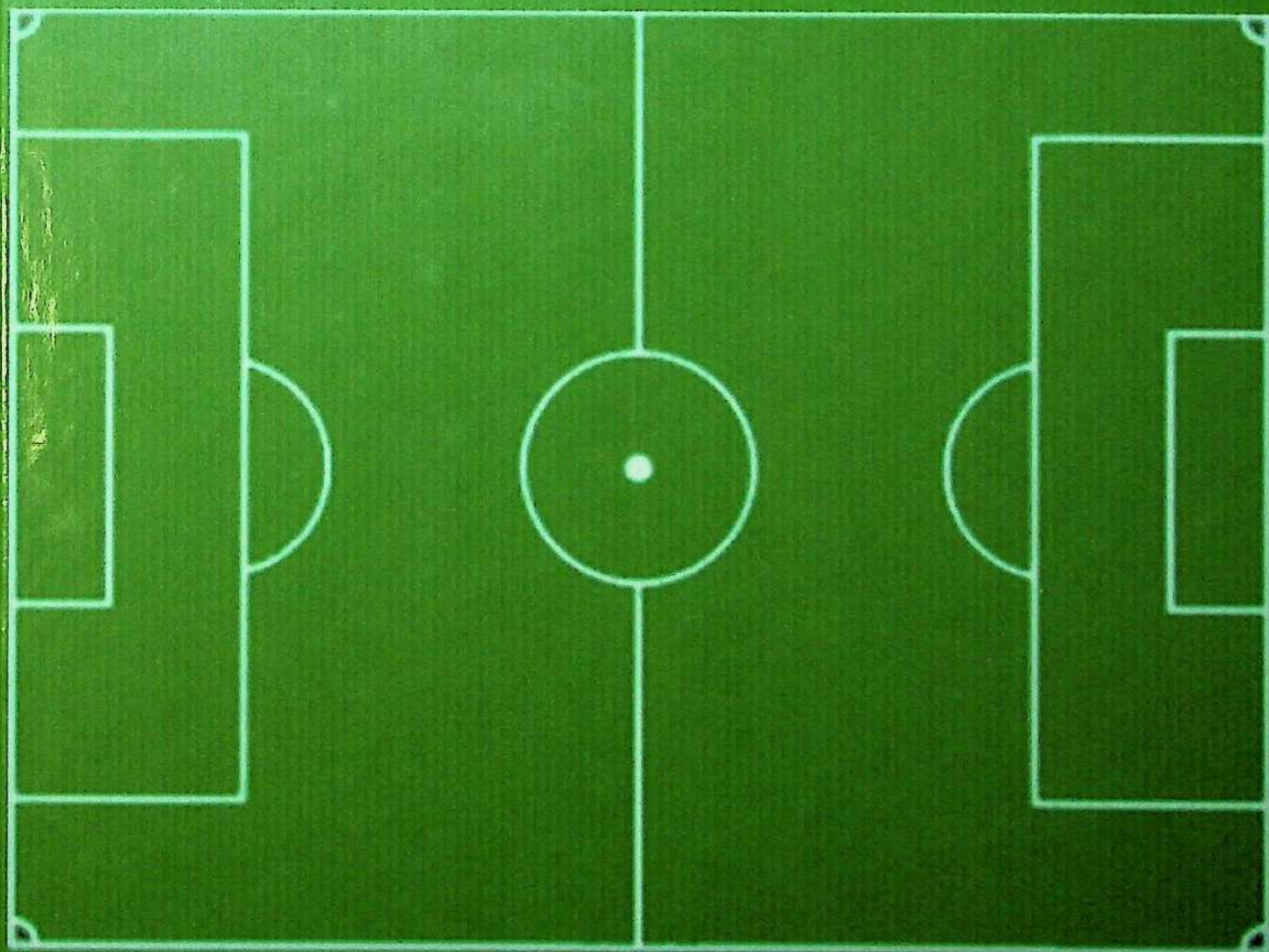


ARTIQOV A.A.

FUTBOL

NAZARIYASI VA USLUBIYATI



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 8/4 26.06/18

UO'K: 796.332(075)

KBK: 75.578ya7

A 80

Artiqov A.A.

Futbol nazariyasi va uslubiyati (Yuqori razryadli futbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati) [Matn]: darslik / A. Artiqov. – Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti" matbaa ijodiy uyi, 2022. – 224 b.

Muallif:

Artiqov A.A. – "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Taqrizchilar:

Abidov Sh U. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

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

O'quv qo'llanmada futbol ixtisosligi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini modellashtirish usullari asosida olib borish texnologiyasi bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fan dasturi asosida tayyorlangan hamda taqdim etilgan materiallar, ma'lum bir talqin bilan, turli xil malakaga ega jamoalarning futbolchilari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun foydalanishi mumkin. O'quv qo'llanma 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) talabalari uchun yaratilgan.

В учебном пособии описана технология проведения тренировок на основе методов моделирования по специальности футбол. Учебное пособие для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта "Теория и методика футбола", подготовленное и представленное на основе программы науки, с определенной интерпретацией, может быть использовано для проведения тренировок с игроками команд разной квалификации. Учебное пособие 61010300- создано для студентов спортивных специальностей (по видам деятельности).

The textbook describes the technology of training based on modeling methods in the specialty football. The textbook for the Uzbek State University of Physical Culture and Sports "Theory and methodology of football", prepared and presented on the basis of the science program, with a certain interpretation, can be used for training with players of teams of different qualifications. Textbook 61010300 — created for students of sports specialties (by type of activity).

ISBN 978-9943-9081-7-8

KIRISH



Dunyoda futbol nimaligini bilmaydigan insonni topishga harakat qilsangiz, o'ylaymanki, muvaffaqiyatga erisha olmaysiz. Futbolni haqiqatan ham millionlar o'yini deb atash mumkin, chunki uni bolalar, kattalar, ba'zan yesa katta avlod ham o'ynaydi. Futbol o'yinlarining maydonchalarida va hatto korporativ tadbirlarda bo'lib o'tadi. Ushbu sport turining

butun tarixida hech qachon kimsasiz stadionda malakali o'yin o'tkazilmagan. Tarixiy ma'lumotnomalar, shuningdek ko'plab arxeologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qadimgi davrlarda ham to'p o'yinlari deyarli butun yer yuzida keng tarqalgan va ko'pincha hatto qandaydir marosim xarakteriga ega bo'lgan. Masalan, Misr va Gretsiyadagi qazishmalar paytida charm to'plar topilgan. Eng qadimgi afsonalardan biriga ko'ra, birinchi to'p – bu ulug'vor ma'buda Afrodita tomonidan Yerosga berilgan va mo'jiza o'yinchoq sifatida taqdim etilgan. Muayyan marosim uni Quyosh va oyning va sayyoramizning asosiy ramzi sifatida namoyish etdi. Ba'zi manbalar uni aurora borealisning ramzi sifatida taqdim etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi pf-5368-son farmoniga muvofiq "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi pq-3610-sonli qarori chiqdi. Bundan tashqari so'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha



mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi pf-5887-son farmoni elon qilindi.

Ammo FIFA korporatsiyasi ushbu o'yinning kelib chiqishi haqida o'z nuqtayi nazariga ega. Futbol sport turini paydo bo'lishining rasmiy versiyasi uni qadimgi Xitoycha "suszyu" o'yini bilan bog'laydi. Boshqa tomondan, hozirgi futbolning o'xshash versiyasi-bu qadimiy italyan o'yini "kalcho". Ushbu o'yin ishtirokchilari uch turga bo'lindi: hujumchi, himoyachilar va hakamlar.

Shuni unutmasligimiz kerakki, futbol jismoniy rivojlanish va aholini sog'lomlashtirishning eng qulay, ommabop va ommaviy vositalaridan biridir. O'zbekistonda 1 millionga yaqin kishi futbol bilan shug'ullanadi. O'yin jismoniy tarbiyaning umumiy tizimida yetakchi o'rinni egallaydi.

Futbol bugungi kunda mamlakat madaniyati, sivilizatsiyasi, turmush tarzi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Futbol faoliyatining jamoaviy tabiati do'stlik, o'zaro yordam tuyg'usini kuchaytiradi; mas'uliyat hissi, sheriklar va raqiblarga hurmat, intizom, faollik kabi qimmatli axloqiy fazilatlarni rivojlantiradi. Har bir futbolchi o'zining shaxsiy fazilatlarini namoyon qilishi mumkin: mustaqillik, tashabbuskorlik, ijodkorlik. Shu bilan birga o'yin shaxsiy intilishlarni jamoa manfaatlariga bo'ysundirishni talab qiladi. Futbolda eng asosiysi, yana shaxsiyatparastlik, xissiyot va xissiyot. Ha, bu jamoaviy o'yin va unda o'xshash fikrli odamlarning yaqin jamoasi bo'lsa yaxshi bo'ladi. Barcha tafsilotlar bilan jamoaviy o'yinsiz yaxshi jamoa bo'lmaydi. Va yana asosiysi futbolchining shaxsidir. Chunki u insonning shaxsiy imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Yaxshi futbolchilar ham yorqin shaxslar ekanligini hamma biladi. Taniqli futbolchilarning barchasi g'ayrioddiy insonlardir. Ular rahbariyat bilan bahslashadilar, maydonda ham, maydonda ham o'z nuqtayi nazarlarini himoya qiladilar. Ammo ular bilan ish olib borishni xohlaydigan odamlar, murabbiylar va menejerlar bor.



Odamlarga futbol tomosha sifatida, ijrochilarning yuqori individual fazilatlariga asoslangan san'at sifatida, bu holda ushbu ulkan auditoriya oldida chiqish qiladigan sportchilar kerak. Bu odamlar uchun qiziq bo'lib, shuning uchun futbol juda mashhur.

O'yin faoliyati jarayonida murakkab texnika va taktikani egallash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish; charchoqni, og'riqni yengish; noqulay ekologik sharoitlarga chidamlilikni rivojlantirish; maishiy va sport rejimiga qat'iy rioya qilish va hokazo. Bularning barchasi kuchli irodali xarakter xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi: jasorat, qat'iyat, chidamlilik.

Futbol, boshqa ko'plab sport turlari singari, to'rtta pozitsiya bilan belgilanadi. Birinchisi texnika, ikkinchisi taktika, uchinchisi axloqiy va irodaviy tayyorgarlik va to'rtinchisi funksional holatlardir. Bular futbol va boshqa sport turlari tayanadigan asosiy poydevorlardir. Lekin iste'dod asosiy o'rinda turadi. Agar iste'dod bo'lmasa, bu omillar, futbolning bu to'rt asosiy tarkibiy qismi ishlamaydi, ular faqat iste'dod bilan, futbolchining individualligi bilan birga natija beradi.

Futbol san'atdan ko'ra ko'pchilikka yaqinroq, chunki tomoshabinlar nafaqat tafakkur qilishlari, balki ma'lum darajada futbol spektaklida o'zlari ham ishtirok etishlari mumkin deb hisoblashadi. Ular bu spektaklni tushunishadi, chunki ular o'zlari, hatto pastroq darajada, bir xil futbol, bir xil xokkey o'ynashlari mumkin. Ular stadiona yuqori mahorat darajasidagi o'yinni tomosha qilish uchun kelishadi.

O'tkazilgan biomexanik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, futbolchi to'pni urish paytida muxlisning mushaklari futbolchi singari taranglashadi, ya'ni, o'yinning hissiy tajribasi paytida tomoshabinlar sportchilar singari fiziologik yuklarni ko'tarishadi. Bu psixologlar yempati deb ataydigan ko'rinishlardan biridir. Tomoshabinlar nafaqat futbolda, balki ko'plab sport turlari bo'yicha sportchilarning harakatlariga hamdard bo'lishadi. Bularning barchasi butun

dunyoda futbolning mashhurligi, ko'plab yetnik guruhlar, turli yoshdagi odamlar orasida jozibadorligining siridir.

Futbol o'quv-mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga estetik ta'sir ko'rsatish imkoniyatlarini kengaytiradi, sportchilarda jismoniy go'zallikka, ijodiy namoyonlarga, estetik jihatdan asosli



xatti-harakatlarga bo'lgan intilishni rivojlantiradi. Bugungi kunda futbolning go'zalligi nafaqat texnikani namoyish etishda, alohida futbolchilarning ijro mahoratida, o'yin epizodlarini samarali yakunlashda namoyon bo'lmoqda. Go'zallik hissi o'yin jarayoni, uning tarkibi, kollektivizm va o'yinchilarning o'zaro ta'siridan kelib chiqadi.

Hozirgi kunda futbolimizdagi asosiy muammolar nimalardan iborat? Sport mahoratini oshirish, mashg'ulot olib borishni takomillashtirish, taktika ustida ishlashdir. Endi taxminan teng jamoalar o'zaro o'ynashlari va g'alaba qozonishlari uchun ayrim yangliklarni qo'llash kerak.

O'yin va mashg'ulot faoliyati shug'ullanuvchilar organizmiga murakkab va ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatadi, asosiy jismoniy sifatlarni – tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi, funksionallikni oshiradi, turli harakatlarni shakllantiradi.



Futbolchilarni tayyorlash avvalambor o'quv mashg'ulotlari jarayonida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulotlari vositasida futbolchilarni jismoniy, texnik va taktik tayyorlash vazifalari hal qilinadi. Mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishiga bog'liq ravishda mashg'ulotlar paytida shug'ullanish samarasining shakllanishi sodir bo'ladi, bu o'z navbatida

o'yinchilarga futboldagi spetsifik harakat faoliyatiga maqsadli yo'naltirilgan tarzda moslashish imkonini beradi.

Kitobda malakali futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarini qurishga bo'lgan uslubiy yondashuvlar keltirilgan. Asos sifatida modellashtirish uslublari olingan. Eksperimental tadqiqotlar jarayonida futbolchilarning badanini qizdirish model majmualari, algoritmlangan o'qitish dasturlari, model shug'ullanish dasturlari va model shug'ullanish topshiriqlari ishlab chiqilgan.

Yuklamalarning yo'nalishiga bog'liq ravishda o'quv mashg'ulotlarida ularning strukturasi ma'lum bir badanni qizdirish majmualari, o'qitish va shug'ullantirish dasturlari, shuningdek model shug'ullanish topshiriqlari tashkil qiladi. O'quv mashg'ulotlarini qurishda bunday yondashuv futbolchilarni tayyorlash jarayonida murabbiylik ta'sirlarini ko'proq maqsadli yo'naltirilgan tarzda boshqarish imkonini beradi.

Ishonchim komilki, o'quv qo'llanma yuqori malakali kadrlar tayyorlash bilan shug'ullanadigan ixtisoslashtirilgan universitetlarning professor-o'qituvchilari, shuningdek, murabbiylar va mutaxassislar uchun amaliy ishlarida foydali bo'ladi. Shuningdek, o'quv-qo'llanma futbol texnikasi va taktikasini o'qitish nazariyasi va metodikasining turli jihatlarini, texnik tayyorgarlik uchun

sport mashg'ulotlarini qurish, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish, shuningdek turli xil malakaga ega futbolchilarni tayyorlash xususiyatlari va boshqalar yoritilgan.

Albatta, "Futbol nazariyasi va usulbiyati" fani bo'yicha o'quv qo'llanma talabalarga "jismoniy madaniyat" yo'nalishi va "jismoniy madaniyat va sport" mutaxassisligi bo'yicha ham, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarining keng doirasiga jalb qilinganlarni tashkil etish va o'qitish uchun katta yordam beradi. Taklif etilayotgan nashr birinchi navbatda talabalar, mustaqil izlanuvchi, oliy o'quv yurtlari o'qituvchilari, shuningdek malaka oshirish fakultetlari murabbiylari va talabalariga qaratilgan.



I BOB. YUQORI RAZRYADLI FUTBOLCHILAR BILAN MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH USLUBIYATI

1.1. Yuqori razryadli futbolchilarining texnik-taktik tayyorgarligi, sport mahorati haqida

1.1.1. Asosiy tushunchalar



O'quv mashg'uloti – tayyorlash jarayonining mustaqil strukturaviy birligi bo'lib, unda jismoniy, texnik-taktik, psixologik va integral tayyorlash vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan turli vositalar qo'llaniladi, sportchilar organizmida moslashish va qayta tiklanish jarayonlarining samarali kechishi uchun oldi yo'llanmalar yaratiladi (Platonov, 2004). N.G. Ozolin

(2003) ko'proq tor ma'noda o'quv mashg'ulotiga ularning samaradorligini va sportchining tegishli organlari va tizimlarining ish qobiliyatini oshirish maqsadida mashqlarni tizimli bajarish jarayoni sifatida qaraydi.

Futbolning spetsifikasini hisobga olish bilan sportning bu turida o'quv mashg'ulotini shug'ullanish jarayonining unda tayyorlash bosqichining maqsadlari va vazifalariga bog'liq ravishda maqsadli yo'naltirilgan tarzda va tizimli ravishda futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish amalga oshiriladigan strukturaviy birligi sifatida talqin qilish mumkin.

O'quv mashg'uloti mikrotsikllarning asosiy strukturaviy elementi bo'lib hisoblanadi. Agar mezotsikl binoning fundamentini, mikrotsikllar – bu binoning devorlarini taqdim qiladi deb tasavvur qilinsa, u holda o'quv mashg'ulotiga bu devorlardagi g'ishtlar sifatida qarash mumkin. Bu g'ishtlar qanday ketma-ketlikda terilishiga bog'liq ravishda u yoki bu mikrotsikl yoki mezotsiklning vazifalarini hal qilishda ma'lum bir samaradorlikka erishiladi, bu, umuman olganda, makrotsiklda shug'ullanish jarayonining umumiy maqsadiga erishishni anglatadi.

1.1.2. O'quv mashg'ulotlari jarayonida mashg'ulot samarasi shakllanishining fiziologik va biokimyoviy qonuniyatlari

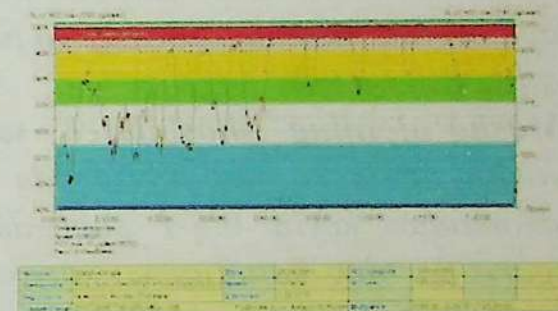
Bir tomondan, o'quv mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuniga, ikkinchi tomondan – ularni o'tkazish ketma-ketligiga shug'ullanish samaralarining – shoshilinch, orqaga surilgan va kumulyativ samaraning shakllanishi bog'liq bo'ladi, o'z navbatida bularga futbolchilarning musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga moslashishi bog'liq bo'ladi.

Futbolchining o'quv-mashg'ulot vositasida yuklamalarga moslashishi quyidagilar kabi qonuniyatlardan va tamoyillar asosida amalga oshadi: o'ta og'irliklar; "stress sindromi"; "doza-ta'siriga" bog'lanishi; spetsifiklik; ta'sirning qaytarish; ijobiy o'zaro harakat; ketma-ket moslashish (Volkov va hammualliflar, 2000; Platonov, 2004; Tyulenkov, 2007; Fedotova, 2007).

O'ta og'irliklar tamoyili. Bu tamoyil ostonaga qiyamatdan oshiq bo'lishi lozim bo'lgan yuklamani ko'zda tutadi, ya'ni mashg'ulot ta'sirining hajmi va shiddati mashg'ulot funksiyasini og'irlashtirishi va uni rivojlanishga undashi lozim.

"Doza – ta'siri" bog'lanishi bajarilgan mashg'ulotda ishing hajmi va shug'ullanish funksiyasining o'sishi o'rtasidagi nisbatni belgilaydi. Futbolchilarning yuklamalarga moslashishining boshlang'ich bosqichlarida shug'ullanish ta'sirining kattaligi va futbolchilarning shug'ullanganlik darajasi o'rtasida amalda to'g'ri chiziqli bog'lanish kuzatiladi.

Eng chekkaga yaqin yuklamalar ta'sir ko'rsatganda shug'ullanganlik darajasining yuklamaning kattaligiga bog'lanish egri chizig'i parabolik xarakterga ega bo'lishi mumkin, bu o'yinchilar organizmi funksiyalarining oshiqcha zo'riqishi va ularning moslashishining uzilishi bilan shartlanadi.



Organizmning jismoniy yuklamalarning ta'siriga moslashishi, xuddi boshqa har qanday qo'zg'atuvchiga moslashish kabi, fazali xarakterga ega. Organizmda moslashish o'zgarishlarining amalga oshish xarakteri va vaqtiga bog'liq ravishda moslashishning ikkita bosqichi ajratiladi – bu shoshilinch moslashish bosqichi va uzoq muddatli (surunkali) moslashish bosqichidir. **Shoshilinch moslashish bosqichi** — bu organizmning jismoniy yuklamaning bir martalik ta'siriga bevosita javobidir. U avvaldan shakllangan tayyor biokimyoviy mexanizmlar asosida amalga oshadi va asosan energetik almashinish va unga vegetativ xizmat ko'rsatuvchi funksiyalarning o'zgarishlariga keltiriladi. **Uzoq muddatli moslashish bosqichi** katta vaqt oralig'ini qamrab oladi, takrorlanuvchan yuklamalarning izlarining yig'indilanishi sifatida asta-sekin rivojlanadi (shoshilinch moslashishning ko'p marta amalga oshishi asosida), faoliyat yurituvchi hujayralarning genetik apparatining yuklamaning ta'siri ostida faollashishi va ularda spetsifik oqsillarning sintezlanishining kuchayishi tufayli organizmda strukturaviy va funksional o'zgarishlarning vujudga kelishi bilan bog'lanadi.*¹

Mashg'ulotning shoshilinch samarasi organizmda jismoniy yuklama bevosita ta'sir ko'rsatgan paytda va shoshilinch qayta tiklanish davrida (yuklamadan keyin 0,5-1 soat davomida) sodir bo'ladigan biokimyoviy o'zgarishlarning kattaligi va xarakteri bilan belgilanadi, bunda ish paytida vujudga kelgan kislorod qarzining yo'qolishi sodir bo'ladi. **Mashg'ulotning orqaga surilgan samarasi** jismoniy yuklamadan keyin qayta tiklanishning kechki fazalarida kuzatiladi. Uning mohiyatini ish bilan rag'batlantirilgan, organizmning energetik resurslarini to'ldirishga va ish paytida yemirilgan hamda yangidan sintezlanadigan hujayra strukturalarining tezlashgan yaralishiga yo'naltirilgan plastik jarayonlar tashkil qiladi. **Mashg'ulotning kumulyativ samarasi** ko'plab yuklamalarning izlari yoki ko'p sonli shoshilinch va orqaga surilgan samaralarning yig'indilanishining natijasi sifatida vujudga keladi. Mashg'ulotning kumulyativ samarasida nuklein kislotalar va oqsillar sintezining kuchayishi bilan bog'lanadigan, uzoq muddatli shug'ullanish davri davomida kuzatiladigan biokimyoviy o'zgarishlar amalga oshadi. Mashg'ulotning kumulyativ samarasi ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'sishi va sport natijalarining yaxshilanishida ifodalanadi.²

Spetsifiklik tamoyili. Spetsifik yuklama ta'siri ostida uning giperfunksiyasi moslashishning rivojlanishini ta'minlaydigan ustuvor tizim shakllanadi. O'zining zo'riqishi bo'yicha haddan ziyod bo'lgan shug'ullanish jarayonida

¹ Volkov N. I. Bioximiya myshechnoy deyatelnosti / N. I. Volkov, E. N. Nensen, A. A. Osipenko, S.N. Korsun. – K. : Olimpiyskaya literatura, 2000. – 408-bet.
² O'sha joyda – 407-bet.

yuklamaning ma'lum bir turiga moslashish qandaydir bir vaqt momentida ustuvor tizimning funksional tizimlarining holdan toyishini chaqirishi va yuklamaga reaksiya ko'rsatish bilan bevosita bog'lanmaydigan boshqa tizimlarning ishini zaiflashtirishi mumkin, bu oshiqcha shug'ullanganlikka olib keladi (N.I. Volkov, 2000). Shu bois turlicha yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish zarur bo'ladi.



Ta'sirning qaytarish tamoyili. Mazkur tamoyilning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanish to'xtatilgandan keyin futbolchilarning shug'ullanganlik ko'rsatkichlari pasayadi va boshlang'ich darajaga qaytadi. Ta'sirning qaytarish tamoyili didaktik tizimlilik tamoyiliga qarama-qarshi bo'lib hisoblanadi. Shu sababli shug'ullanish jarayoni uzilmasligi lozim, rag'batlantirish (yuklama) va qayta tiklanish fazalarining nisbatini boshqarish zarur bo'ladi.

Ijoby ta'sir ko'rsatish tamoyili. Bu tamoyilning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, har bir keyingi yuklama organizmda adaptatsion o'zgarishlarning kuchayishiga olib keladi. Yangi yuklama moslashish jarayonlari uchun ijobiy bo'lishi, salbiy bo'lishi yoki neytral ta'sirga ega bo'lishi mumkinligini aniqlashtirish lozim bo'ladi. Shu bois turlicha yo'nalishdagi yuklamalarning ketma-ketligi qoidasiga amal qilish lozim bo'ladi.

Ketma-ket moslashish tamoyili. Bu tamoyil shug'ullanish jarayonida ham, undan keyin ham organizmda vujudga keladigan biokimyoviy o'zgarishlarning geteroxronligiga asoslanadi. Shug'ullanishning shoshilinch samarasi shakllanishida adaptatsion o'zgarishlar anaerob-alaktat tizim tomonidan, so'ngra anaerob-glikolitik tizim tomonidan kuzatiladi, va harakat faoliyatini aerob ta'minlash mexanizmlarining qayta tiklanishi uchun yetarlicha katta vaqt zarur bo'ladi.

Sikliklik tamoyili. Bu tamoyilning asosiga shug'ullanish va musobaqa yuklamalari ta'sir ko'rsatganda moslashish jarayonlarining fazali xarakteri qo'yilgan. Moslashish jarayoni bir-birining joyiga keladigan ma'lum bir sikllardan keyin shakllanadi, bu shug'ullanishning kumulyativ samarasiga erishishga olib keladi.

Mashg'ulot jarayonida futbolchilarning yuklamalarga moslashishining muhim sharti turlicha fiziologik yo'nalishdagi shug'ullanish ta'sirlarining optimal nisbatlari bo'lib hisoblanadi. O'quv mashg'ulotida yuklamalarning ketma-ketligiga shug'ullanishning shoshilinch samarasining shakllanishi bog'liq bo'ladi, bu o'z navbatida kumulyativ samaraga olib keladi, ya'ni futbolchilarning shug'ullanganlik darajasining ortishiga olib keladi. Shu sababli

alohida o'quv mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarning quyidagi ketma-ketligi tavsiya qilinadi (Kolesov va hammualliflar, 2003):

- tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda – dastlab aerob yuklamalar, so'ngra anaerob-alaktat yuklamalar;

- tezlik chidamkorligini rivojlantirishda: 1-variant – dastlab aerob, so'ngra anaerob-alaktat yuklamalar; 2-variant – dastlab aerob, so'ngra anaerob-alaktat va undan keyin anaerob-glikolitik yuklamalar; 3-variant – dastlab anaerob-alaktat, so'ngra anaerob-glikolitik yuklamalar;

- harakat faoliyatini ta'minlaydigan aerob-anaerob mexanizmlarni takomillashtirishda (o'yin va musobaqa tayyorgarligi) – dastlab aerob, so'ngra anaerob-glikolitik yuklamalar;

- umumiy chidamkorlikni rivojlantirishda: 1-variant – ko'proq faqatgina aerob yo'naltirilgan yuklamalardan foydalaniladi; 2-variant – dastlab anaerob-alaktat, so'ngra aerob yuklamalar; 3-variant – dastlab anaerob-glikolitik yuklamalar, so'ngra aerob yuklamalar; 4-variant – dastlab anaerob-alaktat yuklamalar, so'ngra anaerob-glikolitik va undan keyin aerob yuklamalar.

N.I. Volkov (2000) va Ye.A. Razumovskiyning (2003) fikriga ko'ra, shug'ullanish yuklamalarini birlashtirishning boshqa variantlari yoki neytral yoki salbiy xarakterga ega bo'lishi mumkin

Mashg'ulot samaralarining shakllanishiga faqatgina yuklamalarning yo'nalishi va ketma-ketligi emas, balki ularning kattaligi ham katta ta'sir ko'rsatadi, u yuklamaning davomiyligi va futbolchilarning organizmiga ta'sir ko'rsatish shiddatiga bog'liq bo'ladi.

N.I. Volkov (2000) jismoniy yuklamaning ta'sir ko'rsatish davomiyligini uchta tarkibiy qism bilan hisobga olishni tavsiya qiladi: mashqni bajarish vaqti (*T_{mashq}*), mashqni takrorlashlar o'rtasidagi dam olish vaqti (*T_{dam olish}*) va yuklama tugagandan keyin qayta tiklanishga sarflanadigan vaqt (*T_{qayta tikl}*):

$$Tyuklama = T_{mashq} + T_{qayta tikl} + T_{dam olish}.$$



Masalan, futbolchilarning tezlik sifatlarini takomillashtirishda yuqori startdan maksimal shiddat bilan 4 seriyali 30 m ga yugurish jismoniy yuklamasidan foydalanilgan. Har bir seriyada 4 tadan urinish bajarilgan, seriyalar o'rtasida dam olish vaqti – 3 min. Agar har bir urinishning davomiyligi 4,3-4,5 deb taxmin qilinsa, u holda mashqni bajarish

$$T_{mashq} = (4 \text{ ta urinish} \times 4 \text{ seriya}) \times 4,4 \text{ s} = 70,4 \text{ s}.$$

Urinishlar o'rtasida dam olish vaqti:

$$T_{qayta tikl} = (3 \times 90 \text{ s}) \times 4 \text{ seriya} = 1080 \text{ s}.$$

Seriyalar o'rtasida qayta tiklanish vaqti:

$$T_{dam olish} = (3 \times 180) \times 4 \text{ seriya} = 2160 \text{ s}.$$

Shunday qilib, berilgan yuklamaning davomiyligi:

$$Tyuklama = T_{mashq} + T_{qayta tikl} + T_{dam olish} = 70,4 \text{ s} + 1080 \text{ s} + 2160 \text{ s} = 3310,4 \text{ s} (55 \text{ min}).$$

Keltirilgan misolda yuklamalarni umumiy hisobga olishda berilgan o'quv mashg'ulotida anaerob-alaktat yuklama 55 daqiqani tashkil qilishini qayd qilish mumkin.

Turlicha fiziologik yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari shiddatining ko'proq oddiy kriteriysi yurak qisqarishlari chastotasi (YUQCH, zarba·min⁻¹) bo'lib hisoblanadi (N.I. Volkov, 2000):

- ko'proq anaerob ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar – YUQCH – 150-130 zarba·min⁻¹;

- aralash aerob-anaerob ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar – YUQCh – 150-180 zarba·min⁻¹;

- anaerob-alaktat ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar – YUQCh – 160-180 zarba·min⁻¹;

- anaerob-glikolitik ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar – YUQCH ≥ 180 zarba·min⁻¹;

Futbolda o'quv mashg'ulotlari asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarga bo'linadi. Asosiy mashg'ulotlarda ishning tayyorgarlik davri yoki bosqichining bosh vazifalarini hal qilish bilan bog'lanadigan asosiy hajmi bajariladi, ularda ko'proq samarali vositalar va uslublardan foydalaniladi, ko'proq katta yuklamalar rejalashtiriladi va hokazolar. Qo'shimcha mashg'ulotlarda tayyorlashning alohida xususiy vazifalari hal qilinadi, moslashish jarayonlarining kechishi uchun qulay fon yaratiladi. Bunday mashg'ulotlarda ishning hajmi va yuklamaning kattaligi odatda unchalik yuqori bo'lmaydi, qo'llaniladigan vositalar va uslublar esa, qoidaga ko'ra, sportchilar organizmining funksional tizimlarining imkoniyatlarini maksimal safarbar qilish bilan bog'lanmaydi (Platonov, 2004).

Umumiy tayyorgarlik bosqichining tayyorgarlik davrida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda asosiy mashg'ulotlarga ularda harakat sifatleri va funksional tayyorgarlikni takomillashtirish vazifalari hal qilinadigan mashg'ulotlarni kiritish mumkin. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa aksincha, ixtisoslashtirilgan yo'naltirilishga ega bo'lgan mashg'ulotlar asosiy deb belgilanadi, ularning asosiy maqsadi futbolchilarni musobaqa faoliyatiga moslashtirish bo'lib hisoblanadi. Ularda futbolchilarning jismoniy konditsiyalari ushlab turiladigan mashg'ulotlarga qo'shimcha mashg'ulotlar sifatida qoraladi.

1.1.3. Futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarining strukturasi va mazmuni

O'quv mashg'uloti uchta qism – kirish-tayyorgarlik qismi, asosiy qism va yakuniy qismdan tashkil topadi.

Kirish-tayyorgarlik qismida murabbiyning tashkiliy-uslubiy ta'sir ko'rsatishi (mashg'ulotning vazifalarini ma'lum qilish, o'quv mashg'ulotining strukturasi bilan tanishtirish, agar zarurat bo'lsa – oldingi mashg'ulotni qisqacha tahlil qilish) va badanni qizdirish o'tkaziladi.



Badanni qizdirish deganda sportchilar tomonidan organizmni oldinda turgan ishga tayyorlash maqsadida maxsus tanlangan mashqlar majmuasini bajarish tushuniladi (Ozolin, 1970).

Badanni qizdirish jarayonida funksional (organizmning yurak-qontomir, nafas va boshqa tizimlarini mushak ishiga shaylash davrini tezlashtirish), harakat (mushak tizimining ishga optimal qo'shilishi, efferent informatsiya va affereng innervatsiyani kuchaytirish) va emotsional (oldinda turgan ishga ijobiy psixologik kayfiyatni shakllantirish) vazifalar hal qilinadi (Jilgo, Genyushkin, V. Yermakov, 1994).

Futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarida badanni qizdirish, qoidaga ko'ra, ikkita qismdan – umumiy va maxsus qismdan tashkil topadi.

Badanni qizdirishning umumiy qismi umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi. U organizmning yurak-qontomir, nafas tizimlarining faollashuvini, shuningdek harakat apparatini spetsifik ishga (to'p bilan ishlashga) tayyorlashni ta'minlaydi.

Badanni qizdirishning maxsus qismi maxsus tayyorgarlik mashqlari vositasida futbolchilarni harakat apparati, energiya ta'minoti tizimini operativ shaylashga, o'quv mashg'ulotida oldinda turgan asosiy ishga psixologik safarbarlikni kuchaytirishga ko'maklashadi.

Badanni qizdirishning umumiy va maxsus qismlarining vaqt bo'yicha taxminiy nisbati – 30-40% va 70-60%.

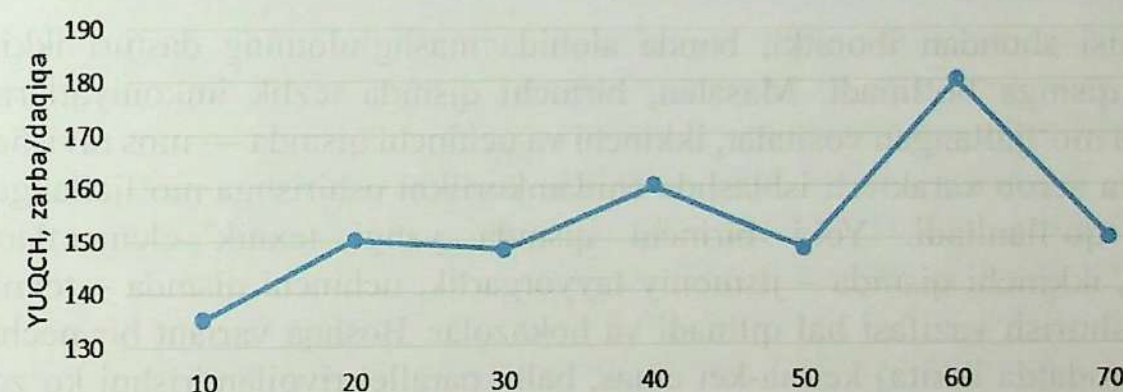
Asosiy qismda o'quv mashg'ulotining bosh vazifalari hal qilinadi. O'quv mashg'ulotining yo'nalishiga bog'liq ravishda bunday vazifalar bir nechta bo'lishi mumkin (to'rttadan oshiq bo'lishi maqsadga muvofiq bo'lmaydi). Asosiy qismning davomiyligi ikkita tarkib toptiruvchi – yuklamaning yo'nalishi va kattaligiga bog'liq bo'ladi. Bajariladigan mashqlarning shiddati to'liqinsimon xarakterga ega bo'lishi lozim (1.1-rasm).

O'quv mashg'ulotining yakuniy qismining vazifasi futbolchilar organizmning barcha tizimlarini asta-sekin mashg'ulotdan oldingi holatga yaqin bo'lgan darajaga yetkazish bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotning yakuniy qismi uchun tanlangan vositalar va uslublar qayta tiklanish jarayonlarining faol tarzda kechishiga ko'maklashishi lozim. O'quv mashg'ulotining yakuniy qismining davomiyligi mashg'ulotning asosiy qismidagi yuklamaning yo'nalishi, davomiyligi va kattaligiga bog'liq bo'ladi (1.1-jadval).

Mashg'ulot jarayonida asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar rejalashtiriladi va o'tkaziladi. Asosiy mashg'ulotlarda tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichining bosh vazifalari hal qilinadi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda tayyorgarlikning xususiy vazifalari, xususan, sport ish qobiliyatini qayta tiklash hal qilinadi.

O'quv mashg'ulotlari ma'lum bir yo'naltirilish bilan tavsiflanadi.

Asosiy qismning vaqti, daqiqa



1.1-rasm. Malakali futbolchilarning o'quv mashg'ulotining asosiy qismida mashg'ulot shiddatining dinamikasi; o'quv mashg'ulotining yo'nalishi – aralash (aerob-anaerob).

1.1-jadval.

Asosiy qismdagi yuklamaning kattaligiga bog'liq ravishda badanni qizdirish va yakuniy qismning davomiyligining nisbati

№	Yuklamaning kattaligi	Badanni qizdirish va yakuniy qismning davomiylik bo'yicha o'quv mashg'ulotining asosiy qismiga nisbatan nisbati	
		Badanni qizdirish	Yakuniy qism
1	Kichik	1:4	1:8
2	O'rtacha	1:3	1:6
3	Katta	1:2	1:4
4	Maksimal	1:2	1:4

O'quv mashg'ulotining yo'naltirilishi deganda Yu.V. Verxoshanskiy (1985) uning mazmunini turlicha asosiy yo'naltirilgan yuklamalardan maqsadga

muvofiq foydalanishni ko'zda tutadigan tartibga solish usullarini tushunadi, ya'ni ularning sportchilar energiyasining optimal sarflarida talab qilinadigan mashg'ulot samarasini ta'minlaydigan birikuvini va vaqtda joylashuvini tushunadi.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalar va uslublarning yo'naltirilganligi alohida bo'yicha mashg'ulotlar tanlanma (ko'proq) va majmuaviy yo'naltirilgan mashg'ulotlarga ajratiladi.

Tanlanma yo'naltirilgan mashg'ulotlarda sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini – ularning tezlik va tezlik-kuch sifatlari, anaerob va aerob unumdorligi, maxsus chidamkorligi va hokazolarni belgilaydigan alohida xususiyatlari va qobiliyatlarini ko'proq rivojlantirish vazifalari hal qilinadi.

Majmuaviy yo'naltirilgan mashg'ulotlar turli sifatlari va qobiliyatlarni bir paytda rivojlantirishni hisobga olish bilan quriladi. Ular ikkita variant bo'yicha quriladi.

Birinchisi shundan iboratki, bunda alohida mashg'ulotning dasturi ikkita mustaqil qismga bo'linadi. Masalan, birinchi qismda tezlik imkoniyatlarini oshirishga mo'ljallangan vositalar, ikkinchi va uchinchi qismda — mos ravishda anaerob va aerob xarakterli ishlashda chidamkorlikni oshirishga mo'ljallangan vositalar qo'llaniladi. Yoki birinchi qismda yangi texnik elementlarni o'rganish, ikkinchi qismda – jismoniy tayyorgarlik, uchinchi qismda – texnik takomillashtirish vazifasi hal qilinadi va hokazolar. Boshqa variant bir nechta sifatlarni (odatda ikkita) ketma-ket emas, balki parallel rivojlantirishni ko'zda tutadi (Platonov, 1986).

Futbolchilarni shug'ullantirishda tanlanma va majmuaviy yo'naltirilgan mashg'ulotlar qo'llaniladi. Mashg'ulotlarni o'tkazish shakli ma'lum bir mikrotsiklda hal qilinadigan vazifalarga, shuningdek kun davomida o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarining soniga bog'liq bo'ladi. Odatda agar mashg'ulotlar ikki marta o'tkazilsa, u holda ulardan biri – bitta yo'nalishga ega bo'ladi (masalan, tezlik-kuch sifatlari rivojlantirish), ikkinchisi esa – majmuaviy yo'nalishga ega bo'ladi (masalan, texnik-taktik mahorat va maxsus chidamkorlikni takomillashtirish).

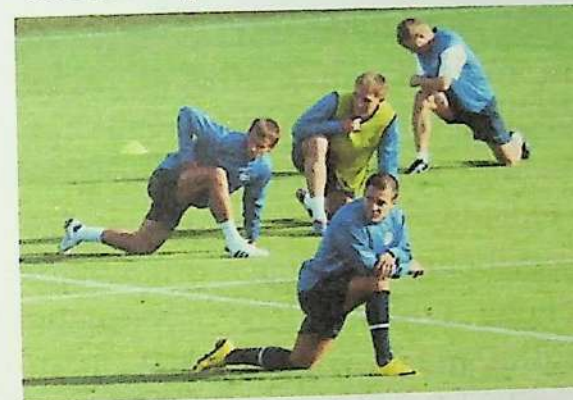
Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqish bilan mashg'ulotlarning quyidagi tiplari ajratiladi: o'quv, mashg'ulot, qayta tiklanish, model va nazorat mashg'ulotlari (J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2001).

Futbolchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarning barcha tiplari qo'llaniladi, biroq bu asosan mashg'ulot, o'quv-mashg'ulot, model va qayta tiklanish mashg'ulotlari bo'ladi.

O'quv mashg'ulotlarida asosan texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari hal qilinadi. Bunday mashg'ulotlar ko'proq tez-tez musobaqa davrida o'tkaziladi.

O'quv-mashg'ulotlari ko'proq tayyorgarlik davrida o'tkaziladi, bu yerda o'zlashtirilgan materialni takomillashtirish bilan bir qatorda texnika va o'yin taktikasining yangi elementlari o'rganiladi.

O'quv mashg'ulot modellari, qoidaga ko'ra, musobaqaoldi mezotsiklda va musobaqa davri davomida o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotlarning asosiy maqsadi oldinda turgan o'yinning rejasini o'ynab ko'rish bo'lib hisoblanadi. Bunday mashg'ulotda o'yinlar ikkita tarkib bilan o'tkaziladi, ulardan biri oldinda turgan o'yinga chiqadigan start tarkib bo'ladi. Ikkinchi tarkibning vazifasi bo'lg'usi raqibning o'yinidan imkon qadar nusxa ko'chirish bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda bunday mashg'ulotga "model o'yin" sifatida qaraladi.



Qayta tiklanish mashg'ulotlari, qoidaga ko'ra, mikrotsikllarning oxirida yoki o'yindan keyin o'tkaziladi. Ularning asosiy vazifasi – qayta tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish va mashg'ulotning orqaga surilgan samarasining shakllanishiga ko'maklashish bo'lib hisoblanadi.

O'quv mashg'ulotining konkret vazifalari va mazmuniga, shuningdek sportchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'quv mashg'ulotining quyidagi tashkiliy shakllari ajratiladi: individual, guruh, frontal, erkin (Xarre, 1971).

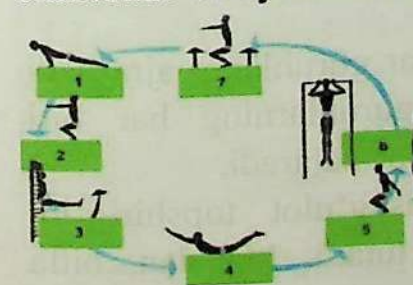
Mashg'ulotlarning *individual shaklida* sportchilar topshiriq oladi va uni mustaqil ravishda bajaradi.

Mashg'ulotning *guruh shakli* shu bilan tavsiflanadiki, sportchilar oldindan bir nechta guruhga birlashadi, bu guruhlar har biri alohida topshiriqni bajaradi.

Frontal shaklida barcha sportchilar bir paytda u yoki bu mashqlarni bajaradi.

Erkin shakl sportchilarning murabbiy nazoratisiz mustaqil mashg'ulotini ko'zda tutadi.

Mashg'ulotlarni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy shakllari nuqtai-nazaridan statsionar va aylanma shakllar ajratiladi.



Statsionar mashg'ulotda sportchilar topshiriqlarni maxsus jihozlangan "stansiya" larda bajaradi. *Aylanma mashg'ulot* sportchilar mashqlarni turli stansiyalarda ketma-ket bajarishini ko'zda tutadi.

L. Kachani, L. Gorskiyning (1984) futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari mashg'ulotlarni quyidagi tashkiliy shakllar bilan o'tkazishni ko'zda tutadi:



jamoaviy mashg'ulot, guruhiy mashg'ulot,
individual mashg'ulot.



(darvozabonlar, himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilar). Ko'pincha guruhiy mashg'ulotda texnik-taktik xarakterdagi alohida vazifalarni hal qilish maqsadida ikkita o'yinchilar guruhi tashkil qilinadi: birinchisi – himoya o'yinchilari guruhi, ikkinchisi – hujum o'yinchilari guruhi.



almashadi.

Aylanma shakl: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi va har bir guruh stansiyalar bo'ylab ma'lum bir topshiriqni bajaradi, masalan: birinchi stansiyada – to'p bilan jonglyorlik qilish, ikkinchi stansiyada — 4x2 kvadrat, uchinchisida – to'siqlardan sakrash, to'rtinchisida – cho'zilishga mashqlar va hokazolar. O'yinchilar barcha stansiyalarni bir necha marta aylanishlari mumkin.

O'quv mashg'ulotlarida umum jamoaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda guruhiiy individuallashtirilmagan, guruhiiy individuallashtirilgan, individuallashtirilgan jamoaviy, individuallashtirilgan mustaqil shakllar ham qo'llaniladi. Bunda guruhiiy individuallashtirish tamoyilidan foydalaniladi, bu tamoyil shundan iboratki, bunda o'yin faoliyatining bir xil yo'nalishdagi xususiyatlariga ega bo'lgan o'yinchilar guruhga birlashtiriladi va bitta dastur bo'yicha shug'ullanadi (Kostyukevich, 1991) (1.2-jadval).

1.2-jadval.

Yillik tayyorgarlik siklida yuqori malakali futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarining o'tkazish shakli bo'yicha taxminiy nisbati, %

Tayyorlash bosqichlari							
No	O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish shakli	Tortuvchi mezotsikl	Bazaviy rivojlantiruvchi mezotsikl	Bazaviy barqarorlashtiruvchi mezotsikl	Musobaqa oldi mezotsikli	Musobaqa bosqichi	O'tish mezotsikli
1	Umum jamoaviy	86,2	64,5	38,8	28,6	17,8	72,4
2	Guruhiy individuallashtirilmagan	4,1	16,1	31,4	28,2	32,1	-
3	Guruhiy individuallashtirilgan	-	3,2	9,6	21,4	24,0	-
4	Individuallashtirilgan jamoaviy	2,3	8,2	12,6	16,5	16,8	2,6
5	Individuallashtirilgan mustaqil	7,4	7,8	7,6	5,3	9,3	25,5
	Jami	100	100	100	100	100	100

O'quv mashg'ulotlari tashkiliy shakllari va yo'nalishidan tashqari yuklamaning kattaligi bilan ham tavsiflanadi. V.N. Platonov (1984) yuklamaning kattaligini

toliqish darajasi bo'yicha belgilashni tavsiya qiladi: kichik, o'rtacha, anchagina katta, katta yuklama (1.3-jadval).

1.3-jadval.

Yuklama turlarining kattalik bo'yicha tavsifi (V.N. Platonov bo'yicha, 1984).

No	Yuklama	Yuklamaning kattaligi kriteriysi	Vazifaning yechimi
1	Kichik	Barqaror ish qobiliyati davrining birinchi fazasining boshlanishi (ishning yaqqol toliqish boshlanguncha bajariladigan 15-20% hajmi)	Erishilgan shug'ullanganlik darajasini ushlab turish, oldingi yuklamalardan keyin qayta tiklanish jarayonlarini tezlashtirish
2	O'rtacha	Barqaror ish qobiliyati davrining ikkinchi fazasining boshlanishi (ishning yaqqol toliqish boshlanguncha bajariladigan 40-60% hajmi)	Erishilgan shug'ullanganlik darajasini ushlab turish, tayyorgarlikning xususiy vazifalarini hal qilish
3	Anchagina katta	Yashirin (kompensatsiyalangan) toliqish fazasining boshlanishi (ishning yaqqol toliqish boshlanguncha bajariladigan 60-75% hajmi)	Shug'ullanganlikni barqarorlashtirish va yanada oshirish
4	Katta	Yaqqol toliqishning boshlanishi	Shug'ullanganlikni oshirish

1.2. Tayyorgarlikning yo'nalishlari

1.2.1. O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari

Sport bilan mashg'ulotda uslub deganda asosiy vositalarni qo'llash usuli va sportchi va murabbiy faoliyatining usullari va qoidalari jamlanmasi tushuniladi (Xolodov, Kuznetsov, 2001).

O'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda o'quv mashg'ulotining tipiga bog'liq ravishda (o'quv, mashg'ulot, o'quv-mashg'ulot va boshqalar) o'qitish uslublaridan ham, sport bilan shug'ullantirish uslublaridan ham foydalaniladi. O'qitish uslublariga quyidagilar kiradi: amaliy uslublar, so'zlardan foydalanish uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (1.2-rasm).

Sport bilan shug'ullantirish uslublariga L.P. Matveev (1999) quyidagilarni kiritadi: qat'iy reglamentlangan mashqlar uslublari, o'yin va musobaqa uslubi.

Qat'iy reglamentlangan mashqlar uslublari quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- qat'iy belgilangan harakatlar dasturining amalga oshirilishi, bu dastur harakatlarning operatsion tarkibi va kombinatsiyalari, ketma-ketligi, bajarilish tartibi, o'zgarishlari va bir-biri bilan bog'lanishlarini beradi;
- yuklamalar va dam olish intervallarini aniq me'yorlash va mashqlarni bajarish jarayonida ularning samarasini boshqarish mumkinligi;

- mashqlarning samarasiga erishishga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi shart-sharoitlarni to'liq optimallashtirish mumkinligi (mashqlarning samarali bo'lishi uchun zarur bo'ladigan trenajer qurilmalari, jihozlar, uskunalardan foydalanish, xalaqit beradigan tashqi qo'zg'atuvchilarni bartaraf qilish va boshqalar);

Qat'iy reglamentlangan mashqlar uslublariga ko'proq sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan uslublar va ko'proq jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan uslublar kiradi.

O'qitish uslublari		
So'zlardan foydalanish uslublari	Amaliy uslublar	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari
Hikoya aytish	Qat'iy reglamentlangan mashqlar	Ko'rsatib berish
Tasvirlab berish	Bo'laklarga bo'lib o'rganish mashqlar	Plakatlar, rasmlar, chizmalar, predmetli qo'llanmalar, kinofilmlar, videofilmlarni namoyish qilish (kinodasturlarni ham o'z ichiga olgan holda)
Tushuntirish	Yaxlit o'rganish mashqlar	
Suhbatlashish	Majburiy-yengillashtirish	
Topshiriq berish		
Ko'rsatma berish	Qisman reglamentlangan mashqlar	Tovushli va yorug'likli signalizatsiya
Baho berish		
Buyruq berish	O'yin	
Sanash (hisoblash)	Musobaqa	

1.2-rasm. O'qitish uslublarining tasnifi (Shamarin bo'yicha, 1990).

Ko'proq jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan uslublar orasidan ikkita asosiy guruh – uzluksiz va intervalli uslublar ajratiladi.

Uzluksiz mashg'ulot uslublari bir tekis va o'zgaruvchan ish sharoitlarida qo'llaniladi, ulardan asosan aerob imkoniyatlarni oshirish, o'rtacha va uzoq muddatli ishga maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uchun foydalaniladi.

Intervalli uslublar asosan tezlik chidamkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ortib boruvchi (masalan, 100-200-300-400 m ga yugurish) va kamayib boruvchi (400-300-200-100 m ga yugurish) variantlardan foydalaniladi.

O'yin uslubidan sport bilan mashg'ulot jarayonida faqatgina harakatlarga boshlang'ich o'qitish yoki ba'zi bir qobiliyatlarga alohida ta'sir ko'rsatish uchun emas, balki murakkablashtirilgan sharoitlarda harakat faoliyatini majmuaviy takomillashtirish uchun ham keng foydalaniladi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyati bo'lishini

ko'zda tutadi, mazkur holatda u mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishning optimal usuli sifatida chiqadi (Matveev, 1977, 1999; Platonov, 1984, 1987, 1997; Xolodov, Kuznetsov, 2001 va boshqalar).

Futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda yuqorida sanab o'tilgan, sport bilan shug'ullanishning futbolning spetsifikasiga moslashtirilgan barcha uslublaridan foydalaniladi. Bu ayniqsa texnik-taktik tayyorlash uslublariga taalluqli.

Futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublarini tanlash muammosi yetarlicha murakkab bo'lib hisoblanadi. Bu shu bilan bog'lanadiki, sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish, harakat qobiliyatlarini takomillashtirishdan farqli o'laroq, variativ harakatlarni bajarishda (ba'zan hatto ilgari o'rganilmagan harakatlarni bajarishda) aniq reglamentlanmagan kenglik va vaqt (makon va zamon) parametrlarisiz amalga oshiriladi. Shu bois shug'ullanishning uzluksiz (bir tekis va o'zgaruvchan), takroriy, intervalli (intervalli-seriyali) va boshqa shu kabi uslublari sportning o'yin turlarida sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish uchun amalda to'g'ri kelmaydi.

Sport o'yinlari nazariyasi va amaliyoti bo'yicha mutaxassislar o'quv mashg'ulotining maqsadi va vazifalariga mos keladigan texnik-taktik tayyorlash uslublaridan foydalanishni tavsiya qiladilar. Masalan, L. Gorskiy (1981) futbolchilarni texnik-tayyorlashning quyidagi uslublarini qo'llashni taklif qiladi: *og'zaki muloqot qilish uslubi* (tushuntirish, og'zaki yo'riqnomalar berish); *ko'rgazmali uslub* (texnika, kombinatsiyalar va hokazolar to'g'risida tasavvur hosil qilish); *analitik-sintetik uslub* (TTM ni sintezlash-tahlil qilish-sintezlash mantiqiy sxema bo'yicha takomillashtirish); *majmuaviy uslub* (majmuaviy tipdagi o'yin harakatlarini o'rganish); *o'yin sharoitlarida o'yin topshiriqlarini bosqichma-bosqich o'rganish uslubi* (o'yin amplitudasiga muvofiq taktik funksiyalarni o'zlashtirish); *harakatlarni ijodiy tanlash uslubi* (taktik fikrlashni rivojlantirish).

Yu.M. Portnov (2002, 2004) basketbol uchun qo'yidagi o'yinchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublarini ko'proq optimal deb hisoblaydi: *murakkablashtirish uslubi* (harakatlarni bajarish sharoitlarining kenglik tavsiflari va harakatlanish vazifasini amalga oshirish vaqti qisqartiriladi); *harakat dasturlarini ko'p kanalli amalga oshirish uslubi* (oldindan belgilab olingan tiplashgan o'yin vaziyatlariga muvofiq texnik usulni bajarishning ma'lum bir variantlarini shakllantirish); *modellashtirish uslubi* (modellashtirish tamoyillari va usullariga asoslanadi); *almashishlar uslubi* (oldindan kelishilgan signallar bo'yicha taktik kombinatsiyalar va usullarni almashtirishga asoslanadi); *"yumshoq" intervalli tayyorlash uslubi* (10 min gacha davomiylikdagi mashqlarni o'rtacha shiddat rejimida bajarish, YUQCH – 132-144 zarba/min, dam olish intervali 10 s dan 1

min gacha); *"qattiq" intervallsh shug'ullanish uslubi* (1-2 daqiqa davomiylikdagi mashqlarni maksimal shiddat va bir xil dam olish intervallari rejimida bajarish, YUQCH – 162-186 zarba/min); *forcheking* (mashqlar raqibning faol qarshiligida maksimal shiddat bilan "yirtilgan" ritm bilan bajariladi); *tutashgan ta'sir ko'rsatish uslubi* (o'yinchilarni texnik-taktik va jismoniy tayyorlashni birlashtirish); *aylanma shug'ullanish uslubi* (mashg'ulotlarni o'tkazishning uning asosiga takroriy-o'zgaruvchan shug'ullanish uslubi qo'yilgan tashkiliy shakli).

V.Ya. Ignatyeva (2005) gandbolchilarni texnik-tayyorlashni *og'zaki, ko'rgazmali uslublar va mashqlar uslubi* asosida amalga oshirishni tavsiya qiladi. Mashqlar uslubiga quyidagilar kiradi: *harakatni yo'naltirilgan "his qilish" uslubi* (zaruriy ko'nikmani shakllantirishni tezlashtirish va aniqlashtirish uchun maxsus qurilmalardan foydalaniladi, ular majburiy tartibda harakatlarning talab qilinadigan parametrlarini beradi va shu tariqa ularni his qilish imkonini beradi); *mo'ljal olish uslubi* (vaziyatga predmetlar va boshqa mo'ljallarning harakatlarini kiritishni ko'zda tutadi); *yetakchilik uslubi* (mashqni bajarish davomida o'yinchini tezroq, aniqroq, ishonchliroq harakat qilishga undaydigan tashqi omildan foydalaniladi); *shoshilinch ma'lumotlar uslubi* (o'yinchiga bajarilgan harakat to'g'risida shoshilinch ma'lumotlarni olish imkonini beruvchi texnik vositalar va trenajer qurilmalaridan foydalaniladi).

Shaybali hokkeyda texnik-taktik tayyorlash jarayonida quyidagi uslublardan foydalaniladi: *standart-takroriy mashqlar, variativ- o'zgaruvchan mashqlar, tutashgan ta'sir ko'rsatish, shuningdek o'yin va musobaqa uslublari* (Savin, 1990, 2003). Chim ustida hokkeyda Ye.V. Fedotova (2007) quyidagi uslublarni hokkeychilarni texnik-taktik tayyorlashning asosiy uslublari deb hisoblaydi: *murakkablashtirish uslubi* (texnik usullarni bajarishda halaqit beruvchilarga nisbatan barqarorlikni oshirishdan iborat); *oshiruvchi ta'sirlar uslubi* (texnik-taktik harakatlarni imkon qadar maksimal bajarish – bosh tortguncha bajarish uslubi); *kontrast uslub* (kenglik-vaqt va og'irlik parametrlarini kontrast o'zgartirish yo'li bilan mushak sezuvchanligi va analizator tizimlarning funksiyalariga ta'sir ko'rsatish).

Maxsus adabiyotlarni o'rganish (Ayrix, 1982; Arkadyev, 1962; Gordon, 2008; Ignatyeva, 2005; Lalakov, 1999; Savin, 2003; Jeleznyak, Portnov, Savin, 2002 va boshq.) shunday xulosaga kelish imkonini beradiki, futbolchilarni texnik-taktik tayyorlashda quyidagi uslublar optimal bo'ladi: *og'zaki, ko'rgazmali, amaliy, standart-takroriy mashqlar, variativ- o'zgaruvchan mashqlar, tutashgan ta'sir ko'rsatish, murakkablashtirish, almashishlar, forcheking, o'yin* (1.4-jadval).

1.4-jadval.

Futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari.

No	Bosqichlar	Maqsad va vazifalar	Uslublarning mazmuni
1	2	3	4
I	O'yin usullarini o'zlashtirish. Bosqichlar: dastlabki tasavvurni yaratish; dastlabki uddalashni shakllantirish	Og'zaki uslublar	Tushuntirish, ko'rsatma berish, baholash, aytib yuborish, o'z-o'zini tahlil qilish
		Ko'rgazmali uslublar	Murabbiy texnik usullarni qanday bajarishni ko'rsatib beradi, rasmlar, fotosuratlar, kino dasturlar, videofilmlar, videoyozuvlarni ko'rib chiqish va tahlil qilish
		Amaliy mashqlar	O'yin usulini fazalar bo'yicha bajarish (dastlabki, tayyorgarlik, ijro, yakuniy). Mashqni yaxlit bajarish
II	O'yin usullarini takomillashtirish. Harakatlanish harakatini mukammal bajarishni shakllantirish bosqichi	Standart-takroriy mashqlar uslubi	Standart-kenglik-vaqt parametrlarini hisobga olish bilan mashqlarni takroriy bajarish
		Variativ-o'zgaruvchan mashqlar uslubi	Mashq kenglik-vaqt parametrlari, shuningdek shiddatni o'zgartirish bilan bajariladi
		Tutashgan ta'sir ko'rsatish uslubi	O'yin usulini harakatlanish harakatlari bilan o'zaro bog'lanishda takomillashtirish
III	O'yin usullarini takomillashtirish. Ko'nikmani barqarorlashtirish bosqichi	Murakkablashtirish uslubi	Mashqni bajarish jarayonida kenglik-vaqt parametrlari o'zgartiriladi. Mashqning koordinatsion murakkabligi, shuningdek xalaqit beruvchilarga nisbatan barqarorlik oshiriladi
		Tutashgan va oshiruvchi ta'sir ko'rsatish uslublari	Mashq harakat qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birgalikda maksimal mumkin bo'lgan marta bajariladi
IV	O'yin usullarini musobaqa faoliyati jarayonida amalga oshirish. Variativ ko'nikmaga erishish bosqichi	Almashishlar uslubi	O'yin usullarini navbatma-navbat almashtirib bajarish
		Forteking	O'yin kombinatsiyalarini faol qarshilik sharoitlarida shiddat bilan bajarish
		O'yin uslubi	Turlicha topshiriqlar qo'yilgan o'yin mashqlari
		Modellashtirish uslubi	Mashqlarni bajarish shartlarini modellashtirish

Bu uslublarning ko'pchiligidan futbolchilarning o'yin tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini takomillashtirish uchun foydalanilgan. Shuningdek o'yin

mashqlarini ixtiyoriy bajarish uslubi va taktik topshiriqlar qo'yilgan o'yin mashqlarini bajarish uslubini ham qo'llash mumkin. Masalan, maydonning $\frac{1}{2}$ qismida to'pga teginishlar sonini cheklamasdan 8×8 to'pni ushlab turish o'yin mashqi birinchi uslubni amalga oshiradi, maydonning $\frac{1}{2}$ qismida to'pga ikki marta teginish bilan 8×8 to'pni ushlab turish o'yin mashqi esa – ikkinchi uslubni amalga oshiradi. Shubhasizki, bu ikkita uslub doirasida nafaqat o'yin va musobaqa tayyorgarligini oshirish imkonini emas, balki futbolchilarning shug'ullanish va musobaqa yuklamalariga moslashishiga ko'maklashuvchi shug'ullanish samaralarini shakllantirish imkonini ham beruvchi turli usullar qo'llaniladi, albatta. Futbolchilarning musobaqa tayyorgarligini takomillashtirishning eng optimal uslublaridan biri modellashtirish uslubi bo'lib hisoblanadi. U to'pni olib qo'yish va to'pga egalik qilish fazalarida o'yinchilarning oldindan ko'zda tutilgan o'zaro harakatlarini ko'zda tutadi.

