilan zarba berish orqaga keskin harakat bilan amalga oshiriladi va zarba beruvchi oyoq tayanch oyoqqa nisbatan qarama-qarshi tomonga harakatlanadi. Oyoqning to'p bilan birga biroz harakatidan so'ng, oyoq harakati to'xtaydi. Tovon bilan zarba berish ham tayanch oyoq bilan amalga oshiriladi. Oyoq to'pdan 10-15 sm masofa oralig'ida qo'yiladi. Keyingi bosqichda ortga itarish amalga oshiriladi (oyoq orqaga-yuqoriga qarab harakatlanadi). Bu zarba harakati 8-rasmida ko'rsatilgan.



8-rasm.

Tovon bilan zarba berish texnikasi.

To'pga peshonaning o'rtasi bilan zarba berish (9-rasm). O'yinchi ushbu holatda turadi - oyoq elka kengligida yoki qadam qo'yish holatida bo'ladi. To'p yaqinlashganda, oyoq tizzalari va to'piq bo'g'inlari ozgina bukiladi, tana orqaga bukiladi, bel mushaklari mahkam ushlanadi. Keyin, oyoq sonlari keskin harakati bilan tananing yuqori qismi oldinga bukiladi, bo'yin orqaga keyin eysa bosh oldinga tashlanib zarba beriladi. Zarba berish paytida ko'zlar ochiq bo'lishi kerak. Agar to'pni yuqoriga yo'naltirish kerak bo'lsa, zarba to'pning pastki qismiga, agar pastka bo'lsa - to'pning o'rta yoki yuqori qismiga beriladi.



9-rasm.

To'pga bosh bilan zarba berish texnikasi.

Boshlang'ich o'quv guruhlarida (8-10 yosh) to'pga bosh bilan zarba berish texnikasini o'rganishda yengil to'plardan foydalaniladi. Agar BO'SMda bunday to'plar bo'lmasa, unda bu yoshda to'pga bosh bilan zarba berish mashqlari tavsiya etilmaydi. Amerika Qo'shma Shtatlarida 2015 yildan beri 8-10 yoshda bosh bilan zarba berish taqiqlangan, Shotlandiyada 10 yoshgacha bo'lgan bolalarning mashg'ulotlarida va o'yinlarida bosh bilan o'ynash taqiqlanadi, 11 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan bolalarga - faqat o'yinlarda mumkin. Bolaning miyasi 13 yoshga kelib to'liq shakllanadi. Ushbu o'yin texnikasini katta yoshdan o'rganishni boshlash tavsiya etiladi.

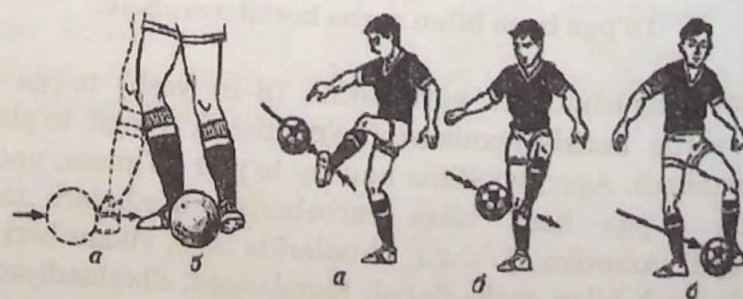
To'pni to'xtatish, "qabul qilish" dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni to'xtatish va shundan so'ng boshqa tegishli harakatlarni bajarish uchun xizmat qiladi.

Yosh futbolchini texnikaga o'rgatish shunday tuziladiki, bunda o'yinchi to'pni to'liq to'xtatmaydi, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslashtiradi (o'tkazadi). To'pni to'xtatish oyoq, gavda va bosh bilan amalga oshiriladi.

Holatni tanlash va tana og'irligini tayanch oyoqqa o'tkazish juda muhimdir. Tayanch oyoq mustahkam turish uchun ozgina bukilgan bo'lishi kerak. To'xtatadigan oyoq to'p tarafga yo'naltiriladi va oyoqning to'xtatadigan qismi yuzasi ochiladi. Amartizatsiya yo'li to'pning tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, u holda to'xtatish oyoqni bo'shashtirish bilan amalga oshiriladi.

To'p bilan to'xtatuvchi yuza bir-biriga tekkanda (yoki biroz oldinroq) orqaga qarab harakat boshlanadi, bu harakat asta-sekin sekinlashadi, to'pning tezligi so'nadi.

Oyoqning ichki qismi bilan to'pni to'xtatish dumalab va uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi. To'xtatish yuzasi va amartizatsion yo'lning uzunligi tufayli ushbu usul yuqori darajadagi ishonchlilikka ega (10-rasm).



10-rasm.

Oyoqning ichki qismi bilan to'pni to'xtatish texnikasi.

Yuqori uchuvchi to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqning itarilishi bilan yuqoriga sakrash amalga oshiriladi.

To'xtatuvchi oyoqning chanoq-son va tizza bo'g'imlari kuchli bukiladi. Oyoq panjalari tashqariga buriladi. To'p to'xtatgandan so'ng, keyingi harakatlar amalga oshiriladi.

Oyoq panjasining ostki qismi bilan to'pni to'xtatish dumalayotgan va yuqoridan kelayotgan to'plarni to'xtatishda ishlatiladi (11-rasm). Dumalayotgan to'plarni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'pga qarab, tana vazni tayanch oyoqqa o'tkaziladi. To'p yaqinlashayotganda to'xtatuvchi oyoqning tizza bo'g'imlari ozgina bukilgan bo'lib, to'p tomon yo'naltiriladi. Oyoq uchi yuqoriga 30-40° ko'tariladi. Oyoq to'voni to'p ustidan 5-10 sm masofa oralig'ida boladi.



11-rasm.

To'pni oyoq panjasining ust qismi bilan to'xtatish texnikasi.

To'p oyoq panjasining ust qismi bilan to'qnashganda, orqaga qarab biroz harakat amalga oshiriladi.

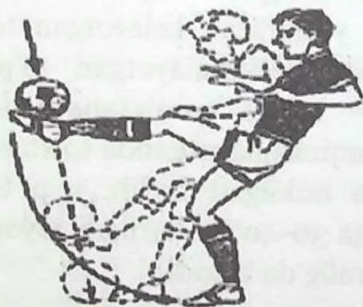
Oyoq panjasining ust qismi bilan tushayotgan to'pni to'xtatish uchun uning tushish joyini aniq bilish kerak. To'xtatuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ozgina bukilgan, oyoqning uchi ko'tarilgan, oyoqning o'zi esa bo'shashtirish holatda bo'ladi.

To'pni to'xtatish erga tegish paytida amalga oshiriladi, bu holda to'p oyoq panjasining tagi bilan yopiladi, lekin yerga bosilmaydi.

To'pni oyoq panjasining ustki qismi bilanto'xtatish.

Oyoq panjasining ustki qismi bilan yuqori traektoriyadan tushgan to'plarni to'xtatishda, to'xtatuvchi oyoq panjasining ostki qismi yerga parallel ravishda bo'ladi. To'p oyoq kafti

ustining barmoqlariga yaqinroq qismi bilan qabul qilinadi. Ortgaga harakatlantirish yuqoriga-pastga qarab amalga oshiriladi (12-rasm).



12-rasm.

To'pni oyoq panjasining ustki qismi bilan to'xtatish texnikasi.

Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. Tayyorgarlik bosqichida son oldinga chiqariladi. Uning bukilish burchagi to'pning parvoz yo'nalishiga bog'liq, son tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak ostida bo'lishi kerak. To'p sonning o'rta qismi bilan to'qnashadi. Oyoq sonining to'p bilan to'qnashgandan so'ng harakat pastga - orqaga qarab amalga oshiriladi (13-rasm).



13-rasm.

To'pni oyoqning son qismi bilan to'xtatish texnikasi.

To'pni o'tkazib to'xtatish.

Zamonaviy futbolda to'pni o'tkazishsiz to'xtatishlar borgansari kamroq ishlatilmoqda, chunki ular o'yin sur'atini pasaytiradi va o'yin vaziyatidan samarali foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilinishiga olib keladi. Zamonaviy futbolda, futbolchilar to'pni qabul qilish (to'xtatish) oldidan, keyingi harakatlar to'g'risida qaror qabul qilishlari kerak. To'pni o'tkazib to'xtatish nafaqat dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini to'xtatishga, balki yo'nalishini maqsadli ravishda o'zgartirishga, keyingi harakatlarga tayyorgarlik ko'rishga imkon beradi.

