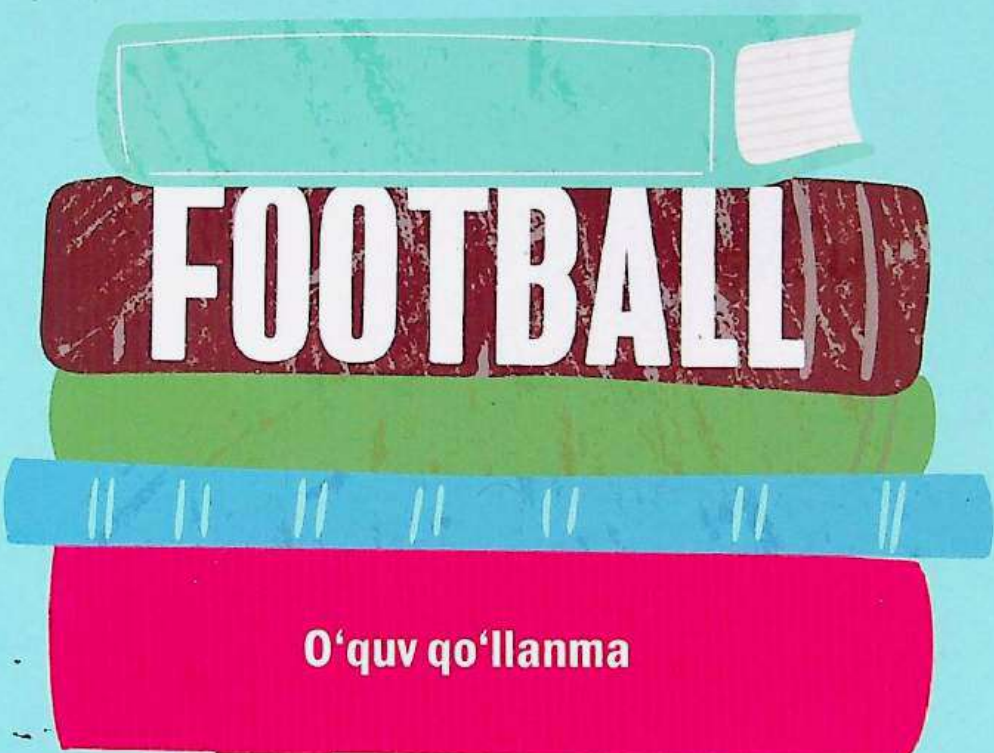


7148.5
A-81

F.B. Artikov

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

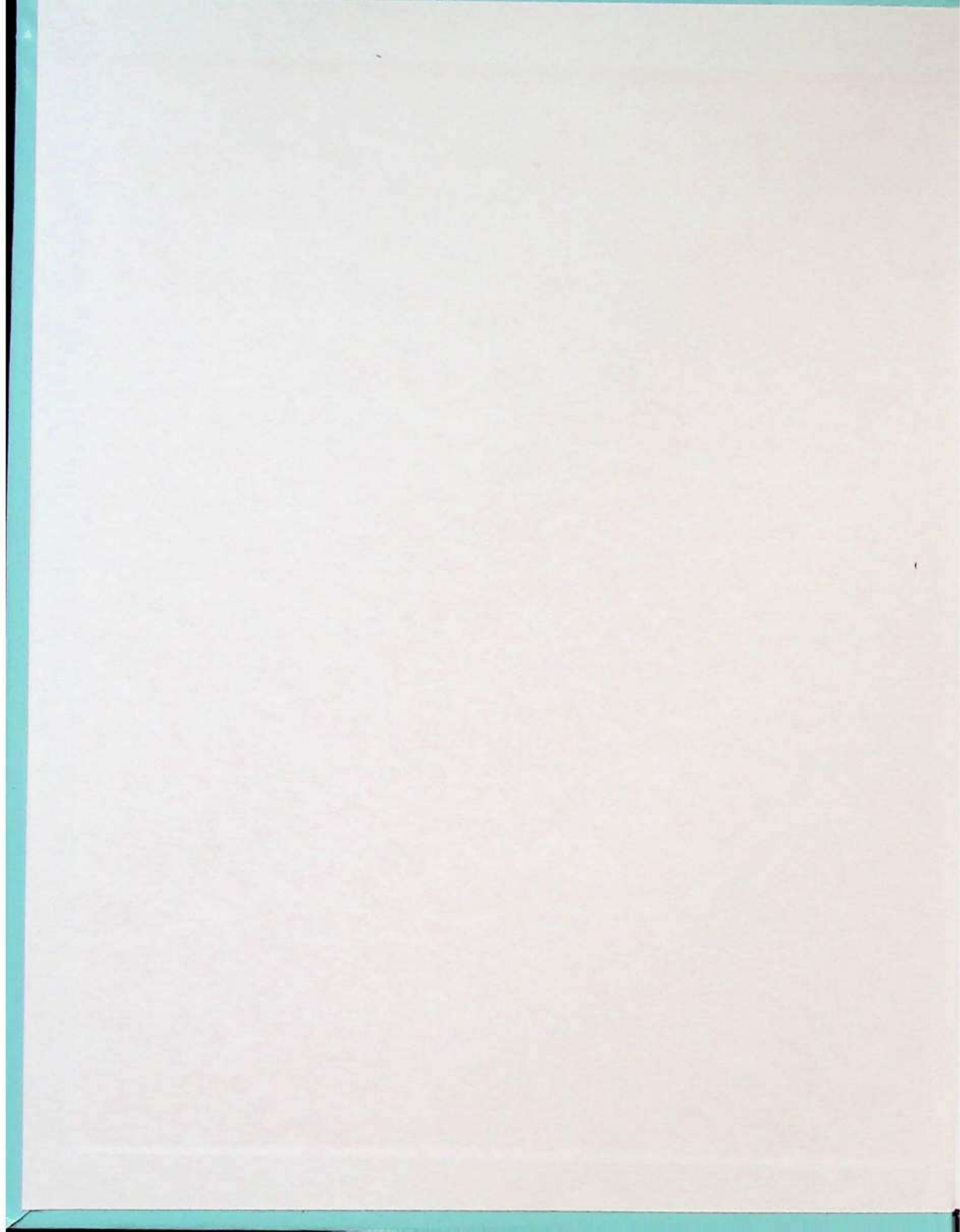
(Futbol texnikasi va taktikasiga
o'rgatish texnologiyasi)

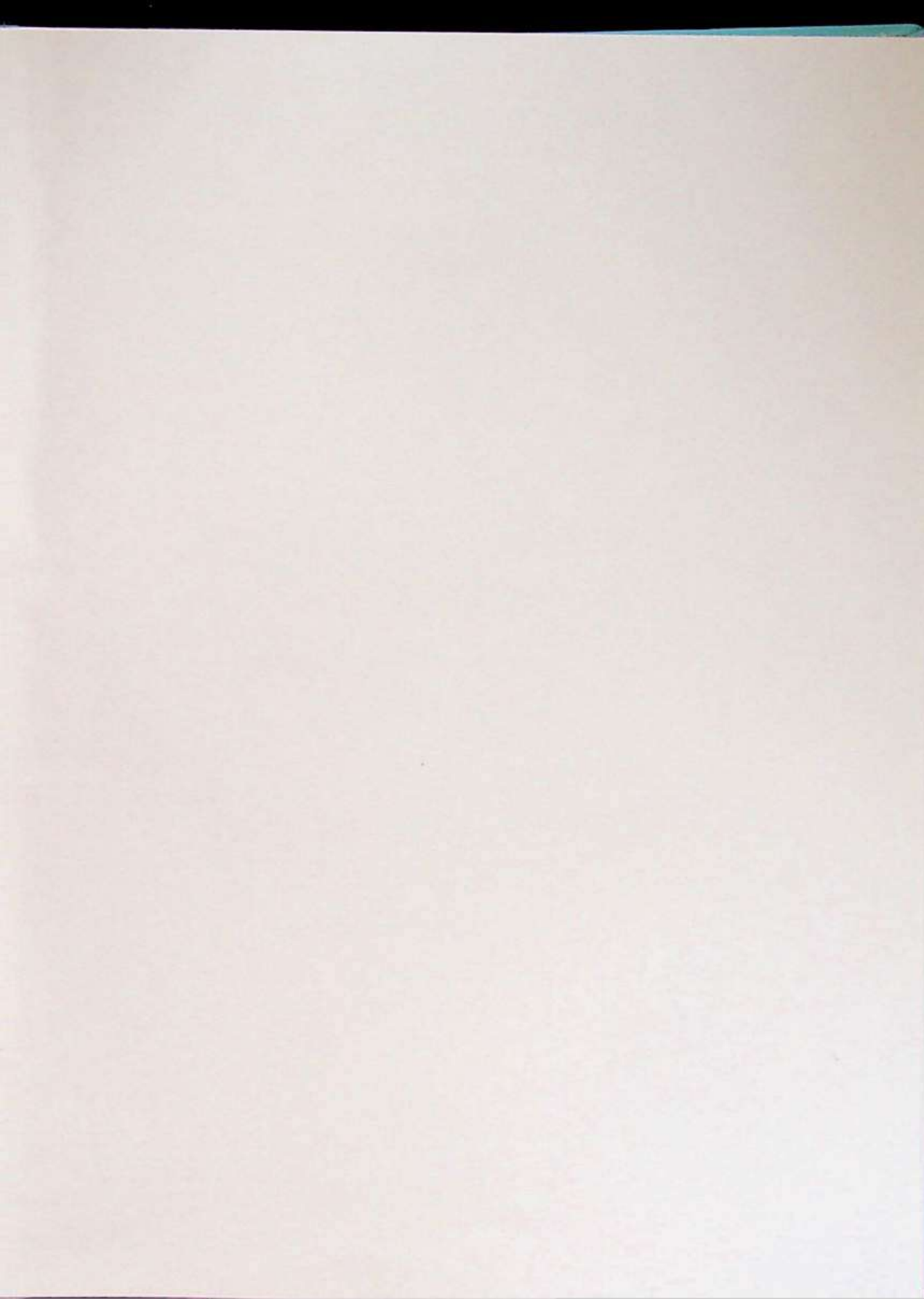


FOOTBALL

O'quv qo'llanma







LA 8.5
17-81

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



F.B. ARTIKOV

**FUTBOL NAZARIYASI
VA USLUBIYATI**

**(Futbol texnikasi va taktikasiga
o'rgatish texnologiyasi)
O'QUV QO'LLANMA**

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 17-sentyabrdagi 302-sonli buyrug'iga asosan
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 302-0949



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

UO'K 796.052:796.332(075.8)
K BK 75.578ya73
A 80

«Futbol nazariyasi va uslubiyati (Futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi)» : O'quv qo'llanma / F.B Artikov: T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 212 bet

Taqrizchilar:

Sh.I. Shadjalilov

A.A.Artikov

p.f.b.f.d.

p.b.f.d, dotsent.

Аннотасија

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fani dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbolchilarni tayyorlash xususiyatlari, mashg'ulotni tashkil etish shakllari, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, qo'llanmada mashg'ulotlarda o'rgatish usul va uslublarni qo'llash uslubiyati keng yoritib berilgan.

Аннотация

Учебное пособие подготовлено для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта основе предметной программы «Теории и методика футбола» учебном пособии приведены сведения об особенностях подготовки футболистов, формах организации тренировок, техникой и тактической подготовке. А также широко освещена методика применения на занятиях приемов и методов обучения.

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

ISBN978-9943-9216-9-6

©"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023
© F.B. Artikov. 2023

KIRISH

Bugungi kunda futbol dunyoda eng ommabop sport turlaridan xisoblanadi. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish inson organizmiga ijobiy ta'sir qilishi va yoshlarni sportga jalb qilishning tan olingan usuli ekanligi ushbu sport turini yanada rivojlantirish muammosini keltirib chiqaradi.

Xar bir rivojlangan mamlakatlarda ushbu sport turini rivojlantirish va axoli o'rtasida keng targ'ib qilish masalasi davlat siyosati darajasida olib boriladi. Shu sababli xam ushbu sport turi kundan kunga rivojlanib bormoqda.

Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli Qarori va 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni futbol soxasida amalga oshiriladigan ishlarning yangi tizimini belgilab berdi

Bugungi kunda futbolchilarni tayyorlash tizimidagi ta'lim va mashg'ulot sifatini yaxshilash zaruriyati mamlakatimiz terma jamoalarining xalqaro maydonlardagi natijalarini qoniqarli darajada emasligi bilan bog'liq. Bu esa futbol sport turiga oida barcha ta'lim muasasalaridagi ilmiy-metodik manbalarni jaxon tajribasini qo'llagan xolda yanada takomillashtirishning naqadar axamiyatli ekanligini anglatadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarning eskirganligi va mashg'ulotni zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali muntazam nazorat qilish, mashg'ulotlarga yetakchi jamoalar tomonidan qo'llaniladigan vosita va usullarni qo'llash chora-tadbirlar ishlab chiqilsa keyinchalik jamoalarimizning samarali faoliyatini ta'minlaydi.

Bu muammo avvalo masalaning ilmiy-metodik tomoniga borib taqaladi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini muntazam nazorat qilish, bunda asosan zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali olingan ma'lumotlar asosida taqqoslash yo'li orqali chora-tadbirlar ishlab chiqilsa kelajakda malakali futbolchilar faoliyatidagi muammolar hajmini kamaytirishga asos bo'ladi. Shu sababli yosh olimlar va yetakchi mutaxassislar yosh futbolchilarni tayyorlash jaryoni samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarni izchil olib borsalar maqsadga muvofiq bo'lardi.

I-bob. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBIYOTINING PEDAGOGIK ASOSLARI

1.1. Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari

Futbol mashg'ulotlari –ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi demakdir. Mashg'ulot xoh nazariy, xoh amaliy ko'nikmalarni avtomatlashgan holda bajarishga erishishni ta'minlovchi asosiy omildir. Futbol mashg'ulotida nazariy, jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorlash masalalari hal etiladi. Futbolchilarning mash-g'uloti – bu musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan holda yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko'pincha futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagan bir sharoitda olib boriladi.

Bugungi kunga kelib o'quv-mashg'ulotlarga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga ularning ijtimoiy hayotida ham muhim jarayonlarni shakllantirsin. Mashg'ulotni tashkil qilish jamoaning yillik ish rejasiga va tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining maqsad-vazifalariga asoslanib tashkil etiladi. Mashg'ulotlar mashqlarni qo'llash orqali tashkil etiladi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) musobaqa mashqlari;
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari –futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisidan tashkil topadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Futbolda spetsifik va nospetsifik vositalardan foydalaniladi. Nospetsifik vositalar asosan tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichlarida, ertalabki mashg'ulotlarda, tiklantiruvchi mashg'ulotlarda va mashg'ulotning dastlabki qismida uyg'unlashtirilgan holda tadbqiq qilinadi.

Spetsifik mashqlar esa qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Spetsifik vositalar har bir mashg'ulotning asosiy qismini egallaydi. Spetsifik vositalar jamoaning tayyorgarlik holatidan kelib chiqib rivojlantiruvchi, mustahkamlovchi va takomillashtiruvchi shaklda qo'llaniladi.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

b) to'pniolib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;

c) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari;

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) shartli reflekslarning yangi tizimi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasiga (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

c) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida 6 mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

1.2. Futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish

Futbolchilarni tayyorlashda eng asosiy omil – bu yuklamalarni to'g'ri belgilash va tadbiq qilishdir.

Futbolchilarning mashg'ulot yuklamasini asta-sekin va maksimal oshirish yuklamaning mashg'ulotga hamda o'yinlararo turkumlarga taqsimlanishida o'z ifodasini topmoqdaki, bunda yuklama to'liqsimon shaklda oshib boradi.

Bunda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;

- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospetsifik vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning katta imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;

- tiklanish jarayonining yuqori intensivlik holatida, bu jarayonni tezlash-tiradigan tiklash mashqi va vositalaridan keng foydalanish yo'li bilan o'rganilgan tartibni puxtalash;

- mashg'ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talab qilingan ish va tiklanish birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi. Bu talablarni amalda qo'llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg'ulotning nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorligini, mashg'ulot uchun normal sharoit bo'lishini hamda futbolchilarning umumiy va sport tartibiga qat'iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

Albatta, to'liqsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg'ulotiga mos bo'lishi, toliqish va tiklanish jarayonining o'zaro ta'sirini e'tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish hajmi va shiddatligini muvofiq tarzda taqsimlash

hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi. Shu o'rinda jamoa natijalarining o'sib borishi yuklamalarni tezkor o'zgartirish talabini qo'ygan holatda ham to'lqinsimon xarakaterdagi yuklamalar vujudga kelishi ahamiyatlidir.

Futbolda mikrotsikllar musobaqalarning soni va tig'izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va intensivligining o'zaro ta'siri mashg'ulot davri va bosqichlariga bog'liq ekanligi ko'zda tutiladi.

Musobaqa davriga, nisbatan tayyorgarlik davrida mashqlar ko'proq katta hajmda bajariladi. Ayni paytda mashqlar intensivligi tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida yuqoriroq bo'ladi.

1.3. Futbolchilarni tayyorlashda o'rgatish usul va uslublarining qo'llanilishi

Futbolchilarning mashg'ulotni tashkil qilishda shug'ullanuvchilarning, o'rganilayotgan materialning xususiyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. Sport mashg'ulotlarida odatda barcha uslublar majmuasi qo'llaniladi. Shunday holat bo'ladiki, mavzuning ahamiyatlilik darajasiga qarab mashg'ulotda qaysidir uslubdan ko'proq foydalanishga ehtiyoj seziladi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi o'rgatish uslublaridan foydalaniladi:

- ko'rsatmali uslublar – mashqlarni maketda, videoproktorlar yoki katta monitorlar orqali o'quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish;

- so'z bilan tushuntirish uslublari – aytib berish, tushuntirish, yo'llanma berish, kamchilikni ko'rsatish, ishontirish, suhbat, ma'ruza, doklad;

- amaliy uslublar – mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o'rganish),

ko'p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, o'yin hamda musobaqa uslublari.

Mazkur uslublardan tashqari o'rgatishning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublardan foydalaniladi.

Futbol mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida mashg'ulotni ko'rsatib berish va so'z bilan tushuntirish usuli katta samara beradi. Ko'rsatib berish mashq to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Ko'rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo'yilib, uni amalga oshirishda murabbiy quyidagi jihatlariga alohida e'tibor qaratishi lozim bo'ladi:

- murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqlarni texnik jihatdan mukammal bajarishni amaliy ko'rsatib berishi;

- ko'rsatilayotgan vositalar shug'ullanuvchilarning hammasiga yaxshi ko'rinishi;

- mashqning muhim elementlariga qaratgan holda aniq va yaqqol ko'rsatib berishi zarur.

Masalan, to'pni yugurib kelib tepishni ko'rsatayotganda to'pga nisbatan tayanch oyoqni qo'yishni aniq ko'rsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza bo'g'imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Murabbiylar shuni alohida inobatga olishlari kerakki, bajarish jihatidan murakkab vositalarga o'rgatishdan oldin (ayrim hollarda keyin) model sifatida olingan jamoa yoki futbolchilarning harakatlarini namoyish qilib mustahkamlash lozim bo'ladi. Ko'rsatib berish har qancha aniq bo'lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug'ullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilg'ab olishga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashg'ulotlar o'tayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o'rgatilayotgan bo'lsa, faqat tushuntirib berishning o'zi yetarlidir.

Mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg'ulot oxirida, tushuntirish yordamida eng

muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Futbolda mashg'ulotning amaliy uslubi tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo'ladi. Masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko'p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

1. Murabbiyning turli harakatlarni ko'rsatishi (to'pni olib yurish h.k.).

2. Futbolchining o'rgatilayotgan harakatni bajarishiga va mashg'ulotning ko'rsatmalariga qarab xatolarni tuzatib borishiga harakat qilish.

3. Futbolchilarning o'rganilgan harakatni avtomatik tarzda bajarishlariga qadar takrorlash jarayonini tashkil qilish.

4. O'rgatilayotgan harakatlarni murakkablik darajasini oshirish orqali o'yin vaziyatlarini modellashtirishga erishish.

Murabbiylar mashg'ulot uslublarini qo'llash jarayonida oqilona uslubni ko'rsatuvchi qoidalarga suyanadilar. O'rgatish usublari quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- mashg'ulotning maqsad va vazifalarini belgilashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsga xos xususiyatlarini inobatga olish;

- mashg'ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirish, bilimlarini, o'yin malaka va ko'nikmalarini ongli va puxta o'zlashtirishini ta'minlash;

- mashg'ulot va ta'limning uzviy va izchil o'tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o'tishiga yordam berish.

Futbolchilarni tayyorlash jarayonida usullarni o'rgatish paytida quyidagilarga ahamiyat berish lozim:

- a) qo'llanilayotgan usul bilan tanishtirish;
- b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;
- c) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;
- d) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

Usullarni o'rgatish jarayonida oddiy harakat usullarini butunligicha, murakkab harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish tavsiya etiladi.

Qaysidir usulni butunicha o'rgatilayotganda, uni elementlarga ajratmay, bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar ekan, murabbiy oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlash-tirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da, shug'ulla-nuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatolarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Elementlarni qismlarga ajratib o'rgatishda usulni bajarib turgan joyida o'rganilsa, usulni o'zlashtirish samaradorligi yomonlashadiv to'g'ri o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Qismlarga bo'lib o'rgatishda asosan murakkab usullarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni bartaraf etishda foydalangan ma'qul.

Texnik usullar yoki taktik jihatdan o'zaro hamkorlikni takomillashtirish jarayonida amalga oshirish shartini, dastlabki holatni, masofani, usul ijrosini, yo'nalishini, o'zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o'zgartirish mumkin.

Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilar birmuncha xato va kamchiliklarga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xato va kamchiliklarning holati va uning mazmuniga qarab uni bartarf etish bo'yicha kelgusi mashg'ulotlar uchun maxsus usullardan foydalanadi. Bunda murabbiy individual yondashuvni amalga oshirishi muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, o'yin vaziyatini modellashtiruvchi sharoitda o'rgatish usuli ham eng muhim hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtirib boriladi.

Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib, ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik

va tezlikda, har xil monelikda va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi.

Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayot-ganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Bundan tashqari, o'yin davomiyligida mustahkamlab borish tavsiya qilinadi. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Ushbu bosqichda o'quv mashg'ulotlarida olingan nazariy va amaliy bilimlar asosida amalga oshirilayotgan texnik-taktik harakatlarning bajarish ko'rsatkichlari asosida ko'nikmalar mustahkamlanadi. Zero, o'yinda mustahkamlashning ahamiyati bu murabbiy tomonidan kamchiliklarni o'yin holatida to'g'rilash imkoniyatini beradi.

1.3.1. Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari

Futbolchilarga ta'lim berishning asosiy shakli mashg'ulot sanaladi. Bunda ham guruh bo'lib, ham individual o'tkaziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Murabbiy mashg'ulotni o'rgatishning turli uslublaridan foydalangan holda o'tkazadi.

Zamonaviy futbolda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar quyidagiga muvofiq bo'lishi talab etiladi:

- mashg'ulotda murabbiy belgilaydigan maqsad va vazifalar ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda aniq namoyon bo'lishi zarur;

- mashg'ulotlarda futbolchilarda mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalab, harakat malakalarini ongli va puxta

egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirishi kerak;

- mashg'ulot futbolchilarni sport tayyorgarligini yuqori bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlarning ajralmas qismi bo'lishi lozim;

- mashg'ulotlarning mazmuni futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga javob beradigan bo'lishi kerak;

- futbolda mashg'ulotning maqsad va mazmuniga, tayyorgarlik darajasi hamda yosh va jins xususiyatlariga mos ravishda futbolchilar mahoratini takomillash-tirishga ko'maklashuvchi turli uslublarni qo'llash kerak.

Mashg'ulotlar odatda tarkibiy tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi mashg'ulot qismining maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifalari mavjud.

Mashg'ulotning tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismida vazifalarning samaradorligini oshi-rishga qaratilgan maxsus mashqlar tadbiq qilinadi. Har doim mashg'ulotlarni tashkil etishda tayyorlov qismidagi vositalar asosiy qismda berilishi lozim bo'lgan yuklamalarga yondashgan holda tashkil etilishi talab qilinadi.

Bunda, masalan, agar mashg'ulotning asosiy maqsadi maxsus chidamkorlikni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, tayyorlov qismida rejalashtirilgan vositalar organizm mushak-larini maksimal darajada qizdirishga yo'naltirilsa, foydalanilayotgan harakatli o'yinlar shiddati birmuncha pastroq bo'lishi kerak bo'ladi. Masalan, aerob shiddatdagi katta yuklamalar rajalashtirilgan mashg'ulotda yuqoridagi fikrlarni inobatga olish lozim.

Futbolda mashg'ulotning asosiy qismi o'yin texnikasi va taktikasini egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialni qamrab oladi.

Yakunlovchi qismda shug'ullanuvchilarning organizmini tinch holatga keltirish, xato va kamchiliklarni tushuntirish va kelgusi mashg'ulot va o'yin haqida qisqacha ma'lumotlar berish bajariladi.

Kompleks mashg'ulotlar.

Kompleks mashg'ulotlar – bu futbolda muhimligi jihatidan yuqori o'rinda turadi. Zero futbolchining yuksak mahoratga erishishi uchun futbolchilar barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha yuqori tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak va bunda kompleks mashg'ulotlarning o'rni beqiyos.

Kompleks mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida muntazam o'tkaziladi. Mashg'ulotning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina kompleks mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

- a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- c) jismoniy va taktik tayyorgarlik;
- d) texnik va taktik tayyorgarlik.

Tematik mashg'ulotlar.

Har bir mashg'ulotni tashkil etishda qaysidir aniq bir tayyorgarlik turi bo'yicha yaxlit mashg'ulot o'tkazish ham mumkin. Masalan, bir mashg'ulotda jismoniy yoki texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha vositalar tadbiq qilinsa, faqt o'sha tayyorgarlik turiga mansub vositalar turli usullar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etishda umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan vositalarni yosh va jinsga oid xususiyatlarni inobatga olib, turli hajm va shiddatlarda tadbiq qilish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari muntazam olib borilib, faqatgina musobaqa muddatlariga qarab umumiydan maxsusga qarab o'zgarib borishi kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikka oid yuklamalarning salmoqli qismi tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichiga to'g'ri keladi va bunda yuklamalarning yo'nalishi va qiymatlari yuqori bo'ladi.

O'yin texnikasini rivojlantirishga oid mashg'ulotlarda texnikusullarni egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bu turdagi mashg'ulotlar yillik sikl davomida muntazam o'tkaziladi.

O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar to'p bilan oddiy vaziyatlarda, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'ladi.

1.4. Futbol sportida turlicha mikrotsiklning tavsifi va uni tuzish shartlari

Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish masalasi olimlar va amaliyotchi murabbiylarning diqqatini tobora ko'proq o'ziga jalb qilyapti. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning yashirin imkoniyatlarini izlashda mashg'ulot jarayonining eng muhim tarkibiy birligi – mikrotsiklni tashkil etish usuliyatiga katta ahamiyat qaratiladi.

Ta'kidlash joizki, mikrotsikllarni tashkil etish ko'pincha murabbiylarning aqliy tasavvurlari va amaliy tajribalariga asoslanadi. Har doim ham sportchilarning organizmida foydalaniladigan mashg'ulotlarning ilmiy asosi bo'lavermaydi. Tuzilishi, yuklama kattaligi va ularning yo'nalishi bo'yicha turlicha mikrotsikl-larning tashkil etilishini asoslashning eng istiqbolli yo'llaridan biri, bizningcha, bu mashg'ulot dasturlarining organizmdagi har xil organ va tizimlarga, ish qobiliyatiga, jismoniy sifatlar va eng muhimi, musobaqalarda ko'rsatilgan natijaga ta'sirini o'rganishdan iborat.

Bir necha kun davomida o'tkaziladigan hamda tayyorgarlikning ayni bos-qichida turgan vazifalarni ma'lum

tarzda hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasini mikrotsikl deb atash qabul qilingan. Mikrotsikllarning davomiyligi 3-4 kundan 10-14 kungacha tebranishi mumkin. Yetti kunlik mikrotsikllar eng ko'p tarqalgan bo'lib, ular davomiyligi jihatidan taqvimiy haftaga muvofiq keladi, shug'ullanuvchilar hayotining umumiy jadvali bilan yaxshi moslashadi.

Boshqa xildagi davomiylikka ega bo'lgan mikrotsikllarni, odatda musobaqa davrida rejalashtiradilar, bu ko'proq faoliyat rejimini almashtirish, oldinda turgan musobaqalarning muayyan sharoitiga ko'ra ish qobiliyatining o'ziga xos ritmini shakllantirish zaruriyati bilan bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulot qurilishi tizimidagi o'rni va mazmuniga qarab, mikrotsikllarning quyidagi turlari farqlanadi: jalb qiluvchi, zarbdor, hozirlovchi, musobaqa va tiklovchi.

Jalb qiluvchi mikrotsikllar sportchi organizmini qizg'in mashq faoliyatiga moslashtiradi. Ular tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida qo'llaniladi. Bu mikrotsikllardagi yuklama zarbdor mikrotsikllar bilan solishtirganda, u qadar katta emas. Keyinchalik, sportchilarning tayyorgarlik darajasi ortgan sayin, jalb qiluvchi mikrotsikllarning birgalikdagi yuklamasi o'sib borib, keyingi mikrotsikl yuklamasi 70-75% ga yetishi mumkin. Shuni ta'kidlash zarurki, ularning mazmuni sport-chilarning keyingi zarbdor mikrotsikllar yuklamasiga tayyorgarligini ta'minlashi juda muhim. Zarbdor mikrotsikllar katta hajmli faoliyat yig'indisi, yuqori yuklamalar bilan tavsiflanadi. Mikrotsiklning asosiy vazifasi sportchi organizmidagi moslashuv jarayonlarini ta'minlash hamda texnik-taktik, jismoniy, ruhiy va integral tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal etish hisoblanadi. Zarbdor mikrotsikllar asosan musobaqa davrida qo'llaniladi. Tiklovchi mikrotsikllar, odatda zarbdor mikrotsikllarning seriyasini yakunlaydi. Ularni shiddatli faoliyatdan keyin ham rejalashtiradilar. Bu mikrotsikllarning asosiy roli sportchi organizmidagi tiklanish hamda moslashuv jarayonlarining kechishi uchun optimal sharoitlarini ta'min-

lashdan iborat. Umumiy ish hajmi zarbdor mikrotsiklga taqqoslaganda taxminan 2 barobar kam. Katta va jiddiy hajmli mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

Hozirlovchi mikrotsikllar sportchini bevosita musobaqaga tayyorlashga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mikrotsikllar hozirlovchi musobaqalar rejimini takror-lashi, to'liq tiklanish hamda ruhiy tayyorlanish masalalarini hal etish mumkin.

Hozirlovchi mikrotsikllar, odatda, bevosita asosiy musobaqalar oldidan 2-3 haftalaik mikrotsikl mazmunini o'z ichiga oladi. Dastlabki 2-3 ta hozirlovchi mikrotsikl, odatda, yuklamalarning nisbatan uncha yuqori bo'lmagan yig'indisi va umumiy ish hajmi sharoitida muayyan musobaqalarga tor ixtisosdagi tayyorgarlikni nazoratda tutadi. Lekin, alohida mashg'ulot dasturlarining yuqori darajali ixtisos-lashuvi, ularning sportchilarni muayyan musobaqa faoliyatiga maxsus tayyorlashga yo'naltirilganligi kuzatiladi. Hozirlovchi mikrotsikllarning dasturlari ko'p jihatdan individual xususiyatga ega. Tiklanish qobiliyati kuchli, moslashish imkoniyatlari keng bo'lgan sportchilar bu jihatdan uncha ajralib turmaydigan sportchilarga nisbatan mikrotsikllarda ancha jiddiy ish rejimiga bardosh berishlari mumkin.

Musobaqa mikrotsikllari musobaqalar dasturiga muvofiq ravishda tuziladi. Mazkur mikrotsikllarning tuzilishi hamda davomiyligi har xil sport turlaridagi musobaqlarning o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Biroq, barcha hollarda ham ushbu mikrotsikllarning tuzilishini tashkil etuvchi tadbirlar muvaffaqiyatli musobaqa faoliyati uchun optimal bo'lgan sharoitlarni ta'minlashga yo'naltiriladi.

Musobaqa mikrotsikllarida yuklamaning cho'qqisi, tabiiyki, musobaqa kunla-riga to'g'ri keladi. Musobaqalarning sonidan kelib chiqib, bir cho'qqili, ikki cho'qqili va ko'p cho'qqili mikrotsikllarga farqlanadi. Agar musobaqalar uzoq muddat davom etsa va so'nggi kunlarga rejalashtirilsa, u holda musobaqa mikrotsiklining dastlabki kunlarida sportchilar bevosita musobaqalar arafasidagi hozirlovchi mikrotsikl

dasturiga imkon qadar yaqinlashtirilgan dastur bo'yicha mashq qiladilar. Agar musobaqalar dastlabki kundan o'tkazilsa, u holda keyingi kunlarda sportchilar yo dam oladilar yoki tiklovchi xususiyatli, kichik yuklamali mashg'ulot darslarini o'tkazadilar.

Mashhur sportchilarning musobaqa mikrotsikllari mazmuni o'zining nihoyatda xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Bu ularning musobaqalarda ishtirok etish dasturi bilan ham, alohida xususiyatlari bilan ham, shuningdek, jahondagi turli maktablar vakillarining musobaqa faoliyati va umuman, tayyorgarligini bir-biridan farqlay-digan konsepsiyalar bilan ham belgilanadi. Biroq, bundan qat'i nazar, musobaqa mikrotsikllarida eng avvalo asosiy musobaqalar bo'layotgan kunlarda sportchilarning to'la tiklanish va ish qobiliyatining o'z cho'qqisiga yetishi uchun zarur sharoitlarning ta'minlanishiga e'tiborni qaratish lozim. Bu musobaqalar, dam olish hamda mashg'ulotlarning maxsus rejimini, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy hozirlik, tiklanish vositalaridan foydalanishini talab etadi.

Futbolda asosan tayyorgarlik davri bosqichlarida qo'llaniladigan mikrotsikl-lardan tashqari "o'yinlararo sikl" tushunchasi mavjud. O'yinlararo sikl musobaqa davrida mavjud bo'lgan, ikki match (uchrashuv) orasidagi tayyorgarlik vaqtini o'z ichiga oladi. O'yinlararo sikllar musobaqa taqvimiga bog'liq, ular 2-3 kundan 10-14 kungacha davom etadi. Tabiiyki, bu holat har xil o'yinlararo sikllarda yuklamalarni rejalashtirishga ijodiy yondashuvni, turli qiyinchiliklarni taqozo etadi.

Masalan, ikki kunlik o'yinlararo siklda, odatda, birinchi kuni futbolchilar dam oladilar va tiklanish tadbirlarini amalga oshiradilar. Ikkinchi kuni kattaligi va yo'nalishi jihatidan qo'llab-quvvatlovchi xususiyatli mashg'ulotlar o'tkaziladi. Uchinchi kuni sportchilar o'yinga tayyorgarlik ko'radilar. O'yinlar orasidagi vaqt qisqa bo'lgani uchun sport mahoratini oshirish bilan bog'liq maqsadli tayyorgarlikni olib borish qiyin, bundan faqat navbatdagi o'yinga tiklanib olish mumkin. Shu sababdan ikki kunlik o'yinlararo sikllarda jismoniy



konditsiyalarni oshirish ustidagi ishlarini rejalashtirish maqsadga muvofiq emas.

Yuklamalarni 4-5 kunlik o'yinlararo sikllarda rejalashtirish birmuncha yengil-roq kechadi. Biroq, haftalik o'yin sikli eng qulay hisoblanadi. Bu yerda tiklovchi tadbirlarni kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha bo'lgan yuklamalardan foydalanish holda jismoniy sifatlarni oshirish ishlari bilan uyg'unlashtirish mumkin. Pedagogik va tibbiy nazorat yuklamalarni ichki sezgiga qarab emas, aks ettiruvchi obyektiv ma'lumotlar asosida rejalashtirishga imkon beradi.

Mashg'ulot jarayoni tuzilishi mashg'ulot jarayonining turli halqalar: mashg'ulot darslari, tayyorgarlikning mikrotsikllari, davrlari va bosqichlarining izchilligi hamda o'zaro bog'liqligi bilan tavsiflanadi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etuvchi ko'pdan-ko'p halqalarning eng asosiysi alohida mashg'ulot darslari tuzilishi bo'lib, u eng avvalo mikrotsikl tarkibiga yaxlit jarayonning o'zaro bog'liqhalqalari mazmuniga ega bo'lgan, uning natijasi o'laroq mashg'ulot bosqichlarining nisbatan tugallangan takrorlanuvchi parchalari may-donga chiqadi.

Mikrotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tizimlashtirish, tayyorgarlikning har bir bosqichida sportchi imkoniyatlaridan yanada to'liqroq, maqsadli foydalanish, funksional moslashish vazifalarini, texnik va taktik mahoratini oshirish muammolarini eng maqbul tarzda hal etish uchun sharoit yaratadi.

Mikrotsikllardagi yuklamalar xususiyatlariga ko'ra: mashg'ulotdan, maxsus, nomaxsus, cheklangan, qisman va yalpi, kattaligiga ko'ra kichik, o'rtacha, jiddiy (imkon chegarasiga yaqin), katta (imkon chegarasida) yo'nalishiga ko'ra alohida harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi (tezlikni, kuchni, chidamkorlikni, chaqqonlik va egiluvchanlikni) bo'ladi.

Mikrotsikllarning qiymati shundaki, mashg'ulotlar, garchi tez-tez takrorlanib tursa ham, ulardagi bir me'yorlilik hamda noxush ruhiy ta'sir ancha kamayadi. Mikrotsikllardan voz

kechish mashqlarning stereotipli shakllariga ishlov berishda yuklamalar standartlashuvining davomiyligiga olib kelishi mumkin, bu pirovard natijada sportdagi yutuqlarning o'sishiga to'siq bo'lib qoladi.

Sport amaliyotida mikrotsiklda yuklamalar va dam olishni navbatlashtirishning turli variantlari qo'llaniladi, ularda navbatdagi mashg'ulot avvalgisidan keyin yetarlicha tiklanmaslik fonida o'tadi. Bu holatda bir qancha mashg'ulotning izi – asorati yig'ilib boradi. Tabiiyki, bir necha mashg'ulotlar seriyasidan so'ng charchoq bitta mashg'ulotlardan keyingisiga nisbatan ancha chuqur bo'ladi, u ish qobiliya-tinging o'sha tiklanishi bilan kechadi. Lekin mikrotsikllarni tashkil etishda yuklamalarni bu tarzda uyg'unlashtirishini suiiste'mol qilish, shubhasiz, o'ta charchash holatiga olib keladi, ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ulardan o'rni bilan foydalanish mashqlanganlik darajasining samarali oshishiga yordam beradi.

Mikrotsikllarda o'quv-mashq jarayonini oqilona rejalashtirish uchun yuklama quyidagi xususiyatlarini hisobga olish lozim: ixtisoslashtirilganlik, yo'naltirilganlik, murakkablik va kattalik.