Texnik-taktik tayyorlash uslublarning L. Kachani, L. Gorskiy tomonidan (1984) taklif qilingan tasnifi e'tiborni tortadi (1.5-jadval).

1.5-jadval.

Futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari.

No	Uslubning nomi	Uslubning mazmuni
1	2	3
1	Og'zaki muloqot qilish uslubi	Tushuntirish, ma'ruza o'qish, suhbatlashish, og'zaki yo'riqnomalar berish
2	Ko'rgazmali uslub	Futbol texnikasi, kombinatsiyalar, konkret vaziyatda vazifani qanday hal qilish to'g'risida tasavvur hosil qilish
3	Amaliy tayyorlash uslublari 3.1. Majmuaviy tayyorlash uslubi 3.2. Tahlil qilish-sintezlash uslubi	Taktik plandagi o'yin harakatlarini o'rganish Sintezlash-tahlil qilish-sintezlash mantiqiy sxemasi bo'yicha texnik-taktik mahoratni takomillashtirish
4	O'yin harakatlarining texnik jihatlarini o'zlashtirish uslubi	Texnika va maydonda qanday harakatlanishni bilishni takomillashtirish. Avval tushuntirish va ko'rsatib berish, so'ngra oddiy vaziyatlarda amaliy bajarish keladi
5	Oddiy vazifalarni o'zlashtirish uslubi	Harakatlarning turli jihatlarini (texnik va taktik), shuningdek taktik fikrlash va futbolchilarning boshqa sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlar topshiriqlarning murakkablik darajasi bilan belgilanadi va turg'un sharoitlarda ham, o'zgaruvchan sharoitlarda ham qo'yilgan vazifani hal qilishni takrorlash imkonini berishi lozim
6	O'yinning o'zgaruvchan sharoitlarida harakatlarni ijodiy tanlash uslubi	O'yin harakatlarining barcha tarkibiy qismlarini takomillashtirishga mo'ljallangan. Uning asosiy maqsadi – o'yinchi harakatga majmua siqatida qarashiga imkon beradigan ko'nikmalarni olish va mustahkamlash bo'lib hisoblanadi, shunda futbolchi konkret vaziyatda to'g'ri yechimni o'zi topa oladi (vaziyatni tahlil qilish asosida)
7	O'yin topshiriqlarini o'yin sharoitlarida bosqichma-bosqich o'zlashtirish uslubi	Futbolchining jamoadagi funksiyasidan kelib chiqadigan vazifalarni hal qilish, zamonaviy futbolning bosh talabi – universal o'yinchi bo'la olish imkonini beradi

1.2.2. O'quv mashg'ulotlarining vositalari

O'quv mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi. barcha jismoniy mashqlar ularning musobaqa yo'nalishidan kelib chiqish bilan tasniflanadi. Sportchi musobaqalarda bajaradigan harakatlanish harakatlari bo'yicha shug'ullanish vositalari tanlanma musobaqa mashqlari va tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi. Ular o'z navbatida maxsus tayyorgarlik mashqlari va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi (Matveev, 1977, 1991).

Jismoniy mashq deganda sportchini o'qitish va shug'ullantirish vazifasini hal qilishga yo'naltirilgan harakat faoliyati tushuniladi.



Tanlanma musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakatlanish harakatlari (yoki harakatlanish harakatlari jamlanmasi) bo'lib, sport kurashini olib borish vositasi bo'lib xizmat qiladi va imkon qadar tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar sharoitlaridagi kabi ko'rinishda bajariladi.

Uslubiy nuqtai-nazardan musobaqa mashqlarining o'zlari va ularning shug'ullantiruvchi shakllari ajratiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlarining elementlari, ularning bog'lanishlari va variatsiyalari, shuningdek namoyon qilinadigan qobiliyatlarning shakli va xarakteri bo'yicha ularga o'xshash bo'lgan harakatlari va ta'sir ko'rsatishlarni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlanma musobaqa mashqlari bilan solishtirganda sportchini tayyorlashning alohida jihatlariga tanlanma ta'sir ko'rsatishni amalga oshirish imkonini beradi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari sportchilarni umumiy tayyorlashning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ularga alohida momentlar bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga yaqinlashtirilgan turli-tuman mashqlar ham, maxsus tayyorgarlik mashqlaridan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlar ham kiradi.

Futbolchilarni shug'ullantirish mashg'ulotida asosiy vositalar, butun sport bilan shug'ullanish tizimida bo'lgani kabi, jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi. Zamonaviy futbolda futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan ko'plab jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Biroq jismoniy mashqlarni futbolchilarni tayyorlashning tanlanma yo'naltirilishi bo'yicha aniq tasnifi mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilmagan. Mazkur muammoga M.A. Godikning yondashuvi (1980) e'tiborga molik, u sport o'yinlaridagi jismoniy mashqlarni ularning ixtisoslashtirilganligi va yo'naltirilishidan kelib chiqish bilan spetsifik va nospetsifik mashqlarga ajratadi.

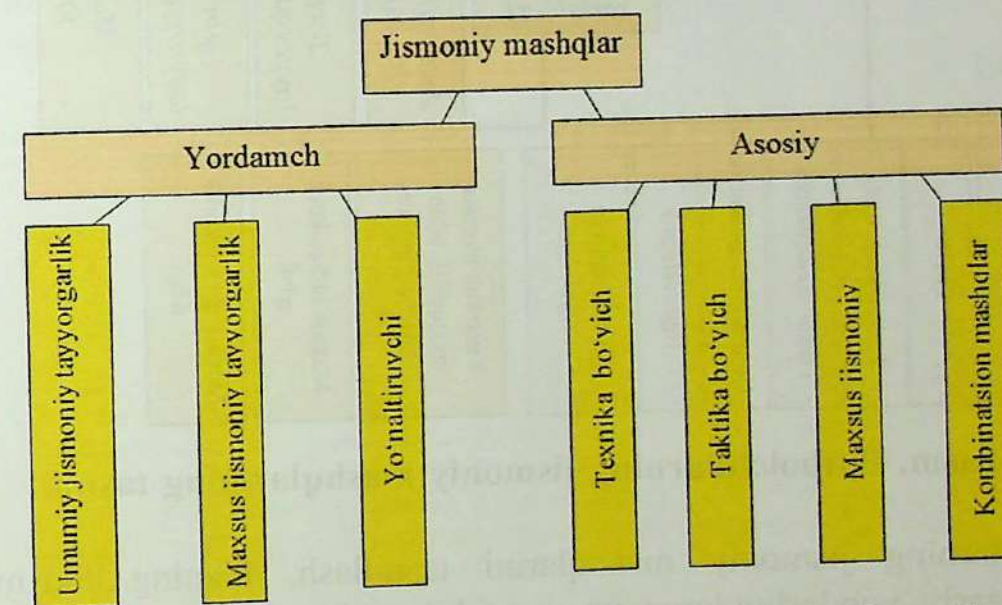
Ixtisoslashtirilganlik – berilgan shug'ullanish vositasining musobaqa mashqlariga o'xshashlik darajasidir.

Yo'naltirilganlik – shug'ullanish mashqining u yoki bu harakat sifatining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishidir.

Spetsifik mashqlarga (maxsus tayyorgarlik mashqlari) o'zining strukturasi bo'yicha musobaqa mashqlariga o'xshash bo'lgan barcha mashqlar kiradi.

Nospetsifik mashqlarga sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kiradi.

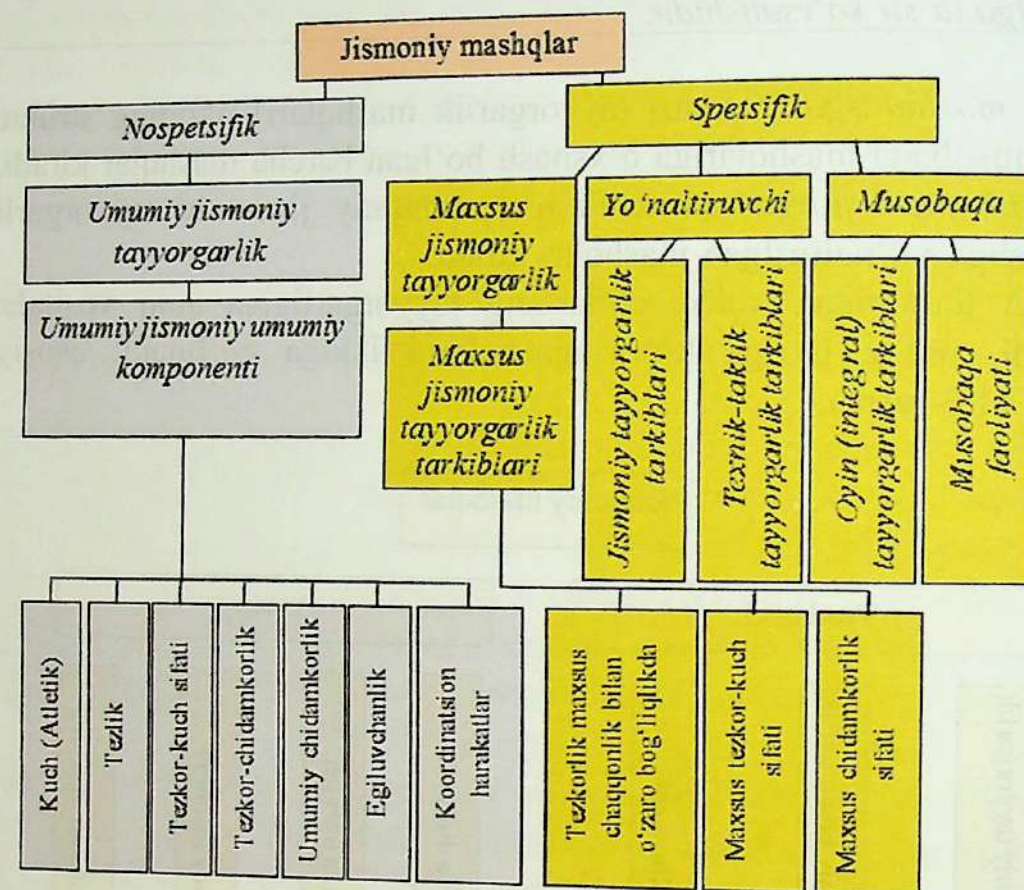
V.P.Savin tomonidan xokkeychilarning tayyorgarligiga aniq vositalardan foydalanildi, uning fikriga ko'ra mashqlarni ikkiga bo'linadi: asosiy va yordamchi (1.3-rasm).



1.3-Rasm. Shaybali xokkey sport turida foydalaniladigan jismoniy mashqlarining tasnifi (V.P.Savinu, 1990 bo'yicha).

Yordamchi mashqlar umumiy tayyorgarlik mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari va yetakchi mashqlarga bo'linadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlariga zaryadka tipidagi mashqlar, sherik bilan bajariladigan mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar kabi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlariga sportchining musobaqa faoliyatining spetsifikasiga muvofiq asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kiradi. Yetakchi mashqlar guruhiga shakli va mazmuni bo'yicha asosiy mashqlar – musobaqa mashqlariga mos keladigan mashqlar kiradi. Ularga turli imitatsion mashqlar, maxsus trenajer qurilmalarida bajariladigan mashqlar va boshqalar kiradi.

Asosiy mashqlar (musobaqa mashqlari) bo'limi texnika, taktika, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar va kombinatsiyalangan mashqlarni o'z ichiga oladi (Savin, 1990).



1.4-rasm. Futbolchilarning jismoniy mashqlarining tasnifi.

Futbolchilarning jismoniy mashqlarini tasniflash, bizning fikrimizcha, umumiy nazariy yondashuvlarga va sport bilan shug'ullanish vositalarining tasnifiga, sport o'yinlarida qo'llaniladigan vositalarning spetsifikasiga va futbolchilarning o'yindagi asosiy vazifalariga asoslanishi lozim. Jismoniy mashqlarni shuningdek futbolchilarni tayyorlash yillik siklida ularni shug'ullantirishning turli bosqichlarida qo'llaniladigan vositalarni hisobga olish va nazorat qilish maqsadida ham tasniflash zarur bo'ladi. Shunday qilib, agar asos sifatida futbolchilarning jismoniy mashqlarini tasniflashning pedagogik alomatlari olinsa, u holda u quyidagi sxema ko'rinishida bo'lishi mumkin (1.4-rasm).

Bu sxemadan kelib chiqadigan bo'lsak, barcha mashqlar nospetsifik va spetsifik mashqlarga bo'linadi.

Nospetsifik mashqlarga futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismlari – kuch (atletizm), tezlik, tezlik-kuch sifatlari, umumiy chidamkorlik va tezlik chidamkorligi, egiluvchanlik va harakatlarning koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan umumiy tayyorgarlik mashqlari

kiradi.

Spetsifik mashqlarga maxsus tayyorgarlik mashqlari, yo'naltiruvchi mashqlar va musobaqa mashqlari kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismlari – tezlik maxsus epchillik bilan o'zaro bog'lanishda, maxsus tezlik-kuch sifatlari (to'pga zarbalar berish, zarba berishlar sakrashlar bilan birgalikda, yakkakurashlarda samarali harakatlar va hokazolar), maxsus chidamkorlik rivojlantiriladi.

Yo'naltiruvchi mashqlar texnik va taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Musobaqa mashqlaridan o'yin tayyorgarligi va musobaqa faoliyati jarayonlarida foydalaniladi.

Futbolchilarni tayyorlash vositalarining tasnifi va mazmuni 1.6-jadvalda keltirilgan.

1.6-jadval.

Futbolchilarni tayyorlash vositalarining tasnifi va mazmuni.

Nospetsifik	Jismoniy mashqlar		
	Maxsus tayyorgarlik	Yetakchi	Musobaqa
Yurish; aerob zonada yugurish; yo'nalishni almashtirish bilan yugurish; shiddat bilan yugurish, sprint; boshlang'ich holatlardan startlar; bo'yin, qo'llar, oyoqlar, tana uchun gimnastika mashqlari; to'ldirilgan to'plar bilan mashqlar; harakatli o'yinlar; kross tayyorgarligi; "fartlek"; takroriy-seriyali yugurish; mokisimon yugurish; arqon bilan sakrashlar; to'siqlar osha sakrashlar; tepalikka tezlik bilan yugurish; qorin pressi uchun mashqlar; narvon bo'ylab yuqoriga qarab yugurish; qumda tezlik bilan yugurish; shtanga, toshlar va og'irliklar bilan mashqlar; egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar; "stretching"; aerobika; chang'ida va konkida yugurish; suzish va boshqalar.	To'pni olib yurish bilan yugurish; to'pni olib yurish bilan estafetalar; to'xtash va to'pni uzatish bilan yugurish; to'pga oyoq, bosh bilan zarba berish bilan sakrash mashqlari; to'pni olib yurish va harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish bilan yugurish; to'pni to'xtatish yoki to'pga zarba berish bilan akrobatik mashqlar; devor yonida to'pga zarbalar berish; juftliklarda ikkita to'p bilan uzatmalar berish; ustunlarni aldab o'tish bilan to'pni olib yurish; to'pni og'irlik bilan olib yurish; qo'lda ikkita to'ldirilgan to'pni olib yurish bilan to'pni olib yurish va hokazolar.	To'p bilan va to'psiz imitatsion mashqlar; o'yin usullari; to'pni to'xtatish; to'pni olib yurish; to'pni uzatish; aldab o'tish; darvozaga zarbalar berish; to'pni ilib ketish va olib qo'yish; to'pga egalik qilish va to'pni olib qo'yish fazasida texnik-taktik kombinatsiyalar; kvadratlarda bajariladigan mashqlar; to'pni ushlab turishga mashqlar; taktik yo'naltirilgan o'yin mashqlari; pressing; zonali himoya tizimi; sun'iy o'yindan tashqari holat va hokazolar.	O'quv o'yinlari; nazorat o'yinlari; modeli o'yinlar; taqvim o'yinlari.

1.2.3. Malakali futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarini modellashtirish

Sport bilan shug'ullanishda o'ta turli-tuman modellardan foydalaniladi, ular ikkita katta guruhga ajratiladi (1.7-jadval). Ushbu kitobda shug'ullanish mashqlari va ularning majmualarining modellari ko'rib chiqiladi.

1.7-jadval.

Mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda foydalaniladigan modellarning asosiy toifalari (Platonov, 1997).

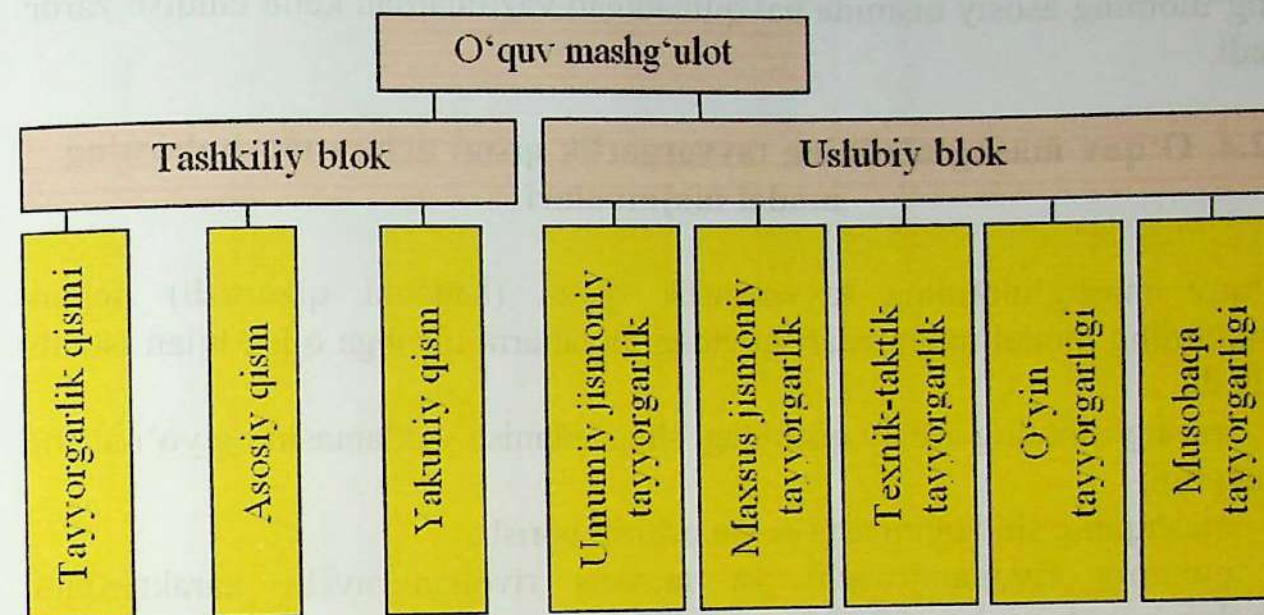
1-guruh (sportchi holatining modellari)	a) musobaqa faoliyatining ko'zlangan natijaga erishish uchun zarur bo'ladigan strukturasi tavsiflaydigan modellar; b) sportchining tayyorgarligining asosiy jihatlarini tavsiflaydigan modellar; v) organizmning morfologik xususiyatlari va uning funksional tizimlarining sport mahoratining ko'zlangan darajasiga erishishni ta'minlaydigan imkoniyatlarini aks ettiradigan modellar.
2-guruh (mashg'ulot ta'sirlarini tashkil qilish modellari)	a) ko'p yillik planda, shuningdek shug'ullanish makrotsikli doirasida sport mahoratining kamol topish davomiyligi va dinamikasini aks ettiradigan modellar; b) mashg'ulot jarayonining yirik strukturaviy yaratmalarining (makro strukturalarning) modellari; v) mashg'ulot jarayonining o'rtacha strukturaviy yaratmalarining (mezo strukturalarning) modellari; g) mashg'ulot jarayonining yirik strukturaviy yaratmalarining (mikro strukturalarning) modellari; d) o'quv mashg'ulotlari va ularning qismlarining modellari; ye) alohida mashg'ulot mashqlari va ularning majmualarining modellari

Sportchilarning o'quv mashg'ulotlarini modellashtirish mashg'ulotlarni shunday qurishni ko'zda tutadiki, bunda har bir mashq, bir tomondan, uning barcha tarkibiy qismlarini reglamentlashni (davomiylik, shiddat, koordinatsion murakkablik va hokazolar) hisobga olish bilan, ikkinchi tomondan – ma'lum bir o'quv mashg'ulotiga kiradigan barcha mashqlarning mantiqiy o'zaro bog'lanishi asosida bajarilsin.

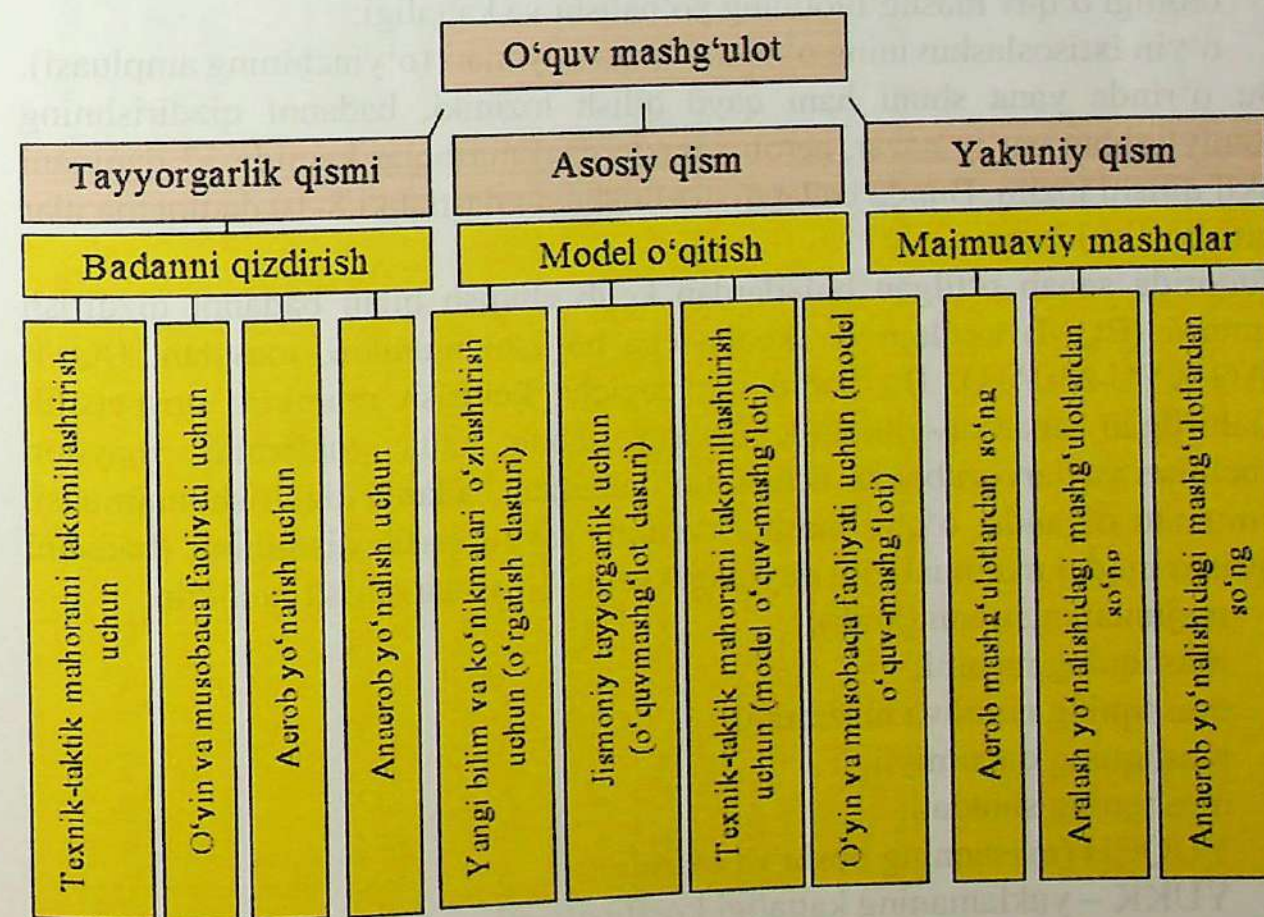
O'quv mashg'ulotlarini modellashtirish ikkita blok – tashkiliy va uslubiy blokka asoslanishi mumkin (1.5-rasm).

Tashkiliy blokka o'quv mashg'ulotining barcha tarkibiy qismlari – tayyorgarlik qismi, asosiy qism va yakuniy qism kiradi. Uslubiy blokning tarkib toptiruvchilari mashg'ulot ishining turlari – umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, o'yin tayyorgarligi va musobaqa tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi. Bunda o'quv mashg'uloti modelining uslubiy blogi tashkiliy blokka bo'ysunadi. Ya'ni o'quv mashg'ulotining har bir qismi uchun alohida model shug'ullanish topshiriqlarini ishlab chiqish zarur bo'ladi. Tayyorgarlik qismi uchun bu – badanni qizdirish majmualari, asosiy

qism uchun – dasturlar va model o'qitish va shug'ullanish topshiriqlari, yakuniy qism uchun – qayta tiklovchi xarakterga ega bo'lgan majmualar bo'ladi (1.6-rasm).



1.5-rasm O'quv mashg'ulotlarini modellashtirish sxema-bolki



1.6-rasm o'quv mashg'ulotni model sxematik bolki

Shuni aytib o'tish joizki, mashg'ulotning badanni qizdirish va yakuniy qismi uchun majmualarni, shuningdek shug'ullanish topshiriqlarini ishlab chiqishda avvalambor shug'ullanish yuklamasining yo'nalishidan, shuningdek mashg'ulotning asosiy qismida hal qilinadigan vazifalardan kelib chiqish zarur bo'ladi.

1.2.4. O'quv mashg'ulotining tayyorgarlik qismi uchun mashqlarning model majmualari

O'quv mashg'ulotining tayyorgarlik qismi (badanni qizdirish) uchun mashqlarning model majmualari quyidagi holatlarni hisobga olish bilan ishlab chiqiladi:

- mashg'ulotning asosiy qismidagi shug'ullanish yuklamasining yo'nalishi va kattaligi;
- mashqning shiddatini asta-sekin oshirib borish;
- umumiy rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlarning o'zaro bog'lanishi;
- badanni qizdirishning davomiyligi;
- oldingi o'quv mashg'ulotining yo'nalishi va kattaligi;
- o'yin ixtisoslashuvining o'ziga xos xususiyatlari (o'yinchining ampuasi).

Bu o'rinda yana shuni ham qayd qilish lozimki, badanni qizdirishning davomiyligidan qat'iy nazar, aerob xarakterdagi mashqlar kamida 12 daqiqani tashkil qilishi lozim. Bunda badanni qizdirishning dastlabki 8-10 daqiqada ular albatta bo'lishi lozim.

Yuqorida sanab o'tilgan holatlardan kelib chiqish bilan badanni qizdirish majmuasi (BQM) ma'lum bir kodga ega bo'lishi mumkin, masalan, BQM: NYAG-KYU-MO'+D. Bu kodni quyidagicha keltirish mumkin: nospetsifik yo'naltirilgan anaerob-glikolitik ishlash uchun katta yuklamali, maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun mo'ljallangan badanni qizdirish majmuasi.

Umuman olganda, o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik qismining (badanni qizdirish) model majmualarini quyidagi sxema bo'yicha qurish mumkin:

- majmuaning nomi (kodi);
- mashqning raqami;
- mashqning nomi va mazmuni;
- mashqning davomiyligi;
- mashqning shiddati;
- YUQCH (mashqning boshi va oxirida);
- YUKK – yuklamaning kattaligi koeffitsiyenti.

1-19-jadvallarda malakali futbolchilar uchun badanni qizdirish oid majmuaviy modeli.

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va darvozabonning aerob (kichik yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

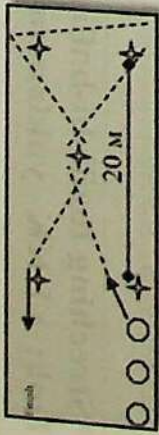
№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba- daqiq)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4$ m/s ¹ tezlikda aerob zonada yugurish)	6'	E	72-84	120-132	12-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	126-132	12-16
	V=2,8-3,0 m/s bo'yicha aerob yugurish	4'	E	114-120	138-150	20-28
	Yurish va qayta saflanish	1'	E	128-150	114-120	-
	Yugurish mashqlari Orqa bilan yugurish – chalishtirma qadamlab- oyoqlar orqasiga siltab yugurish- tizzalarni baland ko'tarib yugurish – bedana qadam (har biri ikki martadan). Mashqni bajargandan so'ng qator oxiriga borib turish	4'	O'	114-120	144-156	24-32
	Stretching* (s.m.)	2'	E	138-144	120-126	4-6
	Jami	22'	-	-	-	72-106

*Stretching tuzilishi-ballistik mashqlar (b.m) va statistik mashqlar (s.m)

Izoh: YUKK- yuklamaning kattaligi koeffitsiyenti; YUQCH- yurak qisqarish chastotasi; Ye- yengil; O'- o'rta.

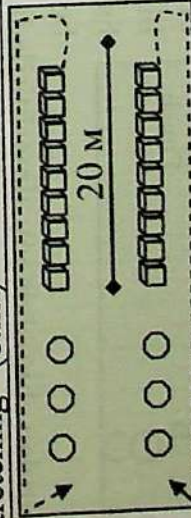
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: maydon o'yinchisining tezkor-kuch (o'rtacha yuklama) bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	6'	E	72-84	120-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	120-126	8-12
	 Yugurish mashqlari: Ustundan ustunga yugurish turlari: orqa bilan yugurish – chalishtirma qadamlab – oyoq orasiga siltab yugurish – chap yon tomon bilan chalishtirma qadamlab harakat – oddiy yugurish orqali tezlanish.	4'	O'	114-120	144-156	24-32
	6-marta takrorlash.	3'	E	144-156	120-126	4-6
	Stretching (s.m.)	32'	-	-	-	95-161
	Uch kishilik mashqlar:					
	1. D.x. – I1 i I2 maydonni yon chiziqlari yonida joylashadilar. I3 – maydon markazida ular orasida turadi. I1 20 m masofaga to'pni olib yurib uzatmani amalga oshiradi; I2 to'pni qabul qilib 180° buriladi va I3 uzatmani amalga oshiradi hamda I1 joyga borib turadi; I1 esa I2 joyiga; I3 to'pni qabul qilishi bilan yo'nalishini o'zgartirib harakat qiladi I1 va h.h.	4'	O'	114-120	144-156	24-32
	2. D.x. – 1 mashq singari. Uzatmalar 2 to'p bilan markazdan boshlanadi. Usullarni harakatda to'p uzatmalar amalga oshiriladi. 1 daqiqada joy almashtiriladi.	3'	O'	126-138	138-144	15-18
	3. Uch kishi 6-8 m masofada maydon markaziga joylashadi. I1 va I3 to'pni havoda I2 uzatib beradi, u o'z vaqtida to'pni sherigiga havoda yetkazib beradi. 1 daqiqadan so'ng joy almashtiriladi.	3'	O'	132-138	132-138	12-15
	4. 4x4 masofali 2x1 li kvadratda to'pni ushlash.	3'	O'	138-144	144-156	18-24
	Stretching (s.m.)	3'	E	132-144	120-126	4-6
	Jami	32'	-	-	-	95-161

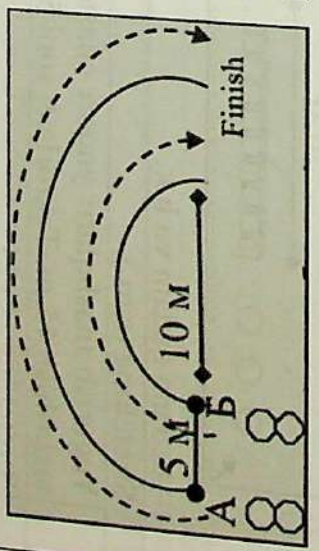
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va davroazabonning aerob-anaerob (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	8'	O'	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	6'	O'	114-120	126-132	18-22
	 Yugurish mashqlari: Zinapoyada turli xil yugurishlar: orqa bilan yugurish – chalishtirma qadam – chalishtirma qadamda oyoq harakatlarini almashtirib bajarish	4'	O'	120-126	156-162	48-60
	– bedana qadam va h.k.	4'	O'	144-150	120-126	8-12
	Stretching (s.m.)	3'	E	120-126	156-162	24-30
	Yugurish mashqlari: yuqori chastotada turgan joyda yugurish (15 s) – tezlashish 15 m. Takrorlash soni 5 raz.	3'	O'	144-150	120-126	6-9
	Stretching (s.m.)	30'	-	-	-	106-159
	Jami					

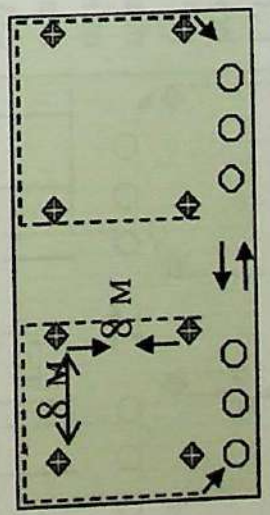
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va davroazabonning anaerob-glikolitik (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ birinchisi 5 daq.; $V=2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ ikkinchisi 5 daq.)	10'	Ye dan O' gacha	72-84	132-150	40-70
	Stretching* (b.m.)	5'	O'	120-138	126-132	15-20
	 Yugurish mashqlari: Turli yugurishlar (o'yinchilar to'g'ri yugurishadi); A chizig'i bo'yicha oddiy yugurish; B chizig'i bo'yicha chalishtirma qadamlar bilan — orqa bilan — chalishtirma qadam bilan — yon boshga chalishtirma harakat bilan. Maqsad — birinchi bo'lib chiziqni kesib o'tish. Har bir startdan chiqishda joy almashiriladi. Dam olish 30 soniya. A chizig'i bo'yicha 6 marotaba yugurib o'tish lozim.	4'	Ka	144-150	162-174	40-56
	Stretching (s.m.)	3'	E	144-150	120-126	6-9
	Yugurish mashqlari: 20 m — tez yugurish; 20 m — teزلanish; 20 m — erkin yugurish. Dam olish vaqti 40 s. 6-marta takrorlanish.	5'	Ye dan Ka gacha	120-126	144-162	30-50
	Stretching (s.m.)	3'	E	132-144	120-126	6-9
	Jami	30'	-	-	-	137-214

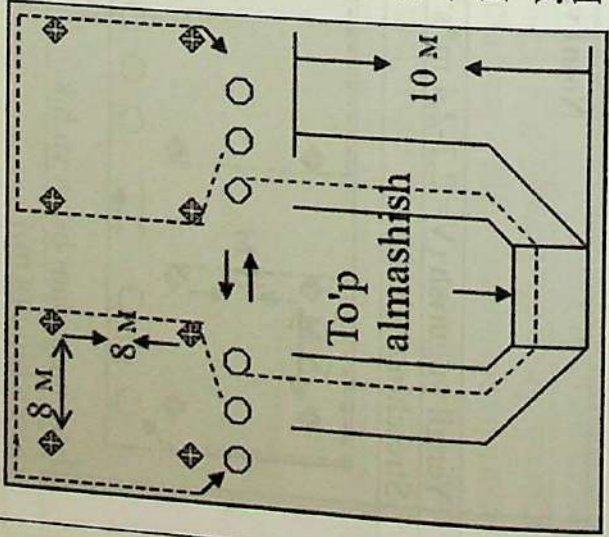
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining aerob-anaerob (o'rtacha yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	6'	Ye	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	126-132	15-20
	 Yugurish mashqlari: D.h. — 8x8 m maydonda o'ng va chap tomonida o'yinchilar turishadi. Birinchi qatorda turganlar to'pni oshirishi bilan kvadratni turli usullar bilan aylanib o'tishadi: orqa bilan — chalishtirma qadamlar bilan —	4'	O'	114-120	156-162	32-40
	bedana qadam bilan va h.k.	3'	E	144-150	120-126	6-9
	Stretching (s.m.)	4'	O' dan Ka gacha	114-120	162-168	40-48
	D.h. — o'yinchilar 10x10 m kvadrat yorida ketma-ket qator bo'lib turadilar (3 mashq singari). Har bir oldingi qator o'yinchilar bilan 10 marotaba teginish amalga oshiriladi. Uzatmadan so'ng kvadratni aylanib chiqishi lozim.	3'	E	150-156	120-126	6-9
	Stretching (s.m.)	25'	-	-	-	117-150
	Jami					

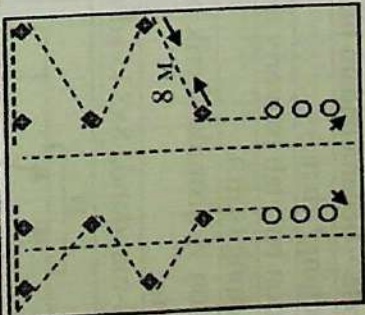
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining anaerob glikolitik (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq ¹)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$) ($V=2,5 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	4'	E	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	O'	126-132	132-150	16-28
		5'	E	120-138	126-132	15-20
	 To'p bilan yugurish mashqlari: D.h. – o'yinchilar ikkita ketma-ket qator bo'yicha joylashadilar. boshlovchilar to'pni loberint bo'yicha olib borishadi, maydon markazidan to'pni almashib loberint oxiridagi o'yinchi o'yinchiga uzatma amalga oshiriladi, o'zlari esa 8x8 m kvadratda turli yugurish mashqlarini bajarishadi: orqa bilan – chalishtirma qadam bilan va h.k. birinchi o'yinchi to'pni olib yurish vaqtida ikkinchi o'yinchi kvadart ichida yugurish mashqlarini bajaradi.	8'	O'	132-138	156-168	64-96
	Stretching (s.m.)	4'	E	144-150	120-126	8-12
	Jami	25'	-	-	-	115-172

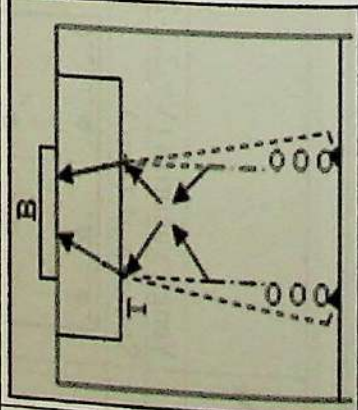
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

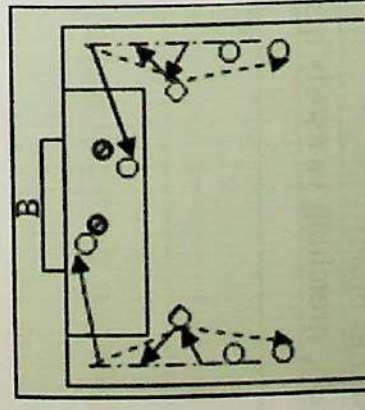
Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va davroazabonning o'rtacha yuklamali yo'nalish bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq ¹)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	6'	Ye	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	126-132	12-16
	 Yugurish mashqlari: D.h. – o'yinchilar ikkita ketma-ket qatorda joylashib turadilar. Labirint ichida turli yugurish mashqlari: orqa bilan – chalishtirma qadamlar bilan – o'ng yon bilan chalishtirma qadamlar va h.k. 8 marotaba takrorlanadi.	4'	O'	114-120	138-144	20-24
	1. Futbol to'pini qo'lda uzatish. O'yinchilar ikki qator bo'lib 8-10 metr masofada joylashadilar. To'p bosh orqasidan ikki qo'l bilan uzatiladi. 2. Xuddi shu harakat sakrab. 3. Xuddi shu harakat faqat to'pni maydon yuzasiga tegkazish kerak. 4. To'pni ikki qo'l bilan orqadan uzatish. 5. O'yinchilar to'pni havoda ushlash uchun o'z ustidan to'p tashlaydilar va oldinga shoshiladilar. 6. D.h. to'pni sherik bo'lib oshirish – yarim o'tirgan holda, tizza bilan turgan holda, chalgancha yotgan holda va h.k.	1'	O'	120-126	132-138	4-5
		1'	O'	132-144	138-144	5-6
		1'	O'	138-144	138-144	5-6
		1'	O'	138-144	138-144	4-5
		2'	O'	132-138	144-150	12-14
		4'	E	138-144	132-144	16-28
	Atletik mashqlar: qorin mushaklarini pressni oshirish, yotgan holda kovda qismini ko'tarish va h.k.	6'	E	126-132	132-144	24-36
	Jami	30'	-	-	-	120-164

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq!)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$)	4'	Ye	72-84	126-132	12-16
	Stretching* (b.m.)	2'	E	120-126	126-132	6-8
	Maydon bo'ylab turli xil yugurishlar (frontal): orqa bilan – 15 m; o'ng yon bilan chalishtirma qadam bilan – 10 m; chap yon bilan – 10 m; tizzalarni bilan ko'tarib yugurish – 15 m; bedana qadam bilan yugurish – 10 m va teskari tartibda – bedana qadam bilan yugurish – 10 m va h.k.	2'	O'	120-120	138-144	20-24
	Stretching* (b.m.)	2'	E	132-138	120-126	4-6
	Maydon bo'ylab ixtiyoriy tezlantirishlar (yon chiziqdan yon chiziqga va orqaga)	1'	O'	120-126	132-138	4-5
	Stretching (s.m.)	2'	E	132-144	120-126	4-6
	Maydon 1/2 qismida sherik bo'lib to'pni uzatish, o'yinchilar orasidagi masofa 8-10 m.	3'	O'	114-120	132-150	12-21
	50x30-maydonda 8x8 kvadratda ikki tegnisha ushlab turish	6'	O'	120-132	162-174	60-84
	 Yarimhimoyachi va hujumchi: to'pni olib yurish – to'pni oshirish – darvozaga zarba berish Himoyachi: o'rta va uzoq masofaga to'pni oshirib berishni takomillashtirish	4'	O'	132-144	150-144	28-40

 Texnik-taktik mashqlar: Yarimhimoyachi va qanot himoyachisi – qanotdan to'pni olib yurish va markazga jarima maydoniga oshirib berish. Markazdagi hujumchi darvozaga zarba berishga harakat qilsa, himoyachi va darvozabon unga qarshilik qiladi.	6'	O'	126-132	132-144	24-36
Yugurish, stretching, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik ko'rish	5	-	-	-	-
Jami	30'	-	-	-	158-233

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Davroazabonning tezkor-kuch (o'rtacha yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq!)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$)	4'	Ye	72-84	132-138	16-20
	Stretching* (b.m.)	8'	E	120-126	126-132	12-16
	Yugurish va sakrovchi mashqlar: orqa bilan, chalishtirma qadamlab, tizzalarni ko'tarib, chalishtirma qadamdan so'ng umborloq oshirish.	4'	O'	120-120	132-144	16-24
	Ikki darvozabon orasidan to'p tepish. Avval joyida, keyin harakatda.	4'	O'	120-126	156-168	32-48
	Stretching (s.m.)	3'	E	132-138	126-132	9-12
	Jarima maydonchasi tashqarisidan yuqoridan yo'llangan to'plarni ushlab qolish.	3'	O'	120-132	138-150	15-21
	Sherik tomonidan navbat bilan pastki o'ng burchakka – yuqori chap tomonga – yuqori o'ng tomonga – pastki chap tomonga yuborilgan to'plarni ushlab va urish va hokazo.	3'	Ka	120-132	168-180	36-51
	Stretching (s.m.)	2'	E	144-150	126-132	6-8
	Maydon o'yinchisidan ilib olish va qaytarish	5'	O'	114-120	156-168	21-36
	Stretching (s.m.)	2'	E	126-132	120-126	4-6
	Jami	36'	-	-	-	167-242

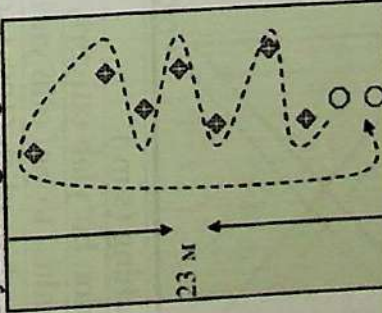
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Davroazonning tezkor-kuch (o'rtacha yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$)	6'	Ye	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	138-144	20-24
	Yugurish va sakrash mashqlari: orqa bilan – chalishtirma qadamlab, tizzalarni ko'tarib yugurish – chap, o'ng va ikki oyoqda sakrash, sakrab umboloq oshish.	4'	O'	114-120	138-144	20-24
	Stretching (s.m.)	8'	E	120-126	120-126	9-16
	10-12 m dan otgandan keyin to'plarni ushlash va urish.	2'	O'	114-120	156-168	16-24
	Stretching (s.m.)	1'	E	132-138	126-132	3-4
	5 mashq singari faqat to'p yuqoriga otib beriladi	2'	O'	120-126	156-168	16-24
	Jarima maydonida yo'llangan to'pni ilib olish.	3'	O'	132-144	138-150	15-21
	Stretching (s.m.)	2'	E	126-132	120-126	4-6
	Jarima maydonchasi chizig'idan maydon o'yinchilar tomonidan zarba bergandan keyin to'plarni ushlash va urish.	4'	O'	132-144	162-174	48-56
	Qanotlardan yuborilgan to'plarning ilib olish (hujumchilarning faol qarshiligi bilan)	4'	O'	126-138	144-156	24-28
	Yurish, stretching va asosiy qismiga tayyorgarlik ko'rish	3'	-	-	-	-
	Jami	37'	-	-	-	172-226

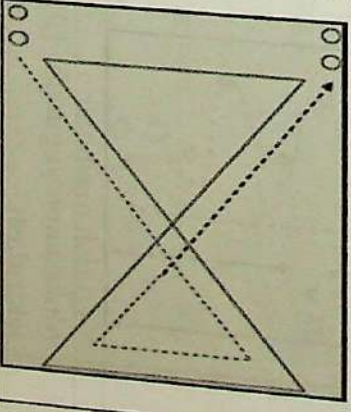
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va davroazonning tezkorlik (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,8-3,1 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$) Maydonning diagonal bo'ylab tezlanishlar	8' 1'20"	E O'	96-102 138-150	138-150 168-174	40-57 36-42
		7'	E	138-174	114-120	7-14
	Stretching* (b.m.)	4'	O'	114-120	150-156	28-32
	Yugurish mashqlar Mokisimon yugurish: 10 m oldinga – 10 m orqaga – 20 m tezlanish. 2-marta takrorlash.	1'	Yu	150-156	168-174	24-28
	Sherik bo'lib to'pni oshirib berish (o'yinchilar orasidagi masofa 20-30 m)	4'	O'	132-138	138-144	20-24
	Maydon markazidan to'pni jarima maydonchasiga uzatib, oqimli tarzda darvozaga zarba berdi. Yugurish orqali boshlang'ich pozitsiyalarga qayting	5'	O'	132-138	156-162	40-54
	Stretching (s.m.)	2'	E	144-150	120-126	4-6
	Jami	33'	-	-	-	199-252

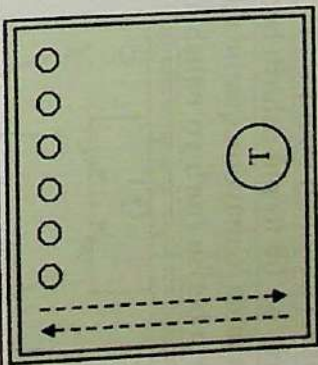
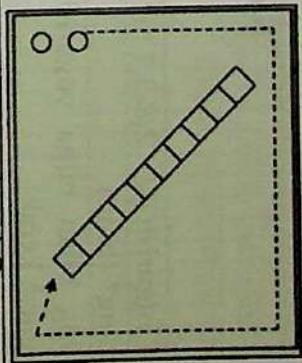
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Davroazabonning tezkor-kuch (o'rtacha yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m/s}^{-1}$)	4'	E	72-84	126-132	12-20
	Stretching* (b.m.)	4'	E	120-126	150-156	12-16
						
	Ikki uchburchakda yugurish mashqlari					
	Stretching (s.m.)	4'	O'	114-120	150-156	28-32
	Maydon bo'ylab ixtiyoriy tarzda bir biriga oshirib berish	3'	E	150-156	114-120	3-6
	Individual to'pni olib yurishdan so'ng darvozaboni aldab o'tish	4'	O'	114-120	150-162	28-40
	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	4'	O'	132-138	150-162	28-40
		3'	-	138-144	114-120	-
	Jami	26'	-	-	-	83-154

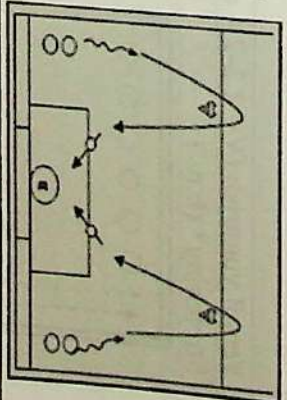
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisi va davroazabonning anaerob (o'rtacha yuklama) yo'nalish bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,2-2,4 \text{ m/s}^{-1}$)	6'	E	72-84	126-132	18-24
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	126-132	12-16
						
	Yugurish mashqlar	4'	O'	114-120	144-156	24-32
	Stretching (s.m.)	3'	E	138-144	120-126	6-9
						
	Maydonning perimetri bo'ylab sekin tomoni 30x20 m, qiyma tomoni diagonal (narvon yordamida) (8 qavat)	4'	O'	114-120	150-162	28-40
	Yurish, stretching (s.m.)	3'	E	138-144	120-126	6-9
	Jami	25'	-	-	-	96-140

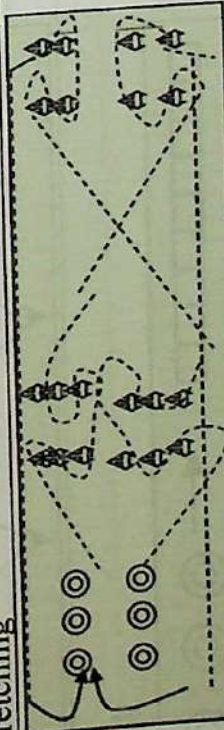
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (o'rtacha yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Mashqlar	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq')		YUKK ball
					Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V=2,8-3,1 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$)		6'	E	102-106	138-150	30-42
	Stretching* (b.m.)		3'	E	138-150	114-120	3-6
	Stretching bilan birga yugurish mashqlari (maydonning barcha qismidan foydalanish kerak)		6'	Ye-O'	114-120	132-150	24-42
	Yugurish: maydonning yon chiziqlari bo'yicha $V=3 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$; maydon markazi chizig'idan $V=3,5 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ diagonal bo'yicha $V=4,5 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$. 4-marta takrorlash.		3'	O'-Yu	126-132	152-174	40-56
	Yurish, stretching (s.m.)		4'	E	162-174	120-126	8-12
	Sherik bo'lib to'pni oshirib berish (o'yinchilar orasidagi masofa 20-30 m)		4'	O'	114-120	138-144	20-24
	Harakatda $\frac{1}{2}$ maydon qismida darvozaga zarba berish bilan sherik bo'lib to'pni oshirib berish (turli yo'nalishlardan)		4'	O'-Yu	126-132	144-168	24-48
			4'	Yu	126-132	168-174	96-112
	To'pni oldingi chiziqdan ikkinchi zonaga olib yurish, ustunlarni oralatib, jarima maydoni ichiga olib yurish, darvozaga zarba berish.						
	Passiv dam olish		2'	-	-	120-126	-
	Jami		38'	-	-	-	245-342

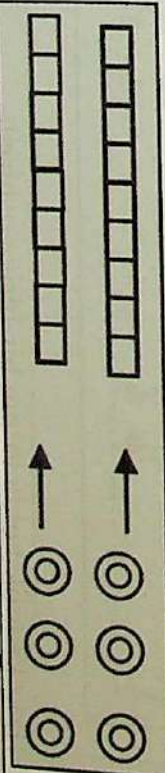
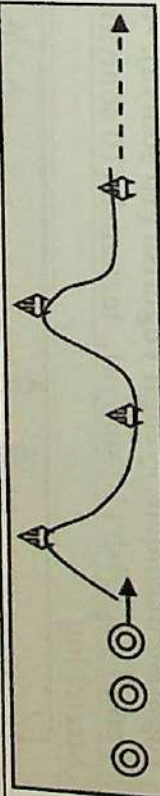
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish vaqti
	Maydon $\frac{1}{2}$ qismida badanni qizdirish uchun (aerob) yugurish	2 daq
	Stretching	4 daq
	Aerob yugurish	1 daq
	Stretching	5 daq
	Yugurish mashqlar: -yengil yugurish (10 soniya); -tezlanish (10 soniya); -yengil yugurish (10 soniya); -tezlanish (10 soniya)	40 soniya
	Stretching	1 daq
	Yugurish mashqlar: -yengil yugurish (10 soniya); -tezlanish (10 soniya); -yengil yugurish (10 soniya); -tezlanish (10 soniya)	40 soniya
	Stretching	1 daq
	Stretching	5 daq
		
	Stansiyalar bo'yicha yugurish	
	Ikki kishilik holda to'pni bir-biriga oshirish	2 daq
	Maydon markazidan to'pni jarima maydonchasiga juft bo'lib to'pni uzatmalar orqali olib yurish va darvozaga zarba berish	2 daq
	Oqimli usul orqali darvoza tomon zarbalar	3 daq
	Himoyachilar hujumchilarga qarshi birinchi zonada to'pni ushlab turish	4 daq
	Darvozaga zarba berish - 1-chi guruh o'yinchilari; kvadrat 4x2 - 2-chi guruh o'yinchilari; juftlikda bir-biriga qarshilik - 3-chi guruh o'yinchilari (4 daqiqadan so'ng 2-guruh 3-dan o'zgaradi)	8 daq
	O'yning tayyorgarlik ko'rish	4 daq
	Jami	44 daq

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

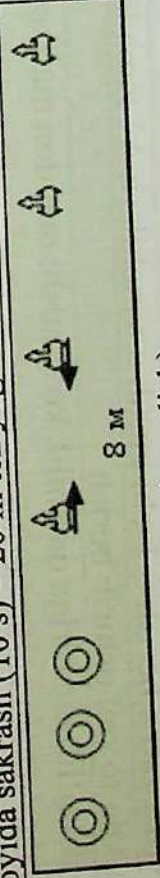
Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

Mashqlar mazmuni		Bajarish vaqti
N ^o		
O'yinchilar doira shaklida turishadi (psixologik odat)		1 daq
Yurish		2 daq
Maydon ½ qismi bo'yicha aerob yugurish		2 daq
Stretching		3 daq
		8 daq
	20 metrlik 2 ta zinachalardan foydalanib yugurish	
		3 daq
	20 m ustunlarni aylanib tez yugurish (to'g'ri, orqa bilan yugurish)	
	Ikki kishilik holda to'pni bir-biriga oshirish	4 daq
	Maydon markazidan to'pni jarima maydonchasiga juft bo'lib to'pni uzatmalar orqali olib yurish va darvozaga zarba berish	5 daq
	Maydon markazidan 3da to'pni harakatlanib jarima maydonchasiga uzatib, 2 himoyachini urib darvozaga zarba berdi (3x2)	5 daq
	Darvozaga zarba berish – 1-chi guruh o'yinchi; A1 zonada 6x6 m to'pni ushlab turish – 2-chi guruh o'yinchilari*	8 daq
	Mokisimon yugurish: oldingi chiziqdan ikkinchi zona chizig'iga, oldingi chiziqqa qaytish. 2 soniya dam olgandan keyin 40-marta ijro yetildi	2 daq
	O'yinga tayyorgarlik ko'rish	5 daq
Jami		49 daq

* Futbol maydonining o'yin zonasi belgilovchi shartlar (Ilova 1)

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

Mashqlar mazmuni		Bajarish vaqti
N ^o		
Qo'llarni oldinga aylantirgan holda yurish harakatlari		2 daq
Stretching		3 daq
Odatiy harakat doiraga qayta saflanish		1 daq
Aerob yugurish		6 daq
50 metrga 20 soniya dam olish bilan tez yugurish (4-marta)		2 daq
Joyida raqs harakatlardan so'ng 20 m tez yugurish (6-marta 20 soniya dam olish bilan)		2 daq
Joyida sakrash (10 s) – 20 m tez yugurish (6-marta 20 soniya dam olish bilan)		2 daq
		3 daq
	Joyida yugurish (5 s) va ustunlar oralatib tez yugurish (4 marta, 20 s dam olish)	
	Stretching	2 daq
	Maydonning ½ qismida to'pni bir-biriga uzatish harakatlari	2 daq
	Kvadrat 3x1	2 daq
	Oqimli uslubda darvozaga zarba berish harakatlari	3 daq
	O'yin mashqlari: 6 ta himoyachi 8 ta hujumchiga qarshi — himoya zonasidan chiqish (to'p doimiy ravishda himoyachilarga beriladi)	2 daq
	O'yin mashqlari: 8 ta hujumchiga qarshi 6 ta himoyachi-golli hujum (to'p doimiy ravishda hujumchilarga beriladi)	2 daq
	Darvozaga zarba berish – 1-chi guruh o'yinchilari; juftlikda to'pni uzatish – 2-chi guruhli o'yinchilari	6 daq
	O'yinga tayyorgarlik ko'rish	4 daq
Jami		46 daq

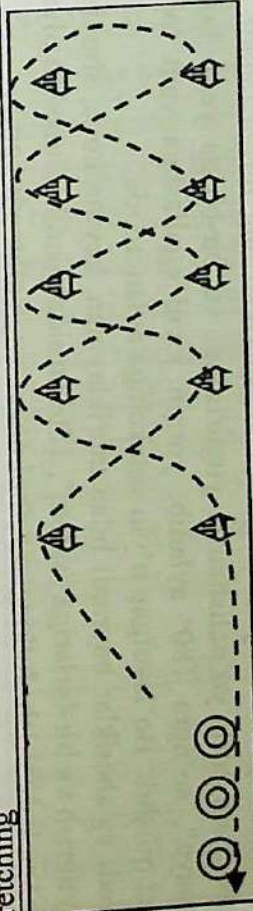
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

Mashqlar mazmuni		Bajarish vaqti
N ^o		
O'yinchilar doira shaklida turishi psixologik odat		1 daq
Maydon ½ qismida aerob yugurish (6-marta doirada)		5 daq
Stretching		2 daq
Yugurish mashqlari – oldingi chiziqdan ikkinchi zona chizig'igacha: yon qadam bilan navbatma-navbat yugurish, orqa bilan, chalistirma qadam bilan, tizzalarni baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga siltab yugurish va h.k.		6 daq
Juflilikda to'pni oshirib berish		2 daq
O'yin mashqlari: maydon markazidan to'p A2 zonasiga ikki hujumchidan biriga uzatiladi, keyin uchta hujumchi darvozaga hujum qilish uchun ikki himoyachiga qarshi o'zaro		3 daq
Oqimli uslub orqali darvozaga zarba berish		2 daq
Darvoza zarba berish – 1-chi guruh o'yinchilari; A1 zonada 5x5 m masofada to'pni ushlab terish		7 daq
Juflilikda to'pni oshirib berish		3 daq
Sherik bo'lib bir-biriga qarshilik ko'rsatish: maydon markazidan to'pni olib yurish va raqibni aldash		2 daq
o'tib darvozaga zarba berish		6 daq
O'yinga tayyorgarlik ko'rish		46 daq
Jami		

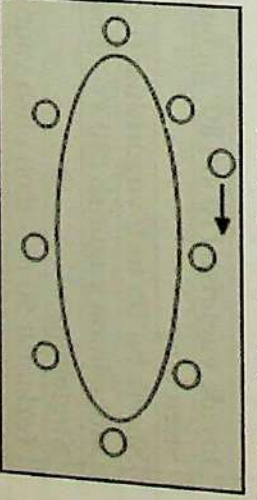
Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

Mashqlar mazmuni		Bajarish vaqti
N ^o		
Maydon ½ qismida aerob yugurish (6-marta doirada)		3 daq
Stretching		7 daq
		4 daq
Yugurish mashqlari		
Jovida yugurish (10 s) 180° ga burilish va 20 m tezlanish (6 marta) – dam olish vaqti 20 s		3 daq
Stretching		1 daq
Sherik bo'lib turli yugurishlar (oyna ko'rinishida)		3 daq
Mokisimon yugurish (30 s) – 2 marta. Dam olish vaqti 30 s		2 daq
Stretching		1 daq
Tezlanish 50 m – dam olish vaqti 10 s – tezlanish 50 m		1 daq
Juflilikda to'pni uzatish		2 daq
Oqimli uslubda darvozaga zarba berish		4 daq
To'pni olib yurish, himoyachini aldash o'tish, darvozaga zarba berish		2 daq
Himoyachilar maydonning old tomoni bo'ylab o'zaro to'p uzatishlarni bajaradilar; hujumchilar darvozabon bilan yakkama — yakkaga iyro etadilar		3 daq
Darvozadagi zarbalar: 1-guruh o'yinchilari; juflilikdagi paslar-2-guruh o'yinchilari		7 daq
O'yinga tayyorgarlik ko'rish		4 daq
Jami		47 daq

Badanni qizdirishga oid majmuaviy modeli

Badanni qizdirish majmuaviy modeli: Maydon o'yinchisining tezkor-kuch (katta yuklama) yo'nalishi bo'yicha mashqlar

№	Nomi va mazmuni	Davom etishi	Shiddati	YUQCH (zarba-daqiq)		YUKK ball
				Boshida	Oxirida	
	Yengil yugurish ($V = 2,2-2,4 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$)	4'	E	84-90	126-132	12-16
	Stretching* (b.m.)	4'	E	114-120	114-126	4-12
	Yengil yugurish ($V = 2,4-2,6 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$)	6'	E	114-120	132-138	24-30
	Stretching* (s.m.)	6'	E	120-126	114-120	6-18
	 "Bo'sh joy" harakatli o'yin: Boshlovchi aylana bo'ylab yuguradi va sheriklarning biriga tegadi, keyin ikkalasi ham turli yo'nalishlarda yugurishadi va bir-biriga yetib borgach, "zorovaya", so'ngra 180° aylanib, yorqin joyni egallashga vaqt topishga harakat qilishdi. Bo'layotgan o'yin yetakchiga aylanmoqda. Yuguradi va sheriklar bayrami bilan tabriklayman, keyinrokovva, shuningdek turist yugurish va bir-birlariga "salom", 180° atreida aylanib, shuxshin o'lyashga vaqt topga ko'chirish. Jutkizgan futbol itakchasiga aylanadi yopib. Yurish, stretching, atletik mashq	6'	O'	114-120	132-150	24-42
	Jami	26'	E	126-132	114-126	6-18
			-	-	-	83-154

Izoh: Ye-yengil; O'-o'rtacha: Ka-katta; Yu-yuqori.

Ushbu badanni qizdirish majmuaviy modeli ertalabki mashqlar paytida, shuningdek tiklovchi faoliyat sifatida ishlatilishi mumkin.

1.3. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikka mo'ljallangan mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatlarini ayrim xususiyatlari

1.3.1. O'quv mashg'ulotining asosiy qismi uchun model mashg'ulot topshiriqlari

O'quv mashg'ulot modeli (O'MM) mashq (mashqlar) yordamida ma'lum bir maqsadga erishish sifatida qaraladi, u vaqt, kenglik, fiziologik, biomexanik parametrlar bilan reglamentlanadi (Kostyukevich, 2003). o'quv mashg'ulot modelining asosiy kriteriysi pedagogik jihatdan ham, fiziologik jihatdan ham uning yo'naltirilishi bo'lib hisoblanadi. Shu bois o'quv mashg'ulot modelini uchta pozitsiyadan turib tasniflash mumkin:

- o'quv mashg'ulotining strukturasiga bog'liq ravishda, ya'ni o'quv mashg'ulot modeli o'quv mashg'ulotining qaysi qismi uchun ishlab chiqilishi lozimligiga bog'liq ravishda;
- o'quv mashg'ulotida pedagogik vazifalarni hal qilishni hisobga olish bilan, aynan esa texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va yangi materialni o'zlashtirishni hisobga olish bilan;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish.

