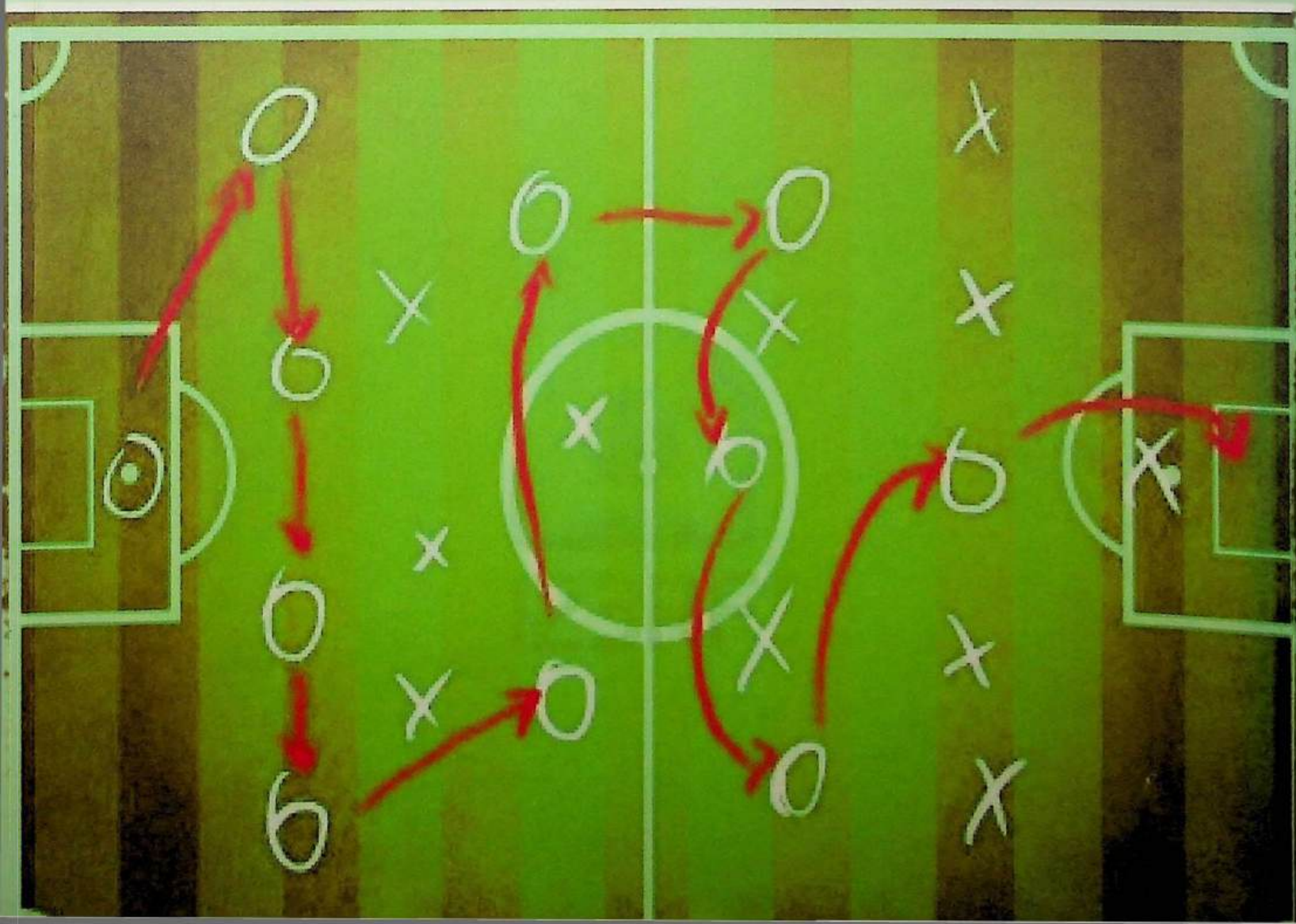


YA 8,5
i-85

D.K. ISMAGILOV I.T.BOLTAYEVA

Futbol nazariyasi va uslubiyati



YA8.5
i-85

O O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI



D.K. ISMAGILOV I.T.BOLTAYEVA

Futbol nazariyasi va uslubiyati

O 'quv qo'llanma

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

Ro'yxatga olish raqami 106-009

TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023



UO'K 796.332(075.8)

KBK 75.578ya73

I – 81

«**Futbol nazariyasi va uslubi**» : O'quv qo'llanma / D.K. Ismagilov., I.T. Boltayeva - "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 113 bet.

Mas'ul muharrir: **Koshbaxtiyev I.A** Pedagogika fanlari doktori, professor.

Taqrizchilar:

Nurimov R.E. - pedagogik fan nomzodi, professor

Erdonov O.L. - pedagogika fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya

Ushbu qo'llanmada bolalarni o'qitish uchun aniq, amaliy materiallar mavjud. Uni yozishda amaliyotning ilg'or tajribalari umimlashtirildi, futbol nazariyasi va metodikasi hamda yosh anatomiyasi sohasidagi ilmiy ishlar materiallaridan foydalanildi. Elektron o'quv qo'llanma talabalarning kunduzgi va ayniqsa masofaviy o'qitishda mustaqil ishlashi uchun zarurdir, chunki u materialni taqdim etish usullari tufayli o'rganilayotgan materialni tushunishga yordam beradi.

Qo'llanmadan futbol akademiyalari, umumiy ta'lim maktablarida, maktab bo'limlarida, mahalladagi bolalar sog'liqni saqlash o'romgoxida va to'garaklarida, bolalar sport maktablarida bilan ishlaydigan o'qituvchi va murabbiylar foydalanishlari mumkin. Shuningdek, oliy o'quv yurtlari 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlari tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan.

Аннотация

Данное пособие, составленное на основе программных требований, содержит конкретный практический материал для занятий с детьми. При его написании обобщен передовой опыт практики, использованы материалы научных работ в области теории и методики футбола, а также возрастной анатомии. Электронное учебное пособие необходимо для самостоятельной работы студентов при очном и особенно дистанционном обучении потому, что оно, облегчает понимание изучаемого материала за счёт способов подачи материала. Пособием могут пользоваться педагоги и тренеры, работающие с детьми в футбольных академиях, общеобразовательных школах, в школьных секциях, детских оздоровительных лагерях и кружках при махалле, ДСШ и СДЮСШ. Также электронным пособием могут пользоваться студенты, обучающиеся по специальности 5610500 Спортивная деятельность (по видам деятельности).