Mashg'ulotlarning har xil vaqt oraliqlarida o'tkaziladigan kattaligi holida yo'nalishi jihatidan turlicha bo'lgan yuklamalar bilan maqbul tarzda uyg'unlash-tirish ularning inson organizmiga birgalikda qanday ta'sir qilishi to'g'risidagi aniq tasavvurlar mavjud bo'lgandagina amalga oshirish mumkin.

V.P. Platonov 24 soat oraliq bilan o'tkazilgan 2-3 mashg'ulotdan keyin har xil yo'nalishli yuklamalar qanday iz qoldirishi mumkinligini ko'rib chiqqan. Masalan, 24 soat oraliq bilan o'tkazilgan tezkorlik yo'nalishidagi katta yuklamali ikki mashg'ulot xususiyatiga ko'ra xuddi bitta mashg'ulot natijasida paydo bo'ladigan charchoqning paydo bo'lishiga olib keladi. Demak, katta yuklamali takroriy mashg'ulot charchoqning xususiyatini o'zgartirmagan holda uni oshiradi. Ikkinchi mashg'ulot dasturini bajarishda sportchining ish qobiliyati

ancha pasayganligi seziladi, charchoqning tashqi ko'rsatkichlari bir xil bo'lishiga qaramay, ular avvalgi kun taklif etilgan ishning 75-80% inigina bajara oladilar. Katta yuklamali, yo'nalishi bir xil ikki mashg'ulotning ta'siri mashg'ulot davri, sportchining malakasiga deyarli bog'liq bo'lmaydi.

Mikrotsikldagi mashg'ulotlar miqdorining ortishi bajarilgan ish hajmining jiddiy o'sishi, alohida mashg'ulot kunlari va mikrotsikllarning yuklamalari yig'indisi ortishi bilan kechadi.

Musobaqadan keyingi bosqichlarda ish qobiliyatining pasayishi aniqlangan. Buning asosiy sabablari maksimal aerob samaradorlik darajasini pasaytirishda yashiringan. Uncha katta bo'lmagan hamda o'rtacha quvvatli standart ish yuklamalari kislorod "qiymati" nisbiy kattaliklarining o'sishi, shuningdek, MKI (Maksimal kislorod iste'moli) nisbiy hamda mutlaq kattaliklarining kamayishi shundan dalolat beradi.

Mikrotsikllarning tuzilishi sport turi, ko'p yillik tayyorgarlikning hozirda sportchining turgan bosqichi, mikrotsikl davrlari, sportchining alohida xususiyatlari bilan belgilanadi.

Musobaqa davri uzoq muddatli bo'lgan sportchining o'yin turlaridagi mikrotsikllar o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularda rejali tayyorgarlikni musobaqa faoliyati bilan uyg'unlashtirish muammosi nihoyatda dolzarb. O'quv-mashq masalalari o'yinga bevosita tayyorgarlik vazifalari bilan bab-barobar hal etiladi.

Masalan, T.E. Nabiyeu qo'lga kiritgan ma'lumotlarga ko'ra, ixtisoslash-tirilmagan vositalar hajmining nisbati quyidagi qiymatlarni tashkil qiladi: tezlik-chidamliligi – 27,3%; tezlik-kuch sifatlari – 26,5%; tezkorlik – 22,4%; umumiy chidamlilik – 23,8%. Ko'rinib turibdiki, yuklamalarning bu o'lchamlarini bir me'yorda taqsimlashga harakat qilingan. Biroq, yo'nalishga ko'ra mashg'ulot yuklamalari quyidagicha taqsimlanadi: aerob-anaerob aralash – 48,9%, aerob – 26,2%, anaerob – 24,9%. Bunda aralash rejim ustuvorroq.

O'yinlar miqdorining, ko'pincha duch kelganimizdek, haftasiga ikkitagacha oshishi jiddiy mashg'ulot vazifalarini hal etishga imkon bermaydi va mikrotsiklning butun mazmunini bevosita keyingi o'yinga tayyorgarlik ko'rishga bo'ysundirishni talab qiladi.

Mikrotsiklda davomiligi 60-120 *min* atrofida bo'lgan 7 ta mashg'ulot darsi (umumiy ish hajmi – 7 soat va ikkita o'yin) rejalashtiriladi: 3 soat – o'yin, 1 soat – badan qizdirish mashqlari; bundan tashqari nazariy mashg'ulotlar – 3-3,5 soat. Tiklovchi hamda tetiklashtiruvchi muolajalar – 4,5 soat. Bunday holatlarda o'yindan keyingi birinchi kun jismoniy va ruhiy tiklanishga bag'ishlanadi (kichik yuklamali 1-2 mashg'ulot rejalashtiriladi). Ikkinchi kun majmualiy yo'nalishdagi o'rtacha yoxud jiddiy yuklamali mashg'ulotlarning rejalashtirishni, demak, jismoniy sifatlarda rejani saqlash, oldinda turgan o'yin xususiyatlaridan kelib chiqib texnikani takomillashtirishni ko'zda tutadi. Mikrotsiklni yakunlovchi o'yin arafasidagi kunga kichik yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilib, u tiklovchi tadbirlarga, ruhiy hamda texnik-taktik tayyorgarlikka bag'ishlanadi.

V.V. Solominkoning ko'rsatishicha, futbolchilarning mashq faoliyatida to'pni olib qo'yish, olib yurish, aldib o'tishlar, darvozaga zarba berish va bosh bilan zarba berish singari shunday muhim ixtisoslashgan harakatlar umumiy vaqtning ko'pi bilan 9% inigina band etar ekan. Shuningdek, gandbolda ham, mutaxassislar qayd qiladilarki, zarbalar hamda to'p uzatish texnikasini takomillashtirish, asosan o'yin xususiyatiga mos keladigan sharoitlarda yuz berar ekan. Masalan, zarba berishning 62% i musobaqalarda uchraydigan vaziyatlarga uncha o'xshamaydigan holatlarda amalga oshiriladi. To'p uzatishlarni tahlil qilganda shunga o'xshash manzara kuzatiladi: ularning faqat 14% igina maxsus mashqlarda bajariladi. Muallifning fikricha, aniqlangan faktlar musobaqa elementlariga mos kelmaydigan mashg'ulot vositalarini qo'llashning maqsadga muvofiq emasligidan dalolat beradi.

Tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish natijasida M.A. Godik musobaqalar-dagi ko'rsatkichlar maxsus mashqlarning o'lchamlariga bog'liq ekanligini isbotlab berdi.

Mikrotsikllarni tashkil etishda musobaqa davridagi yuklamalarni to'g'ri joylashtirish muammosi juda muhim sanaladi.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, mikrotsikllardagi mashg'ulotlarni shunday rejalashtirish lozimki, bir xil yo'nalishli yuklama yetakchi funksiyalarning o'ta tiklanish holatiga yetishi uchun yetarlicha vaqt o'tganidan keyingina kiritilsin, boshqalari esa unga to'sqinlik qilmasin. Masalan, aerob xususiyatli katta hajmli faoliyatdan so'ng anaerob ta'sir ko'rsatuvchi kichikroq hajmli yuklamalarni qo'llashni taklif etadi. Bu keyingilari, birinchidan, aerob funksiyalar ko'rsatkichlarining tiklanishiga salbiy ta'sir qilmaydi, ikkinchidan, anaerob imkoniyat-larni rejalashtirishni rag'batlantirib turadi.

Katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin taklanish jarayonining kechishiga kichik va o'rta yuklamali mashg'ulotlarning ijobiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risidagi ma'lumotlar mikrotsikllarni rejalashtirishning oqilona usuliyatini asaslashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, bunday yuklamalarni qo'llash og'ir mashg'ulot-lardan so'ng tiklanish jarayonlari kechishini "faol dam olish" faoliyati mexanizmi bo'yicha tezlashtiradi.

Shunday qilib, siklni to'g'ri tashkil etish uchun sportchi organizmiga katta, o'rtacha va kichik hajmli yuklamalar qanday ta'sir ko'rsatishini, yuklamaning ta'siri necha soat yoki necha kun davom etishini, katta yuklamalar natijasida ish qobiliyati pasayganda qanday faoliyatni va qanday mashg'ulot rejimini tavsiya etish mum-kinligini; yo'nalish jihatidan har xil bo'lgan mashqlarning yuklamalari o'zaro qanday ta'sir qilishini bilish lozim.

Futbolda, boshqa ko'pgina sport turlarida bo'lgani kabi, mashg'ulotlarning yillik sikli tayyorgarlik, musobaqa hamda o'tish davrlaridan iborat bo'ladi. Har bir davr o'z maqsad va

vazifalariga ega bo'lgan va tabiiyki, har bir davrning joriy rejalarini tuzish o'z xususiyatlariga ega. 3-3,5 oy davom etadigan tayyorgarlik davri, ma'lumki, umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Bunda murabbiylar mashq yig'inlari o'tkaziladigan joylarga borib yoki o'z shaharida qolib, futbolchilarning tayyorgarligi hamda malakasidan kelib chiqqan holda o'z ixtiyoriga ko'ra, odatda, 7 kunlik sikl rejalarini tuzadilar. Bunday mikrotsikl davomiyligi bo'yicha taqvimiy haftaga mos kelib, shug'ulanuvchilarning umumiy yashash tartibi bilan yaxshi uyg'unlashadi.

Rejalashtirish uchun davomiyligi 8-8,5 oy bo'lgan musobaqa davri eng murakkab sanaladi. Doimiy ko'chib yurishlar, o'zgaruvchan o'yinlararo sikllar, ba'zan vaqt hamda iqlimiy mintaqalarning almashinuvi, xalqaro uchrashuvlarda muvaffaqiyatli qatnashish bilan birga texnik-taktik mahoratni ham, jismoniy sifatlarni ham takomillashtirishga ko'pi bilan 2 haftaga ilgarilab, ijodiy yondashishni talab etadi.

Futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, tezkorlik, tezlik-kuch sifatlari va tezlik chidamliligini qo'llab-quvvatlab turishga yo'naltirilgan mashg'ulot darslari har doim o'yinlararo sikllarda o'z o'rniga ega bo'lishi shart, zero, tadqiqotchilarning ko'rsatishiga qaraganda, bu sifatlar qo'llab-quvvatlanmasa, u holda susayish yuz beradi. Buning ustiga, 3-3,5 oylik musobaqa davridan keyn 2-3 haftani mashg'ulot hajmining kengaytirishga bag'ishlash va uni umumrivojlantiruvchi mashqlar tomon siljitishni tavsiya etadilar. Shu tarzda musobaqa davri tarkibida go'yo yangi tayyorgarlik davri paydo bo'ladi. Bu keyinchalik musobaqalar mavsumini yuksak darajada yakunlashga yordam berishi kerak. Bunday ikkilamchi zahira hajmini pasaytirib, kamroq davom etadigan shiddatli mashg'ulotlar yordamida sport formasini saqlab turishga imkon beradi, shunda futbolchilarni taqvimiy uchrashuv-larga maqsadli tayyorlash mumkin bo'ladi.

Aftidan, xuddi shu sabab bilan musobaqalar taqvimida chempionatlarning tanaffus qilish hamda shu vaqtni

futbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga bag'ishlash taklif etilgan bo'lsa kerak.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatida mashq ishlari mikrotsikllar shaklida uyushtiriladi. Bu mikrotsikllarning davomiyligi turlicha bo'lib, u musobaqa taqvimiga bog'liq.

Oldinda turgan o'yin bilan avvalgisi orasidagi vaqtni futbolda o'yinlararo sikl deb atash qabul qilingan.

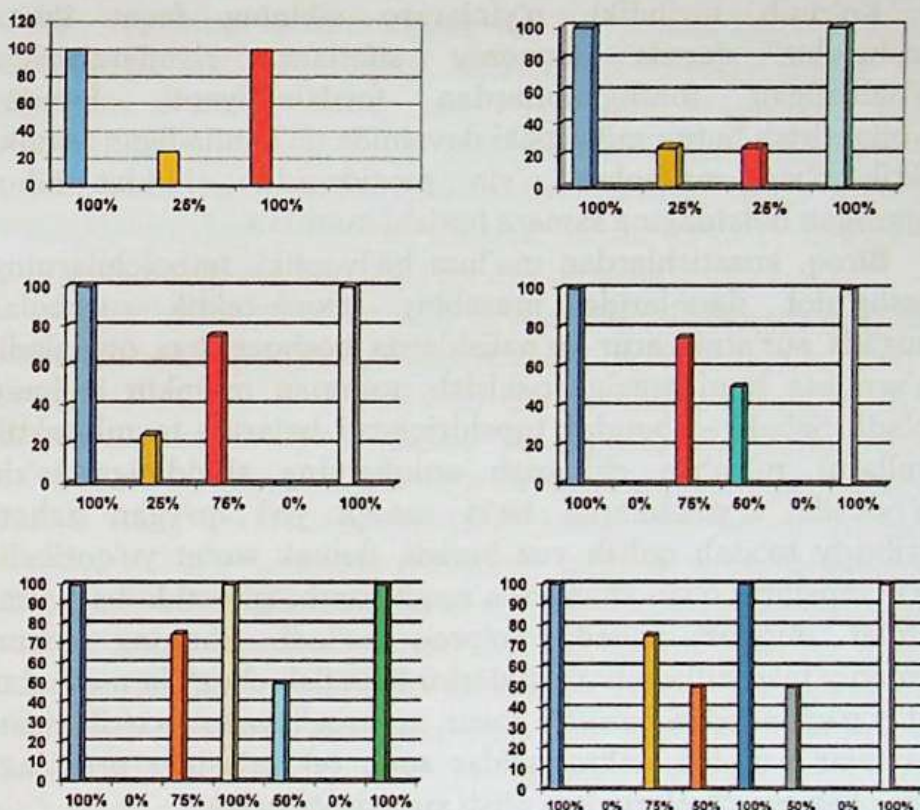
O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda o'tkazilgan musobaqalar taqvi-mini tahlil etib, ishonch hosil qildikki, eng ko'p uchraydigan variant – keyingi o'yinning 4 kuni o'tishidir (27,2%), ahamiyati hissasiga ko'ra keyingi o'rinda uch kunlik va besh kunlik mikrotsikllar turadi: muvofiq ravishda 19,1% va 15,1%. Keyin olti va yetti kunlik mikrotsikllar kelib, ular hissasiga 21,7% tushadi. Ko'pincha o'yinlar orasida 8 kundan 14 kungacha vaqt o'tadi.

O'yinlar orasidagi 8 va 14 kunlik vaqtni oraliq o'rtoqlik uchrashuvlarini kiritish yo'li bilan yetti kunlik mikrotsikllarga bo'lish mumkin. O'yinlar oralig'ining bunday turli-tumanligi murabbiylarning doimiy o'yinlararo rejimni ishlab chiqishiga to'sqinlik qiladi, futbolchilar ham tez-tez o'zgarib turadilar, vaziyatga moslasha olmaydalar. Taqvimimizning nuqsoni aynan shunda ko'zga tashlanadi. O'yinlararo oraliq bu qadar qisqa hamda mashg'ulot ishi hajmi ancha katta bo'lgan bunday sharoitda ba'zi klublarimizda futbolchilar ba'zan har bir keyingi o'yingacha tiklanishga ulgurmaydilar. Balki shuning uchundir qator o'yinlar juda rangsiz o'tadi.

Barcha o'yinlararo sikllarda o'yin arafasidagi kunda xuddi o'yindan keyingi kun kabi dam olish maqsadga muvofiqdir. To'rt va besh kunlik o'yinlararo sikllarni birmuncha qulay deb hisoblash mumkin. Chunki bunda maksimalning 50% va 75% igacha bo'lgan bittadan mashg'ulot darsini berish mumkin.

Nihoyat, bizningcha, eng maqbul o'yinlararo sikl 7 kunlak (yoki haftalak) sikldir. Bunda yuklama hafta o'rtasiga qadar asta-sekin o'sib boradi va taqvimiy o'yingacha pasayadi.

Bu fikr mualliflarning tavsiyalariga mos keladi. Ular musobaqa davrining namunaviy o'yinlararo sikl haftalik sikl, shanba va yakshanba – o'yin kuni bo'lishi kerak, deb hisoblaydilar. Musobaqa davrining davomiyligi 8 oyga yaqin bo'lsa, bu davrning boshi yoki oxiridagi yuklamalar tuzilishi har xil bo'lib, jismoniy konditsiyalar ustidagi ish muhim o'rin tutadi. Ulardagi faoliyatni musobaqa o'yinlarining ikkita maksimal yuklamasi orasiga kiritilgan muayyan kattalik va yo'nalishdagi kundalik yuklama deb tushunish maqsadga muvofiq. Bu holda mikrotsiklning davomiyligi – 8 kun, o'yin kuni – 6 mashg'ulot kuni.



1-rasm.

Musobaqalar orasidagi kunlar miqdori turlicha bo'lgan musobaqa davri o'yinlararo sikllarining tuzilishi.

Mikrotsiklning birinchi yarmida mashg'ulot darslari yuklamalarni rivoj-lantirishda har xil funksional tizimlarda o'yindan keyin taklanish tezligi bir xil emasligini hisobga olish lozim bo'ladi. Agar bu tiklanish sust kechsa, mikrotsiklni shunday tashkil etish mumkin.

Agar o'yindan so'ng charchash haddan ortiq bo'lmasa, u holda futbolchilar keyingi kuni dam olib, mustaqil tiklanadilar. Mikrotsiklning 3- va 4-kunlari jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan ikki martalaik mashg'ulotlar o'tkaziladi, 5- va 6-kunlari taktik yo'nalishli bir martalik mashg'ulot darslari bo'ladi, 7-kun – o'yin oldi mashg'ulot, mikrotsiklning 8-kuni – taqvimiy o'yin.

Ko'rinib turibdiki, o'yinlararo siklning faqat ikkita mashg'ulot darsda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan foydalanilyapti. Bunday rivojlantirish butun mikrotsikl davomida qo'llaniladigan texnik-taktik o'yin mashqlari o'yin paytidagidek shiddat bilan bajarilgan holatdagina samara berishi mumkin.

Biroq, kuzatishlardan ma'lum bo'lyaptiki, futbolchilarning mashg'ulot dars-larida murabbiy texnik-taktik mashqlar chog'ida sur'atni zarur yo'nalishlarda boshqarishga qiynaladi, ba'zan esa buni amalga oshirish umuman mumkin bo'lmay qoladi. Sababi – bunday topshiriqlarni bajarish texnik-taktik usullarni ro'yobga chiqarish aniqligining shiddatiga ta'sir ko'rsatadi. O'yinchilarda ba'zi xatoga yo'l qo'ygan zahoti majburiy to'xtab qolish yuz beradi, demak sur'at yo'qotiladi. Agar topshiriq o'yin sharoitida raqib qarshiligi ostida bajarilsa, xatolar miqdori yanada ko'proq bo'ladi. Shuning uchun jismoniy takomillashuv vazifalarini hal etish chog'ida mashqlar qat'iy o'lchov bilan borilishi zarur, aniqrog'i, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi, takrorlashlar soni, takrorlashlar orasidagi dam olish tanaffuslari, dam olish xususiyati va h.k.

O'yinlar oralig'i qisqa bo'lsa, katta hajmli va shiddatli yuklamalardan foydalanish ancha og'ir bo'ladi. Odatda, siklning birinchi kuniga tiklovchi tadbirlar rejalashtiriladi. Uchinchi kun o'yinga tayyorgarlik ko'riladi. Shu kuni nari borsa badan tarbiya

va tetiklashtiruvchi mashg'ulot o'tkaziladi. O'yinlararo siklning faqat ikkinchi kuni shunday mashg'ulot olib boriladiki, uni qiyinchilik bilan rivoj-lantiruvchi deb atash mumkin.

Dam olish kuni ertalab ixtisoslikka xos bo'lmagan aerob yo'nalishdagi 30 *min*lik mashg'ulot o'tkazilgan, keyin esa tiklovchi tadbirlar rejalashtirilgan. Ikkinchi kundagi 45 *min* lik ertalabki mashg'ulot ham aerob yo'nalishga ega edi. Kechqurungi texnik-taktik mashg'ulot 60 *min* davom etib, aralash yo'nalishga ega bo'ladi. O'yin bo'ladigan kuni ertalab harakat sifatlarini majmuali rivojlantirishga xizmat qiluvchi 60 *min* lik mashg'ulot tashkil etiladi, kechqurun esa taqvimiy o'yin bo'lib o'tadi. Tahlildan kelib chiqdiki, har bir jamoaning uch kunlik o'yinlararo sikllarni tashkil etishda o'z xususiyatlariga ega. Taqvimiy o'yindan so'ng dam olish kuni belgilanishi zarur ekanligi, hatto mashg'ulot o'tkazilsa ham, u tiklanishga xizmat qilishi kerakligi umumiy qonuniyat hisoblanadi. Siklning ikkinchi kunidagi yuklama, odatda, uncha katta bo'lmaydi va qo'llab-quvvatlovchi xususiyatga ega bo'ladi.

O'zbekiston jamoalarining davomiyligi turlicha o'yinlararo sikllarini tahlil qilish natijasida ma'lum bo'lishicha, ular chet el jamoalaridagidan unchalik farq qilmas ekan. Biroq, birinchi davrning ikkinchi yarmidanoq mashg'ulot yukla-malarining kattaligi va yo'nalishida bir xillik ko'zga tashlanadi, bu jismoniy hamda ruhiy charchoqni paydo bo'lishigi olib keladi. Aftidan, terma va klub jamoa-larimizning xalqaro musobaqalardagi qoniqarsiz chiqishlarini, eng avvalo, jismoniy tayyorgarlikning talabga javob bermasligi bilan izohlash mumkin bo'lsa kerak. Osiyo qit'asining yetakchi jamoalari bilan taqqoslaganda, harakat faoliyatlari, ayniqsa, tezkorlik mashqlari hajmining kichkinaligini ko'rsatuvchi pedagogik ko'rsatuvlarga oid ma'lumotlar buni tasdiqlaydi.

Aslida, alohida, guruhli va jamoali texnik-taktik harakatlarni samarali tarzda bajarish jismoniy tayyorgarlik darajasi va serqirraligiga bog'liq bo'ladi. Shu sababdan yillik siklning har xil bosqichlarida jismoniy sifatlar ustida ishlash

maqsadga muvofiq. Bunda maxsus va nomaxsus vositalarning optimal nisbatini tanlab olish va shu tariqa o'yin talab qiladigan chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari, chaqqonlikka eng kuchli ta'sir ko'rsatishga erishish lozim.

1.5. Bo'smlarda futbolchilarni mashg'ulotlarini rejalashturish

So'nggi o'n yilliklardagi o'yinlarning tahlili asosida futbol tezkorlik va kuchga yanada tayangan holda o'ynaladi deb taxmin qilish mumkin. Bunday o'yinda futbolchilar raqibning qattiq qarshiligi ostida to'pni qabul qilishlari mumkin bo'lgan o'yin epizodlarining soni ko'payadi. Qaror qabul qilish muddati qisqaradi. Har bir o'yin epizodidagi guruh harakatlari va shu bilan birga raqib jarima maydonida individual o'yinlarning samaradorligi oshadi. Hujumning dastlabki bosqichida o'yinchilarning harakatlari ancha qiyinlashadi, chunki bu bosqichda to'pni olib qo'yishga urinishlar soni ko'payadi. Texnik elementlarni tezkor bajarish o'yindagi vazifalarni hal qilishda asosiy omil bo'ladi, ayniqsa hujumni darvozaga zarba bilan yakunlashda bu juda ham muhimdir.

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

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

Futbolda mashg'ulotlar jarayoni barcha sport turlariga xos bo'lgan qonunlar va tamoyillarga asoslanishi kerak. Masalan,

o'yin texnikasini o'zlashtirish usuli qoidalarida va samarali texnikaning asosidamushak ichi va mushaklararo koordinatsiya yotadi. Bunday koordinatsiya avval bir xil texnik usulni kop marotaba standart sharoitlarda takrorlash, so'ngra har xil sharoitlarda takrorlash bilan rivojlanadi va takomillashadi.

Eski futbolning kocha sharoitlaridagi bu qoydasi muqarrar ravishda ishladi: kun davomida turli xil raqiblar bilan o'ynash paytida bola futbolning asosiy texnik elementlarini yuzlab marotaba takrorladi: to'pni qabul qilish va uzatish, raqiblardano'tibketish, turli masofadandarvozaga zarbaberish. Harakatlar o'rtasida katta tanaffuslar yo'q edi va kundalik o'yinlar jarayonida bolaning mushaklari ushbu harakatlarni koordinatsiyalashni"o'rgandi".

Va bu takrorlashlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, tassavur kuchliroq bo'ladi. Agar takrorlash orasidagi tanaffuslar katta bo'lsa, unda tassavur yoki "nerv-mushak xotirasi" buziladi va o'yin texnikasining uslubi barqarorbo'lmaydi, samarasikam bo'ladi. Shu sababli, kocha futbolning yaxshi xususiyatlarini - o'yin uslublarini ko'p takrorlash - biz futbol maktablarining tashkillashtirilgan sharoitida qo'llashimiz kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, yaxshi o'ynashdan oldin texnikani puxta o'zlashtirish, har xil o'yin epizodidagi vaziyatlardanchiqish uchun zarur bo'lgan turli xil texnikavakombinatsiyalarnibir-birigabog'labqandayqilib qo'llashni o'rganish lozim. Va nihoyat, o'yinni murabbiy tomonidan taklif qilingan strategiyaga muvofiq o'yin epizodlari to'plami sifatida ko'rib chiqiladi.

Murabbiy yosh futbolchibukattafutbolchining kichik nusxasi emasligini tushunishi kerak. Uning o'ziga xos psixologiyasi, sheriklar bilan o'zaro munosabatiningturi, fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning o'ziga xoskechish xususiyatlari mavjud. Aynan shu sababli yosh futbolchilarning mashg'ulotlari katta sportchilarining mashg'ulotlari nusxasibo'lmasligi kerak.

Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar

Ayni paytda O'zbekistonda yosh futbolchilarni tayyorlashning uyg'un tizimi ishlab chiqilgan. Ularni tayyorlashni futbol mahorat maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari

(IBO'SM), Olimpiya zaxiralari kollejarining (OZK) futbol bo'limlari va professional klublari qoshidagi futbol akademiyalari amalga oshiradi.

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

1.1-jadval.

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

Yoshi	O'quv yili	Guruhlar	Bosqichlar	Maqsadlar	Vazifalar
8	1	Boshlang'ich tayyorgarlik	Boshlang'ich tayyorgarlik	Harakatlarni o'rgatish	Harakatchanlikni, bilim va harakatlarni amalda bajarishni shakllantirish
9	2			Harakatlar arsenalini kengaytirish	
10	3				
11	1	O'quv-mashg'ulot	Dastlabki ixtisoslashtirish	Jismoniy va texnik- taktik tayyorgarlik asoslarini o'zlashtirish.	Harakat ko'nikmalarini shakllantirish
12	2				
13	3		Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish	Texnik-taktik tayyorgarlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash
14	4				
15	5				
16	1	Sportni takomillashtirish		Texnik-taktik tayyorlikni takomillashtirish	Musobaqa davomida erishilgan darajani qo'llash
17	2				

Futbol bo'yicha mashg'ulot guruhlarini tashkil etish shartlari

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

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

Ushbu bosqichlarning har birida o'ziga xos vazifalar qo'yilishini hisobga olishlozim va o'quv jarayonini tashkil etishda oqilona vositalar, usullar, tamoyillar va shakllardan foydalanishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud.

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

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

O'quv	guruhlarini	shakllantirish
yoshgabog'liqqoidalarinihisobgaolganholdako'p		yillik
tayyorgarlik tizimibilanasoslangan.		

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

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

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

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

O'rgatish usullari va mashg'ulotlar

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

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

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

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

Har bir texnik elementni o'rgatish uchun bir nechta mashg'ulotlar ajratilishi kerak. Bir usulni o'zlashtirgandan so'ng, boshqasiga o'tish mumkin. Yosh futbolchilarning o'zlashtirish darajasiturlicha bo'lib, ma'lum bir usul texnikasini o'rgatishdamurabbiyning o'zimashg'ulotlarlar sonini belgilaydi.

Amaliy usullar

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

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

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

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

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

Mashq ta'sir usuli

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

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

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

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

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- futbol bilan shug'ullanishga qiziqish va yuqori motivatsiyani shakllantirish;
- kichik tarkibdagi jamoalarda futbol o'ynash qobiliyatini rivojlantirish uchun sharoit yaratish;

- harakatli o'yinlar va soddalashtirilgan sport o'yinlarini o'rgatish;
- irodali sifatlarni tarbiyalashga turtki bo'lish;
- futbol o'ynashning asosiy texnik-taktik usullarini o'rgatish;
- yosh futbolchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish.

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

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

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

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

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

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

Murakkab harakatlarni o'rgatishda yordamchi mashqlar juda foydalidir, ular o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakattasavvurini shakllantirishga yordam beradi. Qoida tariqasida takidlash joyizki yordamchi mashqlar individualashtirilgan bo'lishi kerak. Texnik usullar va boshlang'ich o'rganish bilan tanishish, ushbu yoshda "asosiydan ikkilamchiga" va "oddiydan murakkabga" uslubiy tamoyillariga asoslanadi. O'rganilgan texnikaning rivojlanish darajasini baholash o'yin mashqlarida amalga oshiriladi. Harakat muvaffaqiyatli bajarilgan bo'lsa, texnikani yanada takomillashtirish mumkin, muvaffaqiyatsiz bo'lsa, xatolar sabablarini bartaraf etish orqali yana o'rganishga qaytiladi.

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

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

Dastlabki o'quv bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatlarning murakkabligiga, tez o'rganish qobiliyatiga va

o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish 3-5 ta mashg'ulot davom etadi.

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

Xatolarning bir guruhi harakatko'nikmasi shakllanishining ob'ektiv qonunlariga bog'liq. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarini yuqori bo'lishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajalarini bloklash, asab-mushaklarda farqlashning noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shuning uchun ortiqcha harakatlarning paydo bo'lishi, o'rganilayotgan harakatning amplitudasi va yo'nalishi buzilishi, uning ritmini buzilishi, psixologik qat'iylik va mushaklarning bog'liqligini yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

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

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

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

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

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

Ushbu bosqichda o'quv jarayonini davrlashtirish bo'lmaydi, mashg'ulotlar faqat o'quv xarakteriga ega bo'lganyagona tayyorgarlik davri sifatida musobaqa o'yinlariga maxsus tayyorgarliksiz (o'quv jarayonining davomi sifatida) o'tkaziladi.

1.3-jadval.

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

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

Yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlari quyidagi bo'limlardan iborat: nazariy, texnik va texnik-taktik, o'yin, jismoniy va nazorat sinovlari.

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

Yillik reja ikki qismdan iborat - "nazariy" va "amaliy mashg'ulotlar". Amaliy mashg'ulotlar, o'z navbatida, quyidagilarga bo'linadi:

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

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

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

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

**BO'SMda (8 yoshli) birinchi o'quv yilidagi boshlang'ich
tayyorgarlik guruhlar uchun taxminiy to'rt kunlik
mikrosikl dasturi**

Kunlar	Davomiylik	Tayyorlash turlari va vositalari
1-kun	45-90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik: predmetlarsiz umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM), turli kombinatsiyali estafeta poygalari, to'p bilan va to'psiz harakatli o'yinlar. Yugurish, to'xtash, burilishli harakatlar texnikasi. Oyoqning ichki qismi bilan to'pni olib yurish. Oyoqning ichki qismi bilan to'p uzatmalari, oyoqning ichki qismi bilan to'pni joyida va harakatda to'xtatish. 1x1, 2x2, 3x3 o'yinlarda kichik darvozalarga gol urish.
2-kun	45-90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik- URM, turli harakatli estafeta musobaqalari. Yugurish (oddiy, yonga qadam tashlab, orqa bilan), ikki oyoqda sakrash, bir oyoqda sakrash harakatlari texnikasi. Oyoqning tashqi va ichki tomoni bilan to'pni olib yurish (to'g'ri chiziqli bo'ylab, ustunlarni orasidan o'tib). To'pni oyoqning ichki tomoni bilan to'xtatish va uzatish (harakatda, yugurish tezligini oshirgan holda). 1x1, 2x2 kichik darvozalar bilan o'yin mashqlari, 3x3 o'yini bir darvoza va darvozabon bilan.
3-kun	45-90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - barcha mushak guruhlar uchun URM; tez yugurish, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish bilan bog'liq harakatli o'yinlar. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash harakatlari texnikasi. To'pni oyoqning o'rtasida qism bilan, oyoqning ichki va tashqi tomonida olib yurish. To'pni oyoqning ichki tomoni bilan to'xtatish va uzatish (harakatda, yugurish tezligini oshirgan holda).

Kunlar	Davomiylilik	Tayyorlash turlari va vositalari
		1x1, 2x2, 3x3 kichik darvozada o'yin.
4-kun	45-90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - asosiy mushak guruhlar uchun URM. Startlar, tezlashishlar, sakrashlar bilan estafeta. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash harakatlari texnikasi. Oyoqning osti qismi bilanto'pni olib yurish. Oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni to'xtatish va uzatish (harakatda yugurish tezligini oshirgan holda). 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 kichik jamoalarda ikki darvoza bilan musobaqalar.

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

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

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

Ushbu mikrobosqichda bolalarning individual xususiyatlari o'rganilib, ularda asosiy harakatlar va ko'nikmalarni bajarish tuzilmalari haqida umumiy tasavvur yaratiladi, biroq bunda o'quv materialining o'tilishiga qat'iy rioya qilinmasligi kerak.

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

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

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

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

Kunlar	Davomiyligi	Tayyorlash turlari va vositalari
		berish. 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, ikkita darvozaga va darvozabonlar bilan, ochilish, sheriginisug'urta qilish bilan o'yin
4-kun	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik - asosiy mushak guruhlari uchun URM. Kichik tarkiblrda musobaqalar 4x4, 5x5; 6x6; 7x7 ikkita darvoza bilan.

O'yinlardan ko'proq foydalanish kerak, chunki o'yin ular uchun quvonch, lekin shu bilan birga murabbiy shogirdlarining harakatimkoniyatlarini tekshirib borishlari kerak.

8-jadvalda haftalik tayyorgarlik mikrosiklidagi o'quv vositalarining taxminiy taqsimoti keltirilgan.

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

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

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

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

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

1.7-jadval.

Futbolchilar harakati texnikasini tasniflash

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

Burilishlar	Yonga qadam tashlab burilish; sakrab burilish; tayanch oyoqda burilish	Yugurish yo'nalishini o'zgartirish maqsadida va texnik-taktik usullarni bajarishdagi tayyorgarlik harakati sifatida qo'llaniladi	Turli yo'nalishlarda; bir joyda; harakatda
-------------	--	--	--

Texnik-taktik mahorat va jismoniy sifatlargabog'liq ravishda rivojlantirishni davom etirish; maxsus texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yichanazorat normativlarini bajarish.

Boshlang'ich ta'lim guruhlarida dastur materiallarining bo'limlar bo'yicha tarkibi.

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

Texnik tayyorgarlik.

Texnik tayyorgarlik tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

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

- oyoqning turli qismlari vataralari bilan zarbalar berish va to'xtatish (qabul qilish);

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

- to'pni oyoqlarda yerga tushirmasdan o'ynatish.

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

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

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

uzatmalarni amalga oshirish, juftliklarda va uchliklarda uzatmalardan so'ng darvoza tomon zarbalar berish);

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

11 yoshli bolalar uchun:

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

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

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

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

Boshlang'ich o'quv guruhleri uchun futbol texnikasini o'rgatish usullari va vositalari

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

Futbolchining harakatlanish texnikasi

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

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

Bob bo'yicha savollar:

1. Tematik mashg'ulotlar nima?
2. Kompleks mashg'ulotlar qanday tashkil etiladi?
3. Mikrotsikl deganda nimani tushunasiz?
4. Mezotsikllar nimalardan tashkil topadi?
5. Mikrotsikllar necha kunni o'z ichiga oladi?

murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funksional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi, boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy-fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

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

2.1. Kuch sifatini tarbiyalash vosita va uslublari

Zamonaviy futbol faqat to'p bilan yugurishdan iborat emas bo'lib, bunda futbolchi har tomonlama jismoniy mukammal darajada bo'lishi talab etiladi. Zamonaviy futbrola futbolchilar

o'yinlarda barcha sifatlarni maksimal darajada ko'rsatishga urinmoqdalar. Bu esa futbol jamoalarining o'yin sur'atlarini tezlash-tirib, ushbu jarayondan ortda qolayotgan jamoalar kerakli natijalarga erisha olmayotganligini ko'rsatmoqda. Shu sababli futbol jamolarida muntazam jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berishmoqda. Bunday mashg'ulotlarni tashkillash-tirishda avvalo futbolchining kuch sifatini rivojlantirishga alohida e'tibor berishlari lozim bo'ladi. Aslida hamma sifatlarni rivojlanishi uchun avvalo futbolchining kuch tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi kerak bo'ladi.

Futbolchining kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengib o'tish qobiliyatiga aytiladi. Futbolda kuch 2 xil omil, ya'ni muskulning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-muskul koordinatsiyasini yaxshilash hisobiga rivojlanadi.

Futbolda o'yin epizodlari kuchni tezda namoyon qilish talabini qo'yganda tezlik-kuch qobiliyatlari namoyon bo'ladi. Masalan, bir maromda asta-sekin hujum uyushtirish jarayonida raqibning qulay vaziyatda ekanligini ko'rgan zahoti 30 metrdan uzoq masofaga to'pni yetkazib berish lozim bo'lganda tezkor-kuch sifati muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi "portlash" kuchidir. **"Portlash" kuchi** – futbolchi kuchning yuqori ko'rsatkichlarini qisqa vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati— tezlash-tiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'i nazar taalluqlidir.

Mutlaq kuch inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutlaq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir *kg* og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi koordinatsiyani tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama-qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinogist va antogonistlarning muvofiqlashuvi ham ta'sir etadi.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Futbolda og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Mashg'ulotlarda mushak guruhleri kuchini tarbiyalashda turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Bunda asosan umumtayyorlov bosqichida trenajyorlarda turli og'irliklar bilan mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhleri ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5% i, ya'ni 3-4 *kg* atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir

etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul. Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya - og'irliksiz 14-16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya - og'ir narsalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14-16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion strukturasini saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin. Texnik-taktik harakatlarni bajara-yotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab, nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

Bundan tashqari, futbolchi ko'tara oladigan maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etadi.

Og'ir yuk sifatida maxsus og'irlikka ega bo'lgan nimchalardan foydalanish katta samara beradi. Zero, ushbu usulda sportchining harakat faoliyatiga og'irliklar halal

bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanishlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'ritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasini yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Bir va 2 oyoqda sakrashlar.
3. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
4. 10-15 m ga jadal yugurish.
5. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
6. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
7. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
8. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab, osib qo'yilgan to'pni olish.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda "jadal" usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab "qo'nayotganda" amortizatsiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potensial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarning faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. "Jadal" usul "amortizatsion" kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashq-larini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari quyidagilar:

- dastlabki holat–yelkalarda shtanga bilan turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish;

-DXBH – og'irlikli qo'llarni balandga ko'tarib ushlab turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish;

-DXBH – balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Xuddi shu yo'l bilan belga og'irliklarni bog'lab bajariladi;

-DH – balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash;

-BH – balandlik chetida turib, og'irlik bilan chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash;

-BH – balandlik chetida turib, chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to'siqdan sakrab o'tish;

-BH – balandlik chetida turib, chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

2.1.1. Kuch sifatini rivojlantirishda shikastlanishni oldini olish choralari

Kuch sifatini rivojlantirishda asosiy inobatga olinadigan jihatlardan biri – bu yuklamalar ta'sirida bo'g'im va mushaklar faoliyatiga salbty ta'sir ko'rsat-maslikdadir.