Agar o'quv mashg'ulotining umum tomonidan qabul qilingan tuzilishidan kelib chiqilsa, u holda tayyorgarlik qismi uchun badanni qizdirish majmualari ko'rinishidagi, yakuniy qism uchun – jismoniy ish qobiliyatini operativ qayta tiklaydigan mashqlar majmualari ko'rinishidagi model mashg'ulot topshiriqlari zarur bo'ladi (1.5-rasm). O'quv mashg'ulotining asosiy qismi uchun o'quv mashg'ulot modelini ishlab chiqish muammosi anchagina murakkab bo'lib hisoblanadi. Bu, birinchidan, mashg'ulotning asosiy qismida, qoidaga ko'ra, shug'ullanishning asosiy vazifalari – o'zlashtirish, takomillashtirish, rivojlantirish va hokazolar hal qilinishi bilan, ikkinchidan – shug'ullanish yuklamasini uning yo'nalishi va kattaligi nuqtai-nazaridan hisobga olish zarurligi bilan bog'lanadi.

Shundan kelib chiqish bilan, o'quv mashg'ulotining asosiy qismining modeli uchta blokdan – o'qitish dasturlari, mashg'ulot dasturlari, shuningdek model shug'ullanish topshiriqlarining o'zlaridan tashkil topadi.

1.3.2. Algoritmangan o'qitish dasturlari

O'qitish dasturlari ko'rinishidagi model shug'ullanish topshiriqlari o'yin texnikasi yoki taktikasining yangi usullarini o'zlashtirish uchun zarur bo'ladi. Shubhasizki, gap malakali futbolchilar to'g'risida borganda, ular, qoidaga ko'ra, o'yin texnikasining asosiy usullarini egallagan bo'ladi.

Shu bilan birgalikda, u yoki bu futbolchilar egallamagan o'yin usullari har

doim bor bo'ladi. Masalan, 360 gradusga burilish bilan bajariladigan fint, yoki qaysidir mashhur futbolchining "shoh" finti. Xo'sh, sizning jamoangiz o'yinchilari nega uni o'zlashtirmasligi kerak? Bu holda algoritmlangan o'qitish dasturlari juda samarali bo'lib hisoblanadi (1.8-jadval).

1.8-jadval

Futbolda texnik usul (TU) uchun algoritmlashtirilgan o'quv dasturi¹

O'zlashtirish bosqichlari TU	O'zlashtirish algoritmi TU	Murabbiyning tashkiliy-uslubiy harakatlari	Futbolchilar harakatlarining mazmuni	Mashq qilish darajasi
I	1-chi qadam	O'yin uchun TP ma'nosi haqida gapirib bering. Materialni tasvirlash.	Materialni idrok yetish va tushunish	O'yinchilar materialni idrok yetishlari va tushunishlariga ishonch hosil qiling
II	2-chi qadam	TU bajarilishining biomexanik tuzilishini ko'rsatish	TU bajarilishini simulyatsiya qilish to'psiz	Qo'llar, oyoqlar va torsonlarning muvofiqlashtirilgan harakatlari
	3-chi qadam va h.k.	TUni oddiy (yengil) sharoitlarda amalga oshirishga o'rgatish, o'yin texnik usullarini o'zlashtirish.		
III	n-chi qadam va h.k.	TUni o'yinga yaqin sharoitlarda amalga oshirishga o'rgatish. TU bajarish va takomillashtirishni o'zgaruvchanligi.		
IV	n-chi qadam va h.k.	O'yin va raqobatbardosh faoliyat jarayonida TUni amalga oshirishni ta'minlash.		

Texnik usulni o'zlashtirishning har bir bosqichida murabbiy hal qiladigan vazifalar:

I bosqich. Futbolchilarni texnik usulning o'yin uchun ahamiyati bilan tanishtirish, ma'lum bir texnik usulning afzalliklari va kamchiliklari to'g'risida gapirib berish, berilgan texnik usul tez-tez bajariladigan o'yin jarayonida o'yinchilarning o'zaro harakatlarini ko'rsatib berish.

II bosqich. Texnik usulni bajarishning biomexanik strukturasi gapirib berish (va ko'rsatish): dastlabki faza – tayyorgarlik fazasi – ishchi faza (asosiy faza, ijro qilish fazasi) – yakunlovchi faza; imitatsion harakatlarning to'g'ri bajarilishini kuzatib borish; futbolchilar texnik usulni bajarishda yo'l qo'ygan xatolarga e'tibor qaratish; o'yinchilarda texnik usulni bajarishda muvofiqlashtirilgan harakatlarni talab qilish; yetakchi mashqlar va texnik usulni bajarishda uddalashlar va ko'nikmalarning ratsional shakllanishiga ko'maklashuvchi mashqlarni tanlash. Butun bosqich davomida didaktik tamoyillar – faollik va anglash, izchillik, ko'rgazmalilik, bosqichma-bosqichlilik, individual yondashuvga amal qilish.

¹ Algoritmlashtirilgan o'quv dasturlarining qisqartirilgan belgilanishi – AO'D: SHM(25) o'quv mashg'ulot: AO'D – Algoritmlashtirilgan o'quv dasturi; TU – texnik usullar; 25 – dasturlar raqami.

III bosqich. Texnik usulni variativ bajarish uchun mashqlarni tanlash va ularni bajarishning kenglik-vaqt parametrlarini belgilash; ketma-ketlik va bosqichma-bosqichlilikka rioya qilish shartida zaruriy hajmni (takrorlashlar soni) va sur'atni (shiddat) belgilash; mashqlar o'rtasidagi dam olish intervallarini belgilash. O'yin usulini bajarishning turli variantlarida texnikaning asosini o'zgartirmaslikni talab qilish.

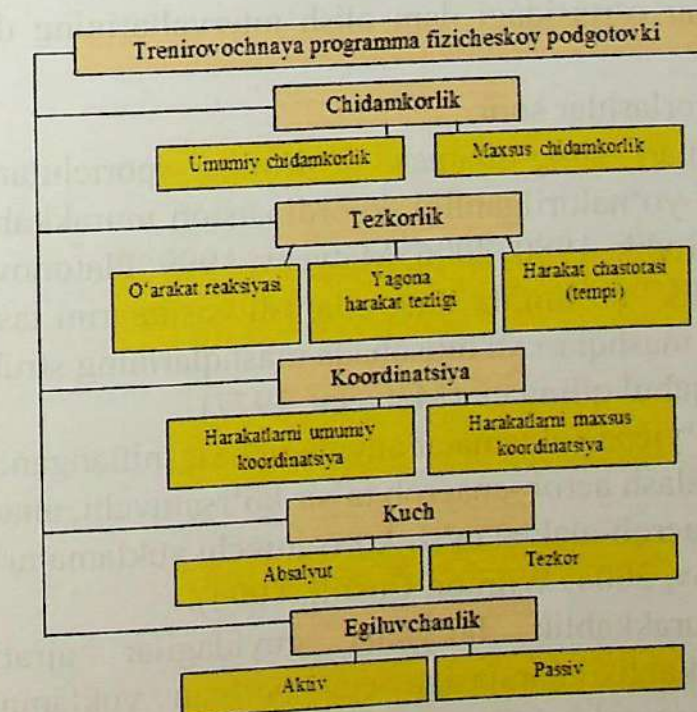
IV bosqich. Texnik usulni takomillashtirish uchun o'yin mashqlarini tanlash (kvadratlar, estafetalar, ikki tomonlama o'yinlar va hokazolar) va ularning davomiyligi va shiddatini belgilash; texnik usulning o'zlashtirilganlik darajasini aniqlash, o'yin mashq jarayonida uning bajarilishining samaradorligini aniqlash; o'yin sharoitlarida texnik usulni ko'proq aniq bajarish bo'yicha korreksiyalaydigan umumiy va individual ko'rsatmalarni berish¹.

1.3.3. Mashg'ulot dasturlari

Mashg'ulot dasturlari avvalambor sportchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Futbolchilar uchun asosiy sifatlar chidamkorlik, tezlik qobiliyatlari, koordinatsiya bo'lib hisoblanadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tayyorlash dasturi quyidagi shaklga ega bo'lishi mumkin (1.7-rasm).



1.7-rasm. Malakali futbolchilarni jismoniy tayyorlash blok-sxemasi

¹ O'yin texnikasi uchun algoritmlashtirilgan o'quv dasturlari 2-7 ilovalarda keltirilgan

Bevosita u yoki bu harakat qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish dasturlariga keladigan bo'lsak, u holda shug'ullanish dasturi ikkita tarkib toptiruvchidan tashkil topadigan yondashuv maqsadga muvofiq bo'lib ko'rinadi. Ulardan birinchisida qobiliyatning namoyon bo'lish omillarini belgilaydigan asosiy tushunchalar, takomillashtirish uslubi, ular yordamida harakat qobiliyatlari takomillashtiriladigan vositalar keltirilgan. Dasturning ikkinchi tarkib toptiruvchisi o'zida davomiylik, shiddat, yo'naltirilganlik va hokazolar kabi tarkibiy qismlar bilan standartlashtirilgan mashqlar majmuasini taqdim qiladi.

Malakali futbolchilar uchun mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda asos sifatida yuklama va dam olishning navbatlashish rejimlari olingan, ular V.V. Petrovskiy (1978), V.M. Volkov (1969), M.A. Godik (1978, 1980, 1988, 2006), V.N. Platonov (1997, 2004), N.G.Ozolin (2003), J. Bangsbo (1999) va boshqalarning tadqiqotlarida tavsiya qilingan.

Bu mualliflar tomonidan o'quv mashg'ulotiga majmuaviy qo'zg'atuvchi sifatida qaraladi, bu qo'zg'atuvchining harakat sifatlarini takomillashtirish maqsadida umuman organizmga ta'siri quyidagi tarkibiy qismlar bilan belgilanadi:

- mashqlarning xarakteri;
- ularni bajarishda ishning shiddati;
- ishning davomiyligi;
- alohida mashqlar o'rtasidagi dam olish intervallarining davomiyligi va xarakteri;
- mashqlarni takrorlashlar soni.

Mashg'ulot mashqlari shug'ullanish ta'sirining sportchilar organizmiga ixtisoslashtirilganligi, yo'naltirilganligi, koordinatsion murakkabligini hisobga olish bilan tuzilgan (Godik, 1980, 2006; Matveev, 1999; Platonov, 2004).

"Ixtisoslashtirilganlik" bo'limida shug'ullanish vositalarini tasniflashda asos sifatida shug'ullanish mashqlari va musobaqa mashqlarining struktura bo'yicha mos tushish darajasi qabul qilingan (Matveev, 1977).

Yo'naltirilganlik bo'yicha yuklamalar quyidagicha tasniflangan: ko'proq aerob ta'sir ko'rsatuvchi, aralash aerob-anaerob ta'sir ko'rsatuvchi, anaerob-glikolitik ta'sir ko'rsatuvchi, anaerob-alaktat ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar (Godik, 2006; Volkov, 2000; Platonov, 2004; Wilmore, Costill, 1994).

Koordinatsion murakkablik bo'yicha quyidagilar ajratiladi: kichik koordinatsion murakkablik darajasiga ega bo'lgan yuklamalar (1-rejim), o'rtacha koordinatsion murakkablik darajasiga ega bo'lgan yuklamalar (2-rejim), oshirilgan koordinatsion murakkablik darajasiga ega bo'lgan yuklamalar (3-rejim) (Kostyukovich, 2003, 2006).

Shug'ullanish mashqi yuklamasining kattaligini aniqlash uchun yuklama

kattaligi koeffitsiyenti qo'llaniladi, u quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$YUKK = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i \quad (1)$$

Bu yerda YUKK¹ – ma'lum bir mashqning yuklama kattaligi koeffitsiyenti, daqiqalarda;

t_i – mashqni bajarish davomiyligi, sek;

I_i – mashqni bajarish shiddati, ballarda (1.9-jadval).

1.9-jadval

Jismoniy mashqlar shiddati (Sorvanov, 1978)

YUQCH (zar/daq ¹) ko'rsatkichlari bo'yicha mashq shiddati	Ustunlik tomonlari	Ball orqali baholash
114	Aerob	1
120		2
126		3
132		4
138		5
144		6
150		7
156	Aerob-anaerob	8
162		10
168		12
174		14
180		17
186	Anaerob	21
192		25
198		33

Har bir mashq va o'quv mashg'ulotining yuklama kattaligi koeffitsiyentini aniqlashda shundan kelib chiqish lozim bo'ladiki, organizmda sodir bo'ladigan adaptatsion o'zgarishlarning kattaligi qo'zg'atuvchining ta'sir ko'rsatish vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli jismoniy yuklamaning ta'sir ko'rsatish davomiyligi uchta tarkibiy qismdan tarkib topadi: mashqni bajarish vaqti, mashqni takrorlashlar o'rtasidagi dam olish vaqti va yuklama tugagandan keyin qayta tiklanishga sarflanadigan vaqt (Volkov, 2000).

Har bir mashqning YUKK quyidagi ketma-ketlikda aniqlanadi:

mashqni bajarish paytida YUQCH ni qayd qilish (zarba/min). YUQCH mashq tugagandan keyin 10 s dan keyin 5 s davomida paopator tarzda yoki sport testerlar va pulsoxometrlar yordamida aniqlanadi. Uch daqiqadan oshiq davomiylikdagi siklik xarakterli yuklamalarda YUQCH ni M.A.Godik tomonidan (1980) taklif qilingan formula bo'yicha aniqlash mumkin:

$$f = 30 V + 52 \quad (2)$$

¹ Yuklama kattaligi koeffitsiyenti

bu yerda f – YUQCH, V – yugurish tezligi ($m \cdot s^{-1}$);
 V.N. Sorvanov shkalasi bo'yicha mashqni bajarishning shiddat ko'rsatkichini ballarda aniqlash (I_i);
 mashqni bajarish davomiyligini aniqlash (t_{baj});
 YUQCH ning ma'lum bir ko'rsatkichgacha qayta tiklanish intervalini aniqlash ($t_{qayt tikl}$);

Bajariladigan mashqning YUKK ni aniqlash:

$$YUKK = (t_{baj} + t_{dam olish} + t_{qayta tikl}) I \quad (3)$$

Shubhasiz, mashg'ulot yuklamasining kattaligini aniqlashning ushbu uslubi mutlaqo aniq bo'lib hisoblanmaydi. Ko'proq aniqlikka erishish uchun mashg'ulot vositalarining sportchi organizmiga ta'sirini o'lchashning to'g'ridan-to'g'ri uslublaridan foydalanish lozim bo'ladi. Biroq futbolda shug'ullanish ishi maydon sharoitlarida o'tkazilganda laboratoriya uslublarini qo'llash yetarlicha murakkab bo'lib hisoblanadi.

O'yin jamoalari bilan amaliy ishlashda shuningdek mashg'ulot mashqining yuklama kattaligi koeffitsiyentini aniqlashning yana bir usulidan foydalanish mumkin. Bunda YUKK quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi (Kostyukevich, 2009):

$$YUKK = \frac{\sum \text{YUQCH}_{\text{baj}}}{\sum \text{YUQCH}_{\text{dam olish}}}$$

Bu yerda $\sum \text{YUQCH}_{\text{baj}}$ – mashqni bajarish paytidagi yurak qisqarishlari chastotalarining yig'indisi;

$\sum \text{YUQCH}_{\text{dam olish}}$ sportchining dam olish paytidagi yurak qisqarishlari chastotalarining yig'indisi (dam olish vaqti mashqni bajarish vaqtiga teng deb hisoblanadi).

Sport bilan shug'ullanish nazariyasida yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar tomonidan bajariladigan barcha shug'ullanish mashqlari qayta tiklovchi (YUQCH 132 zarba/min gacha), ushlab turuvchi (YUQCH 138- 150 zarba/min) va rivojlantiruvchi (YUQCH 156 va undan yuqori zarba/min) mashqlarga bo'linadi (Rybkovskiy, 1998). Yuklamaning yo'naltirilishi: aerob (YUQCH 150 zarba/min gacha), aerob-anaerob (150-180 zarba/min), anaerob (YUQCH 180 zarba/min dan oshiq) (Godik, 1980).

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqish va formuladan foydalanish bilan shug'ullanish mashqlarining YUKK hisoblanadi. Dam olish paytida YUQCH ni aniqlashda shundan kelib chiqiladiki, shug'ullangan sog'lom odamlarda YUQCH o'rtacha 60 zarba/min ni tashkil qiladi. Bundan: qayta tiklovchi mashqlarning YUKK – 2,2 gacha bo'ladi (kichik yuklama), masalan, 132 zarba/min YUQCH da 15 min davomida aerob yugurishda:

$$YUKK = \frac{\sum \text{YUQCH}_{\text{baj}}}{\sum \text{YUQCH}_{\text{dam olish}}} = \frac{15 \text{ min} \cdot 132 \text{ zarba/min}}{15 \text{ min} \cdot 60 \text{ zarba/min}} = \frac{1980}{900} = 2,2 \text{ (shartli birlik)}$$

Ushlab turuvchi mashqlarning YUKK 2,3 dan 2,5 gacha bo'ladi (kichik bilan o'rtacha oralig'idagi yuklama);

Rivojlantiruvchi mashqlarning YUKK 2,6 dan 3 gacha bo'ladi (o'rtachadan kattagacha bo'lgan yuklama);

Rivojlantiruvchi mashqlarning YUKK 3 dan katta bo'ladi (kattadan maksimalgacha bo'lgan yuklama).

Shug'ullanish mashqining kattaligini aniqlashning bu usuli hisoblashda ko'proq oddiy, biroq butun mashg'ulotning shug'ullanish yuklamasining kattaligini aniqlashda unchalik ham samarali emas.

O'quv mashg'uloti yuklamasining kattaligini aniqlash uchun (1) formuladan foydalaniladi:

$$YUKK = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

240–260 balli YUKK – kichik aerob qayta tiklovchi yuklama;

260–420 balli YUKK – kichik aerob qayta tiklovchi-ushlab turuvchi yuklama;

420–520 balli YUKK – o'rtacha aerob ushlab turuvchi yuklama;

520–780 balli YUKK – o'rtacha aerob-anaerob rivojlantiruvchi yuklama;

780–980 balli YUKK – katta aerob-anaerob (anaerob) rivojlantiruvchi yuklama;

1200–1300 balli YUKK – maksimal (anchagina katta) aerob- anaerob yuklama.

Futbolchilar shug'ullanish ishini bajarishida ishlash va dam olish rejimlarini qurishning asosi bu masala borasidagi adabiyotlardagi ma'lumotlar bo'lib hisoblanadi (Bazilevich, Adjiyev, 1981; Godik, 1982; Platonov, 1984, 1997, 2004; Volkov, 2001; Sasso, 2003; Chermitt, 2005).

Mashqda yuklamaning shiddati quyidagicha deb belgilanadi: past (YUQCH 132 zarba/min gacha); o'rtacha – YUQCH 132 dan 156 zarba/min gacha; katta – YUQCH 156 dan 174 zarba/min gacha; yuqori — 174 va undan oshiq zarba/min; maksimal – kritikdan oshiq quvvat (Nabatnikova, 1982).

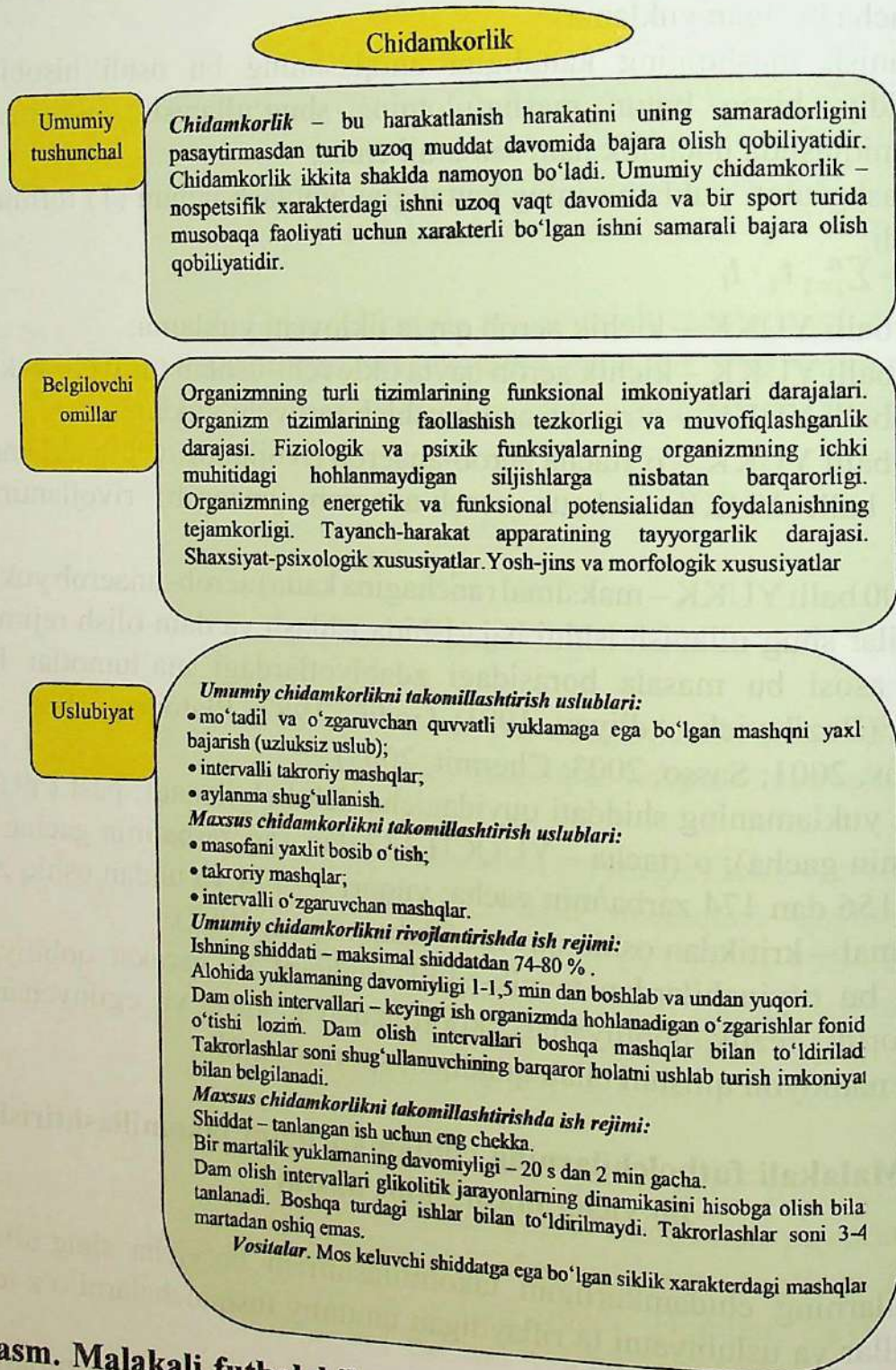
Futbol – bu o'yinchilardan texnik-taktik mahorat va harakat qobiliyatlari – chidamkorlik, tezlik qobiliyatlari, koordinatsiya, kuch va egiluvchanlikni majmuaviy namoyon qilishni talab qiladigan sport o'yinidir.

1.3.4. Malakali futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

Futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish dasturi omillar va uslubiyatni ta'riflaydigan umumiy tushunchalarni o'z ichiga oladi (1.8-rasm).

Malakali futbolchilar uchun, xuddi sportning boshqa o'yin turlaridagi

sportchilar kabi, chidamkorlikni namoyon qilishning ikkita shakli – umumiy va maxsus chidamkorlikni namoyon qilishda maxsus chidamkorlikning rivojlanish darajasi ko‘proq ahamiyatli bo‘lib hisoblanadi. Bu avvalambor musobaqa faoliyatining spetsifikasi bilan shartlanadi, bu faoliyat harakatlanish harakatlarining (tezlanish olishlar, tez yugurishlar va boshqalar) yetarlicha katta hajmlarda bajarilishi bilan tavsiflanadi, bu esa aerob-anaerob ta‘minlash mexanizmlarini ham, anaerob ta‘minlash mexanizmlarini ham talab qiladi.



1.8-rasm. Malakali futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo‘yicha shug‘ullanish dasturining umumiy tavsifi.



Shu bilan birgalikda shug‘ullanish jarayonida futbolchilarning umumiy chidamkorligi ham takomillashishini hisobga olmasdan bo‘lmaydi. Bu ayniqsa yillik shug‘ullanish siklida futbolchilarni tayyorlash jarayonining bazaviy mezotsikllariga taalluqli bo‘ladi. Bu mezotsikllarda (bazaviy rivojlantiruvchi va bazaviy barqarorlashtiruvchi), bir tomondan, aralash va anaerob yo‘naltirilgan oshirilgan shug‘ullanish yuklamalariga o‘tish uchun oldi yo‘llanmalarining yaralishi sodir bo‘ladi, boshqa tomonlama esa – o‘yinchilarni oldinda turgan musobaqa faoliyatiga samarali moslashtirish uchun fundament qo‘yiladi.

Yana shuni ham aytib o‘tish lozimki, umumiy chidamkorlikni takomillashtirish bo‘yicha shug‘ullanish ishining hajmlari futbolchilarni tayyorlashning boshqa jihatlariga nisbatan optimal korreksiyalangan bo‘lishi lozim.

V.N. Platonovning haqli ravishda qayd qilishicha (2004), sportning murakkab koordinatsiyali turlari uchun, jumladan sport o‘yinlari uchun umumiy chidamkorlikni yuklamalarga oshirilgan moslashish va shug‘ullanganlikning nospetsifik faoliyat turlaridan spetsifik faoliyat turlariga “ko‘chib o‘tishi” tufayli sport mahoratining spetsifik tarkibiy qismlarining kamol topishi jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi nospetsifik xarakterdagi ishni uzoq vaqt davomida va samarali bajara olish qobiliyati sifatida ta’riflash lozim bo‘ladi. Malakali futbolchilarni tayyorlashga, xususan ularning umumiy chidamkorligini oshirishga keladigan bo‘lsak, bu yerda kamida ikkita xulosaga kelish mumkin. Birinchidan, umumiy chidamkorlikka shug‘ullantirish yuklamalarini futbolchilarni shug‘ullantirish yillik siklida rejalashtirish zarur bo‘ladi, ikkinchidan, bu yuklamalarning hajmlari ta’sirlarning kattaligi va davomiyligi bo‘yicha yetarlicha optimal bo‘lishi lozim, bu tezlik, tezlik-kuch, koordinatsion qobiliyatlarning ikkinchi planga surilishiga olib kelmaydi, ular futbolda sportchilarning musobaqa faoliyatining spetsifikasini ko‘proq to‘liq aks ettiradi.

Taniqli mutaxassislarning fikriga ko‘ra, umumiy chidamkorlikni takomillashtirishda quyidagi uslublar ko‘proq samarali bo‘lib hisoblanadi: uzoq muddatli uzluksiz ishlash uslubi (bir tekis yoki o‘zgaruvchan), takroriy va intervalli shug‘ullanish uslubi (Volkov va boshqalar, 2000, Platonov, 2004), takroriy, nazorat, o‘zgaruvchan va intervalli, sur’atli, musobaqa, bir tekis kross (Ozolin, 2003), uzluksiz, bir tekis, uzluksiz o‘zgaruvchan (fartlek) intervalli (uzun, o‘rtacha va qisqa intervalli), takroriy (Issurin, 2010).

Maxsus chidamkorlik malakali futbolchilarni tayyorlash strukturasi asosiy tarkib toptiruvchilaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Bu ko‘p jihatdan futbolda musobaqa faoliyatining spetsifikasi bilan shartlanadi, bu faoliyat o‘yin paytida o‘yinchilar tomonidan mokisimon harakatlarning yetarlicha ko‘p

marta bajarilishi bilan tavsiflanadi. Bunda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'yinda aktiv va passiv fazalar o'rtasida dam olish intervallari unchalik katta bo'lmaydi, bu futbolchilarda anaerob, jumladan anaerob-glikolitik yo'nalishdagi yuklamalarga maxsus moslashishni talab qiladi. Masalan, erkaklar jamoalari o'yinlarida 8 s gacha davom etadigan passiv fazalar (to'p o'yinda bo'lmagan paytlar) 58,2% ni, 16 s gacha davom etadigan passiv fazalar 19,1 % ni, 24 s gacha davom etadigan passiv fazalar – 8,7 % ni, 24 s dan oshiq davom etadigan passiv fazalar – 14,0 % ni tashkil qiladi. Shunday qilib, taxminan 86,0 % passiv fazalar (nisbiy dam olish fazalari) 8 s dan 24 s gacha davomiylik bilan tavsiflanadi, bu o'yinchilarni o'yin davomida doimo oxirigacha qayta tiklanmaslik holatida bo'lishga majbur qiladi. Bu o'z navbatida mushak tolalari harakatlarni ta'minlash maqsadida ATF ni resintezlash uchun glikogendan ko'proq foydalanishiga olib keladi. Passiv fazalarning davomiylik bo'yicha bunday nisbatlari ayollar jamoalarining o'yinida ham kuzatiladi.

Sportchilarning maxsus chidamkorligini rivojlantirishda V.N. Platonov (1997) shakli, strukturasi va organizmning funksional tizimlariga ta'sir ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan, shuningdek majburiy shug'ullanish dasturlarini bajarishda turlicha davomiylikdagi mashqlarni birlashtirishdan foydalanishni tavsiya qiladi.

Shuningdek shuni ham hisobga olish kerakki, sportchilarning maxsus chidamkorligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan mashqlarning davomiyligi 20-30 sek dan kam bo'lmashligi lozim. Bu shu bilan shartlanadiki, glikolitik jarayonning asosiy qatnashchilari (glikogen va fermentlar) miotsitlarning sarkoplazmasida joylashadi va glikogenni miotsitlarning sarkoplazmasidan chiqarish uchun ma'lum bir vaqt kerak bo'ladi (Uilmor, Kostill, 1997).

Sportchilarning maxsus chidamkorligini takomillashtirishda alohida mashqlarning davomiyligi 20 s dan 2 min gacha oraliqda bo'lishi, shiddati – eng chekka shiddatga yaqin bo'lishi (95%), dam olish intervallari 10-15 s va undan oshiq bo'lishi lozim (Platonov, 1997)

Futbolchilarning maxsus chidamkorligini takomillashtirish uchun sportning siklik turlaridan olingan vositalardan ham, ayniqsa yugurish mashqlaridan, futboldan olingan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan, jumladan texnik-taktik va o'yin xarakteridagi mashqlardan ham foydalanish zarur bo'ladi.

Futbolchilarning maxsus chidamkorligini takomillashtirish uslublariga keladigan bo'lsak, bunda ma'lum bir uslubiy tamoyilga amal qilish zarur bo'ladi. (1.10-jadval).

1.11-jadvalda malakali futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi keltirilgan

1.10-jadval.

Malakali futbolchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uslublaridan foydalanishning uslubiy tamoyillari.

Uslubiy tamoyil	Yuklamaning maqsadi	Yuklama berish va dam olish shartlari		Shug'ullanish uslubining nomi	
		Bir tekis ishlash		Uzluksiz bir tekis	
Uzoq muddatli mashq	Umumiy chidamkorlikni takomillashtirish	O'zgaruvchan ishlash (davriy tezlanishlarni o'z ichiga oladi)		Uzluksiz o'zgaruvchan. Fartlek	
Intervalli mashq	Maxsus chidamkorlikni takomillashtirish	Yuklama va dam olishning nisbati qat'iy belgilangan, dam olish intervali belgilangan		Intervalli (to'liq, qisqartirilgan va uzaytirilgan intervalli). Fartlek	
Takroriy mashq	Tezkorlikni takomillashtirish. Tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish. Maxsus chidamkorlikni takomillashtirish.	Yuklamaning davomiyligi oldindan belgilangan. Dam olish intervali belgilanmagan (to'liq yoki deyarli to'liq qayta tiklanguncha)		Takroriy	
O'yin mashqi	Maxsus chidamkorlikni takomillashtirish	Maxsus topshiriq bo'yicha texnik-taktik mashqlar		O'yin	
Musobaqa mashqi	Tezkorlikni takomillashtirish. Tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish. Maxsus chidamkorlikni takomillashtirish.	Mashqlarni estafetali bajarish. Maxsus topshiriq bo'yicha musobaqa mashqini bajarish		Musobaqa	
Mashqlarni stansiyalar bo'ylab bajarish	Harakat qobiliyatlarini majmuaviy takomillashtirish	Mashqni oldindan belgilangan algoritm bo'yicha navbatma-navbat stansiyalarda bajarish		Aylanma shug'ullanish	

Malakali futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

№	Mashqlarning nomi va ularning mazmuni	Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari								YUKK ball	
		Koordinatsion murakkablik rejimi	Alohida mashqlarning davomiyligi (umumiy vaqt)	Shiddat	Mashqlar o'rtasidagi dam olish intervalining davomiyligi	Seriya takrorlashlar soni	Seriya soni	Seriya o'rtasidagi dam olish intervalining davomiyligi	YUQCH, zarba/min		
									Mashqlarning oxirida	Dam olish intervalining oxirida	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aerob imkoniyatlarni oshirishga yo'naltirilgan mashqlar											
Nomaxsus mashqlar (TP: V-AV-NU: 25)											
1	1.1 V=3,0 m/s-1 tezlikda aerob ¹ yugurish	1	10'(26')	N	3'	2	1	-	132-144	90-102	130
	1.2 V=3,2 m/s-1 tezlikda kross yugurish	1	16'(38')	O'	3'	2	1	-	138-150	90-102	228
	1.3 V=3,4 m/s-1 tezlikda kross yugurish	1	14'(28')	Ka	4'	2	1	-	162-168	90-102	264
	1.4 V=3,2 m/s-1 tezlikda kross yugurish	1	20'(23')	Ka	3'	1	1	-	156-162	90-102	207
	1.5 V=3,7 m/s-1 tezlikda kross yugurish	1	4'30'' (66)	Ka	3'	2	1	-	156-168	90-102	640
	1.6 V=2,5 m/s-1 (6000 m) tezlikda kross yugurish	1	40' (44')	O'	4'	1	1	-	144-156	90-102	308
	1.7 Uzoq muddatli uzluksiz yugurish	1	60' (65')	O' - Ka	5'	1	1	-	144-174	90-102	620
	1.8 10 km s V=2,8 m/s-1 Ching'ida yurish	1	60' (65')	O'	5'	1	1	-	138-156	90-102	420
	1.9 Qorda futbol (havoni optimal haroratida)	1-3	25' (28')	N - Ka	3'	1	-	-	138-162	114-120	210
	1.10 Qumda futbol	1-3	25' (28')	N - Ka	3'	1	2	10'	138-162	114-120	210

1 Chidamlilik va o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligining boshqa tarkibiy qismlarini yaxshilashda yugurish tasniflangan: aerob - YUQCH 150 zarba/daq-1 gacha; kross - YUQCH - 150-174 zarba/daq-1; shiddat bilan - YUQCH - 174-186 zarba/daq-1.

Aerob-anaerobni oshirishga yo'naltilgan mashqlar											
Nomaxsus mashqlar (TP: V-SV-NU:25)											
2	2.1 Fartlek: — 400 m s V=1,7 m/s-1 yugurish; - 800 m V=3,0 m/s-1 tezlikda yugurish; - 400 m V=2,0 m/s-1 tezlikda yugurish; - 800 m V=4,0 m/s-1 tezlikda yugurish; - 400 m V=2,5 m/s-1 tezlikda yugurish; - 800 m V=5,0 m/s-1 tezlikda yugurish; 2.2 V=4,0 m/s-1(1000 m) bir tekisda yugurish; 2.3 V=4,5 m/s-1 (1000 m) bir tekisda yugurish; 2.4 V=3,7 m/s-1 (1000 m) bir tekisda yugurish; 2.5 V=4,2 m/s-1 (3000 m) 12-daqiqa bir tekisda yugurish;	1-2	4' 4'45" 3'20" 3'20" 2'30" 2'40''(25)	O' dan Yu gacha	5'	1	1	-	174-186	90-102	374
		2	4'15''(48')	Yu	3'	3	2	5'	174-186	114-120	638
		2	3'40''(33')	Yu	3'	2	2	6'	174-192	114-120	567
		2	4'30''(64')	K	2'30''	4	2	8'	156-162	114-120	504
		2	12' (17')	Yu	5'	1	1	-	174-180	114-120	233
Maxsus mashqlar (TP: V-SV-SU)											
	2.6 Model mashg'ulot o'yinni	1-3	20' (106')	O' - Ka	4'	2	2	10'	144-174	90-102	792
	2.7 Model mashg'ulot o'yinni	1-3	45' (100')	O' - Ka	5'	2	1	-	144-174	90-102	774
Anaerob-glikolitikni oshirishga yo'naltilgan mashqlar											
Nomaxsus mashqlar (TP: V-AAGV-NU: 25)											
3	3.1 Kesishadigan joyda Fartlek: Kichik shiddatda 1-chi daqiqada yugurish; Katta shiddatda 2-chi daqiqada yugurish; O'rta shiddatda 3-chi daqiqada yugurish; Katta shiddatda 4-chi daqiqada yugurish; O'rta shiddatda 5-chi daqiqada yugurish; Katta shiddatda 6-chi daqiqada yugurish; 3.2 V=5,5 m/s-1 tezlikda 400 m yugurish; 3.3 V=6,2 m/s-1 tezlikda 400 m yugurish; 3.4 V=7,1 m/s-1 tezlikda 200 m yugurish; 3.5 V=8,0 m/s-1 tezlikda 200 m yugurish; 3.6 Yugurish 400 m - yurish 300 m - yugurish 300 m - yurish 200 m - yurish 200 m - yurish 100 m - yurish 100 m - yurish 200 m - yurish 200 m - yugurish 300 m - yurish 300 m - yugurish 400 m 3.7 Moksimon yugurish 180 m (uchta ustun bir-biridan 15 m masofada joylashtiriladi) 1-dan 2-ga va orqaga, 1-dan 3-ga va orqaga yugurish kerak. Yana 1 marta takrorlang. 3.8 Moksimon yugurish 14x25 m	2	6' (24')	K - Ka	3'	2	2	6'	180-192	126-138	378
		2	1'13''(24')	Submaks	2'	3	2	5'	180-192	126-138	399
		2	1'05''(24')	Submaks	2'	3	2	5'	186-198	126-138	475
		2	28''(24')	Submaks	2'	4	2	5'	180-186	126-138	323
		2	25'' (15')	Submaks	2'	4	2	5'	186-192	126-138	230
		2	15'70''(28)	Submaks	dan 1' gacha 3'	1	1	-	174-192	126-138	560
		2	45''(23')	Submaks	3'	3	1	-	174-186	126-138	473
		2	80''	Submaks	4'	2	1	-	174-186	126-138	192

Maxsus mashqlar (TP: V-AAGV-SU: 25)									
3.9 6 ta to'p bilan mashq qiling (ikkita to'p maydon markaziga va chap va o'ng burchak bayroqlari yoniga joylashtirilgan): futbolchi to'pni chap burchak bayrog'idan jarima maydonchasining yuqori qismiga to'pni olib yuradi va darvozaga uradi, so'ngra o'ng burchak bayrog'iga yuguradi, to'pni qabul qilib, uni jarima maydonchasi tepasiga olib boradi va gol uradi. Keyin u ikkinchi to'p uchun chap burchak bayrog'iga, so'ngra o'ng burchak bayrog'iga yuguradi. To'rtinchi gol zarbasidan keyin o'yinchi maydon markaziga qarab yuguradi, birinchi to'pni jarima maydonchasi tepasiga olib boradi, darvozaga zarba beradi va ikkinchi to'p uchun qaytadi, bu ham jarima maydonchasi tepasiga olib boradi va darvozaga zarba beradi.	2	80''(11')	Yu	3'		2	1	-	180-192
3.10 1/2 maydonda 9x9 kishilikda to'pga ikki teginishda personal himoyada o'ynash	1-3	8' (52')	Yu	3'		2	2	8'	174-186
									126-138
									231
									748

Izoh: Yu-yuqori; K-kichik; Ka-katta; O'-o'rta; N-norma.

1.3.5. Malakali futbolchilarning tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi



Futbol sport natijasiga erishish uchun tezlik qobiliyatlari hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadigan sport o'yinlari qatoriga kiradi. O'yin davomida futbolchi doimo katta yugurish tezligi bilan ko'chishi zarur bo'ladi, bunda u raqibdan uzilishga va maydonda foydaliroq pozitsiyani egallashga, yoki aksincha, raqibni darvozaga hujum qilish imkoniyatidan mahrum qilishga harakat qiladi. Havaskor jamoalarning o'yinchilari o'yin davomida o'rtacha 40 tadan 62 tagacha tezlanishlarni va 45 tadan 78 taga tez yugurishlarni amalga oshiradilar, bu 1870 dan 3700 m gacha harakat ishini tashkil qiladi, bu ish yugurishning yuqori shiddati bilan tavsiflanadi (Guba, Leksakov, 2013).

Shubhasizki, o'yin davomida o'yinchi tezlik qobiliyatlarini butun majmuada namoyon qilishi zarur bo'ladi (1.9-rasm). Bu bittalik harakat tezligini ham (masalan, to'pni olib qo'yishda), harakatlanayotgan obyektga (to'p) reaksiya ko'rsatishni ham, yaxlit harakatlanish harakatini bajarish tezkorligini ham (to'p bilan yoki to'psiz tez harakatlanish) o'z ichiga oladi.

V.N. Platonov (2004) sportchilarning tezlik qobiliyatlarini takomillashtirishda quyidagi uslubiy tamoyillarga amal qilishni tavsiya qiladi:

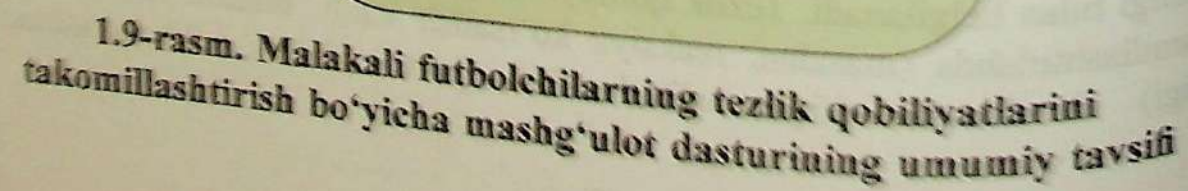
- tezlik tayyorgarligi vositalari tezkor reaksiyani, alohida harakatlarni bajarishning yuqori tezligini, harakatlarning maksimal chastotasini talab qiladigan turli mashqlar bo'lib hisoblanadi;
- tezlik qobiliyatlarini majmuaviy namoyon qilishning asosiy vositasi musobaqa mashqlari bo'lib hisoblanadi;
- tezlik tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan mashqlarni bajarish shiddati, bunda sportchining o'zini eng chekka safarbar qila olish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi;

tezlik tayyorgarligining samaradorligini oshirish uchun musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda harakatlanish harakatlarning normal, yengillashtirilgan va qiyinlashtirilgan sharoitlarning navbatlashishi hisobiga variativ bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi;

tezlik tayyorgarligi jarayonida alohida mashqlarning davomiyligi ularning xarakteri va ularni bajarishda tezlik qobiliyatlarining yuqori darajasini ta'minlash zarurligi bilan belgilanadi. Tezlik qobiliyatlarining alohida tarkibiy qismlarini takomillashtirishda (masalan, reaksiya ko'rsatish vaqti, bittalik harakatning tezligi) shuni esdan chiqarmaslik kerakki, sport o'yinlari, yakkakurashlar,

tezlik sifatlarini takomillashtirishda pauzalarning davomiyligini shunday rejalashtirish kerakki, bunda navbatdagi mashq boshlanishiga kelib markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi oshirilgan bo'lsin, organizmdagi fizikaviy-kimyoviy siljishlar esa anchagina neytrallangan bo'lsin.

Futbolchilarning tezlik qobiliyatlarini oshirish bo'yicha o'quv dasturi
1.12-jadvalda keltirilgan



1.12-jadval

69

1.3.6. Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

Koordinatsiya – futbolchilar uchun o'ta zaruriy sifat bo'lib hisoblanadi. Bu birinchi navbatda o'yinning maxsus o'ziga xos xususiyatlari bilan shartlanadi. Futbolda, xuddi sportning boshqa o'yin turlarida bo'lgani kabi, musobaqa faoliyati ko'p variantli sharoitlarda amalga oshiriladi, bu sharoitlar o'yinchilardan doimo yuqori koordinatsion tayyorgarlikni namoyon qilishni talab qiladi.

Odamning harakatlarini qurish sohasidagi yirik olim N.A.Bershteyn (1991) koordinatsiya (epchillik) deganda kerakli harakatlarni to'g'ri, tez va topqirlik bilan tanlash va bajara olish qobiliyatini tushunadi. U shunday deb yozgan: "Epchillikka bo'lgan talab hamma joyda bor: gimnastikada, yengil atletikada, sport o'yinlarida, akrobatikada". N.A.Bershteynning fikriga ko'ra, epchillik – bu sportchining o'zining harakatlarini oliy darajada koordinatsiyalash qobiliyatidir.

Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish dasturining umumiy tavsifi 1.10-jadval keltirilgan. Shuni aytish joizki, futbolchilarning texnik mahorati darajasini oshirish uchun murakkab koordinatsion harakatlarni bajarishni o'yin usullari bilan birlashtirish zarur bo'ladi. Masalan, umbaloq oshishni so'ngra darvozaga zarba berish bilan birlashtirish mumkin.

O'quv mashg'ulotlari jarayonida futbolchilarning harakat tajribasini tizimli ravishda to'ldirib borishni amalga oshirish juda muhim bo'ladi. Bunda yangi mashqni dastlab oddiy koordinatsion sharoitlarda (1-KMR), so'ngra o'rtacha (2-KMR) va murakkablashtirilgan (3-KMR) koordinatsion sharoitlarda bajarish zarur bo'ladi. Bu o'yinchiga faqatgina yangi harakatlarni o'rganish imkonini emas, balki o'yin davomida uni samarali bajarish (qoidalarni buzmasdan) imkonini ham beradi. Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishda, bir tomondan, to'p bilan yoki to'psiz harakatlanish harakatlarini samarali bajarish imkonini beruvchi, ikkinchi tomondan – fikrlash (taktik) tezligini rivojlantirish imkonini beruvchi, jumladan, o'yin va musobaqa faoliyatining doimiy o'zgaruvchan murakkab sharoitlarida to'g'ri mo'ljal olib bilish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlarni tanlash o'ta muhim bo'ladi.

Malakali futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish dasturi 1.13-jadvalda keltirilgan.

Koordinatsiya

Umumiy tushunchal

Koordinatsiya – bu odamning yangi harakatlanish harakatini ratsional va tezda o'zlashtira olish; o'zgaruvchan sharoitlarda harakat vazifasini muvaffaqiyatli hal qila olish qobiliyatidir. Koordinatsiya – bu murakkab majmuaviy harakat sifati bo'lib, uning asosini harakat-koordinatsion qobiliyatlar – "kenglikni his qilish", "vaqtni his qilish", "sur'atni his qilish", "mushak bilan his qilish", statik va dinamik muvozanatni ushlab turish qobiliyati, harakatlanish harakatini cheksiz bajarish va hokazolar tashkil qiladi.

Umumiy tushunchal

Harakatlarni aniq tahlil qila olish qobiliyati. Analizatorlarning (ayniqsa harakat analizatorining) faoliyati. Harakat topshirig'ining murakkabligi. Boshqa harakat sifatlarining rivojlanish darajasi. Motiv, jasurlik va qat'iylilik. Umumiy harakat tayyorgarligi Yosh.

Uslubiyat

Asosiy uslubiy yondashuvlar:

- futbolchilarning harakat tajribasini koordinatsiyaning yangi shakllari bilan tizimli ravishda to'ldirib borish;
- odatdagi harakatlarni bajarishda noodatiylik omilini kiritish: harakatning alohida parametrlariga qat'iy reglamentlangan o'zgarishlarni kiritish; o'zlashtirilgan harakatlarni bajarishda yangi talablarni qo'yish; tashqi sharoitlarni o'zgartirish.

Asosiy uslublar:

- variativ mashqlar;
- standart-takroriy mashqlar;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi.

Ish rejimi (Platonov, 2004):

- mashqlarning davomiyligi 1-5 s dan 10-20 s gacha;
- takrorlashlar soni – 12-15-marta (qisqa muddatli harakatlar), 4-6 va undan ko'p marta (uzoq davom etadigan topshiriqlarni bajarish);
- mashqlar o'rtasidagi pauzalarning davomiyligi va xarakteri ish qobiliyatini qayta tiklashni ta'minlash uchun 1 min dan 2-3 min gachani tashkil qiladi, ba'zi bir hollarda toliqish sharoitlarida koordinatsiyani takomillashtirish) dam olish pauzalari 10-15 s gacha qisqartirilishi mumkin.

Vositalar: harakatlarning koordinatsiyasini takomillashtirish uchun mo'ljalga mashqlar.

1.10-rasm Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha o'quv dasturining umumiy xususiyatlari

1.13-jadval
Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi.

Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha masning ulot ustunlari												
№	Mashqlarning nomi va ularning mazmuni	Mashg'ulot yuklamasining tarkibiy qismlari										YUKK ball
		Koordinatsion muraakkablik rejimi	Alohida mashqning davomiyligi (umumiy vaqt)	Shiddat	Mashqlar o'rnatilgan davomiyligi	Seriya takrorlashlar soni	Seriya o'rnatilgan davomiyligi	YUQCH, zarba/min		Dam olish intervalining oxirida		
								Mashqning oxirida	Dam olish intervalining oxirida			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Harakatlarning umumiy koordinatsiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar												
1	Akrobatik mashqlar: a) o'tirgan holatdan oldinga umbaloq oshish va yana o'tirish; b) tik turgan holatdan bir necha marta oldinga umbaloq oshish, ularni egilgan holda sakrashlar bilan tugallash, qo'llar yuqorida v) yurish, yugurishdan keyin oldinga umbaloq oshish va turish; g) o'yinchilar bir-birining qo'lidan ushlagan holda yurishdan keyin oldinga umbaloq oshadi	2-3	6-8''(12)	O'	15''	4	2	3'	132-138	114-120	60	
2	"Qizillar-ko'klar" harakatli o'yini. Boshlang'ich holat – o'yinchilar 4 m masofada ikki saf bo'lib joylashadi ("ko'klar" oldinda, "qizillar" ularning orqasida). Murabbiyning komandasi bo'yicha "qizillar" "ko'klar" 20 m masofada chizilgan chiziqa yetib borguncha ularni quvib etadi va ularga teginishga harakat qiladi. Keyingi urinishda "qizillar" "ko'klar" bilan joy almashadi.	2	3,5''(16')	K	45''	8	2	3'	162-168	114-120	143	
3	Ikkita o'yinchi bir-biriga yuzi bilan qaragan holatda qo'llarga tirilib yotgan holatni qabul qiladi, oyoqlar yoyilgan, sherigining qo'lga urish bilan uning muvozanatini buzishga harakat qiladi.	3	45''(12')	O'	45''	8	-	-	126-138	108-114	48	

4	Estateta: o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi, har bir jamoa darvoza chizig'ida har 3 m dan keyin 22,5 m masofada (lonizi bo'lib) joylashadi, 7 ta ustun o'rnatiladi. Jamoalardagi birinchi raqamlilar har bir ustunga qarab yuguradi, uni aylanadi va darvoza chizig'ining yonida estatetani ikkinchi raqamlilarga beradi (bitta urinish uchun masofa 33 m).	2	8' (12')	Yu	1'	10	1	-	162-174	114-126	144
5	Kichik regbi; 5x5 o'yinchilar 20x20 kvadratda to'ldirilgan to'pni raqib jamoaning ma'lum bir zonasida yerga qo'yishga harakat qiladi.	2-3	4' (24')	Yu	2'	4	1	-	174-186	120-132	114
6	Topshiriqlar bilan estateta. O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linadi. Startdan 10 m masofada 1 m li ustun, 5 m dan keyin ikkinchi ustun va 5 m dan keyin uchunchi ustun qo'yiladi. Birinchi ustunning yonida oldinga umbaloq oshishni, ikkinchi ustunning yonida orqaga umbaloq oshishni, uchunchi ustunning yonida oldinga umbaloq oshishni bajarish zarur. So'ngra start joyiga qarab tez yugurish va qo'l bilan teginish bilan estatetani berish zarur bo'ladi.	2-3	12''(9')	Yu	90''	5	1	-	162-174	120-132	108
7	20x20 kvadratning tomonlari bo'yab yugurish. Kvadratning tomonlari bo'yab (20 i) o'rta shiddat bilan yugurish va diagonal bo'yicha tezlanish olish (har bir urinishda yugurish usuli o'zgartiriladi).	2	28-30''(8')	O' dan Yu gacha	45''	6	1	-	144-156	114-126	56
8	"Raqamlar bo'yicha estateta". O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linadi. Jamoada har bir o'yinchining o'zining raqami bo'ladi. Jamoadan 10 m masofada 0,7 m balandlikdagi 5 ta to'siq o'rnatiladi (to'siqlar orasidagi masofa 1 m), so'ngra oxirgi to'siqdan 5 m dan keyin 2x2 kvadrat chiziladi, kvadratdan 5 m dan keyin 0,7 m balandlikdagi to'siq o'rnatiladi. Murabbiy raqamni aytadi va shu raqamli o'yinchilar to'siqlarga qarab tezlanish oladi, ularidan sakrab o'tadi (oyoqlar birga), so'ngra kvadratning o'rta qismiga yugurib keladi va "oyoqlar birga" holatdan kvadratning chizig'idan tashqariga – chapga, o'ngga, oldinga, orqaga sakrashni bajaradi. Shundan keyin o'yinchilar oldinga umbaloq oshadi, to'siqning ostidan o'tmalab o'tadi va start chizig'iga qarab tezlanish oladi.	2-3	30''(16')	Ka dan Yu gacha	1'	4	1	-	162-174	108-120	144

Harakatlarning maxsus koordinatsiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar											
9	O'yinchilar kolonna bo'lib ikkinchi zona chizig'ida joylashadi (yuzi bilan darvozaga qarab). Murabbiy to'p bilan jarima zonasining chizig'ida turadi. Kolonnadagi birinchi raqamli o'yinchi yugurib kelib oldinga umbaloq oshadi, murabbiy qo'llari bilan to'pni yuqoriga itadi, o'yinchi to'pni ko'kragi bilan qabul qiladi va darvozaga zarba beradi, so'ngra o'zining kolonnasining oxiriga qaytadi. Ikkinchi seriya: murabbiy to'pni shunday trayektoriya bo'yicha tashlaydiki, o'yinchi yiqilish bilan darvozaga zarba bera olsin.	2-3	8'' (14')	O'	30''	10	2	2'	144-156	108-120	84
10	To'pni yo'lak bo'ylab uzatish bilan estafeta. O'yinchilar jamoalarga bo'linadi, jamoalarning har birida to'p bo'ladi. Boshlang'ich holat – yuqoriga bukilish bilan qo'llarga tirilib yotish. Komanda bo'yicha birinchi o'yinchi yo'lak bo'ylab oxirgi o'yinchiga pas beradi va qatorming boshiga turadi. Oxirgi o'yinchi to'pni kolonna bo'ylab olib yuradi va birinchi o'yinchining joyiga turadi. Boshlang'ich holatga boshqalardan oldin qaytgan jamoa g'olib bo'ladi.	2	40-50''(10')	O'	30''	8	1	-	132-144	114-120	50
11	O'yinchilar ikki kolonna bo'lib joylashadi. Birinchi kolonna darvozaning chap ustuni qarshisida zarba doirasining cho'qqisida, ikkinchisi – darvozaning o'ng ustuni qarshisida 5 m dan keyin joylashadi. Birinchi kolonnaning o'yinchisi to'p bilan jonglerlik qiladi (teginishlar soni 5 tadan oshiq emas), ikkinchi kolonnaning o'yinchisiga yuqorilab uzatma beradi, so'ngra oldinga umbaloq oshishni bajaradi va ikkinchi kolonnaning o'yinchisining uzatmasiga ochiladi va darvozaga zarba berishni amalga oshiradi. So'ngra u ikkinchi kolonnaning oxiriga o'tadi. Ikkinchi kolonnaning birinchi o'yinchisi uzatma bergandan keyin umbaloq oshadi va birinchi kolonnaning oxiriga qarab yuguradi.	3	10-15''(10')	O' dan Ka gacha	45''	10	1	-	132-144	114-120	50
12	To'pni olib yurish va jonglerlik qilish bilan estafeta. O'yinchi start chizig'idagi boshlab 5 ta ustunni aldash o'tadi (ustunlar orasidagi masofa 2 m), so'ngra 5 m dan keyin 2x2 kvadratda to'p bilan jonglerlik qiladi (kamida 5-marta teginish bilan) va to'p bilan start chizig'iga qarab yuguradi va to'pni boshqa o'yinchiga beradi.	2	15-20''(10')	O' dan Ka gacha	40''	10	1	-	144-156	114-120	70

13	O'yinchilar maydon markazida kolonna bo'lib joylashadi, murabbiy jarima zonasi chizig'ida turadi. O'yinchi to'pni 10 m ga olib yuradi, so'ngra 5 ta ustunni aldash o'tadi (ustunlar orasidagi masofa 2 m) va murabbiyga uzatma beradi, so'ngra 5 ta to'siqdan sakrab o'tadi (to'siqlarning balandligi 0,7 m, orasidagi masofa 1 m) va jarima zonasiga qarab yuguradi. Murabbiy o'yinchiga to'pni shunday uzatadiki, u birinchi teginish bilan darvozaga zarba bersin. Ikkinchi seriya: shuning o'zi, biroq to'p darvozaga zarba berish uchun tashlab beriladi.	2-3	18-22'' (26')	Ka	90''	6	2	4'	162-174	114-126	264
14	To'pni juftliklarda uzatish (masofa 15-20 m). 1-daqiqada – 1 ta to'p bilan, 2-daqiqada – 2 ta to'p bilan, 3-daqiqada 3 ta to'p bilan.	2'	3'' (11')	O' dan Ka gacha	1'	2	2	3'	144-168	114-126	64
15	O'yinchilar maydon markaziga joylashadi. Maydonning markazidan 15 m masofada 1 m balandlikdagi to'siq o'rnatiladi, undan 5 m dan keyin 5 ta bayroqchadan iborat "ilonizi" labirint o'rnatiladi (bayroqchalar orasidagi masofa 6 m). O'yinchi 8-10 m ga to'pni olib yuradi va jarima zonasiga uzatadi. So'ngra oldinga umbaloq oshish, to'siqning ustidan sakrash va 5 ta bayroqcha orasida "ilonizi" bo'lib yugurishni bajaradi va to'xtamasdan jarima zonasi chegarasidan darvozaga zarba beradi (zarba berish uchun to'pni darvozabon tashlab beradi).	2-3	18'' (18')	Ka	1'	6	2	3'	156-168	120-132	150
16	Harakatli o'yin. Maydon markazida 10 m diametrlilik kichik doira chiziladi. Uning atrofiga 40 m diametrlilik katta doira chiziladi. To'pni o'yinchilar kichik doiraning chizig'i bo'ylab joylashadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'pni katta doiradan tashqariga olib chiqish va joyiga qaytish lozim bo'ladi. Mashqni birinchi bo'lib bajarishga ulguragan o'yinchi plyus 1 ball oladi, oxirgi bo'lib bajaragan o'yinchi minus 1 ball oladi.	2'	10'' (7')	Ka	30''	10	2	-	162-174	126-138	84

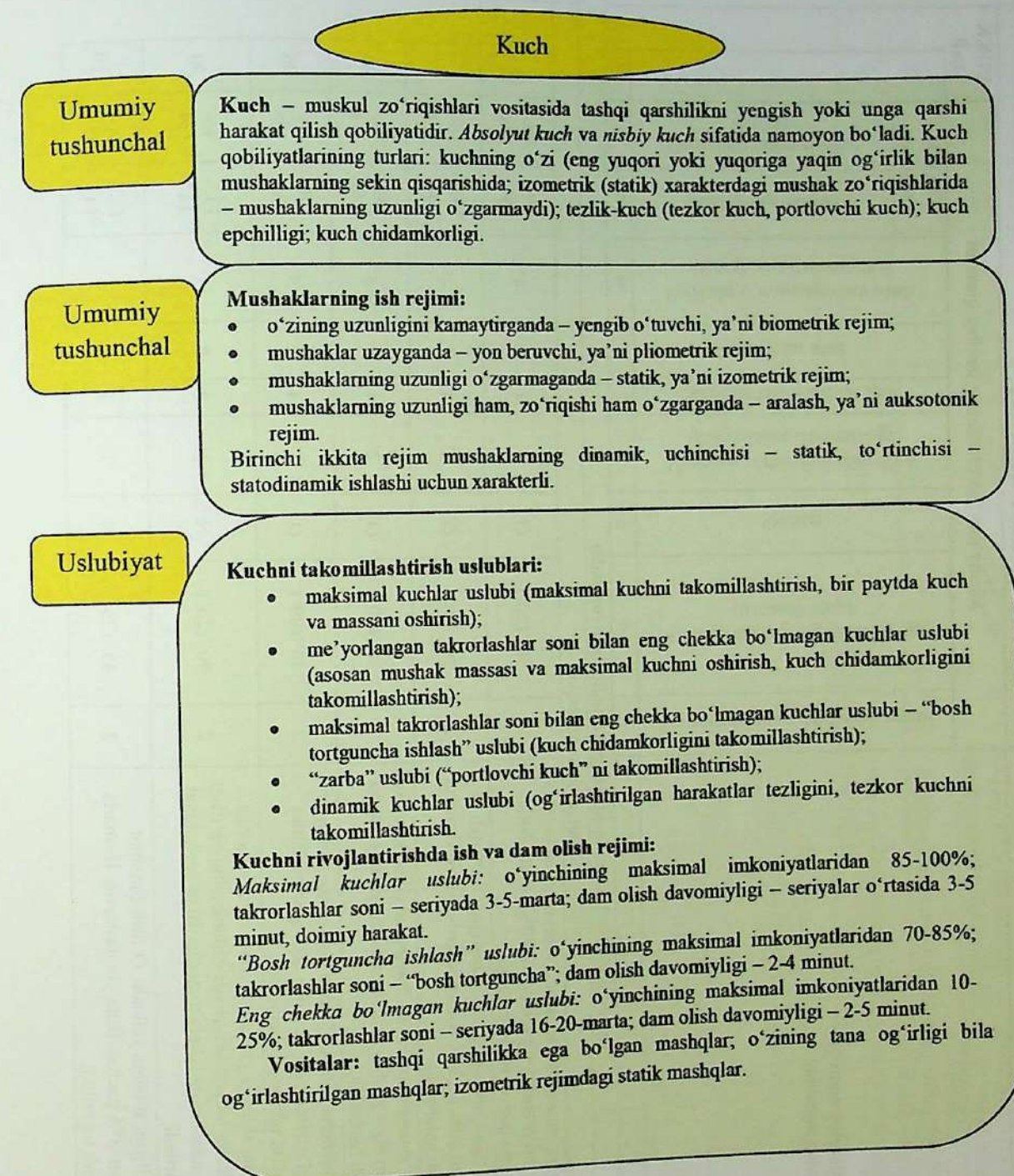
1.3.7. Malakali futbolchilarning kuchini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

Birinchi qarashda kuch futbol o'ynaydigan sportchi ega bo'lishi lozim bo'lgan juda muhim sifat bo'lib hisoblanmaydi. Texnik usullarni bajarishda, ayniqsa to'pni uzatishlarda va darvozaga zarbalar berishda ko'proq maxsus kuch qobiliyatlaridan foydalaniladi. Shu bilan birgalikda malakali futbolchilarni shug'ullantirish jarayonida kuch tayyorgarligining ahamiyatiga yetarlicha baho bermaslik noto'g'ri bo'ladi. Bu avvalambor kuch tayyorgarligi darajasi, ayniqsa futbolchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarining takomillashganligi bilan shartlanadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining yuqoriroq darajasiga ega bo'lgan o'yinchi turli yakkakurashlarda (aldab o'tish, olib qo'yish, ilib ketish) samaraliroq ishtirok etadi, shuningdek bir o'yin vaziyatidan boshqasiga anchagina tez almasha oladi.

Futbolchilarning kuchini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturining umumiy tavsifi 1.11-rasmda keltirilgan.