To'pni o'tkazib to'xtatish asosan yon tomonga (o'ngga, chapga) yoki orqaga (orqa tomonga) amalga oshiriladi.

To'pni oyoq kaftining yuqori ichki tarafi bilan o'tkazib to'xtatish.

Ushbu usul bilan to'p asosan yon tomonga yoki orqa tomonga o'tkaziladi. Dastlabki holat

- to'p tushish joyiga yarim burilgan holda turiladi. To'xtatuvchi oyoq to'pgayaqin turadi, tizza ozgina bukilib to'p tomonga tortiladi. To'p yaqinlashganda, oyoq uning orqasidan harakatlanadi. To'pni tushib ortga sakrayotgan paytda oyoq bilan "ilib" oyoq kafti bilan yopish kerak. To'p bo'shashgan oyoq bilan to'qnashganda, uning tezligi sezilarli darajada pasayadi. To'xtatuvchi oyoq to'pning orqasidan harakat qilishni davom etadi, tana to'p tomonga buriladi (14-rasm).



14-rasm.

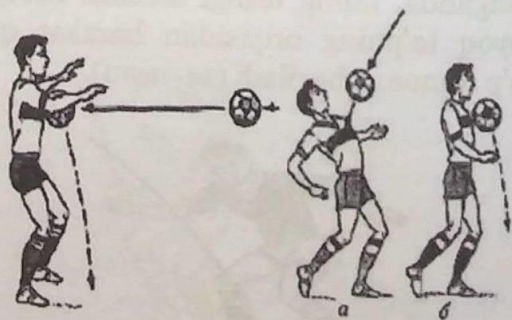
To'pni oyoq kaftining yuqori ichki tarafi bilan o'tkazib to'xtatish texnikasi.

To'pni oyoq kaftining yuqori tashqi tarafi bilan o'tkazib to'xtatish.

Dastlabki holat – tushayotgan to'pga qaragan holda turiladi. To'xtatuvchi oyoq oldinga cho'zilgan. Oyoq kaftitashqi tarafga buriladi. Bunday holda, to'p o'tkazib yuboriladi va oyoqning to'p bilan orqaga harakatlanishi shunday chamalanadiki, to'p yerga tushib sakrash paytida oyoq kaftining ust qismini tashqi tarafi bilan yopiladi. Tana to'pning (to'p tezligi sezilarli darajada kamaygan) keyingi harakat yo'nalishi bo'yicha tayanch oyoqning uchi atrofida aylanadi.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish.

Futbolchi to'pga qaragan holda joylashadi. Oyoqlar yelka kengligida ochilgan yoki uncha katta bo'lmagan qadam kattaligida ochilgan (50-70 sm) bo'lib ko'krak oldinga siljiydi, qo'llar tirsak bo'g'imidan bir oz bukilib, pastga tushiriladi. To'p yaqinlashganda, tana orqaga tortiladi, elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. Tushayotgan to'plarni to'xtatganda, tana orqaga egiladi. Egilish burchagi to'pning parvoz trayektoriyasiga bog'liq (ko'krak qafasi to'pga to'g'ri burchak ostida bo'lishi kerak). To'pning tezligi va traektoriyasini to'g'ri chamalash va ortga harakatni o'z vaqtida bajarish zarur (15-rasm).



15-rasm.
To'pni ko'krak bilan to'xtatish texnikasi.

To'pni bosh bilan to'xtatish. Ushbu usulni bajarish uchun o'yinchitizza bo'g'imlarini biroz bukib bir oyog'ini ozgina ortga, ikkinchisini oldinga qo'yishi kerak. Yaqinlashayotgan to'pga diqqatni jamlab o'yinchi tanasini to'p tomonga yo'naltirishi to'qnashish paytida tanani ortga qaytarib, tana vaznini orqa oyog'iga o'tkazishi kerak. Bu zarba ta'sirni yumshatish uchun kerak (16-rasm)



16.-rasm
To'pni bosh bilan to'xtatish texnikasi.

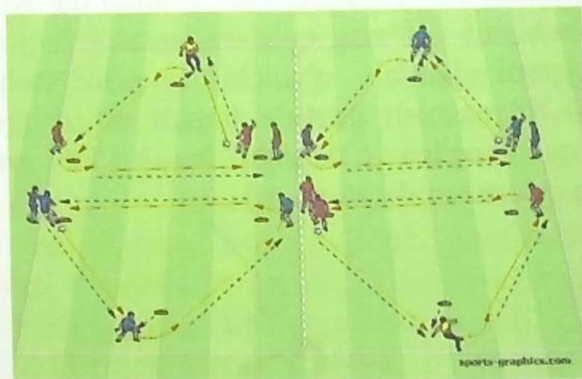
Uzatmalar texnikasini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Mashq. To'pni juftlik bo'lib bir-biriga qaragan holda

Huddi shunday, oldinga-orqaga harakatlanib. To'p bilan sherikning biri harakat yo'nalishi bo'yicha, ikkinchisi esa orqa bilan turadi. To'p bilan turgan o'yinchi oldinga harakatlanib, oyoq kaftining ichki qismi bilan sherigiga uzatadi, sherigi orqa bilan yugurgan holda to'pni qabul qilib, uni yana sherigiga qaytaradi. Masofa 15-20 m. Ortga qaytishda o'yinchilar o'zaro almashadi.

Huddi shunday, ammo o'yinchilar to'pni oyoqkaftiningning ichki qismibilanuzatib, 15-20 m radiusli aylana bo'ylab harakatlanadi (shug'ullanuvchilar soniga qarab).

Uchliklarda to'p uzatmalarini bajarish (17-rasm).

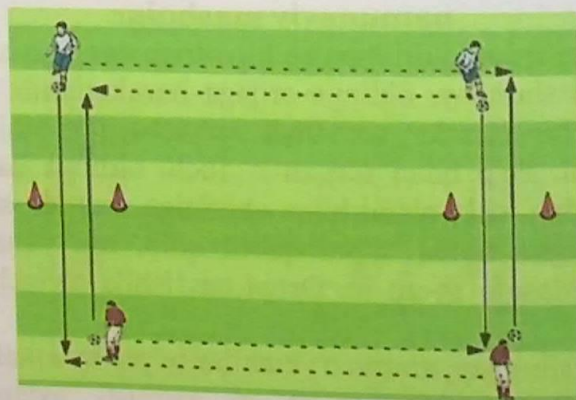


17.-rasm.

Joylarni o'zgartirgan holda uchliklarda to'p uzatmalari.

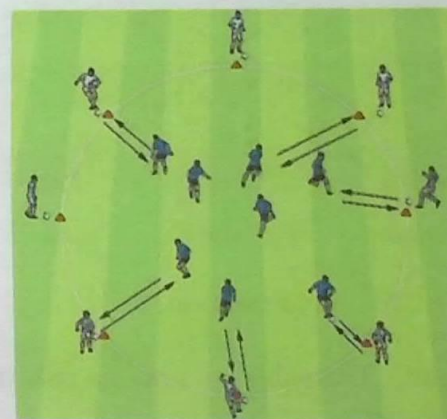
Xuddi shunday mashqni bir-biriga qarama-qarshi kolonna bo'lib 10-15m masofada joylashgan holda bajarish mumkin. Qarama-qarshi estafeta. To'pni uzatgandan so'ng, o'yinchi qarama-qarshi kolonnaga yuguradi.

Mashq (18-rasm). Kvadratda to'pni konusning yonidan uzatish.



18-rasm.

To'pni aylanada uzatish mashqlari (19-rasm). To'p bilan bo'lgan futbolchilarning bir guruhi aylana atrofida, boshqa guruhi esa aylana ichida joylashib istalgan yo'nalishda harakatlanishi mumkin. To'p bilan bo'lgan futbolchilar istagan sherigiga uzatadi va qaytib qabul qiladi.



19.-rasm.

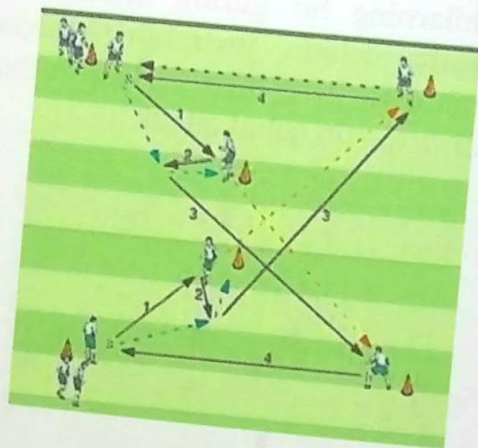
Doira ichida harakatda uzatish.