UO'K 796.332(075.8)

KBK 75.578ya73

ISBN 978-9943-9216-4-1

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

© D.K. Ismagilov.2023

© I.T. Boltayeva 2023

KIRISH

Futbol - bu hayajonli sport o'yini va qimmatli jismoniy tarbiya vositasidir. Uning maktab o'quvchilari orasida mashhurligi bejiz emas. Futbol bolalarning jismoniy tarbiyasi va sog'lig'ini yaxshilash vositasi sifatida umumta'lim maktablarining majburiy dasturlariga kiritilgan.

Hozirgi vaqtda futbol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik, ilg'or ixtisoslashgan, sportni takomillashtirish bo'yicha guruhlar tuzilgan; ixtisoslashtirilgan sport maktablari, maktab-internatlar; oliy liga uchun akademiya tashkil etilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolayotgani, futbol shunchaki oddiy sport o'yini emas, balki yosh avlodni tarbiyalash uchun ideal sport turi ekanligi e'tirof etilgan. Futbol yosh avlod xarakterini shakllantiradi va sog'liqni mustahkamlaydi.

Xususan, qarorda: "O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a

birinchiliklarini o'tkazish"¹ ga qaratilgan qator istiqboldagi vazifalar belgilab beriladi.

Respublikamizda terma jamoalar va professional klublar uchun istiqbolli zaxirani tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish alohida ahamiyatga ega. Ko'pgina xorijiy mamlakatlarda (Ispaniya, Angliya, Gollandiya, Belgiya, Frantsiya) futbolni tayyorlash tizimi yaratilgan. Ushbu mamlakatlarda, odatda, havaskor va professional, xususiy deb nomlanadigan 3 turdagi futbol maktablari mavjud.

Havaskor futbol maktablari: 4-6 yosh (darslar haftasiga 1-2 marta), odatda shanba kunlari do'stona o'yinlar otkaziladi. Havaskorlik klublariga kirish cheklanmagan. Narxi klub tomonidan alohida belgilanadi. O'rtacha yiliga tolov narxi 500 dan 1000, 1500 evrogacha.

Kasbiy futbol maktablari: 11-12 yosh, ba'zan esa 14 yosh. O'g'il bolalar o'zlarining yosh toifalariga ko'ra rasmiy uchrashuvlarda qatnashadilar. Ayniqsa, eng yaxshi o'yinchilarni ularni futbol klubining asosiy tarkibiga taklif qilish uchun tomosha qilishadi. Kasb-hunar maktabiga tanlov juda qiyin.

Klublar bilan maxsus kelishuvga ega bo'lgan **maxsus xususiy** maktablar mavjud. Bolalarni uzoq muddatli o'qitishi ularning yosh rivojlanish xususiyatlarini shu jumladan, o'quv va tarbiya ishlarining ixtisoslashtirilgan vositalari va uslublari to'plamini hisobga olishni talab qiladi.

Ushbu o'quv qo'llanma dastur talablari asosida tuzilgan bo'lib, mashg'ulotlarda boshlang'ich ixtisoslashuv guruhleri bolalari uchun tayyorlangan maxsus amaliy materiallardan iborat. Uni yozishda amaliyotning ilg'or tajribalari umumlashtirildi, futbol nazariyasi va metodikasi, shuningdek, yosh anatomiyasi, fiziologiyasi sohasidagi ilmiy ishlarmateriallaridan foydalanildi.

Qo'llanmadan IBO'SMda ishlaydigan, o'qitishdan tashqari bo'limlarda ishlaydigan o'qituvchilar va murabbiylar foydalanishlari mumkin.

Qo'llanmada futbol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich ixtisoslashuv guruhleri iste'dodli

¹O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5887-sonli qaroridan. 2019 yil 4-dekabr.

futbolchilarguruhlarida bolalarni saralashning umumiy mezonlari, yillik topshiriq yuklamalari tuzilishi, maxsus mashqlar yordamida texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlikning amaliy medodikasi ishlab chiqildi.

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich ixtisoslashuv guruhlarida futbol mashg'ulotlarida bolalarni o'qitish jarayonida murabbiylar oldiga quyidagi asosiy vazifalar qo'yildi:

1. Tavsiya etilgan materialni aniq tushuntira olish.
2. Berilgan topshiriqlarni iloji boricha bolalar aniqroq tushunishlari va bajarishlari uchun topshiriqlar tizimini shakllantirish.
3. Yosh o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri aloqa taktikasini tanlay olish.

I. BOB. YOSH BOLALARDA ANATOMIK - FIZIOLOGIK XUSUSIYATLAR VA MOTOR SIFATLARNING RIVOJLANISHI

Ko'rib chiqilayotgan masalalar:

Kichik yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari, xususan, motor fazilatlarini rivojlantirish.

O'quv maqsadlari:

- 1. Yosh bolalarni yosh xususiyatlari bilan tanishtirish.*
- 2. Yosh bolalarni harakatlanish sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.*

Mutaxassislar 3 yosh basketbolchilarga o'qitishning oqilona metodikasini qo'llash uchun asosiy tana tizimlarining yoshga bog'liq rivojlanish qonuniyatlarini bilish kerak, degan fikrni bildiradi. Yosh sportchilar tanasining tuzilishi va fiziologik holatidagi o'zgarishlar nafaqat tizimli jismoniy takomillashtirish mashqlarining dastlabki ta'siridan, balki yosh xususiyatlaridan ham kelib chiqadi.

11-12 yosh tana o'sishining nisbatan sekinlashishi va og'irroq vazn ortishi bilan tavsiflanadi. Ushbu yoshdagi skelet suyaklari hali ham yetarlicha kuchga ega emas, bo'g'imlarning ligamentlari elastik va cho'ziluvchan, mushaklari nisbatan kam rivojlangan. Bolalarning mushak tizimining nisbatan zaifligi umurtqa pog'onasi va ko'krak qafasi deformatsiyasiga, normal holatning buzilishiga moyil.