Sportning rivojlanishining hozirgi zamonaviy bosqichida shug'ullanish jarayoniga turli trenajer qurilmalarining joriy qilinishini hisobga olish bilan, shuningdek kuch tayyorgarligi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi uchun kuch tayyorgarligining quyidagi uslublari ajratiladi: izometrik, konsentrik, eksentrik, pliometrik, izokinetik (Platonov, Bulatova, 2003).

Izometrik uslub ularning uzunligini o'zgartirmasdan turib mushaklarni zo'riqtirishga asoslanadi, bunda bo'g'in qo'zg'almas holatda bo'ladi. Konsentrik uslubda bir paytda muskulning zo'riqishi va qisqarishi sodir bo'ladi. Eksentrik uslub harakatlanish harakatini yuklamaning qarshiligi bilan, mushaklarning tormozlanishi va bir paytda cho'zilishi bilan bajarishga asoslanadi. Pliometrik uslub mushaklarning qisqarishini rag'batlantirish uchun tananing (snaryadning) uning ma'lum bir balandlikdan qulashida zahiralangan kinetik energiyasidan foydalanishni ko'zda tutadi. Izokinetik uslubning asosida maxsus trenjer qurilmalaridan foydalanish bilan ishlash yotadi, ular sportchiga harakatlarni keng tezlik diapazonida bajarish, harakatning amalda har qanday fazasida maksimal yoki maksimalga yaqin bo'lgan kuchlarni namoyon qilish imkonini beradi. Futbolchilarning kuch qobiliyatlarini takomillashtirishda amalda yuqorida sanab o'tilgan uslublarning hammasidan, ayniqsa oyoq mushaklarining kuchini oshirish imkonini beradiganlaridan foydalanish zarur bo'ladi. Malakali futbolchilarning kuchini takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish dasturi 1.14-jadvalda keltirilgan.



1.11-rasm. Malakali futbolchilarning kuchini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturining umumiy tavsifi.

1.14-jadval

Malakali futbolchilarning kuchni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

№	Mashqlarning nomi va ularning mazmuni	Mashg'ulot yuklarni tarkibiy qismlari										YUKK ball
		Koordination murakkablik rejimi	Alotida mashqning davomiyligi (umumiy vaqt)	Shiddat	Mashqlar o'rnatilgan davomiyligi	Seriya takrorlash soni	Seriya soni	Seriya o'rnatilgan davomiyligi	YUQCH, zarba/min			
									Mashqning oxirida	Dam olish intervalining oxirida		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Absolyut kuchni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar											
	Shtanga bilan mashqlar											
	1.1. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, shtanga ko'krakda. Yarim o'tirgan holatda shtangani ko'tarish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 40% gacha). Bitta yondashuvda olti marta takrorlash bajariladi.	2	30''(20')	O'	2'	4	2	4'	126-138	90-108	2	
	1.2. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, shtanga polda. Shtangani ko'tarish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 30% gacha). Bitta yondashuvda to'rt marta takrorlash bajariladi.	2	30''(20')	O'	2'	4	2	4'	132-144	96-114	80	
	1.3. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, shtanga ko'krakda. Shtangani siltab ko'tarish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 50% gacha). Bitta yondashuvda to'rt marta takrorlash bajariladi.	2	30''(20')	O'	2'	4	2	4'	132-144	96-114	80	
	1.4. Boshlang'ich holat – skameykada chalgancha yotish, shtanga ko'krakda. Shtangani ko'tarib-tushirish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 60% gacha). Bitta yondashuvda sakkiz marta takrorlash bajariladi.	2	45''(29')	O'	3'	4	2	5'	126-138	90-108	96	
	1.5. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, shtanga yelkada. Tanani chap tomonga burish bilan o'ng oyoqni tiralgan holatda yarim oldinga chiqarish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 70% gacha). Bitta yondashuvda ikkala tomonga 10 tadan harakat bajariladi.	2	90''(20')	N	3'	2	2	5'	132-144	96-114	90	
	1.6. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, shtanga yelkada. O'tirib-turishlar (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 90% gacha). Bitta yondashuvda 10-marta o'tirib-turish bajariladi.	2	45''(25')	N	3'	3	2	5'	132-144	96-114	110	

1.7. Boshlang'ich holat – skameykada chalangacha yotish, shtanga ko'krakda. Shtangani ko'tarib-tushirish (shtanganing og'irligi o'zining og'irligidan 80% gacha). Bitta yondashuvda sakkiz marta takrorlash bajariladi.	2	45''(24')	O'	2'	4	2	4'	132-144	90-108	110
Shtanga diski bilan mashqlar (diskning og'irligi 15-20 kg).										
2.1. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, disk qo'llarda boshning ustida. Qo'llarni siltatish bilan oldinga egilishlar. Bitta yondashuvda 10 ta harakat bajariladi.	2	45''(24')	O'	2'	4	2	4'	132-144	96-114	110
2.2. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, disk boshning ustida. Tana tekisligida navbatma-navbat o'ngdan-chapga va chapdan-o'ngga aylanma harakatlar. Bitta yondashuvda ikkala tomonga 10 tadan harakat bajariladi.	2	1'(22')	O'	2'	3	2	4'	132-144	96-114	90
2.3. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, disk oldinda. O'ng oyoqda o'tirish, disk-o'ngga-chapga, chap yelkaga tomon yuqoriga siltash. Shuning o'zi teskari tomonga bajariladi. Ikkala tomonga sakkiztadan harakat bajariladi.	2	1'(22')	O'	2'	3	2	4'	138-150	96-108	108
2.4. Boshlang'ich holat – disk boshning ustida. Chap va o'ng oyoqni tirilish bilan navbatma-navbat oldinga chiqarish. Bitta yondashuvda chap va o'ng oyoq bilan 10 tadan harakat bajariladi.	2	45''(20')	O'	2'	3	2	4'	132-144	96-114	80
2.5. Boshlang'ich holat – skameykada yuzini pastga qaratib yotish. Disk mahkamlangan oyoqlarni bukish va yoyish.	2	45''(20)	O'	2'	2	2	4'	132-144	96-114	80
2.6. Boshlang'ich holat – gimnastika devori yonida yoni bilan turish, chap qo'l bilan devordan ushlash. Disk mahkamlangan o'ng oyoqni oldinga-ortaga siltatish. Boshqa tomonga o'girilish bilan shuning o'zini chap oyoq bilan bajarish (diskning og'irligi 5-10 kg). Bitta yondashuvda o'ng va chap oyoq bilan 15 tadan harakat bajariladi.	2	1'(10')	O'	2'	2	2	4'	138-150	96-114	36
Rezina bini, espendardan foydalanish bilan mashqlar.										
3.1. Boshlang'ich holat – devorga orqa o'girib turish, oyoqlar yoyilgan. Binning uchlaridan ushlash, qo'llarni boshning ustiga ko'tarish. Yarim bukilgan oyoqlarga tirilish bilan qo'llarni oldinga va ortaga yonlama harakatlantirish.	1	45''(7')	O'	1'	2	2	3'	126-138	90-102	16
3.2. Boshlang'ich holat – boshini devor tomonga qilib chalangacha yotish. Rezina bintning uchlaridan ushlash, qo'llarni yon tomonlarga yoyish va birlashtirish.	1	45''(7')	O'	1'	2	2	3'	126-138	90-102	16
3.3. Boshlang'ich holat – to'g'ri qo'llarda turnikka osilib turish. Osilib turgan holatda to'g'ri oyoqlarni ko'tarish (tovonlar turnikka tegishi lozim). Bitta yondashuvda olti marta bajariladi.	2	45''(10')	N	2'	2	2	5'	132-144	90-102	25
3.4. Boshlang'ich holat – boshini devor tomonga qilib yotish, qo'llar bilan 1-reykani ushlash, oyoqlar birga. Oyoqlarni to'g'ri burchak ostida ko'tarish. Bitta yondashuvda 25-marta bajariladi.	2	45''(15')	O'	3'	4	1	-	126-138	90-102	60
Juftliklarda kuch mashqlari.										
4.1. Sherikni 30 m masofaga ko'chirish bilan yurish (sheriklarning og'irligi taxminan bir xil bo'lishi lozim).	2	30''(13')	N	2'	4	2	3'	126-138	90-112	40
4.2. Sherikni yelkasiga o'tqazish bilan o'tirib-turishni bajarish.	2	30''(21')	N	3'	6	1	-	126-138	90-112	84
4.3. Boshlang'ich holat – chalangacha yotish, oyoqlar yoyilgan, to'g'ri burchak ostida bukilgan (sheringi sportchini oyog'idan bosib turadi). Boshlang'ich holatdan 20-marta o'tirgan holatga o'tish, bunda tirsaklarni tizzalarga tegizish.	2	30''(14')	O'	3'	4	1	-	132-144	90-112	70

4.4. Boshlang'ich holat – skameykada chalangcha yotish, bint pastda. Qo'llar yon tomondan holatdan qo'llar tepada holatga silliq o'tish.	1	1'(8')	N	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
4.5. Boshlang'ich holat – skameykada devorga qarab o'tirish, bint oyoq kaftiga mahkamlangan. Ikkala oyoqni bir paytda bukish va to'g'rilash.	1	1'(8')	N	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
4.6. Boshlang'ich holat – oyoqlarni devorga qilib chalangcha yotish, bint oyoq kaftiga mahkamlangan. Oyoqlarni navbatma-navbat bukish va yoyish.	1	1'(8')	N	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
4.7. Boshlang'ich holat – oyoqlarni devorga qilib qorin bilan yotish, bint oyoq kaftiga mahkamlangan. Oyoqlarni navbatma-navbat bukish va yoyish.	1	1'(8')	N	1'	2	2	3'	120-132	90-102	24
Kuchning o'zining mashqlari.										
5.1. Boshlang'ich holat – qo'llarga tirilish bilan yotish, oyoqlar yon tomonlarda. Peshonani navbatma-navbat o'ng va chap qo'lga tegizish bilan 10-marta gavdani ko'tarib-tushirish.	2	30''(10')	O'	2'	4	1	-	126-138	96-114	40
5.2. Boshlang'ich holat – to'g'ri qo'llarda turnikda osilib turish. 8-marta tortilish (har bir tortilishda iyak turnikning ustiga chiqishi lozim).	2	45''(11')	O'	2'	4	1	-	126-138	90-102	44
5.3. Boshlang'ich holat – sheriklar bir-biridan 0,5 m masofada ularni ajratib turuvchi chiziqliq orqasida turadi. Ikkala oyoq bilan itarilish bilan bir-biriga qarab sakraydi, ko'kraklar bilan uriladi (bir-birini chiziqliqning narigi tomoniga itarib tashlashga harakat qiladi). Bitta yondashuvda 3-5-marta bajariladi.	2	1'(8')	N	1'	4	1	-	132-144	114-126	16
5.4. Boshlang'ich holat – sheriklar yuzi bilan bir-biriga qarab turadi (ikkalasiyam o'ng oyoqda), yarim bukilgan chap oyoqlarini chirmashtiradi. Sakrashlar bilan bir-birini o'z tomonga tortib olishga harakat qiladi. Dam olish intervalidan keyin oyoqlar almashtiriladi.	2	1'(8')	O'	1'	4	1	-	132-144	114-126	16
5.5. Jurliklarda g'olibni aniqlash uchun mashqlar seriyasi.										
a) sheriklardan biri boshqasini yelkasidan itaradi, uni chiziqdan (doiraning chizig'idan) tashqariga chiqarib yuborishga harakat qiladi;										
b) boshlang'ich holat – bir-biriga yoni bilan turiladi, oyoqlar keng yoyilgan. Chiziqliqning ikki tomonidan bir-birini tortadi;										
v) sherigi boshqasining bo'yidan ushlaydi, uni chiziqliqning orqasiga tortib o'tkazishga harakat qiladi;										
g) sherik qo'llarini orqada ushlash bilan ikkinchisini chiziqliqning orqasiga tortadi;										
d) boshlang'ich holat – yelkalarni tirash bilan bir-biriga yoni bilan turish. Chiziqliqning narigi tomoniga itarib chiqarish.	2	15'	N	30''	8	1	-	126-138	114-120	60
ye) boshlang'ich holat – bir-biriga yuzi bilan qarab turish, qo'llar yon tomonlarda, kaftlarini bir-biriga tirash bilan chiziqliqning narigi tomoniga itarib chiqarish;										
j) bir-biriga yelkama-yelka turish. Tirsaklarni chirmashtirish bilan sheriklar bir-birini yelkalari bilan itaradi – kim-kimni chiziqliqning orqasiga tortib oladi.										
Z) boshlang'ich holat – bir-biriga yuzi bilan tizzalab va bir-biriga yelkalarni tirab o'tirish. Chiziqliqning narigi tomoniga itarib chiqarish.										
Eslatma: har bir mashq ketma-ket ikki marta bajariladi.										
Tezlik kuchini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar										
Sakrash mashqlari										
6										

6.1. Ikki oyoqlab sakrash (bir urinishda 30-marta sakrash).	2	15''(10')	Ka	1'	8	1	-	144-156	120-132	70
6.2. 10 kg og'irlik bilan ikki oyoqlab sakrash (bir urinishda 30-marta sakrash).	2	30''(16')	Ka	1,5'	8	1	-	150-162	120-132	128
6.3. Chuqurlikka va so'ngra undan yuqoriga sakrash (bitta yondashuvda 10-marta sakrash).	2	45''(14')	O'	1'	8	1	-	144-156	120-132	112
6.4. 20 kg og'irlik bilan o'tirgan holatdan sakrash (bitta yondashuvda 10-marta sakrash).	2	45''(16')	N	2'	6	1	-	144-156	114-126	112
6.5. 50 sm balandlikdan ikki oyoqlab sakrash, so'ngra 60 sm balandlikka sakrash uchun itarilish (bitta yondashuvda 10-marta sakrash).	2	90''(9')	N	3'	2	1	-	144-156	108-120	63
6.6. 5 kg og'irlik bilan shuning o'zi.	2	90''(9')	N	3'	2	1	-	150-162	108-120	63
6.7. 30 i li kesmada sakrash mashqlari seriyasi (har bir mashq ikki marta takrorlanadi). Ikki oyoqlab oldinga sakrash.										
Ikki oyoqlab itarilish bilan (oyoqlar birga) yuqoriga-oldinga sakrash. Har ikkinchi sakrash oyoqni orqaga qisish va tanani bukish bilan.										
Ikki oyoqlab itarilish bilan sakrash. Har ikkinchi sakrashda – bosh bilan o'ynashni imitatsiyalash.										
6.8. To'siqlar o'sha sakrash (0,7 m balandlikdagi 10 ta to'siq, ular o'rtasidagi masofa 1 m).	2	8''(25')	O'	1'	10	2	3'	150-162	114-126	176
6.9. Narvon bo'yab ikki oyoqlab itarilish bilan yuqoriga sakrash (narvonning uzunligi 30 ta pillapoya).	2	10''(12')	O'	1'	10	1	-	162-174	126-138	144
6.10. Narvon bo'yab bir oyoq bilan itarilish bilan yuqoriga sakrash (narvonning uzunligi 30 ta pillapoya).	2	15''(13')	Ka	1'	10	1	-	168-180	126-138	182
6.11. Skameykadan sakrashlar seriyalari: Boshlang'ich holat – skameykaga yoni bilan turish. Bir oyoq bilan itarilish bilan skameykadan sakrab o'tish.										
Ikki oyoq bilan shuning o'zi.										
Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, skameyka oyoqlar orasida. Ikki oyoqlab itarilish bilan skameykaning ustida sakrash, skameykaning ustida oyoq kaftlarini birlashtirish. Chap oyoq bilan itarilish bilan skameykadan sakrab o'tish va o'ng oyoq bilan yerga tushish. Orqaga sakrash.										
Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, skameyka oyoqlar orasida. Ikki oyoqlab itarilish bilan skameykaning ustida sakrash, havoda 180 gradusga burilish (navbatma-navbat o'ngga va chapga), boshlang'ich holatga qaytish.	2	5-10''(11')	O'	30''	6	2	3'	162-174	132-144	132
To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar:										
7										

8	7.1.4 kg og'irlikdagi to'ldirilgan to'p bilan mashqlar seriyasi (har biri 30 s da 10-martadan takrorlanadi): Boshlang'ich holat – ustun holati, oyoqlar yoyilgan. To'ldirilgan to'pni boshi ustiga ko'tarish. To'pni mumkin qadar orqaga tortish bilan chuqur egilishlar. Boshlang'ich holat – ustun holati, oyoqlar birga. Ikki oyoqlab itarilish bilan to'ldirilgan to'pdan chapga va o'ngga sakrab o'tish. Boshlang'ich holat – o'ng oyoqda turish, chap oyoqni shved narvonining pillapoyasiga (yoki bir-birining ustiga qo'yilgan ikkita skameykaga) qo'yish, to'ldirilgan to'pni boshi ustiga ko'tarish. To'p bilan orqaga va oldinga egilishlar. Boshlang'ich holat – chalangacha yotish, to'ldirilgan to'pni boshi ustiga ko'tarish. Oldinga egilish bilan to'pni oyoq barmoqlariga tegizish. Boshlang'ich holat – oyoqlarni yoyib o'tirish, to'ldirilgan to'pni qo'llar bilan boshning orqa tomoniga qisish (sharik o'tirgan sherigini oyoqlaridan bosib turadi), to'pni oyoqlar orasida polga tegizish bilan 10-marta oldinga egilish bajariladi (30 s da). Eslatma: alohida mashqlar o'rtaida dam olish – 30 s.	2	5' (15')	O'	3'	3	1	-	144-156	120-132	105
9	8.1. Boshlang'ich holat – o'tirish, to'p polda oyoqlar orasida. To'pni mumkin qadar yuqoriroqqa oldinga-yuqoriga irg'itish (to'pni sherik orqaga qaytaradi). Boshlang'ich holat – 8 m masofada turgan sherikka orqa o'girib turish, oyoqlar yoyilgan. To'p tushirilgan qo'llarda. To'pni o'zining ustidan oshirib sherigiga tashlash, 180 gradusga burilish. Sherigi to'pni ushlab olgandan keyin u ham 180 gradusga buriladi va to'pni qaytaradi. 45 s da 10 ta uzatishni bajarish. 30 s dam olishdan keyin seriyani takrorlash. Boshlang'ich holat – boshini bir-biriga qilib chalangacha yotish, yuqorilab bir-birining qo'llaridan ushlash. Har ikkalasida oyoqlari orasida qisilgan to'plar bor. Polga teginmasdan to'p qisilgan oyoqlarni 4-marta aylantirish, ishlash – 30 s, dam olish – 30 s. Boshlang'ich holat – oyoqlar bilan bir-biriga qarab chalangacha yotish, to'p usullar birining qo'lida tepada. To'pni sherikka uzatish bilan oyoqlarni yoyib o'tirish bajariladi. Sherik oyoqlarni yoyib o'tirgan holatda to'pni qabul qilib oladi, boshlang'ich holatni qabul qiladi va to'pni qaytarib uzatadi. Sheriklar o'rtaidagi masofa 6 m. 45 s da 10-marta uzatish bajariladi. 30 s dam olishdan keyin yana 45 s da 10-marta uzatish bajariladi. Eslatma: alohida mashqlar o'rtaida dam olish – 45 s.	2	13'	O'	3'	12	1	-	150-162	126-138	104
9	9.1. Har bir mashqlar seriyasi 30 s davomida bajariladi. Alohida mashqlar o'rtaida dam olish – 45 s. Sakragich arqon bilan joyida turib yugurish. Har bir qadamda sakrash. Boshlang'ich holat – oyoqlar birga. To'rtga bukilgan sakragich arqon qo'llarda pastda-oldinda tortilgan. Ikki oyoqlab navbatma-navbat oldinga va orqaga sakrash. Boshlang'ich holat – oyoqlar birga. To'rtga bukilgan sakragich arqon bir qo'lida. Uni gorizonttal tekislikda oyoqlar ostida aylantirish bilan arqondan sakrash. Ikki oyoqlab orqaga arqondan sakrash.	2	4,5'(9')	Ka	2'	2	1	-	162-174	126-138	108

1.3.8. Malakali futbolchilarning egiluvchanligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

Egiluvchanlik – bu odamning mumkin qadar katta amplituda bilan bo'g'inlarda harakatni bajarish qobiliyatidir. Malakali futbolchilarning egiluvchanligini rivojlantirishning umumiy tavsifi 1.12-rasmda keltirilgan.

Futbolda sportchilarni tayyorlashning samaradorligi, ayniqsa ularning texnik usullarni egallashi ko'p jihatdan egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bilan bog'lanadi. Boshqa tomondan, mushak relaksatsiyasi qobiliyati futbolchiga turlicha yo'naltirilgan shug'ullanish dasturlarini ko'proq samarali bajarish va harakat potensialini, jumladan texnik potensialni tejab ishlatish imkonini beradi.

Shubhasiz, egiluvchanlikni takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish jarayonida eng katta e'tiborni darvozabonlarga qaratish zarur bo'ladi. Darvozabonlar uchun oyoq va qo'l bo'g'inlarining yuqori harakatchanligi juda muhim bo'lib hisoblanadi.

Yana shuni ham qayd qilish lozimki, o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratmaslik ko'pincha jarohatlarga olib keladi.

Sport shug'ullanishi sohasidagi taniqli mutaxassis M.A.Godik (2006) sportchilarning egiluvchanligini takomillashtirish uchun mashqlarning ikkita tipini – ballistik va statistik mashqlarni tavsiya qiladi.

Ballistik mashqlar – bu qo'llar va oyoqlarni takroriy silkitish harakatlari, tanani bukish, yoyish, burash mashqlaridir, ular katta amplituda va turlicha tezlik bilan bajariladi. Ballistik mashqlarda mushaklarning uzayish tezligi va kattaligi silkitish va burash harakatlarning amplitudasi va tezligiga bog'liq bo'ladi.

Statik mashqlar – bu turlicha pozalar bo'lib, ularda ma'lum bir mushak yoki mushaklar guruhi qandaydir bir vaqt davomida cho'zilgan holatda bo'ladi. Bunday mashqlarning fiziologik asosi miotatik refleks bo'lib hisoblanadi, bunda majburiy tarzda cho'zilgan mushakda mushak tolalari holatining faollashuvi sodir bo'ladi. Natijada mushaklarda almashinish jarayonlari kuchayadi, bu esa ularning tonusiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Godik, 2006).

Egiluvchanlik

Umumiy tushunchal

Egiluvchanlik – odamning harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir. Uning zvenolarining harakatchanlik darajasini tayanch-harakat apparatining morfofunktsional imkoniyatlari belgilaydi. Namoyon bo'lish shakllari – aktiv, passiv.

Umumiy tushunchal

Anatomik.
Mushaklarning tonusini markaziy-asab tartibga solish.
Antagonist mushaklarning zo'riqishi.
Mushaklar aro koordinatsiyaning takomillashganlik darajasi.
Organizmning berilgan momentdagi funktsional holati

Uslubiyat

Asosiy uslubiy yondashuvlar passiv va aktiv egiluvchanlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Asosiy uslublar:

Statik – tananing statsionar holati, bo'g'inlar mushaklarning cho'zilishi shartlaydigan holatda bo'ladi.

Ballistik – harakatlarning erishish mumkin bo'lgan amplitudasining oxirida tez, keskin harakatlar.

Impulslarning asab-mushak uzatilishini propritseptiv yaxshilash: qisqarish-bo'shashish; ushlab turish-bo'shashish; qisqarish-bo'shashish-antagonistning qisqarishi.

Vositalar:

Maksimal amplituda bilan bajariladigan mashqlar:

- *aktiv* (silkitishlar, tez yugurishlar, egilishlar, aylanma harakatlar);
- *passiv* (sherik, amortizatorlar, o'zini-o'zi ushlab turish yordamida mashqlar);
- *statik* (yetarlicha mumkin bo'lgan amplituda bilan 6-9 s davomida qo'zg'almas holatni saqlash).

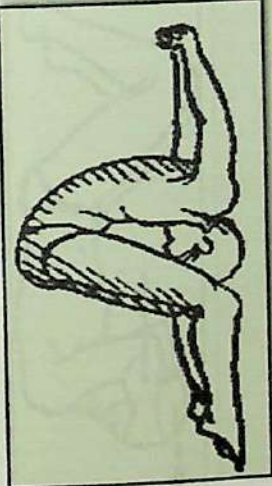
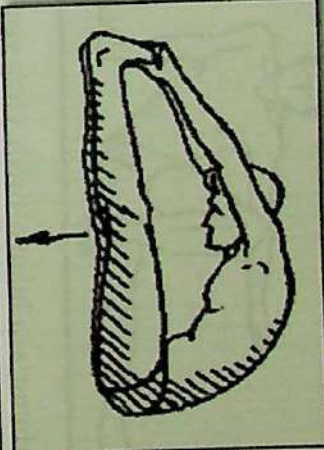
Statik mashqlar tizimi – stretching.

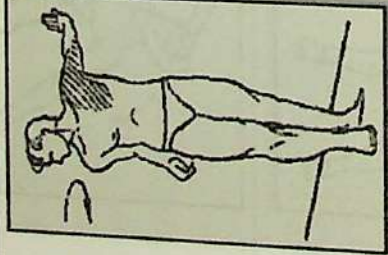
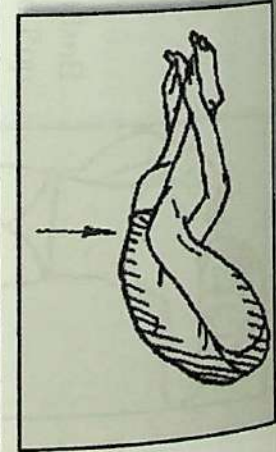
1.12-rasm. Malakali futbolchilarning egiluvchanligini takomillashtirish bo'yicha shug'ullanish dasturining umumiy tavsifi

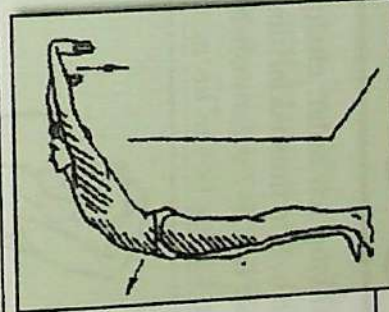
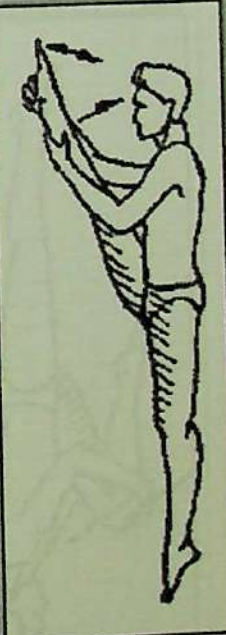
Keyingi yillarda mutaxassislar egiluvchanlikni takomillashtiradigan statik va ballistik mashqlarni o'z ichiga oladigan mashqlar tizimini "stretching" deb atamoqdalar (Bulatova, Lines, Platonov, 2003; Godik, 2006; Kostyukevich, 2006; Fedotova, 2007; Tyulenkov, 2007). Futbolchilarni shug'ullantirish mashg'ulotlaridastretching, qoidagako'ra, badanni qizdirishdavamashg'ulotning oxirida qo'llaniladi. Malakali futbolchilarning egiluvchanligini takomillashtirish bo'yicha mashqlar majmuasi (stretching) 1.15-jadvalda keltirilgan.

1.15-jadval

Malakali futbolchilarning egiluvchanligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi

№	Mashqning maqsadi	Mazmuni	Boshlang'ich holat	
			3	4
1	Dum'aza mushaklari, son, orqa va bo'yinning yoyuvchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: chalgancha yotish. Oyoqlarni boshdan shunday oshirib o'tkazingki, bunda bosh tizzalar orasida bo'lsin. Tizzalar va sonlar bilan polga teginib, qo'llarni to'g'rilash va ularni polga qo'yish. Bu pozani 10-15 s davomida ushlab turish. So'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s lam olgandan keyin topshiriqni 3-4-marta takrorlash. Variant: oxirgi holatda yon tomonlarga tebranish.	
2	Bo'yin, orqa va sonning yoyuvchi mushaklari, boldir va oyoq kaftining bukuvchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: chalgancha yotish, qo'llar tana bo'ylab. Silkitib harakat qilish bilan tizzadan bukilgan oyoqlarni boshning orqasiga o'tkazish va oyoq kafti bilan maysaga (polga tirilish, bunda oyoqlarni yelka kengligida ochish, to'g'rilangan qo'llarning barmoqlarini ildirib olish. Tovonlarni poldan uzmasdan tizzalarni sekin to'g'rilash. Bu pozani 10-15 s davomida ushlab turish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 5-7 s dam olish. Mashqni 2-4-marta takrorlash.	
3	Orqaning yoyuvchi mushaklari, dum'aza mushaklari, sonning yoyuvchi mushaklari, boldir va oyoq kaftining bukuvchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: chalgancha yotish, to'g'ri qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Oyoqlarni polga parallel holda kelguncha boshdan oshirib o'tkazish, qo'llarning barmoqlari bilan oyoq kaftlarini ushlab va erishilgan holatni 10-12 s davomida ushlab turish. Oxirgi pozada oyoqlarni to'g'rilash. Mashqni 5-10 s dam olish bilan 3-4 marta takrorlash.	

10	Yelka belbog'i muskullarini cho'zish		Boshlang'ich holat: qo'llarni orqaga tayagan holda o'tirish, oyoqlar to'g'ri va bo'shashgan. Qo'llarni hohlanadigan cho'zilish boshlanmaguncha asta-sekin mumkin qadar orqaga siljitish (bunda qo'llar bir-biriga parallel). Shu holatda oyoq, qorin mushaklarini bo'shashtirish va qabul qilingan pozani 10-12 s ushlab turish; so'ngra xuddi shunday asta-sekin boshlang'ich holatga qaytish. Mashqni 5-10 s dam olish bilan 3-4 marta takrorlash.
11	Ko'krak mushaklari, yelka va o'mrovni yoyuvchilarni cho'zish (agar shug'ullanish zalda o'tkazilsa bajariladi)		Boshlang'ich holat: uzatilgan qo'l masofasida devorga yoni bilan turish, kaftning butun yuzasi bilan devorga tayanish. Korpusni asta-sekin devorga teskari tomonga burish, mushaklarning cho'zilganligi hissi paydo bo'lganda harakatni to'xtatish va qabul qilingan pozani 10-12 s ushlab turish. Shundan keyin boshlang'ich holatga qaytish, 5-10 s dam olish, qo'llarning holatini almashtirish va mashqni boshqa tomonga bajarish. Uni har bir tomonga 3-4 marta takrorlash.
12	Yelka belbog'i va yelka mushaklari, sonning yoyuvchi mushaklari, orqaning mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: orqaga tirilib o'tirish, oyoqlar uzatilgan. Tosni ko'tarish, so'ngra navbatma-navbat oyoqlarni ko'tarish bilan, to'sni tushirmasdan yurishni imitatsiyalash. Mashqni yelka bo'g'inlarida charchoq paydo bo'lguncha bajarish, so'ngra tanani shu holatda 10-12 s ushlab turish. Boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin mashqni yana bir marta takrorlash.
13	Bo'yin, orqa qisman sonning yoyuvchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: to'g'ri burchak ostida bukilgan va yengil yoyilgan tizzalar bilan o'tirish, yelka kengligida qo'yilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel. Tosni oldinga chiqarish va qo'llar bilan barmoqlarni tovonga qo'yish bilan boldirlarni ushlab bilan tananing yuqorigi qismini oldinga egish. Qo'llarni o'ziga qaratib shunday tortish kerakki, bunda tananing yuqorigi qismi egilsin va mushaklarning sezilarli cho'zilishi sodir bo'lsin. Erishilgan holatni 10-20 s ushlab turish. Boshlang'ich holatga qaytish, bo'shashtirish, 5-10 s dam olish. Mashqni 3-4 marta takrorlash.

14	Qorinning egri mushaklari va dum'aza mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: chalgancha yotish, qo'llar yon tomonlarda. Oyoqlarni tizza va to'son bo'g'inlarida kuchli bukish va qo'lni poldan uzmasdan o'ng tomonga olib o'tish. Bel sohasida aylanish qanchalik kuchli bo'lsa, chizilish shunchalik shiddatli bo'ladi. Pozani 10-12 s ushlab turish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish. 5-10 s dam olishdan keyin mashqni boshqa tomonga takrorlash. 3-4 marta bajarish.
15	Ko'krak mushaklari, qorinning oldingi devorining mushaklari va sonning bukovchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: Yelka kengligida yoyilgan oyoq kaftlarida turish. Tanani orqaga egish va cho'zilgan qo'llar bilan devorga tayanish, beldan bukilish va boshni orqaga tashlash; nafas olishning bir tekisligini kuzatib borish. Bu pozani 10-20 s davomida ushlab turish. Boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin mashqni 3-5 marta takrorlash.
16	Sonning yoyuvchi va olib ketuvchi mushaklari, boldirning bukuvchi mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: chalgancha yotish. Qo'llar bilan cho'zilgan o'ng oyoqning boldiridan ushlash va uni boshga qaratish tortish, bir paytning o'zida oyoq kaftini goh zo'riqtirish, goh bo'shashtirish. Sonning orqa yuzasi mushaklarining yetarlicha cho'zilganligini his qilgandan keyin shu pozani 12-15 s ushlab turish. 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish va mashqni takrorlash.
17	Sonning yoyuvchi va olib ketuvchi mushaklari, boldirning bukuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho'zish		Boshlang'ich holat: o'ng yonbosh bilan yotish, cho'zilgan chap oyoqni yuqoriga ko'tarish va boldirdan ushlash, o'ng oyoq - yarim bukilgan holatda. Chap oyoqning boldirini asta-sekin boshga yaqinlashtirish va bir paytning o'zida oyoq kafti mushaklarini qisqa muddatli zo'riqtirish va bo'shashtirish. Sonning orqa yuzasi mushaklarining yetarlicha cho'zilganligini his qilgandan keyin shu pozani 12 - 15 s ushlab turish. 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish va mashqni takrorlash.

1. *Quercus agrifolia*
 2. *Q. macrocarpa*
 3. *Q. prinus*
 4. *Q. alba*
 5. *Q. faginea*
 6. *Q. robur*
 7. *Q. pedunculata*
 8. *Q. ilex*
 9. *Q. pubescens*
 10. *Q. coccinea*
 11. *Q. laevis*
 12. *Q. macrocarpa*
 13. *Q. prinus*
 14. *Q. alba*
 15. *Q. faginea*
 16. *Q. robur*
 17. *Q. pedunculata*
 18. *Q. ilex*
 19. *Q. pubescens*
 20. *Q. coccinea*
 21. *Q. laevis*
 22. *Q. macrocarpa*
 23. *Q. prinus*
 24. *Q. alba*
 25. *Q. faginea*
 26. *Q. robur*
 27. *Q. pedunculata*
 28. *Q. ilex*
 29. *Q. pubescens*
 30. *Q. coccinea*
 31. *Q. laevis*
 32. *Q. macrocarpa*
 33. *Q. prinus*
 34. *Q. alba*
 35. *Q. faginea*
 36. *Q. robur*
 37. *Q. pedunculata*
 38. *Q. ilex*
 39. *Q. pubescens*
 40. *Q. coccinea*
 41. *Q. laevis*
 42. *Q. macrocarpa*
 43. *Q. prinus*
 44. *Q. alba*
 45. *Q. faginea*
 46. *Q. robur*
 47. *Q. pedunculata*
 48. *Q. ilex*
 49. *Q. pubescens*
 50. *Q. coccinea*
 51. *Q. laevis*
 52. *Q. macrocarpa*
 53. *Q. prinus*
 54. *Q. alba*
 55. *Q. faginea*
 56. *Q. robur*
 57. *Q. pedunculata*
 58. *Q. ilex*
 59. *Q. pubescens*
 60. *Q. coccinea*
 61. *Q. laevis*
 62. *Q. macrocarpa*
 63. *Q. prinus*
 64. *Q. alba*
 65. *Q. faginea*
 66. *Q. robur*
 67. *Q. pedunculata*
 68. *Q. ilex*
 69. *Q. pubescens*
 70. *Q. coccinea*
 71. *Q. laevis*
 72. *Q. macrocarpa*
 73. *Q. prinus*
 74. *Q. alba*
 75. *Q. faginea*
 76. *Q. robur*
 77. *Q. pedunculata*
 78. *Q. ilex*
 79. *Q. pubescens*
 80. *Q. coccinea*
 81. *Q. laevis*
 82. *Q. macrocarpa*
 83. *Q. prinus*
 84. *Q. alba*
 85. *Q. faginea*
 86. *Q. robur*
 87. *Q. pedunculata*
 88. *Q. ilex*
 89. *Q. pubescens*
 90. *Q. coccinea*
 91. *Q. laevis*
 92. *Q. macrocarpa*
 93. *Q. prinus*
 94. *Q. alba*
 95. *Q. faginea*
 96. *Q. robur*
 97. *Q. pedunculata*
 98. *Q. ilex*
 99. *Q. pubescens*
 100. *Q. coccinea*
 101. *Q. laevis*
 102. *Q. macrocarpa*
 103. *Q. prinus*
 104. *Q. alba*
 105. *Q. faginea*
 106. *Q. robur*
 107. *Q. pedunculata*
 108. *Q. ilex*
 109. *Q. pubescens*
 110. *Q. coccinea*
 111. *Q. laevis*
 112. *Q. macrocarpa*
 113. *Q. prinus*
 114. *Q. alba*
 115. *Q. faginea*
 116. *Q. robur*
 117. *Q. pedunculata*
 118. *Q. ilex*
 119. *Q. pubescens*
 120. *Q. coccinea*
 121. *Q. laevis*
 122. *Q. macrocarpa*
 123. *Q. prinus*
 124. *Q. alba*
 125. *Q. faginea*
 126. *Q. robur*
 127. *Q. pedunculata*
 128. *Q. ilex*
 129. *Q. pubescens*
 130. *Q. coccinea*
 131. *Q. laevis*
 132. *Q. macrocarpa*
 133. *Q. prinus*
 134. *Q. alba*
 135. *Q. faginea*
 136. *Q. robur*
 137. *Q. pedunculata*
 138. *Q. ilex*
 139. *Q. pubescens*
 140. *Q. coccinea*
 141. *Q. laevis*
 142. *Q. macrocarpa*
 143. *Q. prinus*
 144. *Q. alba*
 145. *Q. faginea*
 146. *Q. robur*
 147. *Q. pedunculata*
 148. *Q. ilex*
 149. *Q. pubescens*
 150. *Q. coccinea*
 151. *Q. laevis*
 152. *Q. macrocarpa*
 153. *Q. prinus*
 154. *Q. alba*
 155. *Q. faginea*
 156. *Q. robur*
 157. *Q. pedunculata*
 158. *Q. ilex*
 159. *Q. pubescens*
 160. *Q. coccinea*
 161. *Q. laevis*
 162. *Q. macrocarpa*
 163. *Q. prinus*
 164. *Q. alba*
 165. *Q. faginea*
 166. *Q. robur*
 167. *Q. pedunculata*
 168. *Q. ilex*
 169. *Q. pubescens*
 170. *Q. coccinea*
 171. *Q. laevis*
 172. *Q. macrocarpa*
 173. *Q. prinus*
 174. *Q. alba*
 175. *Q. faginea*
 176. *Q. robur*
 177. *Q. pedunculata*
 178. *Q. ilex*
 179. *Q. pubescens*
 180. *Q. coccinea*
 181. *Q. laevis*
 182. *Q. macrocarpa*
 183. *Q. prinus*
 184. *Q. alba*
 185. *Q. faginea*
 186. *Q. robur*
 187. *Q. pedunculata*
 188. *Q. ilex*
 189. *Q. pubescens*
 190. *Q. coccinea*
 191. *Q. laevis*
 192. *Q. macrocarpa*
 193. *Q. prinus*
 194. *Q. alba*
 195. *Q. faginea*
 196. *Q. robur*
 197. *Q. pedunculata*
 198. *Q. ilex*
 199. *Q. pubescens*
 200. *Q. coccinea*
 201. *Q. laevis*
 202. *Q. macrocarpa*
 203. *Q. prinus*
 204. *Q. alba*
 205. *Q. faginea*
 206. *Q. robur*
 207. *Q. pedunculata*
 208. *Q. ilex*
 209. *Q. pubescens*
 210. *Q. coccinea*
 211. *Q. laevis*
 212. *Q. macrocarpa*
 213. *Q. prinus*
 214. *Q. alba*
 215.



[The page contains faint, illegible handwritten notes.]

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of subscribers. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

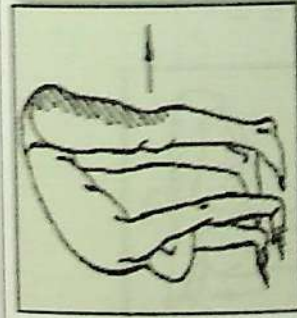
[illegible]

*Showering people with
mashed lentils, hatching
babes who munched fat
eggs built mashed lentil
chips, fish eggs,
shrimp, almonds, salad
is their diet but all day*



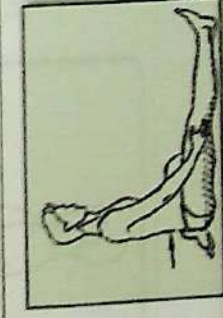
姓名	性别	年龄	籍贯	职业	文化程度	政治面貌	婚姻状况	健康状况	特长	备注
王德胜	男	45	山东	教师	高中	党员	已婚	良好	书法	
李秀英	女	38	河南	护士	初中	团员	已婚	良好	舞蹈	
张国强	男	52	江苏	工程师	大学	党员	已婚	良好	摄影	
刘小红	女	28	四川	会计	高中	团员	未婚	良好	唱歌	
陈为民	男	40	湖北	医生	大学	党员	已婚	良好	围棋	
赵大伟	男	35	广东	程序员	高中	团员	已婚	良好	篮球	
孙丽娟	女	32	浙江	记者	大学	党员	已婚	良好	写作	
周志远	男	48	湖南	农民	小学	党员	已婚	良好	种田	
吴小芳	女	25	安徽	学生	高中	团员	未婚	良好	绘画	
郑为民	男	55	江西	工人	初中	党员	已婚	良好	木工	
冯大刚	男	30	广西	司机	高中	团员	已婚	良好	开车	
马秀珍	女	42	福建	售货员	小学	党员	已婚	良好	缝纫	
徐国强	男	37	山西	教师	大学	党员	已婚	良好	讲课	
林小红	女	29	河北	护士	高中	团员	已婚	良好	护理	
陈为民	男	41	四川	工程师	大学	党员	已婚	良好	设计	
赵大伟	男	34	广东	程序员	高中	团员	已婚	良好	编程	
孙丽娟	女	31	浙江	记者	大学	党员	已婚	良好	写作	
周志远	男	49	湖南	农民	小学	党员	已婚	良好	种田	
吴小芳	女	26	安徽	学生	高中	团员	未婚	良好	绘画	
郑为民	男	56	江西	工人	初中	党员	已婚	良好	木工	
冯大刚	男	31	广西	司机	高中	团员	已婚	良好	开车	
马秀珍	女	43	福建	售货员	小学	党员	已婚	良好	缝纫	
徐国强	男	38	山西	教师	大学	党员	已婚	良好	讲课	
林小红	女	30	河北	护士	高中	团员	已婚	良好	护理	
陈为民	男	42	四川	工程师	大学	党员	已婚	良好	设计	
赵大伟	男	35	广东	程序员	高中	团员	已婚	良好	编程	
孙丽娟	女	32	浙江	记者	大学	党员	已婚	良好	写作	
周志远	男	50	湖南	农民	小学	党员	已婚	良好	种田	
吴小芳	女	27	安徽	学生	高中	团员	未婚	良好	绘画	
郑为民	男	57	江西	工人	初中	党员	已婚	良好	木工	
冯大刚	男	32	广西	司机	高中	团员	已婚	良好	开车	
马秀珍	女	44	福建	售货员	小学	党员	已婚	良好	缝纫	
徐国强	男	39	山西	教师	大学	党员	已婚	良好	讲课	
林小红	女	31	河北	护士	高中	团员	已婚	良好	护理	
陈为民	男	43	四川	工程师	大学	党员	已婚	良好	设计	
赵大伟	男	36	广东	程序员	高中	团员	已婚	良好	编程	
孙丽娟	女	33	浙江	记者	大学	党员	已婚	良好	写作	
周志远	男	51	湖南	农民	小学	党员	已婚	良好	种田	
吴小芳	女	28	安徽	学生	高中	团员	未婚	良好	绘画	
郑为民	男	58	江西	工人	初中	党员	已婚	良好	木工	
冯大刚	男	33	广西	司机	高中	团员	已婚	良好	开车	
马秀珍	女	45	福建	售货员	小学	党员	已婚	良好	缝纫	
徐国强	男	40	山西	教师	大学	党员	已婚	良好	讲课	
林小红	女	32	河北	护士	高中	团员	已婚	良好	护理	
陈为民	男	44	四川	工程师	大学	党员	已婚	良好	设计	
赵大伟	男	37	广东	程序员	高中	团员	已婚	良好	编程	
孙丽娟	女	34	浙江	记者	大学	党员	已婚	良好	写作	
周志远										

*Tana va soning
yoyuvchi mushaklarini
cho'zish*

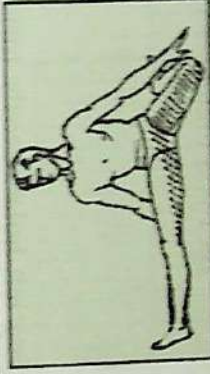


Boshlang'ich holat: tik turish, oyoqlar yetka kengligida. Asta-sekin oldinga egilish, bunda qo'llar erkin oqib turadi va kaftlar polga tegiziladi. Dastlab oyoqlar tizza bo'g'inlaridan yengil bukiladi, so'ngra to'g'rilanadi. Nafas olish osoyishta bo'lishi lozim. Ertahilgan pozani 10-12 m ushlab turish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish. 5-10 m dam olish bilan 3-5 marta takrorlash.

Sonning bukvehi,
yoyuvehi va olib
kelovehi mushaklari,
shuningdek tananing
yoyuvehi mushaklarini
choʻzish



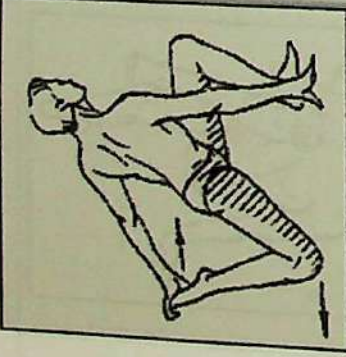
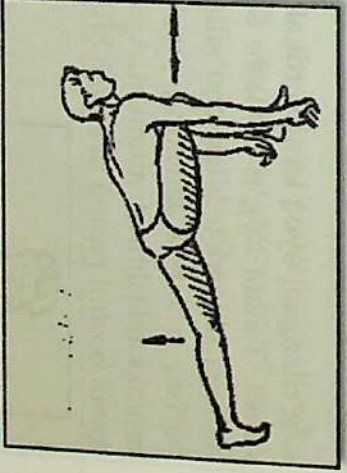
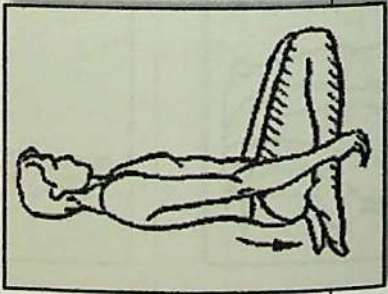
Boshlang'ich holat: o'tirish, bitta oyoq oldinda, to'g'rilangan, oyoq kaffi vertikal holatda, ikkinchi oyoqni tizzadan bukish va oyoq kaffini dumg'azaga olib kelish. Tanani to'g'ri ushlash. Shu pozitsiyaning o'zidayoq ma'lum bir cho'zillish asdr bo'ladi (a), to'sni oldinga chiqarish bilan cho'zillish kuchaytiriladi (b). Agar futbolchilarning egiluvchanlik darajasi yaxshi bo'lsa, u holda tananing yuqorigi qismini cho'zilgan oyoqqa qarab egilish bilan mashqni bajarishni murakkablashtirish mumkin. Agar ikki qo'llab to'g'rilangan oyoqning kaffidan ushlansa va tananing yuqorigi murakkablashtirish mumkin. Agar ikki qo'llab to'g'rilangan oyoqqa zich qilib tortilsa cho'zillish anchagina katta bo'lishi mumkin.

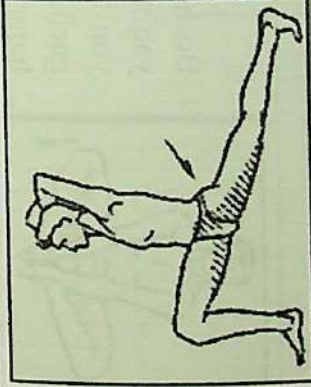
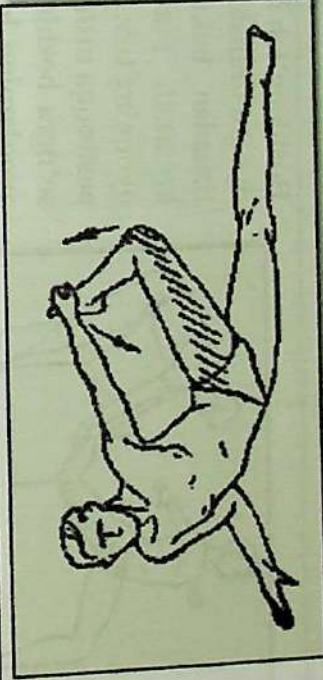
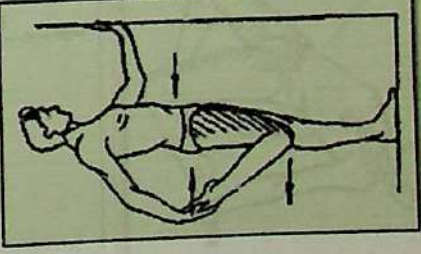


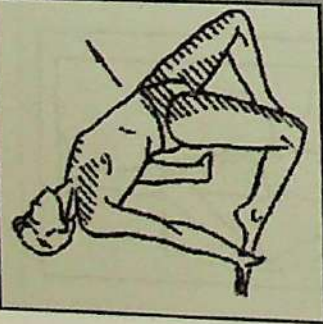
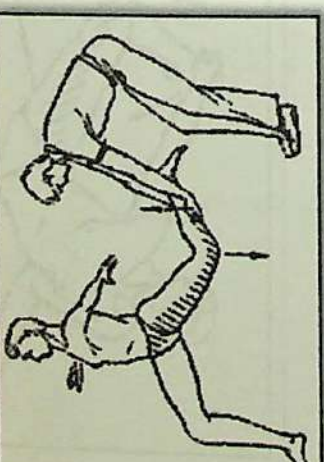
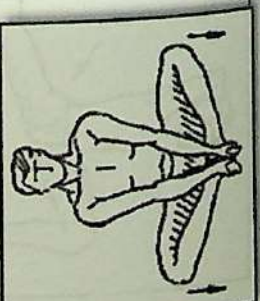
Sonning olib
ketuvchi va yoyuvchi
mushakklarini cho'zish

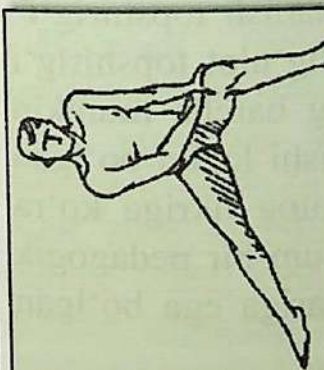


Boshlang'ich holat: o'tirish, chap oyoq oldinga to'g'ri uzatilgan, O'ng oyoqni tizza bo'g'inidan bokitish va chap oyoq sonining tashqi tomonidan tizzaning to'g'risiga qo'yish, Chap qo'l bilan bokitgan oyoqning tizzasidan ushlash va uni chap yelkaga qarab tortish, bunda orqa to'g'ri turishi tozimi, Shu pozani 10-12 s ushlab turish, so'ngira boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish bilan mashg'ul takrorlash. Har bir oyoq bilan 4-5 marta dan takrorlash bajariladi.

24	Sonning bukovchi mushaklari, boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: asosiy turish. Chap oyoqni tirilish bilan oldinga chiqarish. O'ng oyoqni tizza bo'g'inidan bukish va chap qo'l bilan uning kaftidan ushlash, o'ng qo'lni polga tegizish. Bukilgan oyoqning kaftini dumg'aza sohasiga qarab tortish. Oyoq kaftining yuqorigi qismini qo'l bilan tortish hisobiga sonning yoyuvchi mushaklarining cho'zilishi kuchayadi. Oxirgi holatni 12-15 s ushlab turish. Boshlang'ich holatda dam olish — 5 s dan 10 s gacha.
25	Bitta oyoqning sonining bukovchi mushaklari va boshqa oyoqning sonining yoyuvchi mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: asosiy turish. O'ng oyoqni tirilish bilan oldinga chiqarish, tanani tos-son bo'g'inida kuchli bukish va orqada turgan oyoqning tizza bo'g'inini to'g'rilash. Oldinga chiqarish qanchalik katta bo'lsa, oldinda turgan oyoqning soning orqa yuzasining mushaklarida shunchalik katta cho'zilish his qilinadi. Shu pozani 15-20 s ushlab turish. Boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish bilan mashqni takrorlash. Har bir oyoq bilan 3-4-martadan bajarish.
26	Sonning bukovchi mushaklari, boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: asosiy turish. Orqani to'g'ri qilib tovonga o'tirish, tizzalarni birgalikda ushlash, Oyoq kaftlarini ichki tomonga burish. Shunday pozada 20 s gacha o'tirish. Mashqni davriy raqibda chayqalishlar bilan bajarish mumkin. Boshlang'ich holatda dam olish — 5 s dan 10 s gacha.

27	Bir oyoqning yonbosh mushaklari va boshqa oyoqning sonining yoyuvchi mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: asosiy turish. O'ng oyoqni tirilish bilan oldinga chiqarish, tananing yuqorigi qismini to'g'rilash, chap oyoqni cho'zish, qo'llarni boshning orqasiga qo'yish, o'ng oyoqni to'g'ri burchak ostida bukish. Oyoqlarni burmasdan to'sni tez pastga tushirish va shu holatda 15-20 s qolish. Boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish bilan mashqni takrorlash. Har bir oyoq bilan 3-4-martadan bajarish.
28	Sonning bukovchi va olib keluvchi mushaklari, boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: o'ng yonbosh bilan tirsakka tirilib yotish. Sonni orqaga olish (bunda oyoq tizza bo'g'inidan to'g'ri burchak ostida bukiladi) va chap qo'l bilan tovonni dumg'azaga olib kelish. Shunday pozani 20 s gacha ushlab turish. So'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 10 s gacha dam olish. Topshiriqni 4-6 marta takrorlash.
29	Sonning bukovchi mushaklari, shuningdek boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: yuzi bilan tayanchga qarab turish, chap qo'l bilan devorga tayanish, o'ng oyoqni tizza bo'g'inidan bukish va o'ng qo'l bilan oyoq kaftidan ushlash. Tizzani orqaga ketishga qo'ymasdan va orqaning kuchli darajada egilishiga yo'l qo'ymasdan tovonni dumg'azaga tortib qisish. Shu pozani 20 s gacha ushlab turish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 10 s gacha dam olish. Topshiriqni 3-6-marta takrorlash.

30	Sonning bukuvchi va olib keluvchi mushaklari, shuningdek ko 'trak mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: yelka kengligida yoyilgan tizzalar bilan turish. Bitta oyoqni tashqariga qarab shunday yoyish kerakki, uning tagi boshqa oyoqning tizzasiga tegsin. Tananing yuqorigi qismini orqaga olish va to'g'rilangan qo'llar bilan polga tayanish. Bukilish va shu pozada 20 s gacha qolish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 10 s gacha dam olish. Topshiriqni 4-6-marta takrorlash.
31	Sonning bukuvchi mushaklari, shuningdek boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: tizzalab o'tirish, oyoq kaftlari cho 'zilgan, tizzalar yoyilgan. O'zini qo'llarga tayanish bilan ushlab turish, chalqancha yotish va shu pozada 20 s gacha qolish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 20 s gacha dam olish. Topshiriqni 4-6 marta takrorlash.
32	Bitta oyoqning yoyuvi mushaklari, boshqa oyoqning sonining olib keluvchi va bukuvchi mushaklari, boldirning yoyuvchi mushaklarini cho 'zish. Mashq sherik bilan bajariladi		Boshlang'ich holat: asosiy. Sherik futbolchining orqasida turadi. O'ng oyoqni tirilish bilan keng qilib oldinga chiqarish, qo'llar yonda. Sherik tizzadan bukilgan chap oyoqning boldirini 30-40 sm yuqoriga ko'taradi. Futbolchi oyoq mushaklarini zo'riqtirish bilan bukilgan oyoqning tizzasini raqibning qarshiligini yengish bilan mumkin qadar pastroqqa tushirishga harakat qiladi. Shu pozani 10-12 s ushlab turish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va 5-10 s dam olishdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish bilan mashqni takrorlash. Har bir oyoq bilan 3-4 marta bajariladi.
33	Sonning olib keluvchi va yoyuvchi mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: polda o'tirish, har ikkiala oyoq kaftini mumkin qadar tanaga yaqin olib kelish va ularni qo'llar bilan ushlab, tizzalarni bo'shashgan holatda yon tomonlarga yoytish, nafas olish osoyishta. Cho 'zilgan holatni 10 s dan 20 s gacha ushlab turish va 10 s dam olish bilan 3-5-marta takrorlash. Agar mashqni bajarish paytida tos biroz oldinga chiqarilsa, cho 'zilish kuchayadi.

34	Sonning olib keluvchi mushaklarini bir tomonli cho 'zish		Boshlang'ich holat: tik turish, oyoqlar yoyilgan. Mushaklarini cho 'zish lozim bo'lgan oyoqni tizza bo'g'ini to'g'rilangan holatda yon tomonga olish, boshqa oyoqni tizzadan yengil bukish. Cho 'zilish shu oyoqqa tirilib turgan qo'llarni bosish bilan rostlanadi. Mashqning davomiyligi — 10-12 s, dam olish 5-8 s.
35	Son va tananing olib keluvchi va yoyuvchi mushaklarini cho 'zish. Mashq sherik bilan bajariladi		Boshlang'ich holat: sheriklar yuzi bilan bir-biriga qarab o'tiradi, oyoqlar to'g'rilangan, keng yoyilgan. Bir sherikning oyoq kaftlari boshqasining oyoq kaftlariga tiriladi. Sheriklar bir-birining qo'lidan ushlaydi. Ulardan biri ikkinchisini qo'lidan o'ziga qarab tortadi va erishilgan holatni 20 s gacha ushlab turadi, so'ngra qo'llarni qo'yib yubormasdan tortishni boshqa sherik bajaradi. Tortishlarni bajarishda oyoqlar tizzadan bukilmaligi lozim.
36	Boldirning yoyuvchi mushaklari va oyoq kafti mushaklarini cho 'zish		Boshlang'ich holat: bukilish bilan tik turish, o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Tananing og'irligini chap oyoqqa o'tkazish va tovonni poldan uzmasdan unga sekin o'tirish, O'ng oyoq to'g'ri turadi. Shu holatni 10-12 s ushlab turish, shundan keyin boshlang'ich holatga qaytish va 6-10 s dam olish bilan mashqni yana 3-4-marta takrorlash. So'ngra oyoqlarning holatini almashtirish va boshqa oyoqning mushaklarini cho 'zishni bajarish.

1.4. O'quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, uni mazmuni, ahamiyati va tashkiliy tadbirlari



O'quv mashg'ulot modeli (O'MM) maqsadi bilan ham, mazmuni bilan ham shug'ullanish dasturlaridan farq qiladi. Bu avvalambor o'quv mashg'ulotida hal qilinadigan vazifalar bilan shartlanadi. Masalan, shug'ullanish dasturlari yordamida jismoniy tayyorlash vazifalari hal qilingani va har bir shug'ullanish dasturi qandaydir bir jismoniy qobiliyatni, masalan chidamkorlikni

takomillashtirishga yo'naltirilgani holda, o'quv mashg'ulot modeli lar yordamida sportchilarni tayyorlash bo'yicha majmuaviy vazifalarni hal qilish, ya'ni – yoki bir paytning o'zida bir nechta jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish, yoki jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vazifalarini majmuaviy hal qilish mumkin.

Mashg'ulot topshirig'i shug'ullanish jarayonining strukturasi birinchi "blok" bo'lib hisoblanadi, V.G. Alabin (1994) unga o'quv mashg'uloti rejasining shug'ullanish jarayonining ma'lum bir pedagogik vazifalarini hal qilish uchun bajariladigan bitta mashq yoki jismoniy mashqlar majmuasidan tashkil topadigan bir qismi sifatida qaraydi. Ko'proq ehtimol bilan "shug'ullanish topshirig'i" atamasini birinchi bo'lib Arosyev (1968) ta'riflagan: "Mashg'ulot topshirig'i – bu shug'ullanish uchun mo'ljallangan – uni bajarishning barcha mumkin shartlariga ega bo'lgan, jumladan, sportchlarda shakllantirilishi lozim bo'lgan har xil qo'yilmalarga ega bo'lgan mashqdir". V.P. Popovning fikriga ko'ra (1982), shug'ullanish topshirig'i – bu uni bajarishning ma'lum bir pedagogik vazifani hal qilish imkonini beruvchi barcha zaruriy shartlariga ega bo'lgan jismoniy mashqdir.

Yu.V. Verxoshanskiy (1988) mashg'ulot topshirig'iga shug'ullanish jarayonini modellashtirishning strukturaviy elementi sifatida qaraydi. Sportchilarni tayyorlashda shug'ullanish topshiriqlaridan foydalanish zarurligi V.N. Platonov (1980, 1984, 1997, 2004); B.A. Shustin (1995), A.G. Ribkovskiy (1998), V.A. Romanenko (1999), Ye.V. Fedotovaning (2001) ishlarida ko'rsatilgan.

Sport nazariyasi va amaliyoti mutaxassislari tomonidan keyingi o'n yilliklar davomida sportchilarni tayyorlash jarayonida shug'ullanish topshiriqlaridan foydalanishga yetarlicha katta e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birgalikda, sportchilarni tayyorlashda, jumladan futbolchilarni tayyorlashda model o'quv mashg'ulotlaridan foydalanish yetarlicha istiqbolli va sarali bo'lib ko'rinadi.

Bunda o'quv mashg'ulot (O'M) va o'quv mashg'ulot modeli (O'MM) o'rtasidagi asosiy farqlarni aniqlab olish zarur bo'ladi.

Birinchi – o'quv mashg'ulot umuman mashqning mazmunini tavsiflaydi, MMT esa faqatgina shug'ullanish ishining mazmunini emas, balki shug'ullanish yuklamasining asosiy maqsadiga muvofiq uning yo'nalishini (hajmi, shiddati, koordinatsion murakkabligi va hokazolar) ham o'z ichiga oladi.

Ikkinchi, qoidaga ko'ra, bitta tanlanma vazifani hal qilishga yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotdan farqli o'laroq, o'quv mashg'ulot modeli bu vazifani majmuaviy tarzda hal qiladi. Masalan, sportchilarning tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish.

Uchinchi – o'quv mashg'ulotdan farqli o'laroq, o'quv mashg'ulot modelining asosiy o'ziga xos xususiyati qat'iy belgilangan shug'ullanish ishini bajarish algoritmi bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqish bilan shug'ullanish topshirig'i quyidagi talablarga mos kelishi lozim:

- shug'ullanish jarayonining asosiy maqsadi;
- harakat faoliyatining konkret mazmuni;
- shug'ullanish yuklamasining asosiy tarkibiy qismlarini hisobga olish;
- shug'ullanish ishini bajarishning qat'iy (algoritmlangan) ketma-ketligi.

Shunday qilib, *model shug'ullanish topshirig'i* o'zida sportchilarning harakat faoliyatining shug'ullanish yuklamasining tarkibiy qismlarini nazorat qilishni hisobga oladigan, shug'ullanish jarayonining asosiy maqsadi va yo'nalishiga javob bera oladigan qat'iy reglamentlangan mazmunini taqdim qiladi.