Mashq (20-rasm). "Devor" bilan o'ynab to'pni uzatish.



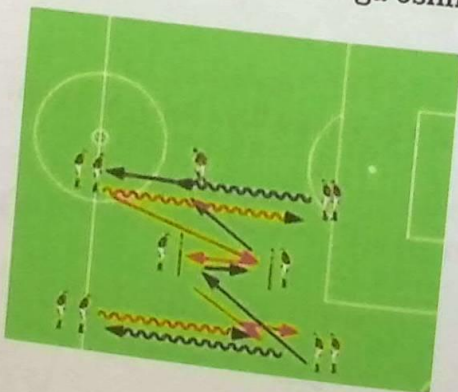
20.-rasm.

Mashq (21-rasm). "Devor" bilan o'ynab to'pni uzatish.



21.-rasm.

Mashq (22-rasm). Tezlashishni amalga oshirib to'pni uzatish.



22.-rasm.

Mashq. To'p bilan yugurish va darvozaga zarba berish (darvozbonsiz kichik darvozalarga qarab amalga oshirish mumkin). Futbolchilar 4 ta colonna bo'lib joylashadi. Ishora bo'yicha turli kolonnalardan to'pga qarab yugurishni boshlaydi. Kim birinchi bo'lib to'pga yetib kelsa to'p bilan yugurib darvoza tomon zarba beradi, raqib esa zarba berilishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi (23-rasm).

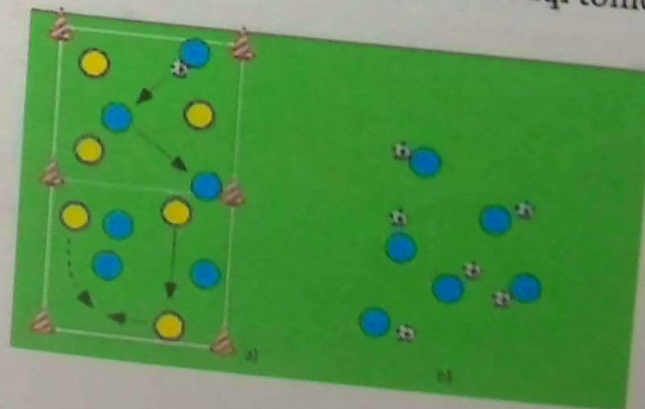
Mashq (23-rasm).



23.-rasm.

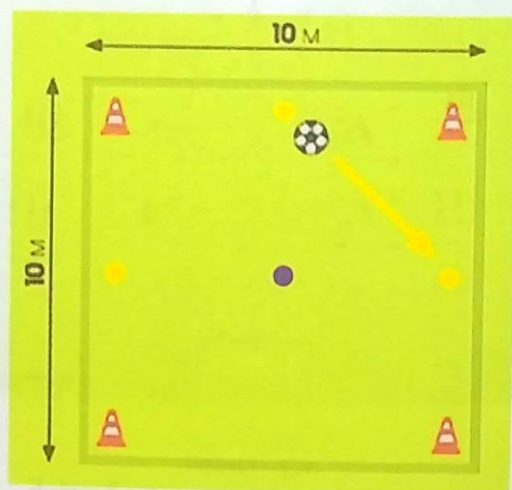
Yuguribdarvozaga zarba berish.

- Mashq (24-rasm). Futbolchilar guruhlarga (3-4 kishi) bo'linib ikkita jamoa bo'lishadi. Galma-gal jamoalar 1-daqiqada imkon qadar ko'p zarbalarni amalga oshirishi kerak. Boshqa guruh futbolchilari to'pni oilb yurishni amalga oshiradi (oyoq kaftining ust qismi, oyoq kaftining ichki, tashqi tomoni bilan).



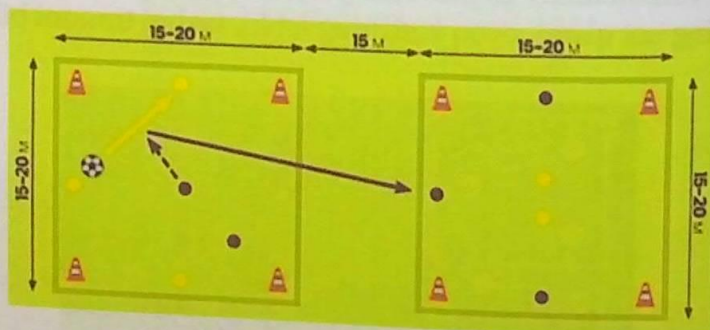
24.-rasm
O'ntauzatma" o'yini

Mashq (25-rasm). 3x1 kvadrat. Seriya vaqti 1 min.



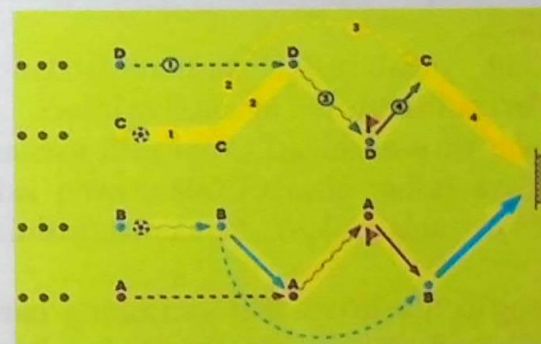
25.-rasm.

Mashq (26-rasm). To'pni boshqa kvadratga o'tkazish. Maydon kattaligi 3x2m. Davomiyligi 1-daqiqagacha.



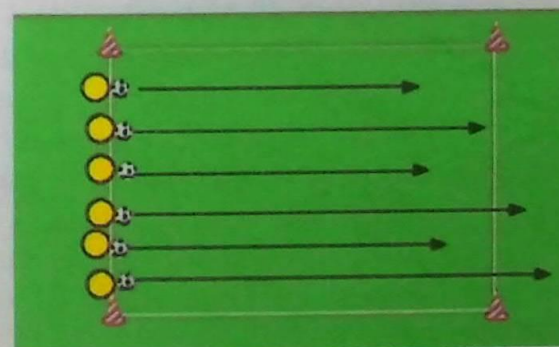
26.- rasm.

Mashq (27-rasm). Juft bo'lib yugurib kirib zarba berish.



27-rasm.

Mashq (28-rasm). Harakat kuchini taqsimlash o'yini. Har bir o'yinchida to'p boladi. Signal bo'yicha o'yinchilar to'pni oldingi chiziqda(yoki imkon qadar unga yaqinroq) to'xtashini chamalab kerakli kuch bilan zarba berishadi. To'pni chiziqqa yaqinroq joylashtirgan g'alaba qozonadi.



28.-rasm.

Harakat kuchini taqsimlash.

To'pni olib yurish texnikasiga o'rgatish uslubi
O'yinchilar asosan harakatlarni to'pni olib yurish yordamida amalga oshiradi. Bunda to'p ularning doimiy nazorati ostidabo'lishi kerak.

To'pni olib yurishda yugurishdan (ba'zan yurish) foydalaniladi va to'pni tepish turli ketma-ketlikda va ritmda amalga oshiriladi.

To'pni olib yurish uslubi tushuntirishdan boshlanadi, undan so'ng ko'rsatib berish va amalda bajariladi.

To'pni olib yurish texnikasi to'pni turli usullar bilan (oyoq kaftining ichkiva tashqi qismlari bilan, oyoq kaftining ostki qismi bilan va uchi bilan) harakatlantirishdan bo'shlab o'rgatiladi.

Bir mashg'ulotda to'pni olib yurishning barcha usullari darhol o'rgatilmaydi. To'pni olib yurishning har bir usulini o'rgatishga bir nechta mashg'ulotlar ajratilishi kerak. Bir usulni o'zlashtirgandan so'ng, boshqasiga o'tish mumkin bo'ladi.

To'pni olib yurish harakati to'g'riga, aylana bo'yicha, zigzag, yo'nalishni va tezlikni o'zgartirib amalga oshiriladi. Dastlab, harakat tezligi yuqori bo'lmagan holda, asosiy e'tibor mashqni to'g'ri bajarishga qaratilishi kerak.

Ustunchalar yoki fishkalarni aylanib o'tishda ularning orasidagi masofa 0,8-1 metr bo'lishi kerak. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish paytida vazifani murakkablashtirish uchun fishkalar orasidagi masofa kamaytiriladi, harakat tezligi oshiriladi va to'pni ko'rib nazorat qilish pasayadi.