Kuchni rivojlantirishda futbolchi tanasining eng murakkab bo'g'imi – tizza bo'g'imi ko'pincha jarohatlarga moyil bo'ladi. Futbolda tizzaga ko'pincha katta yuklamalar ta'sir qiladi. Tizza bo'g'imi bilan bog'liq jiddiy muammolar, odatda, raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilish emas, balki oyoqning maysa yoki raqib oyog'iga zarbadan keyin yuzaga keladigan noto'g'ri va aylanish kuchlariga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari axilles mushaklarda (tarsal suyagi va supracarpus o'rtasida) shikastlanishlar kuzatilishi mumkin. Mushaklar holati yomonlashgani sari Axill payi bilan bog'liq muammolar ko'payib, harakat doirasini cheklanishiga olib kelishi mumkin. Paylar uzilishi va cho'zilishida yallig'lanishning o'tkir bosqichida muzpaketlari eng yaxshi yechimdir. Og'irliklar bilan ishlaganda pay uzilishining sababi ko'pincha oyoqning noto'g'ri joylashishi va boldir mushaklarining qisqarishi tufayli yuzaga keladigan asimmetrik yuklamadandir.

Murabbiy va shifokorlar og'irliklar va maydondagi harakatlar ta'sirida shikastlangan mushaklarni tiklashda dam olishni saqlab qolishi kerak. Bunda sport-chi to'liq tiklanishga erishmaguncha mashg'ulotlarga qatnashmaydi, aks holda jarohat qayta tiklanishi mumkin bo'ladi.

Kuch mashqlari bilan shug'ullanishda tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish

Kuch mashqlari bilan shug'ullanuvchilarda kuch qobiliyatlarining rivojlanishi faqat organizmning jismoniy rivojlanishi hamda funksional qobiliyatlari, balki ma'lum darajada salomatlik ustidan o'rnatilgan tibbiy nazoratga ham bog'liq. Shifokorning to'la tekshiruvi yilda kamida 2 marta o'tkazilishi kerak. U sportchi bilan batafsil so'rov olib borish, jismoniy rivojlanish, ichki a'zolari tekshirish va funksional ko'rikni o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari, bir yilda kamida bir marta qon va siydikning laborator tekshiruvlari, ko'krak qafasining rentgen surati, nevropatologik, otolaringolog, xirurg va tish shifokori ko'rigi o'tkaziladi. Mashg'ulotlar orasida dam olish yoki kasallik tufayli tanaffuslar bo'lsa, u holda qo'shimcha tekshiruvlar amalga oshiriladi.

Kuch yuklamalari yurak-tomir tizimida ancha kuchli ta'sir o'tkazadi. Ular kuchlanish va nafas tutib turish, asabiy-hissiy zo'riqishlar bilan uyg'unlashganligi tufayli ham e'tiborga olinishi shart.

Shug'ullanuvchilarning tomir urish sur'ati odatda 48-78 zarbalar oralig'ida bo'ladi: yaxshi shug'ullanganlarda 48-60, kamroq shug'ullanganlarda – 61-72, yetarlicha shug'ullanmaganlarda – 72-78 jarayonida o'quvchilarning tomir urishini kuzatganda alohida ko'rsatkichlarning o'rtacha ma'lumotlardan farqlanishiga diqqat qilish kerak.

Ko'rsatkichlarning yaxshilanishi va kuch mashqini bajarish faqat orga-nizmning funksional holati bilan bog'liq. Shifokor

nazorati va o'z-o'zini nazorat ushbu vazifani amalga oshirishga yordam beradi.

O'quvchilarni o'z-o'zini nazorat qanday amalga oshirilishi bilan tanishtirish kerak. O'z-o'zini kuzatishga ertalab uyqudan uyg'ongan vaqtdan boshlab kirishiladi. O'rinda yotgan holda tomir urish sur'atini o'lchash, bunda qon to'lqinining ritmi, ko'tarilish tezligiga ham ahamiyat berish lozim. Tinch holatda tomir urishi 50-70 *zarba/daq* ni tashkil etadi.

Sportchining ishchanlik qobiliyati, birinchi navbatda uning salomatligiga bog'liq. O'quv-ishlab chiqarish faoliyati natijasidagi toliqish umumiy ishchanlik qobiliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shug'ullanish istagi ko'p jihatdan shunga bog'liqdir. Mashg'ulotlarning jadalligiga ko'ra o'quvchilar o'zlarida ishchanlik qobiliyati yuqori, odatdagidek yoki past bo'lishini qayd etadilar.

Tana vazni – muhim ko'rsatkich. Kuch mashqlari bilan muntazam shug'ul-langanda vaznning o'sib borishi – bu organizmning kuch yuklamasiga to'g'ri moslashayotganligi ko'rsatkichidir.

Kundalikda o'z ahvolini har kuni batafsil yozib borish shart emas. Lekin biror organning faoliyati buzilgudek bo'lsa, bunda o'zgarishlarni har kuni qayd qilib qo'yish maqsadga muvofiq. O'z-o'zini kuzatish ma'lumotlarini o'quvchi muntazam ravishda shifokoriga ko'rsatishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida izometrik va dinamikni qo'shib qo'llash maksimal kuchni rivojlantirishga katta yordam beradi. Izometrik mashqlarning hissasi kuch tayyorgarligi umumiy hajmining 10-15% igacha bo'lgan qismini egallashi kerak. Muayyan mashg'ulotda maksimal kuchni rivojlantirishda ko'proq xil usuliy yondashuvdan foydalaniladi.

Ulardan birinchisining mazmuni quyidagicha: har biri to'la hajmda (takrorlashlar, urinishlar) bajariladi va faqat ushbu mashqlarni bajargandan so'nggina boshqasiga o'tiladi. Bunday yondashuv umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni bajarishga xos (skelet mushaklarining 2/3 qismidan ortiqrog'i harakatda

ishtirok etadi). Eng ko'p mashq ta'siriga ega bo'lgan mashqlarni mashg'ulotning asosiy qismi boshida berish maqsadga muvofiq.

Ikkinchi variantda turli mushaklar yoki mushak guruhlari ishtirok etadigan 2, ba'zan esa 3-4 xil mashqlarning uyg'unlashtirib bajarilishini ko'zda tutadi. Masalan, chalqancha yotib, shtangani siqish; shtangani yelkaga olib o'tirib-turish; qorinda yotgan holda gavdani ko'tarib-tushirish. Mazkur mashqlar navbatma-navbat mashg'ulot topshirig'iga muvofiq tarzda bajariladi. Harakat bir mushaklar ikkinchisiga o'tib turganligi tufayli urinishlar orasidagi tanaffuslar qisqaroq bo'lishi ham mumkin. Bu birinchi variantga nisbatan 40% gacha vaqtni tejashga imkon beradi. Ikkinchi variant chegaralab yoki ma'lum a'zolarga ta'sir ko'rsatadigan mashqlarni bajarishda ko'proq qo'llaniladi. Maksimal kuchni rivojlantirish uchun imkon chegarasiga yaqin va imkon chegarasidagi qarshilikni yengish mashqlarini juda mos, degan fikrlar mavjud. Bu fikr qisman va yuqori malakali sportchilarning kuch tayyorgarligi xususida gap ketgandagina to'g'ridir. Lekin, shunga qaramay, hatto shunday sportchilarning kuch tayyorgarlik shiddati bo'yicha bir turdagi mashg'ulot yuklamalarini (imkon chegarasiga yaqin va imkon chegarasidagi qarshilik) organizmning adaptatsion (ko'nikish) imkoniyatlariga tez barham beradi, kuchning adekvat rivojlanishiga ko'maklashadi.

Kuch tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida mushak massasini ko'proq rivojlantirish hamda mushaklar ta'siridagi muvozanatni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni ko'proq bajarish maqsadga muvofiqdir. Tayanch-harakat va vegetativ tizimlarni yaxshilab mustahkamlab olgach, harakatlarning mukammal muvozanatiga erishgandan so'ng kuch tayyorgarligiga imkon chegarasiga yaqin va imkon chegarasidagi yuklar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin kirita borish mumkin.

Kuch yuklamalariga nisbatan ijobiy adaptatsion jarayonlarni ta'minlash uchun mashg'ulotning turli-tuman

vosita va usullarni har xil variantlarda qo'llash zarur. Adaptatsion imkoniyatlarni kengaytirishga yana muayyan mashg'ulot vazifasida mashqlarni har xil variantdagi sur'atlarda bajarish ham ko'maklashishi mumkin. Masalan, birinchi urinishda o'rtacha sur'at, keyingisida sust yoki birinchi urinishda bajarish sur'ati sust, keyingisida esa o'rtacha va h.k.

Mashg'ulot topshiriqlari ko'proq oraliqli va kombinatsiyalangan usullar bilan amalga oshiriladi. O'quvchilarni hissiy rag'batlantirish uchun yana vaqti-vaqti bilan o'yin hamda musobaqa mashqlarini qo'llab turish ham maqsadga muvofiqdir.

Yuklarning og'irligi muayyan mashqda maksimal kuchning 20-80% ini, harakatlar tezligi va sur'atini shu mashqlar o'zida 70% dan maksimal darajani tashkil etishi zarur. Shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa, yuklar og'irligi, harakatlar tezligi va sur'ati ham shuncha past bo'ladi va aksincha. Jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan kishilarni shug'ullantirishda yuklarning og'irligi servariant bo'lishiga harakat qilish yaxshi natija beradi. Masalan, birinchi urinishda yukning og'irligi shu mashqdagi maksimal og'irlikning 30-40% ini, keyin esa 50-60% ini tashkil etadi.

Mashqni uzluksiz bajarishning davomiyligi shunday bo'lish kerakki, harakatlar tezligi yoki sur'ati va amplitudas rejalashtirilgan qarshilikni yengish chog'ida kamayib ketmasin. Harakat tezligi yoki sur'ati maksimal darajaning 91 dan 100% igacha bajariladigan mashqning eng maqbul (optimal) davomiyligi o'rtacha 6-8 sek ni tashkil etadi. Maksimal darajani 71-90% igacha tezlik yoki sur'at bilan bajariladigan mashqlarda u 8-10 dan 20-22 sek gacha oraliqda bo'ladi. Masalan, yuk bilan yugurishda tezlikka qarab mashq kesmalarining uzunligi 20-30 dan 100-150 m gacha, predmetlar qarshiligini takroran yengishga asoslangan aniqlik mashqlarida bu urinishda 6-8 dan 20-30 martagacha, sakrash mashqlarida ketma-ket itarilish 3-6 dan 20-30 martagacha bo'lishi mumkin.

Mushaklar kombinatsiyali tartibda ishlaydigan jismoniy mashqlarni bajarishda amortizatsiya bosqichidan (mushaklarning yon beruvchi ishi) ishchi bosqichga (o'sha mushaklarning yengib o'tuvchi ish tartibi) tez o'tishga erishish zarur (Gambetta, 1987; Enoks, 1998 va b.). Bu mushaklar reaktivligini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yugurish, sakrash va shunga o'xshash boshqa mashqlarda harakatlarning yon beruvchi bosqichidan yengib o'tuvchi bosqichiga keskin o'tishni ta'minlash uchun yerga o'rtacha, ya'ni me'yorida zo'riqtirilgan oyoqqa tayanib qo'niladi. Demak, tayanchni faol "kutib olish" zarur. Atsiklik mashqlarni takroran bajarganda harakatning yon beruvchi bosqichi so'ngida mushaklarni faol ravishda zo'riqtirish lozim.

Bir seriyada ishchanlik darajasini deyarli susaytirilmagan holda muayyan mashqni 3-4 martadan 5-6 martagacha bajarish mumkin. Mashq qancha qisqa muddat davom etib, sur'ati qancha past, kishining jismoniy tayyorgarligi darajasi naqadar yuqori bo'lsa, u mazkur mashqni bir seriyada shunchalik ko'p marotaba (5-6 gacha) sifatli bajara oladi va aksicha. Har bir urinishda tegishlicha yuk bilan bajariladigan harakatlarning rejalashtirilgan tezligi yoki sur'ati va amplitudasini saqlab qolish mashq bajarish sifati mezonini sanaladi.

Bir mashg'ulotdagi tezlik-kuch mashqlarining seriyasi miqdori kishining shug'ullanganlik darajasi, alohida mashqlarning davomiyligi hamda shiddati, ularni bajarishda qatnashadigan mushaklar miqdoriga bog'liq. Umum ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni (masalan, qo'shimcha qarshilik bilan suzish, eshkak eshish va h.k.) bajarishda boshlovchi uchun eng maqbul yuklama 2-3 seriya, jismonan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun esa 5-6 seriyadan iborat bo'ladi. Chegara-langan miqdordagi skelet mushaklarining yuksak faolligini talab qiluvchi mashq-larni bajarishda seriyalar soni yana ham ko'proq bo'lishi mumkin. Lekin, bunda har xil mushak guruhlar uchun mashqlar qo'llash zarur. Masalan,

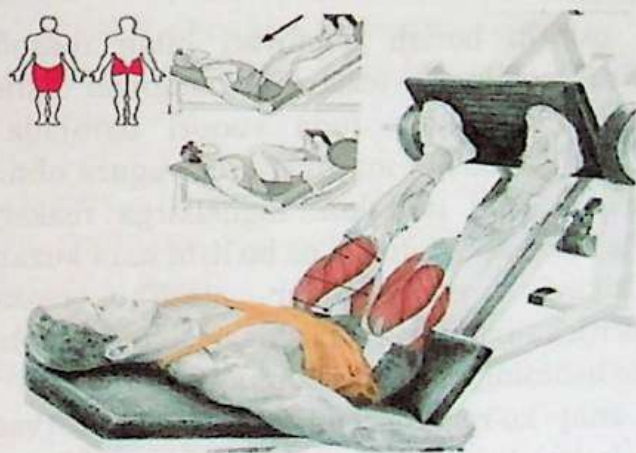
qorin, bel yoki qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlarni tanlab olgan ma'qul.



2-rasm.

Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi vositalar.

Oyoq mushaklari kuchini oshirish mashqi. Bunda shug'ullanuvchi o'z vazni-ning 50-55% miqdoridagi og'irlikni ko'tarishi lozim bo'ladi. Bunda sportchi shtangani yelkasiga qo'yib, cho'qqayib o'tirishi lozim bo'ladi.



3-rasm.

Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi vositalar.

Mashqda oyoq muskullari kuchini tarbiyalash ko'zda tutilgan. Bunda maxsus trenajyordan foydalanib, yotgan holda oyoq maxsus yuklamali moslamani ko'taradi. Mashqni takroriy bajarishda og'irlik asta-sekin oshirilib borilishishi mumkin.

2.2. Tezlikni tarbiyalash

Futbol o'yinida vosita to'p bo'lganligi sababli o'yin vaziyatlarini aniq nazorat qilish murakab hisoblanadi. Shu bois to'p yo'nalishi futbolchining turli masofalarga tez yugurishni amalga oshirishini talab etadi va unga tezkorlik sifatini rivojlanib borish muammosini keltirib chiqaradi.

Futbolda tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futbolda tezlik faqat yugurish tezligidan iborat bo'lmaydi. Fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi ham tezlik asosida amalga oshiriladi. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi.

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib, masofada tez yugura olmasligi yoki aksincha bo'lishi ham mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixologikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq, xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadaminging uzunligi, uning oyog'i uzunligi, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir.

Futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

2.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

Oddiy vaziyatda start tezligi asosan birmuncha oson ko'rish doirasi erkin bo'lgan holatalarda namoyon bo'ladi.

Masalan:

a) 16,5 metr masofadan futbolchi to'pni darvozaga yo'naltiradi. Qolgan sheriklar darvozabondan qaytgan to'pni qayta yo'llashga intiladilar. Raqiblar esa ushbu vaziyatni neytrallashtirishga urinadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Bu vaziyatni oddiyligi shundaki, to'pning tepilishi va ko'rish doirasi imko-niyatlari vaziyatni his qilishga xizmat qiladi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari:

1. Turgan holda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.
2. Qo'llarga tayanib yotgan holatda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.

3. Joyida yugurgan holatda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.

4. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

5. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

2.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbol o'yinlarining borishi murakkab vaziyatlarni yuzaga keltirib borgani sari futbolchining ushbu vaziyatlarda start tezligini yuzaga keltirishni taqozo etadi.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini namoyon bo'lishi harakatlanayotgan obyektga reaksiya (XOR) ko'rinishida bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% i ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Bunday vaziyatga:

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

2. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

3. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

4. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat

chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

5. Stol tennisi o'yini.

6. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib, bir joyda turmaslik shart.

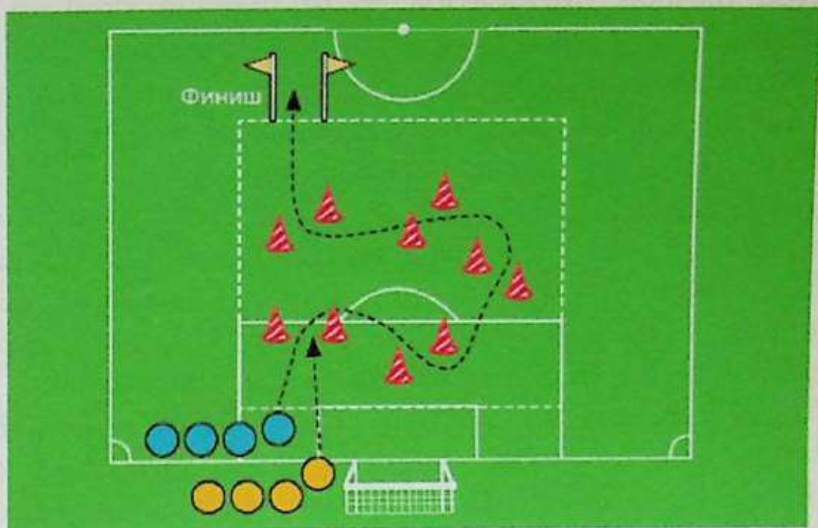
Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarma yo'l qoladi, ya'ni qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo,

uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyaning uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahallidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda futbolchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysunishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 sekda bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilonizi qilib esa 4,4-4,5 sekda, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 sekda o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiylar gavlada inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liqlar bu hamma harakatlal oyoqlar mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

O'yinchilar soniga qarab (30x30 bo'lgan) to'rtburchak ichida 2ta jamoa mashg'ulot olib boradi. O'yinchi (ko'k) maydon bo'ylab joylashtirilgan 6 ta 2 metrli "darvoza" ichidan o'tishi lozim. Imtiyozli ravishda 1-nchi darvozadan yugurishni boshlaydi. O'yinchi (sariqlar) o'yinchi (ko'k)ga yetib olishga harakat qiladi.



4-rasm.
Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

2.2.3. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilish, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz

sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmov-chiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillash-tirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

2.3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash

So'nggi yillardagi adabiyotlarda "chaqqonlik" atamasi koordinatsion qobiliyat-lar bo'limining tarkibiy qismi sifatida e'tirof etilmoqda.

"Koordinatsion qobiliyatlar" tushunchasiga ta'rif berish uchun boshlang'ich nuqta bo'lib "muvofiqlik" so'zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so'zidan olingan bo'lib, muvofiqlashtirish, tartibga solish ma'nosini bildiradi).

“Koordinatsion qobiliyatlar” tushunchasiga keladigan bo'lsak, uning ma'nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvo-fiqligining bir necha ta'riflari mavjud.

Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

O'zgarmas sharoitda, harakatlarni muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan murak-kab harakatlarni takrorlash usuli – bu bazani mustahkamlash va vosita mahoratining arsenalini kengaytirishga imkon beradigan yagona usul. Keyinchalik biz o'zga-ruvchan o'yin muhitida vosita mahoratidan foydalanish qobiliyatini rivojlantira boshlaymiz. Ushbu bosqichda biz muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun murak-kab o'yin mashqlaridan foydalanamiz. Ularning murakkabligi va intensivligi o'yinchining mahoratiga bog'liq.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo'lishi va harakat ko'nikmalari namoyon bo'ilshini talab qilib, ular orasida koordinatsion qobiliyatlar (KQ) alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

KQ tushunchasi orqali odamning belgilangan turli xil koordinatsion murak-kablik darajasidagi harakatlarga tegishli vazifalarni hal qilish jarayonini bajarish qobiliyati tushinilib, bu holat harakatlarni optimal darajada regulyatsiya qilish (to'g'ri, tezkorlikda, oqilona, topqirlik asosida) va bajarish nazarda tutiladi.

Shuningdek, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalarining ko'rsatishicha, bu yo'nalishda ko'p sondagi ishlar mavjud bo'lib, garchi ularda mualliflar tomonidan yosh sportchilarda KQ irsiy omillar (genetik omil) bilan belgilanishi tan olinsada, biroq bu qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlari kabi

rivojlanishga jalb qilinadi.

Mutaxassis-olimlar tomonidan qayd qilinishicha, KQning rivojlanish tezligi genetik omillar, anatomik-fiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga yetish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi.

Qator mualliflar adabiyotlarida maxsus koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallash qobiliyati;

b) makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;

c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati;

d) ritmga nisbatan qobiliyat;

e) statokinetik barqarorlikka nisbatan qobiliyat;

f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;

g) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi qobiliyati.

Umumiy maxsus KQlarning rivojlantirilishi uchun mualliflar tomonidan quyidagi bir butun mashqlar tizimi keltirib o'tiladi: siklik, atsiklik, tahliliy, sintetik, aylanma ko'rinishidagi mashg'ulotlar variantlari, gimnastik mashqlar, akrobatika, sport o'yinlari asosidagi mashqlar va boshqalar.

Maxsus KQ bo'yicha ma'lumotlar sportchilarning koordinatsion tayyorgarligi rivojlantirilishida umumiy yo'naltirish tavsiflariga ega hisoblanadi. Maxsus KQlarning o'zaro ta'sirlanishlarda olingan aniq sport turida harakatlar ko'nikmalari bilan birgalikda KQlarning maxsus turlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Maxsus KQlarning foydalanilishi mashq qiluvchilarda koordinatsion tayyor-garlikning rivojlantirilish darajasini aniqlash imkonini beradi, harakatlarni baja-rishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi. Z.Vitkovskiy tomonidan futbolchilar uchun xos bo'lgan KQ (ularning ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiallanish, makon bo'ylab mo'ljal

olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbolchilarda KQ tuzilishi takribida tezkor reaksiya ko'rsatish va dinamik muvozanat qobiliyatlari ajratib ko'rsatiladi.

Ushbu ko'rinishda futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi, uning batafsil holatda, yetarli o'rganilmaganligini tushuntirib beradi.

Ayrim mualliflar tomonidan koordinatsion qobiliyatlar bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

a) birinchi guruhga makon, vaqt va dinamik tavsiflar bo'yicha harakatlarni aniq o'lchay olish va regulatsiya qilish kiritiladi;

b) ikkinchi guruhga statik va dinamik muvozanat holatini ushlab tura olish qobiliyati kiritiladi;

c) uchinchi guruhga ortiqcha muskullar kuchlanishlarisiz harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlarni differensiallash kiritiladi.

Bir qator mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, futbolda koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi, murakkabligi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan orga-nizmning tabiiy o'sish jarayoni sekinlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari yetarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlab chiqishga keskin ehtiyoj yuzaga keladi, shuningdek, sportchilar uchun davomiylikdagi

mashqlarni bajarishda qulay sharoitlarni yaratish talab qilinadi. Harakatlarni o'zlashtirish davomida va ular bilan bog'liq ko'nikmalarni mustahkamlash davomida bu harakatlar koordinatsion nuqtai nazardan borgan sari kamroq darajada qiyinchilik tug'dira boradi va o'z navbatida koordinatsion qobiliyatlar rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyida ko'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi:

1. Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati.
2. Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari).
3. Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi.
4. Tezlik qobiliyatlarining (kuch, egiluvchanlik va b.) rivojlanish darajasi.
5. Yosh xususiyatlari.
6. Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi.

Zamonaviy futbolda musobaqa faoliyatining asosiy hajmi ehtimollikdagi va kutilmagan vaziyatlar orqali ifodalanib, bu esa sportchilardan topqirlik, reaksiyalar tezkorligi, diqqatning jamlanishi va qaratilishi, harakatlarning makon va vaqt davomidagi aniqligi, kutilmaganda o'zgaruvchan tashqi sharoitga ularning muvo-fiqligi talab qilinadi. Bu barcha sifatlar jismoniy tarbiya va sport nazariyasida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi darajasi bilan, shuningdek, futbolchi-larning musobaqa faoliyati bilan bog'liq hisoblanadi.

Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishida quyidagi uslu-biy usullardan foydalanish talab qilinadi:

- mashqlarni bajarishda odatdan tashqari boshlang'ich holat;
- harakatlarning tezligi va tempining o'zgartirilishi;
- mashqlarning "ko'zgu" usulida bajarilishi;
- harakatlarning yo'nalishini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish;

- mashqlarni bajarish usullarining o'zgartirilishi;
- qo'shimcha mashqlarning murakkablashtirilishi;
- mashqlarni bajarishda odatlanilmagan sharoitlarni yuzagakeltirish.

Chaqqonlik – insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifatidir. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab koordinatsion masalalarni yechishda qatna-shuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim.

Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi – harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgar-tirishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda, to'pni olib yurganda, keyin to'psiz qilgan harakatlarida namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kinga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbol-chilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va h.k.), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatlari futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunar-lidir.

Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanish darajasiga bog'liqdir.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi namunaviy vositalar.

Koordinatsion zinalarda bajariladigan namunaviy mashqlar:

- har bir katakchaga old taraf bilan mayda qadamlab yugurish. Bunda oyoqlar 30 sm oraliqda yerdan uzilishi lozim, 2-4 marta;

- yuqoridagi mashqqa o'xshash, faqat chap tomon bilan bajarish, 2-4 marta;

- xuddi shu mashq, faqat o'ng tomon bilan bajarish, 2-4 marta;

- shu mashqni orqa tomonga yo'nalgan holda bajarishlar, 1-2 marta;

- to'g'ri turgan holda juftlama qadamlab yo'lakchani bosib o'tishlar, 3-5 marta. Mashqni boshqa tomon bilan almashib bajarish kerak.

- bir oyoqda yo'lakchani chap va o'ng tomoniga sakrashlar, 4-6 marta.

Ritmni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 30 metr masofaga harakatlar tezligi (temp) va ritmini o'zgartirib yugurish;

- tezlik (temp) va uning aylantirilishini o'zgartirib arg'amchida sakrash;

- bir xil masofada joylashtirilgan to'siqlar orqali yugurish;

- balandligi 50 sm zina orqali joyida "qadam tashlash", o'ng va chap tomonga 8-10 marta takroriylikda bajarish, keyin bir-biridan 50 sm masofa uzoqligida joylashtirilgan 8 ta gimnastika tayoqchalari orqali yugurish va 10 metr masofaga olg'a intilish;

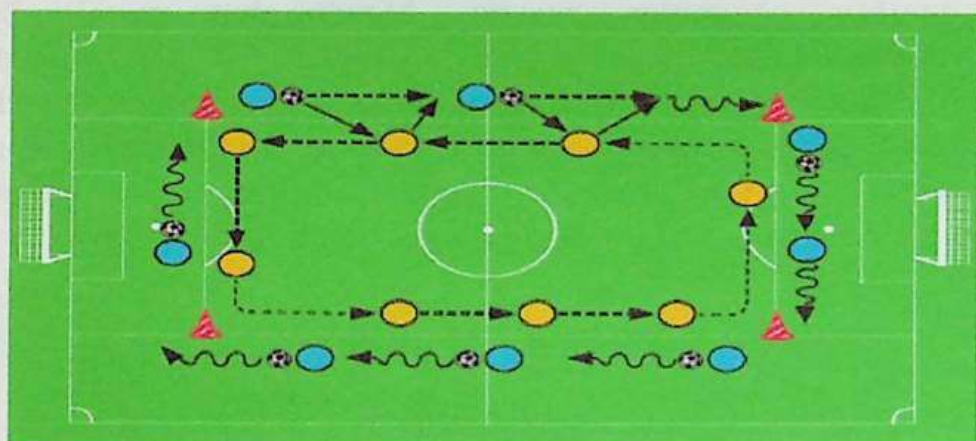
- har bir qadamda joylashgan gimnastika tayoqchalari (8 dona) orqali yugurish tezligi, 3 metrga olg'a intilish, to'xtash, havodan murabbiy tomonidan tashlab berilgan to'pni o'ynash,

orqaga qayrilish va bir oyoqda gimnastika tayoqchasi orqali sakrash va start joyiga qaytish.

Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlari:

- 10 dona to'siqlar "ilonizi" ko'rinishida joylashtiriladi. Futbolchi ikkala oyog'ida sakrashni amalga oshiradi, bunda iloji boricha yerdan tezroq itarilishga harakat qiladi. Gavda tik tutiladi. To'siq orqali birinchi sakrash unga nisbatan yoni bilan turgan holatda bajariladi. Ikkinchi sakrash to'siqqa nisbatan yuzma-yuz turgan holatda bajariladi, keyin yana yoni bilan turgan holatda va ushbu ko'rinishda ketma-ketlikda barcha 10 ta to'siq oshib o'tiladi. To'siqlarning joylashtirilishi shunday ko'rinishda bo'lishi talab qilinadiki, bunda futbolchi yoni bilan sakrab o'tishi, keyin esa yuzma-yuz turgan holatda sakrab o'tishi qulay bo'lishi kerak. Har doim nigoh oldinga qaragan ko'rinishda bo'lishi, oyoqlar bir joyda turishi, bajarish tezligi maksimal bo'lishi talab qilinadi;

- mashq: yuqoridagi kabi bajariladi.

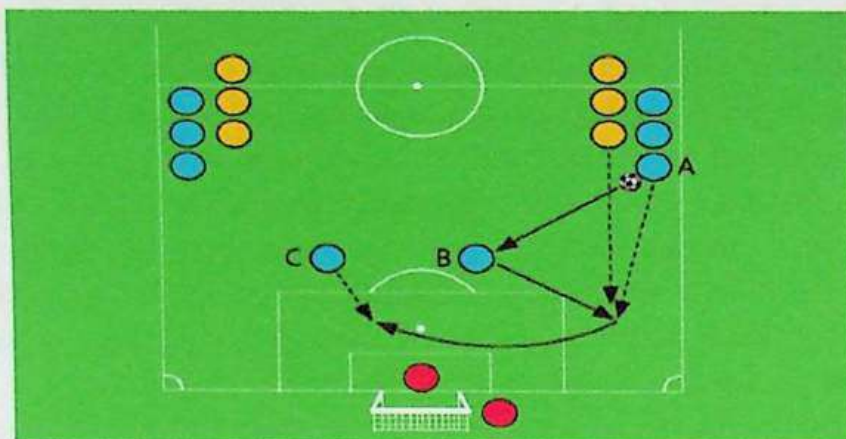


5-rasm.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2 ta jamoa 8 ta o'yinchidan. Qizil o'yinchilar to'p bilan harakatlanishadi. Sariq o'yinchilar o'rta tezlikda yugurishadi, 10-15 daqiqa. Qizil o'yinchilar to'p bilan bir yo'nalishda harakat

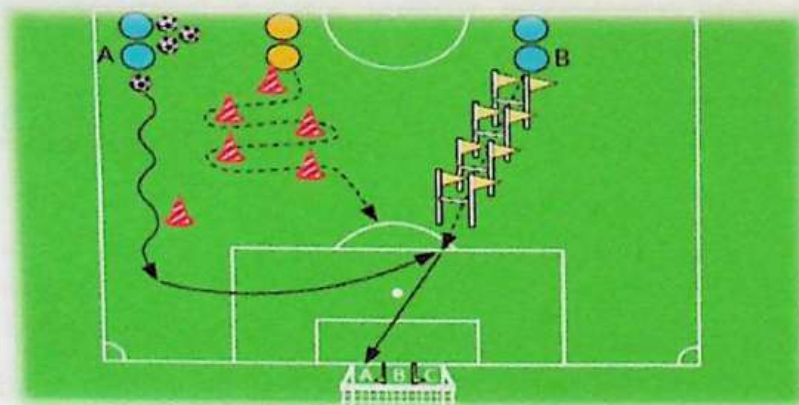
qilib, qarama-qarshi yo'nalishda yugurayotgan sariq o'yinchi-
larga to'p uzatadi.



6-rasm.

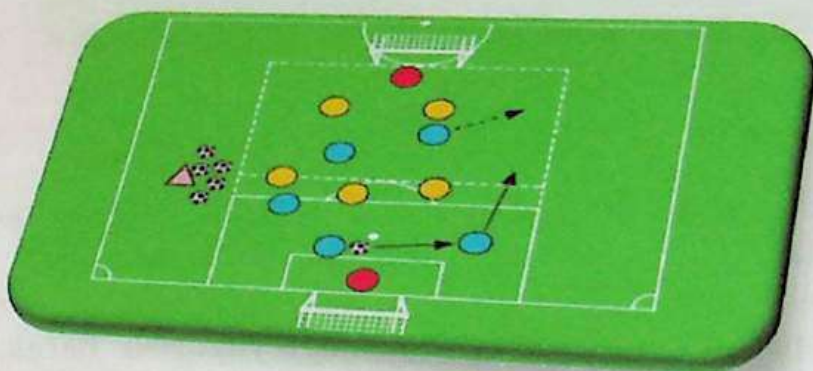
**a, b, c, d. Holatlarning o'zgarishi bilan chaqqonlikni
rivojlantirish mashqlari**

14-16ta o'yinchiga mashq. Maydonning yarmi. Bir darvozaga ikkita darvozabon. Harakat uchun masofa darvozadan 30 m (40 m). Takrorlanish 4-6 marotaba. A o'yinchi B o'yinchiga to'p uzatadi keyin B o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi yugurib kelib C o'yinchiga ko'ndalang uzatadi. Sariq rangdagi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatadi.



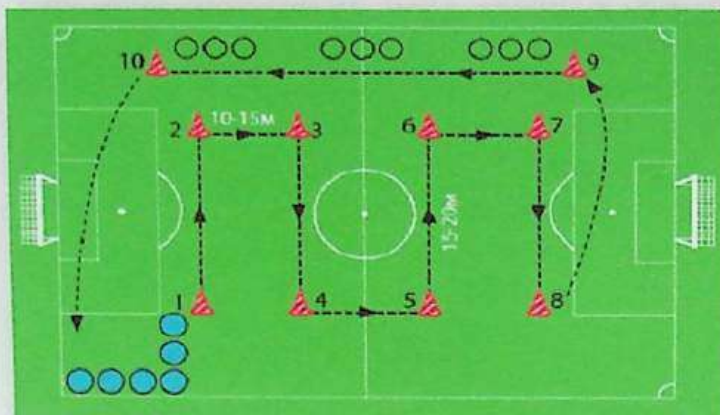
B

Stansiyada 3-6 o'yinchi. Turli yo'nalishda past baryerlar va konuslar, 1 ta darvoza va 3 ta belgilangan zona. A o'yinchi iloji boricha konuslar tomon harakatlanadi, A o'yinchi birgalikda harakat boshlagan hamda to'siqlar osha sakrab kelgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan darvoza tomon zarba beradi, murabbiy A, B, C o'yinchilar zarba berishidan oldin darvozaning qaysi burchagiga tepishni aytib o'tadi va o'yinchi darhol zarba berishi lozim.



C

2 ta jamoa 5 tadan o'yinchi va 2 tadan darvozabon. Chegaralangan o'yin zonasi. Davomiyligi 30-35 min. Himoyachilar uchun to'pga teginish chegaralangan, hujum zonasida chegaralinmagan. Hujumchilar maydon o'rtasini kesib o'tgandan so'ng gol inobatga olinadi.



D

Maydonda 10 ta konusdan iborat bo'lgan belgilar qo'yiladi. O'yinchilar chizmada ko'rsatilganidek ketma-ketlik bilan harakatlanishadi. O'yinchilar belgilangan konuslardan o'tayotganlarida har xil ko'rinishdagi yugurish harakatlarini bajaradilar. 8-konusdan 9-konusgacha sekin yugurib, 9-konusdan 10-konus orali-g'idagi obruchlarda to'xtab va tez yugurishlarni bajarishlari lozim.

2.3.1.Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni charchashga qarshi tura olish qobiliyati deb ham aytiladi.

Chidamlilik hamma sport turlari kabi futbolda ham o'ta muhim sifat hisoblanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. *Tashqi ko'rsatkichlar* charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. *Ichki ko'rsatkichlar* ma'lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari*:

- ♦ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 *miblik* Kuper testida);

- ♦ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (masalan, 5000 *m* ga yugurish, 1500 *m* ga suzish);

- ♦ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani "oxirigacha" bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 *m/s* tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida *chidamlilik* quyidagilar bilan ifodalanadi:

- ♦ mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

- ♦ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (masalan, 5 *m* li arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

- ♦ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 *s* da eng ko'p o'tirib-turish).

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari *chidamlilikning* mutlaq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha har xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning *chidamliligi* bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishiga bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning *chidamliligi* taqqoslanganda, nisbiy *chidamlilik* ko'rsatkichlari olinadi. *Chidamlilikning* namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. *Chidamlilikning* nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun *chidamlilikning* turli koeffitsientlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va

kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutlaq ko'rsatkichlariga ega.

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi.

Masalan:

- ♦ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;

- ♦ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, mintaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik; tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;

- ♦ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshq. Biroq, faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishini talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo'ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi: *umumiy va maxsus*.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqat-larining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va,

nihojat, faoliyatga bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'minoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi hali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochish bilan chegaralanamiz. Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari (yuqori yoki past harorat, atmosfera bosimining pastligi) ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlari yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan, kuch chidamliligi, tezkorlik chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik va h.k.

Yuguruvchining jismoniy ishchilik qobiliyatiga chidamlilikka ta'rif berganda tezlik (30-100 m li bo'lak), sprinterlik chidamliligi (400-600 m li bo'lak), maxsus chidamlilik (800-2000 m li kesma), tayyorlik chidamliligi (3-10 km), umumiy chidamlilik (20-42 km 129 m li) singari atamalardan foydalaniladi.

Adabiyotlarda shunday fikrlarni ham uchratish mumkin (maxsus chidamlilik – 20-42 km). Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifatlar – tezlik va chidamlilikning sintezi hisoblanadi, bu ikki sifat sport mahorati degan sayin olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir.

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi. Umuman olganda, chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati deyish ham mumkin. Sport amaliyotida toliqishni to'rt toifaga ajratish mumkin. Bular: aqliy, sensor, emotsional, jismoniy toliqishdir.

Bu to'rt toliqish hamma futbolchilar uchun ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proqdir. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash usuliyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olishlari zarur.

Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi, bir tomondan qisqa vaqt, maksimal muddatda o'tuvchi ish – 5-8 sek (tez yugurish, talashish, sakrash, kurashish va shu singarilar), boshqa tomondan o'yin vaqti 90 min davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal muddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasini juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi. Shuning uchun ham chidamlilik bo'yicha mutaxassis-olimlarning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytda, chidamlilik esa butun masofa davomida kerak, deydilar. Albatta, bu yosh futbolchilarga ham xos narsa, lekin bu yoshdagi futbolchilarning psixologik tayyorgarligi qayd qilib qo'yiladi.