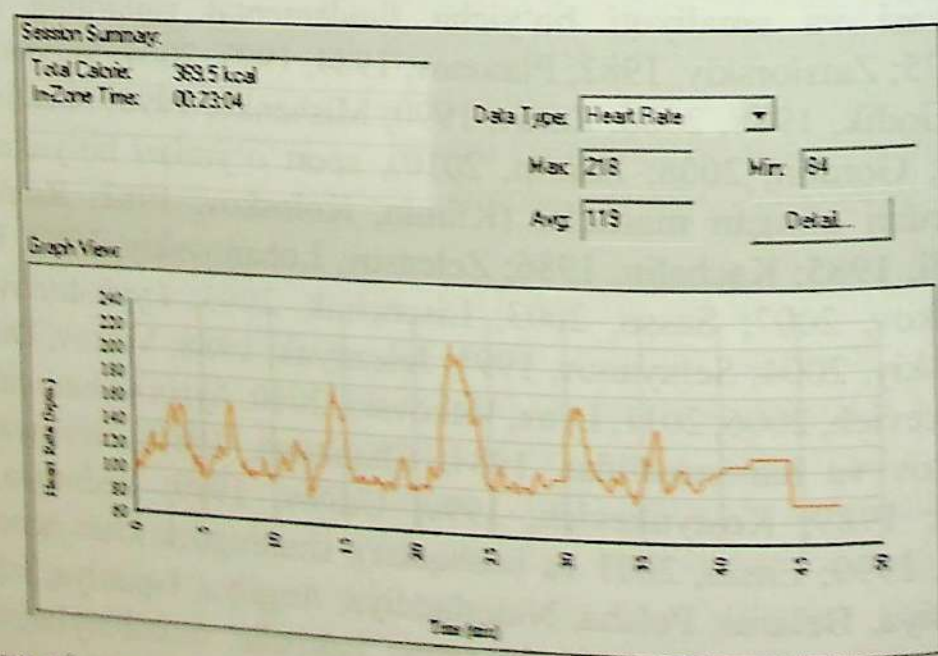
Malakali futbolchilarni tayyorlash uchun model shug'ullanish topshiriqlarini ishlab chiqish. O'quv mashg'ulot modellarni ishlab chiqishda sport nazariyasi va amaliyoti bo'yicha fundamental ishlarning holatlari (Matveev, 1975; Zatsiorskiy, 1982; Platonov, 1984, 1997, 2004; Verxoshanskiy, 1988, 2005; Godik, 1988, 2006; Zotov, 1990; Mishenko, 1990; Shustin, 1995; Ozolin, 2002; Gordon, 2008; Issurin, 2010), sport o'yinlari bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlardan olingan mashqlar (Klimin, Koloskov, 1982; Romanenko, 2005; Chanadi, 1985; Kachalin, 1986; Zelensov, Lobanovskiy, 1988; Portnov, 1998; Tyulenkoy, 2007; Sasso, 2003; Lisenchuk, 2003; Lyukshinov, 1989; Kachani, Gorskiy, 2004; Seluyanov, 1991; Jeleznyak, 1988; Vixrov, Dulibskiy, 2005; Kostyukevich, 2006, 2011; Lyax, Vitkovski, 2010; Ayrix va hammualliflar, 1982; Bezrukov va hammualliflar, 1984; Chatinyan, 1986; Nevmyanov va hammualliflar, 1989; Kostyukevich, 1990; Udilov, 1999; Fedotova, 2004, 2007; Anders, 1999; Ensin, 2001 va boshqalar), shuningdek klub jamoalar va Italiya, Germaniya va boshqalar kabi terma jamoalar murabbiylarining ish amaliyotidan olingan mashqlar asos qilib olingan. o'quv mashg'ulot modellarni

ishlab chiqishda foydalanilgan ko'pgina mashqlar mazkur kitob muallifining ish amaliyotidan olingan.

Futbolchilarning mashg'ulot faoliyatini pedagogik kuzatishlar jarayonida quyidagilar qayd qilingan: mashqning mazmuni, uning davomiyligi, shiddati va uni bajargan o'yinchilarning soni. Barcha mashqlar ularni qo'llashning maqsadi bo'yicha oltita guruhga ajratilgan: harakat sifatlarini takomillashtirish uchun mashqlar; texnika bilan o'zaro bog'lanishda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mashqlar; texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun mashqlar; to'pga egalik qilish fazasida o'yinchilarning o'zaro harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar; to'pni olib qo'yish fazasida o'yinchilarning o'zaro harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar; futbolchilarning musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashqlar.

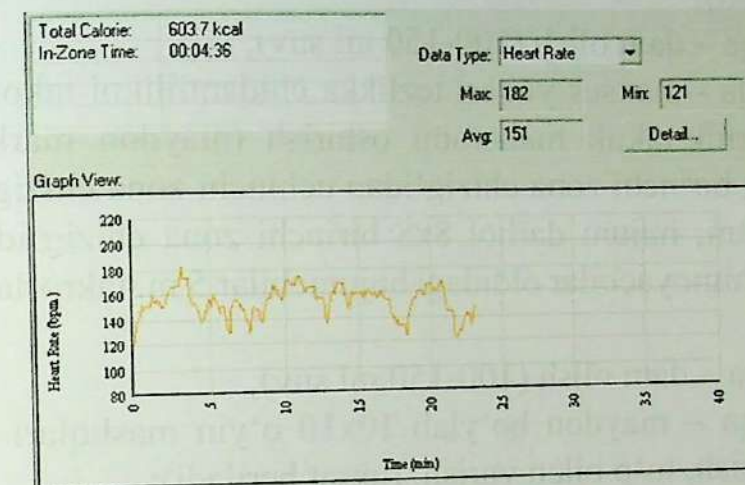
Alohida o'yinchilar bajargan mashqlarning shiddatini aniqlash uchun Polar, Topcom Sport HB 8M00 yordamida YUQCH ni o'lchashning instrumental uslublaridan foydalanilgan. Bajarilgan yuklama to'g'risidagi ma'lumotlarga maxsus kompyuter dasturi yordamida ishlov berilgan, ma'lumotlar keyinchalik qog'ozga bosib chiqarilgan.

1.13-rasmda yuklamaning yuqori malakali (YUM) futbolchi tomonidan bajarilishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan: 4x400 m yugurish, 5 min mashqlar orasida pauza bilan. Ushbu mashqda o'rtacha yurak qisqarish chastotasi YUQCH 119 zarba/min-1, minimal YUQCH 84 zarba/min-1 va maksimal YUQCH 218 zarba/min-1 edi. Jismoniy mashqlar davomida 369,5 kkal energiya sarflandi. O'quv vazifasining umumiy vaqti, shu jumladan badanni qizdirish va yugurish mashqlari 40 daqiqani tashkil etdi.



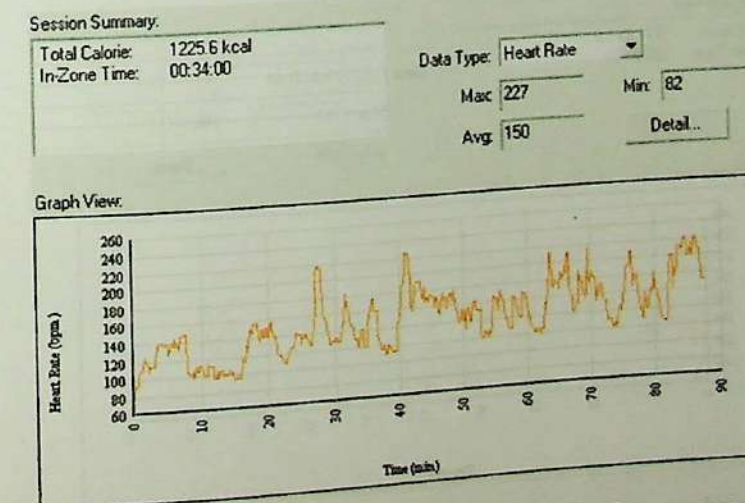
1.13-rasm o'quv-mashg'ulot yuklamalarini bajarishda (B.Ya) malakali futbolchini YUQCH ahamiyati va dinamikasi: 4x400 m yugurish

Malakali futbolchi (B.S) tomonidan texnik va taktik xarakterdagi mashqlarni bajarishning bir qismi 1.14-rasmda keltirilgan. 4x2 kvadrat mashqida 23 daqiqa davomida futbolchi mashqda ishtirok etdi. Bu futboldagi "mashhur" mashqlardan biri. Rasmdan ko'rinib turibdiki, futbolchi maydon o'rtasida bo'lgan va to'pni ushlab olishga harakat qilgan paytda eng yuqori yurakni YUQCH urish qiymatlari qayd etilgan.



1.14-rasm. Texnik-taktik harakatlarni bajarish mashqlarida (B.S) malakali futbolchini YUQCH ahamiyati va dinamikasi: kvadrat 4x2. (8-9, 13-14, 17-18, 21-22 daq – dam olish)

1.15-rasmda murakkab xarakterga ega bo'lgan mashg'ulotda malakali futbolchida (S.V) yurak YUQCH urish tezligi dinamikasi va yuklamaning kattaligi ko'rsatilgan.



1.15-rasmda murakkab xarakterga ega bo'lgan mashg'ulotda malakali futbolchida (S.V) yurak YUQCH urish tezligi dinamikasi va yuklamaning kattaligi ko'rsatilgan

O'quv-mashg'ulot darslari 90 daqiqa etgan:

- 1-18 daqiqa – badani qizdirish mashqlari (to'pni sherigiga oshirib berish bilan birga yugurish harakatlari, stretching, yugurish mashqlari, stretching)
- 17-19 daqiqa – dam olish;
- 19-34 daqiqa – texnik-taktik mashqlar (o'rtadan ikkita to'p o'tkazib, avval ikkiga, keyin bir tegish bilan olib yurish bilan birga to'pni oshirib berish va darvozaga yo'llash);
- 34-36 daqiqa – dam olish (100-150 ml suv);
- 36-59 daqiqa – maxsus yuqori tezlikka chidamlilikni takomillashtirish bilan birgalikda texnik-taktik mahoratni oshirish (maydon markazidan 6x4 to'pni oshirib berish; birinchi zona chizig'idan uchinchi zona chizig'igacha 4x3 yuqori tezlikda hujum; hujum darhol 8x8 birinchi zona chizig'idan uchinchi zona chizig'igacha, himoyachilar oldidagi hujumchilar 5 m. takrorlash orasidagi pauza 45-60 sek);
- 59-62 daqiqa – dam olish (100-150 ml suv);
- 62-77 daqiqa – maydon bo'ylab 10x10 o'yin mashqlari (to'pni ikki teginishda ushlab turish, to'p bilan yurish ruxsat beriladi);
- 77-81 daqiqa – dam olish (100-150 ml suv);
- 81-86 daqiqa – sakrovchi va tezkor mashqlari;
- 86-90 daqiqa – qizish mashqlari (yengil yugurish, stretching, atletik mashqlar).

Ushbu mashg'ulotda minimal YUQCH qiymati 82 zarba/min-1, maksimal YUQCH qiymati 227 zarba/min-1, o'rtacha YUQCH qiymati 150 zarba/min-1 ni tashkil etdi. Yuklama kattaligi (1225,6 kkal) amaliyotda musobaqa yuklamasiga teng.



1.16-rasmda musobaqa yuklamalari tavsilot ko'rsatilgan bo'lib, unda YUQCH qiymatlari qayd etiladi (o'rtacha - 159 urish/min-1, maksimal - 212 urish/min-1, minimal - 117 urish/min-1) va energiya sarfi (771,9 kkal).

1.17-rasmda sinov o'yinida malakali futbolchi, Markaziy himoyachi (P.V) ning YUQCH va energiya sarfi qilish dinamikasi ko'rsatilgan.

Session Summary:

Total Calorie: 608.7 kcal
In-Zone Time: 00:15:11

Data Type: Heart Rate

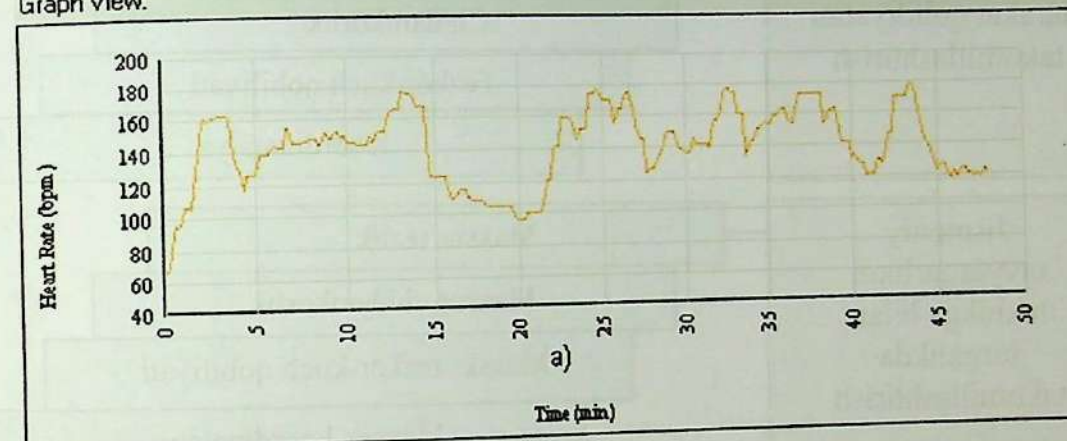
Max: 179

Min: 67

Avg: 140

Detail...

Graph View:



Session Summary:

Total Calorie: 1423.7 kcal
In-Zone Time: 00:11:18

Data Type: Heart Rate

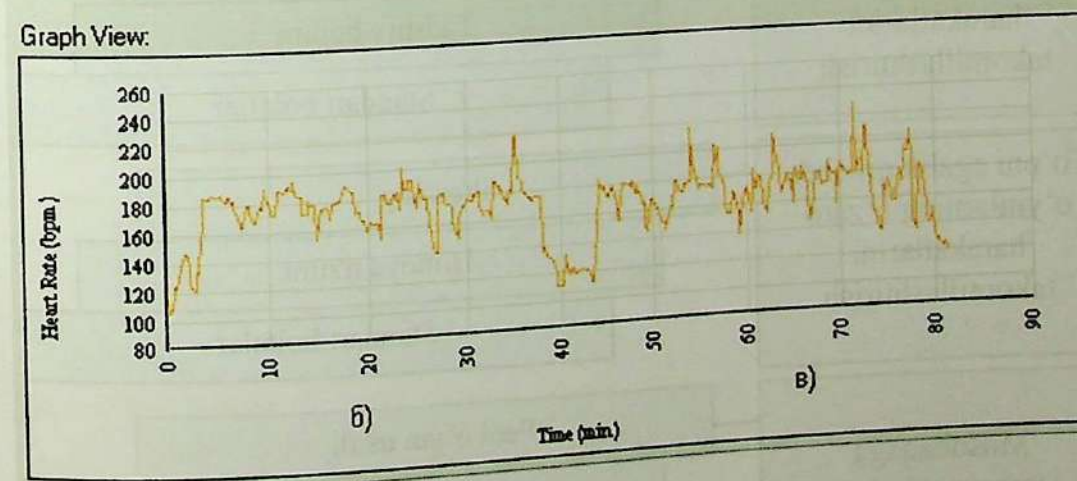
Max: 228

Min: 106

Avg: 165

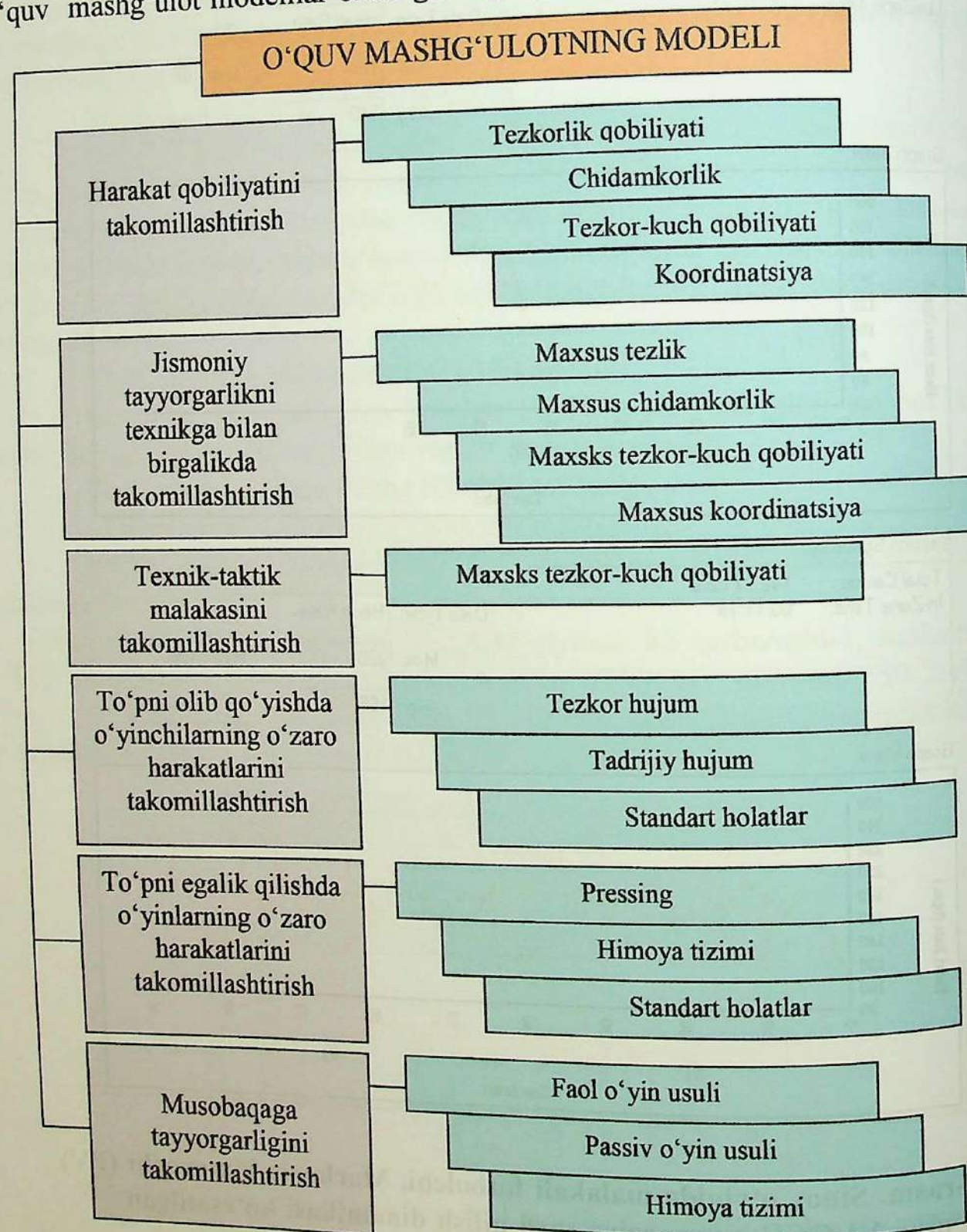
Detail...

Graph View:



1.17-rasm. Sinov o'yinida malakali futbolchi, Markaziy himoyachi (PV) ning YUQCH va energiya sarfi qilish dinamikasi ko'rsatilgan

Bir necha yil davomida o'tkazilgan tadqiqotlar futbolda yuqori malakali sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish uchun model shug'ullanish topshiriqlarini ishlab chiqish imkonini bergan. Yuqorida aytilganlarni hisobga olish bilan o'quv mashg'ulot modelilar olta guruhga ajratilgan. (1.18-rasm).



1.18 rasm. Malakali futbolchilarining o'quv mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulotlarni o'tkazish modeli

O'quv mashg'ulotlarini modelini ishlab chiqishda foydalaniladigan belgilar

- ② — To'pni egalik qiluvchi mavdon o'yinchisining jamoasi
- ⓑ — To'pni egalik qiluvchi darvozabon jamoasi
- ② — To'pni olib qo'yuvchi mavdon o'yinchisining jamoasi
- ⓑ — To'pni olib qo'yuvchi darvozabon jamoasi
- ② — O'ng qanot himoyachisi
- ③ — Markaziy himoyachi (chap)
- ④ — Markaziy himoyachi (o'ng)
- ⑤ — Chap qanot himoyachisi
- ⑥ — O'ng qanot yarimhimoyachisi
- ⑦ — Tayanch yarimhimoyachisi
- ⑧ — Chap qanot yarimhimoyachisi
- ⑨ — Hujumchi (o'ng vinger)
- ⑩ — Markaziy yarimhimoyachisi (markaziy vinger)
- ⑪ — Hujumchi (chap vinger)
- O'yinchini to'psiz harakatlanishi
- To'pni olib yurish harakati
- To'pni yerdan oshirib berish
- To'pni havoda oshirib berish
- To'pga oshirib berishga talmin qilish
- ⑨ — O'yinchini harakat yo'nalishi
- — To'p
- Darvozaga zarba berish
- Bosh bilan darvozaga berish
- ⑨ — to'p bilan o'inch
- Ustun
- Bo'sh zona
- △ — Jamoaning A o'yinchisi
- — Jamoaning B o'yinchisi

1.5. Terma jamoalarida trenirovka jarayonini tashkil qilish va olib borish uslubiyatining ayrim xususiyatlari

1.5.1. Malakali futbolchilarning harakat qobiliyatlarini takomillashtirish uchun model mashg'ulot topshiriqlari

1-jadval

Malakali futbolchilarning tezlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik qobiliyatlari darajasini oshirish.

Joy: Sport zali 26x42 m (maydon).

O'MM kodl	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ:1	28 daq – ish, 2 daq - TUK	Anaerob-alaktat	300	10,7			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli o'yini zalda yoki maneja bajariladi. Bundan oldin badani qizdiruvchi mashqlar bajariladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 19-jadval). O'quv mashg'ulot modeli asosiy rivojlanayotgan mezosistlik mikrotsiklining dastlabki kunlarida amalga oshiriladi. Bir mashg'ulotda o'quv mashg'ulot modelini bajarishda bevosita yuklama hajmi 20-25 daqiqani (360-400 m yuqori tezlikdagi ish) tashkil etadi. O'quv mashg'ulot modelini bajarishda quyidagi usullardan foydalaniladi: takroriy va intervalli. Dam olish oraliqlari passiv (YuQCh ni oxirida DOI - 102-108 zarba/daq-1).						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
1 qadam	Joydan 20 m yugurish	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
2 qadam	Joydan 20 m yugurish	3,08"	K	2	60'	156-162	10
3 qadam	Joydan 30 m yugurish	3,08"	K	2	60'	162-168	12
4 qadam	Joydan 30 m yugurish	4,30"	K	2	80"	168-174	15
5 qadam	Joydan 30 m yugurish	4,30"	K	2	80"	168-174	16
6 qadam	Joydan 15 m yugurish	2,85"	K	2	45"	156-162	10
7 qadam	Joydan 15 m yugurish	2,85"	K	2	45"	162-168	10
8 qadam	Harakatda 15 m yugurish	1,75"	K	2	45"	162-168	10
9 qadam	Harakatda 15 m yugurish	1,75"	K	2	45"	162-168	10
10 qadam	Dam olish intensivligi: faol dam olish (stretching, to'ldirma to'plarni oshirish).	5'	-	-	5'	126-132	18
11 qadam	1-9 qadam takrorlash	-	-	-	-	-	101
12 qadam	Joydan 10 m yugurish (5 takrorlash)	1,8"	K	2	45"	156-162	8
13 qadam	Harakatda 10 m yugurish (5 takrorlash)	1,3"	K	2	45"	156-162	8
14 qadam	Sekin yugurish, yurish, stretching	4'	-	-	4'	114-120	4

Izoh: O'MM – O'quv mashg'ulot modeli; TUK – tashkiliy uslubiy ko'rsatma; YuKK – yuklamani kattalik koefitsienti; T- vaqti; Sh – shiddati; KMR – koordinatsion murakkablik rejimi; DOI- dam olish intensivligi BQMM – badanni qizdirish model majmuasi; K –kichik. HQ-harakat qobiliyati.

2-jadval

Malakali futbolchilarning tezlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik qobiliyatlari darajasini oshirish.

Manzil: stadion maydonning yugurish yo'lakchasi

Manzil: stadion maydoning yugurish yo'лакчаси					YuKK ball		Sh Yushk, Bal/daq-1	
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi						
O'MM: HQ:2	30 daq – ish, 4 daq – TUK	Anaerob-alaktat			314		10,4	
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli yengil atletika yo'лакчасida bajariladi (yoki xokkey maydonchasi). Bundan oldin badani qizdiruvchi mashqlar bajariladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 20-jadval). O'quv mashg'ulot modeli asosiy barqarorlashuv mezosistlikning birinchi kunlarida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modeli bajarilishda bevosita yuklamaning hajmi 20-30 min (360-540 m). Mashqlar orasidagi dam olish intervallari passiv (YuQCh ni oxirida dam olish intensivligi - 102-108 zarba/daq-1). O'MM ni bajarishda quyidagi usullardan foydalaniladi: takroriy va intervalli.							
O'MM algoritmi		MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)		Yuklama komponentlari				
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK	
1 qadam	Joydan 15 m yugurish	2,85"	K	2	45"	156-162	10	
2 qadam	Joydan 15 m yugurish	2,85"	K	2	45"	156-162	10	
3 qadam	Joydan 30 m yugurish	4,30"	K	2	60"	168-174	16	
4 qadam	Joydan 30 m yugurish	4,30"	K	2	80"	168-174	15	
5 qadam	Harakatda 15 m yuurish	1,75"	K	2	45"	162-168	10	
6 qadam	Harakatda 15 m yuurish	1,75"	K	2	45"	162-168	10	
7 qadam	Joydan 40 m yugurish	5,50"	K	2	2'	174-180	36	
8 qadam	Joydan 40 m yugurish	5,50"	K	2	2'	174-180	36	
9 qadam	DOI: faol dam olish (stretching, atletizm)	5'	-	-	5'	126-132	18	
10 qadam	2-9 qadam takrorlash	-	-	-	-	-	142	
11 qadam	Yengil yugurish, yurish, stretching, atletik mashqlar	6'	-	-	6'	114-120	12	

Malakali futbolchilarning tezlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik qobiliyatlari darajasini oshirish.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 3	16 daq – ish, 4 daq – TUK	Anaerob-alaktat	225	14,1			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli futbol maydonida bajariladi. Bundan oldin badani qizdiruvchi mashqlar bajariladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 20-jadval). O'quv mashg'ulot modeli asosiy musobaqa oldi mezosiklning birinchi kunlarida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modeli bajarganda bevosita yuklama hajmi 20-30 min (200-260 m). Mashqlar orasidagi dam olish intervallari passiv (YuQCh ni oxirida dam olish intensivligi - 102-108 zarba/daq-1). O'quv mashg'ulot modelini bajarishda quyidagi usullardan foydalaniladi: takroriy va intervalli, futbol maydonida						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Joydan 10 m yugurish	1,8''	Yu	2	45''	156-162	10
2 qadam	Harakatda 15 m yugurish	1,3''	Yu	2	45''	162-168	11
3 qadam	Joydan 15 m yugurish	2,85''	Yu	2	45''	156-162	10
4 qadam	Harakatda 15 m yugurish	1,75''	Yu	2	45''	162-168	10
5 qadam	Joyidan 20 m yugurish	3,08''	Yu	2	60'	162-168	11
6 qadam	Joyidan 30 m yugurish	4,30''	Yu	2	80''	168-174	13
7 qadam	Joyidan 40 m yugurish	5,50''	Yu	2	2'	174-180	36
8 qadam	Joyidan 50 m yugurish	6,85''	Yu	2	2,5'	174-186	60
9 qadam	Joyidan 50 m yugurish	6,85''	Yu	2	2,5'	174-186	60
10 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching	4'	-	-	4'	114-120	4

Malakali futbolchilarning tezlik-chidamkorlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-chidamkorlik qobiliyatlari darajasini oshirish.

Manzil: maydoni yugurish yo'lakchasi.

Manzil: maydoni yugurish yo'lakchasi.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 4	68 daq – ish, 6 daq – TUK	Anaerob-glikolitik	889	13,1			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli maxsus badani qizdiruvchi mashqlardan keyin bajariladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 19-jadval). O'quv mashg'ulot modeli tayyorgarlik modeli asosiy rivojlanishning ikkinchi qismida va asosiy barqarorlashuvchi mezosikllarda amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modeli davrining ikkinchi qismida ham amalga oshirilishi mumkin. Bir mashg'ulotda yuklama miqdori 67-70 min (6000 m yugurish ishi). Dam olish oraliq'ida YuQCh ni tiklash daqiqada 114-126 marta zarba/daq-1 bo'lishi kerak. Usullari: interval, dam olish intensivligida: yurish, nafasni tiklash. O'quv mashg'ulot modeli shartli nomi: "Realning tepaligi".						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	V=5,7 m/s-1, 200 m yugurish	35"	Yu	2	3'	180-196	57
2 qadam	V=5,3 m/s-1, 400 m yugurish	75"	Yu	2	4'	186-192	92
3 qadam	V=5,0 m/s-1, 600 m yugurish	2'	Yu	2	5'	186-192	115
4 qadam	V=4,8 m/s-1, 800 m yugurish	2'45"	Yu	2	6'	186-192	138
5 qadam	V=4,4 m/s-1, 1000 yugurish	3'45"	Yu	2	7'	186-192	161
6 qadam	V=4,8 m/s-1, 800 m yugurish	2'45"	Yu	2	6'	186-192	138
7 qadam	V=5,0 m/s-1, 600 m yugurish	2'	Yu	2	5'	186-192	115
8 qadam	V=5,3 m/s-1, 400 m yugurish	75"	Yu	2	4'	186-192	92
9 qadam	V=5,7 m/s-1, 200 m yugurish	35"	Yu	2	3'	180-196	57
10 qadam	Stretching, atlet mashqlar	8'	ye	1	8'	114-126	16

Malakali futbolchilarning tezlik-chidamkorlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-chidamkorlik qobiliyatlarini darajasini oshirish.

Manzil: maydoni va o'rmon

O'quv turi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Baldaq-1
1 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
2 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
3 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
4 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
5 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
6 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
7 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
8 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
9 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
10 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5
11 qadam	81 daq ish, 4 daq TUK	Yana o'qish	449	9,5

Malakali futbolchilarning tezlik-chidamkorlik qobiliyatini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-chidamkorlik qobiliyatlarini darajasini oshirish.

Manzil: maydoni 400 m yugurish yo'lakchasi.

Manzil: maydoni 400 m yugurish yo'lakchasi.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 6	81 daq – ish, 4 daq – TUK	Anaerob (alaklat-glikolitik)	544	6.7			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli tezlik-chidamligini oshirish maqsadida mashg'ulot o'tkazadi. Yugurish mashqlari soat mili bo'yicha bajariladi. Maydon yo'llakchalari oldindan 30 metrli va 50 metrli belgilar bilan qayd etiladi. Usullari: takrorlangan, interval						
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari						
	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	V=2,2 m/s-1, 200 m yugurish	12'	N	1	-	114-120	18
2 qadam	Stretching	4'	N	1	-	114-120	6
3 qadam	Yugurish mashqlari	4'	O'	2	-	132-138	18
4 qadam	Stretching	2'	N	1	-	114-120	3
5 qadam	30 m yugurish, 30 m yurish (10 marta)	6'(4,4-4,6)"	K	2	30"	174-186	136
6 qadam	V=2,6 m/s-1, 400 m yugurish	2'30"	N	1	-	120-132	7
7 qadam	Stretching	4'	N	1	-	114-120	6
8 qadam	50 m yugurish, 50 m yurish	11'(6,8-7,0)"	K	2	60"	168-180	168
9 qadam	V=2,6 m/s-1, 400 m yugurish	2'30"	N	1	-	120-132	7
10 qadam	Stretching	2'	N	1	-	114-120	3
11 qadam	50 m yugurish, 50 m yurish (10 marta)	6'(4,4-4,6)"	K	2	30"	168-180	136
12 qadam	V=2,2 m/s-1, 400 m yugurish	4'	N	1	-	114-120	6
13 qadam	Stretching, atletik mashqlar	10'	N	1	-	120-132	30

Malakali futbolchilarning tezlik chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlikka chidamlilik darajasini oshirish.

Manzil: stadion, o'rmon.

Manzil: stadion, o'rmon.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l			
O'MM: HQ: 7	51 daq – ish, 6 daq - TUK	Anaerob –glikolitik	358	7,0			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli futbolchilarning tezlikka chidamliligi va funksional tayyorgarligi darajasini oshirishga yordam beradi. Ushbu O'quv mashg'ulot modeli mashqlar orasidagi qisqa dam olish oralig'i bilan tavsiflanadi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badanni qizdirish o'tkaziladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). Qolganlari dam olish davomida futbolchilar uchun 100-150 ml suv ichish maqsadga muvofiqdir. Usullari: inventar.						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	V=5,0 m/s-1, 300m yugurish	60"	Yu	2	5'	168-174	33
2 qadam	Yurish (2'), stretching	5'	N	1	-	114-120	3
3 qadam	V=5,6 m/s-1, 250 m yugurish	45"	Yu	2	3'30"	174-180	32
4 qadam	Yurish (1'30"), stretching	3'30"	N	1	-	114-120	2
5 qadam	V=4,4 m/s-1, 200 m bgurish	45"	Yu	2	2'30"	168-174	27
6 qadam	Yurish va nafas olishni tiklash mashqlari	2'30'	N	1	-	114-120	-
7 qadam	V=6,5 m/s-1, 150 m yugurish	23"	Yu	2	1'40"	180-186	38
8 qadam	6 qadam singari	1'40"	N	1	-	120-126	-
9 qadam	V=7,1 m/s-1, 100 m yugurish	14'	K	2	2'	180-186	38
10 qadam	6 qadam singari	1'40"	N	1	-	120-126	-
11 qadam	Dam olish	5'	-	-	-	-	-
12-21 qadam	1-chidan –10-gacha takrorlash	-	-	-	-	-	-
22 qadam	Stretching	6'	N	1	-	114-120	6

Malakali futbolchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi va tezlik-chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-kuch tayyorlash va tezlik-chidamlilik darajasini oshirish

Manzil: manej (200 m yo'llakcha), stadion, o'rmon.

Manzil: manej (200 m yo'лакча), stadion, O'limon.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l			
O'MM: HQ: 8	39 daq – ish, 6 daq - TUK	Anaerob-alaktat glikolitik	436	11,2			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelini bajarishdan oldin baddanni qizdirish kerak (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). Manej yoki stadion yo'лакchalaridan biriga balandligi 0,7 m bo'lgan 10 ta to'siq qo'yiladi (to'siqlar orasidagi masofa 1 m). Yugurish paytida o'yinchilar bir-biridan 5-6 m masofada bo'lishlari kerak.						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
1 qadam	1. V=3,5 m/s-1, 200 yugurish 2. V=3,5 m/s-1, 200 m 10 ta barendan sakrab yugurish 3. V=3,5 m/s-1, 200 m 10 ta barendan sakrab yugurish 4. V=3,5 m/s-1, 200 yugurish	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
2 qadam	Stretching	57"	O'	2	-	150-156	15
3 qadam	1-chidan-4-gacha takrorlash	70"	Ka	2	-	168-174	40
4 qadam	Stretching	70"	Ka	2	-	174-180	40
5 qadam	1-chidan-4-gacha takrorlash	57"	O'	2	-	156-162	18
6 qadam	Yurish va nafasni tiklash mashqlari	5'	N	1	-	120-126	12,5
7 qadam	Stretching i atlet mashqlar	-	-	-	-	-	-
		2'	N	1	-	114-120	-
		16'	N-O'	1-2	-	126-138	72

Malakali futbolchilarning tezlik-chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlikka chidamlilik darajasini oshirish.

Manzil: Stadion.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l			
O'MM: HQ: 9	58 daq – ish, 4 daq - TUK	Anaerob glikolitik	391	6,7			
O'MM bajarilishi	O'quv mashg'ulot modeli tezlik-chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan. Bu O'quv mashg'ulot modelida asosiy mashq 5x400 m. bo'lib futbolchilar 400 m.ni 4,5 m/s-1 tezlikda yuguradilar, 400 m - yurish (2 daq). Dam olish intervalining oxirida YuQCh- 120 - 126 zarba/daq-l ni tashkil etadi. Usullari: takrorlangan, interval.						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	V=2,5 m/s-1, 1200 yugurish	8'	N	1	-	126-132	28
2 qadam	Stretching	6'	N	1	-	114-120	9
3 qadam	Yugurish mashqlari	4'	O'	2	-	132-138	18
4 qadam	Stretching	2'	N	1	-	114-120	3
5 qadam	V=4,5 m/s-1, 5x400 yugurish, 5 marta takrorlanadi	16' (88'')*	Yu	2	2	174-186	272
6 qadam	Stretching	2'	N	1	-	114-120	3
7 qadam	V=2,5 m/s-1, 1200 yugurish	8'	N	1	-	126-132	28
8 qadam	Stretching	12'	N	1	-	114-132	30

Malakali futbolchilarning tezlik-chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlikka chidamlilik darajasini oshirish.

Manzil: stadion, o'rmon.

Manzil: stadion, o'rmon.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l
O'MM: HQ: 10	34 daq – ish, 6 daq - TUK	Anaerob-glikolitik	405	11,9
O'MM bajarilishi	O'quv mashg'ulot modelini bajarishdan oldin badanni qizdirishni amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuviy modeli: 4-jadval). O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi yuqori shiddatli mashqlar orqali futbolchilarning tezlik-chidamliligini oshirishdir. 7-qadamdan keyin futbolchilar uchun 100-150 ml suv ichish maqsadga muvofiqdir.			
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari		
		T	Sh	KMR
1 qadam	V=4,0 m/s-1, 600m yugurish	2'30"	Yu	2
2 qadam	Yurish va nafasni tiklash mashqlari	2'30"	N	1
3 qadam	V=4,2 m/s-1, 500 m yugurish	2'	Yu	2
4 qadam	2 qadam singari	2'	N	1
5 qadam	V=4,0 m/s-1, 400 m yugurish	2'50"	Yu	2
6 qadam	2 qadam singari	1'30"	N	1
7 qadam	V=4,2 m/s-1, 250 m bgurish	1'	Yu	2
8 qadam	2 qadam singari	1'	N	1
9 qadam	V=4,2 m/s-1, 250 i yugurish	1'	Yu	2
10 qadam	2 qadam singari	1'30"	N	1
11 qadam	V=4,4 m/s-1, 400 m yugurish	1'30"	Yu	2
12 qadam	2 qadam singari	1'30"	N	1
13 qadam	V=4,2 m/s-1, 500 m yugurish	2'	Yu	2
14 qadam	2 qadam singari	2'	N	1
15 qadam	V=4,0 m/s-, 600 m yugurish	2'30"	Yu	2
16 qadam	2 qadam singari	2'30"	N	1
17 qadam	Stretching	6'	N	1

Malakali futbolchilarning umumiy chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

Joylashgan joyi: o'rmon.

Joylashgan joyi: o'rmon.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1		
O'MM: HQ: 11	83 daq – ish, 4 daq - TUK	Aerob- anaerob	618	7,4		
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli 1 yoki 2-tayyorgarlik davrlarida amalga oshiriladi. Bundan oldin badanni qizdirish amalga oshiriladi: aerob yugurish 800 m, YuQCh 126-132 zarba/daq-1, stretching, umumiy badani qizdiruvchi mashqlar va yugurish mashqlari. Bunday ish uchun eng munosib joy o'rmondir. 4x1000 m takroriy yugurish ikki seriya bajariladi. Egiluvchanlik mashqlari dam olish oralig'ida amalga oshiriladi. 4x1000m ishlaydigan birinchi seriyadan so'ng, o'yinchilar suv ichishadi. Usullari: uzluksiz, bir tekis.					
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari					
	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	6'30"	N	1	-	120-132	19
2 qadam	6'	N	1	-	114-120	9
3 qadam	25'(4'30")	B	1	2'30"	162-168	275
4 qadam	2'	N	1	-	114-132	25
5 qadam	3'45"	B	1	2'30"	162-168	275
6 qadam	10'	N	1	-	114-120	15

Malakali futbolchilarning umumiy chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

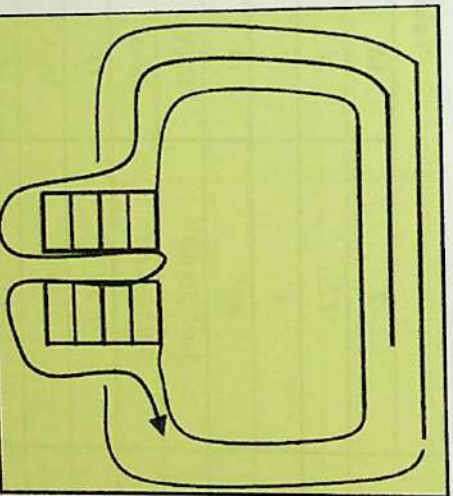
Joylashgan joyi: stadion yo'lakhasida 400 m yugurish

Joylashgan joyi: stadion yo'lakhasida 400 m yugurish						Sh Yushk, Bal/daq-1	
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball				
O'MM: HQ: 12	28 daq – ish, 4 daq - TUK	Aerob-anaerob	300		10,7		
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli stadion yo'lakhasida bajariladi. Undan oldin badanni qizdirish amalga oshiriladi: sekin yugurish 800 m YuQCh 126-132 zarba/daqiqasi-1, cho'zish, UBM (umumiy badani qizdiruvchi mashqlar) va yugurish mashqlari. Asosiy vazifani bajarishda o'yinchilar bitta guruhda yugurishlari kerak. Dam olish vaqtlarida nafasni tiklash, cho'zish va stadion yo'lakhasida yurishni mashqlari bajariladi. Usullari: uzluksiz, bir tekis.						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)					Yuklama komponentlari	
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Beg 1000 m s V=3,7 m/s-1	4'30"	S	2	3'	156-162	58
2 qadam	IO: stretching	3'	N	1	-	114-120	-
3 qadam	Beg 1000 m s V=4,2 m/s-1	4'	B	2	3'	162-174	72
4 qadam	IO: xodba po dorojke stadiona	3'	N	1	-	120-126	-
5 qadam	Beg 1000 m s V=4,4 m/s-1	3'45"	V	2	3'	168-174	78
6 qadam	IO: xodba po dorojke stadiona	3'	N	1	-	114-120	3
7 qadam	Beg 1000 m s V=4,8 m/s-1	3'30"	V	2	3'	174-180	93
8 qadam	IO: xodba	2'	N	1	-	120-126	4
9 qadam	Stretching	6'	N	1	-	114-120	12

Malakali futbolchilarning tezlik-kuch va chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-kuch va chidamlilik darajasini oshirish.

Manzil: stadion (tribuna - 36 zinalar).

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/dag-1
O'MM: HQ:15	79 daq. – ish, 6 daq – TUK	Aerobno-anaerobnaya	386	7,9
				
Ushbu o'quv mashg'ulot modelida o'quv ishlarning asosiy maqsadi tezlik-kuch va chidamliligini oshirishdir. Bu vazifada ish ancha shiddatli va katta hajmda bajariladi. Usullari: interval, takrorlangan.				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)			
	T	Sh	KMR	DOI
1 qadam	7'	O'	1	132-138
2 qadam	7'	N	1	114-120
3 qadam	2'30"	N	1	108-110
	5"	Ka	2	150-156
	60"	O'	2	132-138
	10"	Yu	2	174-180
	90"	N	2	132-138
4 qadam	-	-	-	-
5 qadam	10'	N	1	120-132

Malakali futbolchilarning tezlik-kuch va chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-kuch va chidamlilik darajasini oshirish.

Manzil: stadion (tribuna - 36 zinalar).

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/dag-1
MTZ: HQ: 16	70 min – ish, 5 min – TUK	Aerob-anaerob	465	6,6
O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi tezlik-kuch va chidamlilik darajasini oshirish, shuningdek oyoq, bel va yelka-kamar mushaklarini kuchaytirishdir. Faqat mikrotramalar bo'lmagan, umurtqa pog'onasidagi og'riqdan shikoyat qilmaydigan va h.k. futbolchilar o'quv mashg'ulot modeliga jalb qilinadi. Usullari: takrorlangan, interval.				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)			
	T	Sh	KMR	DOI
1 qadam	6'	N	1	126-320
2 qadam	4'	N	1	114-120
3 qadam	6'	O'	2	150-156
4 qadam	2'	N	1	114-120
5 qadam	5"	Ka	2	150-156
6 qadam	60"	N	2	132-138
7 qadam	45"	O'	2	156-162
	60"	N	2	132-138
	-	-	-	-
8 qadam	6'	N	1	114-120
9 qadam	10'	N	1	120-132

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

...and took the ...

For more information, contact 202-295-2222, ext. 201.

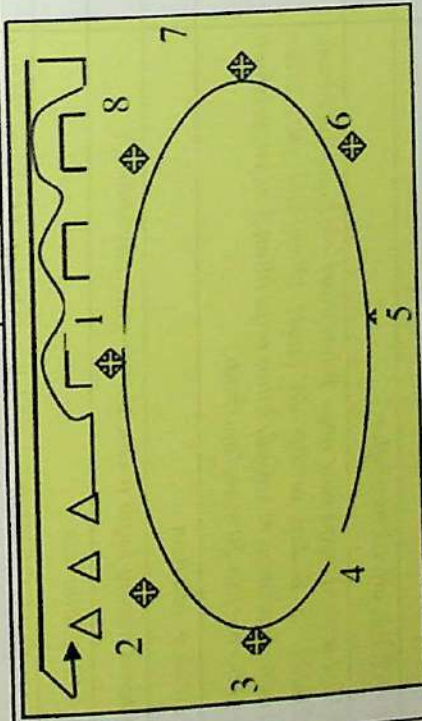
1000

Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik-kuch qobiliyatlari va tezlik-chidamlilik darajasini oshirish.

Jovlashgan joyi: 400 metrli stadion yo'lakchalari.

Joylashgan joyi: 400 metrli stadion yo'nalishi.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1		
O'MM: HQ: 20	49 daq – ish, 6 daq - TUK	Anaerob (alaklat-glikolitik)	528	10,8		
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	 O'quv mashg'ulot modeli murakkab yo'nalishga ega. Uni amalda oshirishdan oldin badanni qizdirish kerak (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). O'quv mashg'ulot modeli 1 m masofada joylashgan 0,7 m balandlikdagi 10 ta to'siqdan (barer) sakrashdan boshlanadi. Dam olish intensivligi alohida sakrashlar seriyasi orasida 60 s ni tashkil etadi. Yugurish ishlarini bajarish uchun 8 ta stansiya stadion trassasi atrofida bir-biridan 50 m masofada joylashtiriladi. Har bir stansiya yaqinida yestafeta qoidalariga muvofiq stansiyadan stansiyaqa yuguradigan 2-3 futbolchi bor. Dam olish intensivligi taxminan 40 s. Usullari: takrorlangan, interval					
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari				
		T	Sh	KMR	DOI	YuKK
1 qadam	10 ta barerdan sakrash keyin 20 m tezlanish 10 marta takrorlash	12' (9-10'')	Yu	2	2'	168-174
2 qadam	800 m $V=4,2$ m/s-1 ga yugurish	4'	N	1	-	120-126
3 qadam	Atletizm elementlari bilan stretching	4'	N	1	-	114-126
4 qadam	50 m 16 marta stansiyalar bilan DOI=40 s.	15' (7-8'')	Yu	2	2'	174-180
5 qadam	800 m $V=4,2$ m/s-1 ga yugurish	4'	N	1	-	120-126
6 qadam	Atletizm elementlari bilan stretching	10''	N	1-2	-	114-132

O'qiv mashg'ulot modeli murakkab yo'nalishga ega. Uni amalga oshirishdan oldin badanni qizdirish kerak (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). O'qiv mashg'ulot modeli 1 m masofada joylashgan 0,7 m balandlikdagi 10 ta to'siqdan (barer) sakrashdan boshlanadi. Dam olish intensivligi alohida sakrashlar seriyasi orasida 60 s ni tashkil etadi. Yugurish ishlarini bajarish uchun 8 ta stansiya stadion trassasi atrofida bir-biridan 50 m masofada joylashtiriladi. Har bir stansiya yaqinida yestafeta qoidalariga muvofiq stansiya dan stansiya ga yuguradigan 2-3 futbolchi bor. Dam olish intensivligi taxminan 40 s. Usullari: takrorlangan, interval

Malakali futbolchilarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik bilan birgalikda futbolchilarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish.

Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.

Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 21	43 daq – ish, 4 daq - TUK	Anaerob-alaktat	414	9,6			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli qizdirilgandan so'ng amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). O'quv mashg'ulot modelini o'qaga o'tish davrining tortuvchi mezotsiklidan tashqari yillik o'quv siklining barcha bosqichlarida bajarilishi mumkin. O'quv mashg'ulot modelini bajarish jarayonida turli pozitsiyali startlarni boshlash, yugurish turlari, sakrashlar bilan birgalikda yugurish, akrobatik mashqlar qo'llaniladi. Bir darsdagi o'quv yuklamasi miqdori 35-45 min. Dam olish oraliq'ida yurak urish tezligini daqiqada 114-120 zarba/daq tiklash vaqti. Usullari: takroriy, musobaqa.						
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari						
	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK	
1 qadam	30 m yugurish (turli yugurish usullari orqali amalga oshirish 5 m.dan). 6 marta	6' (6-8")	Ka	2	45"	162-174	72
2 qadam	Stretching, atletik mashqlar	3'	K	1	3'	114-120	6
3 qadam	D.H. birinchi raqamda orqa bilan start chizig'ida turishadi, ikkinchi- 5 m.dan oraliq'ida (start chizig'ida yuzi bilan turadi). Murabbiyni singali bilan orqa bilan 5 m yugurishadi va 180o burilib 20 m tezlantirishadi.	8' (4-5")	K	2	75"	168-174	104
4 qadam	Stretching, atletizm	3'	O'	1	3'	114-120	6
5 qadam	3 qadam mashq faqat o'yinchi sherigini almashtiradi	8' (4-5")	K	2	75"	168-174	104
6 qadam	Stretching, atletizm	3'	O'	1	3'	114-120	6
7 qadam	Yo'nalishini o'zgartirib yugurish estafetasi. O'yinchi ikkiga jamoaga bo'linadi. Signalda har bir jamoada birinchi bo'lib "slalom" yugurishni boshlaydi va chiziqlar yetib boradi, start chizig'iga qaytadi. Dastlabki chiziqlar qaytgan birinchi jamoa g'alaba qozonadi. 6 marta takrorlang.	9' (8-10")	M	2	75"	168-174	110
8 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching	3'	U	1	3'	114-120	6

Malakali futbolchilarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: tezlik va kuch qobiliyatlari bilan bog'liq holda futbolchilarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish.

Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.

Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.

YuKK ball

10,8

YuKK ball

488

Yo'nalishi

Anaerob-alaktat

45 daq – ish, 5 daq – TUK

O'quv mashg'ulot modeli qizdirilgandan so'ng amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 3-jadval). O'quv mashg'ulot modelini bajarish jarayonida turli pozitsiyalardan startni boshlash, sakrash mashqlaridan foydalaniladi. Bir darsdagi o'quv yuklamasi miqdori 35-40 min. Dam olish oraliq'ida yurak urish tezligini daqiqada 114-120 martagacha tiklash-1. Usullari: takroriy, intervalli, musobaqa.

Yuklama komponentlari

MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)

20x20 m kvadratning yon tomonlarida yugurish: birinchi – yengil yugurish, ikkinchi – oyoqdan oyoqqa sakrash, uchinchi – orqa bilan tezlantirish, to'rtinchi – oyoqdan oyoqqa sakrash. 5 marta takrorlang.

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

8'(15-17'')

<

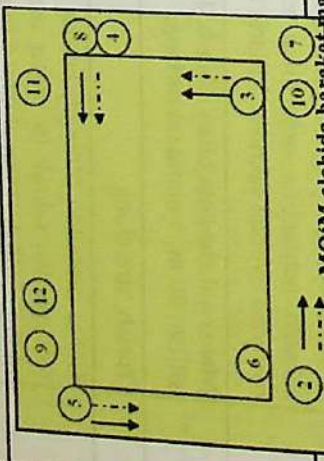
1.5.2. Malakali futbolchilar texnikasi bilan birgalikda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

23-jadval

Malakali futbolchilarning maxsus tezligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: malakali futbolchilar texnikasi bilan birgalikda maxsus tezligini oshirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal'daq-1
O'MM:HQ-T:23	30 daq – ish, 4 daq – TUK	Aerob-alakiat	372	11,6
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	 O'quv mashg'ulot modeli badani isitishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 6-jadval). O'quv mashg'ulot modeli asosan asosiy stabilizatsiya, musobaqa oldi va musobaqa mezonlarida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelini bajarish jarayonida to'pni egallash texnikasi bilan yuqori shiddat bilan yugurishni birlashtirgan yuqori tezlikda mashqlardan foydalaniladi. Bir mashg'ulotda o'quv yuklamasining miqdori 23-35 daqiqa. 114-120 zarba/daqiqa-1 gacha bo'lgan dam olish oraliq'ida yurak urish tezligini tiklash. Usullari: takroriy, musobaqa, aylanna mashg'ulotlar.			
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari			
1 qadam	Masha 20-30 m maydonda amalga oshiriladi, №2 o'yinchi mashqni boshlaydi: u №3 o'yinchisiga tekror pas beradi va o'z joyida yugurishni boshlaydi. O'yinchi №3, to'pni olgandan so'ng, o'yinchi №4 ga uzatadi va o'z joyiga yuguradi.	T	Sh	DOI
2 qadam	Yurish, stretching	3' (5'')	Ka	45"
3 qadam	1 qadam singari bajarish	2'	ye	2'
4 qadam	Yurish, stretching	3' (5'')	Ka	45"
5 qadam	9-sonli o'yinchi tomonidan to'pni maydon markazidan jarima maydonchasi chizig'igacha yuqori tezlikda yugurish (O'MM. 13 jad). 5-sonli o'yinchi lahzani tanlashi va to'p bilan o'yinchiga to'liq tezlikda oldinga siljishi kerak.	2'	ye	2'
6 qadam	Xodba, stretching	8'	Ka	60'
7 qadam	5 qadam singari takrorlash. O'yinchilar joylarini almashtirishadi.	3'	ye	3'
8 qadam	Yurish, stretching	8' (8-10'')	Ka	60"
		3	ye	3'
				114-120
				140
				6
				140
				6

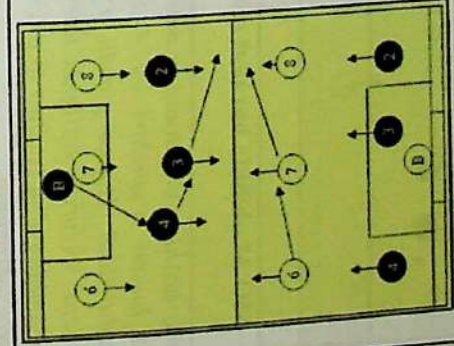
Izoh: HQ-T- harakat qobiliyati-texnika.

24-jadval

Malakali futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: yuqori tezlikda ishlaydigan uskunalarini takomillashtirish va malakali futbolchilarning funksional tayyorgarligi.

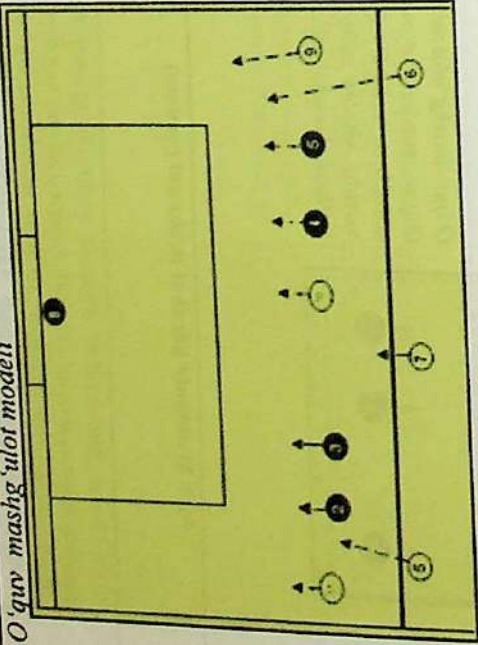
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal'daq-1
O'MM: HQ-T: 24	18 daq – ish, 4 daq – TUK	Anaerob-glikolitik	276	15,3
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	 O'quv mashg'ulot modeli maxsus badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 11-jadval). O'quv mashg'ulot modelini bajarish jarayonida o'yinchilarni musobaqa faoliyatiga moslashtirish, yuqori tezlikda ishlaydigan texnika va tezlikni yaxshilash vazifalari bir vaqtning o'zida hal qilinadi. O'quv mashg'ulot modeli mashg'ulotning asosiy qismi oxirida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelini bajarishning asosiy sharti shundaki, o'yinchilar maksimal yugurish tezligida harakat qilishlari kerak. Mashg'ulotning yuklama hajmi 18-20 daqiqa (600-680 m yuqori tezlikdagi ish).			
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)			
1 qadam	6, 7, 8-son futbolchilari birinchi zona chizig'idan to'p uzatishi bilan maksimal yugurish tezligida jarima maydoniga shoshilishadi. Himoyachilar 10 metr uzoqlikdan joy olib, futbolchilarni quvib o'tishadi. Maqsadga erilgandan so'ng, mashq testkari yo'nalishda amalga oshiriladi. O'yinchilar joylarni almashtiradilar (pauza qilmasdan).	T	Sh	DOI
2 qadam	yengil dam olin	28-30"	K	10"
3-8 qadami	1 i 2 qadam takrorlash (3 mara)	2'	ye	2'
9 qadam	Yurish, stretching	-	-	-
		4'	ye	4'
				120-126
				186-192
				69
				207
				114-120

Malakali futbolchilarning maxsus tezlik qobiliyatlarini yaxshilash uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: malakali futbolchilar texnikasi bilan birgalikda maxsus tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1
O'MM: HQ-T:	28 daq – ish, 4 daq – TUK	Anaerob- alaktat	212	7,8
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modeli 			

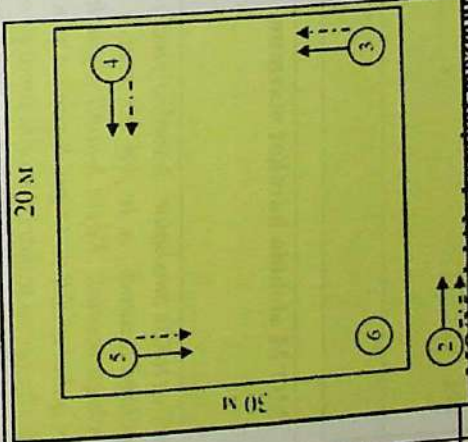
badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 12-jadval). O'quv mashg'ulot modeli jarayonida tezlik qobiliyatlari, oshirib berish texnikasi, to'xtatish, olib yurish va darvozaga zarba berish, shuningdek hujum va himoya guruhlarini o'yinchilarning o'zaro munosabatlari yaxshilanadi. O'quv mashg'ulot modelini bajarishda asosiy shart-bu maksimal tezlikda darvoza tomon harakatlanish. Mashg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqa (300-350 m yuqori tezlikdagi ish). Usullari: takroriy, musobaqa.

O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari				
	T	Sh	KMR	DOI	YuKK
1 qadam	6'(5-6")	K	2-3	45"	162-174
2 qadam	2'	ye	1	2'	114-120
3 qadam	6'	O'	2	-	132-144
4 qadam	6'(5-6")	K	2-3	45"	162-174
5 qadam	2'	ye	1	2'	114-120
6 qadam	6'	O'	2	-	132-144

Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: malakali futbolchilarning tezligi va tezligini oshirish.

Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.

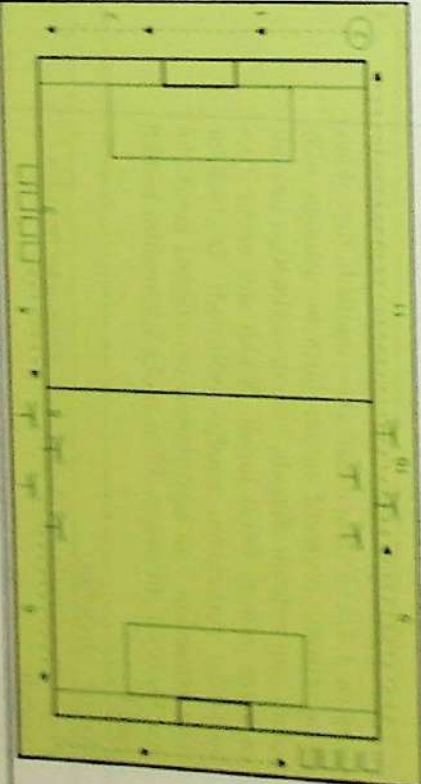
Joy: sport zali, maydon, futbol maydoni.				
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1
O'MM: HQ-T: 26	22 daq – ish, 3 daq – TUK	Anaerob alaktat	306	10,8
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi				
O'quv mashg'ulot modeli badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 12-jadval). O'quv mashg'ulot modeli jarayonida ham maxsus harakat qobiliyatlari hamda to'xtatish va to'xtatish texnikasi yaxshilanadi. Bir darsdagi o'quv yuklamasining miqdori 20-25 daqiqa (600 m yuqori tezlikdagi ish). Usullari: takrorlangan, interval.				
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari			
1 qadam	T	Sh	KMR	DOI
	4'(5-7")	Ka	2	20"
2 qadam	4'	ye	1	2'
3 qadam	8'(5-7")	Yu	2	20"
4 qadam	6'	ye	1	3'
				YuKK
				84
				168-180
				114-126
				174-186
				114-126
				8

Malakali futbolchilarning tezligi va kuchiga chidamliligini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: texnologiya bilan bog'liq holda tezlik va kuchga chidamliligini oshirish

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
O'MM: 11Q- T:31	24 min – ish, 4 min – TUK	Anaerob (alaklat-glikolitik)	270	11,3
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi				
O'quv mashg'ulot modeli				
badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy model: 5-jadval). O'quv mashg'ulot modeli asosan asosiy stabilizatsion mezonlarda, shuningdek musobaqa davridagi o'yinlararo mikrotsikllarda amalga oshiriladi. Usullar: Intervall, takroriy, musobaqa. Mashqda ishtirok etmagan o'yinchilar to'p bilan ixtiyoriy ish bajaradilar.				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari		
1 qadam	Quyidagi algoritim bo'yicha murakkab mashqni bajarish: 1-maydon burchagidan birinchi darvozagacha to'p bilan yugurish; 2-to'pni maydon burchagiga sekkin yo'naltirish; 3-barelar osha sakrash (balandligi 0,7 m, barelar orasidagi masofa 1 m); 4-tez yugurish to'p bilan; 5-yuqori yugurish tezligida ustunlar aylanib o'tish; 6-to'p bilan yugurish; 7-to'pni sekkin olib yurish; 8-to'pni sakrash o'tish; 9-to'pni sekkin olib yurish; 10 - yuqori yugurish tezligida ustunlarni aylanib o'tish; 11-to'p bilan yugurish.	T 18' (70-80")	Sh ye dan Ka ga	DOI 3'
2 qadam	Ixtiyoriy ravishda to'p bilan ishlash (uzatish, to'xtatish, jongirovante).	6'	U	KMR 1-2
3 qadam	1-2-chi qadamni takrorlash 3 marta			DOI 6'
				YuKK 174-186
				DOI 3'
				YuKK 74
				DOI 6'
				YuKK 120-132
				DOI 9

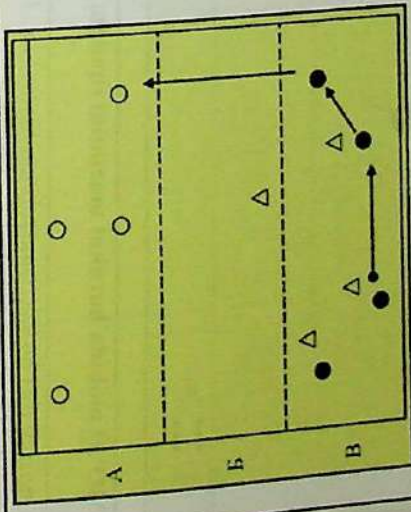
1.5.3. Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

Malakali futbolchilarning o'yin munosabatlarini yaxshilash uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: o'yinchilarning guruhiy o'zaro munosabatlarini yaxshilash.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1
O'MM: TTM:32	29 min – ish, 3 min – TUK	Aerob-anaerob	368	12,6
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)			
1 qadam	O'yin mashqi: uch zonada to'p nazorati. Maydonning yarmi uchta teng zonaga bo'linadi. A zonada qizil nakitkalar 4 ta, b zonada ko'k nakitkalar 4 ta o'yinchi bor. 4 sariq nakitkalar futbolchilar ixtiyoriy joylashtirildi. O'yinchilar b zonada to'pni ikki teginishda (8 tadan ko'p bo'lmagan pasda) nazorat qiladilar va to'pni a zonaga uzatadilar. 4 daqiqadan so'ng sariq nakitkadagi futbolchilar ko'k nakitkadagi futbolchilar bilan o'zgaradi va hokazo.			
2 qadam	Yurish, stretching (100-150 ml suv ichish)			
3 qadam	1 qadam takrorlash, lekin zonada 4 ta uzatma amalga oshiriladi. 3 daqiqadan so'ng o'yinchi almashadi			
4 qadam	Yurish, stretching (100-150 ml suv ichish)			

O'quv mashg'ulot modeli maxsus badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 14-jadval). O'quv mashg'ulot modeli jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi: cheklangan maydonda to'pni nazorat qilish, to'p uzatishlar aniqligini oshirish. To'pni olish usuli bosti o'tkazish. O'quv mashg'ulot modeli mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasida amalga oshiriladi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 25-30 daqiqani tashkil etadi.