O'g'il bolalar tana vazniga nisbatan mushaklarning vaznini qizlarga qaraganda ko'proq ko'paytiradilar va shuning uchun mushaklarning kuchi yaxshi rivojlanadi.

11-12 yoshdagi bolalarda tana umuman kattalarga qaraganda faolroq rivojlanadi, shuning uchun tana vazniga nisbatan qonning umumiy miqdori ular uchun katta bo'ladi, shuningdek, qon tomirlari va tana vazniga nisbatan daqiqalik qon miqdori ular uchun katta, hamda ko'proq, qon bosimi va daqiqalik qon hajmining tana vaznining birligiga nisbatan qiymati yuqoridir. Shu bilan birga, bolalar va o'spirinlarda qon tomirlari va daqiqalik qon hajmining mutlaq qiymati kattalarga qaraganda ancha kam.

Bolalarda kuch va yurak urishi kattalarga qaraganda ko'proq bo'lib, pulsning tezligi daqiqada 77-80 marta - normaldir.

Bolalarda yurak va tomir lümenlerining teshiklari nisbatan keng, shuning uchun ham shunga bo'liq ravishda qonning harakati osonlashadi, qon oqimining tezligi va periferik tomirlarning kamroq qarshilik ko'rsatishi uchun sharoitlar yaratiladi. Qon bosimi o'rtacha 165/65 mm Hg, o'pkaning hayotiy qobiliyati o'rtacha 1600-1800 sm³, nafas olish harakatlarining chastotasi 20-22 V / min.

Jismoniy kuch bilan puls va nafas olish tez-tez uchraydi, qonning qon tomirlari hajmi va maksimal qon bosimining ko'tarilishi keksa yoshdagiga qaraganda kamroq, bu ko'rsatkichlarning dam olish darajasiga ko'tarilishi sekinlashadi. 11-12 yoshdagi bolalarda tananing funktsional imkoniyatlari past bo'ladi.

Ma'lumki, bolalarda suyak apparati juda moslashuvchan va o'zini osongina noqulay ta'sirga, egiluvchanlikka moyil bo'ladi. Shuning uchun bolalarning suyak apparatini to'g'ri holatda rivojlantirish uchun mashqlar berilgan. Maxsus basketbol mashqlari orasida tuzatuvchi mashqlar muhim o'rin tutadi.

Ushbu yoshdagi bolalarga beqarorlik, e'tiborsizlik juda yuqoridir. Ular diqqatlarini qanday jamlashni yoki taqsimlashni bilmaydilar, ular mavzudan chalg'iydilar, diqqatlarini jamlamaydilar. Bu yoshdagi bolalarning qiziqishini sun'iy ravishda rag'batlantirish, mashqlarning turli - tumanligi va yangiligi bilan diqqatlarini jalb qilish mumkin. Yosh basketbolchilar har bir topshiriqni 7-10 daqiqa davomida bajaradilar, so'ngra tabiatan oldingisidan keskin farq qiladigan yangi mashqlar taklif etiladi. Bir texnikadan boshqasiga tez o'tish bolalarni charchatmaydi, ularning o'qishga bo'lgan doimiy qiziqishini saqlaydi/4/.

Shu bilan birga, 12 yosh - basketbol mashg'ulotlari sharoitida o'g'il bolalar tanasining rivojlanishidagi shartli davr bo'lib, yurak faoliyati vagal mexanizmlari nihoyatda o'rnatiladi. Ushbu yosh davrida jismoniy mashqlar hajmini kamaytirish tavsiya etiladi. 14-15 yoshida yosh basketbolchilar vegetativ muvozanatni barqarorlashtira boshlaydilar. Noto'g'ri moslashuv

jarayonlarining rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun sport bilan shug'ullanish hajmini kamaytirish tavsiya etiladi / 11 /.

Bolalar, o'spirinlar, yigitlar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish, qurish va o'tkazishda hisobga olinishi kerak. Bundan tashqari, shuni yodda tutish kerakki, biologik rivojlanishiga ko'ra, bir yosh guruhidagi bolalar har ikki yo'nalishda yosh guruhidagi o'rtacha ma'lumotlardan ikkitadan yoki undan ham ko'proq farq qiladilar /8,10/.

Taniqli yengil atletika murabbiylarining /8/ ma'lumotlariga ko'ra, qattiq yerga qattiq tushish, og'ir narsalarni ko'tarish va uloqtirish bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli stresslar (bar, yadro, disklar va boshqalar) parhez haftaga zarar etkazishi, umurtqa pog'onasi egriligiga olib kelishi, ko'krak qafasidagi va qo'lning tuzilishidagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Suyak tizimining normal rivojlanishi uchun siz mashqlarni to'g'ri tanlashingiz va mohirona dozalashingiz kerak. Ulardan eng ahamiyatlisi bu - yugurish va sakrash.

Bolalar bilan ishlashda yoshga qarab rivojlanishning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlari, sinfda katta yuklarga yo'l qo'yilishini oldini olish haqida unutmaslik kerak. Shunga qaramay, yuklarning qisqa bo'lishi va faol dam olish bilan almashtirilishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun mashg'ulotlar paytida tashqi o'yinlarni, o'yin texnikasini taqlid qiladigan mashqlarni, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va kam sonli ishtirokchilar qatnashuvidagi o'quv o'yinlarini, individual o'yin texnikasini amalga oshirish bo'yicha musobaqalardan ko'proq foydalanish mumkin / 1,10 /.

Mushak kuchining rivojlanishi bolaning yoshi va qobiliyatlari bilan mutanosibdir. Bu uning motor harakatlarini har tomonlama takomillashtirish uchun muhimdir.

Ko'pgina mutaxassislarning tadqiqotlari shuni isbotladiki, turli mushak guruhlarining kuchining rivojlanishi bolalar va o'spirinlarda heteroxron ravishda sodir bo'ladi /5,2/. 7-8 yoshdan 11-12 yoshgacha mushaklarning kuchi o'rtacha 30-60% ga oshadi. Kichik maktab o'quvchilarida individual mushak guruhlarining o'sish sur'atlari notekisdir. Magistr

ekstansorlarning kuchi, ayniqsa, 10-11 yoshdan boshlab o'quvchilarning orqa ekstensorlari, keyin yelkaning, magistralning fleksorlari va nihoyat, bilak va pastki oyoqning fleksorlari va ekstensorlari juda intensiv rivojlanadi.