Asosiy e'tibor kichik qadamlar bilan harakatlanishga qaratiladi, shu bilan birga, biomexanik talablarni ham yodda tutish kerak - to'p bilan texnik usullarni yuqori sifatda bajarish uchun tananing fazoviy joylashuv holati barqaror bo'lishi zarur. Bu holatga erishish uchun rasmda oq chiziq bilan belgilangan umumiy tortishish markazining (UTM) proektsiyasi tayanch zonasida yoki unga eng yaqin bo'lgan holatda amalga oshiriladi (29-rasm).



29.-rasm.

Boshlang'ich mashg'ulot guruhida to'pni fishkalar orasidan olibo'tish.

29. rasmda UTM ning proektsiyasidan to'pgacha bo'lgan masofa minimekanligi ko'rsatilgan (qizil chiziq).

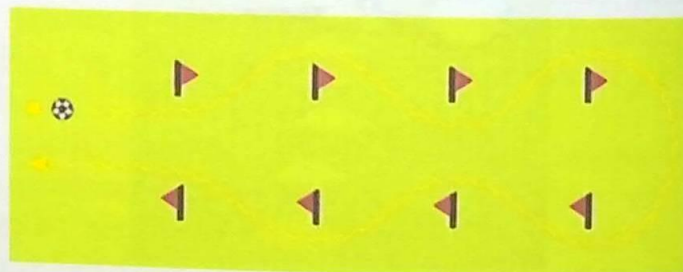
To'pni olib yurish texnikasini o'zlashtirish uchun turli hajmdagi (2,3,4-sonli tennis to'pi) va voleybol to'plaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich mashg'ulot guruhshug'ullanuvchlari uchun to'pni olibyurish bilan bog'liq namunaviy o'yin mashqlari

1. Mashq. "To'pni olib yurish" (30-rasm). O'yinchi birinchi ustunchadan oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurishni boshlaydi, ustunchalarni ilon izi usulida aylanib o'tib ortga qaytadi. Ustunchalarni aylanib o'tayotganda, o'ng va chap oyoq birday ishlatiladi. Ustunchalarga tegish mumkin emas. Yangi shug'ullanuvchilar uchun ustunchalar orasidagi masofa 1m ni tashkil qiladi, keyin masofa ustunchalar sonini ko'paytirish orqali 70 sm, 50 sm dan 30 sm gacha qisqartiriladi (bitta qatorda eng kami 6 taustunchalar

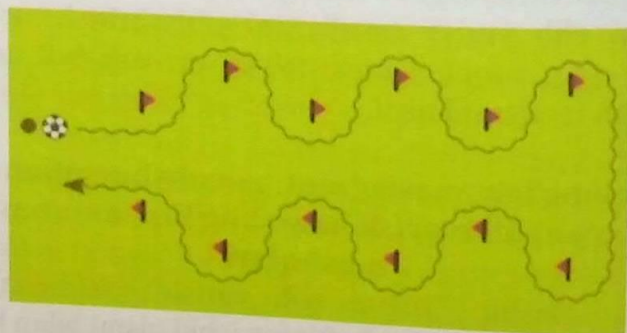
joylashtiriladi). Takrorlashlar murabbiy tomonidan belgilanadi (eng kam takrorlash soni 3ta).

Variant: oyoq kaftining tashqi tomoni, oyoq kaftining ust qismini o'rtasi, aralash holda - ichki + tagi + tashqi tomoni bilan to'pni olib yurish.



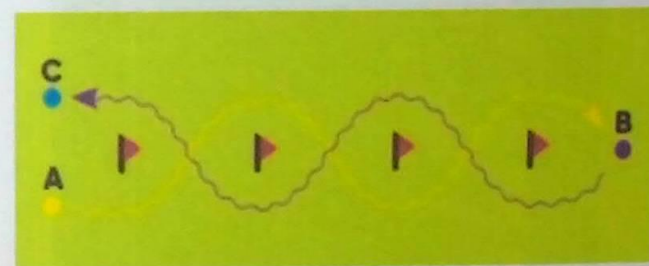
30-rasm.
To'pni olib yurish.

2. Mashq (31-rasm). To'pni olib yurish texnikasini o'zlashtirish darajasiga ko'ra ustunchalar turli joylarga qo'yiladi.



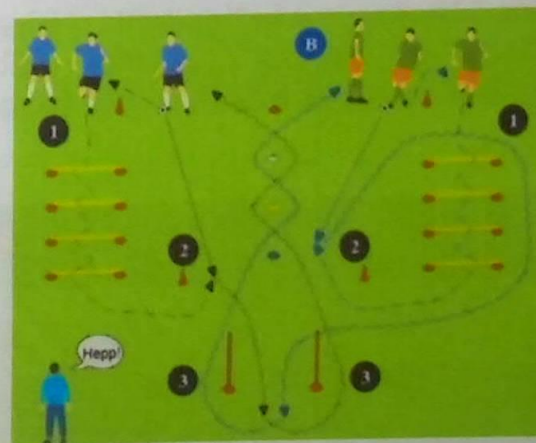
31-rasm.
Turli holda joylashtirilgan ustunchalarni aylanib o'tish.

3. Uchliklarda "to'pni olib yurish" mashqi (32-rasm). "A" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tib to'pni "B" o'yinchiga beradi. "B" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tib to'pni "C" o'yinchiga beradi. "C" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tib to'pni "A" o'yinchiga beradi.



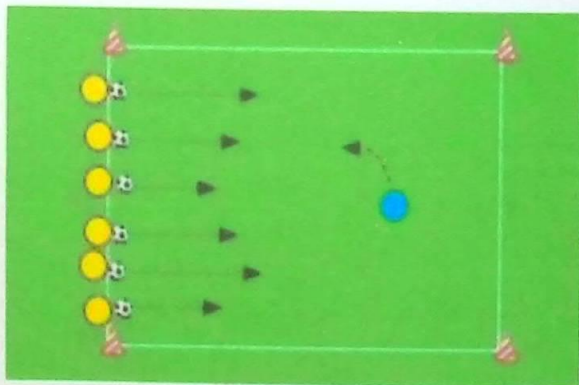
32.-rasm.
Uchliklarda "to'pni olib yurish.

4. Mashq (33-rasm). Epchillik elementlari bilan to'pni olib yurish.



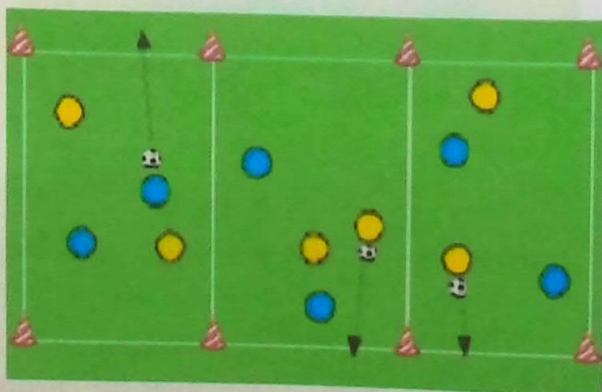
33-rasm.

5. "Ovchi" o'yini (34-rasm). O'yinchilar bir chiziqda har biri to'p bilan turishadi. Boshqa bir ovchi-o'yinchi ularning qarshisida turadi. Signal bo'yicha o'yinchilar to'pni olib yurib, qarshi tomonga o'tishga harakat qiladi. "Ovchi" qo'llari bilan tegib, iloji boricha ko'proq o'yinchilarni tutishga harakat qiladi. Har bir o'yinchi "ovchi" roliga bo'ladi.



34.- rasm.
"Ovchi" o'yini.

6. 2x2, 3x3 o'yin (35-rasm). O'yinchilar har birida 2 yoki 3 kishidan iborat ikkita jamoaga bo'linadi. Old chiziqgacha to'pni olib borish zarur. Darvoza chizig'ini to'p bilan kesib o'tgandan keyin ochko hisoblanadi. Davomiyligi 1-2 daqiqa. Raqiblar almashadi.



35.-rasm.
2x2, 3x3 o'yin.

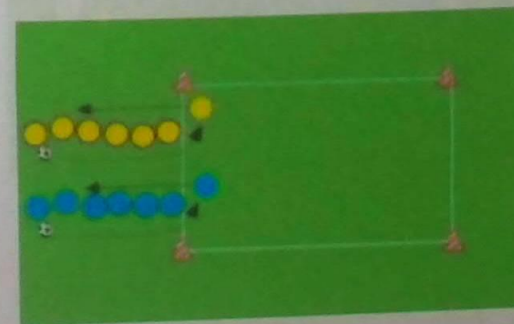
7. To'pni olib yurish va uzatish (36-rasm). Guruhlar kamida 3 o'yinchidan iborat bo'ladi. "A" o'yinchi oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yuradi, ustunchalarni aylanib

o'tib "B" o'yinchiga to'pni uzatadi. "B" o'yinchi xuddi shuni takrorlaydi.