Yosh futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Futbolchilarning umumiy chidamliligi deganda, odatda, ishlarni, hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni (tennis) o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

800, 1000, 1500 va 2000 metr masofaga yugurishga ixtisoslashgan sportchilar unga tezkor bo'lmasliklari mumkin va ayni vaqtda juda-juda chidamli bo'lishlari lozim.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun odatda uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan

foydalaniladi. 800-2000 *m* ga tez yurish, 3-5 *km* ga yugurish, chang'ida yurish, uzoq masofaga suzish, turniklarga chiqish va hokazo. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda holi sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada (komandada) egallagan o'rniga (amplua) qarab, 5,5 dan 10,5 *km* gacha masofani bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish, tezlana yugurish) 5 *min* vaqtni egallaydi. Bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2000 metr gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib, uzunligi 7, 15, 25 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 *mingacha* qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 *mingacha* vaqt sarflaydilar. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi.

Ammo, bu aslida 5 *min* ichidagi harakatlarni jadallashishi tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Cidamlilikni fiziologik va bioximik mutaxassis-olimlar fikrlari bilan ta'riflasak, yugurish mushak faoliyatini har qanday shakli kabi muayyan energiya sarflashni talab qiladi, ya'ni organizm mushaklar yoshi uchun energiyani kimyoviy o'zgarishlardan olar ekan. Nafas olish bilan bog'liq yoki jarayonlar havodagi kislorod ishtirokida o'tib, ularda oziq-ovqat moddalari (asosan uglevod va yog'lar), karbonat angidrid va suvga aylanguncha oksidlanadi.

Mazkur jarayonlarning aksi sifatida ish vaqtida ko'p kislorod talab qilinishini ko'rsatish mumkin.

Anaerob jarayonlar energiyaning ikkinchi manbai bo'lib, ular atmosferadagi kislorodning ishtirokisiz sodir bo'ladi. Anaerob jarayonlarga quyidagilar kiradi:

A – mushaklardagi fosforning organik birikib bo'lishi, kreatinfosfatni parcha-lanishi;

B – glyukoliz, ya'ni uglevodlarning fermentativ bo'linishi (u sut kislotasi hosil bo'lishi bilan tugaydi).

Hozirgi zamonda chidamlilikning sifat jihatidan har xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi yetakchi funksiyalar, organizmning energetik imkoniyatlari o'smoqda degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash uslubiyatini aniqlash va detallashtirish imkonini beradi.

Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish qo'llanadigan ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yo'l ochdi. Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiyatida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlarning darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi.

Ayniqsa, chidamlilikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Olimlar fikricha, qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni bajarayotganda yoshni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin.

Tashqi ko'rsatkichlar murabbiy va sportga birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muhim sanaladi.

800, 1500 m ga ixtisoslashgan yuguruvchilarni masofaga tayyorgarligini aniqlab beradigan metrlarga quyidagilar kiradi: 3 km ga yugurish, 800 m ga yugurish (yoki 1500 m ga), 400 m ga yugurish.

Bir-biriga yaqin masofada natijaga qo'yiladigan me'yoriy talablar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosida 800 va 1500 m ga yugurish natijalarini bashorat qilish mumkin.

800 m ga ayollar yugurishida aerob chidamlilik, 5 km ga eng yaxshi natija bilan, 3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilar (uzoq masofaga yuguruvchilarda), 15 km ga eng yaxshi natija bilan o'lchanadi.

Maxsus chidamlilik 800 m ga yugurishda 2x400 m test bilan (dam olish vaqti 8 min), 1500 m ga yugurishda 3x400 m test bilan (dam olish vaqtida 200-300 m yuriladi), 3000 m ga to'siqlar osha qayta yugurish bilan 5 va 10 km ga yugurishda, 3000 m ga test bilan (dam olishda 100 m ga yuriladi).

Fiziologik nazardan aerob imkoniyatlar rivojlantirishning eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod iste'moli (MKI) – uinson mushaklari zo'riqib ishlaganda iste'mol qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori hisoblanadi. Maksimal kislorod iste'mol qilishni hamda "masofa-vaqt" aloqa-dorligini tahliliga asoslanib, kritik tezlik to'g'risidagi tushuncha kiritilgan.

Mazkur tushunchani "kritik shiddat" tushunchasini tasdiqlash uchun, keltiril-gan toliqish egri chiziqlarni energolitik tadqiqotlar natijalariga to'la muvofiq keladi. Shunga ko'ra yuguruvchining ishchanlik qobiliyatini quyidagi formulasi bo'yicha aniqlash tavsiya etilgan:

$$E=A-VT$$

Bu yerda

E – umumiy energetik imkoniyatlar,

A – kislorodga bo'lgan qarzdorlik kattaligi,

V – *mind*a kislorodni o'rtacha iste'mol qilinishi,

T – masofani yugurib o'tishga ketgan vaqt.

Misol tariqasida sportchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirish ustidan pedagogik nazorat ishini amalga oshirish uchun ikkita testni qo'llash yetarlicha ma'lumot beradi. 400 m ga yugurish natijasi va yurak-qon tomir urushi (170 marta/min) bo'ladigan yugurish tezligi (aerob imkoniyatlar ko'rsatkichi). Umumiy tadqiqotda 400 va 200 m, 800 va 400 m, 1500 va 800 m ga yugurish natijalari orasidagi to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik ko'rsatilgan.

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini aniqlashda nafasni tutib turishga ko'ra baholash to'g'risidagi taklif ham bor,

chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turish katta chidamlilik bilan kattaligi orasida yetarlicha yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarda bu bog'liqlik ancha kuch-sizlanib qoladi.

Boshqa ma'lumotlarga ko'ra, 800 m ga yugurish vaqtida maksimal kislorod qarzдорlik kattaligi 55-68% gacha yetsa, maksimal kislorod iste'mol qilish darajasi tananing 1 kg og'irligiga nisbatan 68-75 mingga to'g'ri kelsa, yurakning hajmi 10-13 ml/kg ni tashkil etadi.

1500 m ga yugurishda maksimal kislorod qarzi kamroq, ya'ni 35-45% ga teng, ammo so'nggi 300-400 m masofani juda tez yugurib o'tishda sut kislotasi 160-170 mg% gacha ko'tariladi. Maksimal kislorod iste'mol qilish 80 mg/kg og'irlikkacha, yurak hajmi esa 11-13,3 ml/kg gacha yetadi.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarli vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashni asosiy vositasi deb qaramaslik lozim.

Futbol sportning notsiklik turidir, unda bajariladigan harakat muddati doimo o'zgarib turadi, shuning uchun o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni albatta hisobga olish kerak.

Legetativ vazifa hisob-langan nafas olish bajarayotgan harakat shakli va xarakteriga moslashishini unutmazlik zarur.

Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi.

Futbolchilarni nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruv-chilar)ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodali sifatlar ham oldingi o'rinlarda turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatini" talab qiladi. Sportchi notsiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi.

Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishni qanchalik og'ir ekanini yaxshi biladilar.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda asosan organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda futbolchiga imkon boricha kislorod (qarzi) qaytarib beriladi. Maxsus funksional tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq, o'yin mashqlarni to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamani beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor:

- a) ishlash vaqti,
- b) ishning murak-kabligi,
- c) dam olish vaqti,
- d) dam olishning xarakteri,
- e) takrorlash miqdori.

Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning o'zgarishiga ta'sir etadi. Futbolchilarni samarali o'yinga

tayyorlash uchun mashg'ulotni vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

Amaliyotda sportchilarni o'rta masofalarga tayyorlashni umumiy yo'naltirilganini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni olimlar asosidagi "sur'ati" o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni, maxsus chidamlilikni oladi. Bu sifatlarni 800 m ga yugurishga qo'shgan ulushi 70% ga, 15.000 m ga yugurishda esa 77% ga teng. Eng muhimi, maxsus chidamlilik omili 800 m ga yugurishda 31%, 1500 m ga yugurishda esa 26,3% ga teng.

Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq, o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib, start joyiga o'ta tez qaytish – 7-9 sek.

2. Devor yoki batutdan 13-16 m narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 m narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi

skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 sek ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish, yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

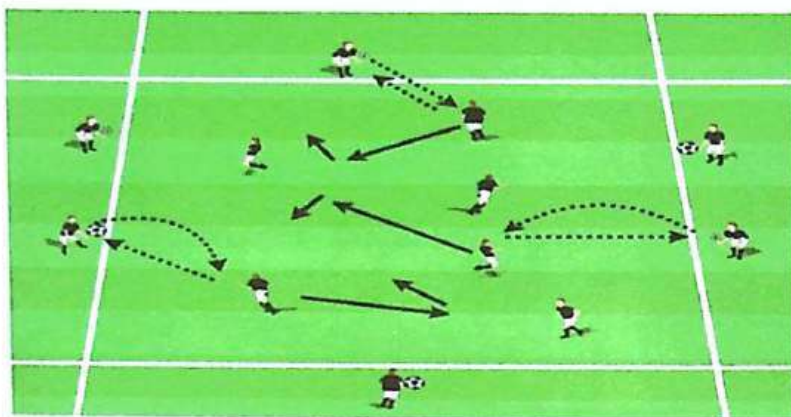
3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 mdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziq-qacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 mlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 m narida qanot tomonda 3 mdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markaz-dan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib, start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan

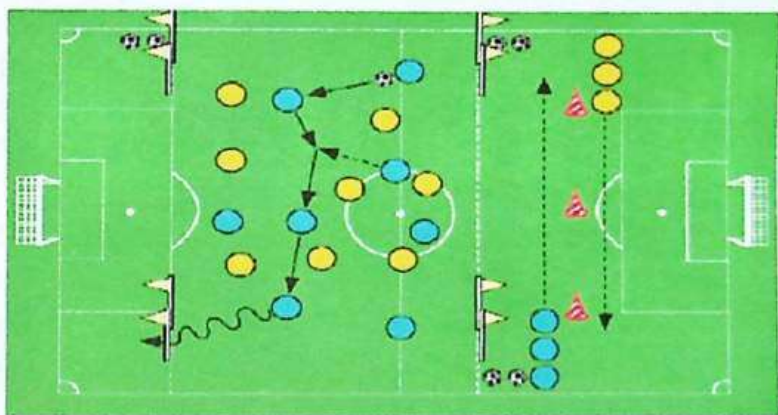
o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi, tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.



5-rasm.
O'yin chidamliligini rivojlantirish.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 m narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ta ustun, har biri 3 m dan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarni aylanib o'tib, jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

Yarim o'yinchilar maydon tashqarisida joylashadilar. Qolgan o'yinchilar esa maydon ichida joylashadilar. Maydon ichidagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga tayyor ekanligini bildiradi va to'pga bir teginishda to'pni sherigiga qaytaradi. So'ngra qarama-qarshi tomonga 5 m masofaga tezlik bilan yuguradi. Bu harakatlarni o'yinchilar har 10 sekda takrorlaydilar. 2-4 seriyadan so'ng maydon ichidagi o'yinchilar tashqaridagilar bilan joy almashishadi.



6-rasm.

Chidamkorlikni kompleks mashqlar orqali rivojlantirish.

8-9 o'yinchidan iborat 2ta jamoa. Chegaralangan o'yin maydoni 4 ta kichik darvozalardan (2-3m) iborat. O'yin zonasi orqasida 15 mli 3 ta konus. O'yinchi darvozaga to'p bilan kirgandan so'ng gol hisoblanadi. Gol urgan jamoa gol urgandan keyin ham to'pga egalik qilishda davom etadi.

2.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Futbol bo'yicha mashg'ulot olib borishda egiluvchanlik sifatini rivojlantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, mashg'ulot yuklamalarining keng ko'lamli ekanligi va mashqlarni bajarishda organizmning barcha bo'g'im va

mushaklarida yuqori elastiklik talab etiladi. Bu esa mashqlarni samarali bajarishni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlik–bo‘g‘imlarning imkoni mavjud bo‘lgan maksimal amplitudada bajarish harakatlaridir.

Egiluvchanlik faol va sust bo‘ladi.

Faol egiluvchanlik–harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo‘lib, bu harakat hech qanday tashqi omilsiz amalga oshiriladi. Masalan, “oyoqni oldinga ko‘tarib, ushlab turish” mashqida oyoqni ushlab turish vaqti va balandligi misol bo‘ladi. Xuddi shu mashqni qandaydir tayanchda yoki sherikning straxovkasi bilan bajarish sust egiluvchanlikka misol bo‘ladi.

Sust egiluvchanlikning ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda qo‘yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya‘ni paylar va mushaklarning qo‘shimcha kuch ta‘sirida cho‘zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og‘riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog‘liq.

Futbol mashg‘ulotlarida sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta bo‘ladi. Farqlar qancha katta bo‘lsa, shuncha cho‘zilish zahiralari yuqori bo‘ladi va harakatning amplitudalari ko‘payadi.

Futbolda faol egiluvchanlik mashg‘ulotning tayyorlov qismida muntazam takomillashtirib boriladi. Agar mashg‘ulot maqsadi aynan egiluvchanlikni takomil-lashtirishga qaratilgan bo‘lsa, sust egiluvchanlikdan keng foydalaniladi. Egiluv-chanlik faolligi yuqori darajada bo‘lgan sportchilar juda ko‘p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli bo‘lmaydi yoki buni aksi bo‘lishi mumkin. Sust egiluv-chanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Sportchining egiluvchanlik sifati umuiy va maxsus bo‘lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – inson gavdasining hamma bo‘g‘imlaridagi hara-katchanlik bo‘lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo‘g‘imlardagi juda katta harakat bo‘lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Inson mushaklari – antagonistlarning mashqlar davomida noto‘g‘ri bo‘sha-shishi egiluvchanlikni og‘irlashtiradi. Cho‘zilgan mushaklarning bo‘shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o‘zaro munosabatlarning to‘g‘ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko‘p bo‘lsa, shunchalik bo‘g‘imlardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko‘p bo‘lsa, inson o‘z kuchlarini ko‘rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o‘z-o‘zidan ijobiy ta’sir o‘tkazmaydi.

Sport amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o‘rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta’minlashi kerak.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo‘yadi. Masalan, havolatib uzatilgan to‘pga burilib zarba berishda tos-son suyagi, tizza va to‘piqlarning maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo‘g‘imlarida ko‘proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Futbol sportida qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik yuqori sur’atda o‘sish kuzatiladi. O‘g‘il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshda jadal rivojlanishi isbotlangan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish yosh futbolchilarni tayyorlashda birmuncha oson kechadi.

Egiluvchanlik qizlarda o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqoriroq bo‘ladi.

Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko‘taradi. Mashg‘ulot

mushaklarida yuqori elastiklik talab etiladi. Bu esa mashqlarni samarali bajarishni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlik–bo‘g‘imlarning imkoni mavjud bo‘lgan maksimal amplitudada bajarish harakatlaridir.

Egiluvchanlik faol va sust bo‘ladi.

Faol egiluvchanlik–harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo‘lib, bu harakat hech qanday tashqi omilsiz amalga oshiriladi. Masalan, “oyoqni oldinga ko‘tarib, ushlab turish” mashqida oyoqni ushlab turish vaqti va balandligi misol bo‘ladi. Xuddi shu mashqni qandaydir tayanchda yoki sherikning straxovkasi bilan bajarish sust egiluvchanlikka misol bo‘ladi.

Sust egiluvchanlikning ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda qo‘yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya‘ni paylar va mushaklarning qo‘shimcha kuch ta‘sirida cho‘zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og‘riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog‘liq.

Futbol mashg‘ulotlarida sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta bo‘ladi. Farqlar qancha katta bo‘lsa, shuncha cho‘zilish zahiralari yuqori bo‘ladi va harakatning amplitudalari ko‘payadi.

Futbolda faol egiluvchanlik mashg‘ulotning tayyorlov qismida muntazam takomillashtirib boriladi. Agar mashg‘ulot maqsadi aynan egiluvchanlikni takomil-lashtirishga qaratilgan bo‘lsa, sust egiluvchanlikdan keng foydalaniladi. Egiluv-chanlik faolligi yuqori darajada bo‘lgan sportchilar juda ko‘p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli bo‘lmaydi yoki buni aksi bo‘lishi mumkin. Sust egiluv-chanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Sportchining egiluvchanlik sifati umuiy va maxsus bo‘lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi hara-katchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo'g'implardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Inson mushaklari – antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'sha-shishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'implardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Sport amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi. Masalan, havolatib uzatilgan to'pga burilib zarba berishda tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Futbol sportida qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik yuqori sur'atda o'sish kuzatiladi. O'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshda jadal rivojlanishi isbotlangan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish yosh futbolchilarni tayyorlashda birmuncha oson kechadi.

Egiluvchanlik qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.

Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Mashg'ulot

jarayonida bu badanni qizdirish mashqlaridan keyin amalga oshiriladi.

Mashg'ulotdan keyin mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta'sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik ko'payadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari

Futbol mashg'ulotlarida egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon yetkazmasdan bajarishga yordam beradi.

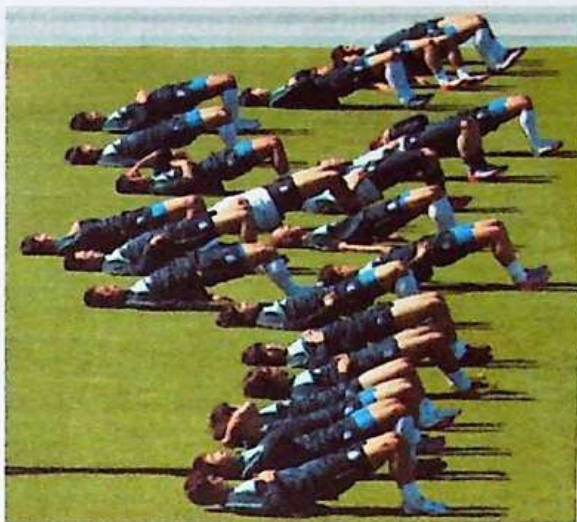
Egiluvchanlikni rivojlantirishda murabbiy quyidagilarni inobatga olishi kerak:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruxsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelishi.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikni ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.



7-rasm.
Jamoaviy tarzda egiluvchanlik mashqlari.

Murabbiy ko'rsatmasiga binoan, futbolchilar avvalo yugurish orqali o'zlarini qizdirib oladi va gavda holatidagi barcha mushaklarni asta-sekinlik bilan cho'zish orqali egiluvchanlik mashqlarini bajaradilar, ya'ni yotgan holda tizzalarini ko'tarib, gavdani to'g'ri tutishi va paylar cho'zilishini uzoq muddat ushlab turishi lozim.



8-rasm.
Yelka va bel muskullarini cho'zish (A, B)

Futbolchilar o'tirgan holda, o'ng oyog'ini oldinga uzatadi va chap oyog'ini chalishtirma qilgan holda egiluvchanlik hamda cho'ziluvchanlik mashqini baja-rishlari lozim. Murabbiy ko'rsatmasiga binoan ushbu mashqlarni 4-6 martadan bajarishlari lozim.



B

Futbolchilar yotgan holatda oyoqlarini ustidan oshiradi va oyoqlarini uzatgan holda cho'zilish hamda egiluvchanlik mashqini bajaradilar. Shu tariqa mashqni oldinga, orqaga, yonga 6-8 martadan bajarishlari lozim.

2.5. Futbolda tiklanishning ahamiyati

Har sportda turida yuqori natija – bu maqsadga erishish degani, albatta, buning uchun juda katta energiya sarflaydi, sportchi bu energiyani yana to'ldirishi yoki keyingi mashg'ulot jarayoniga tayyor holda bo'lishi talab etiladi. Buning uchun murabbiylar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda yuklamalarni bergandan so'ng sportchilarga qayta tiklanish usullarini ham rejalashtirish lozim bo'ladi.

Buning uchun murabbiylar sportchilarni hozirgi zamon tayyorlash jarayonida samarasi ko'p jihatdan jarayonlarga

kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga qaratishi kerak. Zero, kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytaruvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosda mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Bizga ma'lumki, tiklanish tadbirlari mashg'ulotdan so'ng yoki futbol matchi-dan keyin o'tkaziladi.

Tiklanishning pedagogik mexanizmlari:

► Yuklamalarni rejalashtirish va tayyorgarlik jarayonini tuzish.

► Shug'ullanuvchilarga mos keladigan yuklamalar berish.

► Turli tarkibiy tuzilmalarda yuklamalarning oqilona dinamikasi.

► Qayta tiklanish xarakteriga ega bo'lgan mikrotsikl, mashq mashg'ulotlarini rejalashtirish.

► Musobaqa va mashg'ulotlarda oqilona razminka qilish.

► Mashg'ulotlarning yakuniy qismini oqilonq o'tkazish.

► Turmush tarsi va sport faoliyatida kun tartibi.

► Mashg'ulotlarga sharoit yaratish.

► Damolishgasharoityaratish.

► Sport bilan shug'ullanish va o'qishining bog'liqligi.

► Jarohat yoki kasal bo'lgan vaqtda mashg'ulotlarga qo'ymaslikni nazorat qilish.

► Doim shug'ullanuvchilarni nazoratga olish.

Qayta tiklanish pedagogik vositalarining imkoniyatlari juda xilma-xildir. Bu yerda ta'lim dasturlarini yaratish jarayonida vositalar va usullarning kombinatsiyasi, xilma-xilligi va xususiyatlari, mikrotsikllarni qurishda kombinatsiya, mezotsikl va boshqalarni rejalashtirishda kamaytirish mikrotsikllarini qo'llash va boshqalar.

O'quv mashg'ulotlari dasturlarini qurishda tayyorgarlik va yakuniy qismlarni tashkil etish e'tiborga loyiqdir. Sinfning birinchi qismini oqilona qurish, yanada samarali ishlashga

yordam berish, asosiy qismda yuqori darajadagi samaradorlikka erishishga yordam beradi.

Oxirgi qismning oqilona tashkil etilishi o'tkir charchoq belgilarini tezroq bartaraf etishga imkon beradi. Mashg'ulotning asosiy qismida mashq qilish va ulardan foydalanish usullarini to'g'ri tanlash sportchilarning to'g'ri ishlashi va hissiy holatini, o'quv mashg'ulotlarida tiklanish jarayonlarining samarali oqimini ta'minlaydi

Mashg'ulotning asosiy qismida ularni ishlatish mashqlari va usullarini to'g'ri tanlash sportchilarning to'g'ri ishlashi va hissiy holatini, o'quv dasturlarini amalga oshirishda tiklanish jarayonlarining samarali oqimini ta'minlaydi. Shu bilan birga, guruh va individual ish shakllarining optimal kombinatsiyasi, faol dam olish vositalaridan foydalanish yordam beradi.

Mashq va musobaqa sharoitlarida sportchi og'ir ishlarni boshdan kechiradi. Ayniqsa, bu hol spotda yuqori natijalarga erishishda sodir bo'ladi. Sportda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun tiklanish jarayonlarini tezlashtirish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mashq va musobaqadagi ishlar tezligi va ular hajmining ortib borishi, sportchidagi ruhiy holatning, ayniqsa, musobaqa davrida zo'rayishi sportchilarni tayyorlashda turli tibbiy-biologik choralar qo'llashni taqozo etadi. Shiddatli mashq va musobaqa ishlaridan keyin organizmning energiya sarfini tiklamay turib jismoniy chiniqishi va ish qobiliyatini oshirib bo'lmaydi. Pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik usullarni o'zida mujassamlashtirgan tiklanish vosi-talari sistemasini to'g'ri qo'llash mashq jarayonlarini tezlashtirish va sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Faol tiklanish.

Faol tiklanish vositasi sifatida katta ahamiyatga ega bo'lgan kompensatsiyadagi ish past intensivlik bilan bajarilgan mashqlar (anaerob almashinuv chegarasidan ancha past – 30-50%, VO_2max). Bu ish mushaklardagi kuchli qon oqimini ta'min-laydi va laktat ishlab chiqarishga olib kelmaydi,

aksincha, uni bartaraf etish jarayonini jadallashtirishga yordam beradi. Shunday qilib, sekin harakat qilish, suzish, velosiped yoki yugurish mashqlari va raqobat mashqlari o'rtasida tiklanish jarayonlarining samarali vositasidir. O'zgaruvchan intensivlikning tiklanish davrida uning keskin o'zgarishi bilan foydalanish laktatning chiqarilishini tezlashtirishga yordam beradi.

Kichik va o'rta yuklama bilan mashg'ulotlar og'ir yuklama bilan mashg'u-lotlardan so'ng tiklanish jarayonlarini boshqarishda samarali omil hisoblanadi. Shu bilan birga, og'ir yuklama bilan mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonlarini jadallashtirish faqatgina qo'shimcha mashg'ulotlarda mutlaqo boshqacha yo'nalishdagi ish qo'llanilsa, uning bajarilishi boshqa tizimlar va mexanizmlarning ustuvor ishlashi bilan belgilanadi. O'zgaruvchan intensivlikning tiklanish davrida uning keskin o'zgarishi bilan foydalanish laktatning chiqarilishini tezlashtirishga yordam beradi.

O'quv mashqlarini tanlash va makrotsikllarni rejalashtirish bilan yakunlangan o'quv jarayonining turli yo'nalishlarini oqilona tuzish, individual mashqlar, mashg'ulot yuklamalari, mikrotsikllar va hokazolardan so'ng tiklanish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan barcha pedagogik vositalar majmuasidan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Qayta tiklanish jarayonlarining samarali oqimiga hissa qo'shadigan shart-sharoitlarni esdan chiqarmaslik kerak – mashg'ulot va musobaqalarni o'tkazishda qulay psixologik mikroiklimni yaratish, dam olish va bo'sh vaqtni oqilona tashkil etish va h. k.

Yuklamadan keyin darhol tiklanish juda yaxshi usul hisoblanadi; taxminan 7 min past zichlikdagi harakat (yengil ishlaydigan yoki velosiped) kreatinkinaz fermenti darajasini kamaytirish uchun yetarli. Ehtimol, bundan keyin siz charchashni his qilmaysiz, ammo fiziologik jihatdan bu tanaga foyda keltiradi. Oddiy qilib aytganda, faol tiklanishning ta'siri quyidagicha tushuntirilishi mumkin: mushaklardagi qon

aylanishining yaxshilanishi tufayli, yukdan kelib chiqadigan va yoqimsiz his-tuyg'ular va og'riqlarga olib keladigan parchalanish mahsulotlari tezroq chiqariladi. Cho'zish haqida nima deyish mumkin? Bu yerda uni ortiqcha qilish kerak emas. Juda agressiv stress mushak og'rig'ini yengillashtirishga yordam bermaydi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha, tajovuzkor stress mushak og'rig'iga olib kelishi mumkin. Biroq, agar siz oqilona cho'zish qilsangiz, u sizning bo'g'inlaringizning harakatchanligini yaxshilashga va mushaklar uzunligini optimallashtirishga yordam beradi.

Massaj – bu sportdagi jismoniy faoliyatdan keyin va reabilitatsiya jarayonida tiklanishning an'anaviy usuli. Va u hali ham mushaklarning og'rig'ini kamaytirish va charchoqni kamaytirishning eng samarali usuli hisoblanadi.

Bu mushaklarda mikro-yallig'lanishni kamaytiradi, yukdan keyin paydo bo'ladigan mushak ichida shishishni kamaytiradi. 20-30 min dan so'ng to'g'ridan-to'g'ri yoki 2 soatdan keyin amalga oshirilgan massaj 24 soat davomida mushak og'rig'ini sezilarli darajada kamaytiradi.

Massaj, shuningdek, kortizolning stress gormoni darajasini pasaytiradi va qonda beta-endorfinlarning konsentratsiyasini oshiradi, shuning uchun kayfiyat yaxshilanadi. Massajda ham, xuddi suv muolajalariga o'xshash, asab sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar boradi va markaziy asab sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishini yuzaga keltiradi, natijada asab jarayonlarining nisbati dinamikasi yaxshilanadi.

Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan faol dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga, passiv dam olishning ahamiyatini ham unutmaslik kerak.

Faol dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga chiqavermaydi. Faol dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish ham tiklanish jarayonlarining faolturi bo'lib, uning ta'siri jismonan chiniqqan kishilarda, to'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli darajada

ortadi. Passiv dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra, uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez.

Bu fazalar tun davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas olish va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa, miya, jigar, buyrak kabi organlarda qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana harorati pasayadi, muskullar ancha to'liq bo'lishadi.

Yuqori shiddatli mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng umumiy charchoq sovuq suvga cho'milish (sovuq suvli hammom) tufayli kamayishi mumkin. 11-15 mingga $11-15^{\circ}\text{C}$ sovuq haroratli suvga tushish optimal hisoblanadi – bu mushaklarning og'rig'ini kamaytirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo aniq tavsiyalar yuklamaning turiga va uning zichligiga bog'liq. Sovuq suvga tushish, shuningdek, sovuqlik, shish paydo bo'lishini va jismoniy mashqlar natijasida yuzaga keladigan og'riq hissini kamaytiradi.

Yana shuni ta'kidlash lozimki, hozirda alohida muzlatgichlar ham mavjud, buning ham ta'siri qayta tiklanishga yordam beradi.





9-rasm .

Tiklanishda massajdan foydalanish.

Sportchilar, odatda, o'zlarining jismoniy holatini, tana tarkibidagi chidamlilik, kuch va tezlikni quyidagi sifatlarini yaxshilash yo'llarini izlaydilar va reja-lashtiradilar.

Asosiy usul vositalaridan biri mashg'ulotlardan oldin va keyin qanday ovqat-lanishingizga e'tibor berishdir. Ko'pgina havaskor sportchilarda juda tig'iz bo'lgan mashg'ulot dasturiga ega va mashg'ulot tugagach, ular darhol boshqa muhim masalalarga o'tishadi. Va tez-tez tiklash uchun zarur bo'lgan to'g'ri ovqatlanish ustuvorliklar ro'yxatidan joy olishgan emas.

Shuni esda tutish kerakki, oziq-ovqat uzoq muddatli ta'sirga ega va mashqdan keyin ovqatlanish nafaqat tanangizni tiklash, balki keyingi, ertaga mashq qilishdan oldin "yoqilg'i zahiraları"ni to'ldirishdir.

Quyida siz ovqatlanish orqali tiklanishni yaxshilash bo'yicha ba'zi maslahatlar topasiz va u bilan yaxshi mashq qilish qobiliyatiga ega bo'lasiz.



**9-rasm .
Tiklanishda massajdan foydalanish.**

Sportchilar, odatda, o'zlarining jismoniy holatini, tana tarkibidagi chidamlilik, kuch va tezlikni quyidagi sifatlarini yaxshilash yo'llarini izlaydilar va reja-lashtiradilar.

Asosiy usul vositalaridan biri mashg'ulotlardan oldin va keyin qanday ovqat-lanishingizga e'tibor berishdir. Ko'pgina havaskor sportchilarda juda tig'iz bo'lgan mashg'ulot dasturiga ega va mashg'ulot tugagach, ular darhol boshqa muhim masalalarga o'tishadi. Va tez-tez tiklash uchun zarur bo'lgan to'g'ri ovqatlanish ustuvorliklar ro'yxatidan joy olishgan emas.

Shuni esda tutish kerakki, oziq-ovqat uzoq muddatli ta'sirga ega va mashqdan keyin ovqatlanish nafaqat tanangizni tiklash, balki keyingi, ertaga mashq qilishdan oldin "yoqilg'i zahiralari"ni to'ldirishdir.

Quyida siz ovqatlanish orqali tiklanishni yaxshilash bo'yicha ba'zi maslahatlar topasiz va u bilan yaxshi mashq qilish qobiliyatiga ega bo'lasiz.



10-rasm.
Sovuq suvga botish.

Glikogen zahiralarini to'ldirish. Glikogen mushak va jigarda to'plangan "energiya akkumulyatori"dir. Treningdan keyin glikogenli do'konlarni to'ldirish yaxshi tiklanishning eng muhim shartlaridan biridir. Glikogenli do'konlarni to'ldirishga bog'liq bo'lgan asosiy makronutrient – uglevodlar (shuningdek, "nima uchun sportchilar uglevodlarga muhtoj"). Mashqdan keyin uglevodlarni iste'mol qilish insulin darajasini oshiradi va undan keyin mushaklardagi glikogen sintezini oshiradi.

2.6. Yosh futbolchilar tezkor-kuchsifatining o'ziga xos xusiyati

O'yinchilarda muvofiqlashish imkoniyatlarini yaxshilashda akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutda sakrah, hara-katli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar tezkor-kuchni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarning harakatini aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar.

Tezkor-kuchni takomil-lashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar, ko'rish analizatorlariga bab-barobar ta'sir etsin.

Tezkor-kuchni tarbiyalashda xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi, buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish muskullar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun tezkor-kuchni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchida "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va tezkor-kuchni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarda xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda tako-millashtiradi.

Funksiyalarning energetik ta'minlanishi organizmdagi energiyaga boy moddalar zaharasiga va ulardan ratsional foydalanishga bog'liq. Uzoq vaqtli muskul ishi jarayonida asosiy energiya manbai yog'lardir. Og'irligi 70 kg bo'lgan o'rta bo'yli va o'rtacha tana tuzilishiga ega erkaklar energetik quvvati 83763 kkal bo'lgan yog'lar zahirasiga ega. Bunday erkaklarning uglevod zahirasi atigi 2596 kkal ni tashkil etadi.

Mashg'ulotlar natijasida uglevodlar zahirasi jigar va muskullarda glikogen moddasi tarkibining o'sishi natijasida ko'payadi, bu esa og'ir muskul faoliyatini energiya bilan ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlar qanchalik jadal bo'lsa, uglevodlar shu darajada ko'p ishlatiladi, davomiyligi qanchalik uzoq bo'lsa, energiya bilan ta'minlashda shuncha ko'p yog'lar ishtirok etadi. Aerobik mashg'ulotlar yog'larni energiya manbai sifatida safarbar etuvchi organizmning qobi-liyatini kengaytiradi va shuning uchun yog'lar zahirasi kamayib boradi.

Aerobik imkoniyatlarni oshiruvchi muntazam mashg'ulotlarda mitoxon-driyalarning hosil bo'lishi kuchayadi – ularning o'lchamlari va miqdori katta-lashadi. Jismoniy ish qobiliyatini oshirishda va zararli omillarga organizmning qarshilik ko'rsatishini ta'minlashda bu juda muhimdir.

Mitoxondriyalarning hosil bo'lishini kuchayishi bilan bir vaqtda oqsillovchi fermentlarning faolligi oshadi, bu aerobik mashg'ulotlarning o'ziga xos natijasidir. Shuni e'tiborga olish kerakki, bunday o'zgarishlar kuch va tezlikni rivojlantirish mashqlari ta'sirida sodir bo'lmaydi.

Aerobik mashg'ulotlar ta'siri ostida miokardda mitoxondriyalarning hosil bo'lishi kuchayadi va gipertrofiya va miofibrillar o'rtasida muvozanat o'rnatiladi. Bu ham muntazam qaytariluvchi aerobik mashqlarning va mitoxondriyalarning umumiysirtining natijasi hisoblanadi. Bu yurak muskullarida mioglobin tarkibining oshishi bilan birga amalga oshiriladi.

Shuni hisobga olish muhimki, aerobik mashg'ulotlarning markaziy asab sistemasini holatiga ta'siri gimnastik yoki kuchlilik mashqlariga qaraganda pastroq.

Uzoq vaqt aerobik mashqlarni bajarib, toliqish natijasida markaziy asab sistemasining ta'sirchanligi va uning funksiyalari faolligi pasayadi. Toliqishning darajalariga qarab ta'sirchanlikning pasayishi kuchayadi. Biroq, mashqlar jarayonida kuchayib boradigan toliqishga qaramay, aerobik mashqlarda endofrin mahsulotlar ishlab chiqarishning oshishi va ularning miya tarkibiga ta'siri orqali ruhiyatga ijobiy ta'sir qilishda davom etadi. Shuning uchun uzoqqa yugurish ishqibozlari mashg'ulotlar vaqtida yoqimsiz tuyg'ularni emas, balki lazzatlanish tuyg'ularini his qiladilar.

Aerobik mashg'ulotlar natijasida simpatik va parasimpatik bo'laklardan tashkil topgan vegetativ asab sistemasining o'zaro faoliyati o'zgaradi. Odatdagidek, organizmning bir qator sistemalariga, birinchi navbatda yurak-qon tomir sistemasiga simpatik (faollashtiruvchi) ta'siri pasayadi va tinch turgandagi yurakning qisqarish chastotasining pasayishi, nafas olish chastotasining pasayishi, arterial qon bosimi-ning ham ozroq pasayishi bilan ifodalanadigan parasimpatik sistema (barqarorlashtiruvchi ta'sir) ustun keladi. Shu vaqtning o'zida muskul ishi jarayonida organizmning funksiyalari va resurslarini safarbar etish uchun muhim bo'lgan simpatik sistemani tezda faollashtirish imkoniyati saqlanib qolinadi.

Aerobik imkoniyatlarni oshirish ustida ishlash jarayonida quyidagi tarkibiy qismlarni takomillashtirishni ta'minlash zarur:

KMI kattaligi bilan ifodalanadigan aerobik jarayonlar quvvati; berilgan ish bo'yicha kislorodni iste'mol qilishning maksimal kattaligiga erishish vaqti bilan aniqlanadigan ishning aerobik energiya bilan ta'minlash sistemasining faoliyatini yo'lga qo'yish tezligi berilgan ish uchun kislorod iste'mol qilishning mumkin bo'lgan maksimal kattaligini ushlab turish davomiyligi bilan tavsiflanadigan yuqori aerobik unumdorlik ko'rsatkichlarini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyati.

Aerobik imkoniyatlar ko'rsatkichlarini oshirishda chidamlilikni tarbiyalash metodlaridan foydalaniladi.

Bunday metod asosan umumiy chidamlilikni tarbiyalash masalasini kun tartibiga qo'yadi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: masofani bir xil tezlik bilan bosib o'tish, masalan, 3,5 km ga kross yugurish, o'rmon bo'yicha yayov yurish, toqqa chiqish va h.k. Ma'lumki, futbolchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda yugurish yoki yurish, masofani bosib o'tish sur'atlarining oshishi ko'proq tayyorlanganlar foydasiga o'zgarib boradi.

Chidamlilikni aralash tarbiyalash turi ham maxsus chidamlilikni tarbiyalashda, ham umumiy chidamlilikni

tarbiyalashda qo'llaniladi. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'yin va o'yin mashqdarida turli xil masofalarni turli xil tezlikda bosib o'tish va nafas olishni to'xtatmaslik. Mashg'ulotlarda va ayniqsa o'yin vaqtida futbolchi-larni maksimal chuqurlikda va belgilangan maromda nafas olishlari juda muhimdir.