Boshlang'ich maktab yoshida o'g'il bolalarning o'sishi 11-12 yoshdan boshlab qayd etiladi. Xuddi shu davrda bolalar o'zlarini, asosan, o'ng qo'l mushaklari kuchida namoyon qila boshlaydilar. O'smirlik davrida mushaklarning kuchi o'rtacha darajada rivojlanadi.

Maktab o'quvchilarining har xil intensivlikdagi mehnatga chidamliligini o'rganish (60, 70, 90% va maksimalgacha) shuni ko'rsatadiki, 90% intensivlik bilan siklik ishlarga chidamliligining eng katta o'sish darajasi 10-14 /10/ yoshdagi o'g'il bolalarda kuzatiladi.

7-11 yoshda harakatlanish tezligini (chastota, harakatlar tezligi, reaksiya vaqti) ta'minlaydigan jadal vosita funktsiyalarining rivojlanishi tufayli o'spirinlar yuqori tezlikda yuklashga juda yaxshi moslashadilar, muhimi yugurish, suzish, ya'ni harakat tezligi bo'lgan joylarda ajoyib natijalarni ko'rsatishlari mumkin. Kichik maktab o'quvchilari moslashuvchanlik sifatini rivojlantirish uchun barcha morfologik va funktsional zarur shartlarga ega. Orqa miya ustunining yuqori harakatchanligi, bog'laydigan apparatning yuqori cho'zilishi 7-10 yil ichida moslashuvchanlikning yuqori o'sishiga olib keladi /7/.

Suyak tizimining rivojlanishida jismoniy mashqlar ta'siri yaqqol seziladi. Orqa miya harakatchanligi 8-10 yoshli bolalarda sezilarli darajada katta.

Bolalarning oyog'i kattalarnikiga nisbatan qisqa va tovon sohasi nisbatan toraygan. Bolalarning teri osti yog 'to'qimalari oyoqlarda ko'proq rivojlangan.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarda oyoq harakatlari kattalarga qaraganda ko'proq. Oyoq yoylari shakllanishi 11-12 yoshda, butun oyoq 16-18 yoshlarda shakllanadi. Shuning uchun, ushbu davrda ortiqcha yuklar oyoqlarning notekis rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Bolalardagi mushak tizimining rivojlanish xususiyatlari muhim ahamiyatga ega. Mushaklar hajmi, tuzilishi, kimyosi va funktsiyasi yoshga qarab o'zgaradi. 8-10 yoshli bolalarda

mushak tizimi hali ham kam rivojlangan bo'ladi. Mushak massasining tana vazniga nisbati 27,2%, 14-15 yoshda bu ko'rsatkich 32,6%, 18 yoshdagi o'g'il bolalar uchun 44,2%.

8-12 yil davomida yuqori ekstremitalar mushaklarining kuchayishi pastki qismlarga qaraganda kuchliroq, pastki oyoq fleksorlari kuchining o'rtacha o'sishi 3,6 kg, qo'lning egiluvchanligi esa 3,5 kg.

Bolalar va o'spirinlarning ish qobiliyati, shuningdek, ularning jismoniy faoliyatga moslashuvchanligi yurak-qon tomir, nafas olish tizimining holati bilan belgilanadi /2/.

Qon aylanish vaqti yoshga qarab o'zgaradi:

6-10 yil - 16 sek.

11-13 yosh - 17 sek

14-16 yosh - 18 sek.

Bolalik va o'spirinlik davrida yurak mushaklari rivojlanishi hali oxiriga yetmagan bo'ladi. Qonning minutlik hajmi yoshga qarab ortadi va 1 kg vaznga minutlik hajmi kamayadi.

Ushbu ko'rsatkichlar quyidagi qiymatlar bilan tavsiflanadi:

8 yosh - 2240 ml va 88 ml/min

15 yosh - 3150 ml va 70 ml/min.

Yosh oshishi bilan qon bosimi ko'tariladi, bu quyidagi qiymatlar bilan tavsiflanadi:

Yoshi	Yuqori	Quyi
7-8 yosh	99 mm.simob ust	64 mm.simob ust
9-12 yosh	105 mm.simob ust	70 mm.simob ust

Shuni ta'kidlash kerakki, bolalardagi yurak-qon tomir tizimining qulay xususiyati shundaki, bolalardagi qonning nisbiy miqdori kattalarga qaraganda ko'proqdir. Bolalar tomirlari elastikroq, kapillyarlari keng, tomirlar esa tor bo'ladi.

Natijada, bolalar to'qimalari kattalarnikiga qaraganda qon bilan intensiv ta'minlanib, oksidlanish jarayoni faollashadi. Shuning uchun bolalarda tiklanish davri kattalarga qaraganda qisqadir.

Bolalardagi nafas olish tizimi rivojlanish bosqichida turli miqdorlar va ichki ta'sirlar tufayli nafas olish tezligi tez o'zgarib turadi (1.1-jadval).

1.1. Jadval.

O'pka ventilyatsiyasiga oid ma'lumotlar (ml)

Yoshi (yillari)	Dam olish holatida	Turgan holatda	Yurish paytida	Yugurish paytida
8-9	4500	5500	11500	45000
10-13	5500	7000	15000	55000

Bolalardagi nafas olish apparati funktsional holatining yoshga bog'liq dinamikasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar katta ahamiyatga ega.

O'pkaning hayotiy qobiliyati yoshga qarab ortadi va quyidagi qiymatlarga yetadi:

- 7 yosh - 1400 ml.
- 12-14 yoshda - 2000 ml.

Bir litr havodan kislorodni yutish miqdori ham o'zgaradi:

- 8 - 10 yosh – 35 - 36 ml.
- 14 - 16 yosh – 38 - 43 ml.

Shunga ko'ra, Orol dengizi mintaqasida nafas olish tizimi kasalliklari ko'payib borayotgan, ekologik noqulay muhit sharoitida bolalar va o'spirinlarda nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash uchun ochiq havoda futbol o'ynash katta ahamiyatga ega.