36.- rasm.
Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish.

8. To'pni olib yurish bilan "qiriqoyoq" o'yini (37-rasm). O'yinchilar ikki kolonaga saflanadi. Signal bo'yicha oxirgi o'yinchi to'pni olib yurish orqali birinchi o'yinchiga keladi. U birinchi o'yinchiga yetishi bilanoq to'pni kolona oxiridagi o'yinchiga uzatadi, o'zi esa birinchi o'yinchiga aylanadi. To'pni qabul qilgan oxirgi o'yinchi uni boshiga olib keladi, birinchi bo'ladi va to'pni oxirgi o'yinchiga qaytaradi. Qaysi jamoa tezroq oldindagi chiziqqa yetib kelsa, shu jamoa g'alabaga erishadi.



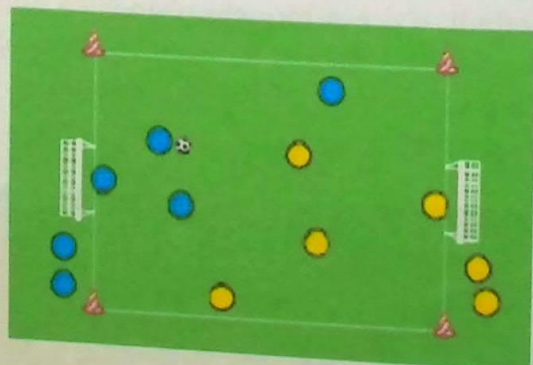
37.-rasm.
"Qiriq oyoq" o'yini.

9. To'pni olib yurish va uzatish bilan o'yin (38-rasm). "A" o'yinchi to'pni ustunchalar orasida nolib o'tadi, so'nggi ustunchani aylanib o'tgandan so'ng "B" o'yinchiga to'pni uzatadi, u esa huddi shu harakatni teskari yo'nalishda bajaradi va to'pni "C" o'yinchiga uzatadi.



38.- rasm.
To'pni olib yurish va uzatish.

10. 2 ta darvozaga 4x4 o'yin (39-rasm). To'pni oyoq kaftining ichki qismi (yoki oyoqning boshqa qismi) bilan olib yurish texnikasini mustahkamlash.



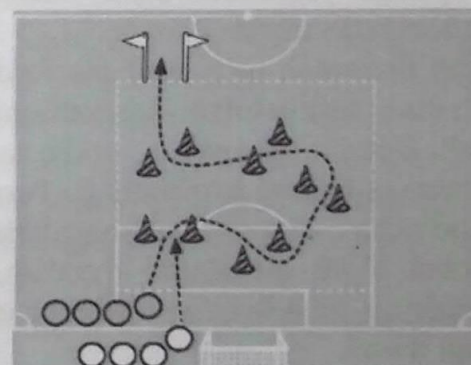
39.- rasm.
2 ta darvozaga o'yin.

11. Kichik hajmda to'plarni chap va o'ng oyoqlar bilan navbatma-navbat oyoq kaftining ichki tomoni bilan (№ 2, № 3, tennis to'pi, qo'l to'plaridan foydalanib) olib yurish.

Kichik hajmdagi to'pni olib yurish variantlari:

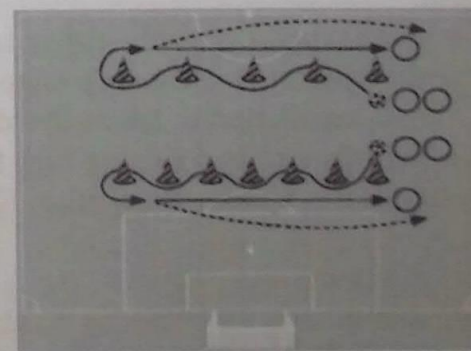
- oldinga harakatlanib oyoq kaftining ost qismi bilan;
- xuddi shu, yon tomon bilan oldinga harakatlanib (o'ng, chap);
- xuddi shu, orqa bilan oldinga harakatlanib;
- oyoq kaftining tashqi tomoni (o'ng, chap oyoq) bilan;

12. To'p bilan ustunchalarni aylanib o'tish va darvozaga zarba berish (40-rasm).



40.- rasm.
To'pni olib yurib darvozaga zarba berish.

13. Ikki kollonaga saflanish. To'p bilan konuslarni aylanib o'tib, uzatma berish va tezlashish. (41-rasm).



40.- rasm.
To'pni olib yurish mashqlari.

13-15 yoshdagi bolalarni yillik tayyorlash siklidagi bo'limlar bo'yichadasturiy materiallar mazmuni va uni rejalashtirish

Tayyorgarlik davri.

Maqsad: futbol o'ynash uchun yuqori motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlash; jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlanishi uchun sharoit yaratish.

Vazifalar: harakat qobiliyatlari doirasini kengaytirish va musobaqa jarayoniga yaqinlashtirilgan sharoitlarda asosiy texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish.

Tayyorgarlik mazmuni: o'yin usulidan foydalangan holda individual va guruh texnik-taktik harakatlarni o'rganish va takomillashtirish. Teng, o'zgaruvchan, oraliq va o'yin usullari bilan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarishga tayyorlash. Futbol o'yini qoidalarini o'rgatish, hakamlik va instruktorlik amaliyoti. Musobaqalarda ishtirok etish.

Musobaqa davri.

Maqsad: harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish; individual va guruh texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligini oshirish; "to'pni his qilish" va maydonni his qilishni rivojlantirish va mustahkamlash; texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarish; yosh futbolchilarning o'yin qobiliyatlarini takomillashtirish uchun sharoitlar yaratish.

Vazifalar: musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlash; eng qobiliyatli yosh futbolchilarni aniqlash; to'p bilan harakatlanish texnikasini va taktik harakatlarini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; o'yinning turli fazalaridagi va standart vaziyatlardagi taktik harakatlar ko'nikmalarini shakllantirish.

Mashg'ulot mazmuni: o'yin va musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarda va o'yinning o'zidagi individual va guruhli texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish va mustahkamlash; tezkorlik, tezkor kuch va epchillikni

rivojlantirish.

O'tish davri.

Maqsad: o'quv-mashg'ulot guruhlarida yosh futbolchilarining faol dam olishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

Vazifalar: yangi tayyorgarlikning mashg'ulot siklidagi yuklamalarga yosh futbolchi organizmining imkoniyatlarini tiklash.

Mashg'ulot mazmuni: kasalliklarning oldini olish, chiniqtirish; umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda faol dam olish.

Musobaqa amaliyoti.

O'quv-mashg'ulot guruhlarida futbolchilari turli darajadagi musobaqalarda qatnashadi: sport maktablari, tuman, viloyat, shahar birinchiliklari, mamlakat chempionati, xalqaro musobaqalar.

Yuqorida takidlab o'tilgan musobaqalarda ishtirok etish shartlari:

- dastlabki tayyorgarlik muddati bir yildan kam bo'lmaganda;
- texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini ijobiy baho bilan bajarganda;
- mavsumdagi o'yinlar soni – 26-30 ta bo'ladi;
- o'yinlar orasidagi intervallar - kamida 5-6 kun bo'ladi;
- musobaqa amaliyoti jarayonida yosh futbolchilar mashg'ulot, nazorat va rasmiy (taqvim) uchrashuvlarida qatnashadi.

Taktik takomillashishning maqsadi, o'yinning turli fazalarida musobaqa harakatlarini qo'llashdir.

Nazorat uchrashuvlarida o'yinchi, guruhva umuman jamoaning asosiy musobaqalarda qatnashishiga bo'lgan tayyorlik darajasi aniqlanadi.

Rasmiy (taqvim) musobaqalarning asosiy maqsadi dastlabki o'quv-mashg'ulot ishlarini baholash hamda yosh

13-15 yoshdagi bolalarni yillik tayyorlash siklidagi bo'limlar bo'yichadasturiy materiallar mazmuni va uni rejalashtirish

Tayyorgarlik davri.

Maqsad: futbol o'ynash uchun yuqori motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlash; jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlanishi uchun sharoit yaratish.

Vazifalar: harakat qobiliyatlari doirasini kengaytirish va musobaqa jarayoniga yaqinlashtirilgan sharoitlarda asosiy texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish.