Chidamlilikni tarbiyalashning interval metodi dam olish vaqtini oz-ozdan qisqartirish bilan ishni bir xil jadallikda bajarishni o'z ichiga oladi. Ma'lum vaqt oralig'ida dam olish vaqti oz-ozdan qisqartiriladi va minimumga olib kelinadi. Chidamlilikni rivojlantirishdagi mashg'ulotlarda alohida mashqlar orasida dam olish kerak emas, yoki bu dam olish vaqti sezilarsiz darajada bo'lishi kerak. Interval metodda aerobik unumdorlik darajasini oshirish uchun quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur: alohida mashqlarning davomiyligi 1-2 *min* dan oshmasligi kerak, mashq qilinadigan masofaning uzunligiga bog'liq ravishda dam olish intervalining davomiyligi 45-90 *sekli* diapozon ichida bo'lishi kerak, mashqlarni bajarishda ishning jadalligi va tanaffuslar davomiyligini aniqlab olib, yurakning qisqarish chastotasini ishning oxirida 170-190 *ur/min* ga, tanaffusning oxirida esa 120-130 *ur/min* ga mo'ljallash kerak.

Yurakning qisqarish chastotasini ish vaqtida 190 *ur/min* ga oshirish va tanaffus oxirida esa 120 *ur/min* dan oshiqqa kamaytirish maqsadga muvofiq emas, chunki bunday hollarda yurakning urish hajmining kamayishi va mashg'ulotlar samaradorligining pasayishi kuzatiladi.

Mashg'ulotlarning uzluksiz metodi kislorodning yetib kelishini, uni tashishni va uni iste'mol qilishni ta'minlaydigan organizmning amalda hamma asosiy xossalarning takomillashishiga yordam beradi. Uzluksiz ish, odatda yurakning qisqarish chastotasi 145-175 *ur/min* bo'lganda amalga oshiriladi, bu esa yurakning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun ayniqsa samaralidir.

Shuni hisobga olish ayniqsa quvonarliki, uzluksiz metod interval metodga qaraganda aerobik imkoniyatlarni ancha

barqaror oshirishga olib keladi, negaki mashg'ulotlarning boshqa metodlari uchun ancha yaxshi asos yaratiladi. Interval metodga qaraganda bu metod qayta moslashish xavfi bilan kamroq bog'langan.

Futbolchilarning uzluksiz mashg'ulotlarida ishning jadalligi maksimal dara-jaga iloji boricha yaqin bo'lgan kislorodni iste'mol qilish darajasi va yurak urish hajmining yuqori ko'rsatkichlarini ta'minlashi kerak. Bunday talablarga davomiyliigi 10 dan 60-90 *min* gacha bo'lgan ishlar javob bera oladi. Ishning davomiyliigi futbolchilarning malakasi va tayyorgarligidan kelib chiqib belgilanadi. Masalan, aerobik unumdorlikning yuqori darajasiga ega oliy liga futbolchilari ikki soatli uzluksiz ishni talab qiladigan uzoq masofalarni bosib o'tishlari mumkin.

Biroq, shuni esdan chiqarish kerak emaski, futbolchi imkoniyatlariga mos kelmaydigan ortiqcha davom etadigan ishlar kislorod iste'mol qilish darajasini keskin pasayi-shiga, kislorodni iste'mol qilish va o'zlashtirishni ta'minlaydigan a'zolar va sistemalar faoliyatini izdanchiqishiga olib keladi va bu albatta mashg'ulotlar samaradorligiga ta'sir etadi.

Shu bilan mashg'ulotlar ketma-ketligi intensiv ishlarning oxirigakelib yurakning qisqarish chastotasini 170-175 *ur/min* gacha oshishini va kamintensiv ishlarning oxirida esa 140-145 *ur/min* gacha pasayishini nazardatutadi. Aerobik imkoniyatlarni oshirish metodlaridan mustaqil ravishda, ishning intensivligi sportchi organizmining ta'sirchanligi asosida ko'zlanayotgan mashqlar va ularning majmu-alariga mos ravishda rejalashtirilishi kerak. Organizmning ta'siri (reaksiyasi) qondagi laktat ko'rsatkichi va yurakning qisqarish ma'lumotlari bo'yicha baho-lanadi. Masalan, yurakning qisqarish chastotasi ko'rsatkichlariga tayanib, mash-g'ulotlar ishini uchta zonaga ajratish mumkin:

YuQChning aerobik imkoniyatlari darajasini 120-140 *ur/min* da ushlab turish;

YuQChning aerobik imkoniyatlarini 140-165 *ur/min* gacha oshirish;

YuQCh aerobik imkoniyatlarini maksimal 165-190 *ur/min* gacha oshirish.

Interval metod qon aylanish va nafas olish sistemalarining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada tez faoliyat yuritish qobiliyatini oshirish uchun juda samarali hisoblanadi. Bu passiv dam olish bilan intensiv ishlarni tez-tez almashtirib turish bilan tushuntiriladi. Shuning uchun bir mashg'ulot davomida qon aylanish va nafas olish sistemalarining faoliyati chegaraviy kattalikka yaqin kattalikkacha bir necha marta faollashadi, bu esa ishlab chiqarish davrining qisqarishiga yordam beradi.

Mashg'ulotlarning uzluksiz metodidan foydalanishda bu narsa sodir bo'lmaydi, negaki sportchi odatda mashg'ulotlar davomida ishlab chiqarish fazasiga 3-5 martadan ortiq kirmaydi. Shu vaqtning o'zida uzluksiz metoddan foydalanish uzoq vaqt mobaynida organizmning yuqori darajasi bilan faoliyat ko'rsatishini talab qiladi. Bu kislorod iste'mol qilishning yuqori kattaligini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini ta'minlaydi.

Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida aynan o'sha mashqlardan va ularning majmualaridan foydalaniladi, ularning o'ziga xos belgilari quyidagilar: tayanch harakatlanish apparatining ko'p yo'ki hamma bo'g'imlarini faol faoliyat yuritishi; muskul ishini aerobik energiya bilan ta'minlash; ishning nisbatan ahamiyatli umumiy davomiyligi, ishning barqaror, katta va o'zgaruvchan intensivligi.

Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirishning eng keng tarqalgan vositasi davomiy yugurish, chang'ida va velosipedda harakatlanish, suzish va boshqa o'zgaruvchan va barqaror intensiv siklik lokomotsiyalar bo'lib qoldi.

Aerobik chidamlilikni tarbiyalashning qo'shimcha vositalari qatoriga, xususan nafas olish mashqlari, asosiy mashqlar vaqtida ratsional nafas olishni tashkil etish, tashqi muhitning

ba'zi faktorlaridan dozali foydalanish mumkin: nafas olayotgan havoning kislorod bilan to'yinganligi, barometrik bosim, tabiiy va sun'iy holda kelib chiqadigan harorat omillari.

Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirish uchun tez yurish ko'rinishidagi uzoq vaqt yurish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi, 800-2000 m ga, 3000-4000 m ga yugurish, suzish, velosipedda uchish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atlarda olib boriladi.

Bundan tashqari, umumiy chidamlilikni to'p bilan o'ynash va to'p bilan o'yin mashqlarini bajarish ham yaxshi rivojlantiradi, lekin ular bilan chegaralanib qolish kerak emas. Bu sportchi katta miqdordagi chegaraviy og'ir mashqlarni bajarishga hali tayyor bo'lmagan vaqtda, ya'ni mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichida ayniqsa muhimdir, bu bilan o'yin va o'yin mashqlari o'ziga xosdir.

Ba'zida aerobik mashqlarni gimnastik va kuch mashqlari bilan birga olib borilishining ahamiyatiga e'tibor berilmaydi.

Bob bo'yicha savollar:

1. Jismoniy tayyorgarlik nima?
2. Kuch nima va uni rivojlantirish usullarini aytib bering.
3. Tezlikni namoyon bo'lish turlari necha xil bo'ladi?
3. Koordinatsion qobiliyatlar deganda nimani tushunasiz?
4. Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vositalarga misollar keltiring.
5. Fitnes mashqlar deganda nimani tushunasiz?

III bob. FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

3.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari

Futbolchilar maydonda texnik-taktik harakatlarni bexato bajara olishlari, bu raqib jamoaning kuchli, kuchsiz malakasiga, o'yindagi taktikasiga, chempionat davomida ko'rsatayotgan o'yiniga bog'liq.

Ko'p mualliflarning bildirishicha futbol maydonida futbolchilarning darvozabon, himoyachi, yarim himoyachi, hujumchilarga bo'linishi bu futbol qonunidir. Qisqa qilib aytganda, har bir futbolchi o'z amplusida maydonda ishtirok etadi. Futbolchining o'z amplusida ishtirok etishi – bu maydonda o'z vazifasini bajarish demakdir. Bir o'yinda har bir futbolchi maydondagi amplusiga qarab texnik-taktik harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlarga to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldanchi harakatlar, fintlar, to'pni yon chiziqdan tashlash va boshqa harakatlar kiradi.

Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning amplusiga qarab maydondagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qilishgan. Undan biz quyidagi ma'lumotlarni bilib olishimiz mumkin. Bir o'yin davomida futbolchilar tomonidan bajarilgan harakatlar soni: darvozabon 70 ga yaqin, qanot himoyachilari 73 ta, o'rta himoyachilar 50 ta, yarim himoyachilar 103 ta va hujumchilar 90 ga yaqin. Har bir o'yin o'ziga xosligi bilan ajralib turadi.

Bir o'yinda jamoa kuchli raqibga nisbatan maydonga tushsa, ikkinchi o'yinda jamoa kuchsiz raqib bilan bahs olib borishi va uchinchi o'yinda esa jamoa teng kuchga ega bo'lgan jamoa bilan musoboqalashishi mumkin.

Bu holat esa futbolchilarni tayyorgarligiga ham ta'sir etadi. Bunday vaziyatda murabbiy o'z shogirdlarini kuchi va bilimlarini to'g'ri baholashi, keyingi bo'ladigan o'quv-mashg'ulot jaratonini samara-dorli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Bu vaziyatda esa murabbiy o'z shogirdlarining tayyorgarlik

darajasini obyektiv baholashi uchun musobaqa faoliyatini nazorat qilgan holda o'zini qiziqtirayotgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

Texnikani miqdori. Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni 90-yillarda M.A. Godikning kuzatishlariga asosan, yuqori malakali futbolchilarning umumjamoaviy TTH optimal miqdorlari 600-800 TTHga to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin bo'lgan. Bugungi kunga kelib "Barselona", "Manchester Siti" jamoalari 1000 tadan oshiq TTHlarni amalga oshirayotganligi ma'lum bo'lmoqda.

Masalan, kuchsizroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizgini o'z qo'lga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomala qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan TTHning miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomala qilish vaqti kamayadi va ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi mumkin va 400-500 ITTHni tashkil qilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati vaqtida futbolchilarni TTH miqdori va samaradorligini baholash uchun quyidagi metoddan foydalanish mumkin:

- a) diktofondan foydalangan holda;
- b) videoyozuvni tahlil qilish orqali;
- c) sun'iy yo'ldosh orqali.

Yarim himoyachilarda bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85% gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68% dan 0,75% gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha ta'riflash mumkin. Himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajariladi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi.

Aksincha, hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemalol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin keladi.

R.I. Nurimov jamoaning barcha himoyachilari jismonan baquvvat, bo'ydor bo'lishi, maydonni ko'ra bilishi, ayniqsa markaziy himoyachi faol o'yin ko'rsatishi, yondosh himoyachilarning o'yindagi holatlarda boshqarib turishi lozimligini ta'kidlaydi.

Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p uzatishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboriladi. Balandlatib uzatilgan to'pni olishda, himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor. Futbol uchrashuvlarida, har qanday jamoaning birdan-bir maqsadi, to'pga ko'proq egalik qilish, hujum uyushtirish, raqib darvozasiga to'p kiritishdir.

Bizga ma'lumki, futbol musobaqasida, o'yin jarayonida qaysi bir jamoaning to'pga ko'proq egalik qilishi jamoani g'alabaga yaqinlashtiradi. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning to'p bilan bajarilgan harakatlarini o'rganishgan.

Boshqa mutaxassislar o'z kitoblarida hujumchilarga oid fikrlarini yozishgan. Ularning bildirishlaricha, hujum deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qilinadigan harakatlarni uyushtirish tushuniladi.

Mualliflarning e'tirof etishicha, hujum harakatlarini bajarish uchun, futbolchilar texnik-taktik bilimlarni egallashlari kerak bo'ladi. Raqib jamoasining himoyasini yorib o'tish uchun futbolchilar to'pni olib yurish va aldab o'tishdan foydalanishadi.

Hujum-chilar yakka tartibda himoyani yorib o'tishlari qiyinligi sababli bu harakatlarni sherigi bilan hamkorlikda bajarishadi. To'pni bir-biriga oshirib, olib yurib va aldab o'tib, tezroq maqsadga erishishadi.

Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak bo'lishini talab etmoqda.

Futbolchilarning o'yinlari to'p bilan va boshqa harakatlarini tekshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy harakatlariga yurish, yugurish, sakrash, burilish, harakatdan keskinlashish, to'xtash, to'p bilan harakatlar, yon chiziqdan to'p tashlash, aldamchi harakatlar, podkat va raqib bilan kurashishlar kiradi. Futbol sport turining uzluksiz rivojlanib borishi, o'yin sur'atining oshib borishi, futbol mutaxassislari tomonidan texnik-taktik harakatlar o'rganilib, bir qator ilmiy ishlar qilindi.

Yuqori malakali futbolchilarning harakat faoliyatining samaradorligini kuzatishgan. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish ommaviy tus oldi. Futbol jamoalarini tayyorlashni tashkil etishni takomillashtirish maqsadida futbolchilarning o'yindagi harakati faoliyatiga oid ma'lumotlarni jamlashga harakat qilindi.

Ma'lumki, bu harakatlarning ko'lami va sifati bir qancha omillarga, shu jumladan, raqib malakasining darajasi, jamoa taktikasiga bog'liq.

Maydonda o'ynaydigan joylariga ko'ra futbolchilar o'yinning o'ziga xosligi tekshirilgan. Futbol nazariyasi va uslubiylati laboratoriyasi xodimlarining ma'lumot-laricha, harakat mashqlarining soni bo'yicha birinchi o'rinni yarim himoyachilar egallashgan.

I.A. Koshbaxtiyev tomonidan olingan ma'lumotlarda, o'rtacha ko'rsatkichlarga ko'ra eng ko'p zarbani markaziy qanot yarim himoyachilar berishadi. Aldab o'tish, to'pni olib yurish harakatlari eng ko'p bajariladi (3-jadval).

Futbolchilarning o'yin harakatlari xususiyatining taxminiy ko'rsatkichlari

To'p bilan bajariladigan mashqlar	Qanot himoyac hilari	Markaziy himotachi lar	Yarim himoya chilar	Qanot hujumc hilari	Markaziy hujumchil ar
To'pga bosh bilan zarba berish	16,3	16,7	7,7	3,7	8,7
To'pni uzatish	9,0	9,2	16,0	8,3	11,5
To'pni boshqarish va aldash	6,3	7,2	20,0	22,7	29,5
To'pni yon chiziqdan tashlash	3,0	6,3	8,2	4,6	6,7

Futbolga 1+4+3 va 1+4+4+2 taktik sistemasining kirib kelishi, yarim himoya futbolchilarining texnik-taktik harakatlari faoliyatini oshirdi.

Hozirgi kunga kelib ham yarim himoyachilar eng ko'p harakatlarni bajarishadi.

Ma'lumki, jamoa o'yin harakatlarining takomillashtirishga, raqib bilan kurasha-yotganda har bir futbolchi zimmasiga vazifani taqsimlash orqali erishiladi.

Futbolda har bir o'yinchining raqibga qarshilik ko'rsata olishning har qanday ko'rinishini tushunmoq kerak.

O'yinda yuzaga kelgan va doim o'zgarayotgan sharoitga qarab futbolchilar harakati o'z yo'nalishi va yo'llari ham, alohida harakatlar tezligi, tig'izligi ham xuddi shu bilan ushbu harakatlarning bir-biri bilan o'zaro qovushishi, davomiyligi, birining ikkinchisi bilan almashinishi ham juda o'zgaruvchan xarakterga ega bo'ladi. Futbolchilarning o'yindagi

harakatlarning turli tomonlarini tadbiq etish niyatida ko'pgina mutaxassislar zahmat chekishgan.

Hozirgi paytda futbolchilar texnik-taktik harakatining model xarakteristikasi ishlab chiqilmoqda. Bu, albatta, murabbiylarning ijodiy imkoniyatlarini chegarala-masdan o'yinga tayyorgarlik va unda ishtirok etish rejalarini takomillashtirishga qulaylik yaratishi lozim. Bunda ayniqsa, futbolchilarning son va sifat ko'rsatkichlarini umumjamoa o'yin rejasi va biror harakatni bajarilishining maqsadga muvofiqligiga moslab birgalikda olib borish muhimdir. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlash jarayonini programmashtirish – zamonaviy futbolning eng muhim masalalaridan hisoblanadi.

Ayniqsa, xalqaro uchrashuvlar juda sekinligi bilan ajralib turadi. Bunda futbolchilar o'z klubi sha'ninigina emas, balki o'z mamlakati sharafiga ham himoya qiladilar. Futbolchilarning harakatini kuzatish 90 *min* davomida to'pni boshqarish vaqti va sonini aniqlashga imkon beradi.

90-yillar futbolchilarning musoboqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar natijalarini taqqoslaganda, o'yin harakati xususiyatida ko'zga tashlanadigan o'sishni sezish mumkin.

O'yinning taktik chizmasini o'zgarishi natijada bu jamoaning hujum va mudo-faadagi harakatini uyushtirishda yangi joylashtiruvni talab qiladi va bu futbolchilarningegallab turgan o'rni hamda o'yin rejasiga muvofiq ularning zimmasiga yanada murakkab vazifa yuklanadi.

Kuzatish olib borilgan futbolchilarning iqtidorlik darajasi. Futbolchilarning maydondagi faoliyatini qayd etish usullarining yildan-yilga takomillashib borgan.

Futbolchilarning o'yin jarayonida yugurib o'tadigan masofaning hajmi ularning to'p bilan va to'psiz har xil tezlikda bajariladigan harakatlarning soni va davomiyligi bilan belgilanadi. Ko'pgina olingan ma'lumotlarga ko'ra, futbolchilar 10-15 mlik masofani 30 dan 60 martagacha yuqori tezlikda yugurib o'tishadi. O'yin davomida markaziy hujumchilarning yugurish o'rtacha tezligi 23 *min* 37 *sek* ga teng. Qanot

hujumchilarniki 22 min 0,7 sek, yarim himoyachilarniki 28 min 27 sek, qanot himoyachilarniki 22 min ni tashkil etadi. Germaniya mutaxassislarining fikricha, futbolchi o'yin jarayonida 12 kmni bosib o'tishadi.

Germaniyalik mutaxassislar futbolchilarning texnik-taktik harakatlari quyidagicha bo'lishini ta'kidlashgan:

- to'pga mahorat bilan egalik qilish;
- to'pni olib yurish, raqibni aldab o'tish;
- to'pni bosh va ko'krakda tuta olish;
- to'psiz raqibni mohirona qo'riqlay olish;
- to'pni uzoq masofaga – sheriklariga aniq uzata olish.

3.2. Darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi

Futbodagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'p harakatlar bajaradi.

Mutaxassislar futbol o'ynash uchun kamida uchta muhim qobiliyatga ega bo'lishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, o'yin texnikasini egallagan va maydonda o'zini yaxshi tuta oladigan bo'lishlari kerak.

Ko'pgina futbol mutaxassislari – R.I. Nurimov, M.A. Godik, R.A. Akramov va I.A. Koshbaxtiyevlar o'z ishlarida futbolchining o'yindagi to'p bilan, to'psiz va o'yindagi boshqa holat harakatlarini tekshirishgan, ilmiy-tadqiqot ishlari olib borishgan.

Futbolo'yinida jamoalarda 11 o'yinchi ishtirok etadi. Lekin 11 o'yinchining maydonda o'z vazifasi va harakatlanish funksiyasi boshqa-boshqadir. Maydondagi 10 o'yinchidan, 1 o'yinchining harakatlarini keskin farqi bor. Bu o'yinchi – darvozabondir.

Darvozabon oyoqda va qo'lda o'ynay oladi, ammo eng qiyin mas'uliyat darvoza-bon zimmasida. Chunki himoyaning eng oxirgi nuqtasida darvozabon harakatlanadi. Darvozabonda

katta ko'lamdagi tayyorgarlikka ega bo'lishlik ta'kidlashadi va darvozabonlarda jismoniy, texnik-taktik xislatlar a'lo darajada bo'lishi lozim.

Birinchidan, yuqori bo'yga ega bo'lishi, chunki to'plarni yuqoridan qaytara olishi kerak.

Ikkinchidan, tezkor reaksiyaga ega bo'lishi, sakrovchanlik yaxshi bo'lishi, egiluvchanlik, chidamlilik fazilatlarini tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Darvozabon jiddiy tarzda o'yin ko'rsatishi ishonchli va samarali bo'lsa, jamoasiga kata yordam beradi.

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilishi bilan bog'liqdir.

Darvozabonning qo'l bilan texnik harakatlari quyidagicha bajariladi:

- to'pni yerdan, havodan ilib olish;
- zarbalarni havodan, yerdan qaytarish;
- to'pni qo'l bilan jamoadoshiga yetkazish, uloqtirish;
- to'pni qo'ldan tashlab, oyoqda tepib yuborish.

Har bir darvozabonda qo'l bilan bajarilgan texnik harakatlar yuqori darajada takomillashgan bo'lishi kerakligini ko'pgina futbol murabbiylari izohlashgan.

Darvozabonning o'z jarima maydonida qo'l bilan harakatlanishi uning yutug'idir. Har bir darvozabon o'z jarima maydonida raqib o'yinchilariga o'yin bermasliklari kerakdir.

To'pni ilib olish darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi hisoblanadi.

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvo-zabon deyarli to'pni to'xtatib qolish zaruriyatiga duch kelmaydi. U to'pni ko'pincha qo'l bilan ilib oladi.

Mashg'ulot jarayonida darvozabonlar alohida mashqlarni bajarishadi. Ular ko'pincha darvozada turib mashqlarni

bajarishi, har qanday holatda darvozani qo'riqlay olishlari kerakdir.

Texnik usullarni samarali bajarilishi ko'pincha darvozabonning harakatidan, uning tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarini bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo'la oladi. Bu esa oyoqlar, tizza bo'g'inlarida ozgina bukilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan holatdir.

Darvozabon o'yin davomida, burchakdan uzatilgan to'plarni qo'llari bilan urib yuboradi. Ko'pincha bunday vaziyatlarda to'pga chiqishda, to'pni urib yuborishda, darvozabonlar xatoga yo'l qo'yishadi.

Darvozabonlarning to'pni musht bilan urib yuborishi ancha samarali usuldir. O'yinchilarda darboza tomon aniq va to'satdan zarb bilan tepilgan to'pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo'lib hisoblanadi. Bu harakat to'pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo'yishdan boshlanadi. So'ng to'pni yo'nalishiga yaqin turgan oyoq bilan depsinib, to'pni ushlash tomonga gavda engashiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning tebranib bukilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi.

M.A. Godik darvozabonlarning tenik-taktik harakatlarini o'rganishda ko'pgina ko'rsatmalarni bergan. Uning fikricha, mahoratli darvozabonni yetishtirishda, darvo-zabonni yoshlik chog'idan texnik-taktik harakatlariga ko'proq e'tibor berish lozimdir.

To'pni egallab olingandan keyin hujumni tashkillashtirishda, yosh darvozabon-larning ko'rsatkichlari: erkin to'p tepishda – 27%; to'pni qo'lga olgan holda tepib yuborish – 32%; to'pni qo'l bilan uzatish – 44% ni tashkil etgan.

Uchrashuvlarda darvozabon bir qancha murakkab texnik harakatlarni bajarishiga to'g'ri keladi. To'pni qo'l bilan tashlashda to'pning tezligi va uchish trayektoriyasini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar bo'ladiki, to'pni uzatishda texnik harakatlarni

noto'g'ri bajarilishi raqib futbolchilar tomonidan egallab olinishiga sabab bo'ladi.

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha qo'lda uzatishni ko'p marotaba qo'llashadi. Chunki bunda tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda, kerakli jismoniy tayyorgarlikni va a'lo ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga uzata oladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish eng ko'p tarqalgan usuldir. Bu usulda sheriklariga turli trayektoriyada, anchagina masofaga yetarlicha aniq to'p tashlab berishadi. Futbolda darvozabonning mahorati orqali ham samarali hujumlar tashkillashtiriladi.

Bunda darvozabondan boshlanadigan kombinatsiyalarning ikki xil oddiy ko'rinishi bor:

Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiharib beradi.

Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i biln tepib maydonga chiqaradi. Darvozabon tomonidan to'p egallanganda tez hujum uyushtirish ko'pincha samaralidir.

Darvozabon to'pni qulay vaziyatga chiqib, ochilgan sheriklaridan biriga oshirsa va to'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi. Chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari vaziyatni o'nglay olishmaydi.

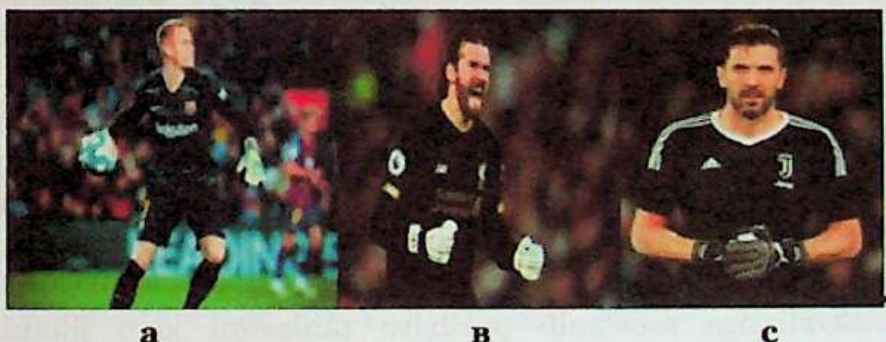
Zamonaviy futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilinishiga emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat qilishni, shuningdek hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma himoya harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvozabon turadigan hammadan orqadagi joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish

imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylardagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida ko'rsatma berish himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shuning uchun ham hujum qatorlarida tashabbus izchilligining saqlanib turishi ko'p jihatdan uning mahoratiga bog'liq.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabon texnik mahorat va jismoniy tayyor-garlikda o'yinda to'laroq foydalanishga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi.

Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarlik masalasini nihoyatda quydagilarga bo'lish mumkin;

- a) himoyadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- c) sheriklar harakatini boshqarish.



11-rasm.

Jahonning eng yetakchi darvozabonlari. Mark –Andre Ter Shtegen (a), Allison Beker (b), Jan Luidji Buffon (c)

Darvozabonning mudofaadagi asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda darvozadagi harakatlar bilan darvozadan chiqadigan harakatlarni ajratib ko'rsatish kerak.

Raqibning yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quydagilarga rioya qilishi kerak:

Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirilgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib qolsa), darvozabon to'pi bor o'yinchi tomonidagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi.

Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi mumkin.

Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdankam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddishuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini bilish. Tajribali darvozabon raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradi. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur konkret raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon "to'g'ri pozitsiyaga" nisbatan u yoki bu tomonga ko'proq harakatda bo'lishi lozim.

O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish sistematik

suratda trenirovka qilishni, har bir o'yin davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor berib o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi. Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik priyom yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozabonlar to'p bilan muomala qilishda quyidagi ko'rsatmalarga alohida e'tibor berishlari kerak:



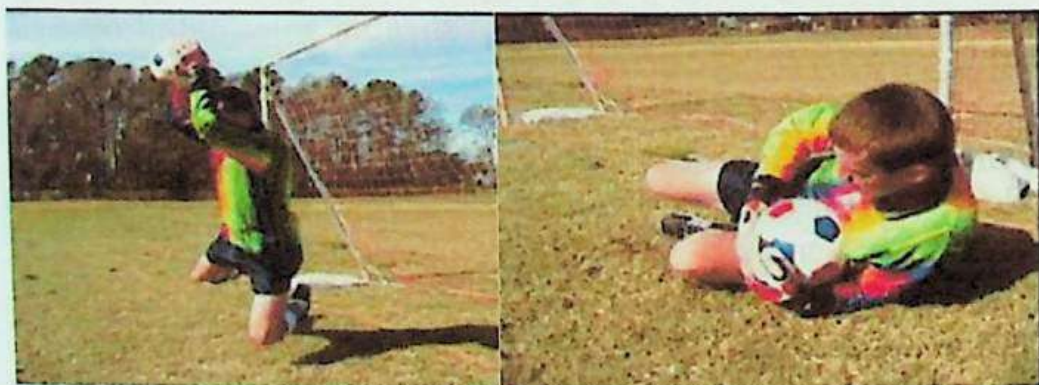
Balanddan kelgan to'plarni qabul qilishda darvozabonning qo'llari "W" harfini tashkil qiladi, shuning bilan birga bosh barmoqlari deyarli bir-biriga tegib turadi. Qo'llarning bunday holati ularga to'pni xavfsiz to'xtatishga va golni oldini olishga katta imkoniyat beradi.

Pastdan kelgan to'plarni qabul qilishdadarvozabon qo'llari "M" harfini tashkil qiladi, shuning bilan bir vaqtda jimchiloqlar deyarli bir-biriga tegib turadi. Balanddan kelgan to'plarni qabul qilishdagi singari, qo'llarning bunday holatda bo'lishi darvozabonga to'pni ancha aniq ketma-ketlikda va samarali tarzda qo'llar bilan ushlab olish imkonini yaratadi.



Darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini, zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini, o'z o'yinchilari va raqib o'yinchi qanday joylashganini, shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi.

To'pni uchish holatida qaytarishda xavfsiz va tanani shikastlanishiga yo'l qo'ymay bajarishga intilish lozim. Uchishdan oldin tananing og'irlik markazi pasayganda yerga zarb bilan urilish ancha kamaygan, to'pning harakat tezligi oshgan bo'ladi.



12-rasm.

A) Balanddan kelyotgan, B) pastdan kelayotgan, yerlatib uzatilgan to'pni ushlab olish.

Darvozabon qorinda yotib emas, balki yon tomon bilan uchishga harakat qilishi lozim va bu ancha xavfsiz hisoblanadi.

O'yinchining ikkala qo'l bilan to'pgacha yetishishini o'rgatish kerak, keyin esa shu zahotiyiq uni tanasi tomon to'pni yaqinlashtirishga harakat qilishi kerak.

3.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi

Futbol uchrashuvlarida himoyada o'ynovchi futbolchilarning zimmasida katta mas'uliyat yotadi. Bir qancha futbol mutaxassisleri himoyachilarning maydondagi texnik-taktik harakatlanishini o'z tadqiqot ishlarida o'rganib chiqishgan. Zamonaviy futbolda himoyachilarning harakat diapazoni o'zgarib ketdi. Himoyachilar nafaqat o'z zonasini himoya qilmoqda, balki hujum uyushtirishda va uni yakunlashda ham faol o'yin ko'rsatmoqda (Marselo, Aleksandr Arnold, X.Alba).

Keyingi yillarda futboldagi qonun-qoidalariga o'zgartirish kiritilishi himoyachiga bo'lgan talabni orttirdi.

Jamoaning barcha himoyachilari jismonan baquvvat, bo'ydor bo'lishi, maydonni ko'ra bilish, ayniqsa markaziy himoyachi faol o'yin ko'rsatish, yondosh himoya-chilarning o'yindagi holatlarda boshqarib turish lozimligini ta'kidlaydi.

Himoyachi futbolchilar maydonda, to'pni uzoq masofaga oshirib berish, to'pni olib qo'yish, sakrab to'p uchun havoda kurash, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlarni ko'p marotaba bajarishadi.

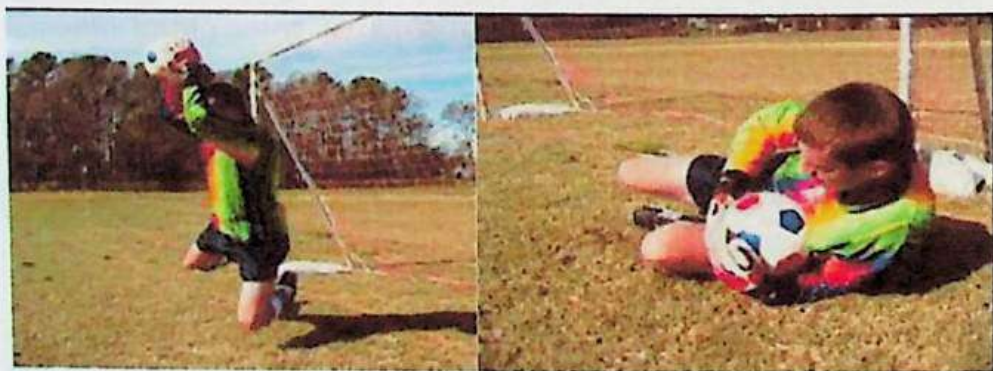
Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p oshirib berishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborishadi. Balandlatib uzatilgan to'pni olishda himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor.

Himoyachilar o'z maydoni qismida harakatlanganliklari uchun to'pni oshirib berish va to'pni to'xtatishda kamdan-kam



Darvozdagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini, zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini, o'z o'yinchilari va raqib o'yinchi qanday joylashganini, shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi.

To'pni uchish holatida qaytarishda xavfsiz va tanani shikastlanishiga yo'l qo'ymay bajarishga intilish lozim. Uchishdan oldin tananing og'irlik markazi pasayganda yerga zarb bilan urilish ancha kamaygan, to'pning harakat tezligi oshgan bo'ladi.



12-rasm.

A) Balanddan kelyotgan, B) pastdan kelayotgan, yerlatib uzatilgan to'pni ushlab olish.

Darvozabon qorinda yotib emas, balki yon tomon bilan uchishga harakat qilishi lozim va bu ancha xavfsiz hisoblanadi.

O'yinchining ikkala qo'l bilan to'pgacha yetishishini o'rgatish kerak, keyin esa shu zahotiyoq uni tanasi tomon to'pni yaqinlashtirishga harakat qilishi kerak.

3.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi

Futbol uchrashuvlarida himoyada o'ynovchi futbolchilarning zimmasida katta mas'uliyat yotadi. Bir qancha futbol mutaxassislari himoyachilarning maydondagi texnik-taktik harakatlanishini o'z tadqiqot ishlarida o'rganib chiqishgan. Zamonaviy futbolda himoyachilarning harakat diapazoni o'zgarib ketdi. Himoyachilar nafaqat o'z zonasini himoya qilmoqda, balki hujum uyushtirishda va uni yakunlashda ham faol o'yin ko'rsatmoqda (Marselo, Aleksandr Arnold, X.Alba).

Keyingi yillarda futboldagi qonun-qoidalarga o'zgartirish kiritilishi himoyachiga bo'lgan talabni orttirdi.

Jamoaning barcha himoyachilari jismonan baquvvat, bo'ydor bo'lishi, maydonni ko'ra bilish, ayniqsa markaziy himoyachi faol o'yin ko'rsatish, yondosh himoya-chilarning o'yindagi holatlarda boshqarib turish lozimligini ta'kidlaydi.

Himoyachi futbolchilar maydonda, to'pni uzoq masofaga oshirib berish, to'pni olib qo'yish, sakrab to'p uchun havoda kurash, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlarni ko'p marotaba bajarishadi.

Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p oshirib berishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborishadi. Balandlatib uzatilgan to'pni olishda himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor.

Himoyachilar o'z maydoni qismida harakatlanganliklari uchun to'pni oshirib berish va to'pni to'xtatishda kamdan-kam

xatolarga yo'l qo'yishadi. Lekin, havolanib kelgan to'p barcha futbolchilar uchun qiyinchilik tug'diradi.

Futbol uchrashuvlarida to'pni to'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iboratdir.

To'pni olib qo'yish ham himoyachilarning asosiy texnik harakatlaridandir. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi uchun himoyachining vaziyatni baholash qobi-liyatini, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularni harakatlanish tezligini, o'yinchilar qanday turganligini mo'ljallay bilish kerak.

Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilinadi. Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib, olib qo'yish, sirpanish kabi murakkab usullar qo'llaniladi. To'pga tashlanib, uni olib qo'yish raqibdan 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng va chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib, unga tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib, to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida kengroq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilinganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uni harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Qanot himoyachilari sirpanib to'pni raqibdan olib qo'yishni eng ko'p qo'llashadi. Bu raqib jamoasining qanotdan uyushtirilgan hujumlarni bartaraf etishda katta yordam beradi. Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunga to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi.

Himoyachilar yon chiziqdan to'p tashlashni ko'p marotaba bajarishadi. To'pni yon chiziqdan tashlash harakatining strukturasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq, to'pni uzoqroq (25-30 m) masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va yelka kamari hamda qo'ldagi mushak gruppalariga muayyan darajada berilishi kerak. To'pni tashlashda uzoqligini oshirishda ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashadigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

Himoyada o'ynashning umumiy taktik prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoya-chilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi.

Ko'pgina futbol murabbiylari, himoyachi ampluasida o'ynagan futbolchilar raqib jamoa tomonining tez qarshi hujumiga katta qiyinchilikni tug'diradi, deb fikr bildi-radilar.

Ularning fikricha, bunday vaziyatlarda himoyachilar quyidagicha taktik o'yin ko'rsatishlari lozim:

1. Raqib futbolchining birinchi to'pniqay tomonga oshirib berishini

fahmlay olish va bu to'pni oshirib berishga to'sqinlik qilish.

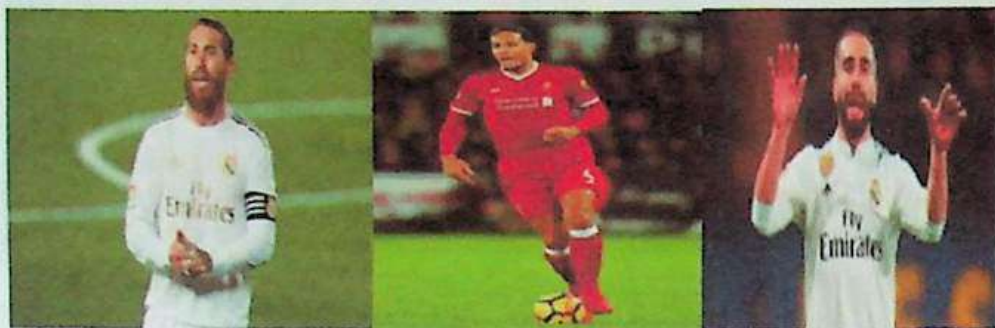
2. Raqibni xato qilishga, to'pni o'z jarima maydoniga oshirib berishga majbur etish.

3. O'z jamoasining hujumdan so'ng tezlik bilan himoyaga qaytish, raqib hujumchilarini ko'zdan qochirmaslik.

Himoyachilarning tez hujumga qarshi o'ynashlari ko'p hollarda qiyin kechadi. Shuning uchun himoyaga jamoaning yarim himoya futbolchilari ham yordam berishlari kerak. O'yin jarayonida hujum uyushtirayotgan ikki hujumchi, ikki himoyachiga qarshi samarali harakatlana olishda va darvozaga to'p kiritishda qiyin vaziyatga tushishmaydi. Himoyachilarning ko'p bo'lishi bunday holatni yuzaga keltirmaydi.

Butun bir jamoaning himoyada o'yin ko'rsatishi raqib jamoalarga qiyinchilik tug'diradi. Himoya taktikasi to'pni

boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan, neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.



A

B

C

13-rasm.

Jahonning yetakchi himoyachilari.