1993 yilda Markaziy Osiyo mamlakatlari Orolni qutqarish xalqaro fondini (IFAS) tashkil etishdi. Mutaxassislar guruhi /9/ Orol dengizi mintaqasi aholisining sog'lig'i tashvishga solayotganini aniqladi. Nafas olish yo'llari kasalliklari ko'payib ketganligi ma'lum bo'ldi.

Shu maqsadda turli xil sport turlari bo'yicha bolalar va o'spirinlar uchun sport seksiyalarini tashkil etish zarurdir.

Bu jarayonda sog'liqni saqlash, ta'lim va tarbiya tizimining asosiy vazifalaridan biri - keng doirada sport sinflarni tashkil etish va o'qitish metodikasini ishlab chiqishga hissa qo'shishdan iborat. Shu jumladan:

- 1) talabalarining to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlash va sog'lig'ini yaxshilash;
- 2) irodali fazilatlar va xarakterni tarbiyalash;
- 3) sport mashg'ulotlarining tizimli, barqaror odatini shakllantirish;

- 4) jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 5) musobaqalarda qatnashish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish.

Shu bilan birga, ayniqsa, ko'p qirrali, yosh sportchilarni tayyorlash lozim. Bu, birinchi navbatda, bolalar va o'spirinlarning anatomik - fiziologik xususiyatlari bilan izohlanadi; ikkinchidan, pedagogik vazifalarning xilma-xilligi. Trener o'qitish, o'qitishning mazmuni va maxsus usullarini bilish, shuningdek, bola tanasining xususiyatlaridan kelib chiqib, pedagogik jarayonning o'ziga xos xususiyatlarini chuqur anglash va tushunish kerak.

Quyida biz turli xil sport turlari, xususan, futbol bilan shug'ullanish uchun bolalar va o'spirinlarni tanlab olish muammosi bo'yicha murabbiylar, olimlar, tadqiqotchilar, mutaxassislar, fiziologlar kontseptsiyasini dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich ixtisoslashuv guruhlarida iste'dodli futbolchilarini tayyorlashning sport mashg'ulotlarida ko'rib chiqamiz.

Nazorat savollari:

1. Yosh bolalarning yosh xususiyatlari qanday?
2. Kichik yoshdagi bolalarda harakatlanish sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xosligi nimalardan iborat?
3. Bolalardagi nafas olish apparati funksional holatining yoshga bog'liq dinamikasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar nimalardan iborat?
4. O'pkaning hayotiy qobiliyatining yoshga qarab qiymat darajasi qanday?
5. Turli xil sport turlari bo'yicha bolalar va o'spirinlar uchun sport seksiyalarini tashkil etishdan maqsad nima?
6. Ko'p qirrali, yosh sportchilarni tayyorlashda trenerlardan nimalar talab qilinadi?
7. Bolalar va o'spirinlarning anatomik - fiziologik xususiyatlarining o'ziga xosligi nimalar bilan izohlanadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Antonov E.E., Nikityuk B.A. Jismoniy tarbiya va sportning anatomik - fiziologik asoslari. M-1991.-82 b.
2. Gorodnichenko E.A., 8-17 yoshdagi maktab o'quvchilarida turli mushak guruhlarining statik chidamliligi va kuchidagi

- yoshga bog'liq o'zgarishlar. /Sat. Maktab o'quvchilarining motor fazilatlarini rivojlantirish /M. "Ta'lim". 1987 yil - 44-49 gacha.
3. Zeldovich T. Yosh basketbolchilarni tayyorlash. O'quv qo'llanma. M. FiS, 1964-216.
 4. Zinin A. Bolalar basketboli. M. FiS, 1969 - 173 p.
 5. Korobkov A.V. Ontogenezda odamning turli mushak guruhlari funktsiyalarining rivojlanishi va yangilanishi. M. 1958-21 yillar.
 6. Qo'shbaxtiyev I.A., Nurimov R.I. Jismoniy tarbiya jarayonida odamning jismoniy holatini o'z-o'zini boshqarish vositalari. TUIT byulleteni. Toshkent 2008 yil-Nº2. S.106-108.
 7. Lyubomirskiy L.Ye. Bolalar va o'spirinlarda harakatlarning yosh xususiyatlari. M. "Pedagogika"; 1979-76.
 8. Ozolin N.G., Markov D.P. Yengil atletika. Darslik. M. FiS 1972-672 yillar.
 9. Piter Navzatiya, Ralf Petrovich, Xans Viljans, Aleksandr Laginskiy (rus tilidagi versiyasi) Orol dengizi, Kvintapoint, Toshkent 2010-43s.
 10. Chernov K.L., Fedotova V.G. Turli xil jinsdagi va yoshdagi odamlarda chidamlilik va uni rivojlantirish usullari / mat. 3-chi, Butunittifoq. ilmiy. konf. Yoshlar sporti muammolari to'g'risida. M. 1973. - S. 44-46.
 11. Shahanskaya A.V. Kuzmin A.A., Dautov Yu.Yu., Petrova G.G. Somatotipologik bog'liqlikni hisobga olgan holda, yosh basketbolchilarning yurak-qon tomir tizimining funktsional holatiga va muntazam ravishda moslashuvchan qobiliyatiga yukning ta'siri. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. 2014. - Nº 11.- S. 21-23

II. BOB. KICHIK YOSHDAGI BOLALARNI FUTBOL BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARIGA SARALSH

Ko'rib chiqiladigan masalalar:

- 1. Bolalar va o'spirinlarni sport maktablariga tanlash usullari;*
- 2. Kichik yoshdagi bolalarni futbol bo'yicha boshlang'ich guruhlariga tanlash usullari.*

Pedagogik maqsadlar:

- 1. Sport maktablariga bolalarni saralash usullari bilan tanishtirish.*
- 2. Yosh bolalar uchun futbol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlari guruhlariga tanlash usullarini joriy etish.*

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida futbolning ulushi kattadir. Futbol 5-9 sinf o'quvchilari, litseylar, kollejlarda o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan bo'lib, seksiyaviy sinflar tarmog'ida keng ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, umumta'lim maktablarida eng iqtidorli yosh futbolchilarni chuqur tayyorlash bo'yicha ixtisoslashtirilgan sinflar ochildi. Sport profiliga ega bo'lgan umumiy ta'lim maktab-internatlari mavjud bo'lib, ularning o'qishini muvaffaqiyatli tashkil etish va sport mahoratining o'sishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratgan.