Tayyorgarlik mazmuni: o'yin usulidan foydalangan holda individual va guruh texnik-taktik harakatlarni o'rganish va takomillashtirish. Teng, o'zgaruvchan, oraliq va o'yin usullari bilan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarishga tayyorlash. Futbol o'yini qoidalarini o'rgatish, hakamlik va instruktorlik amaliyoti. Musobaqalarda ishtirok etish.

Musobaqa davri.

Maqsad: harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish; individual va guruh texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligini oshirish; "to'pni his qilish" va maydonni his qilishni rivojlantirish va mustahkamlash; texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarish; yosh futbolchilarning o'yin qobiliyatlarini takomillashtirish uchun sharoitlar yaratish.

Vazifalar: musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlash; eng qobiliyatli yosh futbolchilarni aniqlash; to'p bilan harakatlanish texnikasini va taktik harakatlarini takomillashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; o'yinning turli fazalaridagi va standart vaziyatlardagi taktik harakatlar ko'nikmalarini shakllantirish.

Mashg'ulot mazmuni: o'yin va musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarda va o'yinning o'zidagi individual va guruhli texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish va mustahkamlash; tezkorlik, tezkor kuch va epchillikni

rivojlantirish.

O'tish davri.

Maqsad: o'quv-mashg'ulot guruhlarida yosh futbolchilarining faol dam olishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

Vazifalar: yangi tayyorgarlikning mashg'ulot siklidagi yuklamalarga yosh futbolchi organizmining imkoniyatlarini tiklash.

Mashg'ulot mazmuni: kasalliklarning oldini olish, chiniqtirish; umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda faol dam olish.

Musobaqa amaliyoti.

O'quv-mashg'ulot guruhleri futbolchilari turli darajadagi musobaqalarda qatnashadi: sport maktablari, tuman, viloyat, shahar birinchiliklari, mamlakat chempionati, xalqaro musobaqalar.

Yuqorida takidlab o'tilgan musobaqalarda ishtirok etish shartlari:

- dastlabkitayyorgarlik muddati bir yildan kam bo'lmaganda;
- texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini ijobiy baho bilan bajarganda;
- mavsumdagi o'yinlar soni – 26-30 ta bo'ladi;
- o'yinlar orasidagi intervallar - kamida 5-6 kun bo'ladi;
- musobaqa amaliyoti jarayonida yosh futbolchilar mashg'ulot, nazorat va rasmiy (taqvim) uchrashuvlarida qatnashadi.

Taktik takomillashishning maqsadi, o'yinning turli fazalarida musobaqa harakatlarini qo'llashdir.

Nazorat uchrashuvlarida o'yinchi, guruhva umuman jamoaning asosiy musobaqalarda qatnashishiga bo'lgan tayyorlik darajasi aniqlanadi.

Rasmiy (taqvim) musobaqalarning asosiy maqsadi dastlabki o'quv-mashg'ulot ishlarini baholash hamda yosh

futbolchilarning yuqori sport natijalariga (14-15 yoshdan) erishish uchun mazmunli va murosasiz kurash olib borish imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir.

Tayyorgarlik turlari bo'yicha dastur materiallari

13-15 yoshli futbolchilarni tayyorlashning yillik o'quv rejasi ikki qismdan iborat - nazariy va amaliy.

Nazariy qism

Yosh futbolchilarga quyidagilar haqida ma'lumot beriladi:

- o'yin-musobaqa faoliyati va o'quv-mashg'ulot ishlar haqida;
- o'yinni tahlil qilish;
- psixologik bilimlarni shakllantirish;
- o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonida futbolchilarning yurak urishtezligini nazorat qilish uslubi;
- futbol o'yini qoidalari.

Amaliy qism

Texnik tayyorgarlik.

Turli o'yin amplitudasidagi futbolchilarning individual texnik tayyorgarligi xususiyatlari. O'yinning yangi usullarini o'rganishni davom ettirish, ularni o'yinga iloji boricha yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarish variantlarini takomillashtirish.

Taktik tayyorgarlik.

O'yinning individual va guruh taktikasi. Zonaviy, personal va aralash himoya. "Pressing" o'yinining tamoyillari.

- 1) Hujumdagi o'yin taktikasi:
 - hujumni darvozabondan boshlash;
 - hujumni rivojlantirishda chiziqlardagi o'zaro harakatlar (to'pni olib qo'yish yoki egallab olishdan keyingi birinchi uzatmaning o'tkir yo'nalishi);
 - to'pni saqlab qolish (oraliq uzatma);
 - golli vaziyatlarni yaratish;
 - hujumlarni yakunlash;

- hujumdagi standart vaziyatlar.

2) Himoyadagi o'yin taktikasi:

- pozitsiya tanlash, sug'urta, aytib turish;
- chiziqlardagi o'zaro harakatlar (zonaviy himoya);
- hujumdan himoyaga o'tish (to'pni yo'qotish zonasida pressing);
- raqiblar hujumni darvozabondan boshlayotganda pressing;

- himoyadagi standart vaziyatlar.

3) O'yin vaziyatining rivojlanishini bashorat qilish (o'yin vaziyatini "o'qish");

4) O'yinni tashkil qilishdagi o'zaro harakatlar (1+4+3+3, 1+4+4+2).

Jismoniy tayyorgarlik.

Kuch, tezkorlik, koordinatsion va tezkor kuch, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish uslubi.

O'yin tayyorgarligi. Mashg'ulot va nazorat o'yinlarini o'tkazish. BO'SMlar o'rtasidagi birinchiliklarda va turnirlarda ishtirok etish.

Nazorat normativlari. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish. Yosh futbolchilarni o'tish imtihonlariga tayyorlash.

13-15 yoshli futbolchilarni tayyorlashdagi namunaviy yillik o'quv dasturi

23-jadvalda BO'SM o'quv-mashg'ulot guruhlar uchun yillik mashg'ulot siklining namunaviy rejasi keltirilgan.

12-jadval.
13-15 yoshli BO'SMda shug'ullanuvchi futbolchilar uchun o'quv materiallarini
taqsimlashning namunaviy yillik rejasi

o'q.	Tarkibiva o'qitish turlari	Tayyorgarlik davrlari												Jami soat					
		Tayyorlov			Musobaqa										O'tish				
		Oylar																	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII						
1	Nazariya	3	3	1	2	2	3	Ta'lim						1	4	3	2	1	25
	Amaliyot																		495
1	UJT	7	7	6	6	6	6							6	5	7	7	9	72
2	MJT	5	5	6	6	6	6							6	5	5	5	5	60
4	Texnik	17	17	17	17	17	17							17	17	17	17	17	187
5	Taktik	8	8	8	8	8	8							8	8	8	8	8	88
6	Mashg'ulot va nazorat o'yinlari	3	3	2										2			1	1	12
7	Sport va harakatli o'yinlar	4	4	1	4	4	3							4	4	4	7	5	44
8	Musobaqa			4	4	4	4							2	4	4			26
9	Test			2										2				2	6
	Jami soatlar	47	47	47	47	47	47							48	47	48	47	48	520

138

24-jadvalda 13-15 yoshli BO'SMdashug'ullanuvchi futbolchilar uchun umumiy tayyorgarlik davridagi bir haftalik siklining yuklama rejasi keltirilgan.

13-jadval.
13-15 yoshli BO'SMda shug'ullanuvchi futbolchilar
uchun umumiy tayyorgarlik bosqichidagi bir haftalik
siklining namunaviy yuklama rejasi

Hafta kunlari	Mashg'ulot soni	Yo'nalish	Hajmi
Dushanba	1	Nazariya, tematik rejaga muvofiq. Tezkorlikni rivojlantirish. To'pga bosh bilan zarba berish texnikasini mustahkamlash. Hujumda pozitsiyani tanlash taktik vazifasi bilan o'yin mashqlari. 4ta kichik darvozaga 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 mashg'ulot o'yinlari. Tinchlantiruvchi mashqlar.	O'rtacha
Seshanba	1	Tezkor kuch sifatini rivojlantirish (harakatli o'yinlar, yugurish mashqlari). To'pni olib yurish texnikasini mustahkamlash, harakatda to'pni uzatish va qabul qilish. Joyda turib darvoza tomon harakatsiz to'plarga zarba berish. Darvozabonlar bilan 2 darvozaga 6x6, 7x7 mashg'ulot o'yini. Tinchlantiruvchi mashqlar.	katta
Chorshanba		Dam olish.	
Payshanba	1	Koordinatsion harakatlarni	

139

Hafta kunlari	Mashg'ulot soni	Yo'nalish	Hajmi
		rivojlantirish. 2ta yoki 4ta kichik darvozaga 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 o'yin mashqlari. Darvozabonlar bilan 2ta darvozaga 10x10 mashg'ulot o'yini.	o'rtacha
Juma	1	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish (harakatli o'yinlar, yugurish mashqlari, estafetalar). Himoyada guruh bo'lib o'zaro harakatlanishni mustahkamlash Darvozabonlar bilan 2ta darvozaga 10x10 mashg'ulot o'yini. Tinchlantiruvchi mashqlar.	o'rtacha
Shanba	1	Nazorat o'yini	katta
Yakshanba		Dam olish	

24- jadvalda 13-15 yoshli BO'SMda shug'ullanuvchi futbolchilar uchun musobaqa davridagi bir haftalik siklining yuklama rejasi keltirilgan.