Serxio Ramos (A), Virjil Van Deyk (B), Daniel Karvaxal (C)

Himoyada o'ynashning umumjamoa metodi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymaslik va uni ta'qib etishni, qachon sheriklaridan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iboratdir.

Himoyalayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar haraka-tiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi. Himoyachilarning raqibdan qoidani buzmasdan to'pni olib qo'yish katta mahoratni talab etadi. Futbolda bir xil takrorlanadigan holat va vaziyatlar kam uchraydi yoki bo'lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga to'p bermaslik uchun qachon va qayerda bo'lishni himoyachining o'zi aniqlashi kerak. Ba'zan o'yinchiga juda yaqin kelib, uning ketidan qolmaslik, ba'zida esa yonidan ketmaslik kerak bo'ladi.

Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bema'lol to'p olish imkonini bermaslik lozim. Himoyachi hujum qilayotgan o'yinchi harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi – buni tez hal qila olishi kerak. Raqib ro'parada ekanida u aylanib o'ta boshlanishi yoki to'pni olib yura boshlashini kutgani ma'qul. Raqib aylanib o'tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to'pni olib qo'yish yoki tepib yuborish paytini topa olishi, o'yin sharoitini va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to'p olib qo'yishning ma'lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to'pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo'ladi.

Himoyachilarning maydondagi asosan himoya chizig'ida o'yin ko'rsatish emas, balki hujumda ham o'yin ko'rsata olishdir. Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini buzishdan iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga aktiv qo'shilishini birga qo'shib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Qanot himoyachilarining ish hajmini ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi, jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi, kuchi, tezkorligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qiladi.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklarigavaqtida va aniq uzatib berish;

b) to'p jamoadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomondan mohirlik bilan ochilish;

c) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish. Bunda to'p shuhimoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi.

Markaziy himoyachilar himoyaning markaziy qismida o'ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar. Qanot

himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirlik bilan qo'shib olib borishi darkor. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir. Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarni straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda hujum orqasidagi hujumda ishtirok etib, darvozaga zarba yo'llaydi.

Markaziy himoyachi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo'llarini o'qiy olishi hamda to'pni egallab olishi va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiyani tanlashi kerak.

Uning asosiy ishi mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy "o'yindan tashqari holat"ni to'g'ri uyushtirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir. Hujumga o'tayotganda ortki markaziy himoyachi darvozabon yoki sherik-laridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil oshirib berishlar qilib, hujumning talab ettirilishiga imkon yaratadi. Hozirgi vaqtda himoya-chilarning vazifalari uni versallashuvi tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

Agarda jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda, himoyachilar o'z o'rinlarida o'yin ko'rsatganlari ma'qul. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar ham bo'ladi, himoyachilar hujumda ham yordam berishadi. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketilgan zonaga uning

sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak. Ko'p hollarda markaziy himoyachilar standart vaziyatlarda burchak to'pi, jarima to'plardan hujumga qo'shiladi. Bunda uning sheriklaridan biri straxovka qiladi – bumudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta'minlaydi.

Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan o'ynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan bo'lgandagina uning hujumga o'tgan markaziy himoya-chining odatda hech kim qo'riqlamagani uchun u raqib darvozasi to'g'risidan bostirib boraverishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qo'shilishi hamma vaqt begona darvozani real xavf ostida qoldiradi.

Individual taktika.

Himoya harakatlarida individual tarzda faoliyat olib borish muhim hisoblanadi. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

To'p boshqarayotgan va to'p boshqarmayotgan o'yinchiga qarshi harakatlar himoyadagi individual taktik harakatlarga kiradi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlarni bajarish quyidagi omillarni inobatga olish bilan xarakterlanadi:

a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni "to'sib" olishga;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda "olib qolish" harakatini bajarishga.

Agar himoyachi ushbu omillarni inobatga olmasa, xatolikka yo'l qo'yadi va bu raqibni darvozani ishg'ol qilish imkoniyatlarini oshiradi. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish

tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Olib qolish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozitsiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkorligiga va h.k. larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi, bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi raqib harakatini kuzatgan holda uni to'psiz qoldirishga urinish harakatlarini bajarishda himoyachilar quyidagi harakatlarni bajaradilar:

- to'pni boshqarayotgan o'yinchini faoliyatini aniq kuzatish va to'p uzoqlashgani zahoti hujumni neytrallashtirishga erishish;
- to'pni boshqarayotgan o'yinchining harakat faolyatiga ta'sir etishda ehtiyot-korona munosabatda bo'lish.

Himoyachi to'pni raqibdan u to'p qabul qilayotgan paytda olib qo'yishga intilishi kerak, chunki bu paytda hujumchining e'tibori asosan texnik usulni qanday bajarishga qaratilgan bo'lib, u keyingi taktik harakatiga kamroq e'tibor berayotgan bo'ladi.

To'p uzatishga qarshi harakat. Goho himoyachi qulay pozitsiyaga chiqib qolgan o'yinchiga to'p uzatilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda to'pni olib qo'yishga yoki yakkakurash boshlashga kirishmagan ma'qul, chunki himoyachining noo'rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to'p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to'sqinlik qilish uchun himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga 2-3 m qolguncha yaqin

boradi. Uning asosiy maqsadi mudofaadagi sheriklari o'z pozitsiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

To'p olib yurishga qarshi harakat. Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishg'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarilashiga xalaqit beradi. Bordi-yu, hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo'lib qoladi.

Raqib jarima maydoni yaqinida diagonaliga yoki darvoza chizig'iga parallel tarzda to'p olib ketayotgan bo'lsa, himoyachi to'p olib yurishga to'sqinlik qilibgina qolmay, balki hujumchini to'pni orqaga yoki maydonning ko'ndalangiga uzatib yuborishga majbur qilishi kerak.

Zarba berishga qarshi harakat. Hujumchi jarima maydoni yaqinida darvozani mo'ljallab zarba bermoqchi bo'lganida eng xavfli vaziyat yuzaga kelishi barchaga ayon. Bunday holda himoyachi o'z darvozasiga orqa o'girib yoki yonlama turib, o'z pozitsiyasi yoki harakati bilan darvoza tomon zarba berilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak. Himoyachining butun e'tibori raqibning oyoqlarida bo'lishi zarur, to'p uchib ketishi lozim bo'lgan yo'lga o'z oyog'ini qo'yib qolish uchun uning zarba beruvchi oyog'i orqaga tortilgan paytni payqab olishga harakat qilishi kerak.

Himoyachilarning guruhli harakatlari.

Himoyachilarning raqiblar hujumiga qarshi guruh bo'lib, hamjihatlikda harakat-larni bajarishlari guruhli taktik harakatlarni tashkil etadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf

solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi. Bunday harakatlarga straxovka, devor uslubiga qarshi harakatlar, sun'iy o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish kiradi. Straxovka, shuningdek, "devor" va "kesishuv" kombinatsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, "devor" yasash, sun'iy "o'yindan tashqari holat" hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

Straxovka. O'yin vaqtida o'z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. Himoya straxovkaning to'g'ri va o'z vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonchliligining garovidir.

"Devor" kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qayerda bo'layotganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki "devor" kombinatsiyasini amalga oshirishgabo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiqarib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab, raqib yaqinidan joy tanlash kerak. Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinatsiyasi qanday davom etishini ko'ra bilishiga, shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog'liq.

Sun'iy "o'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Odatda, quyidagi hollarda sun'iy "o'yindan tashqari holat" vujudga keltiriladi:

a) raqib jamoasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

c) tashabbus sizning jamoada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.

"O'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq. Odatda, o'z darvozasiga ham-madan ko'ra yaqin turgan himoyachining "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi.

U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

Jamoa taktikasi.

Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa komandalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq, himoyada o'ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lur edi.

Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan jamoada ayrim o'yinchi yoki bir necha o'yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

Tez hujumga qarshi himoya.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqa-rayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

Agar raqiblar markaz bo'ylab o'ynayotgan bo'lsa, himoya qatori o'yinchilari markaziy zonani mustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to'planib oladilar. Bordi-yu, qanot bo'ylab hujum qilinayotgan bo'lsa, unda himoya qatori o'yinchilari hujum yo'nalishi tomonga yaqin-lasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga qaragan burchak shaklida bo'lib, bunda ortki markaziy himoyachi bosh rol o'ynaydi. Ikkinchi holda esa, o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo'ladi.

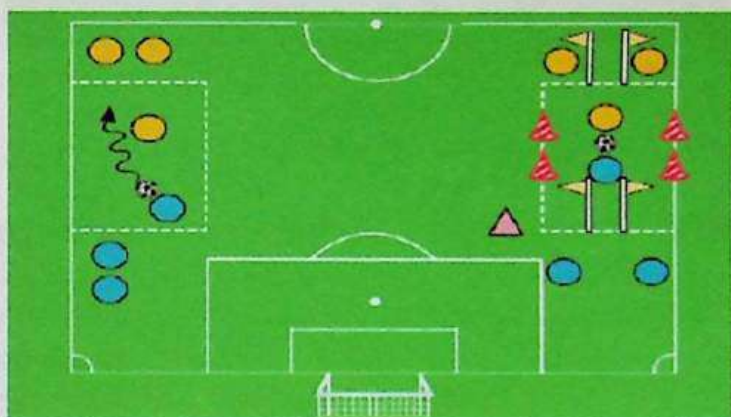
Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoa mudofaa harakatlarini uyushtirishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya jamoa harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o'yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin. Chunki tashabbus ular qo'lida bo'ladi, vaqtdan ular ham tanqislik sezmaydilar. Biroq, himoyadagilar

bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o'tadigan yo'ldan mahrum qilib qo'yadilar.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o'rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrijiy hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyala-nayotgan jamoa hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay, orqaga chekinishni ma'qul topadi. Bunda raqiblar to'pni olg'a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo'ygan bo'ladilar.



14-rasm.

To'pni olib qo'yish harakatlarini takomillashtirish.

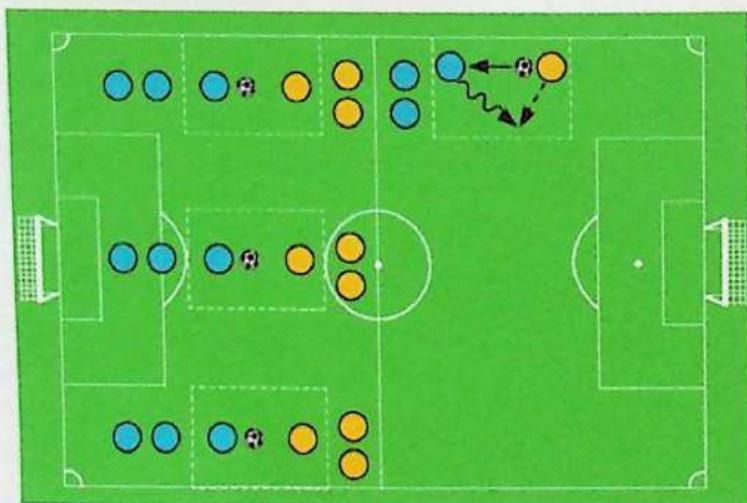
“To'pni to'xtatish” soat ko'rsatkichiga qarshi. O'yinchilar qarshi jamoa chizig'i yonida to'pni to'xtatishga harakat qilishadi. Jamoa o'yinini boshlashda, ochko ishlashga sazovor bo'lganligi inobatga olinadi.



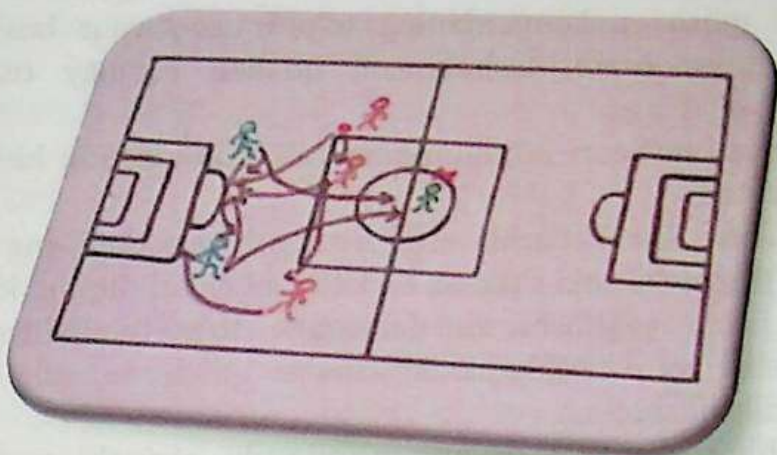
15-rasm.

Chiziqli himoya harakatlarini takomillashtirish (A, B).

6 jamoa (qizil) o'yin son jihatdan ustun bo'lib tanlangan tizimda tashkillashtiriladi. Jamoa (sariq) son jihatidan 6 ta o'yinchi darvozabon va 2 ta zahiradagi o'yinchi raqib maydonida joylashadi. Jamoa (sariq) to'pni himoya zonasidan olib chiqishlari va raqib jamoasi zonasida 2 marotaba to'p uzatishlari lozim. Jamoa (qizil) o'tib boruvchi uzatishga qarshilik qilishlari lozim.



3 ta jamoa – 2-3 tadan o'yinchi. Belgilangan o'yin zonasida to'pni uzatish va nazorat qilish. Qarshi jamoa o'yinchidan to'pni olib qo'yishga yoki to'pni tepib yuborishga harakat qiladi. Murabbiy hujumchiga to'pni olib yurishi bo'yicha, so'ngra himoyachiga to'pni olib qo'yishga ko'rsatma beradi.



16-rasm.

Individual harakatlarni takomillashtirish.

Ikki himoyachi 2 yoki 3 ta hujumchi o'yinchilarga qarshi. Himoyachilarning vazifasi, to'pni egallab, markaziy aylanada turgan o'yinchi yoki murabbiyga aniq uzatishni amalga oshirishi kerak.

3.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari

Jamoalarning asosiy harakat faoliyatining salmoqli qismi yarim himoyachilar tomonidan amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbolda yarim himoyachilar butun match davomida o'yin sur'atini tushirmasdan, o'yinning shiddati o'zgarishiga har tomonlama moslasha oladigan bo'lishi lozim bo'ladi. Yarim himoyachilar hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar.

Ularning maydonda bajaradigan eng nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali zarba bera oladilar.

Yarim himoyachilarmudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini tashkil etishda va maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari hujumni samarali yakunlashda ham faol ishtirok etadi.

Mudofaa harakatlarida esao'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borishi, to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymasligi va sheriklarini straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Yarim himoyachi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va jamoa harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina jamoasining hujum qator-lariga yorib kirib boradi.



A



B

17-rasm.

**Yetakchi yarim himoyachilar. Andrea Pirlo (A),
Toni Kroos (B).**

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq, yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Bu yerda shuni ta'kidlash joizki, turli chiziq (himoya, yarim himoya, hujum) o'yinchilariga optimal samaradorlik koeffitsienti turlicha bo'ladi. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni me'yoriy samaradorlik koeffitsienti 0,85% dan kam bo'lmasligi talab etiladi.

Yarim himoyachilarda bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85% gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68% dan 0,75% gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha ta'riflash mumkin. Himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajariladi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi, aksincha hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bema'lol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin kechadi. Futbol uchrashuvlarida har qanday jamoaning birdan-bir maqsadi, to'pga ko'proq egalik qilish, hujum uyushtirish, raqib darvozasiga gol kiritishdir.

Bizga ma'lumki, futbol musobaqasida, o'yin jarayonida, qaysi bir jamoaning to'pga ko'proq egalik qilishi jamoani g'alabaga yaqinlashtiradi. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning to'p bilan bajargan harakatlarini o'rganishgan.

Futbolchilarning to'p bilan xatti-harakatlari quydagicha belgilanadi: to'pni to'xtatish, jamoadoshlariga uzatish, to'pni olib yurish, darvozaga zarba berish, fint ishlatish va boshqa harakatlar. Oxirgi ilmiy manbalarda yarim himoyachilar maydonda eng ko'p (100-110 marotaba) to'p bilan muomalada bo'lishadi. Lekin "Barselona" va Ispaniya terma jamoalarining

malakali yarim himoyachilari 130-140 tagacha TTHlarni bajarishlari ham mumkin (Buskets, Isko).

Futbolda yarim himoyachilarning harakatlari ko'p jihatdan jamoaning muvaf-faqiyat qozonishiga aloqador deb bilishadi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun o'yin davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan, a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari lozim. Yarim himoyachilar hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atli o'tkazishlari darkor.

Odatda, yarim himoya chiziqida o'ynaydigan mahoratli o'yinchilar juda qattiq, aniq zarba beradigan bo'lishlari kerakdir.

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoa-ning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri, deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan, a'lo darajada har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida aktiv bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va birdam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorgarlik yuzasidan, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va metodlarni tanlashda epchil va ixtirochi bo'lish yuzasidan yarim himoyachilar oldiga talabalar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining uyushtirib, hujumda ham bir xilda yaxshi o'yinlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoa uzoq vaqt to'pni boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

c) hujumni yakunlashda qatnashish;

d) hujum rivojlanishida to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish, hujumchilarga yordam berish.

Jamoaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchi-lardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi. Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho, u hujumning boshida harakat qiladi va harakatni aktiv yakunlaydi. Dispetcher hujumida guruh va jamoa harakatalarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi zonadagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi.

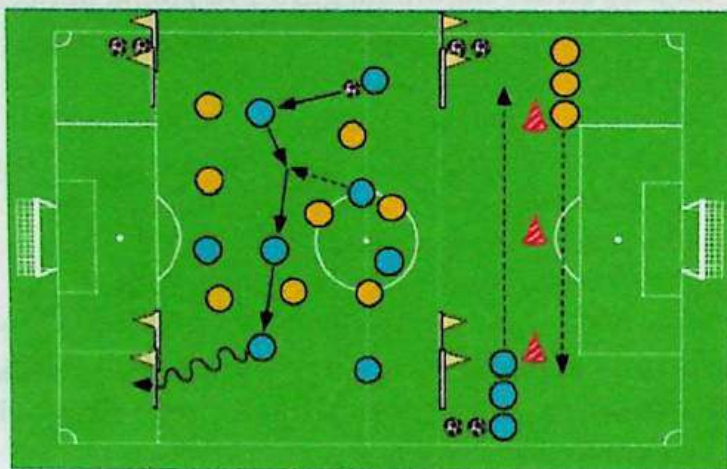
2014-yil Germaniya terma jamoasining jahon chempionatida yaxshi o'yin ko'rsatishida yarim himoyachi T.Kroosning mehnati juda yuqori bo'lganligini nemis futbol mutaxassisilari ishonch bilan e'tirof etishdi.

3.2-jadval

Germaniya terma jamoasi yarim himoyachisi T.Kroosning harakat faolligi ko'rsatkichlari

Texnik-taktik harakatlar	To'g'ri bajarilgan harakatlar	Noaniq bajarilgan harakatlar	Barcha harakatlar
To'p uzatishlar – qisqa to'p o'zatish – o'rta to'p o'zatish – uzun to'p uzatish	42, 24, 18	14, 9, 4	56, 33, 22
To'pni olib yurish	17	2	19
Aldash harakatlari	16	8	24
Perexvat	2	5	7
Bosh bilan o'ynash	4	1	5
To'pni olib qo'yish	4	—	4
To'p uchun havoda kurash	6	3	9
Darvozaga zarba yo'naltirish	12	2	14
Jami:	145	48	193

Bu ma'lumotlardan biz yarim himoyachilarning maydondagi o'rni, harakati, vazifalari katta ekanligini bilamiz. 2014-yilgi jahon chempionatida g'olib bo'lgan Germaniya jamoasining yarim himoyachisi T.Kroos 1 ta uchrashuvda quyidagicha texnik-taktik harakatlarni bajargan: to'p uzatishlar – 101 marta (12% noaniq to'p uzatishlar), to'pni olib yurish – 38 ta, aldash harakatlari – 24 ta (27%), barcha texnik-taktik harakatlar – 193 ta (80% harakatlar samarali bajarilgan).



18-rasm.

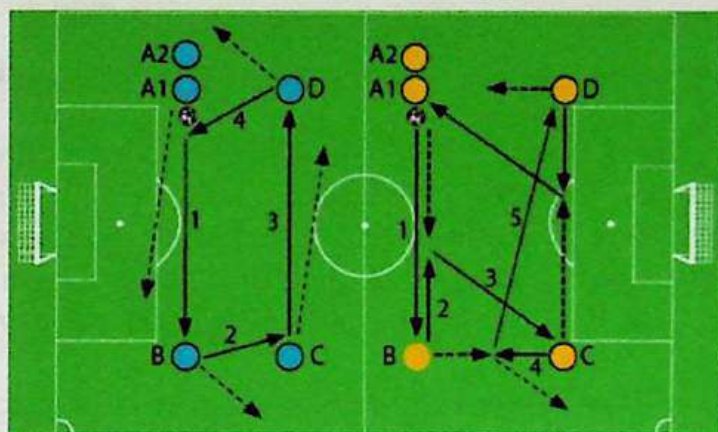
O'yin chidamkorligini rivojlantiruvchi 9x9 mashg'ulot o'yini

2 ta jamoa – 8-9 o'yinchidan. Chegaralangan o'yin maydoni 4 ta kichik darvozalar-dan (2-3 metr) iborat. O'yin zonasi orqasida 3 ta konus, 15 metrli. Yarim himoyachilar ko'proq markazda joylashgan holatda bo'ladilar.



19-rasm.
Himoyani yorib kirish mashqlari

Tashkil qilish: jamoa (qizil) – 11ta o'yinchi tanlangan o'yin uslubida o'ynaydi. Jamoa (sariq) – 6ta o'yinchi maydonning yarmida ikki guruhga bo'lingan holda himoyalanaadi. Haraktlanish tartibi: murabbiy (qizil) jamoaga to'pni uzatgan holda o'yinga kiritadi. Agarda (sariq) jamoa to'pga egallik qilsa va ketma-ket 4 marta to'p uzatsa ochko oladi.



20-rasm.
Yarim himoyachilarning to'pni egallab turish harakatlarini takomillashtirish.

To'pni egallab turish va yerlab uzatish. Tashkillashtirish: mashqda 5 tadan o'yinchi ishtirok etadi. Belgilangan zonalarda (konusli, diskli va h.k.) joylashtiriladi. A1 o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, so'ng B o'yinchi o'rnini egallaydi. B o'yinchi to'pni nazoratga olib, C o'yinchiga oshiradi, so'ng C o'yinchi o'rnini egallaydi. C o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi, u esa to'pni egallab turadi, so'ng A2 o'yinchiga uzatadi. Uzatishlardan so'ng murabbiy ko'rsatmasi asosida o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtirishadi hamda uzatish uslublari o'zgartiriladi.



21-rasm.

Guruhli texnik-taktik o'zaro haraktlarni takomillashtirish.

Maydon markazidan uch kishidan iborat murabbiy ko'rsatmasiga binoan 2-raqamli futbolchi, 1-raqamli futbolchiga, 1-raqamli futbolchi 3-raqamli futbolchiga to'pni olib yurib to'pni oshirishi va joylarini almashtirgan holda darvozaga yaqinlashgan holda darvozaga aniq zarba yo'llashi lozim.

3.5. Hujumchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlari

Hujum harakatlarini tashkil etishda asosiy harakatlarni o'rta qator o'yinchilari bajarishsada, hujumni yakunlash

harakatlari asosan hujumchilar faoliyatiga bog'liq. Bugungi kunga kelib hujumchilarning harakat doirasi kengayib ketdi. Bugungi kun futboli epizodlari hujumchilarning hattoki himoya harakatlarida ham ishtirok etish talabini qo'ymoqda. Harakat diapazonlariga qarab hujumchilar qanot va markaziy hujumchi sifatida maydonda namoyon bo'ladilar.

Qanot hujumchilari.

Qanot hujumchilari odatda bo'ylari nisbatan pastroq, lekin haqiqiy atlet bo'lib, ham himoya, ham hujum uyushtirishda deyarli yarim himyachilarga xos harakatlarni bajarishi kerak bo'ladi.

Qanotdagi harakatlar yo to'pni boshqarayotgan qanot himoyachisi yoki maydon o'rtasi o'yinchisi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytib yoki olg'a tomon faol ilgari lab (sherigining himoyachilar ortidagi bo'sh joyga uzoqdan to'p uzatib berishiga sharoit yaratish maqsadida "o'yindan chiqqan" holat chegarasiga yaqin borib) baja-rilishi mumkin.

Maydonning eni bo'ylab harakatlanishlar to'pni boshqarayotgan maydon o'rtasi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytish yoki hujumning oldingi marrasiga tez ilgari lab chiqish bilan uyg'unlashtirib bajarilishi mumkin.

Qanot hujumchisi raqibdan tezlikda o'tib, markazga yetib kelgan sheriklariga to'pni uzatishi yoki qarshiliksiz holatlarda darvozaga zarba berishi mumkin bo'ladi. Bunda o'tkir burchak hosil bo'lishi undan o'ziga xos manyovr qilish zaruratini keltirib chiqaradi. Sheriklaridan birontasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir.

G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan birontasi chiqib kelishi mumkin bo'lgani uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajara olmay qoladigan

himoyachilarning oyog'idan "rikoshet" bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Ayrim o'yin epizodlarida qanot hujumchilari o'rin almashadilar. Maydonning enibo'ylab bunday manyovr qilish mudofaa uyushtirishni qiyinlashtiradi va qanot himoyachilarining biror hujumchi harakat xususiyatlariga moslashib olishiga xalaqit beradi. Goh u, goh bu qanotda uzoq vaqt qolib ketish ham muvaffaqiyat qozonishga yordam bersada, lekin hujumning rivojlanishi mobaynida o'rin almashish ayniqsa samarali chiqadi.

Qanot hujumchisi doimo tezkor manyovr qilishga tayyor turishi va shuning bilan birga yakkama-yakka kurashning hamda zarba berishning xilma-xil usullarini a'lo darajada bilishi kerak.

Markaziy hujumchi.

Markaziy hujumchilar baland bo'yli, har ikkala oyoqda yaxshi to'p suradigan va bosh bilan yaxshi o'yin ko'rsatadigan bo'lishlari lozim.

Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yo'l izlaydi. U hamma vaqt raqiblardan bir nechtasining qattiq nazorati ostida bo'ladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy o'yinchilarni chalg'itishlarni birga qo'shib, ko'p manyovr-larni amalga oshirishi kerak.

Markaziy hujumchi qanot hujumlari vaqtida jarima maydoni markaziga yoki darvozaning o'ziga yaqin turgan ustuniga qanot hujumchisi g'izillatib yoki uzatib turgan to'p qarshisiga chiqib, to'p uchun kurashda himoya-chilardan ko'ra ildamlilik qilishga intiladi.

Markaziy hujumchi to'p olganidan keyin, asosan raqibni aylanib o'tish vositalaridan foydalanib, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq

sheriklarni ham unutib bo'lmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada turgan sherigiga to'p oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak.

Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqagachekinib ochilishi ham mumkin. Sherigiga zonani bo'shatib berish yoki raqib qo'riqchilaridan nariroqda to'p olib, keyin tezkor manyovr qilish uchun shunday yo'l tutiladi.

To'rt hujumchi bilan hujum qilish.

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgarilab keta boshlaydi. Bunda quyidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

a) darvoza chizig'i yaqiniga chiqish va to'pni kalla qo'yib hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga tepalatib uzatish;

b) darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, keyin sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan g'izillatib uzatish;

c) qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni "burchak kesib" chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyush-tirish. Darvozani zabt etishga qulay pozitsiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishni birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat qilishlari kerak.

Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujum-

chilar soxta manyovrlardan va joy almashishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozitsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinatsiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq, o'rta qator o'yinchilari epizodik tarz-dagina hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak. O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgarilab ketaverishi to'rtta hujumchining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

Qanot himoyachilari ham hujumga epizodik tarzda qo'shib turadilar. Mudo-faadagilar to'p olganlaridan keyin javob hujumi vaqtida asosan shunday qilganlari ma'qul. Markaziy himoyachilar esa kamdan-kam hujumga tashlanadilar, chunki maydon markazida raqiblarning hamkorlik qilayotgan o'yinchilari borligini, buning oqibatida o'z darvozalari xavfda qolishi mumkinligini hamma vaqt yodda tutadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llasalar, unda hujumchilar hara-katiga quyidagilar xos bo'ladi:

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shib, jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

b) darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik hosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatish.

Agar raqiblar aralash himoya tizimini qo'llab, asosiy o'yinchilarni juda yaqindan qo'riqlasalar, unda hujum qilayotganlar quyidagi harakatlarni bajarishlari kerak:

a) himoyachilarni tarqatib yuborish va ayni vaqtda qanot hujumchisi bilan ikki kishilik kombinatsiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maqsadida dispetcherlik vazifasini sheriklaridan biriga o'tkazib, dispetcherning o'zini shaxsiy qo'riqchisi bilan birga qanotga o'tkazib yuborish;

b) maydonning eni bo'ylab va qisman maydon ichkarisida faol manyovr qilish.

Uchta hujumchi bilan hujum qilish.

Uchta o'yinchisini oldinga chiqarib hujum qiladigan jamoalar, odatda, ikkita qanot hujumchisi va bitta markaziy hujumchi bilan, ahyon-ahyonda esa ikkita markaziy hujumchi va bitta qanot hujumchisi bilan o'ynaydilar.

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

a) hujumning birinchi esheloniga maydon o'rtasidagi uch o'yinchidan ikkitasi faol qo'shiladi (ko'pincha bu orqaroqda o'ynaydigan yarim hujumchi va dispetcher bo'ladi);

b) yarim himoyachi hujumga uzviy tarzda qo'shilib turadigan qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qiladi;

c) ikkita markaziy himoyachidan biri epizodik tarzda hujumga qo'shilib turadi (odatda, bu katta tezlikda bajariladi va raqib darvozasiga real xavf solinadi).

Hujumga qo'shiladigan o'yinchilarning hammasi hujumchi harakatlarini mohi-rona bajara olishi, ya'ni anchagina universal tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilarning bo'lishi chinakamzo'r hujumni ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Qanot hujumchilari maydonning eni bo'ylab tez-tez manyovr qilib turadilar, chunki ularning zonalariga hujumning ikkinchi eshelonidagi sheriklaridan birontasi kirib kelishi mumkin. Bularning hammasi hujumchilarga hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirish, kuchlarni qayta guruhlab turish imkonini beradi. Ana shuning uchun hozirgi zamon futbolida uchta "sof" hujumchi bilan hujum uyushtirish juda keng tarqalgan.

Agar komanda ikkita markaziy hujumchi bilan o'yin qilayotgan bo'lsa, unda qanotlardan biri bo'shab qoladi. Bundan qanot himoyachisini yoki o'rta qator o'yinchilaridan birini hujumga qo'shish uchun foydalangan ma'qul.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish oldingilaridan anchagina farq qiladi. Bu xil hujumni uyushtirishda kamida ikkita yarim hujumchi va dispetcher qatnashishi shart. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan ana shunday ixtisosdagi o'yinchilar bo'lmasa, ikkita hujumchili sxema ochiqdan-ochiq mudofaa sxemasi bo'lib qoladi va match davomida tashabbusni qo'lga olishni qiyinlashtirib qo'yadi.



A

B

V

22-rasm.

**Jahonning yetakchi hujumchilari:
Neymar (A), K.Ronaldo (B), L.Messi (V)**

Bu sxemadagi asosiy taktik variantlaridan biri sheriklardan birining (qanot himoyachisining, o'rta chiziq o'yinchisining) hujumga faol qo'shilishi uchun biron qanotni sun'iy bo'shatib qo'yishdir. O'rta qatordagi to'rt o'yinchining deyarli har biri hujumchi vazifasini zimmasiga ola biladi. Bu individual tarzdgina emas, balki ikki, uch kishi bo'lib improvizatsiya qilish imkonini yaratib, maydonning turli pozitsiya va nuqtalaridan muvaffaqiyatli hujum qilishga yordam beradi.

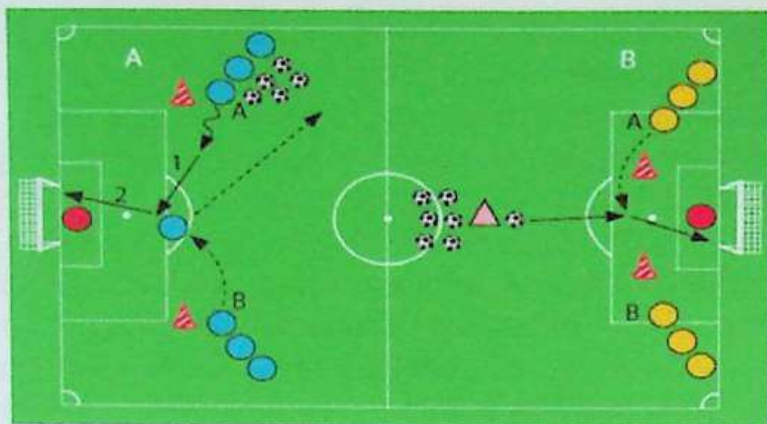
Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo'ylab manyovr qiladilar. Ular tez hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to'pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o'ziga xos "ochiqliklar" – sheriklar kelib qo'shilishi uchun bo'sh zonalar hosil qiladilar. Bu "ochiqliklar"ga o'rta qator o'yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan xavfsiramaydigan va ko'p yurishli kombinatsiyalarda hamkorlik qiladigan 5-6 faol o'yinchining hujumga qo'shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga juda muhim o'rin ajratilgan.

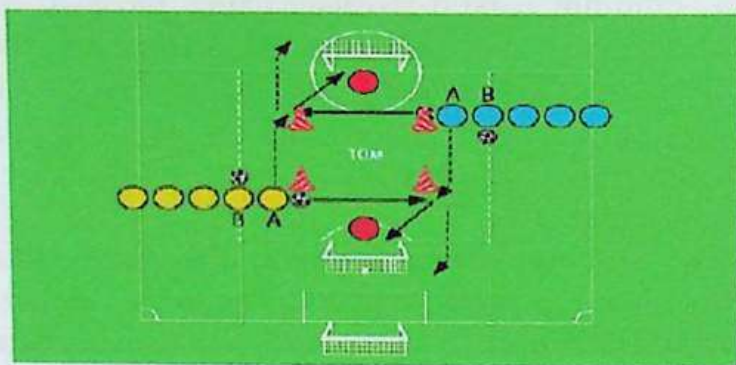
Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko'pincha hujumni yakun-laydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o'ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko'tarinki faollik bilan harakat qiladilar. Ular yo qanot hujumchilari singari harakat qilib, qanotdan o'tib boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan "nazoratsizliklari"dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga tez-tez chiqadigan bo'lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko'radilar, yoki mudofaadagi o'yin-chilarni chalg'itib, sheriklarining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

6-8 tali guruhlar o'z hududlarida va darvozabonlar. 2 ta darvoza. To'p va konuslar (maydon A). A o'yinchi to'p bilan qarakatlanib, B o'yinchiga uni uzatib beradi, u to'pga yugurib, burilgan qolda darvozaga zarba beradi. To'pni uzatish va zarba berish bilan o'yinchilar joylarini almashtiradilar. O'yinda bir nechta zarbadan so'ng tomonlar almashtiriladi.

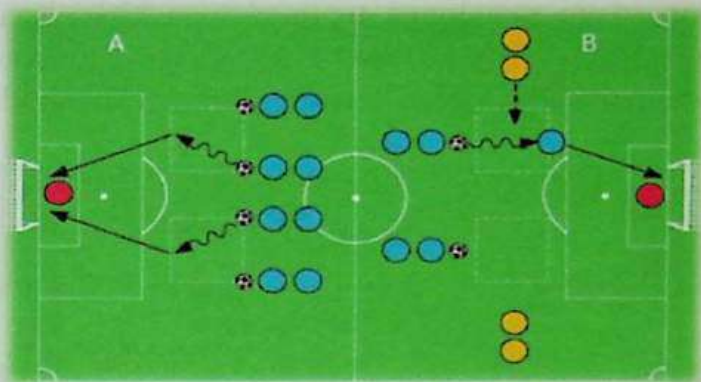


23-rasm.
Yugurib kelib darvozaga to'qri zarba berish.



24-rasm.
Darvozaga tezkor zarba berish mashqlari.

14-16 o'yinchiga mashq. Chegaralangan maydon ikkita darvoza, ikkita darvoza-bon. Zarba berish masofasi 15-20 m. Birinchi 2 ta A o'yinchisi yon tarafga to'pni uzatib, tez yuguradi va raqib darvozasiga to'p urishga harakat qiladi.



25-rasm.

To'pni olib yurish, manyovr va darvozaga zarba berish

Mashqda 4-8 o'yinchi va darvozabon. O'yinchi yugurib, to'pni olib yuradi va darvozaga zarba beradi. O'yin shiddatini ko'tarish uchun to'p bilan kirib borish yo'nalishi o'zgartirib boriladi.

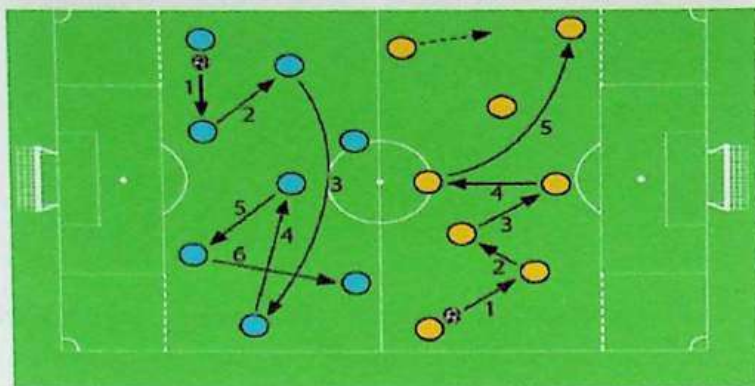


26-rasm.

Hujumchilarni qulay vaziyatda zarba berish harakatlari.

Har bir jamoa 11 ta o'yinchidan tashkil topadi va tanlangan sistema bo'yicha o'z hududlarida o'ynashadi. 2-3 ta darvozabonlar o'yinni boshlashadi. 5-6 konusli (raqib sifatida)

darvozabon to'pni maydonga tepib o'yinga kiritadi; u o'yinni boshqaradi va sekin-asta tezlashadi (1-2 teginishda), oldi chiziqdagi o'yinchilar hisobni ochishga harakat qilishadi.



27-rasm.

3 burchak to'p uzatishlarni bajarish mashqi.

2 guruh – 6-8 ta o'yinchidan. belgilangan hududlarda (konusli, diskli va h.k.) guruhga 1 ta to'p, guruh ichida to'p doira bo'yicha harakatlanadi, har biri 2 tadan teginadi, undan so'ng 1 marta – vujudga kelgan vaziyatga qarab. O'yinchilar maydon bo'ylab joylashishadi va doimo harakatlanishadi. Ular uchburchak shaklida oshirish-larni bajarishadi. So'ng ular uch marotada to'p uzatishlarni, har biridan so'ng bitta uzun uzatish.

IV . Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

Ushbu mavzu bo'yicha ta'lim texnologiyasini keltiramiz.

Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

O'quv soati: 2 soat	Talabalar soni: 30-50	
U qu v mashg'u loti shakli	Ma'lumotli -ko'rgazmali ma'ruza (1-mashg'u lot)	
Ma'ru za ryejasi	1. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga umumiy ta'rif. 2. Texnik tayyorgarlik tayyorgarlik turlari. 3. Texnika tavsifi	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.		
Pedagogik vazifalar:		O'quv faoliyatining natijalari:
• Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini mohiyati to'g'risida tu shu ncha berish; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini mohiyati vauni shartlarini yoritish; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usullarini o'rgatish; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va ularning nazorat qilish.		• Yosh futbolchilarning texnik va taktik harakatlariningusu llarini sanab va xarakterlab beradilar; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini mohiyati va shartlarini tu shu ntirib beradilar; • Yosh texnik-taktik tayyorgarligiga oid harakatlarini qulay oladilar; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga oid harakatlariga ta'rif beradilar va ularni tavsiflab beradilar; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi tushuntirib,ularni isbotlab bera oladilar;
Ta'lim metodlari	Ma'ruza, tushuntirish, suhbat, tezkor-so'rov	
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kompyuter texnologiyalari, slaydlar, format qog'ozlari, grafik organayzerlar	
U qitish shakllari	Frontal, jamoaviy, gu ruhlarida ishlash.	
U qitish shart-sharoiti	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarida ishlashga mu ljallangan au ditoriya	
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.	

Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari

Faoliyat bosqichlari	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchining	talabani
	vositasida yoritib beradi; Mavzu ning asosiy jihatlariga e'tiborni qaratadi va ularni yozib olishni taklif qiladi. Tezkor surov kutkazadi. • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarining afzalliklari nimada? • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlariga baho bering? • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlari qanday guruhlanadi? So'rov o'tkazish jarayonida talabalarni individual fikrlashga yo'naltiradi, javoblarni aniqlashtirib, to'ldiradi.	beradilar. Fikr almashadilar. Savollarga javob beradilar.
III. Yakuniy bosqich (10 min.)	3.1. Talabalar diqqatini mavzu ning asosiy tomonlariga qaratgan holda, rejaning dastlabki to'rtta savoli yuzasidan xulosalar qiladi va yakun yasaydi. 3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: mavzu ning keyingi savollarini insert va BBB texnikasidan foydalangan holda o'rganib kelish.	Eshitadilar. zifani yozib oladilar.

2.2. Seminarda ta'lim texnologiyasi

4.3 jadval

O'quv soati: 2 soat	Talabalar soni:15-25
O'quv mashg'u lotining shakli	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish (1-mashg'u lot).
Ma'ruza rejasi	1. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligiga umumiy ta'rif. 2. Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif. 3. Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga oid harakatlari.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari:
• Yosh futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini bajarishdagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati to'g'risida tushuncha berish; • Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid texnik harakatlarga o'rgatish; • Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga texnik va taktik harakatlarini vaularning aloqadorligini tushuntirish.	• Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baxolashga oid usullarini sanab va xarakterlab beradilar; • Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini texnik va taktik harakatlarining mohiyati va shartlarini tushuntirib beradilar; • Yosh futbolchilarning texnik va taktik harakatlari va maxsus jismoniy tayyorgarligini belgilovchi xarakatlarga ta'rif beradilar vaularni tavsiflab beradilar; • Yosh futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini tushuntirib, ularni isbotlab bera oladilar; • Yosh futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini mustaqil tahlil qila oladilar.
Ta'lim metodlari	Amaliy, suhbat, tezkor-so'rov, tushuntirish
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, format qog'ozlari, markerlar, skotch, kompyuter texnologiyalari, uquv materiallari
Ta'lim shakllari	Yakka tartibda va guruhlarda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
Monitoring va baholash	Nazorat savollari va test.

“Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari” mavzusi bo‘yicha seminar mashg‘ulotining texnologik xaritasi (1-mashg‘u lot)
jadval

4.4 jadval

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmu ni	
	O‘qituvchining vazifasi	talabaning vazifasi
I. Kirish bosqichi (10 min.)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi va rejalashtirilgan o‘quv natijalarini eslatadi. 1.2. Guruhlar ishini baholash mezonlarini e‘lon qiladi (1-ilova). 1.4. Talabalarga mavzu bu yicha qu shimcha materiallar tarqatadi.	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich (60 min.)	1.Faollashtirish va bilimlarini tekshirish maqsadida blis su rovutkazadi (1-ilova). Javoblarni umumlashtiradi. Diqqatini asosiy tu shu nchalarga qaratadi va zaru r bu lsa javoblarni aniqlashtiradi, qu shimchalar qiladi,uzgartirish kiritadi. 2.2.Reja savollarini ekranga chiqaradi va qisqacha tavsiflaydi, 2.3. Vizual materiallardan foydalangan holda ma’ruza materiallarini gapirib beradi, diqqatni jalb qilu vchi savollar beradi: birinchi savol bu yicha slaydlardan foydalangan holda futbol o‘yinlarini tahlil qilishda qu llaniladigan asosiy ko‘rsatkichlar guruhlagan holda tushuntirib beradi; Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlari va unda maxsus jismoniy tayyorgarlikning tasnifi	Berilgan savollarga javob beradilar. Ixtiyoriy 4 ta gu ru hga bu linadilar. Berilgan qu shimcha materi- allar asosida ishlaydilar. Savol bu yicha fikr almashadilar, mu loxaza qiladilar va tayyor ma’lu motni format qog‘oziga sxema, jadvallar asosida tu shiradi Tayyor materialni doskaga iladilar. Gu ru hdan bir ishtirokchi chikib,

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmu ni	
	O'qituvchining vazifasi	talabanning vazifasi
	tushunchasi va uning asosiy shartlarini slaydlar vositasida yoritib beradi; Mavzu ning asosiy jihatlariga e'tiborni qaratadi va ularni yozib olishni taklif qiladi. Tezkor surovutkazadi. • Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif bering. • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini bajarishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati nimada? • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlariga baho bering? • Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlari qanday guruhlanadi? So'rovutkazish jarayonida talabalarni individual fikrlashga yunaltiradi, javoblarni aniqlashtirib, tuzatadi.	bajargan ishini takdim etadi.
III. Yaku niy bosqich (10 minu t)	3.1. Mavzu buyicha umumiy xulosalar qiladi. 3.2. Guruhlar ishi natijasini tahlil qiladi va baholaydi. 3.3. Mustaqil vazifa uchun topshiriq beradi: (1) nazorat savollariga javob berish (3-ilova) va qo'shimcha materiallar asosida masalalar yechishga tayyorlanib kelish; (2) mavzuning o'tilgan reja savollari bu yicha turtadan savol tayyorlab kelish.	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

Baholash kursatkichlari va mezonlari

4.4jadval

Guruh	Baho	Baholash kursatkichlari va mezonlari			
		Ma'lumot ning to'laligi	Gu ru h ishtirokchi larining faolligi	Ma'lu mot ning takdim etilishi	Jami
	Ball	1,0	0,5	0,5	2
1					
2					
3					
4					
5					

Guruh ishlarini umumlashtiruvchi baho

Gu ru h	1	2	3	Jami ball	Baho
1					
2					
3					
4					
5					

28-rasm

Ekspert varag'i №1

1. Yosh futbolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligiga umumiy tarif.
2. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlikni bo'linishi.
3. Yosh malakali futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish usullari.

Eslatma: (1) ma'ruza matnidan tashqari qo'shimcha materiallardan foydalaning; (2) javoblaringizni rasmlar, grafiklar, jadvallar asosida

Baholash ku rsatkichlari va mezonlari

4.5 jadval

Gu ruh	Baho	Baholash ku rsatkichlari va mezonlari			
		Masalani ng tug'ri yechilga nligi	Gu ru h ishtirokchila rining faolligi	Masala yechimining takdim etilishi	Jami
	Ball	0,5	0,2	0,3	2
1					
2					
3					
4					
5					

0,9 – 1 ball - «a'lo»
 0,7 – 0,8 ball - «yaxshi»
 0,5 – 0,6 ball - «qoniqarli»
 0 - 0,4 ball - «qoniqarsiz»

2.3. Fanning "Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari" yuzasidan keyslar to'plami, amaliy topshiriqlar, dars ishlanmalari

- 1. Modul nomi:** Futbol nazariyasi va uslubiyati (Futbol)
- 2. Mavzu :** "Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari".
- 3. Ushbu keysning maqsadi** – talabalarni "Futbolda maxsus jismoniy tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari" mavzusi bo'yicha Yuqori malakali futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi va jumladan maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida egallagan nazariy bilimlari asosida amaliy harakatlar, muloqotlar, fikrlash orqali muayyan uyin holatlari va vaziyatni tahlil qilish natijasida tug'ri baholay olishlari kerakligi bilan belgilanadi.

Kutilayotgan natijalar: futbol o'yinidagi jarayonlarni kuzatish va baholash asosida uyin natijalarini ifodalovchi ko'rsatkichlarni kompleks va sistemali tarzda tahlil qilish usullarini o'rganish, uyin holatini tahlil qilish va baholash hamda berilgan muammolarni yechish.

Keys muvaffaqiyatli yechish uchun talabalar quyidagi **natijalarga erishishlari lozim:** dars jarayonida o'rganilgan bilim natijalarini uyin vaqtida uz-u zini uzgarishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash va uyin taktikasini hamda mahoratini oshirish bu yicha ichki imkoniyatlarni aniqlash usuli, o'yinchilar holatiga baho berish.

4. Ushbu keys ob'yekt tadqiqoti va syujetli toifasiga kiradi. Vaziyatli holatni o'tgan davrdan hozirgi davrgacha bo'lgan uyin jarayonlarini o'rganishdan iborat.

5. Bu tabiiy sharoitni o'rganish holatiga bag'ishlangan keys. o'yin tashkil etishga oid ma'lumotlariga taqriban asosda tuzilgan qisqa va strukturali keys-topshiriq. Keysning ob'yekti bo'lib futbolga oid ma'lumotlar hisoblanadi.

6. Didaktik maqsadlari bu yicha –ushbu keys trening keysi hisoblanib, amaliy mashg'ulot davomida berilgan mavzu bo'yicha olingan bilimlarni mustahkamlashga mo'ljallangan. Shu boisdan, keysda alohida vaziyatda vujudga kelgan muammoni tahlil qilib, ijobiy hal qilish uchun vazifalar, uni yechish ketma-ketligi, axborot manbalari berilgan.

7. Keysning asosiy axborot manbasi sifatida- Futbol nazariyasi va uslu biyati fani mavzu sidagi materiallaridan foydalanildi.

8. Keysning asosiy mohiyati, afzalliklari quyidagilardan iborat:

- o'quv mashg'uloti keys-texnologiyasi orqali o'tkaziladi;
- talabalarni futbol uyin vaqtida maksimal faolligini oshiradi va mustaqil ishlashga, fikrlashga undaydi;
- aniq ma'lumotlar asosida qurilgan vaziyatning

mavjudligi talabalardauni yechishga qiziqishuyg'otadi.

9.ushbu keysdan – "Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari" mavzu sidanutkaziladigan nazariy va amaliy mashg'u lotlarda foydalanish mumkin.

Aniq vaziyatlarni bosqichma-bosqich tahlil etish va hal etish bo'yicha tinglovchilarga uslubiy ko'rsatmalar. 4.6 jadval

Ish bosqichlari va vaqti	Maslahat va tavsiyanomalar
1. Keys bilan tanishish (individual) – 3 daqiqa	Taqdim etilgan aniq vaziyatlar bilan tanishib chiqing. Muammoli vaziyat mazmuniga alohida e'tibor qarating. Muammoli vaziyat qanday masalani hal etishga bag'ishlanganligini aniqlang.
2. Keysdagi asosiy va kichik muammolarni aniqlash (individual va kichik guruhlarda) – 5 daqiqa	Keysdagi asosiy va kichik muammolarni aniqlang. O'z fikringizni guruh bilan o'rtoqlashing. Muammoni belgilashda isbot va dalillarga tayaning. Keys matnidagi hyech bir fikrni e'tibordan chetda qoldirmang.
3. Muammo yechimini topish va erishiladigan natijani aniqlash – 7 daqiqa	Guruh bilan birgalikda muammo yechimini toping. Muammoga doir yechim bir necha variantda bo'lishi ham mumkin. Shu bilan birga siz topgan yechim qanday natijaga olib kelishi mumkinligini ham aniqlang.
4. Keys yechimi uchun taklif etilgan g'oyalar taqdimoti (kichikguruhlarda) – 5 daqiqa	Guruhbilanbirgalikdakekeysyechimigadoir taqdimotnitayyorlang. Taqdimotni tayyorlashda sizga taqdim etilgan javdalga asoslaning. Taqdimotni tayyorlash jarayonida aniqlik, fikrning ixcham bo'lishi tamoyillariga rioya qiling.

Keys yechimi uchun taklif etilgan g'oyalar taqdimoti uchun chizma namunasi

4.7 jadval

Muammo (asosiy va kichik muammolar)	Yechim	Natija

KEYS topshirig'

- O'zbekiston futbol assosiyasi tahlillariga ko'ra oliy liga jamoalarining texnik tayyorgarlik bu yicha test nazoratlari natijalari biror bir futbolchimiz halqaro standartlarga javob bera olmasligini ko'rsatdi

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlari:

- Keysdagi yosh futbolchilarni texnik tayyorgarligini past darajada ekanligi muammosini keltirib chiqargan asosiy sabablarini keltiring.
- Yosh futbolchilarni mashg'ulotlarni tug'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing.
- Yosh futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirish uchun samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma-ketligini belgilang.

Aniq vaziyatlarni bosqichma-bosqich tahlil etish va hal etish bu yicha tinglovchilarga uslu biy ku rsatmalar

4.8 jadval

Ish bosqichlari va vaqti	Maslahat va tavsiyanomalar
1. Keys bilan tanishish (individu al) – 3 daqiga	Taqdim etilgan aniq vaziyatlar bilan tanishib chiqing. Muammoli vaziyat mazmuniga alohida e'tibor qarating. Muammoli vaziyat qanday masalani hal etishga bag'ishlanganligini aniqlang.
2. Keysdagi asosiy	Keysdagi asosiy va kichik muammolarni

Ish bosqichlari va vaqti	Maslahat va tavsiyanomalar
va kichik muammolarni aniqlash (individual va kichik guru hlarda) – 5 daqiqa	aniqlang,uz fikringizni guruh bilan o'rtoqlashing. Muammoni belgilashda isbot va dalillarga tayaning. Keys matnidagi hech bir fikrni e'tibordan chetda qoldirmang.
3.Muammo yechimini topish va erishiladigan natijani aniqlash – 7 daqiqa	Guruh bilan birgalikda muammo yechimini toping. Muammoga doir yechim bir necha variantda bo'lishi ham mumkin. Shu bilan birga siz topgan yechim qanday natijaga olib kelishi mumkinligini ham aniqlang.
4. Keys yechimiuchun taklif etilgan g'oyalar taqdimoti (kichik guru hlarda) – 5 daqiqa	Guruh bilan birgalikda keys yechimiga doir taqdimotni tayyorlang. Taqdimotni tayyorlashda sizga taqdim etilgan javdalga asoslaning. Taqdimotni tayyorlash jarayonida aniqlik, fikrning ixcham bo'lishi tamoyillariga rioya qiling.

**Keys yechimiuchun taklif etilgan g'oyalar
taqdimotiuchun chizma namu nasi**

Mu ammo (asosiy va kichik mu ammolar)	Yechim	Natija

**Keys yechimiuchun taklif etilgan g'oyalar
taqdimotiuchun chizma namu nasi**

Mu ammo (asosiy va kichik mu ammolar)	Yechim	Natija

KEYSOLOGNING XUSUSIY JAVOB VARIANTI

Keys yechimi uchun taklif etilgan g'oyalar taqdimoti uchun chizma namunasi

Keysdagi futbolchilarni texnik tayyorgarligini past darajada ekanligi muammosini keltirib chiqargan asosiy sabablarini keltiring

- O'quv mashg'ulot guruxlari shug'ullanuvchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini maromiga yetkazilmasligi.
- Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish va uni fundamental asoslariga yu naltirilgan vositalarni qu llashdagi kamchiliklar.
- Maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid ilmiy asoslarga zamonaviy vositalar kompleksini ishlab chiqilmaganligi
- Zamonaviy texnologiyalarni yosh futbolchilarga tadbiiq etilmaganligi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish vazifalarini ketma- ketligini ishlab chiqing

- Murabbiylarmizni ular bilan ish olib borish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor va ma'suliyat bilan yondoshishlari kerak.
- Jaxon tajribasini urganish orqali vositalarni eng optimal variantlarda qo'llash mexanizmini yaratish va buning uchun sensitiv davrlarni inobatga olish zarur.
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni yosh futbolchilarni tayyorlash tizimidanoq qo'llashni tashkil etish.

Futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma -ketligini belgilang

- O'quv mashg'ulot sifatini oshirish va unda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vositalarni optimallashtirish holda qu llash.
- Yosh futbolchilarni tayyorlash davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarini qabul qilishni muntazam tashkil etish.
- Teslash natijalari asosida kamchiliklarni aniqlash va uni baratrafi etish choralarini ku rish.
- O'quv mashg'ulot jarayoniga innovation texnologiyalarni qo'llash orqali maxsus jismoniy tayyorgarlikni muntazam takomillashtirish.
- Takomillashtirib borish orqali yoshdagi o'zgarish xisobiga vosilarni umumiydan maxsusga uzgartira borishni optimallashtirish.

**Amaliy va seminar mashg‘u lotlarida qo‘llaniladigan
interfaol metodlardan foydalanish asosida “Toifalash
jadvali” ni tuldiring**

4.9 jadval

Sport tu rlari		
Sport o`yinlari	Fu tbol	
	Muammo	Yechimlar

Blis-so‘rov

Mavzuni jonlantirish uchun savollar

1. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish deganda nimani tushunasiz va ular qaysi jaryonda qo‘llaniladi?
2. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligiga oid harakatlarini tahlil qilish va baholashda qo‘llaniladigan uslublarni yaxlit holda tahlil qilishda qo‘llab bo‘ladimi?
3. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini baholashga oid usullarga misol keltiring va afzalliklarini sanab bering?

1-mashg‘ulot rejasi

1. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligiga umumiy tarif.
2. Yosh futbolchilarni texnik-taktik jismoniy tayyorgarlikni bo‘linishi.
3. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligi asosida texnik-taktik harakatlarining rivojlanish ko‘rsatkichlarini sanab bering

1-slayd. "Insert" texnikasining qoidasi

1. Matnni uqib chiqing.
2. Olingan ma'lu motlarni diqqat bilan urganib, sohalarga ajrating. Qalam bilan har bir qatarga qu yidagi belgilarni qu yib chiqing:

V – bilaman;

Q – yangi ma'lu mot;

– – bilganlarimga zid;

? – meni uylantirmoqda.

2-slayd. BBB texnikasining qoidasi

1. "Insert" texnikasidan foydalanilgan holda matnni uqib chiqing.

2. Olingan ma'lu motlarni individu al sohalarga ajrating. Qalam bilan qu yilgan belgilar asosida BBB jadvalini tu kiring.

3-slayd. BBB jadvali.

4.3. jadval

No	Mavzu da yoritilgan kursatkichlar	Bilaman	Bilishni istaymizmi	Bilib oldim
1.	Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligiga oid xarakatlarga umu miy tarif.			
2.	Yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligiga oid harakatlari holatiga ko'ra bo'linishi.			
3.	Yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish metodlari.			
4.	Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish bosqichlari.			

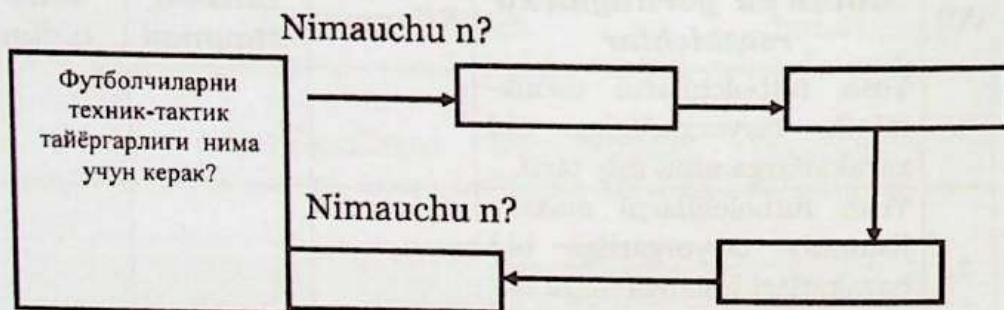
Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material Fan bo'yicha «Futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish metodlaridan foydalanish asosida» metodi

1-variant

Futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish metodlaridan foydalanishasosida

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bu lib, tanqidiy, taxliliy, aniq mantiqiy fikrlashning mu vaffaqiyatlik rivojlantirishga hamdauz g'oyalarni, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shu ningdek har bir qatnashu vchininguz fikrlari,uzgalardan ku tadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

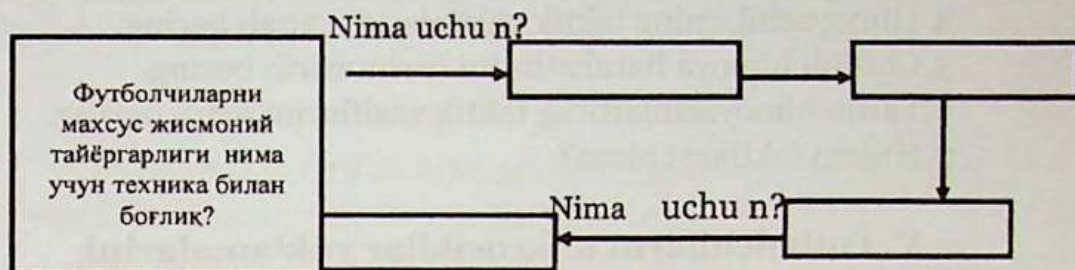
O'quv topshiriqlari
1-guruh«Nimauchun?» texnikasi



29 rasm

Nima uchun?

2-guruh
«Nima uchun?» texnikasi



30 -rasm

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Agarda futbolchining texnik-taktik tayyorgarligi past bo'lsa.» metodi

2-variant

Agar futbolchining texnik-taktik tayyorgarligi past bo'lsa

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, taxliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamdauz g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shu ningdek har bir qatnashu vchininguz fikrlari, o'zgalardan ku tadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

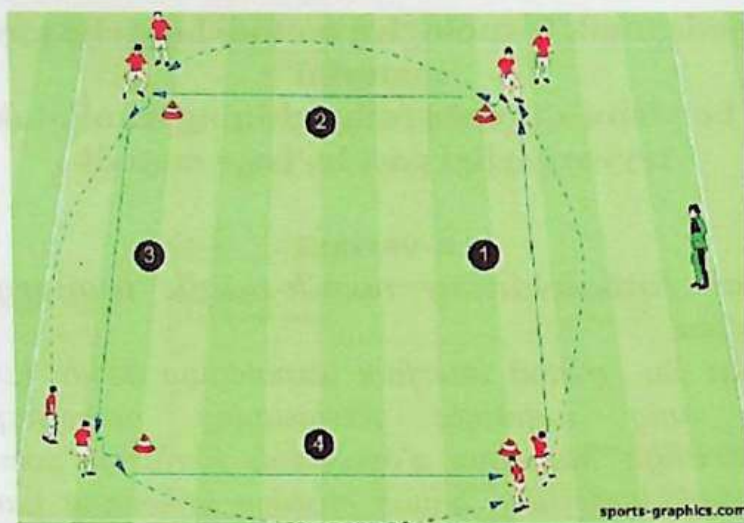
Ushbu texnologiyalar futbolchilarni nazariy bilimlarini oshirishda smarali usullardan xisoblanib ularning amaliy va nazariy bilimlarini mutanosib ravshda rivojlantirish imkonini beradi.

Bob bo'yicha savollar:

1. Texnik tayyorgarlik nima?
2. Taktik tayyorgarlik nima?
3. Darvozabonning taktik harakatlariga nimalar kiradi?
4. Himoyachilarning taktik vazifalarini sanab bering.
5. Chiziqli himoya harakatlarini tushuntirib bering.
6. Yarim himoyachilarning taktik vazifalarini aytib bering.
7. Hujum taktikasi nima?

V. Futbolchilarni mikrosikllar yuklamalarini rejalashtirish boyicha namunaviy mashqlar majmuasi

1-mashq: To'pni xis qilish va uzatish (10 daqiqa)



31 –rasm

Mashqni bajarish sharti

Maxsus kvadratni belgilash uchun konuslardan foydalaning. O'yinchilar soni ko'p bo'lganda kattaroq kvadrat yarating.

Har bir konusda ikkita o'yinchi bor.

Har bir guruhda bittadan to'p bor.

Mashqni bajarilishi

1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi, keyin to'pni ikkinchi konusga kuzatib boradi.

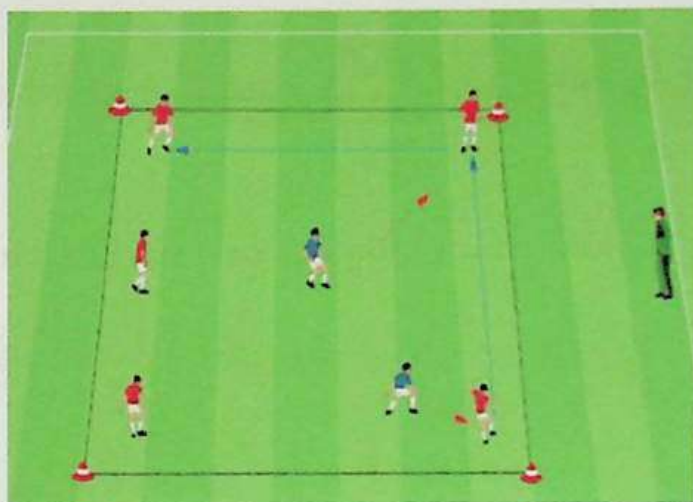
2-o'yinchi to'pni yon tomonga tegizish bilan oladi va 3-o'yinchiga uzatadi, so'ngra to'pni uchinchi konusga kuzatib boradi va hokazo.

Maslahatlar

Tafsilotlarga e'tibor bering; mashqlarni bajarayotganda o'yinchilar diqqatini jamlaganligiga ishonch hosil qiling.

Mag'lubiyat bilan (birinchi yomon teginish yoki o'yinchiga ikkitadan ko'proq teginish kerak bo'lsa), butun guruh 10 marta tepaga itarish qilishlari kerak.

Asosiy mashq: 5-v-2 burchakli o'yin (25 daqiqa A)



32-rasm

Mashqni bajarilishi

O'yinchilar soni uchun kerak bo'lganda ko'proq kvadrat yarating.

Har bir maydonda ettita o'yinchi bor, o'rtada ikkita eng yosh o'yinchi bor.

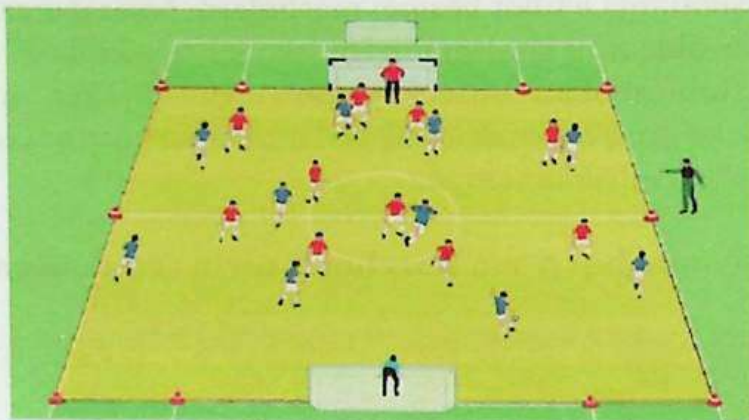
Ketma-ketlik

O'rtadagi ikki o'yinchi to'pni yutib olishga harakat qiladi.

To'pni yo'qotgan o'yinchi o'rtada bo'lishi kerak.

Agar o'rtadagi o'yinchilar to'pni olmagan holda 20 dan ortiq to'pga tegsa, o'rtadagi o'yinchilar ikki barobar vaqt davomida o'rtada qoladilar.

Xulosa: Eski va yosh (2x20 daqiqa)



33 -rasm

Turnir shaklida mini futbol, 4x4 o'yin (35 daqiqa)



34-rasm

Mashqni bajarilishi

Jarima maydonidan ikki baravar kattaroq maydon yarating.

O'yinchilarni to'rtta jamoaga bo'ling (o'yinchilar soniga qarab).

Ketma-ketlik

jamoalar 4x4 o'ynashadi.

Har bir jamoa bir-biri bilan to'pni ikki marta o'ynaydi (birinchi va ikkinchi davra).

Turnir g'olibi eng ko'p g'alaba qozongan jamoa hisoblanadi.

Oxirgi o'rinni egallagan jamoa mashg'ulot maydonini tozalashi kerak.

To'pni o'zaro moslashtirish o'yini (10 daqiqa)



35-rasm

Mashqni bajarilishi

Har bir darvozaga 2-3 o'yinchi qo'ying.

Har birdarvoza juftligi bittadan to'p oladi.

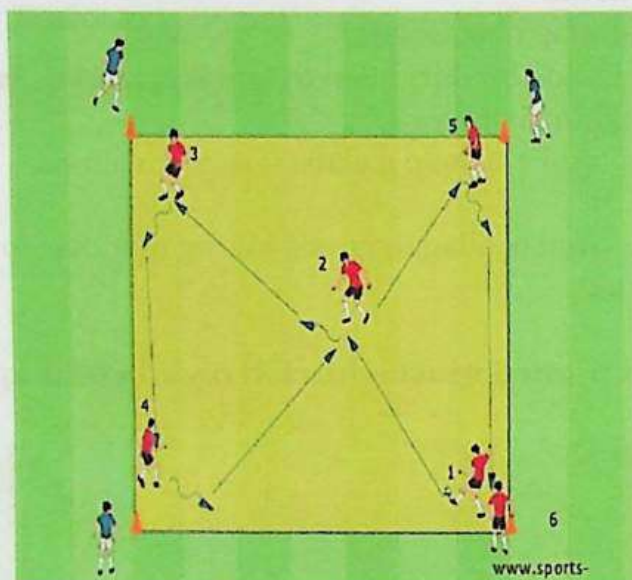
Ketma-ketlik

O'yinchi to'pni darvozalardan o'tkazib yuboradi va keyin jamoadoshi bilan o'rnini almashtiradi.

Qarama-qarshi o'yinchi uzatmani qabul qilgandan so'ng, to'p boshqa darvoza orqali qaytariladi.

O'yinchilar to'pni darvozalar orqali oldinga va orqaga uzatishda davom etadilar.

To'p uzatish (10 daqiqa)



36 -rasm

Mashqni bajarilishi

Taxminan 20 x 40 maydonni belgilash uchun to'rtta konusdan foydalaning.

Har bir konusda ikkita o'yinchi turadi, markazda bitta o'yinchi.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi (o'rtada).

2-o'yinchi to'pni boshqa tomonga tegizish bilan buriladi, 3-o'yinchiga uzatadi va to'pni kuzatib boradi.

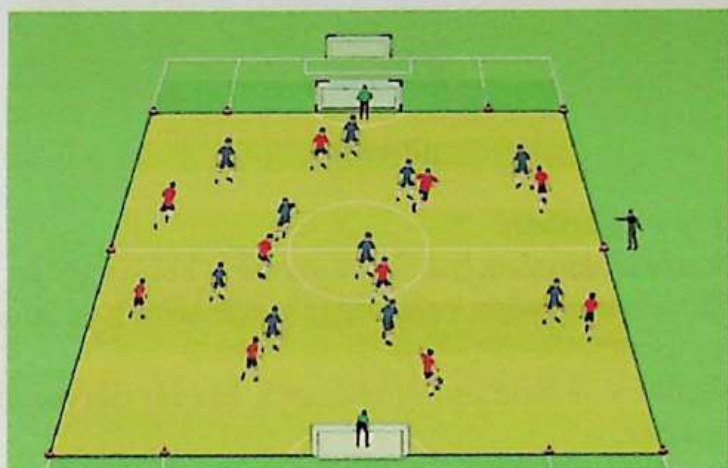
3-o'yinchi to'pni yon tomonga tegizish bilan oladi, 4-o'yinchiga uzatadi va Burilib va to'pni kuzatib boradi.

4-o'yinchi to'pni old tomonga tegizib oladi, 1-o'yinchiga uzatadi (hozir o'rtada),

1-o'yinchi to'pni boshqa tomonga tegizish bilan buriladi, 5-o'yinchiga uzatadi va
va to'pni kuzatib boradi.

5-o'yinchi to'pni yon tomonga tegizish bilan oladi va o'yin 6-o'yinchiga davom etadi va hokazo.

11 x11 o'yin (10 daqiqa)



37-rasm

Mashqni bajarilishi

Jarima maydonidan jarima maydonchasigacha bo'lgan o'yin maydonini har uchida darvoza qo'yiladi.

O'yinchilarni katta va yosh jamoalarga bo'ling.

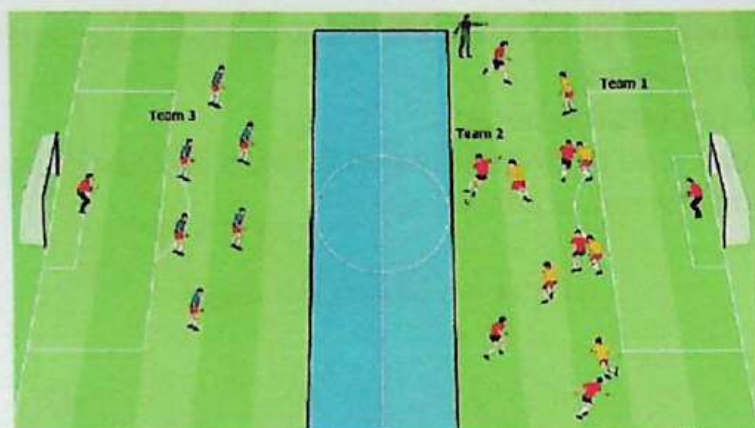
Ketma-ketlik

Ofsaydsiz o'ynang.

Hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari raqib yarmida bo'lsa, gollar hisobga olinadi.

Himoyachi jamoaning barcha o'yinchilari o'z yarmida bo'lishlari kerak, aks holda gol ikki barobarga teng bo'ladi.

O'yin shakli 6-6-6 (30 daqiqa)



38-rasm

Mashqni bajarilishi

Markaziy chiziqning har ikki tomonida konuslardan foydalanib, uchta maydon yarating. O'yinchilarni 3 ta jamoaga bo'ling.

Ikkala darvoza ham asosiy chiziqda, har bir darvozada darvozabon bor.

Ketma-ketlik

Qaysi jamoa maqsadli maydonda bo'lsa, o'sha darvozani himoya qilishi kerak.

2-jamoa hujum qiladi va 1-jamoga gol urishga harakat qiladi, 3-guruhda birinchi tanaffus vaqti bor. Agar 1-jamoa to'pni yutib olsa, ular to'pni o'rta zonaga dribling qilishlari kerak, 2-jamoa esa buning oldini olishga harakat qiladi.

Agar 1-jamoa o'rta zonaga to'pni dribling qilishga muvaffaq bo'lsa, ular keyingi zonada hujumni boshlaydilar, bu erda 3-jamoa boshqa darvozani himoya qiladi.

2-jamoa yo'lda tanaffusga ega va keyin keyingi hujumda himoyalaniishi kerak va hokazo.

Himoya xarakati (20 daqiqa)



39-rasm

Mashqni bajarilishi

60x45 o'yin maydonini belgilang.

To'pni asosiy chiziqqa qo'ying va maydonning qarama-qarshi tomonida taxminan 1,5m kenglikdagi ikki yoki uchta konusning qo'ying.

Hujumchi pozitsiyasida 1,5 kenglikdagi konusni qo'ying.

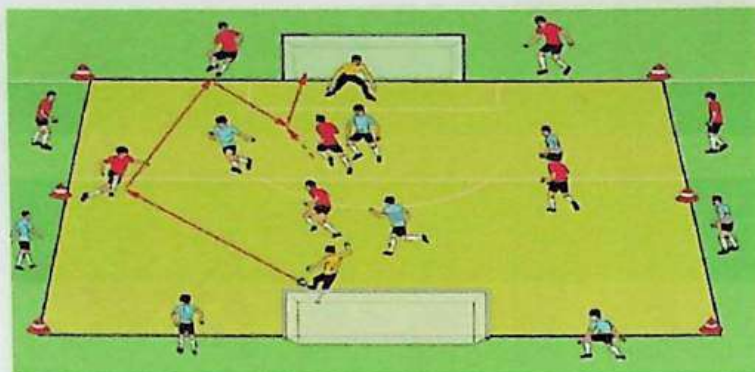
O'yinchilarni ikkita jamoaga bo'ling.

Ketma-ketlik.

Hujumkor jamoa orqadan o'ynab, maydonning qarama-qarshi tomonidagi ikkita konusdan birini ichini ishg'ol qilishga harakat qiladi, bu ikkita gol hisoblanadi. Agar hujumkor jamoa boshqa konusning gollaridan birini o'tkazib yuborsa, u bitta gol hisoblanadi. Himoya jamoasi konusni himoya qilishga, to'pni olib qo'yishga, tezda oldinga o'tishga va gol urishga harakat qiladi.

Himoyachi jamoa to'pni yo'qotganda, tezda orqaga o'tadi va pozitsiyalarni egallaydi.

4x4-x4 o'yin shakli (40 daqiqa)



40-rasm

Mashqni bajarilishi

Jarima maydonini belgilang.

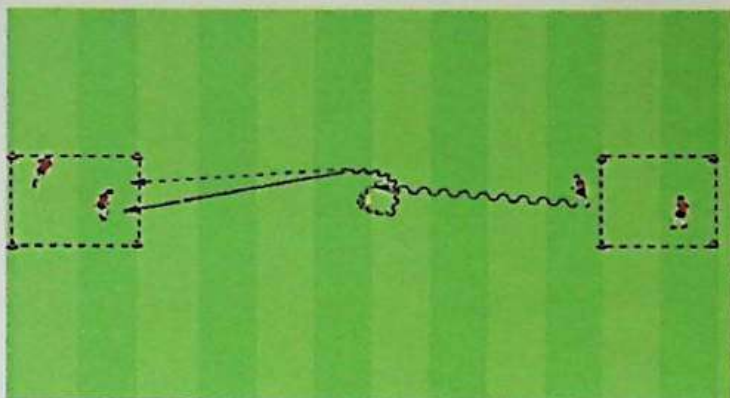
O'yinchilarni o'z jamoalarida beysbol mashqidan foydalaniladigan holda saqlang.

Har bir jamoadan to'rtta o'yinchi maydonda, to'rtta o'yinchi esa maydon atrofida tashqi chiziqda turadi.

Ketma-ketlik

To'p bilan maydondagi va maydon atrofidagi jamoadoshlari bilan xarakatda darvozani ishg'ol etadi. Hujumkor o'yinchilar faqat bir marta to'pga teginishlari mumkin.

Qisqa yugurish va dribling (10 daqiqa)



41 -rasm

Mashqni bajarilishi

5x5m kvadrat 2 maydonlarni belgilanadi.

Maydonlar orasiga konus qo'yiladi.