O'zbekiston Respublikasida Futbol akademiyalari "Nasaf", "Paxtakor", "Bunyodkor", "Mashal", "Lokomotiv" va boshqa professional klublar qoshida faoliyat yuritmoqda. Har bir akademiyada turli yosh toifasidagi 11 ta jamoa mavjud. O'zbekiston Respublikasi Futbol Federatsiyasining qarori bilan 2019 yildan boshlab har bir viloyat markazida akademiyalar ochildi. Ya'ni, O'zbekistonda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi xorijiy mamlakatlarnikidan sezilarli farq qiladi. Sport maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktabining 1137 filialida, IBO'SM ning 17 ta sport maktabida va 16 ta oliy sport mahorati maktabifilialida futbolchilar tayyorlanib kelinmoqda. Bu 165 mingga yaqin yosh futbolchini o'z ichiga olgan sport ustalari va turli darajadagi terma jamoalarning doimiy potentsial zaxirasidir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining futbol jamoalari tuman, shahar va viloyat musobaqalarida qatnashadilar.

Bundan tashqari, IO'SM va IBO'SM o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar taqvimini mavjud. Asosan iqtidorli o'smirlar sovrinli o'rinlar uchun musobaqalarga sport maktabi, olimpia zahiralarini iqtidorli bolalar va o'smirlar sport maktabi va oliy sport mahorati maktabi o'quvchilari orasidan saralab olinadi. Respublikaning eng yaxshi futbolchilari 14-15 va 19-20 yosh toifalariga ko'ra beshta terma jamoaga birlashtirilgan. Yoshlar terma jamoalari turli xalqaro turnirlarda, Osiyo va Jahon chempionatlari saralash o'yinlarida qatnashadilar.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari to'g'risidagi nizomga muvofiq boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini (8-10 yosh, o'quv-mashg'ulot guruhlarini 11-15 yosh va 16-18 yosh sportni takomillashtirish guruhlarini) mavjud.

Zahira tayyorlash o'qitish va tarbiyaning umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda olib boriladi va ta'lim va tarbiyaning didaktik prinsiplariga asoslanadi

Shu bilan birga, uning asosiy printsiplarga asoslangan o'ziga xos qonunlari mavjud.

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligini qo'lga kiritgandan so'ng, yoshlar va yoshlar jamoalari futbol bo'yicha Jahon va Osiyo chempionatlarida mustaqil jamoalar sifatida o'ynash imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu munosabat bilan, yoshlar futbolini rivojlantirish davlat ahamiyatiga ega bo'lgan masala sifatida qaralmoqda

Maktab-internatlar texnik va taktik ko'nikmalarni tayyorlash va takomillashtirish orqali mamlakatning o'smirlar va yoshlar jamoalarini shakllantirib, oliy , birinchi, ikkinchi ligalarini o'rinbosarlar va asosiy jamoa tarkibini to'ldiruvchi yangi avlod futbolchilarini tayyorlovchi manbadir

Xalqaro futbol darajasining jadallik bilan yuksalishi yosh iqtidorli futbolchilarni tinimsiz izlash kerakligini anglatadi.

Umumiy qoidalar

1. IBO'SM, B O'SM, kollejlari, ROZK o'quvchilarni boshlang'ich ta'lim negizida o'qishga qabul qilishni amalga oshiradi.
2. Qabul jarayoni test natijalari asosida va albatta, reyting tizimi bo'yicha davlat komissiyasi tomonidan amalga oshiriladi.
3. Test sinovlari jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarlikdan o'tkaziladi; jismoniy rivojlanish, o'yin faoliyati va umumiy ta'lim fanlari bo'yicha baho beriladi.
4. O'quvchilikka yosh futbolchilarning reyting jadvalida eng yuqori ball to'plaganlari tavsiya etiladilar.
 - Hujjatlarni qabul qilish.
 - Hujjatlarni qabul qilish uchun qabul komissiyasi tashkil etiladi.

O'qish uchun maktab-internatga qabul qilishda ariza beruvchilarning arizalari 1 iyuldan 25 iyulgacha qabul qilinadi:

- baholar to'g'risidagi hisobot varaqasi;
- sog'lig'i to'g'risida tibbiy ma'lumotnoma;
- yashash joyidan ma'lumotnoma;
- 3x4 sm hajmdagi 2 dona fotosurat;

Ushbu hujjatlar mavjud bo'lganda, qabul komissiyasi da'vogarning hujjatlarini qabul qilishdan bosh tortishga haqli emas.

- Sinov testlarini tayyorlash va o'tkazish
 - Sinov sinovlari o'tkaziladi:
 - 1 avgust jismoniy rivojlanish ma'lumotlarini baholash bo'yicha
 - 2 avgust umumiy fanlardan
 - 3 avgust umumiy jismoniy tayyorgarlik- 4-5 avgust kunlari raqobatdoshlik faoliyatini baholash uchun.
- 15 avgustga qadar IBO'SM tarkibiga yosh futbolchilarni qabul qilish to'g'risida buyruq tuziladi.

Futbolchilarni tayyorlash sifatini oshirish samaradorligi ko'p jihatdan uzoq muddatli ta'limning barcha bosqichlarida qabul qilish, tanlash va tayyorlash tizimining oqilona qurilishi va maktab-internat sharoitida yaxshilanishiga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi yoshlar terma jamoasiga tanlov uchun yanada xilma-xil usul qo'llaniladi:

- tezlik va quvvat fazilatlarini baholash;
- raqobatbardoshlik faoliyatni baholash;

- jismoniy rivojlanish ma'lumotlari;
- morfofunktsional ko'rsatkichlar;
- shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlash / 3 /.

Tezlik - kuch sifatleri testlar yordamida aniqlanadi: besh karra sakrash, 7x50 yugurish va 30 metrqa yugurish.

Raqobatbardoshlik faoliyati texnik va taktik harakatlar soni va nuqsonlar foizlari bo'yicha baholanadi.