Yuklama komponentlari				
T	Sh	KMR	DOI	YuQCh
8'	V	2	30"	168-180
2'	U	1	2'	120-126
11	V	2-3	1'	168-180
2'	U	1	2'	120-126

YuKK 116

5

182

5

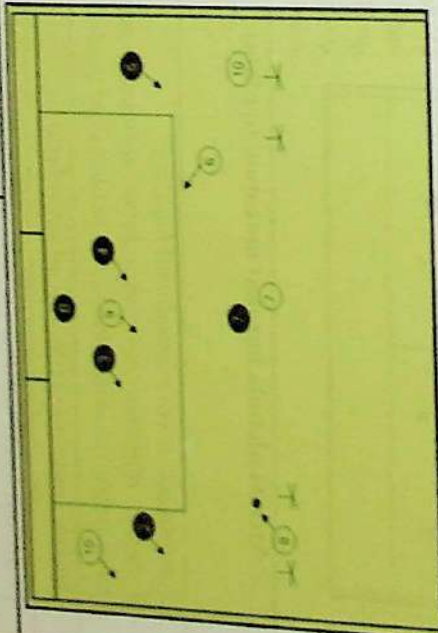
Izoh: texnik-taktik mahorat.

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: cheklangan maydonda to'p nazoratini takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni, maydon.

Manzil: futbol maydoni, maydon.

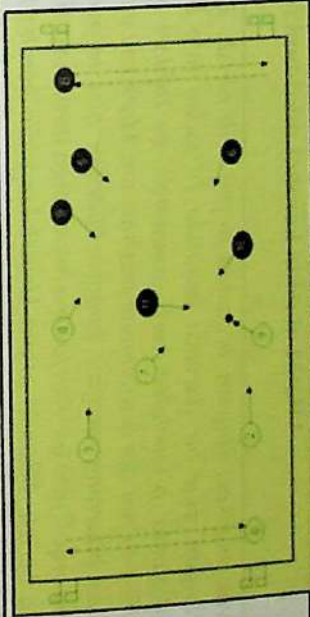
O'MM kodl	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: TTM: 35	21 min – ish, 4 min – TUK	Aerob-anaerob	262	10,5			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	 O'quv mashg'ulot modeli mashg'ulotning asosiy qismida bajariladi. O'quv mashg'ulot modeli jarayonida hujum guruhi o'yinchilari uchun to'pni pozitsion nazorat qilish vazifalari, shuningdek to'pni olib qo'yishda mudofaa guruhi o'yinchilarining o'zaro munosabatlari hal qilinadi. O'quv mashg'ulot modelini amalga oshirish bir necha usullar bilan amalga oshirilishi mumkin: ixtiyoriy ravishda to'pni ikki tegishli uzatmalar orqali nazorat qilish, "yugurish" o'yin ixtiyoriy ravishda to'pni ikki tegishli uzatmalar orqali nazorat qilish, "yugurish" o'yin ixtiyoriy ravishda to'pni ikki tegishli uzatmalar orqali nazorat qilish.						
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari						
1 qadam	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
	O'yin mashg'ul 6x5 bo'lib, 1/2 maydon qismida harakat. Hujum guruhi o'yinchilarining zarba orqali hujumi bilan to'pni pozitsion nazorat qilish va himoya guruhi o'yinchilari tomonidan to'pni olib qo'yish: to'pni ushlab olgandan so'ng, himoya guruhi o'yinchilari uni ikkita darvozadan biriga olib borishlari kerak.	8'	Yu	1-3	-	162-174	120
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	2'	120-126	-
3 qadam	Darvozaga zarba berish	5'	O'	2	-	132-138	22
4 qadam	1 qadam takrorlash	8'	Yu	1-3	-	162-174	120
5 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	2'	120-126	-

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: futbolchilar texnik-taktik malakasi yaxshilash.

Manzil: futbol maydoni, maydon.

Manzil: futbol maydoni, maydon.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1		
O'MM: TTM: 36	17 min – ish, 4 min – TUK	Aerob-anaerob	262	10,5		
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi						
O'quv mashg'ulot modeli						
jarayonida o'yin texnikasini takomillashtirish, o'yin fikrlash va o'yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilish vazifalari hal qilinadi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 20-25 min.						
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari					
	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	4'	Yu	2-3	-	150-162	43
2 qadam	1'	-	-	-	126-132	-
3 qadam	4'	Yu	2-3	-	162-174	72
4 qadam	2'	-	-	-	114-120	-
5 qadam	4'	Yu	2-3	-	168-180	99
6 qadam	2'	-	-	-	114-120	-

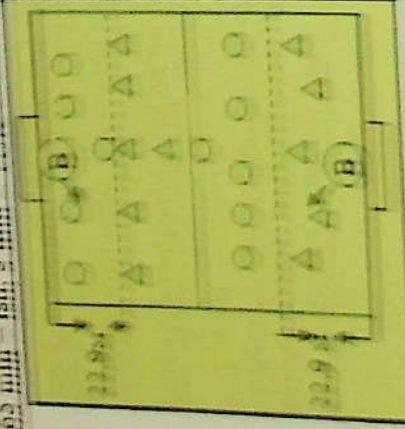
ifnsi

...tashlirish texnik va taktik mahoratini oshirish uchun mahalliy...

[illegible]

Maqsad: Texnik-taktilik ma'rifatni oshirish.
Manzil: futbol maydoni.

Yo'nalishi	ILMA 944	94
	610	



O'zuv mashg'ulot modeli

O'quv mashg'uloti modeli

Yuklama komponentlari		DOI	YuQCh	YuKK
T	Sh	KMR		
15'	Yu	2	174-186	264
4'	N	1	114-120	6
5'	N	2	108-114	5
15'	Yu	2	174-186	264
4'	N	1	114-120	6
5'	N	2	108-114	5
5'	N	1	120-126	12
12'	N	1	126-138	48

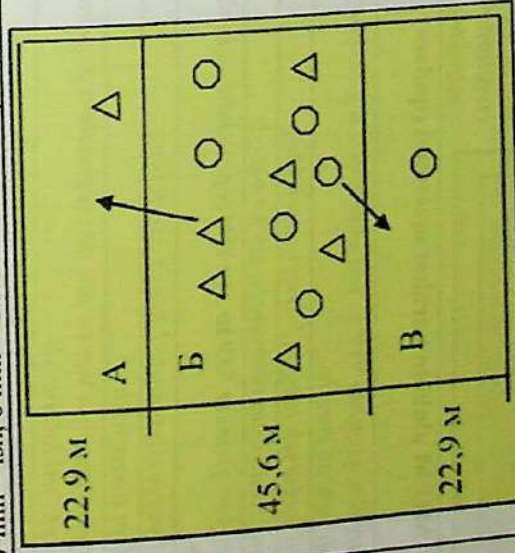
ifasi

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namuna vaziyatlar

Maqsad: Texnik-taktik malakasini takomillashtirish va maxsus yuklarni yuqorilarga moslashtirish

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-l
57 min - 11K	6 min - 11K	Aerob-anaerob	585	8,7



141

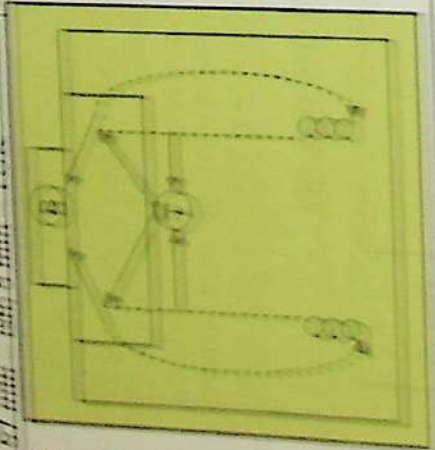
O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarni muayyan yuklarga moslashtirish asosida texnik-taktik malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, alohida vazifalar hal qilinmoqda; o'yin fikrlashini rivojlantirish, uzatish aniqligi. Paslarni sanash faqat to'pga egalik qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari ma'lum bir zonaga ko'chib o'tiganidan boshlanadi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish ma'muriyati modeli: 2-jadval).

		majmuaviy modeli: 2-jadval)					
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
qadam	O'yin uchta zonada o'tkaziladi. Mashq to'pni 8x8 (ikki teginishda) b zonasida ushlab turish bilan boshlanadi, a jamoasining maqsadi to'pni b zonasiga uzatish va ushbu zonada yeng ko'p pastlarni amalga oshirishdir. Shunga ko'ra, b jamoasining maqsadi a zonasida yeng ko'p pastlarni amalga oshirishdir.	10'	O'-Ka	2	3'	162-174	132
2 qadam	yengil yugurish tempi (1 krug), stretching	3'	N	1	-	114-120	4,5
3 qadam	Jarima zonasidan darvozaga zarba berish	8'	N	1	-	108-114	8
4 qadam	1 qadam takrorlash, lekin o'yin A va B zonasida amalga oshiriladi	10'	O'-Ka	2	3'	174-186	201
5 qadam	2 qadam takrorlash	3'	N	1	-	114-120	4,5
6 qadam	3 qadam takrorlash	8'	N	1	-	108-114	8
7 qadam	4 qadam takrorlash, lekin to'pga cheklovisiz teginish	10'	O'-Ka	2-3	3'	168-180	167
8 qadam	yengil tepda yugurish (800m) stretching, atletik mashq	15'	N-O'	1	-	126-138	60

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: Texnik-taktik malakasini takomillashtirish va maxsus yuklamalarga moslashtirish.

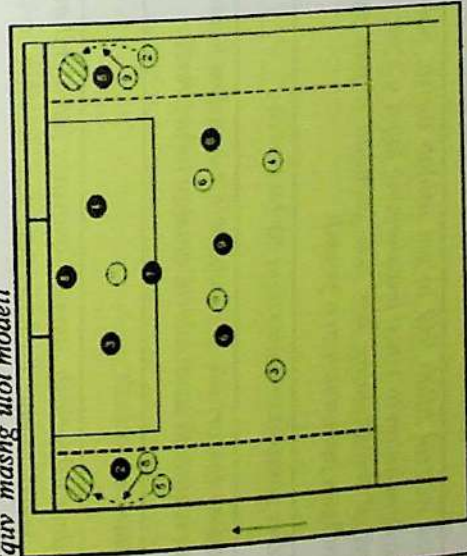
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
O'MM:TTM: 40	20 min - ish, 2 min - TUK	Aerob-anaerob	585	8,7
				
O'quv mashg'ulot modeli O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarni muayyan yuklarga moslashtirish asosida texnik-taktik malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, alohida vazifalar hal qilinadi: o'yin fikrlashni rivojlantirish, bo'sh joyga o'chilish, raqib o'yinchi o'ynashini boshqarish. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmua model: 2-jadval).				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
1 qadam	O'yin mashqi: 9x9 to'pni 1/2 maydon qismi. Yon qanotlarda har doim himoyachi jamoaning bitta o'yinchisi va hujumkor jamoaning ikkitasi bor. To'p doimo hujumkor jamoaga beriladi.	8'	1-3	105
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	4,5
3 qadam	1 qadam takrorlash, lekin himoyachilar to'pni olib qo'yishda uni maydonning markaz chizig'idan tashqariga olib chiqish uchun nazorat qilishadi	8'	1-3	12
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	124

40-jadval

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi **Maqsad:** "yugurish" kombinatsiyasi yordamida qanotlardan ushtiriladigan hujumlarni takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
O'MM:TTM: 40	20 min - ish, 2 min - TUK	Aerob-anaerob	220	11,0
				

O'quv mashg'ulot modeli

O'quv mashg'ulot modelining asosiy qismining birinchi yarmida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modeli jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi: hujumlarni qanotdan rivojlantirish; "yugurish" kombinatsiyasini takomillashtirish; to'pni pozitsion nazorat qilish; hujum harakatlari paytida o'yinchilarning guruhli o'zaro ta'siri. Mashg'ulotda yuklama miqdori 15-20 daqiqa.

O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
1 qadam	O'yin mashqi: 9x9 to'pni 1/2 maydon qismi. Yon qanotlarda har doim himoyachi jamoaning bitta o'yinchisi va hujumkor jamoaning ikkitasi bor. To'p doimo hujumkor jamoaga beriladi.	8'	1-3	100
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-
3 qadam	1 qadam takrorlash, lekin himoyachilar to'pni olib qo'yishda uni maydonning markaz chizig'idan tashqariga olib chiqish uchun nazorat qilishadi	8'	1-3	100
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi
Maqsad: O'yinchilarning texnik-taktik malakasini takomillashtirish va maxsus mashg'ulot yuklamalariga moslashish.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM:TTM:41	69 min – ish, 6 min – TUK	Aerob-anaerob	518	7,5			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarni muayyan yuklarga moslashtirish asosida texnik-taktik malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, xususiy vazifalar bel qilinmoqda: yakkakurashlarni takomillashtirish, uzun to'p uzatmalar, darvozaga zarbalar. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badanni qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 15-jadval). 2 va 4-qadamlarning boshida o'yinchilar sekin sur'atda yugurishadi (1 davra).						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Bitita neytral bilan 9x9 to'pni ushlab turish. Sakkitia maydonchidan to'rtinchi maydonning faqat o'z yarmida. Neytral maydonning har ikki yarmida to'pga egallik qiladigan jamoa uchun o'ynaydi.	12'	O'-Ka	1-3	-	156-168	130
2 qadam	Jarima zonasidan darvozaga zarba berish	8'	N	1	-	108-114	8
3 qadam	1 qadam takrorlash, o'yinchilar o'z maydonchalarida uchta tegishli uzatishlarni amalga oshirishadi	12'	O'-Ka	1-3	-	162-174	156
4 qadam	2 qadam takrorlash	8'	N	1	-	108-114	8
5 qadam	3 qadam takrorlash, ammo himoyaviy futbolchilardan biri maydonning boshqa yarmiga ko'chib o'tishi mumkin.	12'	O'-Ka	1-3	-	162-174	156
6 qadam	$V = 2,6 \text{ m/s-1}$ da 800 m yugurish	5'	N	1	-	120-126	12
7 qadam	Stretching va atletik mashq	12'	N	1	-	126-138	48

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirish
bo'yicha namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: futbolchilarning texnik-taktik malakasini yaxshilash va maxsus yuklamalarga moslashish.

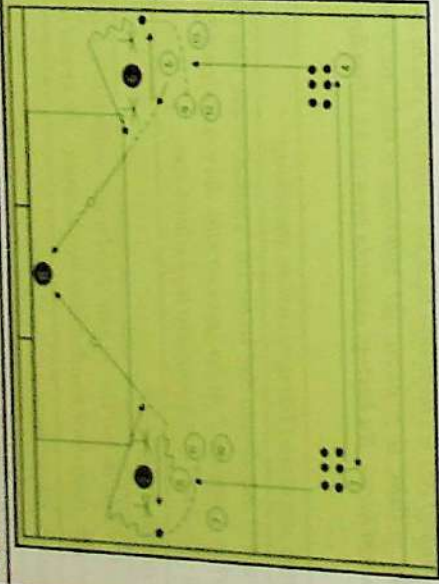
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1			
O'MM: TTM: 42	67 min – ish, 6 min – TUK	Aerob-anaerob	585	8,7			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarning har tomonlama tayyorgarligini oshirishdir. 1-bosqichni bajarishda №5 o'yinchi, to'pni №8 o'yinchiga uzatgandan so'ng, keyingi to'pni №2 o'yinchiga tezda uzatadi va aksincha. 3 qadamni bajarishda uzatmalar faqat yonga va orqaga bajariladi, to'pni darvozalardan biriga olib kirish kerak. 7-qadamni bajarishda himoyachi mashq boshlanishidan oldin hujumchilardan 2 m orqada turadi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin banani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 2-jadval)						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)		Yuklama komponentlari				
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Maydonning har bir yarmida 7 nafar futbolchi va darvozabon bilan ishtirok etadi. №5 o'yinchi to'pni №2 o'yinchisidan oladi va uni №8 zonasidagi №1 o'yinchisiga uzatadi. 8-sonli o'yinchi 3-sonli o'yinchini aldash o'tishi, to'p bilan №1 zonasiga o'tishi va 9-sonli o'yinchiga uzatishi kerak. Bu keyingi qanotda ham xuddi shunday bajarish.	15'	O'-Ka	2-3	4'	144-168	149
2 qadam	yengil yugurish (1 krug), yurish, stretching	4'	N	1	-	108-114	4
3 qadam	O'yin 1/2 maydonda 8x8 ta bo'lib harakatlanadi. Old chiziqlarning har biriga kengligi 2 m bo'lgan to'rtta darvoza o'rnatilgan. Darvozalar bir-biridan 10 m masofada joylashtirilgan.	15'	Ka-Yu	2-3	4'	162-174	204
4 qadam	2 qadam takrorlash	4'	N	1	-	108-114	4
5 qadam	Uch kishilik bo'lib to'pni bir-biriga oshirish va darvozaga zarba berish. (maydoni markazidan boshlanadi). 10 marta takrorlash	12'	Ka	2	2' (50")	156-168	135
6 qadam	Yurish, stretching	2'	N	1	-	120-126	-
7 qadam	To'pni uzatish va olib yurishdan so'ng darvozaga zarba (2x1) (maydan markazidan boshlanadi). 10 marta takrorlash	12'	Ka	2	2' (50")	156-168	135
8 qadam	V = 2,6 m/s-1 da 800 m yugurish	5'	N	1	-	120-126	12
9 qadam	Stretching, atletik mashq	12'	N-O'	1	-	126-138	48

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: o'yinchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish.

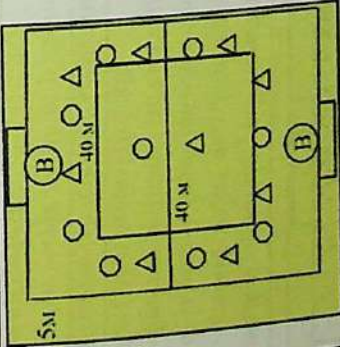
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1
O'MM:TTM:43	20 min – ish, 2 min – TUK	Aerob-anaerob	200	10,0
				
O'MM	O'quv mashg'ulot modeli sportchilarning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish muammolarini harakat qobiliyatlarini bilan birgalikda hal qilishga qaratilgan. O'quv mashg'ulot modelini bajarish uchun 50 dan ortiq to'plardan foydalaniladi. O'quv mashg'ulot modeli bu futbolchilarning bo'lajak o'yin va musobaqa faoliyati uchun yakuniy mashq. Bir mashg'ulotda yuklama miqdori 18-20 daqiqa.			
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari		
		T	Sh	YuKK
1 qadam	Texnik va taktik mashqlar: 3 va 4-sonli o'yinchilar o'zaro va maqsadga yo'naltirilgan uzatmalarni amalga oshiradi. Ikki hujumchining vazifasi to'pni qabul qilish, himoyachini "yugurish" kombinatsiyasi yordamida darvozaga zarba berishdir. Yugurish orqali boshlang'ich pozitsiyalarga qaytish. Mashqlar pauzasiz bajariladi.	8'	O'-Yu	156-168
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	114-120
3 qadam	1 qadam takrorlash. O'yinchilarning joyi amlashishi mumkin.	8'	O'-Yu	156-168
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	114-120

Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va maxsus yuklamalarga moslashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1
O'MM:TTM:44	75 min – ish, 5 min – TUK	Aerob-anaerob	440	5,9
				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari		
		T	Sh	YuKK
1 qadam	O'yin butun maydonda 10x10. Maydon markazida 40x40m kvadrat belgilangan bo'lib, unda har bir jamoadan faqat bitta o'yinchi o'ynashi mumkin.	15'	O'-Ka	156-168
2 qadam	Yengil yugurish tempi (1 krug), yurish va stretching	4'	N	114-120
3 qadam	Juflitkada qarshiliklar (aldab o'ish va olib qo'yish)	4' (45")	O'	144-156
4 qadam	Jonglir	2'	-	120-126
5 qadam	3 qadam takrorlash	4'	O'	144-156
6 qadam	Jonglir	2'	-	120-126
7 qadam	1 qadam takrorlash, lekin har bir jamoadan ikki futbolchi kvadratda o'ynaydi	15'	O'-Ka	156-168
8 qadam	Yengil yugurish tempi (1 krug), yurish va stretching	4'	N	114-120
9 qadam	Jarima maydonchasi chizig'idan darvozaga zarba: 6 ta ketma-ket 20 ta zarba	8' (60")	N	108-114
10 qadam	V = 2,6 m/s-1 da 800 m yugurish	5'	N	120-126
11 qadam	Stretching va atletik mashq	12'	N	126-138

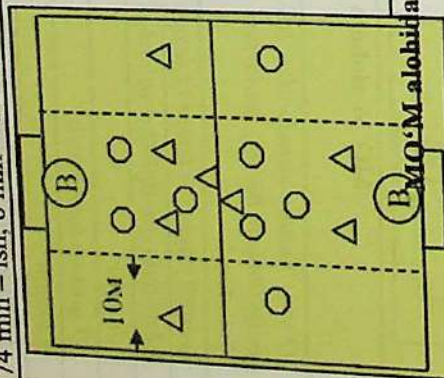
O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarni muayyan yuklarga moslashtirish asosida texnik-taktik mahoratni takomillashtirishdir. Bundan tashqari, alohida vazifalar hal qilinadi: o'yin tafakkurini rivojlantirish, qanotlardan hujumlarni takomillashtirish. O'quv mashg'ulot modelidan oldin bandani qizdirish amalg oshiriladi (bandani qizdirish majmuaviy modeli: 8-jadval). 5 va 7-qadamlarni bajarishda darvozabonlar alohida vazifalarni bajaradilar: 9-qadamni bajarishda darvozabonlar darvozada navbat bilan turadilar.

Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: o'yinchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish va maxsus yuklarga moslashish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l
O'MM: TTM:45	74 min – ish, 6 min – TUK	Aerob-anaerob	520	7,9



O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi-o'yinchilarni muayyan yuklarga moslashirish asosida texnik-taktik mahoratini takomillashtirish. Bundan tashqari, alohida vazifalar hal qilimoqda: o'yin tafakkurini rivojlantirish, qanot hujumlarini takomillashtirish. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 11-jadval). 1 va 5-qadamlarni bajarishda siz hujum vaqtini, masalan, 15 soniyagacha cheklashingiz kerak.

O'MM algoritmi	T	Yuklama komponentlari				YuKK
		Sh	KMR	DOI	YuQCh	
1 qadam	15'	O'-Yu	2-3	2'	150-174	174
2 qadam	4'	N	1	-	114-120	6
3 qadam	8' (10")	Yu	2	40"	156-168	90
4 qadam	5'	N	2	-	108-114	5
5 qadam	15'	O'-Yu	2-3	2'	150-174	174
6 qadam	4'	N	1	-	114-120	6
7 qadam	5'	N	2	-	108-114	5
8 qadam	5'	N	1	-	120-126	12
9 qadam	12'	N	1	-	126-138	48

Qanotdan hujumlar 9x9 tugatish bilan o'yini. A jamoasidan uchta o'yinchi va darvozabon faqat maydonning o'z yarmida Markaziy maydonda o'ynashadi, uchta o'yinchi faqat maydonning boshqa yarmida Markaziy maydonda, bittasi maydonning boshqa yarmida qanot maydonlarda o'ynaydi. Futbolchilar B jamoasi ham joylashtiriladi.

yengil yugurish tempi (1 krug), yurish va stretching

Qanotdan sherik bo'lib to'p uzatmalaridan so'ng darvozaga zarba berish. 10 marta takrorlash

Jarima zonasidan darvozaga zarba berish

1 qadam takrorlash

2 qadam takrorlash

4 qadam takrorlash

V = 2,6 m/s-1 da 800 m yugurish

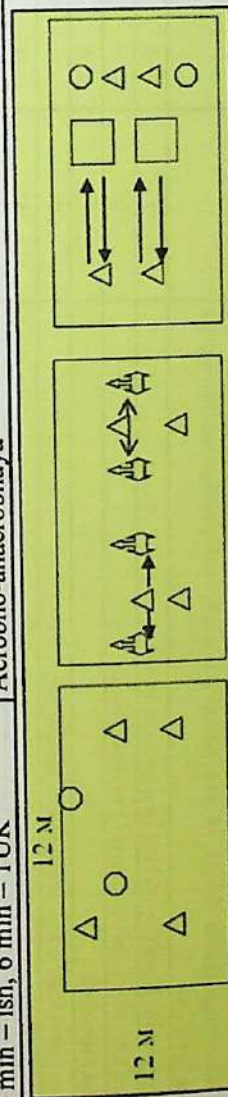
Stretching va atletik mashq

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: o'yinchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish va maxsus yuklamalarga moslashish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l
O'MM: TTM:46	62 min – ish, 6 min – TUK	Aerobno-anaerobnaya	340	5,5

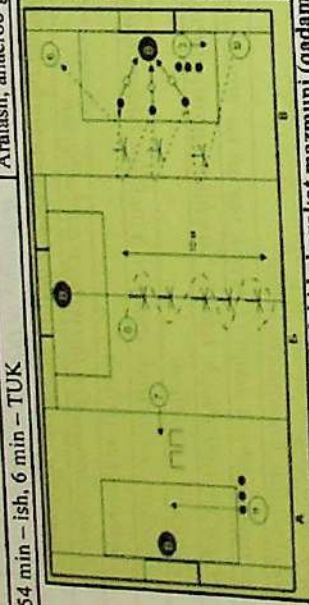


O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarni muayyan yuklarga moslashirish asosida texnik-taktik mahoratini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, alohida vazifalar hal qilinadi: o'yin tafakkurini rivojlantirish, maxsus chidamlilik, to'pga ildamlash o'yini. O'quv mashg'ulot modelidan oldin qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 14-jadval).

O'MM algoritmi	T	Yuklama komponentlari				YuKK
		Sh	KMR	DOI	YuQCh	
1 qadam	6'	O'	2	-	138-162	53
	6'	Yu	2	10"	162-180	124
	6'	O'	3	15"	144-162	60
2 qadam	4'	N	1	-	114-120	6
3 qadam	-	-	-	-	-	-
4 qadam	4'	N	1	-	114-120	6
5 qadam	-	-	-	-	-	-
6 qadam	4'	N	1	-	114-120	6
7 qadam	5'	N	1	-	108-114	5
8 qadam	10'	O'	2	-	114-126	20
9 qadam	5'	N	1	-	120-126	12
10 qadam	12'	N	1	-	126-138	48

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi **Maqsad:** futbolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish va maxsus yuklamalarga moslashish. **Manzil:** futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1
O'MM: TTM:47	54 min – ish, 6 min – TUK	Aralash, anaerob-glikolitik	555	10,3



MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)

Har bir stansiya 6 ta maydon o'yinchisi va darvozabon joylashgan.
A stansiya: balandligi 100 sm bo'lgan birinchi to'siq jarima zonasini chizig'iga, 5 m dan keyin – ikkinchisiga qo'yiladi. 7-sonli o'yinchi ikki to'siq ustidan sakrab, jarima maydonchasiga kirib boradi va 11-sonli o'yinchining uzatmasidan darhol darvozaga zarba beradi. Ketma-ket 5 marta takrorlang va seriyalar orasidagi interval 90 soniyani tashkil qiladi (jami 4 qator).
B stansiya: 8-sonli o'yinchi 5 ta aylana 2 m masofada joylashgan, 10 m masofani bajaradi (oldinga va orqaga), to'pni oladi, 5 ta javonni aylantiradi va to'pni darvozaga kiritish uchun darvozabon bilan birma-bir boradi. DOI-90 s. 4 marta takrorlang.
V stansiya: 10 va 6-sonli o'yinchilar maydon burchaklarida joylashgan. Futbolchi №3 to'p bilan (15-20 to'plari) jarima maydoni ichida (P33 uchun). Ikkinchi zona chizig'iga parallel ravishda, 2 m dan keyin uchta ustun darvoza oldiga qo'yiladi, 10-sonli o'yinchi ustunlar atrofida yugurib, jarima maydoniga yuguradi va 3-sonli o'yinchining uzatmalari bilan darvozaga zarba beradi. Keyin 10-sonli o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga o'tadi.

yengil yugurish, yurish, stretching va qayl joida turish

1 qadam takrorlash, lekin stansiyalarni almashitirib

2 qadam takrorlash

1 qadam takrorlash, lekin stansiyalarni almashitirib

V = 2,6 m/s-1 da 800 m yugurish

Stretching, atletik mashqlar

Yuklama komponentlari

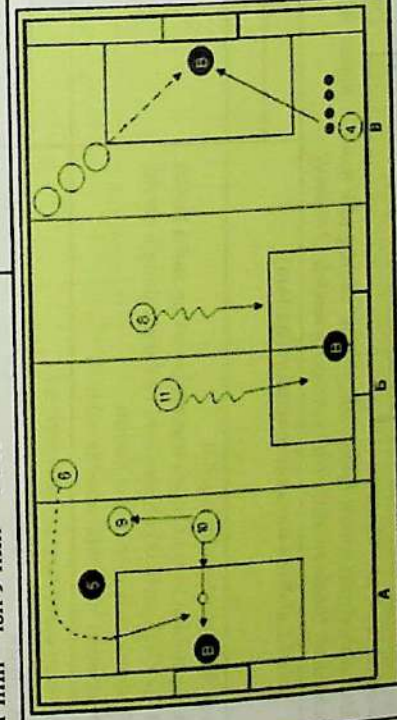
O'MM algoritmi	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	9' (40-45")	Yu	2	5'	174-186	193
	9' (40-45")	Yu	2	5'	174-180	170
	9' (12-15")	Yu	2	5'	162-174	132
2 qadam	5'	N	1	-	114-120	-
3 qadam	9'	-	-	-	-	-
4 qadam	5'	N	1	-	114-120	-
5 qadam	9'	-	-	-	-	-
6 qadam	5'	N	1	-	120-126	12
7 qadam	12'	N	1	-	126-138	48

O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi futbolchilarning har tomonlama tayyorligini oshirishdir. A va B stansiyalarida tez-kor to'pni uzatish talab qilinadi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 4-jadval). 3-bosqichdan keyin o'yinchilar 100-150 ml suv ichishadi.

48-jadval

Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun namunaviy o'quv vazifasi **Maqsad:** individual mashg'ulotlar orqali futbolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish. **Manzil:** futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1
O'MM: TTM:48	81 min – ish 9 min – TUK	Aerobnaya, smeshannaya	390	4,8



O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi- individual mashg'ulotlar orqali futbolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish. 1-bosqich davomida murabbiy alohida o'yinchilarni bir stansiyadan boshqasiga o'tkazishi mumkin. O'quv mashg'ulot modeli taqvim o'yini arafasida amalga oshirilishi mumkin.

Yuklama komponentlari

O'MM algoritmi	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	15'	O'	2-3	1'	138-150	96
	15'	O'	2-3	1'	138-156	104
	15'	O'	2-3	1'	132-144	80
2 qadam	8'	N	1	-	108-114	8
3 qadam	15'	Ka-Yu	2-3	3'	162-174	204
4 qadam	3'	N	1	3'	108-114	-
5 qadam	15'	O'	1-2	2'	120-132	53
6 qadam	8'	N	1	-	108-114	8
7 qadam	5'	N	1	-	120-126	12
8 qadam	12'	N	1	-	108-114	12

MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)

Har bir stansiya alohida vazifalarni bajarish.

A stansiya: yon qanotdan uzatilgan to'pga zarba berish.

B stansiya: zarba berish.

V stansiya: diagonaldan havfli uzatish.

Jarima zonasidan darvozaga zarbalar seriyasi

1/2 maydon qismidan 6 hujumchi 4 himoyachiga qarshi harakatlantirish

yengil yugurish tempi (1 krug), yurish va stretching

Standart vaziyatlarni takomillashtirish

Jarima zonasidan darvozaga zarbalar seriyasi

V = 2,6 m/s-1 da 800 m yugurish

Stretching, atletik mashq

[illegible]

1.5.4. To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini yaxshilash uchun namunaviy o'quv vazifalari

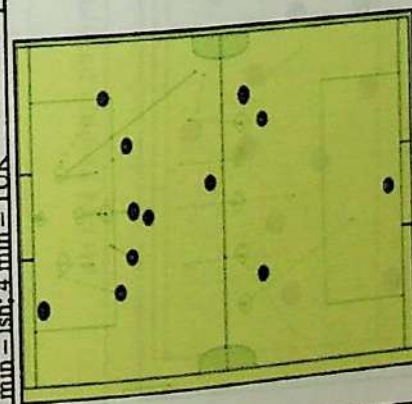
o'quv vazifalari 50-jadval

**Lo'pni egalk qusn bosqimda o'yinchi vaqtlar
vazifalari**

Maqsad: tezkor hujumlarni tashkil qilishda o'yinchi o'zaro bog'liqligini takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'qim kodlari	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk. Ball/dag-1
01	Aerob-anaerob		336	9,3



153

Tez hujumini uch turga bo'lish mumkin: uzoq, o'rta — B va Y sektorlar zonalarida va qisqa — V va G sektorlar zonalarida boshlanadi. Uzoq tezkor hujumi, qoida tartiqasida, raqibning muvaffaqiyatli burchak chizishidan yoki uchinchi zonada to'pni yo'qotishdan keyin amalga oshiriladi. Tezkor hujumlar uch bosqichli amalga oshiriladi: hujumning boshlanishi, uning rivojlanishi va yakunlanishi. Bunday hujumlarning asosiy xususiyati to'pni raqib jartima maydoniga tez uzatishdir. Shu bilan birga, o'yinchilarning raqamli ustuntligini yaratish va amalga oshirish juda muhimdir. Mas'ala "lotda yuklama miqdori 30–40 daqiqani tashkil etadi.

O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					YuKK
		T	S ^h	KMR	DOI	YuQCh	
1 qadam	O'yin mashqi: burchak chizgandan keyin uzoq tekzor hujum o'tkazish. 10 marta takrorlang	10'	Yu	1-3	30"	144-168	108
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
3 qadam	O'yin mashqi 11x11. "A" jamoasi to'pni nazorat qiladi. "B" jamoasi to'pni faqat birlinchi zonada olib qo'yishni amalga oshiradi. To'pni olib qo'yilgandan keyin tekzor hujum uyushtiradi. Shu bilan birga, "B" jamoasi faqat passiv olib qo'yini amalga oshiradi	10'	O'-Ka	1-3	-	150-168	114
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
5 qadam	3 qadam takrorlash, jamoa joyini almashtiradi	10'	O'-Ka	1-3	-	150-168	114
6 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-

qadam | Passiv davam qilish (100-150 m)

Izoh: TEQ-to'pga egalik qilish.

...dagi o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

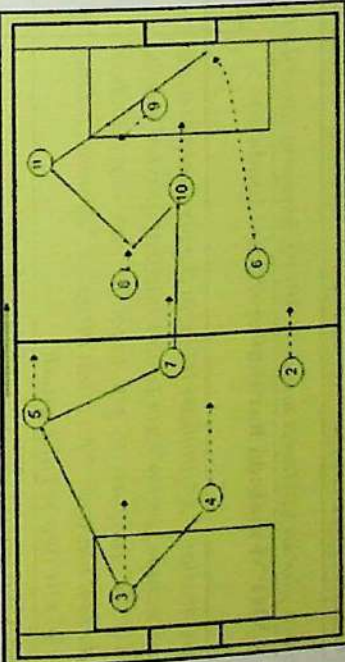
Maqsad: hujumchilarning himoyachilarni zararlantirish

Maqsad: hujumchilarning himoyachilarni zarba berishdan himoyalash		Manzil: futbol maydoni.		ShYushk, Bal/daq-l																																					
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	11,1																																					
O'MM: TEQ:53	38 min – ish; 4 min – TUK	Aerobno-anaerobnaya	421																																						
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi																																									
O'quv mashg'ulot modeli maxsus badani qizdirishdan keyin amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: tezkor hujumda o'yinchilarning son ustunligini amalga oshirish; yuqori bosimni takomillashtirish; himoyachilarning ko'plab hujumchilarga qarshi chiqishi; o'rta va uzoq uzatmalar yordamida to'pni maydonning yarmiga tezkor uzatish; yuqori darajadagi o'yinchilarni moslashtirish - intensivlik musobaqa faoliyat. O'quv mashg'ulot modeli asosan musobaqaoldi va musobaqa sikllarda amalga oshiriladi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqani tashkil etadi. O'quv mashg'ulot modeli																																									
mashg'ulotning asosiy qismi oxirida amalga oshiriladi.																																									
MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)																																									
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari <table border="1"> <thead> <tr> <th>T</th> <th>Sh</th> <th>KMR</th> <th>DOI</th> <th>YuQCh</th> <th>YuKK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12'</td> <td>Yu</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-180</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>2'</td> <td>ye</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>114-120</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>6'</td> <td>O'</td> <td>2</td> <td>-</td> <td>132-138</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>12'</td> <td>Yu</td> <td>1-3</td> <td>-</td> <td>162-180</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>8'</td> <td>ye</td> <td>1</td> <td>-</td> <td>114-126</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>					T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK	12'	Yu	1-3	-	162-180	189	2'	ye	1	-	114-120	-	6'	O'	2	-	132-138	27	12'	Yu	1-3	-	162-180	189	8'	ye	1	-	114-126	16
T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK																																				
12'	Yu	1-3	-	162-180	189																																				
2'	ye	1	-	114-120	-																																				
6'	O'	2	-	132-138	27																																				
12'	Yu	1-3	-	162-180	189																																				
8'	ye	1	-	114-126	16																																				
1 qadam	O'yin mashqi: 5x3 tomonidan 1/2 maydon qismi. Har bir jamoa 9 o'yinchidan iborat: darvozabon va maydonning o'z yarmida 3 himoyachi, maydonning raqib yarmida 5 hujumchi. Himoyachilar va hujumchilarga maydonning boshqa yarmiga o'tish taqiqlanadi. Darvozadan to'pni tezkor kiritish doimiy ravishda amalga oshirilmogda.																																								
2 qadam	Yurish, stretching (100-150 ml suv ichish)																																								
3 qadam	Davrozaga zarba berish																																								
4 qadam	1 qadam takrorlash																																								
5 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching, atletik mashq																																								

To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: birinchi navbatda pozitsion hujumni tashkil etishda futbolchilarning oʻzaro aloqalarni takomillashtirish.

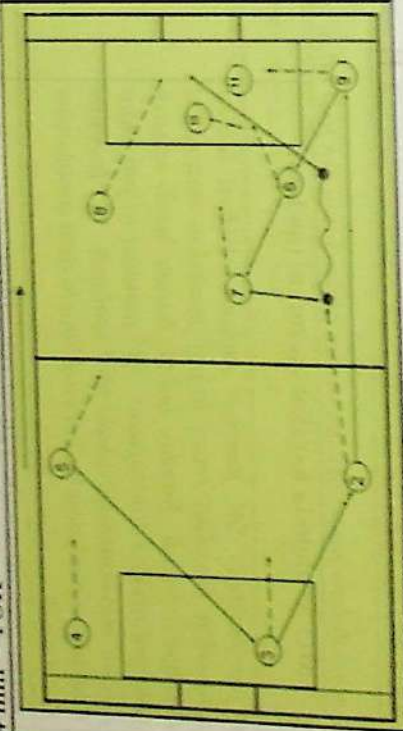
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-l			
O'MM: TEQ:54	36 min – ish, 4 min – TUK	Aerobno-anaerobnaya	372	10,3			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi							
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari						
1 qadam	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	T 10'	Sh O'-Yu	KMR 2-3	DOI 10"	YuQCh 144-168	YuKK 108
	O'yin mashqi: "A" jamoasi jarima maydoni ichiga asta-sekin harakati bilan to'pni pozitsion nazoratini amalga oshiradi. Bunday holda, hujum hayfli uzatish yoki gol urish bilan tugaydi. "B" jamoasi to'pni faqat jarima maydonchasi ichida faol tanlaydi. "A" jamoasi tomonidan pozitsion hujum boshlanishi turli zonalardan boshlanadi.						
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
3 qadam	1 qadam tabrorlash, ammo, «B» jamoa faol to'pni olib qo'yishadi	10'	O'-Yu	2-3	10"	158-168	120
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
5 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching, atletik mashq	8'	ye	1	-	114-126	16
6 qadam	Passiv dam olish (50 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-

Birinchi navbatda pozitsion hujumi raqib jamoa darvozasiga asta-sekin va juda tez to'p uzatish bilan amalga oshishi bilan xarakterlanadi. Bunday hujum paytida hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari, qoida tariqasida, to'p harakati davomida harakat qilishadi, raqibning yetarli darajada himoya harakatlarini tiklashga vaqtлари bo'lmastligi uchun o'zaro ta'sir qilishadi. O'quv mashg'ulot modelini amalga oshirish avval himoyachilarning passiv qarshiligi bilan, keyin esa faol bilan amalga oshirilishi kerak. Mashg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqani tashkil etadi.

To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

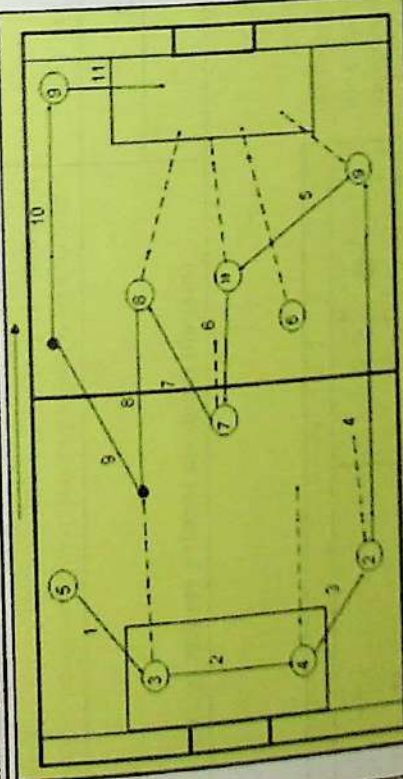
Maqsad: ikkinchi navbatda pozitsion hujumni tashkil etishda futbolchilarning o'zaro aloqalarni takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.				
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/dag-1
O'MM: TEQ:55	36 min – ish 4 min – TUK	Aerobno-anaerobnaya	372	10,3
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi				
Ikkinchi darajada pozitsion hujumi ikki bosqichdan iborat ekanligi bilan bog'liq. Birinchi bosqichda to'p, birinchi navbatda pozitsion hujumda bo'lgani kabi, asosiy va turar-joy bilan tezda mudofaa zonasidan hujum zonasiga o'tkaziladi va ikkinchi bosqichda o'rta chiziq o'yinchilari hujumga ulanadi va o'yinchilar raqib doirasiga to'planadi. Ikkinchi temping pozitsion hujumining asosiy xususiyatlari: - to'pning hujum zonasiga tez uzatilishi; o'yinchilarning oqilona harakatlantirishi; - o'rta maydon futbolchilarni xujumga jalb qilish; - jarima maydonchasiga uzatmani og'irlashtirishga harakat qilish.				
Masg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqani tashkil etadi.				
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)			
1 qadam	O'yin mashqi: "A" jamoasi ikkinchi darajadagi pozitsion hujum uchun xos bo'lgan to'pni nazorat qilishni mashq qiladi. "B" jamoasi to'pni faqat jarima maydonchasi ichida faol tanlaydi. Shu bilan birga "A" jamoasi doimiy ravishda to'pga yegallik qiladi.			
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)			
3 qadam	1 qadam takrorlash, ammo «B» jamoa faol to'pni olib qo'yishga harakat qiladi			
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)			
5 qadam	11x11 ishltirolda pozitsion hujumni ikkinchi darajasi			
6 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)			
		Yuklama komponentlari		YuKK
T		Sh	KMR	DOI
10'		O'-Yu	2-3	10"
2'		-	-	-
10'		O'-Yu	2-3	10"
2'		-	-	-
10'		Yu	1-3	-
2'		-	-	-
				YuKK
				168
				144-168
				114-120
				138-168
				114-120
				162-174
				114-120

To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: uchinchi navbatda pozitsion hujumni tashkil etishda futbolchilarning o'zaro aloqalarni takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/dag-1
O'MM: TEQ:56	52 min – ish 6 min – TUK	Aerobno-anaerobnaya	448	9,5
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi				

Uchinchi navbatdagi pozitsion hujumlari ularning tuzilishidagi eng murakkab hisoblanadi, chunki har bir bunday hujum deyarli barcha o'yin kombinatsiyalaridan iborat. Ushbu hujumlar raqib jamoa o'yinchilarning muvofiqashtirilgan qayta tuzilishiga javob bo'lib, bu birinchi yoki ikkinchi navbatdagi pozitsion hujumlarga imkon bermaydi. Uchala chiziqning o'yinchilari uchinchi temping pozitsion hujumlarida qatnashadilar. Ushbu hujumlar uchun yengil tipik:

- to'pni himoya zonasidan hujum zonasiga uzatish;
- har uchala chiziq o'yinchilarini hujum harakatlari bog'lab olib borish.

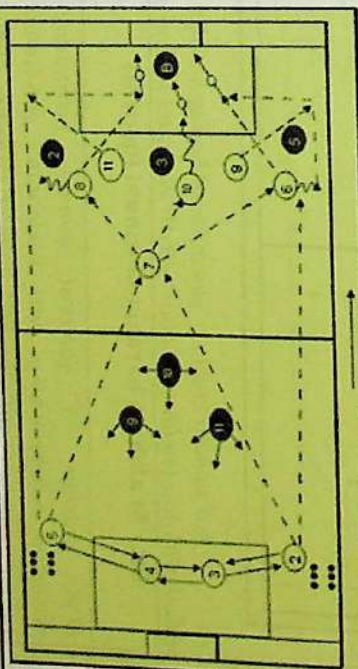
Masg'ulotda yuklama miqdori 40-50 daqiqani tashkil etadi.

O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari				
1 qadam	O'yin mashqi: "A" jamoasi uchinchi navbatdagi pozitsion hujumlarning turli variantlari yordamida to'pni nazorat qiladi. "B" jamoasi to'pni faqat "D" sektori zonalarida faol tanlaydi. To'pni tanlashda u doimo "a" komandasiga uzatiladi.	T	Sh	KMR	DOI	YuKK
1 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	10'	O'-Yu	1-3	10"	144-168
2 qadam	1 qadam takrorlash, ammo «B» jamoa faol to'pni olib qo'lishga harakat qiladi	2'	-	-	-	114-120
3 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	10'	Yu	1-3	-	138-168
4 qadam	11x11 ishtirokida pozitsion hujumni ikkinchi darajasi	2'	-	-	-	114-120
5 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching, atletik mashq	20'	Yu	1-3	-	136-168
6 qadam		8'	O'	1	-	114-120

To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: futbolchilarning o'yindagi bog'liqliklarini takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

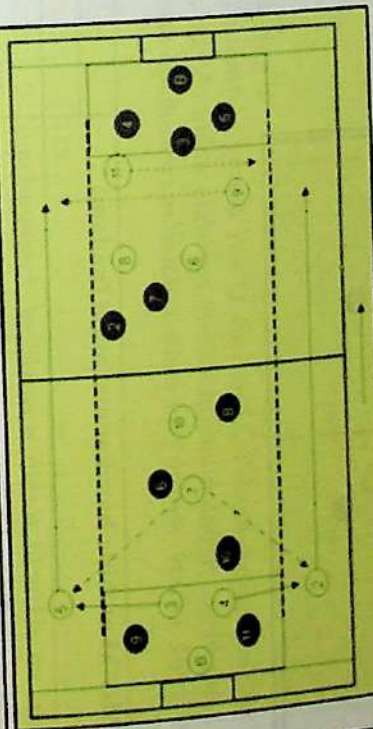
Manzil: futbol maydoni.							
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1			
O'MM:FVM:57	28 min – ish, 4 min – TUK	Aerob-anaerob	280	11,6			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	 O'quv mashg'ulot modeli o'yin davomida futbolchilarning o'zaro bog'liqligini amaldagi modeli. Mashg'ulot harakatda bajariladi. Futbolchilar №2 va №5 bor 5-10 to'p mavjud. Futbolchilar №8, №11, №10, №9 va 6-sonli kombinatsiyani tugatgandan so'ng, ular iloji boricha tezroq o'z pozitsiyalariga qaytishlari kerak. Mashg'ulotda yuklama miqdori 25-30 daqiqani tashkil etadi.						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	10x7 taktik va texnik mashqlari turli xil uzatmalar va darvozaga hujum uyushtirish. O'yinchilar faqat tizmada ko'rsatilgandek ushbu zonalarda harakat qilishadi.	12'	O'-Yu	2-3	-	144-174	140
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
3 qadam	1 qadam takrorlash. O'yinchilar joylarini almashtirishadi. Jarima zonasida ikitita yoki uchita darvozabon buladi.	12'	O'-Yu	2-3	-	144-174	140
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-

To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: qanotlardan uyushtiriladigan hujum harakatlarining takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

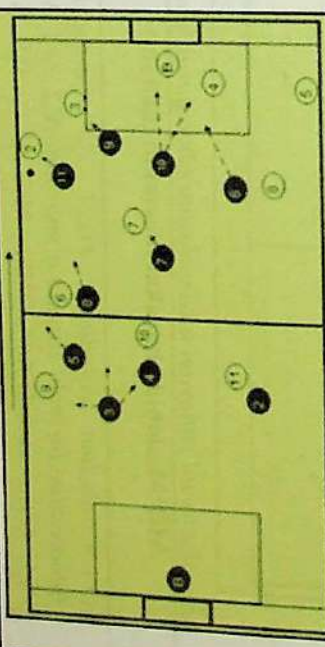
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-l			
O'MM: TEQ:58	26 min – ish, 4 min – TUK	Aerob-anaerob	280	10,8			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi							
O'quv mashg'ulot modeli jamoaning qanotlardan davometadigan hujum harakatlarini yanayam takomillashtirishga qaratilgan. Mashg'ulotda yuklama miqdori 25-30 daqiqani tashkil etadi.							
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)		Yuklama komponentlari				
1 qadam	O'yin ma'lum zonalarida 11x11. "A" jamoasida futbolchilar birinchi zonada o'ynashadi №2, №3, №4, №5; o'rta zonada-futbolchilar №7, №10, №8, №6; uchinchi zonada-11 va 9-sonli futbolchilar. "B" jamoasi, futbolchilar №4, №3, №5 uchinchi o'rta zonada o'ynashadi; Lekin №2, №7, №8 va №6; raqib birinchi zonasida, №10, №11, №9 o'ynashadi. "A" jamoasi to'pni birinchi zonalaridan raqibning uchinchi zonasiga faqat chizmada ko'rsatilgandek uzatishi mumkin. Xuddi shu paytni o'zida, futbolchilar №11 va №9 a "kesishuv" kombinatsiyasini amalga oshirishadi.	T 12'	Sh O'-Yu	KMR 1-3	DOI -	YuQCh 156-158	YuKK 140
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-
3 qadam	1 qadam takrorlash. Uchinchi "A" zonada shunigdek №8 va №6 o'yinchilar harakatlanishadi.	12'	O'-Yu	1-3	-	156-168	140
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	114-120	-

1.5.5. To'pni olib qo'yish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

59-jadval

To'pni olib qo'yish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

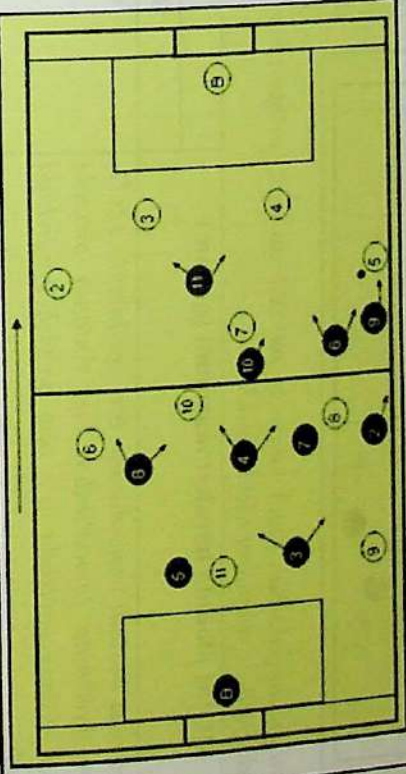
Maqsad: to'pni olib qo'yishda yuqori shiddatli bosim harakatlarini takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal'daq-1
O'MM: TEQ:59	31 min - ish, 4 min - TUK	Acrob-anaerob	408	13,2
				
O'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari Maqsad: to'pni olib qo'yishda yuqori shiddatli bosim harakatlarini takomillashtirish. Manzil: futbol maydoni.				
O'quv mashg'ulot modeli o'yindan oldin badani qizishdan so'ng amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 22-jadval). O'quv mashg'ulot modeli jarayonida to'pni olib qo'yish bosqichida yuqori bosimdan foydalanish yaxshilanadi. Shu bilan birga, futbolchilardan doimiy ravishda uchta chiziqli qayta qurishni, shuningdek chiziqli qayta qurishni talab qilish kerak. O'quv mashg'ulot modeli oldindan rmu sobaqa mezotiskda amalga oshiriladi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqani tashkil etadi.				
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari			
	T	Sh	KMR	DOI
1 qadam	10'	Yu	1-3	30"
2 qadam	3'	-	-	-
3 qadam	10'	Yu	1-3	30"
4 qadam	8'	ye	1	8'
				114-120
				144-168
				114-126
				108
				12

60-jadval

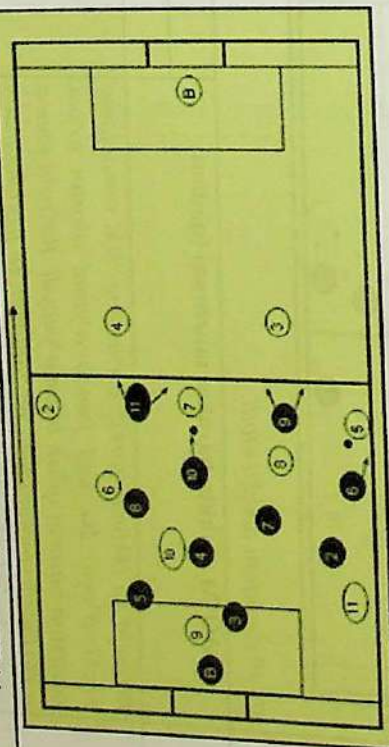
To'pni olib qo'yish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: to'pni olib qo'yishda o'rtacha shiddatli bosimni harakatlarini takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal'daq-1
O'MM: TEQ:60	30 min - ish, 5 min - TUK	Aerobno-anaerobnaya	380	12,0
				
O'quv mashg'ulot modeli o'yindan oldin badani qizishdan so'ng amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 16-jadval). O'quv mashg'ulot modeli jarayonida to'pni olib qo'yish bosqichida o'rtacha bosimdan foydalanish yaxshilanadi. O'yinchilarning uch chiziqli joylashishini va chiziqlar orasidagi optimal masofani kuzatib, vertikal va gorizontal yo'nalishlarda bosimni amalga oshirish uchun o'yinchilarning o'zlarini qayta tashkil etishlari juda muhimdir. O'quv mashg'ulot modelining o'ziga xosligi shundaki, jamoalardan biri faqat to'pni nazorat qiladi, ikkinchisi esa uni olib qo'yadi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 30-40 daqiqani tashkil etadi.				
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari			
	T	Sh	KMR	DOI
1 qadam	10'	Yu	1-3	-
2 qadam	2'	-	-	-
3 qadam	10'	Yu	1-3	-
4 qadam	8'	ye	1	8'
				168-180
				174
				12

To'pni olib qo'yish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: to'pni olib qo'yishda kichik shiddatli bosimni harakatlarini takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

Maqsad: to'pni o'ynash uchun qo'yilgan.					Manzil: futbol maydoni.		
O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: TEQ:61	44 min – ish, 6 min – TUK	Aerob-anaerob	404	9,2			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi							
O'quv mashg'ulot modeli mashg'ulotning asosiy qismi oxirida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modeli jarayonida to'p olib qo'yish fazasida past bosim talab qilinadi. O'quv mashg'ulot modelini bajarishda asosiy talablardan biri bu past shiddatli bosim orqali to'pni olib qo'yish uchun o'yinchilarni tezda tiklashdir. O'quv mashg'ulot modelini amalga oshirish ikki bosqichda amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelida o'rta bosimni qo'llaydi. Mashg'ulotda yuklama miqdori 40-50 daqiqani tashkil etadi.							
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)		Yuklama komponentlari				
1 qadam	O'yin past bosimli jamoalardan biri yordamida 11x11. O'yin davomida jamoalardan biri (odatda birinchi jamoa) doimiy ravishda to'p olib qo'yish bosqichida bo'ladi.	T 10'	Sh O'	KMR 1-3	DOI -	YuQCh 156-174	YuKK 132
2 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	-	-
3 qadam	1 qadam takrorlash.	10'	O'	1-3	-	156-174	132
4 qadam	Passiv dam olish (100-150 ml suv ichish)	2'	-	-	-	-	-
5 qadam	Igra 11x11 ishtirokida kichik shiddatli bosi o'tkazish asosida o'yin	10'	O'	1-3	-	156-168	120
6 qadam	yengil yugurish, yurish, stretching, atletik mashq	10'	ye	1	-	114-126	20

Shaxsiy himoya tizimi bilan o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifasi

Maqsad: shaxsiy himoya tizimini takomillashtirish.
Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1		
O'MM: TEQ:62	45 min – ish, 5 min – TUK	Aerobno-alaktatnaya	524	11,6		
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi						
O'MM alohida harakat mazmuni (qadam)		Yuklama komponentlari				
O'MM algoritmi	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	10'	Yu	1-3	-	168-186	198
2 qadam	3'	-	-	-	-	-
3 qadam	10'	Yu	1-3	-	162-180	162
4 qadam	2'	-	-	-	-	-
5 qadam	10'	Yu	1-3	-	162-174	144
6 qadam	10'	ye	1	-	114-126	20

O'quv mashg'ulot modeli mashg'ulotning asosiy qismining ikkinchi yarmida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelini bajarish jarayonida o'yinchilar quyidagi talablarga rioya qilishlari kerak:

- tez mudofaa uchun hujum kommutatsiya;
- raqib jamoa o'yinchilarini tez tahlil qilish, ayniqsa maydonning o'z yarmida;
- to'p tanlash bosqichi tugaguniga qadar o'yinchini faol nazorat qilish.

Mashg'ulotda yuklama miqdori 40-50 daqiqani tashkil etadi.

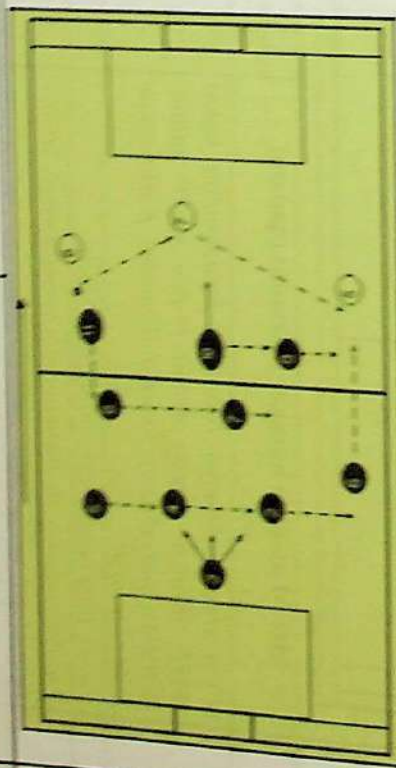
O'yinchilarning zonani himoya qilish tizimi bilan o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun

namunaviy o'quv vaqflari

Maqsad: zonalarini muhofaza qilish tizimini takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
O'MM: TEQ:63	44 min – ish, 6 min – TUK	Aerobno-anaerobiy	300	11,3



- raqib jamoa o'yinchilari uchun bo'sh joylarni cheklash uchun chiziqlar orasidagi optimal masofani saqlashga e'tibor berish.
- O'quv mashg'ulot modelini bajarishda eng muhim shart bu o'yinchilarning egallik bosqichidan to'g'ri o'tish. Afsuski, ko'pincha yomonlik bilan amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulot modelini bajarishda eng muhim shart bu o'yinchilarning egallik bosqichidan to'g'ri o'tish. Afsuski, ko'pincha yomonlik bilan amalga oshiriladi.

MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)

O'MM algoritmi	T	Sh	KMK	DOI	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
1 qadam	10'	Yo	1-3	-	108-180	174
2 qadam	10'	Yo	1-3	-	136-174	133
3 qadam	10'	Yo	1-3	-	108-180	174
4 qadam	10'	Yo	1-3	-	108-180	174
5 qadam	10'	Yo	1-3	-	108-180	174
6 qadam	10'	Yo	1-3	-	108-180	174

1.5.6. Malakali futbolchilarning musobaqalashuv tayyorgarligini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

64-jadval

Malakali futbolchilarning musobaqaga tayyorgarligini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: o'yin olib borishning "passiv usuli" ni takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh.Yushk, Bal/daq-1
MTZ: HQ:64	103 min – ish, 6 min – TUK	Aralash	665	6,5
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi o'yinni faoliyatida "passiv usuli" ni takomillashtirish (himoyadan o'ynash) va futbolchilarni musobaqa faoliyatiga moslashtirishdir. Murabbiy har bir vaqt uchun muayyan vazifalarni qo'yadi. Shu bilan birga, o'quv mashg'ulot modeli nazorat jamoasi o'yinni o'tkazishning "faol usuli" dan foydalangan holda birinchi raqamni o'ynaydi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin badani qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 12-jadval).			
O'MM algoritmi	Yuklama komponentlari			
	T	Sh	KMR	DOI
1 qadam	15'	O'-Ka	1-3	6'
2 qadam	6'	N	1	-
3 qadam	15'	O'-Ka	1-3	6'
4 qadam	6'	N	1	-
5 qadam	15'	O'-Ka	1-3	6'
6 qadam	6'	N	1	-
7 qadam	15'	O'-Ka	1-3	6'
8 qadam	5'	N	1	-
9 qadam	8'	N	1	-
10 qadam	12'	N	1	-

Malakali futbolchilarning musobaqaga tayyorgarligini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: o'yin olib borishning "faol usuli" ni takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	ShYushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 65	103 min – ish, 6 min – TUK	Aralash	1040	10,4			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi o'yin faoliyatining "faol usuli" ni takomillashtirish va futbolchilarni musobaqa faoliyatiga moslashtirishdir. Murabbiy har bir vaqt uchun muayyan vazifalarni qo'yadi. Masalan, agar jamoa qanot uzatmalardan keyin hujumlarni yakunlamasa, to'p undan tortib olinadi. O'quv mashg'ulot modelidan oldin banan qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 18-jadval). DOIda futbolchilar suv ichishadi (100-150 ml)						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Ikki tomonlama taktik tizim o'yini 1-3-5-2 (asosiy jamoa) va 1-4-5-1 (nazorat jamoasi).	10'	O'-Yu	2-3	3'	162-180	162
2 qadam	yengil yugurish tempi (1 krug), xodba va stretching	3'	N	1	-	120-126	-
3 qadam	1 qadam takrorlash, lekin qanotlar bo'yicha hujumni yakunlash	10'	Ka-Yu	2-3	3'	162-180	162
4 qadam	2 qadam takrorlash	3'	N	1	-	120-126	-
5 qadam	1 qadam takrorlash, lekin uzoq masofaga to'p uzatmalar bilan	10'	Ka-Yu	2-3	3'	162-180	162
6 qadam	2 qadam takrorlash	3'	N	1	-	120-126	-
7 qadam	1 qadam tarorlash, lekin o'yin vaziyatini og'irlashtirish uchun asosan individual taktik harakatlardan foydalanish	10'	Ka-Yu	2-3	3'	162-180	162
8 qadam	2 qadam takrorlash	3'	N	1	-	120-126	-
9 qadam	1 qadam takrorlash, lekin darvozaga bir teginishda zarba bilan yakunlash	10'	Ka-Yu	2-3	3'	162-180	162
10 qadam	2 qadam takrorlash	3'	N	1	-	120-126	-
11 qadam	1 qadam takrorlash	10'	Ka-Yu	2-3	3'	162-180	162
12 qadam	V = 2,6 m/s-1 800 m yugurish	5'	N	1	-	120-126	12
13 qadam	Darvozaga zarba berish seriyasi	8'	N	1	-	108-114	8
14 qadam	Stretching va atletizm	12'	N	1	-	126-138	48

Malakali futbolchilarning musobaqaga tayyorgarligini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari

Maqsad: o'yin o'ynashning "kombinatsiyalangan usuli" ni takomillashtirish.

Manzil: futbol maydoni.

Manzil: futbol maydoni.

O'MM kodi	Davom etishi	Yo'nalishi	YuKK ball	Sh Yushk, Bal/daq-1			
O'MM: HQ: 66	120 min – ish, 6 min – TUK	Aralash	896	7,5			
O'MM bajarilishining mazmuni va sxemasi	O'quv mashg'ulot modelining asosiy maqsadi o'yin faoliyatining "kombinatsiyalangan usuli" ni takomillashtirishdir (o'yin vaziyatiga qarab, jamoa maydonning yarmiga bosim o'tkazadi yoki tezda orqaga chekinadi). Murabbiy har bir vaqt uchun muayyan vazifalarni qo'yadi. Shu bilan birga o'quv mashg'ulot modeli ikkala jamoa ham bir xil taktik tizimda o'ynashi mumkin. O'quv mashg'ulot modelidan oldin qizdirish amalga oshiriladi (badanni qizdirish majmuaviy modeli: 18-jadval). DOIda futbolchilar suv ichishadi (100-150 ml)						
O'MM algoritmi	MO'M alohida harakat mazmuni (qadam)	Yuklama komponentlari					
		T	Sh	KMR	DOI	YuQCh	YuKK
1 qadam	Ikki tomonlama taktik tizim o'yini 1-4-4-2	12"	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
2 qadam	yengil yugurish (1 krug), yurish, stretching, to'p bilan individual ishlash	4'30'	N	1	-	120-126	-
3 qadam	1 qadam takrorlash, qanotlardan uyushirilgan hujumlarni yakunlash	12'	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
4 qadam	2 qadam takrorlash	4'30'	N	1	-	120-126	-
5 qadam	1 qadam takrorlash, ammo o'yin vaziyatlarining keskinlashuvi asosan individual harakatlarga bog'liq	12'	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
6 qadam	2 qadam takrorlash	4'30'	N	1	-	120-126	-
7 qadam	1 qadam takrorlash, ammo hujum harakatlari bir martalik teginish bilan zarba bilan yakunlash	12'	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
8 qadam	2 qadam takrorlash	4'30"	N	1	-	120-126	-
9 qadam	1 qadam takrorlash, ammo hujum harakatlari keskinlashuvda bir tegish bilan zarbalar	12'	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
10 qadam	2 qadam takrorlash	4'30'	N	1	-	120-126	-
11 qadam	1 qadam takrorlash	12'	O'-Yu	1-3	4'30"	144-174	140
12 qadam	V = 2,6 m/s-1 800m yugurish	5'	N	1	-	120-126	12
13 qadam	Darvozaga zarba berish seriyalari	8'	N	1	-	108-114	8
14 qadam	Stretching va atletik mashq	12'	N	1	-	126-138	48

Футболда о'қув mashg'ulotlarini qurish futbolchilarni tayyorlash bosqichining maqsadi va vazifalari, ularning malakasi va tayyorgarlik darajasini hisobga oladigan majmuaviy yondashuv asosida amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulotlarini qurishda uslubiy yondashuvlardan biri modellashtirish uslublaridan, avvalambor shug'ullanish mashqlari va ularning majmualarini modellashtirishdan foydalanish bo'lib hisoblanadi.

Kitobda keltirilgan material malakali futbolchilarni tayyorlashda amaliy hamiyat kasb etadi va ularning sport mahoratini oshirish vazifasini ko'proq maqsadli yo'naltirilgan tarzda hal qilish imkonini beradi.

BOB bo'yicha nazorat savollari

1. O'quv mashg'ulotida tayyorlash turlari bo'yicha nimalar bilasiz?
2. O'quv mashg'ulotlari jarayonida mashg'ulot samarasi shakllanishining fiziologik va biokimyoviy qonuniyatlari bo'yicha nimalar bilasiz?
3. Organizmning jismoniy yuklamalarning ta'siriga moslashishi deganda nimani tushunasiz?
4. Mashg'ulotning shoshilinch samarasi deganda nimani tushunasiz?
5. Mashg'ulotning orqaga surilgan samarasi deganda nimani tushunasiz?
6. Mashg'ulotning kumulyativ samarasi deganda nimani tushunasiz?
7. Ta'sirning qaytarish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
8. Ijobiy ta'sir ko'rsatish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
9. Ketma-ket moslashish tamoyili deganda nimani tushunasiz?
10. Futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarining strukturasi va mazmuni deganda nimani tushunasiz?
11. O'quv mashg'ulot model bo'yicha nimalar bilasiz?
12. Qayta tiklanish mashg'ulotlari nima uchun kerak?
13. Aylanma mashg'ulot deganda nimani tushunasiz va nima uchun kerak?
14. O'quv-mashg'ulotda foydalaniladigan uslublar bo'yicha nimalar bilasiz?
15. Futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari bo'yicha adabiyotda nimalar keltirilgan.
16. O'quv mashg'ulotlarining vositalari bo'yicha nimalar bilasiz?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве / Э. Ф. Айрих, А. М. Невмянов, М. С. Осинцев // Хоккей : Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С. 37—45.
1. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореф. дис... докт. пед. наук. / В.Г.Алабін. — Київ, 1994. — 34 с.
2. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. — 3-е изд. перераб. и доп.

/ Б. А. Аркадьев. — М. : Физкультура и спорт, 1962. — 168 с.

3. Безруков М.П. Морфологические функциональные особенности физического развития хоккеистов. / М.П.Безруков, С.К. Сарсания, В.Л. Селуянов. // Хоккей: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 70—75.

4. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Берштейн. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.

5. Булатова М.М. Развитие физических качеств / М.М. Булатова, М.М. Линец, В.Н. Платонов. // В кн.: Теория и методика физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — С. 189—314.

6. Верхошанский Ю.В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю.В.Верхошанский и др. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. М., 1988. С. 41—54.

7. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л.Вихров, А.В. Дулибский. — К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. — 192 с.

8. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 502 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.

10. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А.Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.

11. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А.Годик. — М.: Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.

12. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-методическое пособие / С. М. Гордон. — М. Физическая культура, 2008. — 256 с.

13. Горский Л. Тренировки хоккеистов : Пер. со словацк. / Предисл. Г. Макртычяна / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.

14. Губа Н.А. Теория и методика футбола: учебник. / Н.А. Губа, В. Н. Лексаков. — М. Физическая культура, 2013. — 576 с.

15. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.

16. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я.Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатьевой. — М. : Физическая культура, 2005. — 276 с.

17. Зациорский В.М. Наука и спорт: сб. обзорных ст. / В.М. Зациорский,

- Г.С. Туманян; пер с англ. — М.: Прогресс, 1982. — 270 с.
18. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. — К.: Здоров'я, 1985. — 136 с.
19. Зотов В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. / В.П. Зотов, А. И. Кондратьев. — К.: Здоров'я, 1982. — 128 с.
20. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография / В.Б. Иссурин. — М.: Советский спорт, 2010. — 288 с.
21. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. М.: Физкультура и спорт, 1978. — 120 с.
22. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 316 с.
23. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. / В.Л. Климин, В.И. Колосков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
24. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф. — Тернопіль, 2003. — С 61–64.
25. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. — Винница: Планер, 2006. — 683 с.
26. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М. Костюкевич — Винница: Планер, 2013 — 194 с.
27. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Лалаков. — Омск, 1999. — 328 с.
28. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 271 с.
29. Лях В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование управления движениями человека / Под ред. М.П. Шестакова и А.Н. Аверкина. — М.: Спорт Академия Пресс, 2003. — С. 158–202.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
31. Мищенко В. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, Т. Томяк, А. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. — 2003. — № 1. — С. 57–62.

32. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
33. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. — 863 с.
34. Основы подготовки юных спортсменов / [под ред. М.Я. Набатниковой]. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
35. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. — Киев: Вища школа, 1984. — 352 с.
36. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
38. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс... докт пед. наук. / Ю.М. Портнов. — М., 1989. — 51 с.
39. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонГУ, 2005. — 290 с.
40. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. — Донецк: Изд-во ДонГУ, 1998. — 300 с.
41. Савин В. П. Хоккей : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.
42. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений] / В. П. Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
43. Сассо Э. Футбольный тренер / Предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Траппатони; Пер. с итал. / Э. Сассо — М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003. — 200 с.
44. Селуянов В.Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов): Учебн. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК. / В.Н. Селуянов. — М.: ГЦОЛИФК, 1991. — 58 с.
45. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 400 с.
46. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнова].

- М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 520 с.
47. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: Монография. / С.Ю. Тюленьков. — М.: Физическая культура, 2007. — 352 с.
48. Удилов Г.Г. Технология комплектования женских команд высшей квалификации по хоккею на траве: Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Г.Г. Удилов. — Малаховка, 1999. — 23 с.
49. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. / Е.В. Федотова. — Казань: «Логос Центр», 2007. — 630 с.
50. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.
51. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2-е изд. испр. и доп.]. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.
52. Чанади Арпад. Футбол. Тренировки / А. Чанади / Пер. с венг. / Предисл. Климина В.Л. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 256 с.
53. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. — К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. — 65 с.
54. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. — М.: РГАФК, 1995. — 102 с.
55. Anders Elisabet. Field Hokey / Elisabet Anders. New Zeland: Human, Kinetics, P.O. Box 105-231, Aurlend Central, 1999. — 193 p.
56. Bangsbo I., Michalgik L. Assessment of physiological capacity of elite soccer players / I. Bangsbo., L. Michalgik // Science a Football, 1999, - n. 4, — P. 53-62.
57. Wilmore J.H., Costill D.L. Psychology of sport and exercise / J.H. Wilmore., D.L. Costill. — Champaign: Human Kinetics, 1994. — 549 p.

II BOB. JAMOANI MUSOBAQAGA TAYYORLASH VA UNI O'YIN DAVOMIDA BOSHQARISH

2.1. Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi

Futbol o'ynashning bevosita maqsadi g'alaba qozonishdir. Shuning uchun, unga bitta yondashuv mavjud: raqib jamoasining darvozasiga o'zinikiga nisbatan ko'ra ko'proq gol urish. Biroq, istalgan muvaffaqiyatga erishish har doim ham oson emas, chunki aksariyat hollarda dushman ham shunga intiladi. Binobarin, futbolchilar jamoa oldida turgan vazifalarni hal qilish va raqib rejalarini amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik uchun hamma narsani qilishlari kerak.

Jamoa bevosita maqsaddan tashqari, odatda uzoqroq maqsadlarni qo'yadi: milliy chempionatda ma'lum bir o'rinni egallash, oliy ligaga chiqish, o'z ligasida o'z o'rnini saqlab qolish.

Ular ma'lum vositalar yordamida eng yaqin va istiqbolli marralarga erishadilar: tarkibga yangi o'yinchilarni kiritadilar; ular o'quv rejasiga maxsus vazifalarni bajarishga hissa qo'shadigan elementlarni o'rganish va ishlab chiqishni o'z ichiga oladi; ular jamoaning "yondashuvini" eng yuqori sport formasiga muvofiq rejalashtiradilar. Milliy chempionat taqvimini yoki (ayrim hollarda) xalqaro uchrashuvlar taqvimini bilan; futbolchilarning profesional va nazariy darajasini yaxshilash; futbolchilarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini jilolash (maxsus usullar bilan) va boshqalar.

Bir-biridan mustaqil ravishda ushbu choralar ma'lum natijalarga olib kelishi mumkin, ammo alohida-alohida ular umumiy muvaffaqiyatni ta'minlay olmaydi. Omillar va choralarning murakkab kombinatsiyasi va yagona maqsadga erishish uchun har tomonlama yo'nalish va konsentratsiya zarur.

Jamoa o'z maqsadlariga yetguncha uzoq va qiyin yo'lni bosib o'tadi. O'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri ma'lum chegaralar ichida kurashmoqdalar (bu o'yin tizimi). Ushbu doiradan tashqarida, har bir alohida o'yinda va unga tayyorgarlik ko'rishda ko'plab aniq vazifalar paydo bo'ladi, ularni to'g'ri tanlangan texnikalar yordamida hal qilish (va bu allaqachon o'yin taktikasi) sizning rejalarinigizni bajarishga imkon beradi.

Futbolda jamoaning bevosita va uzoq muddatli maqsadlariga erishishga yordam beradigan yetakchilik va chora-tadbirlar to'g'risida keng ma'lumot strategik bilim deb ataladi.

Strategiya individual o'yinlarda g'alaba qozonishga va mavsumning ma'lum bosqichlari (championlikni yutish, kubokni yutish va boshqalar) uchun oldindan qo'yilgan marralarga erishishga yordam beradi.) ko'rib chiqamiz.

Keling, jamoani boshqarishda strategiyani amalga oshirish misolini ko'rib

chiqamiz. Murabbiylar jamoaning hozirgi paytdagi shart-sharoitlari va istiqbolli imkoniyatlarini hisobga olib, futbolchilar oldiga maqsad qo'yadi, masalan, strategik vazifani qo'yadilar: milliy chempionatda ma'lum bir o'rinni egallash. Buning uchun nima kerak? Jamoaga tegishli moddiy yordam haqida g'amxo'rlik qilish (va ehtimol tarkibni yangi futbolchilar bilan to'ldirish haqida), jamoaning imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos keladigan murabbiyni jalb qilish to'g'risida, uning yordamida keyingi mavsum uchun dastur ishlab chiqiladi.

Dasturda vazifalarni to'liq hal qilish uchun qaysi mashg'ulot usuli zarurligi, ushbu jamoa tarkibini hisobga olgan holda qaysi texnik va taktik elementlarni ishlab chiqish kerakligi, o'yinchilarni jamoaga birlashtirish uchun qanday choralar talab qilinishi kerakligi ko'rsatilishi kerak. Yakuniy (ya'ni strategik) maqsadga erishishga ta'sir qiluvchi boshqa omillarni ham hisobga olish zarur. Agar alohida omillar muvofiqlashtirilsa (to'g'ri tanlangan va to'g'ri amalga oshirilgan bo'lsa), unda jamoani strategik boshqarish to'g'ri deb hisoblanishi mumkin.

Strategik maqsadlar uzoq vaqt davomida (masalan, mavsum uchun) va har bir alohida o'yin uchun belgilanadi. O'yinga qadar bo'lgan kunlarda ma'lum yuklamalar va mashg'ulotlar, jamoaning birlashishi, o'yinning ahamiyatini tushunish, taktik o'yin rejasini ishlab chiqish, jamoaning ruhiy holati va hattoki o'yindan oldingi kun tartibi, sayohat va ovqatlanishni tartibga solish, bularning barchasi jamoaning ishlashida muhim bo'lishi mumkin (muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz) va shuning uchun strategik maqsadlarga erishish oson bo'ladi.

2.2. Strategiya atamasini ensiklopediya va etimologik tushunchasi

Stratégiya (dr.-grech. στρατηγία — *sarkarda san'ati*)¹ — uzoq vaqtni qamrab oladigan umumiy, aniqlanmagan reja, murakkab maqsadga erishish yo'li, harbiy ishlarda, keyinchalik umuman har qanday inson faoliyati.

Strategiyaning maqsadi asosiy maqsadga erishish uchun mavjud resurslardan samarali foydalanishdir (strategiya harakat usuli sifatida to'g'ridan-to'g'ri asosiy maqsadga erishish uchun mavjud resurslar yetarli bo'lmagan vaziyatda ayniqsa zarur bo'ladi).

"Strategiya" tushunchasi strateg tushunchasidan kelib chiqqan (dr.-grech. στρατηγός "yetakchi, harbiy qo'mondon, qo'mondon"; στρατός "armiya" dan «yetaklash olib borman») - qadimgi yunon shahar-davlatlari armiyasining bosh qo'mondoni va "*sarkarda san'ati*" - harbiy san'at sohalaridan biri bo'lgan urush haqidagi fan, uning urushga tayyorgarlik nazariyasi va amaliyotini

¹ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F>

qamrab olgan, uni rejalashtirish va olib borish, urush qonunlarini o'rganadigan eng yuqori namoyishi.

Taktika strategiyani amalga oshirish vositasi bo'lib, strategiyaning asosiy maqsadiga bo'ysunadi. Strategiya asosiy maqsadga "resurslar — maqsad" o'qi bo'ylab oraliq taktik vazifalarni hal qilish orqali erishadi.

Karl Klauzevisning so'zlariga ko'ra, urush olib borish ikki xil faoliyat turini nazarda tutadi:

- * yakka janglarni tashkil etish va ularni o'tkazish;

- * ularni urushning umumiy maqsadiga bog'lash.

Birinchisi taktika, ikkinchisi strategiya deyiladi.

Jangda g'alaba qozonish uchun taktika kerak. Urushda g'alaba qozonish uchun strategiya kerak. Yigirmanchi asrning ikkinchi yarmidan boshlab strategiya amaliyot va metodologiya sifatida biznes sohasida rivojlana boshladi va asta-sekin davlat boshqaruvi sohasida rivojlandi. Vladimir Kvint strategiyani izchil va to'liq amalga oshirish bilan uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlaydigan doktrinani izlash, shakllantirish va rivojlantirish tizimi sifatida belgilaydi.

2.3. Strategik rejani (loyiha) tuzish va uni amaliyatga joriy etish

2.3.1. Asosiy omillar

Futbol strategiyasi jamoaning ishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan barcha omillarni hisobga oladi. Na shaklda, na mazmunda bu omillar tengdir. Ularning orasida foydalanish tasodif masalasi bo'lganlar va har bir o'yinda buxgalteriya hisobi majburiy bo'lganlar bor. Eng munosib o'yinchilarni tanlash yoki jamoa uchun eng yuqori sport formasiga erishish odatda faqat bitta davrning asosiy vazifasidir. O'yin tizimini va keyingi raqib tarkibini kuzatish, alohida o'yinchilarning qobiliyatlarini tahlil qilish, o'zlarining maqsadli o'yin - vazifalarini ishlab chiqish endi vaqtinchalik yoki vaqti-vaqti bilan hal qilinmaydi, balki doimiy ravishda turadi.

Strategik omillarga obyektiv tashqi sharoitlar, o'qitish va dam olish sharoitlarini tashkil etish va ta'minlash kiradi. Keling, strategik maqsadga yerishishga hissa qo'shadigan ikkita asosiy element - o'yin tizimi va taktikasiga batafsil to'xtalamiz.

2.3.2. O'yin tizimi umumiy qoidalar

O'yin tizimi — bu oldindan belgilangan (umumiy ma'noda) vazifalarni bajarish uchun o'yinchilarning maydonda joylashishi, ularning xatti-harakatlari va faoliyati.

O'z-o'zidan, o'yin tizimi, albatta, o'yinning yakuniy maqsadi bajarilishini ta'minlay olmaydi. Bu faqat maqsadga erishishga yordam beradi, ammo o'yin davomida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlarni hal qilishda yordam bermaydi. Har bir o'yin epizodida chiqish yo'lini topish strategiyaning boshqa elementi — taktikaning vazifasidir. Shuning uchun tizim kutilmagan, ko'pincha taktik rejalarining o'yindan o'yinga o'zgarib turadigan variantlarini keng amalga oshirish imkoniyatlarini ochadigan doirani anglatadi. Mohiyatan u o'zgarmas, nisbatan doimiy forma, o'yindan o'yinga o'zgarmaydigan (masalan, taktikaga qarab) o'yinning o'ziga xos "imidji" dir.

Taktika-bu texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik va boshqa ko'plab omillarning hosilasi. B. A. Arkadiyev "futbol o'yinining taktikasi" kitobida "tizim shunchaki har bir o'yinda o'yinning yangi taktik chizmasi naqshlangan arikdir"*.

O'yin tizimi muayyan milliy maktabning individual xususiyatlariga bog'liq emas. Bu alohida mamlakatlarda rivojlangan futbol o'ynash odobi va taktikasiga ham bog'liq emas. Yevropa futbolida o'ynash uslubi lotin Amerikasida o'ynash uslubidan sezilarli darajada farq qiladi, garchi o'yin tizimlari bir xil bo'lishi mumkin.

Masalan, aslida 1974-yilgi Jahon chempionatining finalchilari — G'arbiy Germaniya va Gollandiya terma jamoalari xuddi shu tizim bo'yicha o'ynaganligi xarakterlidir. Holbuki, bu jamoalarning o'yini qanchalik boshqacha edi, avvalo taktikada!

1-4-2-4 tizimida ham, 1-4-3-3 tizimida ham raqiblarning taktikasiga qarab, o'yinning har qanday tizimi bilan o'xshash yoki bir xil tizim ichida turli yo'llar bilan hal qilinadigan ko'plab vaziyatlar paydo bo'lishi mumkin. Har qanday tizim qisqa paslar bilan kombinatsion o'yinni, tezkor uzun to'p uzatishlar bilan esa hujumkor taktikani qo'llashga imkon beradi. O'yin tizimini o'zgartirmasdan, siz dushman mudofaasining bir yoki boshqa zaif bo'g'iniga qarshi hujumlarga e'tibor qaratishingiz mumkin.

O'yin tizimi maydonda kuchlarning taqsimlanishni anglatadi. Bu, albatta, o'yin qoidalari har bir o'yinchining o'rnini tartibga soluvchi voleybolda bo'lgani kabi, bunday qattiq shakl emas. Mexanik ravishda futbolchilar faqat o'yin boshida joylashtiriladi. Keyinchalik, joylashtirishning "qattiqligi" olib tashlanadi "va maydonda hamma unga o'yin tizimi tomonidan berilgan vazifalarni bajarishga intiladi. Biroq, o'yin tizimi har bir o'yinchining vazifalarini barcha tafsilotlar bilan belgilaydi deb taxmin qilish noto'g'ri bo'lar edi. Bu savoldan tashqarida. O'yinchilarning shaxsiyatining eng keng ko'lami, o'yinning u yoki bu vaqtidagi kuchlar nisbatidagi farqlar, vaqt va masofaning son-sanoqsiz imkoniyatlari tizimga o'yinning barcha elementlarini qamrab olishga imkon bermaydi. Futboldagi o'yin tizimi umumiy vazifalarni hal

qilishda faqat umumiy ko'rsatma beradi: u asosan bitta o'yinchiga mudofaa funksiyalarini, boshqasiga hujum funksiyalarini belgilaydi, yarim himoyachi o'yinchilari himoyada ham, hujumni tayyorlashda ham, yakunlashda ham o'zlarini bir xil darajada ishonchli his qilishlari kerak.

2.3.3. Tizini o'zgarish omillari

Asosiy omillardan biri bu o'yin qoidalari. O'yin qoidalarining sezilarli o'zgarishi, shuningdek, o'yin tizimining o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Bu gaplarning eng ishonarli isboti 1925-yilda "ofsayd" holati to'g'risidagi qoidaning o'zgarganligidir. Eski qoida hujumchilarni raqib darvozasidan "uzoqlashtirdi". Forvard "ofsayd" holatida bo'lmasligi uchun uning oldida kamida uchta raqib bo'lishi kerak edi. Yangi qoida hujumchilar xavfini sezilarli darajada oshirdi. Hujum chizig'i futbolchilari "ofsayd" holatida bo'lishdan qo'rqmasdan raqib darvozasiga osonroq yaqinlasha olishdi (endi "ofsayd" holatiga tushmaslik uchun forvardda raqib jamoasining faqat ikkita o'yinchisi "bo'lishi" kerak) ularning oldida).

Shuning uchun yangi qoida hujumchilarning hujumlarini muvaffaqiyatli yakunlash imkoniyatini oshirdi. Futbolchilarning "eski" kelishuvi bilan himoya forvardlarga har doim ham muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsata olmadi. "Ofsayd" holati haqidagi yangi qoida hujumchilarga osonlikcha raqamli ustunlikni yaratishga yordam berdi.

O'zgargan sharoitdagi himoya, albatta, hujumning bu ustunligi bilan kelisha olmadi. Bir necha yillik izlanishlardan so'ng, muammo hal qilindi: avvalgi "piramida" tizimi o'rniga zonalarini himoya qilish tizimlari hujumkor futbolchilarning shaxsiy personal bilan himoyalana boshladi. Ushbu himoya himoyachilar va hujumchilarning raqamli "muvozanati" ga asoslangan. O'yin qoidalarining o'zgarishi o'yinchilarni joylashtirishning o'zgarishiga olib keldi, ya'ni: uchta himoyachi bilan yangi o'yin tizimining paydo bo'lishiga yoki u ham deyilganidek, "double — ve" tizimining paydo bo'lishiga ham bog'liq.

O'yin tizimi futbolchilarning taktik tayyorgarlik darajasiga ham bog'liq. Hujum taktikasining ustunligi himoyani yanada oqilona tashkil etishni taqozo etadi va aksincha. Himoyachilar va forvardlarning doimiy kurashi ba'zan o'yin tizimida o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Bu borada yaqin o'tmish va futbol taraqqiyotining hozirgi bosqichlari haqida eslash kifoya. Shaxsiy g'amxo'rlik bilan himoyaning ustunligi bilan juda "zerikkan" hujumchilar 50-yillarning boshlarida yangi taktik qurolga murojaat qilishdi: ular tez-tez hujum qila boshladilar, joylarni tezda o'zgartirdilar. Vaqtinchalik ishlatilgan bo'lsa ham, bu taktika forvardning muvaffaqiyatini ta'minladi. Shunday qilib, himoyaning yangi shakllari masalasi kun tartibiga chiqdi.

Futbolning keyingi taktik rivojlanishi yaqinda ko'rib chiqilgan shaxsiy (personal) himoyaning eng zamonaviy prinsipi asosida qurilgan uchta himoyachi o'yin tizimining kelajagini shubha ostiga qo'ydi. Buning sababi nima yedi? Avvalo, hujumkor o'yinning taktik rivojlanishi. Va natijada himoyada o'yinning taktik rivojlanishi kuzatildi. Bugungi kunda u endi to'rt yoki beshta himoyachi bilan u yoki bu jamoaning g'ayrioddiy o'yini sifatida qabul qilinmaydi va dushman hujumidan oldindan ustunlikni ta'minlaydi. Agar bunday tartib har qanday jamoaning o'yini uchun xarakterli bo'lib qolsa, unda taktikani rivojlantirish orqali hayotga tatbiq etilgan yangi o'yin tizimining paydo bo'lishi haqida gapirishimiz mumkin. Keling, shaxsiy vasiylik asosida qurilgan o'yin tizimi hujum chizig'i o'yinchilarining joylashishi va harakatlarining o'zgarishiga olib keldi, bu esa o'z navbatida mudofaa o'yinchilarining joylashishi va harakatlarida o'zgarishlarga olib keldi va oxir-oqibat o'yin tizimidagi o'zgarishlarga olib keldi.

2.3.4. Yaxshi tizimning o'ziga xos xususiyatlari

Qanday o'yin tizimini yaxshi deb hisoblash mumkin?

1. Tizim oddiy, tushunarli va maydonda osonlikcha amalga oshirilishi kerak. O'yinchilarning e'tiborini katta darajada jalb qiladigan tizim faqat cheklangan darajada amaliy foydalanish uchun javob beradi (u o'yinchilarni bezovta qiladi, ularni ruhan charchatadi, diqqatni sezilarli darajada taqsimlashni talab qiladi) va oxir-oqibat hatto zararli (texnikani to'g'ri bajarish va taktikani amalga oshirishga xalaqit beradi rejalar).
2. Tegishli darajada tizim hujumga ham, himoyaga ham hissa qo'shishi kerak. O'yinchilarning asosan hujumga yo'naltirilishini ta'minlaydigan tizim kuchlar tengligi bilan ham mag'lubiyatga olib kelishi mumkin (chunki u o'yinning bunday muhim tarkibiy qismini dushman hujumlarini bostirish kabi" e'tiborsiz qoldiradi"). Himoyaga ustunlik berilganda ham xuddi shunday holat yuzaga keladi. Shuning uchun oqilona tizim muvozanatli bo'lishi kerak.
3. Tizim ham moslashuvchan bo'lishi kerak, ya'ni har qanday raqibga qarshi qo'llanilishi kerak. Bu, ehtimol, kichik og'ishlarga yo'l qo'yishi kerak, ammo jamoa uchun belgilangan va ishlab chiqilgan asoslarni sezilarli darajada o'zgartirmasdan.
4. Tizim futbolchilar tomonidan futbol maydonini to'g'ri mutanosib ravishda to'ldirishni ta'minlashi kerak, ya'ni: kuchlarning oqilona taqsimlanishi: ularni maydonning ushbu o'yin holatida yeng zarur bo'lgan qismiga jamlash imkoniyatini beradi.
5. Tizim jamoaviy javobgarlik prinsipini o'zida mujassam etishi kerak, uning asosi adolatli "mehnat taqsimoti" ga asoslangan va maydondagi harakatlar

uchun o'yinchilarning jamoaviy individual javobgarligi uchun ishlaydi. Tizim o'yinchilarga shaxsiy manfaatlari uchun ma'lum bir o'yin funksiyasidan foydalanish imkoniyatini bermasligi kerak. O'yin yuki barcha jamoa a'zolari o'rtasida teng taqsimlanishi kerak.

6. O'yin tizimi o'yinchilarga himoyadan hujumga doimiy o'tish imkoniyatini ochishi kerak va aksincha: himoya va hujum o'yinchilarining vazifalari o'rtasida katta bo'shliq istalmagan.

O'yinning to'g'ri tizimi har doim futbolning umumiy rivojlanishi darajasiga" uyg'unlikni saqlaydi". U o'yin qoidalarini o'zgarishi va himoya va hujum taktikasidagi yangiliklarning paydo bo'lishi sifatida rivojlanadi. Tizimni ishlab chiqishda siz har doim ushbu imkoniyatlarni hisobga olishingiz va yangi tajribalarni amalga oshirishingiz kerak. O'yin tizimini futbolning umumiy rivojlanishining ko'zgusi deyish mumkin.

2.4. O'yin jarayonida jamoani boshqarish

2.4.1. O'yin tayyorgarligi

O'yin tayyorgarligi futbolchilarni musobaqalarga ko'p yillik tayyorlash jarayonida katta o'rin egallaydi. O'yin sharoitlarida TTH larning (priyemlar, kombinatsiyalar, tizimlar) mustahkamlanishi sodir bo'ladi. Bunday tayyorlash butun tayyorlash jarayonining alohida jihatlarini integratsiyalaydi.

O'quv o'yinlari musobaqa vaziyatlari bilan qariyb o'xshash bo'lgan vaziyatlarni yaratish imkonini beradi. Ular bo'laklangan (alohida o'yin harakatlarini qo'llash), yaxlit (harakatlar o'yin fazasining mazmuniga mos keladi), ikki tomonlama (qo'yilgan vazifani ikkita jamoa hal qiladi) va bir tomonlama (bitta jamoa asosiy vazifani bajaradi, boshqa o'yinchilar guruhi esa - xizmat ko'rsatuvchi rolini bajaradi) o'yinlar bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot o'yinlari hisobga (gol urish) o'ynash va o'yin qoidalariga rioya qilish bilan o'tkaziladi, bunda murabbiy jamoaning tarkibi va o'yinchilarning joylashuvini korrektsiyalaydi.

O'rtoqlik o'yinlari boshqa klublarning jamoalari bilan o'tkaziladi. Bellashish uchun jamoani tanlash murabbiy o'zining jamoasi oldiga qo'ygan konkret maqsadga bog'liq bo'ladi.

Nazorat o'yinlari musobaqalar arafasida taktik kurashning xarakteri, stili, olib borish usullari bo'yicha farq qiladigan raqiblar bilan o'tkaziladi. Nazorat o'yinlari jamoalarning turniri shaklida ham o'tkazilishi mumkin.

Taqvim o'yinlari (rasmiy musobaqalar) organik tarzda sportchilarni tayyorlash tizimining tarkibiga kiradi. Muntazam ravishda musobaqalarda qatnashish - futbolchi ko'nikmalarning ishonchililigiga, taktik mahoratga,

g'alaba sari intilishga ega bo'lishi va ularning rivojlanishining majburiy sharti bo'lib hisoblanadi.

Musobaqalar – bu har doim da'vogarlarining eng yaxshi ko'rsatkichlar uchun kurashishidir.

Musobaqalarda qatnashgan jamoalar ma'lum bir o'rinlarni egallaydi. Muvaffaqiyatli qatnashgan taqdirda ular mos keluvchi belgilar, faxriy rang baholari, unvonlarni qo'lga kiritishi mumkin.

Musobaqalarning ko'lami va turiga bog'liq ravishda jamoaning chiqishini baholash futbol bo'yicha sport malakasi pozitsiyasidan amalga oshiriladi: o'yinchilarga yoshlar razryadlari (III–I), katta yoshlilar sport razryadlari – III, II, I, sport ustaligiga nomzod, "Rossiya sport ustasi", "Xalqaro toifadagi sport ustasi", "Rossiyada xizmat ko'rsatgan sport ustasi" unvonlari beriladi.

2.4.2. Musobaqalar jarayonida jamoani boshqarish

Jamoa musobaqalarda qatnashayotgan davrda uni boshqarish strategik va operativ boshqarishga bo'linadi.

Strategik boshqarish – musobaqalarda qatnashish shartlarini o'rganish va shu asosda – musobaqalarga tayyorlanishning ratsional rejimini aniqlash, jamoaning navbatdagi o'yinlarga operativ tayyorgarligini aniqlashtirishdir.

Murabbiy musobaqalarning qoidalari va taqvimini, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishadi.

Olingan ma'lumotlarni asoslash bilan u ratsional shug'ullanish va dam olish rejimini ishlab chiqadi. Musobaqalar taqvimini bilgan holda murabbiy shifokor bilan birgalikda sutkalik rejimni tuzadi (musobaqalarda dam olish, ovqatlanish, shug'ullanish va boshqalar) va bu musobaqalarga tayyorlanish jarayonida uni modellashtiradi. So'ngra murabbiy jamoani oldinda turgan musobaqalarga tayyorlash tizimini ishlab chiqadi. U asosiy raqiblarni o'rganish bo'yicha tadbirlarni belgilaydi, musobaqadagi navbatdagi o'yinlarning ahamiyatini aniqlashtiradi. Ishlab chiqilgan musobaqalarga tayyorlanish tizimi asosida murabbiy operativ boshqarish tizimiga zaruriy tuzatishlarni kiritadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda murabbiy jamoaning start tarkibi, almashtirishlar tizimi, alohida kombinatsiyalarning samaradorligi, o'yinchilarning xulq-atvori va hokazolarni tekshiradi. Jamoani strategik va operativ boshqarish san'ati murabbiyning tajribasi, intuitsiyasi, o'qimishlilikiga bog'liq bo'ladi.

Operativ boshqarish – jamoani oldinda turgan uchrashuvga tayyorlash, mazkur uchrashuv davomida uni boshqarish va yakunlarni chiqarishdan iborat. Jamoani oldinda turgan uchrashuvga tayyorlash jarayonida bo'lg'usi raqib o'rganiladi, o'yinning rejasi tuziladi, o'yinchilarga yo'riqnoma berish uchun

yig'ilish o'tkaziladi, o'yin rejasi o'ynab ko'riladi.

Raqibni o'rganish uchun uning o'yinini butun jamoa bo'lib ko'rgan ma'qul. Har bir o'yinchiga raqib jamoaning (har bir o'yinchining) kuchli va kuchsiz tomonlarini, hujumda ko'proq samarali kombinatsiyalarini, himoya harakatlarining tashkil qilinishini aniqlash bo'yicha topshiriq beriladi. O'yinchilarning oldinda turgan o'yinda unga qarshi o'ynashga to'g'ri keladigan joylashuvi tahlil qilinadi.

So'ngra murabbiy o'yinning taktik rejasini tuzadi. Raqibning kuchli va kuchsiz tomonlari aniqlanadi va jamoasining real imkoniyatlari bilan solishtiriladi.

Ma'lum bir joylashuvlarda himoya va hujumda o'yin harakatlari aniqlashtiriladi, start tarkib aniqlanadi. Bu reja jamoa yig'ilishida o'yinchilarga ma'lum qilinadi.

Jamoa ma'lum qilishning taxminiy mavzusi: uchrashuvning ahamiyati, raqib jamoa va alohida o'yinchilarning tavsifi, uchrashuvga qo'yiladigan bosh taktik vazifa (jamoaning himoya va hujumdagi harakatlarining xarakteri), xususiy vazifalar va har bir o'yinchining harakatlarining xarakteri, iroda qo'yilmalari.

Uchrashuv boshlanishidan oldin murabbiy o'yinchilarga o'yinga qo'yilgan asosiy vazifalarni, jumladan iroda qo'yilmalarini eslatadi.

O'yin davomida rahbarlik qilish: badanni qizdirishni nazorat qilish, startoldi ko'rsatmalarini berish va o'yinni olib borish.

O'yin paytida operativ boshqarish o'yinchilarni almashtirishdan, tanaffuslardan tashkil topadi. Almashtirishlarni quyidagi hollarda bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi: hujum va himoyani kuchaytirish uchun, o'zining funksiyalarini bajara olmayotgan charchagan va ishonchsiz o'ynayotgan o'yinchini chiqarish uchun, o'yinning sur'atini oshirish va himoyadagi harakatlarni kuchaytirish uchun, raqibning hujum shiddatini pasaytirish uchun.

Musobaqa tayyorgarligining mohiyati konkret bosqichlarda va konkret sharoitlarda jamoani sikldagi bosh musobaqaga integral tayyorlash vazifasini samarali hal qilish uchun tayyorgarlik va nazorat o'yinlarining (turnirlarining) uslubiy majmuasidan maqsadli yo'naltirilgan va muvozanatlangan tarzda foydalanishdan iborat.

Bunday yondashuv yuqori malakali o'yinchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishda tubdan oldinga siljish, tizimdagi chuqur o'zgarishlarning namoyon bo'lishi, yangi potensiyalarning ochilishi va ko'p narsani va'da qiluvchi kelajak bo'lib hisoblanadi.

Aynan musobaqalarda o'yin kurash jarayoni sifatida ko'proq yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoaning musobaqalarda qatnashishi - bu yerda sport kurashi ekstremal sharoitlarda sodir bo'ladi, o'zga maydon, tomoshabinlar va hokazolar kabi bosim o'tkazuvchi omillar ta'siri ostida o'yinchilar g'alabaga

olib boruvchi yo'llarni mustaqil ravishda qidiradi – integral tayyorlashning eng oliy shakli bo'lib hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi tobora katta ahamiyat kasb etib bormoqda. Bunday tayyorgarlikning ahamiyati bir nechta sabablar bilan shartlanadi. Musobaqa sharoitlarida organizmning ishchi potentsiallaridan anchagina to'liq foydalaniladi (emotsiyalar va ularning ta'siri). Maksimal yuklamalarga moslashishga ayniqsa samarali rag'batlar vujudga keladi. Faqat boshqa jamoalar bilan musobaqalashgandagina raqib ustidan g'alaba qozonish qobiliyatini to'liq rivojlantirish, o'zining kuchlarini oxirigacha safarbar qilish va ulardan hisob-kitob bilan foydalanish, o'zining emotsiyalarini jilovlash va o'zining imkoniyatlaridan yuqoriga ko'tarilish mumkin bo'ladi.

Muvaffaqiyat ko'p jihatdan musobaqalar tajribasiga bog'liq bo'ladi. Har bir musobaqa o'ziga xos tarzda o'tadi. Uning xarakteri o'tkazish shartlari, o'yinchilarning individual chizgilari va raqib jamoa o'yinining xarakterli xususiyatlari bilan belgilanadi. Agar o'yinchilar har doim o'sha bir xil sharoitlarda va faqat tanish raqiblarga qarshi o'ynasalar, ularda stereotip axloq shakllari vujudga kelishi mumkin, va yangi sharoitlar va yangi raqib paydo bo'lishi bilan u pand beradi.

Musobaqa tayyorgarligi jamoani yilning asosiy musobaqasi – ko'p yillik tayyorgarlik siklining kulminatsion musobaqasiga tayyorlash jarayonini yakunlaydi. Musobaqalar ularning jamoani tayyorlash tizimida maqsadli mo'ljallanishiga bog'liq ravishda nazorat va tayyorgarlik musobaqalariga bo'linadi.

Nazorat uchrashuvlarining asosiy mo'ljallanishi – jamoaning yillik siklning bosh musobaqalariga tayyorligining turli jihatlarini tekshirib ko'rish bo'lib hisoblanadi.

Raqiblarni tanlash uchrashuvlarining o'yin va psixologik zo'riqlililigi asta-sekin oshirib borish imkonini beradi. Nazorat o'yinlari odatda shug'ullanish mashg'ulotlari bilan birlashtiriladi.

Nazorat musobaqalarini turnir shaklida o'tkazishda jamoalar ketma-ket bir nechta o'yin o'tkazishiga to'g'ri keladi va har gal raqib boshqa bo'ladi. Bunday sharoit asosiy musobaqalarning sharoitlariga yaqin bo'lib hisoblanadi, yoki to'liq ularni modellashtiradi. Bu sportchilarni zo'riqlil musobaqa yuklamalarini boshdan kechirishga, o'yinni olib borish usullari va shakllari bilan manevr qilishga, sutkalik musobaqa rejimiga moslashish va hokazolarga o'rgatadi.

Musobaqa tayyorgarligining mazmuni va vaziyatlari faqatgina o'yinchini qattiq sinovlarga tortishi emas, balki uni qattiq zaminga olib chiqishi, o'zining kuchlariga bo'lgan ishonchni singdirishi, ijobiy momentlar va emotsiyalarni yuzaga chiqarishi, ish muammolarini hal qilish yo'nalishlarini aniqlab berishi,

mahoratni takomillashtirishi lozim.

Musobaqa va o'yin tayyorgarligining hajmi va shiddatini oshirish sportchining markaziy asab tizimida ma'lum bir oshiqcha zo'riqlilarni chaqirishi mumkin. Bu oshiqcha zo'riqlil uch-to'rtta omillarning davomli ta'siri va hohlanmaydigan birikuvida qonuniyatli tarzda shakllanadi:

- miyaning analitik-sintetik ishlashining katta hajmi, qiyin qarorlarni qabul qilishni ham o'z ichiga olgan holda;
- bunday ishga ajratilgan vaqtning doimo yetishmasligi;
- harakatlanish harakatlari va almashishlarning murakkab koordinatsiyasi;
- harakatlar, xulq-atvor, emotsional zo'riqlil natijalarining ahamiyatga molikligining yuqori darajasi.

Barcha bu omillar va ular bilan bog'lanadigan yuklamalar musobaqa va o'yin tayyorgarligi davomida maxsus va umum tomonidan qabul qilingan qayta tiklanish, bo'shashish vositalaridan rejali tarzda foydalanishni talab qiladi.

Shug'ullanish jarayonini qurishda ma'lum bir qiyinchilik shundan iborat bo'ladiki, yetarlicha yuqori malakaga ega bo'lgan o'yinchilar mavsum davrida bir necha marta sport formasining "cho'qqisi" ga chiqishiga to'g'ri keladi, bunda ko'proq mas'uliyatli turnirlar, qoidaga ko'ra, yillik siklning ikkinchi qismiga to'g'ri keladi. Ma'lumki, bu o'yinchilarning fundamental tayyorgarligi bir yarim-ikki oydan oshmaydi. Shu sababli murabbiy ko'pincha ularning funksional ish qobiliyatini yuqori darajada saqlay olmaydi. Musobaqalarning notekis taqvimini va sport yilining bir qator bosqichlarida sport tayyorlashi va o'quv-professional tayyorlashining vazifalaridagi ma'lum bir ziddiyatlar ahvolni murakkablashtiradi. Bunda aftidan shug'ullanish va musobaqa yuklamasini ratsional birlashtirish muammosini hal qilish bugungi kunda klub sharoitlarida mini-futbolchilarni tayyorlash tizimini optimallashtirishning magistral liniyasini taqdim qilishidan kelib chiqish lozim bo'ladi.

Umumiy shug'ullanish nazariyasidan kelib chiqishicha, sport formasining rivojlanishi fazali xarakterga ega. Bu holat avvalambor mini-futbolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishda hisobga olinishi lozim. Boshqarishning samaradorligi ko'p jihatdan musobaqalar tizimi va taqvimini takomillashtirishga (ularni aniq ranglash, vaqt bo'yicha maqsadli yo'naltirilgan tarzda taqsimlash va boshqalar) va yuklamalarning strukturasiga bog'liq bo'ladi.

Uzoq muddat davom etadigan musobaqa davrida o'yinchilar musobaqa formasini yo'qotishi mumkinligi, uni boshqarish esa anchagina murakkablashishi mumkinligi real xavfi har doim mavjud bo'ladi. Bu yerda yillik shug'ullanish musobaqa siklining strukturasida o'yin va musobaqa tayyorgarligiga uslubiy urg'u berish bilan ma'lum bir bosqichlarni ajratish ishni yengillashtirishi mumkin.

Amaliyotda quyidagi uslubiy xulosalar shakllangan:

a) musobaqa tayyorgarligi tizimning boshqa elementlarining o'rnini bosa olmaydi va "sof" ko'rinishda sportchilarni o'zining imkoniyatlarini namoyon qilishning o'rtacha darajasiga qarab tortishga, chegaralaydigan omillarning beqaror kompensatsiyalash mexanizmlari bilan to'silishiga olib keladi, ular rasmiy birinchiliklarning hal qiluvchi o'yinlarida ko'pincha pand beradi;

b) musobaqa amaliyotining hajmlari va shiddatini uning strukturasi, ichki rivojlanishi va jamoaning tayyorgarlik darajasiga ta'sirini takomillashtirmasdan turib oshirish o'yinchilarning psixik oshiqcha zo'riqishi, ularning asab barqarorligining yo'qolishi, o'ta safarbarlik qobiliyatining yuzaga kelishi xavfini yaratadi;

v) musobaqa tayyorgarligi kattagina nazorat qilish potensialiga ega: ko'p kunlik turnir yoki bitta o'yin davomida jamoa erishgan o'yin ko'rsatkichlarini (asosan texnik-taktik ko'rsatkichlarni) chuqurlashtirilgan tahlil qilish asosida olimpiada tayyorgarligining strategik va taktik yo'nalishini tanlashning to'g'riligini yetarlicha ishonchlilik va obyektivlik bilan baholash, uni tartibga solish jarayonini optimallashtirish, asosiy raqiblarga qarshi samarali, "ishlaydigan" o'ynash modellarini yaratish yoki ularni takomillashtirish mumkin;

g) musobaqa tayyorgarligi sport formasini boshqaradigan qudratli dastak sifatida talqin qilinadi va u boshqa bo'limlar bilan yagona tizimli yaxlitlikka organik tarzda bog'lanishi lozim; rasmiy o'yinlarda qatnashish

jamoada shug'ullanish jarayonining ketma-ketligi va uslubiy tuzilishini buzmasligi lozim; tayyorgarlik va nazorat turnirlarida qatnashishning muvaffaqiyati yoki jamoa tayyorgarlikning alohida vazifalarini hal qilish ustida ishlashni tugatgan bo'lsa, yoki yillik siklning bosh musobaqalari oldigan "finish chizig'i" ga chiqishga tayyorlanayotgan bo'lsa, shubha uyg'otmaydi;

d) musobaqa tayyorgarligining navbatdagi bosqichida turnirlar o'rtasidagi intervallarda "zarba" yuklamalar bilan katta shug'ullanish ishini o'tkazishni, nazorat turnirlari tugagandan keyin esa jamoaning holatini turg'unlashtirish uchun albatta ikki-uchta mikrotsikllarni vaqtda konsentratsiyalashning ratsionalligi tasdiqlanadi;

e) tayyorgarlik musobaqalarining vazifasi faqatgina ko'nikmalar va uddalashlarni sementlash, mustahkamlash yoki barqarorlashtirish emas, balki o'yinchilar tomonidan yangi materialning ishtiyoq bilan qabul qilinishi uchun harakat va fikrlash mexnizmlarini safarbar qilishdan ham iborat deb hisoblanadi, shu bois murabbiy har bir o'yinda o'yinchilarning psixik safarbarligi va emotsional zo'riqishini maksimallashtirmasligi lozim; biroq o'yinchilar murabbiy tomonidan qo'yilgan konkret shug'ullanish masalalarini hal qilishda avvalambor tirishqoqlik va oshirilgan ish qobiliyatini namoyon qilish bilan g'alaba sari intilishlari lozim; shu bilan birgalikda, turnir davomida bitta-ikkita o'yinni eng yuqori sport natijasini ko'zlash va olimpada model

ko'rsatkichlariga erishishga (yoki oshirishga) urg'u berish bilan o'tkazish o'ta foydali bo'ladi.

2.4.3. Jamoani boshqarish

Oldinda turgan o'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun murabbiy har bir o'yinchining eng yaxshi sifatlaridan jamoa manfaatlari uchun foydalanishni bilishi lozim. Ularning ijodiyligi, o'yinning umumiy rejasiga amal qilgan holda individual rejadan foydalanishiga xalaqit bermagan holda o'yinchilarning o'yin intizomiga rioya qilishiga erishish muhim bo'ladi. Jamoani jipslashtirish, uning oldiga konkret vazifa qo'yish, uni hal qilish yo'llarini topish kerak bo'ladi. Murabbiy jamoani o'yinga shunday tayyorlashi kerakki, u faqatgina texnika, taktika, atletizm bilan emas, avvalambor o'zining yaxlitligi, do'stligi va jipsligi bilan raqibdan kuchliroq bo'lsin.

Jamoani boshqarish uchun o'yinchilar bilan o'tkaziladigan ochiq suhbatlar foydali bo'ladi. Ular odatda murabbiyga o'yinchining ichki holatini tushunishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda, jamoa bilan guruhiiy ochiq suhbatlar o'tkazish kam samarali bo'ladi. O'yinchi guruhga ishonadi deb bo'lmaydi, biror-bir jiddiy muammoga duch kelganda buni individual suhbatda ochiq aytishi mumkin.

Murabbiyning muhim, biroq oson bo'lmagan vazifasi jamoaning tarkibini to'g'ri aniqlash va jamoada o'yinchilarni ularning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan to'g'ri joylashtirish bo'lib hisoblanadi. O'yinda boshqaruvchilik faoliyati sardorning zimmasiga yuklanadi, murabbiy esa o'yinning borishi, liniyalar, zvenolar va alohida o'yinchilarning harakatlarini diqqat bilan tahlil qilib borishi lozim bo'ladi. Taymlar o'rtasidagi tanaffusda jamoaning harakatlaridagi kuchsiz tomonlarni bartaraf qilish bo'yicha aniq tavsiyalar berish foydali bo'lishi mumkin. Shuningdek jamoaning jangovar ruhini qo'llab-quvvatlash yoki ko'tarish, o'yinchilarda hujumkor harakatlarga intilishni chaqirish kerak bo'ladi. O'yin tugagandan keyin murabbiy maishiy turmushda o'zini qanday tutish kerakligi bo'yicha maslahatlar beradi va keyingi o'yinga tayyorlanish rejimi va dasturini e'lon qiladi.

Turnirda muvaffaqiyatli qatnashish shug'ullanish jarayonining optimal dasturlarini samarali qurishni, uning yo'naltirilishi va hajmini belgilashni talab qiladi. Turnir davomida musobaqa yuklamasini ko'chirib o'tkazish mumkinligini aniqlash, futbolchi organizmining turli tizimlarining toliqish darajasi va xarakterini ilg'ab olish, keyingi o'yin momentiga uning qayta tiklanganlik darajasini baholash o'ta muhim bo'ladi. Bu ko'rsatkichlar o'yinchilarni samarali individual tayyorlash, shug'ullanish mashg'ulotlarining yuklamalarining kattaligi va xarakterini aniqlash uchun mo'ljal bo'lib xizmat

qilishi lozim. Jamoa va o'yinchilarning real va potensial imkoniyatlarini, ularning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlash dasturning optimal variantini tuzish imkonini beradi.

O'yinlar o'rtasidagi qisqa intervallardan o'yinchilarda shug'ullanish dasturini bajarish uchun kuchli motivatsiyani yaratish, ularning psixik va emotsional holatini dinamik tarzda nazorat qilishni tashkil qilish, jamoaning harakat potensialini erishilgan darajada ushlab turish, jismoniy, aqliy sensor va emotsional toliqish bilan bog'lanadigan funksiyalarning qayta tiklanishini ta'minlash uchun foydalanish kerak bo'ladi.

Musobaqalarda (turnirda, chempionatda) muvaffaqiyatli qatnashishga barcha raqiblar to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar ham yordam beradi, murabbiy ularga ega bo'lishi lozim. Bunday ma'lumotlar jamoaning tavsifi, uning natijalari, o'ynash stili, taktik konsepsiyalari, o'yinda kuchli va kuchsiz tomonlari, kuchli o'yinchilarning tavsiflarini o'z ichiga oladi. Raqib jamoa qatnashgan o'yinlarning videoyozuvlari va shaxsiy kuzatuvlarning ma'lumotlariga ega bo'lish ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin oldidan nazariy mashg'ulotda murabbiy futbolchilarga raqib to'g'risida ma'lumot beradi, uning o'yinini tahlil qiladi, himoyada, hujumda va himoyadan hujumga o'tishda va hujumdan himoyaga o'tishda o'yinni qurish bo'yicha o'zining rejasini ma'lum qiladi. U himoyada, hujumda va himoyadan hujumga o'tishda va hujumdan himoyaga o'tishda qanday o'ynash kerakligi bo'yicha konkret topshiriqlarni beradi. U himoyada, o'rta chiziqda va hujumda harakatlarni qanday amalga oshirish bo'yicha konkret topshiriqlarni va individual topshiriqlarni beradi. Videoyozuv namoyish qilinadi va murabbiy raqib o'yinining kuchli va kuchsiz tomonlariga e'tiborni qaratadi, o'yinga qo'yilgan topshiriqlarni aniq bajarishning muhimligini ta'kidlaydi.

O'tkazilgan o'yinni tahlil qilishda murabbiy taktik rejaning bajarilish darajasiga baho beradi, hujum qilish va himoyalani harakatlarini tashkil qilishda yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida gapiradi. Murabbiyga majmuaviy ilmiy guruhning har bir o'yinchi va jamoaning o'yin faliyatining natijalari to'g'risidagi ma'lumotlari ma'lum darajada yordam beradi.

O'yinchilarga tanqidiy fikrlarni yaxshisi o'shqirmasdan, osoyishta ohangda va individual suhbatlar paytida aytgan ma'qul. O'tkazilgan o'yinni tahlil qilishda barcha o'yinchilar faol ishtirok etishi lozim. Yakunda murabbiy keyingi o'yinga tayyorlanish dasturini ma'lum qilishi lozim.

Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi deganda nimani tushunasiz?
2. Futbolni bevosita maqsadi nimadan iborat?

3. Strategiya atamasini ensiklopediya va etimologik tushunchasi?
4. Strategik rejani (loyiha) tuzish va uni amaliyatga joriy etish deganda nimani tushunasiz?
5. Futbol strategiyasi jamoaning ishiga ta'sir qilishi mumkin qanday omillar mavjud?
6. O'yin tizimi umumiy qoidalar bo'yicha nimalar bilasiz?
7. Tizini o'zgarish omillari to'g'risidan ma'lumot bering?
8. Yaxshi tizimning o'ziga xos xususiyatlari deganda nimalar o'z ichiga oladi?
9. O'yin tayyorgarligi to'g'risida nimalar bilasiz?
10. Musobaqalar jarayonida jamoani boshqarish bo'yicha ma'lumotlar bering?

Адабиётлар рўйхати

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 62 b.
3. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakatlari taxlili. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013. - 67 b.
4. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015. - 50 b.
5. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent. 2014. - 46 b.
6. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015. - 50 b.
7. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013. - 35 b.
8. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 26 b.
9. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
10. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2015. - 364 b.
11. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik tsiklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. - 460 b.

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

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

14. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 51 b.

15. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2005. - 105 b.

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.

17. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.

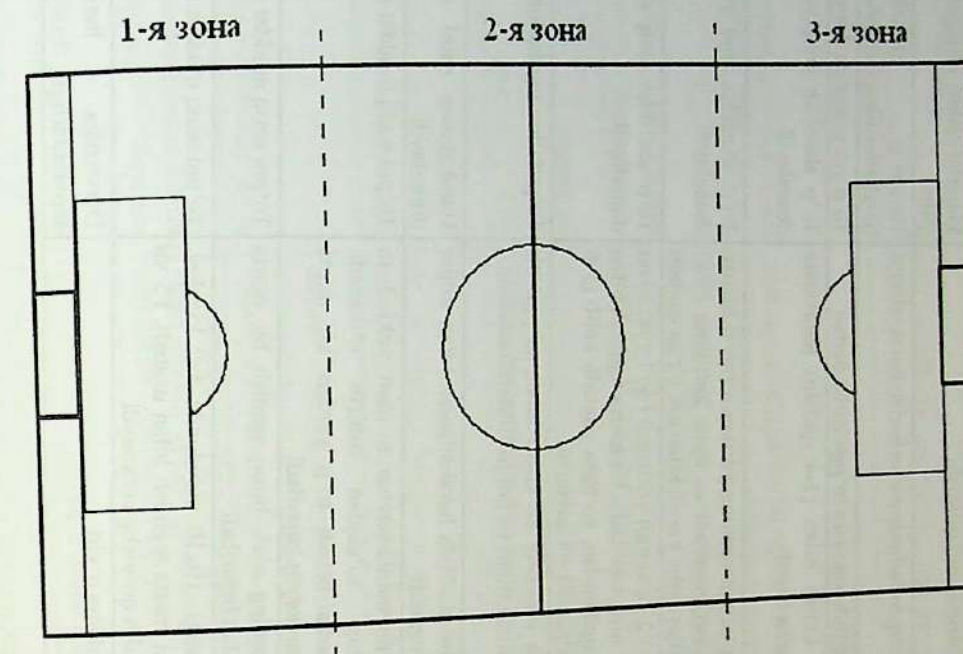
18. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.

19. Sport va harakatli o'yilar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov, Z.R.Nurimov, Sh.U.Abidov, S.R.Davletmuratov, A.A.Karimov. –T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017. – 320 b.

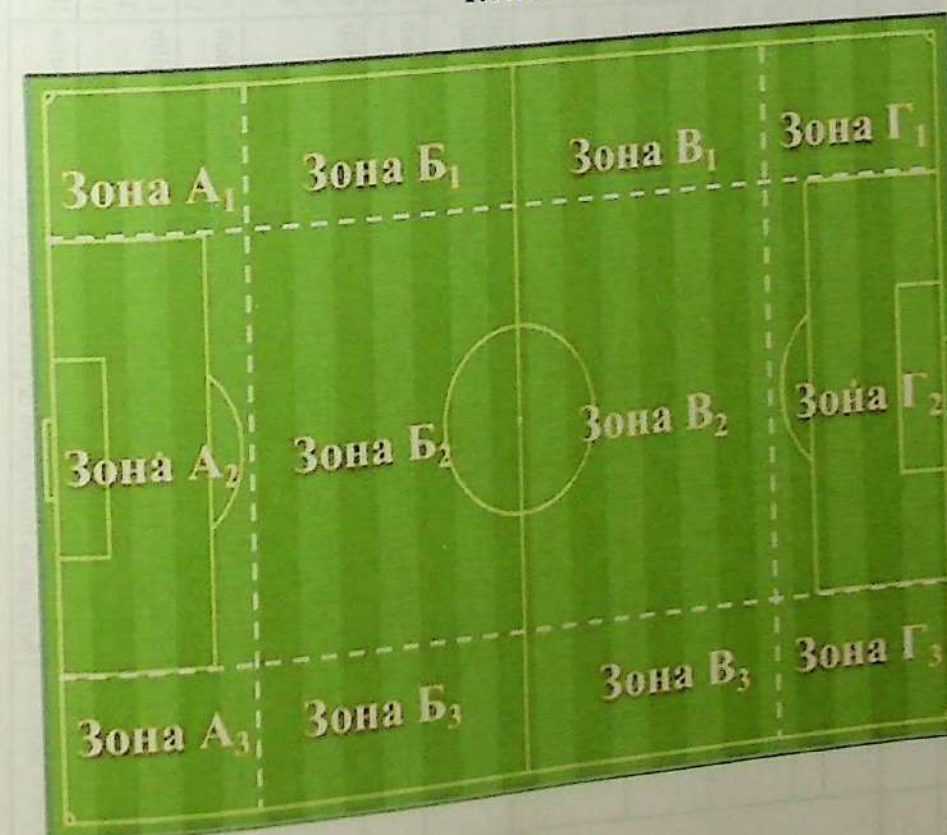
ILOVALAR

1-ilova.

Futbol maydonning o'yin zonlari belgilash shartlari



1.1.rasm



1.2.rasm

To'pga zarba berishlarga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

2.1 jadval.

To'pga oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish.