14- jadval.

13-15 yoshli BO'SMda shug'ullanuvchi futbolchilar uchun musobaqa davridagi bir haftalik siklining namunaviy yuklama rejasi.

Hafta kunlari	Mashg'ulotlar soni	Yo'nalish	Hajmi
		Nazariya, rejaga muvofiq (o'yintahlili) Epchillikni rivojlantirish (harakatli o'yinlar, akrobatika).	O'rtacha

Hafta kunlari	Mashg'ulotlar soni	Yo'nalish	Hajmi
Dushanba	1	To'pni olib yurish texnikasini mustahkamlash, harakatda to'pni uzatish va qabul qilish. Kichik darvozalarga 2x3, 3x4, 4x5 mashg'ulot o'yini (pozitsiyanitlanish, himoyadagi o'yin). Harakatdagi to'pni darvozagayo'naltirib zarba berish. Darvozabonlar bilan 2ta darvozaga 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 mashg'ulot o'yini. Tinchlantiruvchi mashqlar.	
Seshanba	1	Nazariya, rejamuvofiq. Tezkorlikni rivojlantirish (harakatli o'yinlar, yugurish mashqlari). To'pni olib yurish texnikasini mustahkamlash, harakatda to'pni uzatish va qabul qilish. Kichik darvozaga 1x1, 2x2, 3x4, 4x4 mashg'ulot o'yini (to'pni olib qo'yish, egallab olish, pozitsiyani tanlash, sug'urta). Harakatda darvozaga zarba berish. Darvozabonlar bilan 2ta darvozaga 6x6, 7x7 mashg'ulot o'yini. Tinchlantiruvchi mashqlar.	katta
Chorshanba		Dam olish	

Hafta kunlari	Mashg'ul otlar soni	Yo'nalish	Hajmi
Payshanba	1	Nazariya, rejagamuvofiq. Egiluvchanlikni, tezkorkuchsifatlarinirivojlan tirish.To'pni olib yurish texnikasinimustahkamlash, harakatda to'pniuzatish va qabul qilish. Harakatda darvozaga zarba berish.Darvozonlar bilan 2adarvozaga 8x8 o'yin. Tinchlantiruvchi mashqlar.	o'rtacha
Juma	1	Nazariya, rejaga muvofiq. Chidamlilikni rivojlantirish. To'pni olib yurish texnikasini mustahkamlash, harakatda to'pniuzatish va qabul qilish. Darvozonlar bilan 2ta darvozaga 8x8 o'yin. Tinchlantiruvchi mashqlar.	kichik
Shanba	1	Nazariya (o'yinchilar positsiyasinibelgilash). O'yin (taqvim yoki nazorat)	katta
yakshanba		Dam olish	

25- jadvalda Futbol mahorat maktablari va akademiyalarda shug'ullanuvchi 13-14 va 15 yoshli futbolchilar uchun o'quv materiallarini taqsimlashning yillik rejasi keltirilgan. 26- jadval.

15-jadval.

Futbol mahorat maktablari va akademiyalarda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli futbolchilar uchun o'quv materiallarini taqsimlashning namunaviy yillik rejasi (haftasiga 18 soat)

№	Tarkibiva tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik davrlari												Jami soat				
		Tayyorlov						Musobaqa										
		Oylar																
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII					
	Nazariya	1	1	1	4	4	3	18					1	4	4	2	1	26
	Amaliyot																	766
	UJT	30	26	24	17	19	18						19	19	18	25	26	241
	MJT	3	4	5	6	6	6						7	6	7	5	6	61
	Texnik	32	32	32	32	32	32						32	32	32	32	32	352
	Taktik	4	5	6	7	7	8						7	7	7	6	4	68
6	Mashgulot va nazorat o'yinlari	2	4	2			1						2				1	12
	Musobaqa			2	4	4	4						2	4	4	2		26
	Test				2								2				2	6
	Jami soatlar	72	72	72	72	72	72						72	72	72	72	72	792

16-jadval.
Futbol mahorat maktablari va akademiyalarda shug'ullanuvchi 15 yoshli futbolchilar
uchun o'quv materiallarini taqsimalashning namunaviy yillik rejasi
(haftasiga 20 soat)

№	Tarkibiva tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik davrlari												Jami soat
		Tayyorlov		Musobaqa								O'tish		
				Oylar										
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Nazariya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44		
	Amaliyot											836		
1	UJT	12	12	6	8	8	8	12	7	18	20	118		
2	MJT	8	8	10	10	10	10	8	9	10	10	102		
4	Texnik	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	352		
5	Taktik	20	20	20	20	20	20	20	20	12	12	204		
6	Mashgulot va nazorat o'yinlari		4	2	2	2		2	4		2	18		
7	Musobaqalar			4	4	4	4	2	4	2		28		
8	Test	4		2			2		4	2		14		
	Jami soatlar	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	880		

144

15-jadval.
Futbol mahorat maktablari va akademiyalarda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli
futbolchilar uchun o'quv materiallarini taqsimalashning namunaviy yillik rejasi
(haftasiga 18 soat)

№	Tarkibiva tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik davrlari												Jami soat
		Tayyorlov		Musobaqa								O'tish		
				Oylar										
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Nazariya	1	1	1	4	4	3	1					26	
	Amaliyot												766	
	UJT	30	26	24	17	19	18	19					241	
	MJT	3	4	5	6	6	6	7					61	
	Texnik	32	32	32	32	32	32	32					352	
	Taktik	4	5	6	7	7	8	7					68	
6	Mashgulot va nazorat o'yinlari	2	4	2			1	2					12	
	Musobaqa			2	4	4	4	2					26	
	Test				2			2					6	
	Jami soatlar	72	72	72	72	72	72	72					792	

145

16-jadval.
Futbol mahorat maktablari va akademiyalarda shug'ullanuvchi 15 yoshli futbolchilar
uchun o'quv materiallarini taqsimalashning namunaviy yillik rejas
 (haftasiga 20 soat)

№	Tarkibiva tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik davrlari												Jami soat			
		Tayyorlov			Musobaqa										O'tish		
		Oylar															
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII				
1	Nazariya	4	4	4	4	4	4	Ta'lim					4	4	4	44	
	Amaliyot															836	
1	UJT	12	12	6	8	8	8					12	7	7	18	20	118
2	MJT	8	8	10	10	10	10					8	9	9	10	10	102
4	Texnik	32	32	32	32	32	32					32	32	32	32	32	352
5	Taktik	20	20	20	20	20	20					20	20	20	12	12	204
6	Mashg'ulot va nazorat o'yinlari		4	2	2	2						2		4		2	18
7	Musobaqalar			4	4	4	4					2	4	4	2		28
8	Test	4		2									4		2		14
	Jami soatlar	80	80	80	80	80	80					80	80	80	80	80	880

Bob bo'yicha savollar

- 1) BO`SM va IBO`SM larni maqsad va vazifalariga nimalar kiradi?
- 2) BO`SM va IBO`SM lar ishlarini va o`quv – mashg`ulot ishlarini rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?
- 3) BO`SM va IBO`SM larda mashg`ulotlarning konspektlarini tuzishda qanday omillarga e'tibor berish kerak?
- 4) Mashg`ulotlarni kompleks tashkil etish deganda nimani tushunasiz?
- 5) Texnikaga oid mashg`ulotlarni rejalashtirishda nimalarga e'tibor qaratiladi?
- 6) BO`SM larda nazariy mashg`ulotlarni o`rni qanday?
- 7) BO`SM bilan umumta'lim maktablarining mashg`ulotlarida qanday farqlar mavjud?
- 8) Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalarini ayting?
- 9) Musobaqa davrida ko`proq nimalarga e'tibor qaratiladi?
- 10) BO`SM larda qanday bosqichlarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma.T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.
2. Alov V.A. Kompleksnaya otsenka perspektivnosti detey 7-9 let dlya zanyatiy futbolom na etape sportivnoy orientatsii: Avtoref.dis. .kand.ped.nauk /GDOIFK im. P.F.Lesgafta. - L., 1988. - 23 s.
3. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseev SH.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil 127 bet
4. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent 2009 yil 95 bet
5. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. - M.: FiS, 1996. - 134 s.
6. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov v podgotovitelnom periode. - J.: «Fan sportga», 2007. - №3. - S. 18-23.
7. Goncharova O.V "Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o'quv qo'llanmasi. Toshkent 2006 yil 115 bet.
8. Iseev Sh.T umumiy takqrizi ostida Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil 7 bet.
9. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., - 1997.
10. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
11. Akramov R.A. Igrыye i trenirovochnыye nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. T.,- 2002.