Morfofunktsional ko'rsatkichlar quyidagi formula bo'yicha aniqlandi:

Tana yog 'massasi

$$(TYM) = 0,74 \text{ ozh} - 1,249 \text{ osh} + 0,528,$$

bu erda:

ozh - qorin atrofi,

osh - bo'yin atrofi.

Faol tana massasi

$$(FTM) = 0,514 P + 0,017 \times OB - 49,67,$$

bu erda

P - (balandligi sm),

OB - bisepts atrofi.

17-18 yoshdagi O'zbekiston Respublikasi yoshlar terma jamoasi murabbiylari o'quvchilar temperamentini 134 savolni o'z ichiga olgan polshalik psixolog J. Strelau tomonidan ishlab chiqilgan temperamentni aniqlovchi test yordamida aniqlab olganlar.

2.1. Kichik yoshdagi bolalarni futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralab olish

Boshlang'ich o'quv guruhleri uchun tanlovning keng qamrovli metodikasi nazorat testleri, shuningdek, pedagogik kuzatuvlar, maxsus tadqiqotlar va tibbiy ko'riklar natijalarini birgalikda tahlil qilishni o'z ichiga oladi.

O'g'il bolalar 3-4 hafta davomida ikki bosqichda tanlanadi.

Birinchi bosqich tashkiliy, IBO'SM boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga o'g'il bolalarni yollash to'g'risida e'lon qiladi. Murabbiylar yaqin atrofdagi maktablarga, turar joy

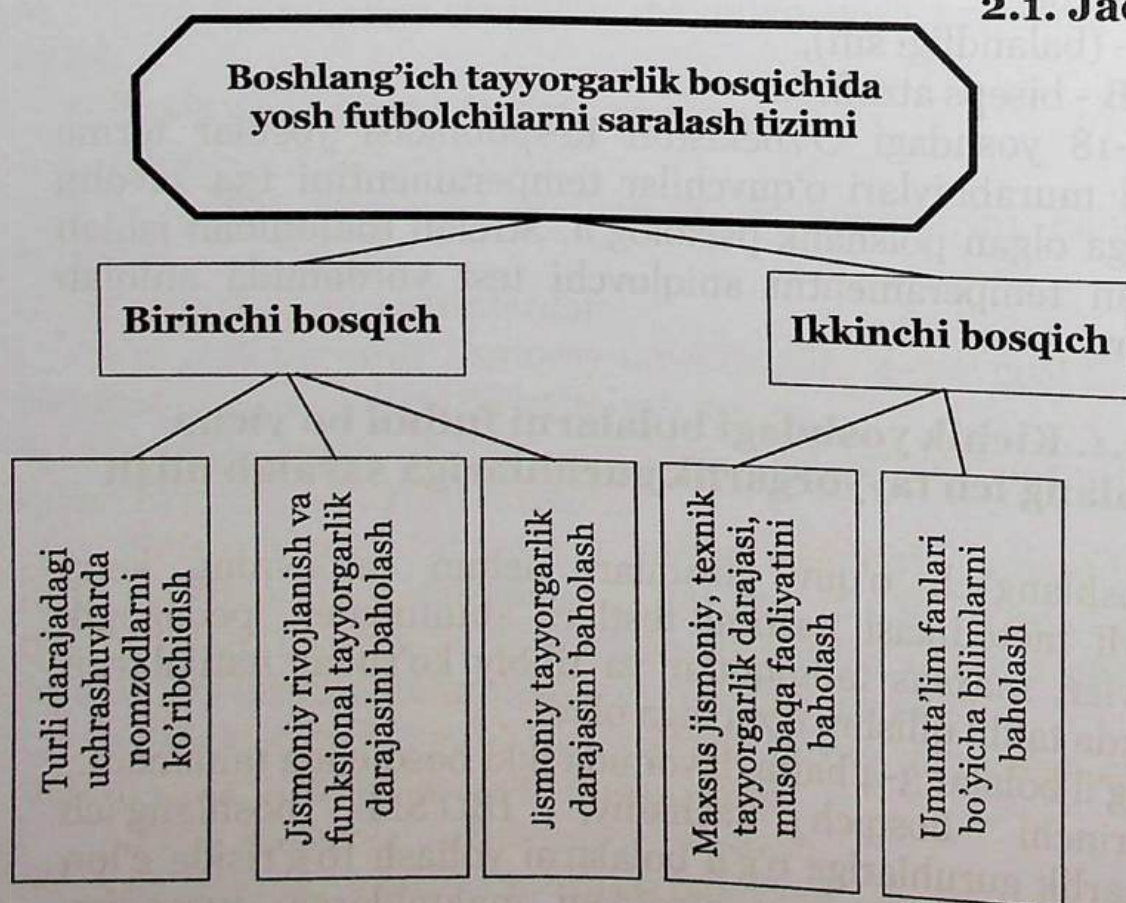
majmualariga va bog'larga tashrif buyurib, yangi boshlagan futbolchilarni sport maktabiga borishga taklif qilishadi. Keyin tanlanganlarning ota-onalari ishtirokida tashkiliy yig'ilish o'tkaziladi, unda murabbiylar bo'lajak guruhlariga nomzodlarning vazifalari va o'qitish usullarini tushuntiradilar. Keyingi 2-3 hafta ichida murabbiylaro'yinning asosiy usullarini ko'rsatib beradi, bolalar esa takrorlaydilar: turg'un to'pga tepish, dumalab kelayotgan to'pni taglik va oyoq bilan to'xtatish, bir yoki ikkita tayanch zarbalari bilan to'g'ri chiziq bo'ylab to'p bilan harakatlanish.

Mashg'ulotlar jarayonida bolalar darvozani ishg'ol qilish bilan bog'liq oyinlarda 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 shaklda kichik maydonlarda (30x30m) harakat qiladilar. Ushbu bosqichda murabbiyning asosiy vazifasi - tinglovchilarning qiziqishi.

Bu o'yin orqali o'quvchilarga aynan nimalar yoqishi, o'yin jarayoniga kirishib ketishi va raqobatdoshlik usullarini tushuntirib berish mumkin.