O'qitish bosqichi	O'qitish ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarining mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi	
				Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish	Tananing alohida qismlarining harakatlarining muvofiqlashtirilishi
II	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati va undan foydalanish bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi		
	2	TP ni bajarishning biomechanik strukturasini gapirib berish va ko'rsatish	To'psiz turgan holatda zarba berish harakatlarini bajarish		
	3	PF va RF ning to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratish	Joyida turib harakatsiz to'pga zarba berish		
	4	Zarba beradigan oyoqning harakatida tovon oyoqning uchidan ilgari ketishiga, zarba to'pning markaziga berilishiga e'tibor qaratish	Yugurib kelish bilan (3-4 qadam) harakatsiz to'pga zarba berish		
	5	PF da tayanch oyoq to'p chizig'iga yoki uning orqasiga qo'yilishiga e'tibor qaratish	F1 to'pni yengil oldinga yo'llaydi (qo'li bilan), uning izidan yuguradi va oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan uni F2 ga uzatadi		
III	6	PF da tayanch oyoq to'pdan 40-50 sm masofaga qo'yilishi, Zarba to'pning o'rtasidan biroz teparoqqa berilishiga e'tibor qaratish. RF da to'pni zarba bergan oyoq bilan kuzatib qo'yish qisqaroq bo'ladi	F1 to'pni F2 ga yengil yo'llaydi (qo'li yoki oyoq bilan). F2 ning vazifasi – bir marta teginish bilan avval bir qadamdan, so'ngra yugurib kelib (5-6 qadam) to'pni F1 ga qaytarish		
	7	To'pni uzatgandan keyin F bo'sh joyga ochilishini talab qilish. Zarba navbatma-navbat o'ng va chap oyoq bilan beriladi	Maydonda ixtiyoriy ko'chish bilan, to'pga bir marta teginish bilan to'pni juftliklarda uzatish		
	8	To'pni uzatish bir marta teginish bilan bajarilishini talab qilish	F lar yuqori tezlikda harakatlanish bilan to'pni bir-biriga uzatadi		
	9	To'pga zarbalar o'ng va chap oyoqlar bilan berilishini talab qilish	Ikki F navbatma-navbat to'rdan yoki 1 m balandlikdagi to'siqdan oshirib o'tkazadi. To'pga zarba berish to'p yerdan bir marta sakragandan keyin bajariladi		
	10	To'pga zarbalar o'ng va chap oyoqlar bilan berilishini talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq uzatish bir marta teginish bilan bajariladi		
IV	11	F doimo to'p tomonga uni to'xtatish qulay bo'ladigan qilib harakatlanishini talab qilish	O'yin mashqi: 10x10 maydonda 4x2 kvadrat. To'pni ikki marta teginish bilan uzatish. F5 va F6 to'pni olib qo'yishga o'ynaydi		
	12	Gol faqatgina oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berilganda hisoblanadi degan shart qo'yish	Ikki tomonlama o'yin		

2.2 jadval.

To'pga oyoq kaftining ichki yon qismi bilan zarba berish.

O'qitish bosqichi	O'qitish ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarining mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi	
				Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish	Tananing alohida qismlarining harakatlarining muvofiqlashtirilishi
I	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati va undan foydalanish bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi		
	2	TP ni bajarishning biomechanik strukturasini gapirib berish va ko'rsatish	Bir necha marta ketma-ket imitatsion harakatlarni bajarish, avval joyida turib, so'ngra yugurib kelish bilan (3-4 qadam)		
	3	F zarba berishdan oldin to'pdan biroz yon tomonga turishiga e'tibor qaratish. Tayanch oyoqni qo'yish – tovonidan oyoq uchiga	Joyida turib harakatsiz to'pga zarba berish. F lar orasidagi masofa 5-6 m. To'p yerdan 50-70 sm balandlikda sherikning qo'lga yo'llanadi		
	4	Oxirgi qadam boshqalariga nisbatan uzunroq bo'lishiga va xud sakraganday bajarilishiga e'tibor qaratish	Qisqa yugurib kelish bilan (3-4 qadam) harakatsiz to'pga zarba berish. F lar o'rtasidagi masofa 10 m. To'p sherikning qo'lga yo'llanadi		
	5	F to'pdan chap tomonga bo'lishiga e'tibor qaratish (agar zarba beradigan oyoq – o'ng oyoq bo'lsa)	F1 to'pni yengil oldinga yo'llaydi (qo'li bilan), uning izidan yuguradi va oyoq ko'tarmasining ichki qismi bilan uni F2 ga uzatadi		
II	6	Zarba to'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi oyoq bilan berilishini talab qilish (agar to'p chapdan uchib kelayotgan bo'lsa, zarba o'ng oyoq bilan beriladi)	F1 bir marta teginish orqali zarba berish bilan to'pni F2 ga yo'llaydi. F2 to'pni qo'li bilan ushlab oladi. F lar orasidagi masofa 10-12 m.		
	7	Yugurib kelish to'pdan biroz yon tomonga bajarilishiga e'tibor qaratish. Zarba to'pning pastki qismiga beriladi. Zarba bergan oyoq to'pni kuzatib qo'yadi (zarba bergan oyoqning harakati egri chiziq chizadi)	Juftliklarda uzatishlar. To'p qisqa yugurib kelish bilan 25-30 m masofaga yo'llanadi		
	8	Zarbalar navbatma-navbat o'ng va chap oyoq bilan bajarilishini talab qilish	16-17 m masofadan darvozaga zarbalar berish. (avval harakatsiz to'pga, so'ngra harakatlanayotgan to'pga)		
	9	Traektoriya bo'yicha uzatish faqatgina oyoq ko'tarmasining o'rtasi bilan bajarilishini talab qilish	Ikki tomonlama o'yin		

To'pga oyoq kaftining o'rta qismi bilan zarba berish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarining mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati va undan foydalanish bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	To'pning doimo ko'z bilan nazorat qilinishiga e'tibor qaratish. Zarba beradigan oyoqning uchi tortiladi	F1 to'pni o'zining oldiga tashlaydi va to'p yerdan bir marta sakragandan keyin uni oyoq ko'tarmasining o'rta qismi bilan zarba berish bilan F2 ga yo'llaydi	To'p sherikning qo'lga aniq yo'llanadi
	3	Zarba berish momentida tana orqaga ketishiga e'tibor qaratish	F1 qo'lida to'p bilan yengil yuguradi, so'ngra to'pni ko'krak balandligiga tashlaydi va tushayotgan to'pga oyoq bilan zarba berish bilan uni F2 ga yo'llaydi	To'p sherikning qo'lga aniq yo'llanadi (uchish tracktoriyasiz)
	4	Zarba beradigan oyoqning uchi tortilishi, tayanch oyoq tizzadan bukilishi, zarba berish momentida tana orqaga ketishi lozimligini eslatish	Shu mashqning o'zi, biroq to'pga zarba yerdan 30-40 sm balandlikda beriladi	To'p yeoga parallel va sherikning qo'lga aniq uchadi
	5	Zarba beradigan oyoqning uchi tortilishi, tayanch oyoq tizzadan bukilishi, zarba berish momentida tana orqaga ketishi lozimligini eslatish	F1 to'pni qo'lidan yerga tashlaydi (bu paytda zarba beradigan oyoq orqaga olinadi) va to'p yerga tekkan momentda uni F2 ga yo'llaydi	To'p yerdan dumalaydi
	6	TP ni bajarish texnikasini ko'rsatish	Avval joyida turib, so'ngra yugurib kelish bilan (3-4 qadam) to'pga zarba berishni imitatsiyalash	Oyoqlar, qo'llar va tana harakatlarining muvofiqlashganligi
	7	Tayanch oyoqni to'g'ri qo'yish va zarba beradigan oyoqni to'g'ri silkitishga e'tibor qaratish	Joyida turib harakatsiz to'pga zarba berish	To'p yerdan dumalaydi
	8	Yugurib kelish to'pning to'g'ri qarshisida bajarilishi, oxirgi qadam oldingisidan uzunroq bo'lishi, tayanch oyoq tomondan oyoq uchiga qo'yilishini (to'p bilan bir chiziqli) talab qilish	3.4 m dan yugurib kelish bilan harakatsiz to'pga zarba berish	To'p sherikka aniq yo'llanadi va yerdan dumalaydi
	9	Oxirgi qadam xuddi kichik sakrash kabi bajarilishi, zarba beradigan oyoqning tortilishiga e'tibor qaratish	F1 to'pni yengil oldinga yo'llaydi (qo'li bilan), uning izidan yuguradi (5-6 m) va oyoq ko'tarmasining o'rta qismi bilan uni F2 ga uzatadi	Tananing alohida qismlarining harakatlarining muvofiqlashganligi. To'p yerdan uzilmaydi
	10	Zarba beradigan oyoqni silkitishga e'tibor qaratish (son qanchalik tortilsa, zarbashunchalik kuchli bo'ladi)	F1 to'pni yengil oldinga yo'llaydi (8-10 m), uning izidan yuguradi va kuchli zarba berish bilan uni darvozaga yo'llaydi	Darvozaga aniq zarba berish. Mashqni ritmik bajarish

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarining mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
III	11	To'pga qulay yondashishga e'tibor qaratish. Zarba uzoqdagi oyoq bilan beriladi, tana zarba beradigan oyoqqa qarama-qarshi tomonga egiladi	F1, F2, F3 to'pni F4 ga uzatadi, u to'pni keyinchalik darvozaga zarba berish uchun ularning chiqishiga qaytaradi	Darvozaga aniq va kuchli zarba berish. Tananing alohida qismlarining harakatlarining muvofiqlashganligi.
	12	Tayanch oyoq tizzadan bukilishi, tana chapga-orqaga egilishi (agar zarba beradigan oyoq o'ng oyoq bo'lsa), zarba beradigan oyoqning uchi tortilishi, zarba to'pning markaziga berilishiga e'tibor qaratish	F1 qo'lida to'p bilan F2 dan 5-6 m masofada yon tomonda turish bilan to'pni ikki qo'llab pastlatib tashlaydi, to'p F2 dan 3-4 m masofada yerga tushishi lozim. F2 ning vazifasi – uni to'xtatmasdan darvozaga yo'llash	Darvozaga aniq zarba berish. To'p yerga parallel yoki unchalik katta bo'lmagan tracktoriya bo'yicha uchadi.
	13	To'pning doimo ko'z bilan nazorat qilinishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq F2 to'p yerga tekkan momentda unga zarba beradi	To'p darvozaga aniq uchadi va yerdan uzilmaydi
IV	14	Gol zarba oyoq ko'tarmasining o'rta qismi bilan berilganda hisoblanadi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Darvozaga berilgan zarbalarning samaradorligi

To'pga bosh bilan zarba berish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarining mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'pga bosh bilan zarba berishning tasnifi to'g'risida gapirib berish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Tayanch holatdan to'pga bosh bilan zarba berish texnikasini ko'rsatish. Ishchi faza bosh bilan to'p yo'nalishida keskin harakat bilan tugashini talab qilish. Tayyorgarlik faasasi sekin bajarilishiga – ishchi faza esa – tez va keskin bajarilishiga e'tibor qaratish	Materialning qabul qilinishi, to'psiz zarba harakatlarini imitatsiyalash. Boshlang'ich holat – asosiy stoyka, oyoqlar tizzadan bukiladi; tananing yuqorisi qismi va bosh orqaga tortiladi; ijro qilish fazasi – oyoqlar keskin yoyiladi, tana va bosh oldinga harakat qiladi, qo'llar yon tomonlarda bo'ladi va muvozanatni ushlaydi	Oyoqlar va boshning muvofiqlashgan harakatlari
	3	Oxirgi qadamda tana va bosh orqaga ketishi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chirilishiga e'tibor qaratish	3-4 m dan yugurib kelish bilan tayanch holatdan to'pga bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash	Ritmli yugurish, tananing alohida qismlarining muvofiqlashganligi
	4	To'pga zarba berish paytida ko'zlar ochiq bo'lishi, zarba peshonaning o'rta qismi bilan berilishiga e'tibor qaratish	To'sin yoki kronshiteyniga osib qo'yilgan to'pga joyida turib bosh bilan zarba berish	Muvofiqlashgan zo'riqshisiz harakatlari
	5	F doimo to'pni ko'z bilan nazorat qilishini talab qilish. Zarbaning aniqligi boshning harakatiga bog'liq bo'lishiga e'tibor qaratish	Mashq juftliklarda bajariladi. F1 to'pni to'pni boshning ustiga irtitadi va oldinga bir qadam tashlash bilan peshonaning o'rta qismi bilan zarba berish bilan uni F2 ga uzatadi	To'p sherikning qo'lga aniq yo'llanadi

6	To'pning uchish traektoriyasiga bog'liq ravishda F oldinga yoki orqaga bir yoki ikki qadam qo'yishga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq zarba to'p sherik tomonidan uzatib berilgandan keyin beriladi (ikki qo'llab pastdan, 5-6 m masofadan)	To'p sherikning qo'lliga aniq yo'llanadi
7	Oxirgi qadamda tana va bosh orqaga ketishi, zarba berish paytida ko'zlar ochiq bo'lishiga e'tibor qaratish	F lar orasidagi masofa 8-10 m. F1 to'pni ikki qo'llab pastlatib F2 ga yo'llaydi, u 3-4 m dan yugurib kelish va peshonaning o'rtasi bilan zarba berish bilan to'pni F1 ning qo'lliga yo'llaydi	To'pni aniq uzatish. To'p amalda traektoriyasiz uchadi.
8	Sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berishni ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va idrok qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
8	Zarbani imitatsiyalash to'rt taktida bajarilishiga e'tibor qaratish: 1- yugurib kelish va ikkila oyoqni zo'riqtirish; 2- yuqoriga sakrash va tana va boshni orqaga olish; 3- tana va bosh bilan final harakat; 4- yerga qo'nish	Yugurib kelish bilan to'pga bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash. F yuqoriga sakraydi (ikki oyoqlab itarilish bilan), tana va bosh orqaga ketadi, qo'llar yon tomonlarga va orqaga ketadi. Shu holatdan tana oldinga qarab harakatlantiriladi. Zarbani imitatsiyalash boshni oldinga-pastga keskin harakatlantirish bilan tugaydi	Mashq oyoqlar, tana, bosh va qo'llarning harakati to'liq muvofiqlashmaguncha bajariladi
10	Sakrash paytida tananing bo'yilama o'qi orqaga egilishini talab qilish	Ikki oyoqlab sakrash bilan osilgan to'pga bosh bilan zarba berish. To'p boshdan 15-20 sm yuqoriga osiladi. F undan 20-30 sm masofada bo'ladi	Itarilish, tanani silkitish va peshonaning o'rtasi bilan zarba berishni to'liq o'zlashtirish.
11	Sakrash bilan bosh bilan zarba berish uchun to'p ko'tariladigan uchish traektoriyasi tashlab berilishini talab qilish	Mashq juftliklarda bosh bilan zarba berish bilan bajariladi. Sherik to'pni ikki qo'llab pastdan 5-6 m masofadan tashlaydi	To'p sherikning qo'lliga aniq yo'llanadi
12	Barcha to'rtta mashqni bajarishda o'yinchilar to'pga bosh bilan zarba berishni texnik jihatdan to'g'ri bajarishini kuzatib borish	1. 3 kishidan iborat guruhlarda mashqlar, bosh bilan o'ngga va chapga zarba berishlar bilan; 2. 3 kishidan iborat guruhlarda mashqlar, bosh bilan orqaga zarbalar berish bilan. O'rtada turgan o'yinchi unga chekkadagi o'yinchilardan biri tashlagan to'pni boshi bilan qaytaradi, so'ngra boshqasining oldiga boradi va undan to'pni kutadi; 3. Uchliklarda mashqlar. F1 va F2 yonma-yon turadi. F3 esa to'p bilan 2-3 m masofada turadi va to'pni ularning ustidan oshirib ing'itadi. Sakrab bosh bilan zarba berish bilan to'pni F3 ning qo'lliga qaytarish kerak bo'ladi; 4 O'yin mashqi. F1 15-16 m masofadan to'pni oyoq bilan yuqori traektoriya bilan darvoza tomoniga yo'llaydi. F2, F3, F4 va boshqalar bosh bilan turlicha zarbalar berish bilan to'pni darvozaga kiritishga urinadi	To'pga bosh bilan berilgan zarbalarining 50% dan ko'prog'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
13	Gol faqatgina to'pga bosh bilan zarba berilganda hisoblanadi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Texnik usulni samarali bajarish

3-ilova.

To'pni to'xtatishlarga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

3.1 jadval.

yerdan dumalayotgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati va undan foydalanish bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	TP ni bajarish texnikasini ko'rsatish	Joyida turib va harakatlarda prujinali harakatlarni imitatsiyalash	Taning qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
	3	To'pni to'xtatadigan oyoqning ilgari lanma (amortizatsion) harakatiga e'tibor qaratish. Tayanch oyoq tizzadan bukiladi	F1 to'pni yerlatib F2 ga yengil yo'llaydi (qo'l bilan). F2 ning vazifasi - to'pni qarshi olish uchun bir qadam qo'yish va uni to'xtatish	To'pni egallash. Tananing qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
	4	To'pni to'xtatadigan oyoq to'pni qarshi olish uchun oldinga chiqarilishi va oyoq kaftining bo'yilama o'qi to'pning uchish yo'nalishiga perpendikulyar qilib burilishiga e'tibor qaratish. To'xtatish paytida tayanch oyoq tizzadan bukiladi, to'xtatadigan oyoq esa orqaga-yon tomonga amortizatsion harakatni bajaradi	Sherikning uzatmasidan keyin avval joyida turib, so'ngra to'pni qarshi olish uchun 3-4 qadam qo'yish bilan oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish	Tananing qismlarining muvofiqlashgan harakatlari. To'pni aniq to'xtatish
	5	To'pni to'xtatish momentidagi harakatga e'tibor qaratish	Juftliklarda to'pni ikki marta teginish bilan uzatish. O'ng va chap oyoqlar bilan navbatma-navbat to'xtatish	To'pni ishonch bilan nazorat qilish
III	6	To'p sherikning chiqishiga tashlanishini talab qilish	Harakatda to'pni uzatish va to'xtatish. Mashq juftliklarda bajariladi	Yugurish ritmi saqlanadi. To'p doimo nazorat ostida bo'ladi
	7	F lar doimo harakatda bo'lishini talab qilish. To'pni to'xtatish qulay bo'ladigan qilib uzatish	10x10 maydonchada ikki marta teginish bilan 4x2 o'yin mashqi. F5 va F6 to'pni olib qo'yishga o'ynaydi	To'pni uzoq muddat nazorat qilish

3.2-jadval.
Havoda unchalik katta bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algoritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	Yarim baland to'plarni (yerdan 50-80 sm) oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish texnikasini ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi. To'pni to'xtatishni imitatsiyalash	Taning qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
II	2	To'pni to'xtatadigan oyoq to'pni qarshi olish uchun oldinga-yuqoriga chiqarilishi va oyoq kaftining bo'ylama o'qi to'pning bo'ylama o'qiga perpendikulyar qilib burilishiga e'tibor qaratish.	F1 to'pni ikki qo'llab pastlatib F2 ga tashlaydi (to'p F2 ning tizzasi balandligida uchishi lozim), u oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatadi. F lar orasidagi masof 5-6 m	To'xtatgandan keyin to'p yerga tushadi
III	3	To'pning uchish traektoriyasiga bog'liq ravishda F oldinga yoki orqaga bir qadam qo'yishni ko'rsatish	Shu mashqning o'zi, biroq F lar o'rtasidagi masofa 10-12 m	To'xtatgandan keyin to'p yerga tushadi
IV	4	To'p yerga tegadigan momentda uni to'xtatishni talab qilish (agar u havoda uchib kelayotgan bo'lsa)	To'pni juftliklarda uzatishlar va to'xtatishlar. F lar orasidagi masofa 15-20 m. To'p yerlatib, shuningdek unchalik baland bo'lmagan traektoriya bo'yicha havolatib yo'llanadi	To'p unga bir marta teginishdan keyin nazorat ostiga olinadi
IV	5	To'p noaniq to'xtatilgan taqdirda u boshqa jamoaga beriladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatishni samarali bajarish

3.3-jadval.

To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algoritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati bilan tanishtirish. TP ni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Tayanch oyoq tizza bo'g'inidan bukilishi, to'xtatadigan oyoq bo'shashgan bo'lishiga e'tibor qaratish	To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatishni imitatsiyalash	Taning qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
III	3	To'p yerga tekkanda to'xtatilishi, to'xtatadigan oyoq yerdan 15-20 sm dan yuqori ko'tarilmasligiga e'tibor qaratish	F1 5-6 m masofadan to'pni ikki qo'llab pastlatib, F2 dan 1 m masofada yerga tushadigan qilib yo'llaydi. F2 to'pga tomon bir qadam qo'yish bilan uni to'xtatishi lozim.	To'p unga bir marta teginishdan keyin nazorat ostiga olinadi
IV	4	F dan to'pni to'xtatish paytida sekin (bo'shashgan) harakatlarni talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq to'pni 3-4 m yugurib kelish bilan to'xtatish lozim	To'p unga bir marta teginishdan keyin nazorat ostiga olinadi

III	5	To'pni u faqatgina yerga tekkan momentda to'xtatishni talab qilish	F1 15-20 m masofadan to'pni oyoq bilan yo'llaydi. F2 to'p yerga tekkanda uni oyoqning tagi bilan to'xtatishi lozim	Turlicha ko'chish tezliklarida to'pni samarali to'xtatish
IV	6	To'p oyoqning tagi bilan noaniq to'xtatilgan taqdirda u boshqa jamoaga beriladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Turlicha ko'chish tezliklarida to'pni samarali to'xtatish

3.4-jadval.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algoritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	O'yin jarayonida TP ning ahamiyati bilan tanishtirish. TP ni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Imitatsion mashq ikki taktda bajarilishini talab qilish:boshlang'ich holatni qabul qilish – tayyorgarlik fazasi, to'pni to'xtatishni imitatsiyalash – ishechi faza	Prujinali harakatlarni bajarish. To'pni to'xtatishni imitatsiyalash	Oyoqlar va tananing muvofiqlashgan harakatlari
III	3	Tananing yuqorigi qismi faqatgina so'nggi momentda – to'p ko'krakka yaqinlashganda orqaga ketishiga e'tibor qaratish	Sherik tomonidan 3-4 m masofadan yuqoriga tashlangan to'pni joyida turgan holda to'xtatish	To'p ko'krakdan yerga vertikal tushadigan bo'lib qaytadi
IV	4	To'pning uchish traektoriyasiga bog'liq ravishda F oldinga yoki orqaga bir qadam qo'yishni eslatish	Shu mashqning o'zi, biroq to'p 5-6 m masofadan uzatiladi	To'p ko'krakdan yerga vertikal tushadigan bo'lib qaytadi
IV	5	To'pning doimo ko'z bilan nazorat qilinishiga e'tibor qaratish	F1 8-10 m masofadan to'pni ikki qo'llab pastdan F2 ga yo'llaydi, F2 to'pni qarshi olish uchun u tomonga 2-3 qadam tashlaydi va uni to'xtatadi	To'p ko'krakdan yerga vertikal tushadigan bo'lib qaytadi
III	6	Mashqni bajarishning turli variantlarini taklif qilish	To'pni juftliklarda uzatishlar va to'xtatishlar (to'p oyoq bilan optimal uchish traektoriyasi bilan uzatiladi, ko'krak bilan to'xtatiladi)	To'p ko'krakdan yerga vertikal tushadigan bo'lib qaytadi
IV	7	To'pni har bir samarali to'xtatish uchun jamoaga 1 ochko beriladi, u raqib darvozasiga urilgan golga teng bo'ladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	To'p ko'krakdan yerga vertikal tushadigan bo'lib qaytadi

To'pni olib yurishga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

4.1 jadval.

To'pni olib yurish

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	O'yin jarayonida to'pni olib yurishning ahamiyati bilan tanishtirish. To'pni olib yurish usullarini ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	To'pga zarba berish paytida oyoq kafti bo'shashgan bo'lishiga e'tibor qaratish	Yurish paytida to'pni bitta oyoq bilan olib yurish	To'p doimiy nazorat ostida bo'ladi
	3	To'pga zarba berish paytida oyoq kafti bo'shashgan bo'lishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq oyoqlar almashadi	To'p doimiy nazorat ostida bo'ladi
	4	To'pga ikki marta teginishdan keyin F boshini ko'tarishi va maydondagi vaziyatni baholashini talab qilish	To'pni qulay ko'chish tezligida (sekin yugurish) olib yurish	Yugurish ritmi saqlanadi
	5	To'p soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bilan, soat strelkasiga teskari yo'nalishda oyoq ko'tarmasining ichki qismi bilan olib yuriladi degan shartni qo'yish	To'pni 10-15 m diametrlil aylana bo'ylab olib yurish. Signal bo'yicha – harakat yo'nalishini o'zgartirish	Burilishlar paytida harakatlarning muvofiqlashganligi. To'pni doimo nazorat qilish
	6	To'pni olib yurish usulini doimo almashtirishni talab qilish	To'pni sakkiz qilib olib yurish	To'pni doimo nazorat qilish
III	7	Signal dan keyin F to'p bilan tezlanish olishini talab qilish	Avval tovush signallaridan keyin, so'ngra ko'rish signallaridan keyin to'pni ma'lum bir yo'nalishda olib yurish	To'pni doimo nazorat qilish
	8	Har ikki qadamda to'pga teginish degan shartni qo'yish	To'p bilan estafeta	To'pni doimo nazorat qilish
IV	9	F lar to'pni olib yurishda maydondagi vaziyatni ko'rish orqali nazorat qilishni amalga oshirishini talab qilish	Ikki tomonlama o'yin	To'pni doimo nazorat qilish

Fintlarga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

5.1 jadval.

To'pni orqaga olish

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va to'psiz harakatlarni imitatsiyalash	Tananing qismlarining muvofiqlashgan va konkret harakatlari
	3	To'pni olib yurishda tayanch oyoq tizzadan buktilishiga e'tibor qaratish. To'pni olish avval sekin, so'ngra tezroq bajariladi	F oyog'ini to'pning ustiga qo'yadi va turgan joyida uni bir necha marta 15-20 sm orqaga oladi.	To'pni olish paytida muvofiqlashgan, bo'shashgan harakatlari
	4	Mashq avval yurish paytida, so'ngra – harakatda bajariladi degan shartni qo'yish	To'siqlar qo'yiladi, futbolchi to'pni olib yuradi va g'ar bir to'siqning oldida uni keskin orqaga-yon tomonga oladi	To'pni olish paytida muvofiqlashgan, bo'shashgan harakatlari
	5	F2 avval to'pni olib qo'yishni imitatsiyalashi (5-6 marta), so'ngra uni faol tarzda olib qo'yishni amalga oshirishiga topshiriq berish	F1 to'pni nazorat qiladi, F2 to'pni olib qo'yish maqsadida F1 ning qarshisiga yuguradi. F2 1-1,5 m masofaga yaqinlashganda F1 to'pni orqaga-yon tomonga oladi	Fint bajarilgandan keyin to'p keyingi harakatlari uchun nazorat ostiga olinadi
	6	F fintni bajargandan keyin darhol yuzi bilan raqibga o'girilishini talab qilish	Fmintni juftliklarda bajarish. To'pni faol tarzda olib qo'yish	Fint bajarilgandan keyin to'p keyingi harakatlari uchun nazorat ostiga olinadi
IV	7	Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan har bir fint uchun jamoa 1 ochko oladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish

To'pni oyoq ko'tarmasining ichki (tashqi) qismi bilan chetga olish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va ang'lanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va to'psiz harakatlarni imitatsiyalash	Qo'llar, oyoqlar va tananing harakatlarining muvofiqlashtirilishi
	3	F lar to'pni sekin olib yurishi, biroq fintni kutilmaganda va tez bajarishga e'tibor qaratish	Fintlarni to'pni to'liqsimon chiziqli oddiy olib yurishda bajarish	To'pni doimo nazorat qilish
	4	F lar har bir ustunning oldida tana bilan aldamchi harakatlarni bajarishini talab qilish	F lar navbatma-navbat to'pni ustunlar orasidan olib yuradi, ustunlar o'rtasidagi masofa asta-sekin kamaytirib boriladi	To'pni doimo nazorat qilish
	5	Fintning haqiqiy fazasidan oldin aldamchi faza bajarilishiga e'tibor qaratish. Tana oyoqlarni tizza bo'g'inidan bukish bilan pastga tushiriladi	Fintni qo'zg'almas holatda turgan raqibga qarshi to'pni olib yurishda bajarish	Fintning aldamchi va haqiqiy fazalarini bajarishd muvofiqlashtirilgan harakatlari
	6	Aldamchi faza raqibdan 3-4 m masofada, haqiqiy faza - 1,5-2 m masofada bajarilishiga e'tibor qaratish	Fintni qarshidan yugurib kelayotgan raqibga qarshi bajarish (to'pni olib qo'yish - passiv)	Fintning aldamchi va haqiqiy fazalarini bajarishd muvofiqlashtirilgan harakatlari
	7	Fintni tana bilan bitta fint bilan ham, ikkita fint bilan ham bajarishini talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq raqib to'pni faol tarzda olib qo'yishga urinadi	Fintni bajarishda to'pni nazorat qilish amalga oshiriladi
III	8	O'yinchi fintni bajargandan keyin darhol to'p bilan ma'lum bir yo'nalishda harakatlanishini talab qilish	Fint mashqlarini juftliklarda erkin bajarish	Fintni bajarishda to'pni nazorat qilish amalga oshiriladi
IV	9	Har bir samarali bajarilgan fint uchun jamoaga 1 ochko beriladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish
Eslatma: to'pni oyoq kaffining tashqi tomoni bilan chetga olishga o'qitish xuddi shunday ketma-ketlikda amalga oshiriladi.				

To'pning ustidan oyoqni hatlatish finti.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va ang'lanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va imitatsion harakatlarni bajarish	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
	3	Hatlatish paytida tananing og'irligi tayanch oyoqqa ko'chirilishiga e'tibor qaratish	To'p F ning oyoqlaridan 40-50 sm oldinda yerd turadi. Fint ikki taktda bajariladi. Birinchisi - oyoq to'pning ustiga chiqariladi, tananing yuqorisi qismi yon tomonga egiladi, ikkinchisi - ko'tarilgan oyoq to'pning boshqa tomoniga tushiriladi, tana shu oyoq tomonga egiladi, ikkinchi oyoq to'pni chetga oladi	Fintni bajarish texnikasining to'liq ang'lanishi. Fintni taktlar bo'yicha bajarish paytida oyoqlar va tananing muvofiqlashtirilgan harakatlari
	4	Mashqni bajarish sur'atini asta-sekin oshirib borishni talab qilish	Mashqni joyida turib to'liq sur'at bilan bajarish	Tananing qismlarining muvofiqlashtirilgan ritmik harakatlari
	5	Fintni bajarish paytida tananing umumiy og'irlilik markazi pastga ko'chirilishini eslatish. Aldamchi faza shunday ritmda bajarilishi kerakki, raqib unga reaksiya ko'rsatsin	Fintni to'pni olib yurishda qo'zg'almas holatda turgan raqibga qarshi bajarish	To'pni doimo nazorat qilish
	6	Fintni bajarishni shunday masofada boshlash kerakki, raqib bitta harakat bilan to'pni urib yubormasin	Fintni qarshidan yugurib kelayotgan raqibga qarshi bajarish (to'pni olib qo'yish - passiv)	Tananing qismlarining muvofiqlashtirilgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	7	Fintni bajarishni shunday masofada boshlash kerakki, raqib bitta harakat bilan to'pni urib yubormasin	Shu mashqning o'zi, biroq raqib to'pni faol tarzda olib qo'yishga urinadi	Tananing qismlarining muvofiqlashtirilgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
III	8	To'pni nazorat qilayotgan o'yinchi doimo harakatda bo'lishini talab qilish	Fint mashqlarini juftliklarda erkin bajarish	Tananing qismlarining muvofiqlashtirilgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
IV	9	Har bir samarali bajarilgan fint uchun jamoaga 1 ochko beriladi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish

Zarba bermoqchi bo'layotganday harakat qilish finti.

O'qitish bosqichi	O'qitish alqo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va imitatsion harakatlarni bajarish	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
	3	Zarba bermoqchi bo'layotganday harakat qilish paytida tananing umumiy og'irligi pastga tushishiga e'tibor qaratish	F lar navbatma-navbat to'pni ustunlar orasidan olib yuradi. Har bir ustunning oldida xuddi zarba berioqchi bo'layotganday harakat qiladi va to'pni oldinga-yon tomonga oladi	Tananing qismlarining muvofiqlashgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	4	Zarba bermoqchi bo'layotganday harakat qilish paytida tananing umumiy og'irligi pastga tushishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq harakatda bajarish	Tananing qismlarining muvofiqlashgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
III	5	Zarba bermoqchi bo'layotganday harakatni 2-3 m masofada sodir qilish, to'pni chetga olish bilan bir paytda tayanch oyoq bilan itarilish va tezlanish olishni talab qilish	Fintni qo'zg'almas holatda turgan raqibga qarshi bajarish	Tananing qismlarining muvofiqlashgan ritmik harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	6	Zarba bermoqchi bo'layotganday harakat bajarilgandan keyin to'pni o'ng tomonga ham, chap tomonga ham olishni talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq raqib to'pni faol tarzda olib qo'yishga urinadi	Fintni bajarishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
	7	Zarba bermoqchi bo'layotganday harakat bajarilgandan keyin to'pni o'ng tomonga ham, chap tomonga ham olishni talab qilish	Fintni juftliklarda, keyinchalik darvozaga zarba berishni bajarish bilan erkin bajarish	Fintni bajarishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	8	Zarba bermoqchi bo'layotganday fint bajarilgandan keyin urilgan gollar hisobga olinadi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish

Yon tomonda bo'lgan raqibga qarshi fintlar
To'pni aldamchi to'xtatish bilan fint

O'qitish bosqichi	O'qitish alqo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va to'psiz imitatsion harakatlarni bajarish	Muvofiqlashgan va to'g'ri tana harakatlari
	3	Fintni bajarishda tananing og'irligi to'liq tayanch oyoqqa ko'chirilishiga e'tibor qaratish, yetakchi oyoq to'pning ustidan shunday o'tkazilishi kerakki, raqib fintning aldamchi fazasiga reaksiya ko'rsatsin	F sekin (qadamlab) to'pni olib yuradi va har 2-3 m da oyog'ini to'pning ustidan o'tkazadi, so'ngra oyog'ini keskin tushiradi va to'p bilan oldinga ketadi	Oyoqlar, qo'llar va tananing muvofiqlashgan harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	4	Oyoqni silkitish bajarilgandan keyin to'p bilan tezlanish olishni talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq harakatda (to'p bilan sekin yugurish)	Oyoqlar, qo'llar va tananing muvofiqlashgan harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	5	Hamrohlik qilayotgan raqib fintni bajarayotgan F ning barcha harakatlarga reaksiya ko'rsatishi, biroq to'pni olib qo'yimasligini talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq raqib hamrohligida	Oyoqlar, qo'llar va tananing muvofiqlashgan harakatlari. To'pni doimo nazorat qilish
	6	Fintni turlicha ko'chish tezligi bilan bajarishni talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq raqib faol tarzda to'pni olib qo'yadi	Fintni bajarishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
III	7	Fintni turlicha ko'chish tezligi bilan bajarishni talab qilish	Fintni keyinchalik darvozaga zarba berish bilan juftliklarda erkin bajarish	Fintni bajarishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	8	To'pni aldamchi to'xtatishdan keyin urilgan gollar hisobga olinadi degan shartni qo'yish	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish

Orqada bo'lgan raqibga qarshi fintlar
Buriilish bilan fint

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlarning tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	Fintni bajarish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va to'psiz imitatsion harakatlarni bajarish	Muvofiqlashgan va konkret tana harakatlari
	3	Buriilishdan keyin tezlanish olishni bajarishni talab qilish	F oldinga qarab sekin yuguradi va tovush signali bo'yicha 180 gradusga keskin buriladi va qarama-qarshi yo'nalishda yuguradi	Muvofiqlashgan va konkret tana harakatlari
	4	Buriilishdan oldin tananing umumiy og'irlik markazi pastga tushishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq buriilishdan oldin tana bilan chap yoki o'ng tomonga aldamchi harakat qilinadi	Muvofiqlashgan, bo'shashgan harakatlari, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish
	5	Buriilishdan keyin to'p bilan tezlanish olishni talab qilish	F to'pni sekin olib yuradi va signal bo'yicha qarama-qarshi tomonga keskin buriladi	To'pni doimo nazorat qilish
	6	Aldamchi harakat buriilishga qarama-qarshi tomonga bajarilishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq buriilishdan oldin xuddi zarba bermoqchi bo'layotganday harakat qilinadi yoki tana bilan aldamchi harakat bajariladi	Muvofiqlashgan harakatlari, butun mashq davomida to'pni nazorat qilish
III	7	Fintni turlicha ko'chish tezligi bilan bajarishni talab qilish	Fintni orqada turgan raqibga qarshi bajarish	Harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish. To'pni doimo nazorat qilish
	8	Fintni har ikkala tomonga bajarishni talab qilish	Shu mashqning o'zi, biroq to'p faol tarzda olib qo'yiladi	Fintni bajarishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	9	Har bir samarali bajarilgan buriilish finti uchun jamoaga 1 ball beriladi degan shartni qo'yish (5 ball 1 golga tenglashtiriladi)	Ikki tomonlama o'yin	Fintni samarali bajarish

To'pni olib qo'yishga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

To'pni asosiy olib qo'yish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'pni olib qo'yish usullarining tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	To'pni asosiy olib qo'yish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi va to'psiz imitatsion harakatlarni bajarish	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish. Tananing qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
	3	Tayanch oyoq tizza bo'g'inidan bukilishi, zarba beradigan oyoq olinishiga e'tibor qaratish. To'pga tegish paytida oyoq zo'riqqa bo'lishi lozim	Ikki F 1,5-2 m masofada bir birining qarshisida turadi. To'p ularning o'rtasida turadi. Xushtak bo'yicha ularning har biri oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pga zarba berishga harakat qiladi	Zarba beradigan oyoq bilan muvofiqlashgan keskin harakat
	4	To'pni olib qo'yish paytida oyoq zo'riqqa bo'lishiga e'tibor qaratish. F ga qoidalar doirasida tana bilan turtib yuborishga ruxsat beriladi	Shu mashqning o'zi, biroq futbolchilar biridan 3-4 m masofada bo'ladi.	Zarba beradigan oyoq bilan muvofiqlashgan keskin harakat
III	5	To'pni olib qo'yish uchun qulay momentni tanlay bilishga e'tibor qaratish	F1 to'pni F2 ga qarama-qarshi olib yuradi, F2 undan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi	To'pni qoidalarini buzmasdan olib qo'yish va uni nazorat qilish
	6	Hujumchidan himoyachiga va aksincha maksimal tez almasha olishga e'tibor qaratish	To'pni asosiy olib qo'yishni erkin bajarish	To'pni olib qo'yishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	7	Har bir samarali olib qo'yilgan to'p uchun jamoaga 1 ball beriladi degan shartni qo'yish (5 ball 1 golga tenglashtiriladi)	Ikki tomonlama o'yin	To'pni olib qo'yishni samarali bajarish

To'pni podkat bilan olib qo'yish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'pni olib qo'yish usullarining tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	To'pni podkat bilan olib qo'yish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga va anglanganiga ishonch hosil qilish
	3	yerga avval boldir, so'ngra son, yonbosh va oxirida tana tegishiga e'tibor qaratish. Mashqni har ikkala tomonga bir necha marta takrorlashni talab qilish	Boshlang'ich holat – tizzadan bukilgan bitta oyoq oldinga chiqariladi. Ikkinchi oyoq biroz orqada bo'ladi va muvozanatni ushlaydi. Shu holatdan F asta-sekin chiqarilgan oyoq tomonga o'rimalaydi	Tananing qismlarining muvofiqlashgan harakatlari
	4	Podkat to'liq bajarilishini talab qilish, aynan esa yiqilishda yerga dastlab cho'zilgan oyoqning tashqi tomoni, so'ngra son va tana ishqalanadi	Shu mashqning o'zi, biroq F dan 4-5 m masofada bo'lgan to'p bilan bajariladi	Podkatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish. To'pni nazorat qilish
	5	Podkatni bajargandan keyin F tezda oyoqqa turishini talab qilish	Podkatni joyida turib raqibning oldida bajarish	Podkatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish. To'pni nazorat qilish
	6	Podkat paytida to'p raqibdan uzoqda bo'lgan oyoq bilan olib qo'yilishiga e'tibor qaratish	Podkatni boshlang'ich holatdan raqibning orqasida bajarish	Usulni aniq bajarish va so'ngra to'pni nazorat qilish
	7	To'pni olib qo'yish to'liq podkat sharoitlarida bajarilishini talab qilish	Podkatni to'pni sekin olib yurgan raqibning orqasida bajarish bilan to'pni olib qo'yish	To'pni raqibga teginmasdan olib qo'yish
III	8	F tezda himoyachidan hujumchiga va aksincha almashinishini talab qilish	To'pni podkat bilan erkin olib qo'yishni bajarish	To'pni olib qo'yishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	9	Podkat bilan samarali olib qo'yilgan har bir to'p uchun jamoaga 1 ball beriladi degan shartni qo'yish (5 ball 1 golga tenglashtiriladi)	Ikki tomonlama o'yin	To'pni olib qo'yishni samarali bajarish

Yelka bilan itarish bilan to'pni olib qo'yish.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni	Mashqning bajarilish darajasi
I	1	To'pni olib qo'yish usullarining tasnifi bilan tanishtirish	Materialning qabul qilinishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2	yelka bilan itarish bilan to'pni olib qo'yish texnikasi to'g'risida gapirib berish va ko'rsatish	Materialning qabul qilinishi va anglanishi. To'p psiz harakatlarni imitatsiyalash	Material qabul qilinganligi va anglanganiga ishonch hosil qilish
	3	Itarish paytida F ning qo'llari tanaga qisilgan bo'lishini talab qilish	«Xo'rozlar jangi» o'yini. Ikki F bir-birini yelkama-yelka itarish bilan bir-birini 1,5-2 m diametrlil doiradan itarib chiqarishga harakat qiladi	Itarishni qoidalar doirasida to'g'ri bajarish
	4	Itarish raqib tana og'irligini F dan uzoqda bo'lgan oyoqqa ko'chirgan momentda bajarilishini talab qilish	Ikki F yonma-yon yuradi va navbatmanavbat bir-birini itaradi	Itarishni qoidalar doirasida to'g'ri bajarish
	5	Itarish raqib tana og'irligini F dan uzoqda bo'lgan oyoqqa ko'chirgan momentda bajarilishiga e'tibor qaratish. Itarishdan oldin tananing umumiy og'irlik markazi pastga tushishi, yelkalar zo'riqqan bo'lishi va qo'llar tanaga qisilgan bo'lishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq harakatda bajariladi. F1 to'pni sekin olib yuradi, F2 yelkasi bilan uni yelkasidan itarish bilan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi	Itarish uchun qulay moment tanlanadi. Itarishdan keyin muvozanat saqlanadi
	6	Itarish raqib tana og'irligini F dan uzoqda bo'lgan oyoqqa ko'chirgan momentda bajarilishiga e'tibor qaratish. Itarishdan oldin tananing umumiy og'irlik markazi pastga tushishi, yelkalar zo'riqqan bo'lishi va qo'llar tanaga qisilgan bo'lishiga e'tibor qaratish	Shu mashqning o'zi, biroq to'pni olib yurish va olib qo'yish harakatda bajariladi	Itarishdan keyin to'p azoratga olinadi
III	7	To'pni yo'qotgan F darhol uni qaytarib olishga kirishishini talab qilish	Itarish bilan to'pni olib qo'yishni erkin bajarish	To'pni olib qo'yishga urinishlarning 50% dan oshig'i muvaffaqiyatli bo'lishi lozim
IV	8	Samarali olib qo'yilgan har bir to'p uchun jamoaga 1 ball beriladi degan shartni qo'yish (5 ball 1 golga tenglashtiriladi)	Ikki tomonlama o'yin	To'pni olib qo'yishni samarali bajarish

Darvozabonning o'yin texnikasiga boshlang'ich o'qitish uslubiyati.

7.1 jadval.

Darvozabonning o'yin texnikasi.

O'qitish bosqichi	O'qitish algo ritmi, qadamlar	O'qituvchining tashkiliy-uslubiy harakatlari	Harakatlarning mazmuni		Mashqning bajarilish darajasi
			Darvozabonning o'yin texnikasining tasnifi to'g'risida gapirib berish	Materialining qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
I	1	Joyida turib, harakatdan va sakrash bilan to'pni ushlab olish texnikasini ko'rsatish	Tashlab berish paytida to'p yerdan dumalashi lozim degan shartni qo'yish. To'pni ushlaydigan o'yinchi albatta qo'llarini to'pning qarshisiga chiqarishi va to'pni ko'kragiga qisib olishiga e'tibor qaratish	Materialining qabul qilinishi va anglanishi	Material qabul qilinganligiga ishonch hosil qilish
II	2			Dumalayotgan to'plarni ushlash:	To'pni aniq ushlash va joyida qotirish
	3			1. F1 to'pni F2 ga dumalatadi, u tik turgan holatda to'pni qo'lga oladi	
	4			2. Shu mashqning o'zi, biroq to'p oyoq bilan yo'llanadi	
	5			3. Shu mashqning o'zi, biroq to'p bir oyoqda tizzalab o'tirish bilan ushlab olinadi	
	6			4. Shu mashqning o'zi, biroq to'p kelayotgan to'pga qarshi chiqish bilan ushlab olinadi	
	7			Yarim baland uchayotgan to'plarni ushlash:	
	8			1. Darvozabon asosiy stoyka holatida turadi, to'pni qo'lga oladi, so'ngra uni bir necha marta ko'kragiga qisadi	
	9			2. Sherik tomonidan 3-4 m masofadan tashlangan to'pni darvozabon tik turgan holatda ushladi	
	10			3. Sherik tomonidan 3-4 m masofadan tashlangan to'pni darvozabon oldinga yugurib chiqish bilan ushladi va ko'kragiga qisib oladi	
	11			4. 8-10 m masofadan darvozabondan 1,5-2 m masofaga tashlangan to'pni darvozabon ushlab oladi va ko'kragiga qisadi	
	12			5. 14-16 m masofadan kuchli yo'llangan to'pni darvozabon oldinga yugurib chiqish bilan, agar zarurat bo'lsa - unchalik baland bo'lmagan sakrash bilan ushladi	
	13			Yuqoridan kelayotgan to'plarni ushlash:	
	14			1. Darvozabon to'pni yuzi oldida tutib turadi, qo'llar avval orqaga olinadi, so'ngra oldinga uzatiladi.	
	15			2. To'p bosh balandligida ushlab turiladi, Kaflar to'pning darvozabon tomoniga qaragan uchdan bir qismiga tiriladi. Shu holatdan to'p pastga tushiriladi va o'mrov bilan ko'krak orasida hosil bo'lgan burchakka qisiladi.	
	16			3. 4-5 m masofadan ko'krak balandligida tashlangan to'pni darvozabon turgan joyida ushlab oladi.	
	17			4. Shu mashqning o'zi, biroq darvozabon to'pni ma'lum bir balandlikda ushlab oladi va ko'kragiga qisadi.	
	18			5. Bir yoki ikki oyoqlab tatarilish bilan sakrash bilan to'pni ushlab olish va ko'krakka qisish	
	19			6. Oyoq bilan turlicha balandlikka berilgan zarbalardan keyin to'pni ushlab olishga mashqlar	

III	6	To'pni yiqilish bilan ushlab olishda yo'l qo'yiladigan xatolarga e'tibor qaratish:	To'pni yiqilish bilan ushlab olish:	To'pni ushlab olish paytida muvofiqlashgan harakatlar va to'pni aniq joyida qotirish.
	7	1. Darvozabon yoni bilan emas, qorni bilan yerga tushadi	1. Darvozabon ikki oyoqda tizzalab turadi va qo'lida to'p bilan yonboshga yiqilishni bajaradi	O'ng va chap tomonga yiqilish bilan to'pni u'lash texnikasini egallash. To'p bilan tezroq o'midan turish va uni o'yinga kiritish
IV	8	2. To'pni qo'llari bilan to'pning orqasidan emas, yon tomonlaridan ushladi	2. Darvozabon tirilib o'tirgan boshlang'ich holatdan yiqilishni bajaradi	
	9	3. To'pni ushlashda dumalab kelayotgan to'p kaflar bilan faqatgina tepasidan yopiladi. Agar kaflar o'z vaqtida to'pga qo'yilmasa, u qo'lining ostidan sirg'alib o'tib ketishi mumkin.	3. Shu mashqning o'zi, biroq yiqilgandan keyin to'p tanaga qarab tortiladi	
	10	4. To'pni ushlashda darvozabon yiqilishni yumshatish uchun pastda bo'lgan oyoqdan foydalanmaydi	4. Mashq juftliklarda bajariladi. F1 to'pni F2 dan yon tomonga tashlaydi, u tizzalab o'tirgan holatda uni ushladi	
	11		5. Shu mashqning o'zi, biroq F2 to'pni tirilib o'tirgan holatda ushladi	
	12		6. To'p darvozabondan 1,5-2 m masofaga qo'yiladi, u tirilib o'tirgan holatdan to'pga cho'zilib yetishi lozim	
	13		7. Mashq juftliklarda bajariladi. F1 to'pni F2 dan yon tomonga tashlaydi (yerdan 40-60 sm balandlikda), u asosiy stoyka holatida to'pni ushladi	
	14		8. Shu mashqning o'zi, biroq F1 to'pni F2 ga oyoq'i bilan yo'llaydi	
	15		Darvozaga zarbalar berish va to'pni ushlab olishlarni erkin bajarish	
	16		Ikki tomonlama o'yin	
	17			Darvozabonning samarali o'ynashi

GLOSSARI	
Igrok	player
darvozabon / golkipar	goalkeeper
Himoyachi	back
yarimhimoyachi / xavbek	halfback
hujumchi / forward	forward
Markaziy hujumchi / sentrforward	centreforward
pleymeyker	playmaker
Asosiy tarkib o'yinchisi	a player in the team
Zahira o'yinchi	substitute
Maydon hakami / referi	referee
Bosh hakam	mainreferee
Yon hakam / laynsmen	linesman
Hushtak	whistle
O'yin boshlanishi	thekickoff
birinchi taym	thefirsthalf
tanaffus	halftime
ikkinchi taym	thesecondhalf
Qo'shimcha vaqt	addedtime
Final hushtagi	thefinalwhistle
to'p	theball
darvoza	thegoal
ustun	thegoalpost
to'sin	thecrossbar
Darvoza to'ri	thenet
Maydon markazi	thecentrespot
Markaz chizig'i	thecentreline
Jarima maydoni	thepenaltyarea
Darvozabon maydonchasi	the 6 yardbox
Bayroq	theflag
aut	out
To'p autda	theballisout
To'p o'yinda	the ball is in play
O'yindan tao'qari holat / ofsayd	offside
gol	a goal
Gol urish	toscore a goal
penalti	penaltykick

Jarima tepish	to take a free kick
Erkin zarba	indirectfreekick
Jarima zarba	freekick
Darvoza zarbasi	a goalkick
Burchak zarbasi	a corner
Aut otish	tothrowin
xisob	thescore
g'alaba	victory
mag'lubiyat	a defeat
do'rang	a draw
Jarima maydonga to'pni ko'tarish	to bend the ball
taktika	tactics
trenirovka	training
Badan tarbiya	warming-up
Trenirovovka jarayoni	thetrainingprocess
texnika	technique
Texnik malaka	technicalskill
dribling	dribbling
fint	a dummy
To'pni olib qo'yish	a tackle
To'p uzatish / pas	a pass
O'yinda tezlikni oshirish	to speed up the game
O'yin tempini sekinlashtirish	to slow down the game
Qarshi hujumda o'ynash	to play counterattacking football
Ochiq o'yin o'ynash	to play open football
Xisobni saqlab qolish	to close the game down
Hujumda o'ynash	to play attacking football
Himoyada o'ynash	to play defensively
jamoat	team
Murabbiy	coach
Terma jamoa	national team

1. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве / Э. Ф. Айрих, А. М. Невмянов, М. С. Осинцев // Хоккей : Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С. 37—45.
2. Алабин В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореф. дис... докт. пед. наук. / В.Г.Алабін. — Київ, 1994. — 34 с.
3. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. — 3-е изд. перераб. и доп. / Б. А. Аркадьев. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 168 с.
4. Безруков М.П. Морфологические функциональные особенности физического развития хоккеистов. / М.П.Безруков, С.К. Сарсания, В.Л. Селуянов. // Хоккей: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 70—75.
5. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Берштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
6. Булатова М.М. Развитие физических качеств / М.М. Булатова, М.М. Линец, В.Н. Платонов. // В кн.: Теория и методика физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — С. 189—314.
7. Верхошанский Ю.В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю.В.Верхошанский и др. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. М., 1988. С. 41—54.
8. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л.Вихров, А.В. Дулибский. — К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. — 192 с.
9. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 502 с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
1. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А.Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А.Годик. — М.: Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
3. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-методическое пособие / С. М. Гордон. — М. Физическая культура, 2008. — 256 с.
4. Горский Л. Тренировки хоккеистов : Пер. со словацк. / Предисл. Г. Макртычяна / Л. Горский. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.

5. Губа Н.А. Теория и методика футбола: учебник. / Н.А. Губа, В. Н. Лексаков. — М. Физическая культура, 2013. — 576 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
7. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я.Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатьевой. — М.: Физическая культура, 2005. — 276 с.
8. Зациорский В.М. Наука и спорт: сб. обзорных ст. / В.М. Зациорский, Г.С. Туманаян; пер с англ. — М.: Прогресс, 1982. — 270 с.
9. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. — К.: Здоров'я, 1985. — 136 с.
10. Зотов В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. / В.П. Зотов, А. И. Кондратьев. — К.: Здоров'я, 1982. — 128 с.
11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография / В.Б. Иссурин. — М.: Советский спорт, 2010. — 288 с.
12. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. М.: Физкультура и спорт, 1978. — 120 с.
13. Качани Л. Тренировка футболистов / Л.Качани, Л. Горский — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 316 с.
14. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. / В.Л. Климин, В.И. Колосков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
15. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук.конф. — Тернопіль, 2003. — С 61—64.
16. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. — Винница: Планер, 2006. — 683 с.
17. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич — Винница: Планер, 2013 — 194 с.
18. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Лалаков. — Омск, 1999. — 328 с.
19. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 271 с.
20. Лях В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование

управления движениями человека / Под ред. М.П.Шестакова и А.Н. Аверкина. — М.: Спорт Академия Пресс, 2003. — С. 158–202.

21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.

22. Мищенко В. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, Т. Томяк, А. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. — 2003. — № 1. — С. 57–62.

23. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.

24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. — 863 с.

25. Основы подготовки юных спортсменов / [под ред. М.Я. Набатниковой]. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

26. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. — Киев: Вища школа, 1984. — 352 с.

27. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.

28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

29. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс... докт. пед. наук. / Ю.М. Портнов. — М., 1989. — 51 с.

30. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонГУ, 2005. — 290 с.

31. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. — Донецк: Изд-во ДонГУ, 1998. — 300 с.

32. Савин В. П. Хоккей: учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.

33. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учеб. [для высш. учебн. заведений] / В. П. Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

34. Сассо Э. Футбольный тренер / Предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапаттони; Пер. с итал. / Э. Сассо — М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003. — 200 с.

35. Селуянов В.Н. Моделирование в теории спорта (физическая

подготовка спортсменов): Учебн. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК. / В.Н. Селуянов. — М.: ГЦОЛИФК, 1991. — 58 с.

36. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 400 с.

37. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портнова]. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 520 с.

38. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: Монография. / С.Ю. Тюленьков. — М.: Физическая культура, 2007. — 352 с.

39. Удилов Г.Г. Технология комплектования женских команд высшей квалификации по хоккею на траве: Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Г.Г. Удилов. — Малаховка, 1999. — 23 с.

40. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. / Е.В. Федотова. — Казань: «Логос Центр», 2007. — 630 с.

41. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.

42. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2-е изд. испр. и доп.]. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.

43. Чанади Арпад. Футбол. Тренировки / А. Чанади / Пер. с венг. / Предисл. Климина В.Л. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 256 с.

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

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

46. Anders Elisabet. Field Hockey / Elisabet Anders. New Zealand: Human Kinetics, P.O. Box 105–231, Aurland Central, 1999. — 193 p.

47. Bangsbo I., Michalgik L. Assessment of physiological capacity of elite soccer players / I. Bangsbo., L. Michalgik // Science a Football, 1999, - n. 4, — P. 53-62.

48. Wilmor. J.H., Costill D.L. Psychology of sport and exercise / J.H. Wilmor., D.L. Costill. — Champaign: Human Kinetics, 1994. — 549 p.

49. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
50. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.
51. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakatlari taxlili. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013. - 67 b.
52. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Futbol sport turida taktik tizimlarining o'zgarishi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015. - 50 b.
53. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent. 2014. - 46 b.
54. Artikov A.A. Shukurova Sh.T. Musobaqalarni davrli tizimda o'tkazish tartibi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2015. - 50 b.
55. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013. - 35 b.
56. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 26 b.
57. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
58. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2015. - 364 b.
59. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik tsiklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. «ITA-PRESS». Toshkent. 2014. - 460 b.
60. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2012. - 38 b.
61. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 52 b.
62. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning gurux taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. - 51 b.
63. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2005. - 105 b.
64. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - 23(783)-son. - 455 modda. - B.47-69.
65. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning

umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.

66. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.

67. Sport va harakatli o'yilar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov, Z.R.Nurimov, Sh.U.Abidov, S.R.Davletmuratov, A.A.Karimov. –T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017. – 320 b.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. YUQORI RAZRYADLI FUTBOLCHILAR BILAN MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH USLUBIYATI.....	8
1.1. Yuqori razryadli futbolchilarining texnik-taktik tayyorgarligi, sport mahorati haqida.....	8
1.1.1. Asosiy tushunchalar.....	8
1.1.2. O'quv mashg'ulotlari jarayonida mashg'ulot samarasi shakllanishining fiziologik va biokimyoviy qonuniyatlari	9
1.1.3. Futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarining strukturasi va mazmuni	14
1.2. Tayyorgarlikning yo'nalishlari	20
1.2.1. O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari.....	20
1.2.2. O'quv mashg'ulotlarining vositalari	26
1.2.3. Malakali futbolchilarning o'quv mashg'ulotlarini modellashtirish	30
1.2.4. O'quv mashg'ulotining tayyorgarlik qismi uchun mashqlarning model majmualari	32
1.3. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikka mo'ljallangan mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatlarini ayrim xususiyatlari	53
1.3.1. O'quv mashg'ulotining asosiy qismi uchun model mashg'ulot topshiriqlari.....	53
1.3.2. Algoritmangan o'qitish dasturlari	53
1.3.3. Mashg'ulot dasturlari	55
1.3.4. Malakali futbolchilarning chidamkorligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi	59
1.3.5. Malakali futbolchilarning tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi	67
1.3.6. Malakali futbolchilarning koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi	70
1.3.8. Malakali futbolchilarning egiluvchanligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot dasturi	83
1.4. O'quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, uni mazmuni, ahamiyati va tashkiliy tadbirlari.....	96
1.5. Terma jamoalarida trenirovka jarayonini tashkil qilish va olib borish uslubiyatining ayrim xususiyatlari	104
1.5.1. Malakali futbolchilarning harakat qobiliyatlarini takomillashtirish uchun model mashg'ulot topshiriqlari	104
1.5.2. Malakali futbolchilar texnikasi bilan birgalikda jismoniy tayyorgarlikni	

yaxshilash bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari	126
1.5.3. Malakali futbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari.....	135
1.5.4. To'pni egalik qilish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqligini yaxshilash uchun namunaviy o'quv vazifalari	153
1.5.5. To'pni olib qo'yish bosqichida o'yinchilarning o'zaro bog'liqliklarini takomillashtirish uchun namunaviy o'quv vazifalari	162
1.5.6. Malakali futbolchilarning musobaqalashuv tayyorgarligini oshirish bo'yicha namunaviy o'quv vazifalari	167
II BOB. JAMOANI MUSOBAQAGA TAYYORLASH VA UNI O'YIN DAVOMIDA BOSHQARISH	175
2.1. Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi	175
2.2. Strategiya atamasini ensiklopediya va etimologik tushunchasi.....	176
2.3. Strategik rejani (loyiha) tuzish va uni amaliyatga joriy etish	177
2.3.1. Asosiy omillar	177
2.3.2. O'yin tizimi umumiy qoidalar	177
2.3.3. Tizini o'zgarish omillari.....	179
2.3.4. Yaxshi tizimning o'ziga xos xususiyatlari.....	180
2.4. O'yin jarayonida jamoani boshqarish.....	181
2.4.1. O'yin tayyorgarligi.....	181
2.4.2. Musobaqalar jarayonida jamoani boshqarish	182
2.4.3. Jamoani boshqarish	187
Ilovalar	191
Glossari	212
Adabiyotlar ro'yxati	214

ARTIKOV ASKAR AKBAROVICH

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Yuqori razryadli futbolchilar bilan
mashg'ulot o'tkazish uslubi)

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 0038.

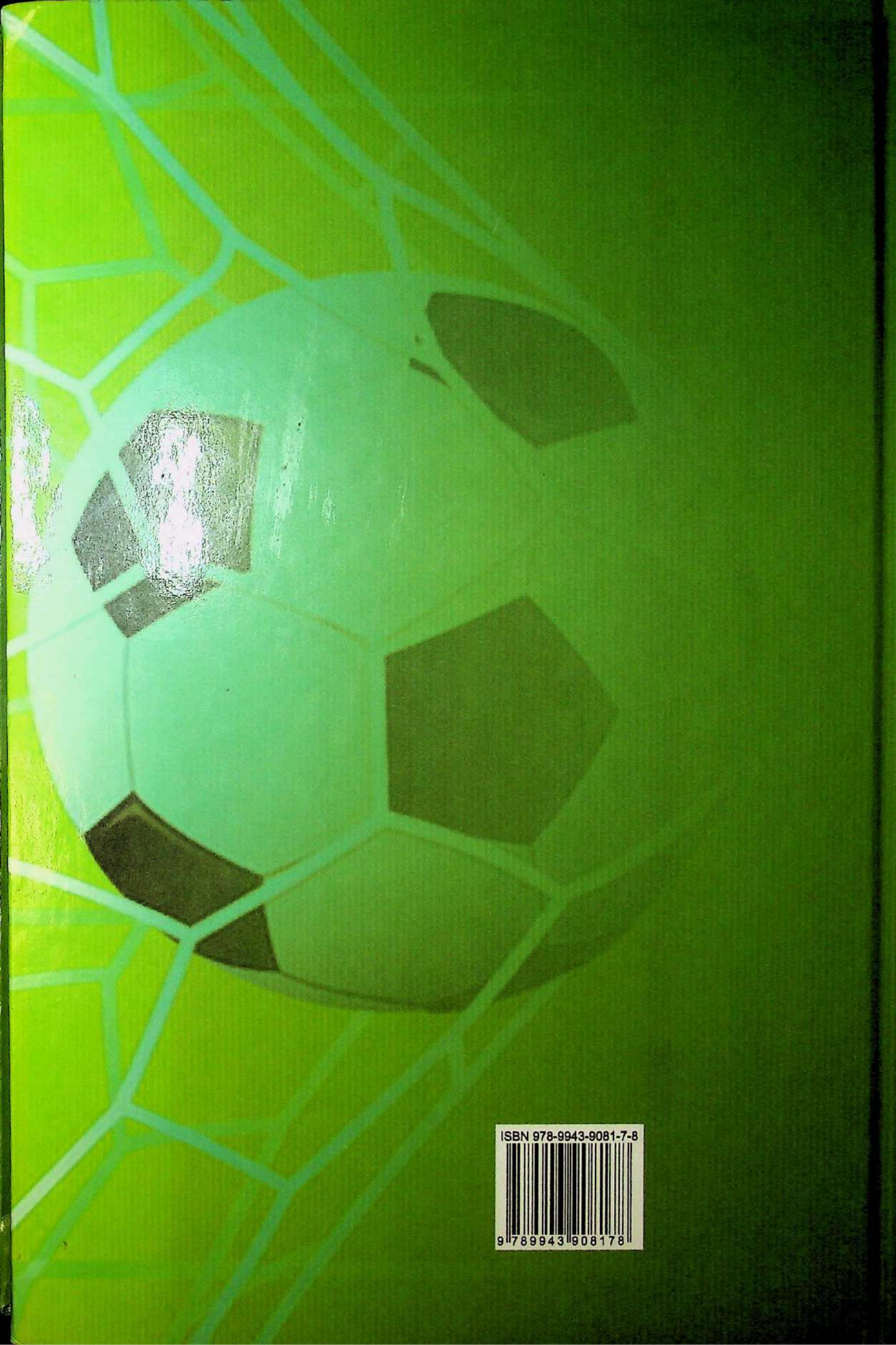
Bosishga ruxsat etildi 20.01.2023 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{8}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 14.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 6.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.



ISBN 978-9943-9081-7-8



9 789943 908178