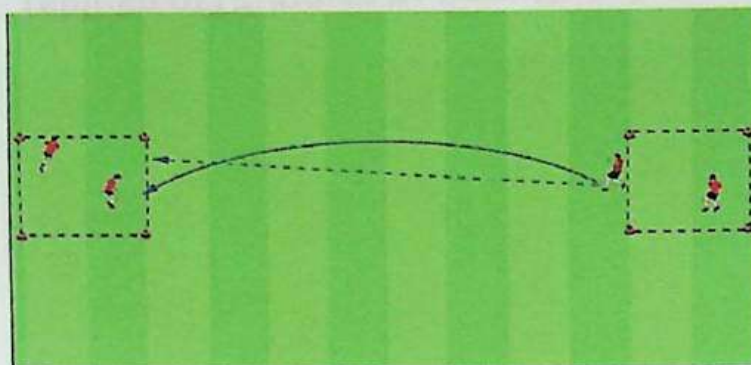
Har bir maydonga ikkita o'yinchini qo'yiladi va ularga to'p beriladi.

Ketma-ketlik

Birinchi o'yinchi konus atrofida to'liq tezlikda dribling qiladi, va qarama-qarshi maydondagi o'yinchilardan biriga uzatadi.

Uzatgandan so'ng to'p uzatgan joyiga yuguradi.

Oyoqda Voleybol (7 daqiqa)



42 -rasm

Mashqni bajarilishi

5x5 m kvadrat 2ta maydonlarni belgilanadi.

Maydonlar orasiga konus qo'yiladi.

Har bir maydonga ikkita o'yinchini joylashtiriladi va ularga to'p beriladi.

Ketma-ketlik

O'yinchilar birgalikda ikki yoki uch marta to'pga teginish bilan kvadrat ichida xarakat qiladi.

Keyin o'yinchi qarama qarshi kvadrat ichiga havoda to'pni uzatadi.

Uzatilgan to'p yetib borgandan so'ng qarama qarshi kvadratga yuguradi.

1x1 va o'ngga va chapga to'p uzatish (15 daqiqa)



43-rasm

Mashqni bajarilishi

Maydonning har ikki tomonida 7x7 m maydonni belgilanadi.

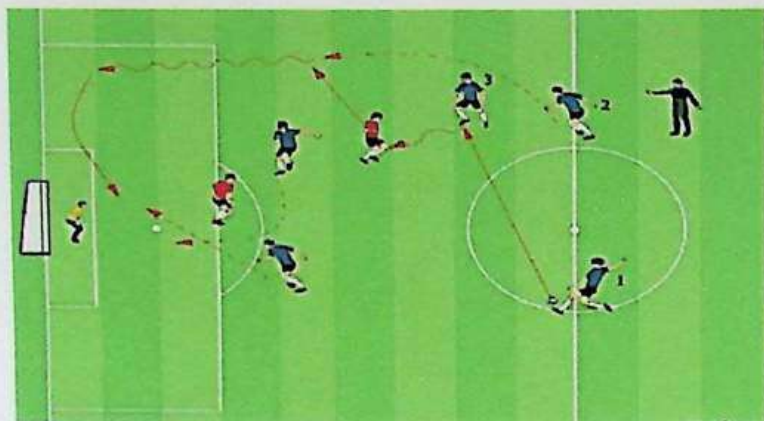
Har bir maydonga bittadan himoyachi va jarima maydonchasiga bitta himoyachi qo'yiladi.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi xavodan to'pni 2-o'yinchiga uzatadi. 2-o'yinchi to'pni boshqaradi va kvadratdagi himoyachilarga qarshi 1-x-1 o'ynaydi. Keyin 2-o'yinchi to'p bilan tayanch chizig'iga yuguradi va to'pni hujumchilarga uzatadi. 3 va 4-o'yinchilar (hujumchilar) pasdan foydalanadilar va keyin yuguradilar. Himoyachi yaxshi pozitsiyadan foydalanib, jarima maydonchasidagi o'yinchining gol urishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi.

Agar hujumchilar yetarlicha gol urmasalar, ko'proq muvaffaqiyat yaratish uchun himoyachisiz o'ynaladi.

Markazdan xujum qilish (15 daqiqa)



44 -rasm

Mashqni bajarilishi

Ushbu mashq maydonning yarmida o'ynaladi.

O'yinchilarni rasmda ko'rsatilganidek joylashtiriladi.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi 3-o'yinchiga uzatma beradi va jarima maydonchasiga o'tadi.

3-o'yinchi to'pni tashqi himoyachilarga uzatadi.

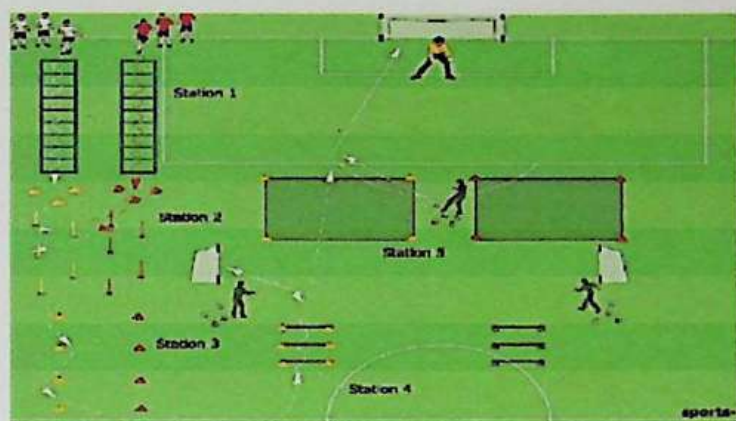
Shu bilan birga, 2-o'yinchi to'liq sprintda 3-o'yinchining orqasida yuguradi.

3-o'yinchi tashqi tomonga 2-o'yinchiga moslashadi.

2-o'yinchi jarima maydonchasi ichida to'pni uzatadi.

O'tish paytida ikkita hujumchi gol urish uchun xarakat qilishadi.

Tezlik, koordinasiya va zarba (20 daqiqa)



45-rasm

Mashqni bajarilishi

Ustunlar va mini maqsadlar bilan to'siqlar yo'lini yarating (rasmga qarang). Ketma-ketlik

1-stansiya: murabbiyning signalida qadamlar yoki o'tishlar (turli ritmlarda).

2-bekat: slalom ustunlari bo'ylab dribbling tezligi.

3-bekat: Konuslar orasidan jonglyorlik.

4-bekat: murabbiyni oldiga o'tadi, i; murabbiy to'pni ko'krak qafasi balandligida tashlaydi, o'yinchilar uni ko'krak qafasi nazorati ostiga olib, to'pni mini darvozaga tepadilar.

5-bekat: Maydon bo'ylab yurish. Murabbiy to'pni 1-o'yinchi yoki 2-o'yinchi uchun moslashtiradi. O'yinchi to'pni imkon qadar tezroq darvozaga uradi (hech bo'lmaganda ikkinchi to'pga teggandan keyin).

To'pni qabul qilish va zarba yo'llash (15 daqiqa)



46-rasm

Mashqni bajarilishi

Bu mashq maydonning yarmida o'ynaladi.

Ikki qo'g'irchoq yoki tayoqni himoyachi sifatida darvozadan taxminan 20 m uzoq masofada joylashtiriladi.

Ketma-ketlik

1-O'yinchi va 2- o'yinchi himoya tomoniga chuqur yuguradi.

2-o'yinchi to'pni oladi va keyin qo'g'irchoqlarning o'ng tomonidan o'tib.

1-o'yinchiga to'pni uzatadi va 1-o'yinchi darvozaga zarba beradi.

Guruxli xujum xarakati



47 -rasm

Mashqni bajarilishi

Ushbu mashq maydonning yarmida o'ynaladi.

Jarima maydonchasi oldiga uchta qo'g'irchoq yoki tayoqni himoyachi sifatida joylashtiriladi.

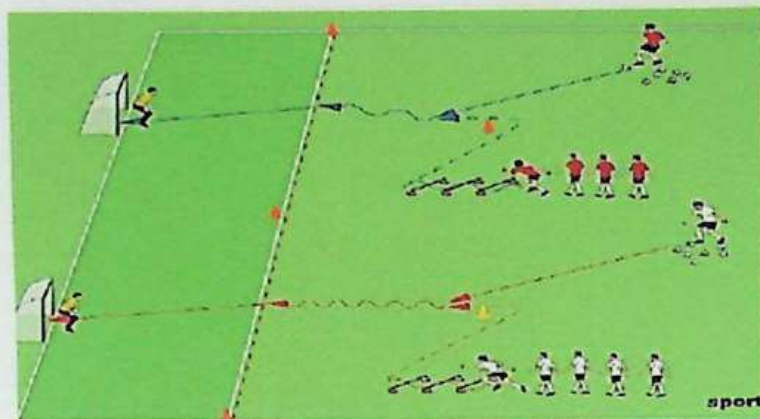
Ketma-ketlik

1-o'yinchi 2-o'yinchiga uzatma beradi, u tezda yaqinlashadi va xuddi to'pni olmoqchi bo'lgandek harakat qiladi, 2-o'yinchi lekin to'pni 3-o'yinchiga uzatadi.

2O'yinchi pasdan keyin jarima maydoniga yuguradi. Shu bilan birga, 3-o'yinchi to'g'ridan-to'g'ri bo'sh maydonda to'pni 2-o'yinchiga uzatadi.

2-o'yinchi darvoza tomon zarba beradi.

Sakrab o'tish va darvozaga zarba yo'llash (8 daqiqa)



48-rasm

Mashqni bajarilishi

16 metrli chiziqni konus bilan belgilang. Har 16 metrlik chiziqqa uchta to'siq qo'ying.

Sprint yo'lini konuslar bilan belgilang (rasmga qarang).

O'tkazuvchilarda to'plar yetarli ekanligiga ishonch hosil qiling.

O'yinchilarni ikki guruhga bo'linadi.

Ketma-ketlik

Murabbiyning signaliga ko'ra, har bir guruhning birinchi o'yinchisi yuguradi va to'siqlardan sakrab o'tadi.

Oxirgi to'siqdan so'ng, o'yinchi boshlang'ich konusga qaytib ketadi.

O'yinchi konusda bo'lganida, u o'ynagan o'yinchidan pas oladi.

O'yinchi yuguradi va darvozaga zarba beradi.

Qaytish orqali zarba berish (8 daqiqa)



49-rasm

Mashqni bajarilishi

16 metrli chiziqni konus bilan belgilang.

16 metrli chiziq oldidagi sprint yo'lini konus bilan belgilang (rasmga qarang).

To'plar yonida to'plar yetarli ekanligiga ishonch hosil qiling.

O'yinchilar avvalgi mashqda ishlatilgan ikkita guruhda qolishlari kerak.

Ketma-ketlik

Birinchi o'yinchi konusga qaytib yuguradi va keyingi 5 o'yinchidan pas oladi.

Keyin o'yinchi darvoza tomon zarba beradi.

Burchak to'pi (10 daqiqa)



50 -rasm

Mashqni bajarilishi

11-o'yinchi va 9-o'yinchi darvoza chizig'idagi darvoza ustuni oldida taxminan 1 metr masofada turishadi. 4 va 5-o'yinchilar jarima maydoni tashqarisida to'p, qaytishni kutishmoqda. 10-o'yinchi to'pda o'ynaganda, 9 va 11-o'yinchilar darvoza oldiga taxminan 2 metrga kelib, to'pno poylab turishadi. 6-o'yinchi eng qisqa ustunning balandligida ishlaydi. 7-o'yinchi darvoza o'rtasiga yuguradi.

Maslahatlar

9 va 11-raqamli o'yinchilar faqat to'p kiritilganda darvoza chizig'ini tark etishlari kerak. Nega? Chunki to'p o'ynalayotgan vaqtda barcha raqib o'yinchilari ko'pincha to'pga qarashadi, bu o'yinchilarga 9 va 11-o'yinchilarga raqib o'yinchisidan bo'shatish va o'rnini o'zgartirish uchun 1 yoki 2 soniya vaqt beradi, ehtimol to'p qisqa ustunda uzatilganda to'pni qaytarish uchun. .

6, 7 va 8-o'yinchilar to'p hududda bo'lishidan oldin har doim harakat qilib, tartibsizliklarni keltirib chiqarishi kerak.

Burchak to'pi (10 daqiqa)



51 -rasm

Mashqni bajarilishi

Yarim maydon

8 burchak pozitsiyalarini buzadi

Ketma-ketlik

10-o'yinchi to'pga yugurganda, 9-o'yinchi darvozadan qisqa ustuniga yuguradi.

10-o'yinchi tezda to'pni 9-o'yinchiga uzatadi,

8-o'yinchi qisqa ustunga yuguradi.

7-O'yinchi ko'proq markazda ishlaydi.

6-o'yinchi orqa uchdan bir qismiga yuguradi.

11-o'yinchi orqaga yuradi.

4 va 5 o'yinchilar to'p qaytishini poylab turishadi.

**To'p bilan konuslar oralab to'pni olib yurish
(5 daqiqa)**



52 -rasm

Mashqni bajarilishi

Ikki konusning tashkil qiling (rasmga qarang).

Konusning orqasida kichik darvozani tashkil qiling.

O'yinchilar avvalgi isinish mashqlaridan keyin o'z jamoalarida qoladilar.

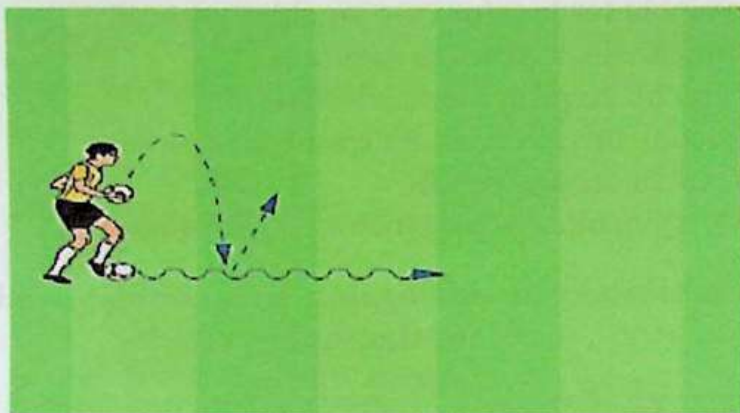
Ketma-ketlik

Har bir jamoadan bitta o'yinchi konus bo'ylab dribling qiladi.

Oxirgi konusdan so'ng, o'yinchilar to'pni darvozaga o'ynashga harakat qilishadi.

Qaysi jamoa ko'proq gol ursa g'alaba qozonadi?

Dribling va zarba (5 daqiqa)



53 -rasm

Mashqni bajarilishi

O'yinchilarni guruhlarga bo'ling.

Har bir guruhda ikkita to'p bo'lishi kerak.

Ketma-ketlik

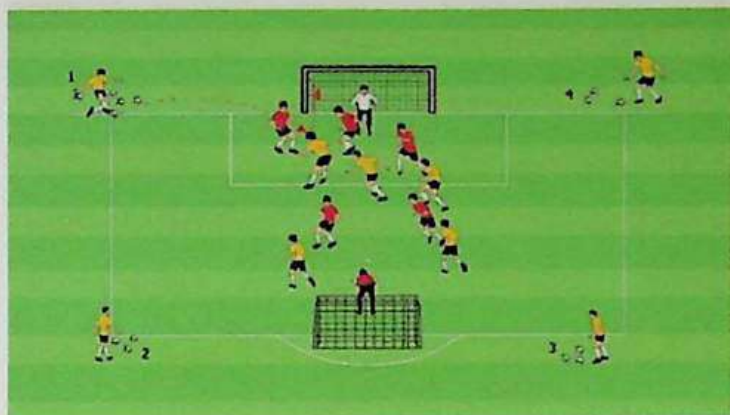
Birinchi o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni dribling qilishadi va boshqa to'pni havoga ulotqirishadi

ularning ko'zlari yuqoriga qaraydi (o'yinchilar boshini ko'tarmasliklari kerak). 6

O'yinchi tashlangan to'pni yerga bir marta tegishiga ruxsat berishi va keyin uni ushlab olishi mumkin.

Harakat paytida boshqa to'p har doim oyoqlar tomonidan dribling qilinadi.

Qanot bo`ylab xujum qilish (20 daqiqa)



54 –rasm

Mashqni bajarilishi

O'yin maydoni -jarima maydonchasi, asosiy chiziq va jarima maydonchasi oxiri.

Beshta to'p va bittadan o'yinchini jarima maydonchasining to'rtta burchagiga qo'ying. Har bir darvozaga darvozabon qo'ying.

Ikki jamoa jarima maydonchasida bir-biriga qarshi o'ynaydi, har bir jamoa bittadan darvozani himoya qiladi. To'p o'yindan tashqari holatda yoki go'l bo'lganda tashqi o'yinchilar darhol birin-ketin va har doim bir xil tartibda almashadilar (rasmga qarang). Jarima maydonchasi burchaklaridan to'plar yerdan yoki havodan uzatiladi.

Jamoalar bir-biri bilan ikki marta o'ynaydi.

Mashqning maqsadi

Har bir o'yin barcha burchaklardan barcha beshta to'p o'ynatilguncha (jami 20 to'p) davom etadi.

Ushbu mashqda hamma narsa mavjud: duellar, bosh to'plari, tezkor reaksiyalar, gol urish va boshqalar.

Darvozaga zarba bilan hujum harakati (25 daqiqa)



55 -rasm

Mashqni bajarilishi

Ikki qo'g'irchoq yoki tayoqni himoya o'yinchisi sifatida darvoza oldiga taxminan 20 metr masofada joylashtiring.

Yarim maydondan foydalaning.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi 2-o'yinchiga o'tadi va himoya orqasiga yuguradi.

2-o'yinchi to'pni oladi va o'ngdagi qo'g'irchoqlar yonidan o'tadi va

1-o'yinchiga to'pni uzatadi, 1-o'yinchi darvoza tomon tepadi.

E'tibor bering, 1-o'yinchi 2-o'yinchidan uzatmani qabul qilganda ofsaydda turmaydi.

Darvozaga zarba bilan hujum harakati (25 daqiqa)

Yakka xarakatlanib raqibni engib o'tish



56-rasm

Mashqni bajarilishi

Yarim maydonda o'ynash.

Hujumkor va himoyaviy o'yinchilarni tayinlang.

Ketma-ketlik

Beshta hujumkor o'yinchi to'rt himoyachiga qarshi o'ynaydi.

2-O'yinchi tezda yaqinlashadi va keyin orqaga yuguradi.

1-o'yinchi 2-o'yinchi orqasidan bo'sh joy qoldirishi bilan to'pni o'ynaydi.

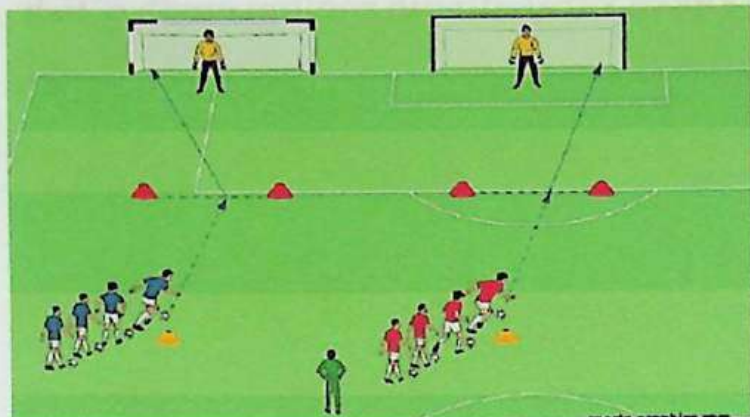
2-o'yinchi to'pni olib kirib, asosiy chiziqda dribling qiladi, so'ngra to'pni jarima maydonchasiga uzatadi.

2-o'yinchi to'pni jarima maydonchasiga olib kirishidan oldin, 3 va 4-o'yinchilar o'tishadi va yugurishadi.

jarima maydonchasiga (biri qisqa ustunga, ikkinchisi esa ikkinchi ustunga).

5-o'yinchi ham jarima maydonchasiga kiradi.

Dribling (15 daqiqa)



57-rasm

Mashqning maqsadi

Vaqt bosimiga qaramay, to'g'ri tortishish texnikasini saqlang

Driblingdan keyin to'pga zarba berib go'l urish

Mashqni bajarilishi

Ikkita darvozani bir-birining yoniga qo'ying; har bir darvozaning o'z darvozaboni bo'lsin.

O'yinchilarni ikki guruhga bo'ling.

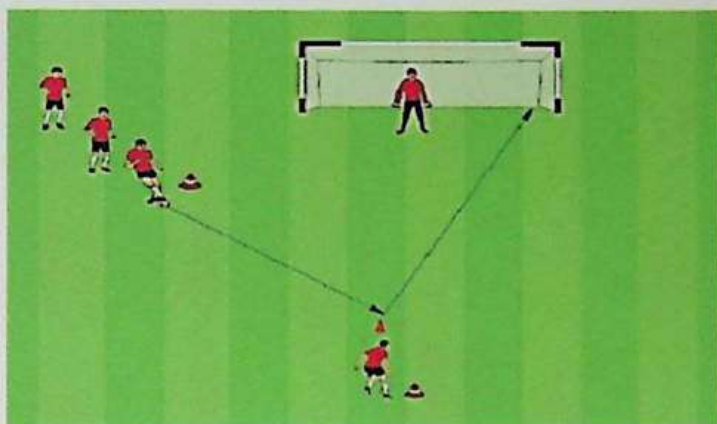
Har bir jamoa uchun boshlang'ich konusni va otish chizig'ini belgilang.

Ketma-ketlik

Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi o'ynaydi. Murabbiyning ishorasi bilan o'yinchilar zarba berish chizig'iga o'tishadi va darvoza tomon zarba berishadi.

Murabbiyning signalidan keyin o'yinchisi birinchi bo'lib zarba chizig'iga dribling qilgan jamoa ochko oladi. Urilgan har bir gol tegishli jamoa uchun ochko hisoblanadi.

To'pni qabul qilishdan keyin zarba berish (10 daqiqa)



58 –rasm

Mashqning maqsadi

To'pni oling va ikkinchi kontakt bilan o'q uzing

To'pni qabul qilish va olishdan keyin otish texnikasi

Mashqni bajarilishi

O'yinchilar 6-o'ringa ega bo'lgan darvozaning o'ng tomoniga konusni qo'ying to'p bilan.

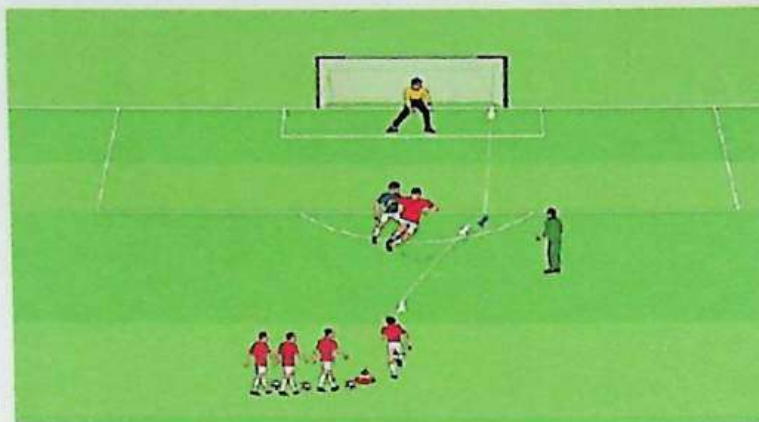
Bir o'yinchi turgan joyga konusni taxminan 20 metr masofada qo'ying.

Ketma-ketlik

A o'yinchisi to'pni B o'yinchisiga uzatadi.

B o'yinchisi to'pni darvoza tomon yo'naltiradi va darvozaga zarba beradi.

Qarshilikni engib zarba berish mashqi (10 daqiqa)



59 –rasm

Mashqning maqsadi

Passiv himoyachi bilan gol urish mashg'ulotlari

Mashqni bajarilishi

Darvoza oldida bir hujumchi va bir himoyachini joylashtiring.

O'yinchilarni ularning oldiga qo'ying.

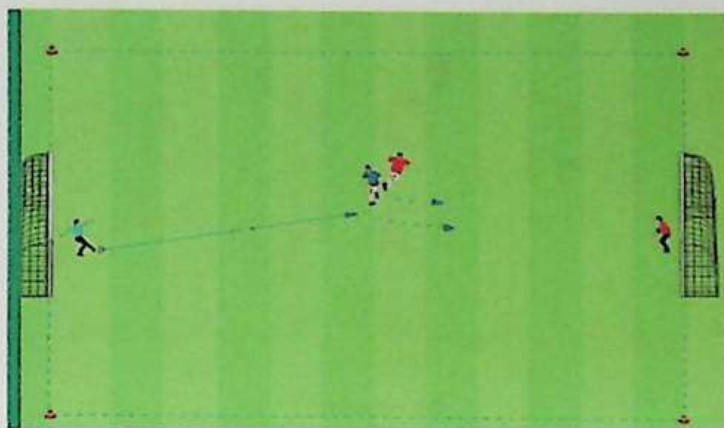
Ketma-ketlik

O'yinchi hujumchiga uzatadi, u raqibni qarshi harakat bilan tark etadi.

Himoyachi faqat passiv himoya qiladi.

Hujumchi to'pni darvoza tomon yo'naltiradi va darvozaga zarba beradi.

Qarshilikni engib zarba berish mashqi (20 daqiqa)



60 –rasm

Mashqning maqsadi

Raqib bosimi bilan tezkor zarbalarni yo'llash

Mashqni bajarilishi

Ikkita darvoza va ikkita darvozabon bilan kichik maydonni o'rnatish.

Kichik maydonda bitta hujumchi va bitta himoyachi.

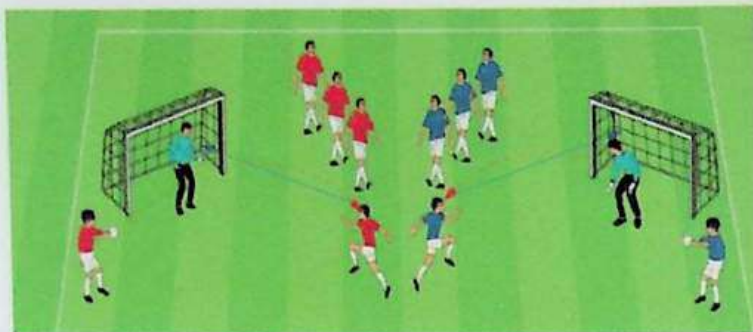
Ketma-ketlik

Darvozabon himoyachiga qarshi 1-1 da gol urishga urinayotgan hujumchiga uzatma beradi.

Agar himoyachi to'pni qo'lga kiritsa, u to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi tomonga gol urishi mumkin. Har bir o'yinchi bir necha marta hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilishi kerak.

Ushbu mashq juda intensiv va ko'p tanaffuslarni talab qiladi.

Ikki oyoq bilan sakrashdan bosh zarba (10 daqiqa)



61 –rasm

Mashqning maqsadi

Ikki oyoq bilan sakrashda bosh bilan zarba

Mashqni bajarilishi

Har birida bittadan darvozabon bilan ikkita darvozani bir-biriga qarama-qarshi qo'ying.

O'yinchilarni ikkita jamoaga bo'ling.

O'yinchilarni ikkala darvozaga joylashtiring.

Boshqa o'yinchilarni markazda bir-birining orqasidan darvoza oldiga qo'ying.

Ketma-ketlik

Darvoza yonidagi birinchi o'yinchi to'pni qo'li bilan birinchi markaziy o'yinchiga uzatadi. Birinchi markaziy o'yinchi bosh bilan zarba yo'llaydi

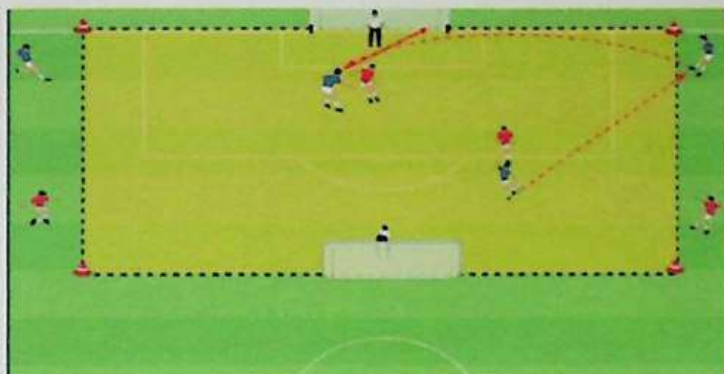
Maslahatlar

To'pga qarang, qo'llar bilan kuchga ega bo'ling va oldinga emas, yuqoriga sakrab chiqin.

oldinga yugurib, to'pning o'rtasiga peshona bilan uring

Ko'zlaringizni ochiq tuting!

Bosh bilan zarba berish (20-25 daqiqa)



62-rasm

Mashqning maqsadi

Raqobatli bosh to'pini mashq qilish

duellar

Yugurish yo'llari (bitta qisqa, bitta uzun ustun, kesib o'tish, yugurish fintlar)

Tez almashtirish

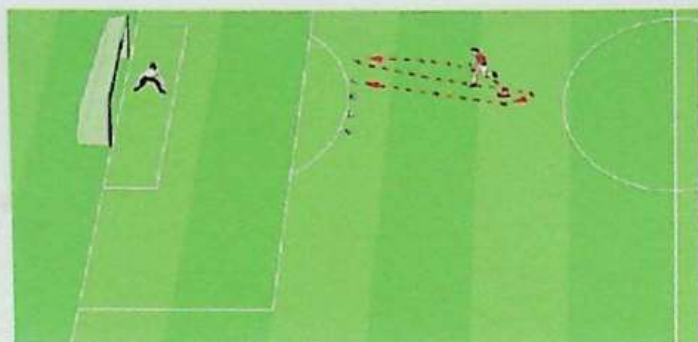
Mashqni bajarilishi

Darvozabonlar bilan ikkita darvoza o'rtasida tor o'yin maydonini belgilang.

O'yinchilarni ikkita jamoaga bo'ling.

O'yinchilarni o'z joylariga yo'naltirib to'pni uzatish va raqobatda galaba qozonish (rasmga qarang).

Darvozaga zarba va tezlik va kuch mashqlari



63-rasm

Mashqni bajarilishi

Beshta to'pni bir-birining yoniga, darvozadan 20 metrgacha qo'ying.

Darvoza oldida taxminan 25 metr masofada konusni qo'ying.

Ketma-ketlik

O'yinchi konusdan boshlaydi , to'pga yuguradi va darvozaga zarba beradi.

zarbadan so'ng, o'yinchi to'g'ridan-to'g'ri konusga qaytib, keyingi to'pga o'tadi va darvozaga zarba beradi. Bu mashq barcha beshta to'p darvozaga zarba berilguncha davom etadi.

Barcha besh to'pni iloji boricha yuqori tezlikda zarba bering.

Bob bo'yicha savollar:

1. Texnik tayyorgarlik nima?
2. Taktik tayyorgarlik nima?
3. Darvoza bonning taktik harakatlariga nimalar kiradi?
4. Himoyachilarning taktik vazifalarini sanab bering.
5. Chiziqli himoya harakatlarini tushuntirib bering.
6. Yarim himoyachilarning taktik vazifalarini aytib bering.
7. Hujum taktikasi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2019 yil 2 dekabrda O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish PF-58-87-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. 2017, yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2018-yil 16- martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarni o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. T., 2011.
5. Акрамов Р.А., Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Тю, 1994.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. Ж. «Fansportga», 2007, №3, с. 18-23.
7. Григорян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности. Автореф.... канд. пед. наук. Краснодар, 2009, с. 4.
8. Гриндлер К.Г. Футбол. М., 1989, 7 б.
9. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт, 2010, с. 207.
10. Ибрагимов М.Б. Современный футбол: техника и тактика. Бухоро, 2010.
11. Iseyev Sh.T. Umumiy takror ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. T., Ilmiy-texnik axborot press, 2018, 7 bet.
12. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманова А.М. Скоростно-силовая подготовка футболиста. Монография. Т., Lider press, 2009, с. 84.

13.Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. // Теория и практика физической культуры, 2002, № 8, с. 51-54.

14.Маҳкамжонов К.М., Саломов Р.С., Саркисян Р.С., Матомедев М.Х. Футбол ўйини техникаси. Т., 1999, 10-45 б.

15.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007, с. 288.

16. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev Sh.T., Davletmuratov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2008, 159 bet.

17. Nurimov R.I., Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2015, 217 bet.

18.Фрих М. Развитие координационных движений и пространственных ориентации юных футболистов 11-13 лет. Автореф. дисс..... канд. пед. наук., 1991, с. 122.

19.<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/historylesson/890983.html>

20. <https://sites.google.com/site/histiryoffootballsites/drevnij-futbol>

21.<http://www.manutd.ru/infocenter/show,6/63/>

22. www.fifa.com.online.ru

23. www.afk.com.ru man.utd

13. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. // Теория и практика физической культуры, 2002, № 8, с. 51-54.

14. Маҳкамжонов К.М., Саломов Р.С., Саркисян Р.С., Матомедов М.Х. Футбол ўйини техникаси. Т., 1999, 10-45 б.

15. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007, с. 288.

16. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev Sh.T., Davletmuratov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiylati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2008, 159 bet.

17. Nurimov R.I., Futbol nazariyasi va uslubiylati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2015, 217 bet.

18. Фрих М. Развитие координационных движений и пространственных ориентации юных футболистов 11-13 лет. Автореф. дисс..... канд. пед. наук., 1991, с. 122.

19. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/historylesson/890983.html>

20. <https://sites.google.com/site/historyoffootballsites/dr evnij-futbol>

21. <http://www.manutd.ru/infocenter/show,6/63/>

22. www.fifa.com.online.ru

23. www.afk.com.ru man.utd

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Futbolchilarni tayyorlash uslubiyotining pedagogik asoslari	4
1.1. Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari	4
1.2. Futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish	6
1.3. Futbolchilarni tayyorlashda o'rgatish usul va uslublarning qo'llanilishi	7
1.3.1. Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari	11
1.4. Futbol sportida turlicha mikrotsiklning tavsifi va uni tuzish shartlari	14
1.5. Bo'smlarda futbolchilarni mashg'ulotlarini rejalashtirish	28
II bob. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi	50
2.1 Kuch sifatini tarbiyalashning vosita va uslublari	52
2.1.1. Kuch sifatini rivojlantirishda shikastlanishni oldini olish choralari	57
2.2. Tezlikni tarbiyalash	64
2.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi	65
2.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi	66
2.2.3. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi	69
2.3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	70
2.3.1. Chidamlilikni tarbiyalash	80
2.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash	93
2.5. Futbolda tiklanishning ahamiyati	98
2.6. Yosh futbolchilarni tezkor-kuch sifatining o'ziga xos xusu-siyati	105
III. bob. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi	113

3.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari	113
3.2. Darvozabonning texnik-taktik tayyorgarligi	119
3.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi	127
3.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari	141
3.5. Hujumchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlari	149
IV. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik texnologiyalardan foydalanish.	160
4.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi	160
4.2. Seminarda ta'lim texnologiyasi	162
4.3. Fanning "Futbolda texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish metodlari" yuzasidan keyslar to'plami, amaliy topshiriqlar, dars ishlanmalari	166
V. Futbolchilarni mikrosikllar yuklamalarini rejalashtirish boyicha namunaviy mashqlar majmuasi	176
Foydalanilgan adabiyotlar	208

F.B.Artikov. –O'zDJTSU " Futbol nazariyasi va uslubiyati"
kafedrasi o'qituvchisi.

F.B. ARTIKOV

Futbol nazariyasi va uslubiyati

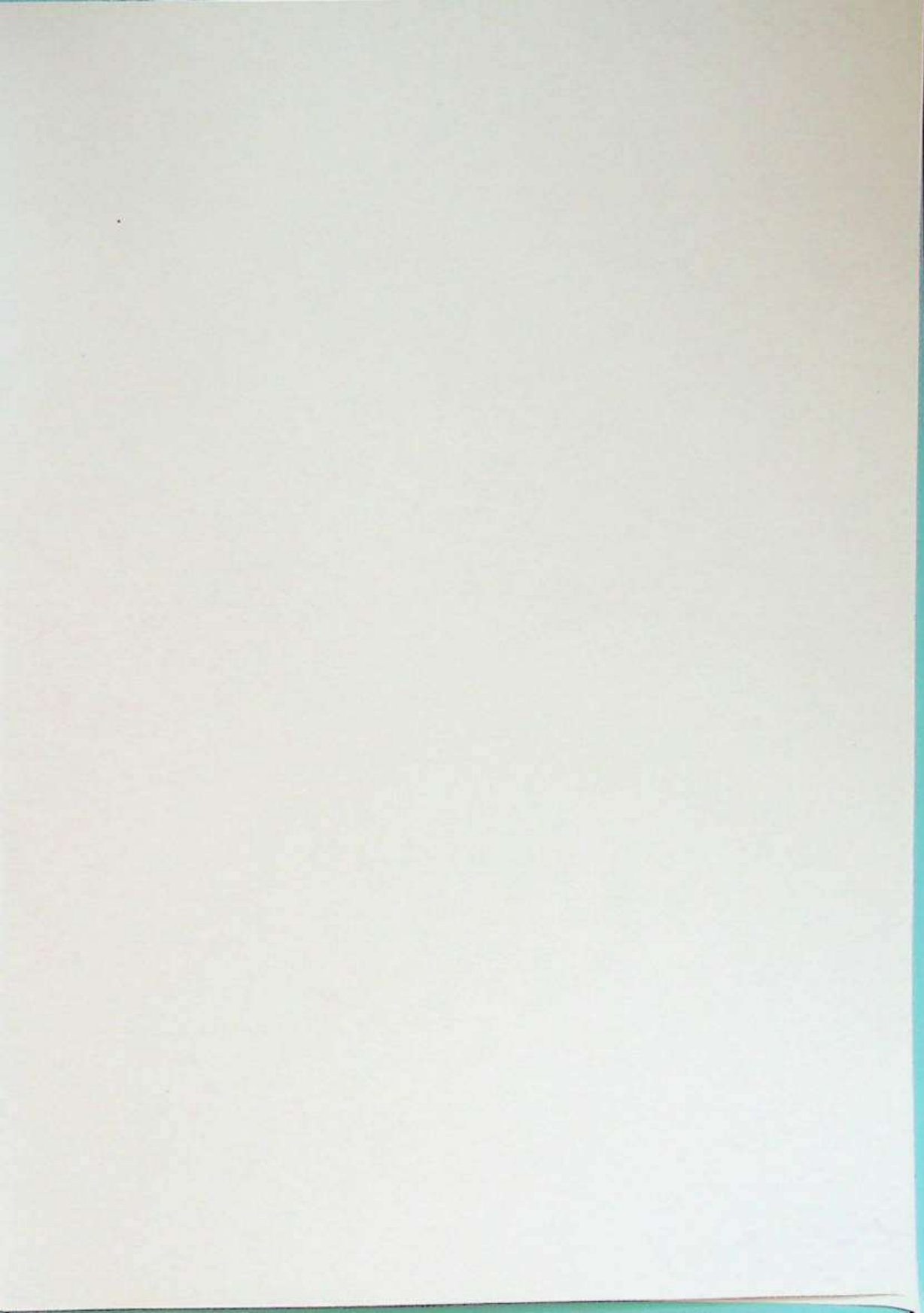
(Futbol texnikasi va taktikasiga
o'rgatish texnologiyasi)

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 17.09.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 13.2 Nashr hisob t 13.5
Adadi 50 dona. 4-buyurtma

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo'yliq, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.



1001738

ISBN 978-9943-9216-9-6



9 789943 921696