12. Akramov R.A. Osobennosti upravleniya trenirovochnым protsessom futbolistov v usloviyax jarkogo klimata. «Futbol», Ejegodnik, M., -1983.
13. Kurbanov Z.A. Organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa futbolistov v usloviyax Uzbekistana. Uchebnoe posobie. T., -2000.
14. Lyax V.I., Vitkovski Z., Jmuda V. Sportivno-dvigatelnye testy dlya otsenki spetsificheskix koordinatsionnyx sposobnostey futbolistov //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2002. - № 8. - S.51-54.
15. Nurimov R.I. Lovkost futbolistov i ee sovershenstvovanie. Sovershenstvovanie trenirovochnogo protsessa i ego nauchnoe obosnovanie (sbornik nauchnyx trudov). T., -1983.
16. Nurimov R.I. Pedagogicheskiy kontrol v protsesse sorevnovatelnoy deyatelnosti futbolistov. Sovershenstvovanie uchebno-trenirovochnogo protsessa futbolistov (sbornik nauchnyx statey). T., -2001.
17. Nurimov R.I. Psixofiziologicheskie osobennosti deyatelnosti futbolista. Jurnal «Pedagogik ta'lim», 2003 g., № 5.
18. Nurimov.R.I, Akramov R.A , Iseev SH.T , Davletmuratov S.R, " Futbol nazariyasi va uslubiyati" Darslik 2018 yil,Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 159 bet.
19. Nurimov R.I , Qurbonov O.A , Usmonov A Fizicheskoe podgotovki futbolistov Uchebnaya posobe Tashkent.
20. Sportivnyye igrы: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalnyx kolledjey/Pod obщey redaksiyey L.R Ayrapetyansa.- T.: «ILM ZIYO», 2012. 296 s.
21. Platonov V.N. Obщaya podgotovka sportsmenov v olimpiyskom sporte. - K.: Olimpiyskaya literatura, 1997. - 583 s.
22. Umarov D.X Biomexanika darslik Toshkent 2017 yil
23. Farfel B.C. Dvigatelnye sposobnosti detey, ix

razvitiye i puti izucheniya

//Razvitiye dvigatelnykh sposobnostey u detey. M., 1976. - S.191-194.

24. 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. – 152 с.

25. Анатомия стретчинга /перевод Н.А.Тараненко. – М.: Эксмо, 2018. – 224 с.

26. Беляков А.К. Особенности подготовки юных футболистов (на примере команды «Сент-Этьен» Франция). – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. – 80 с.

27. БомпаТудор, Буццичелли Карло. Периодизация спортивной тренировки. М.: Спорт, 2016. – 384 с.

28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

29. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

30. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Нижний Новгород, РА «Квартал», 2012. -256 с.

31. Губа В.П. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010. – 126 с.

32. Программа для учащихся общеобразовательных школ-интернатов по футболу /под общ. ред. Р.А.Акрамова. Ташкент, 2002. – 112 с.

33. Футбол: Поурочная программа для учебно-

тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.

34. Черепанов П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров – Казань: ЗАО «Мир без границ». 2012. - 252 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA FUTBOL SEKSIYALARINITASHKIL ETILISHI VA O`TKAZILISHI	6
1.1. Futbol musobaqalarini tashkil qilish va rejalashtirish	13
Musobaqa turlari va ularga hakamlilik qilish	14
Musobaqalarni rejalashtirish	16
O`yin tizimlari.....	16
Musobaqa nizomi.....	18
Yosh futbolchilarni tayyorlash. O`quv-mashg`ulot ishlarini tashkilqilish	19
O`quv-mashg`ulot jarayonini rejalashtirish	22
Istiqbolli rejalashtirish	24
1.7.8. Bir yillik rejaiashtirish	24
Bob bo`yich nazorat savollari	25
II-BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING MAQSADI, VAZIFALARI VAMAZMUNI. TAYYORGARLIKNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI	26
Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining texnika bilan aloqadorligi	29
Texnik xatolarni tuzatishva harakatlarga o`rgatishni nazorat qilish	34
Texnika bo`yicha mashg`ulotlar.....	37
Futbol bo`yicha tashkil etiladigan o`quv – mashg`ulotlarning xarakteristikasi.....	41
O`rgatish usullari va mashg`ulotlar.....	43
Yuklama va dam olish oralig`ini tartibga solishning turli qoidalarigaasoslangan usullar guruhi.....	45
Jismoniy mashqlardan kompleks foydalanish uchun mo`ljallanganmaxsus uslubiy shakllar.....	46
Futbol taktikasini o`rgatish va takomillashtirish usullari.....	48
O`rgatish va shug`ullantirish vositalari	53

O`rgatish va shug`ullantirishni tashkil etish shakllari.....	55
Jismoniy mashqlar, futbol sohasidagi mashg`ulotning shakllari.....	58
Bob bo`yicha savollar	60
III- BOB. BO`SM, IBO`SM, OLIMPIYA ZAXIRALARI BILIMYURLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH.....	61
Futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik	69
O`quv-mashg`ulotlarning reja-konspektini tayyorlash bo'yichatavsiyalar	78
Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari(8-10 yosh)	84
8-10 yoshli futbolchilar uchun tayyorlashning yillik sikldagi o`quv-mashg`ulotlarning tarkibi va rejasi.....	94
O`quv guruhlarining yo`nalishlari va guruhlarda dastur materiallariningbo`limlar bo'yicha tarkibi.....	101
O`quv guruhlar uchun futbol texnikasini o`rgatish usullari vavositallari.....	104
To`p bilan harakatlanish texnikasi.....	109
13-15 yoshdagi bolalarni yillik tayyorlash siklidagi bo`limlar bo'yichadasturiy materiallar mazmuni va uni rejalashtirish	135
Bob bo`yicha savollar.....	147
Foydalanilgan adabiyotlar	148

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
I ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ РАЗДЕЛОВ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	6
Организация и планирование футбольных соревнований	13
Виды соревнований и судейство.....	14
Планирование конкуренции.....	16
Игровые системы.....	16
Положение о соревнованиях.....	18
Тренировка юных игроков. Организация воспитательной работы.....	19
Планирование учебного процесса.....	22
Перспективное планирование.....	24
1.7.8. Годовое планирование.....	24
Контрольные вопросы главы.....	25
II - ГЛАВА ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ	26
Связь развития физических навыков с техникой.....	29
Исправление технических ошибок и контроль обучения действий	34
Техническое обучение.....	37
Характеристики футбольной подготовки.....	41
Методы обучения и уроки.....	43
Группа методов, основанная на различных правилах регулирования интервалов нагрузки и отдыха.....	45
Специальные методические формы для комплексного использования упражнений.....	46

Способы обучения и совершенствования футбольной тактики.....	48
Инструменты преподавания и обучения.....	53
Формы обучения и подготовки.....	55
Упражнения, формы тренировки в футболе.....	58
Вопросы по главе	60
III - ГЛАВА ДЮСШ, СДЮСШ, ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	61
Физическая подготовка в тренировке игроков	69
Рекомендации по составлению планов уроков.....	78
Особенности построения начальной фазы подготовки юных футболистов (8-10 лет).....	84
Структура и план тренировок в годичном тренировочном цикле игроков 8-10 лет.....	94
Направления учебных групп и структура программных материалов в группах по разделам	101
Методы и средства обучения футбольной технике в учебных группах.....	104
Техника движения мяча.....	109
Содержание и планирование программных материалов по разделам годового цикла обучения детей 13-15 лет	135
Вопросы по главе	147
Список литературы.....	148

85862c

ISBN 978-9943-9216-5-8



9 789943 921658