Kichik yoshdagi bolalarni futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralab olish bosqichlari 2.1-jadval ko'rsatilgan

2.1. Jadval-



2.2 Futbol bo'yicha asosiy mashg'ulotlar guruhiga tanlash uchun bolalarning iqtidoriga qo'yiladigan talablar

Jadval - 2.2

Harakatlanish shakllari	Harakatlarga qo'yiladigan talablar
To'psiz: -harakat: yurish, yon pog'onalar, o'zaro qadamlar, o'tirish, oldinga va yuqoriga sakrash, yuqoriga va oldinga sakrash, sekin yugurish, tezlashish, to'xtab turish (10.20m), tez yugurish (30-70m segmentlar, yo'nalish va tezlik o'zgarishi bilan yugurish harakat).	Tezlik, epchillik, harakatlarning bir turidan boshqalarga tez o'tish: sakrash balandligi, sakrash masofasi, qulaylik, tezlik, boshlang'ich tezligi, harakat yo'nalishi bo'yicha tez o'zgarishi.
To'p bilan: To'pni bilan muomala qilish	Dribling Yengillik, to'pni minimal vizual boshqarish bilan yuqori tezlik, to'pni vizual boshqarish, driblingning bir usulidan boshqasiga o'tish tezligi.
Oyoq bilan to'pga zarba berish	To'pni tepish Tez, maqbul harakat diapazoni, kuch ishlatilishining yuqori aniqligi, oyoqni o'z vaqtida bitta qattiq qo'lga aylantirish. Yuqori barqarorlik va aniqlik.
To'pga bosh bilan zarba berish	To'p uchishining makon-vaqt xususiyatlarini aniq baholash. Sakrash qobiliyatining yuqori darajasi, zarba berish momentini tanlashda va kuch qo'llaniladigan joyning aniqligi, ta'sir kuchining aniqligi.
Aldamchi harakatlar (fintlar)	"fint" ning birinchi qismining tezligi, izchilligi, ishonchliligi ikkinchi qismga nisbatan tezroq. Chaqqonlik, keyingi harakatga o'tish tezligi.
Raqibdan to'pni olib qo'yish	Vaziyatni to'g'ri baholash, kutilmaganlik, keyingi harakatlarga tezda o'ta olish.

2.3 Nazorat mashqlarini bajarish metodikasi va ko'rsatkichlarni baholash

1. 30 metrga yugurish. Futbol maydonida start va marralar belgilangan. Bitta musobaqada ikki kishi qatnashadi. Sinov paytida 2-3 ta urinish beriladi, keyin eng yaxshi vaqt hisobga olinadi.

2. Ikki oyoqda turgan joyida sakrashni baholash. 2-3 urinish berilgan.

3. Mashq qator elementlarni o'z ichiga oladi. U 13 metr uzunlikdagi o'tloqli maydonda ijro etiladi. Boshlash va tugatish bir chiziqda joylashgan. Undan yetti metr narida ustun (bayroq) o'rnatiladi, so'ngra har ikki metr oldinga va yon tomonga bir metrdan yana uchta ustun o'rnatiladi. Shunday qilib, uzunligi 6 m, kengligi 1 m bo'lgan parallelogram hosil bo'ladi. Sinovni amalga oshirish uchun sinaluvchi ustun yo'nalishiga orqa tomoni bilan turadi va maxsus signaldan keyin mashqlarni birin-ketinlikda, tartib bilan bajaradi (ikki marta 360° aylanish, ikki marta orqaga aylanish, 180° ga aylanish, oldinga o'mbaloq oshmoq, o'ng tomondan ustunlarni aylanib o'tish, slalom yugurish, orqa tomon bilan ustunlar oralab tugash chizig'i(finish)gacha borish). Sinov uchun ketgan vaqt inobatga olinadi, 2 marta imkoniyat beriladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Harakatlarni maxsus muvofiqlashtirishni baholash.

Mashqlar 27 metr uzunlikdagi maydonda bajariladi. Boshlanish chizig'idan boshlab har 5 metrda ketma-ket 150 sm diametrli 5 aylana belgilanadi, marra oxirgi aylanadan 2 metr masofada joylashgan.

Maxsus muvofiqlashtirish qiyin dribling bilan baholanadi. Eng yaxshi natija ikki urinishda aniqlanadi. To'p bilan aylanaga kirishga yo'l qo'yilmaydi.

5. Yosh futbolchilarning o'yindagi o'zaro ta'sirining tabiiy sharoitida o'yin yo'nalishi va fikrlash darajasini tashxislash uchun ekspert baholash usuli qo'llaniladi. Kamida 3 ta malakali murabbiy taklif etiladi. Yo'nalish tezligi va yechimlarni tanlash, qabul qilingan qarorlar samaradorligi, o'yin vaziyatlarining rivojlanishi va borishini oldindan ko'ra bilish qobiliyati baholanadi.

Dastlabki mashg'ulotlar guruhlariga tanlov uchun bir qator ko'rsatkichlar aniqlandi:

1. Tezlik-quvvat fazilatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish kerak.

2. Tezlik-quvvat imkoniyatlarini baholash ikki oyoqda turib yuqoriga sakrash orqali aniqlanadi.

3. Epchillik asosan texnik mahoratning keyingi darajasini belgilaydi. Tanlashda umumiy va maxsus chidamlilikni hisobga olish kerak. Umumiy epchillikni aniqlash uchun testdan foydalanish kerak.

4. Maxsus muvofiqlashtirish to'p bilan dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aylanib o'tish).

5. Fikrlash va yo'nalishni diagnostikasi murabbiylar tomonidan baholash usuli yordamida amalga oshiriladi.

6. O'yinning tajovuzkorligi va jangovar fazilatlari murabbiylar tomonidan ekspert baholari yordamida baholanadi

Jadval - 2.3

Test natijalari bo'yicha baholarni tugatish

Sinovlar va natijalar	Dastlabki o'qitish va malakasini oshirish bosqichida (10 yosh)	Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)	Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)
30 metrga yugurish	5,2; 5,4; 5,6	4,8; 5,0; 5,2	4,6; 4,8; 5,0
Sakrash qobiliyati, cm	31-34, 30- 26, 25-22	21-23,23,5-25,5, 26-28	40-37, 31-31, 30- 27
Umumiy chidamlilik uchun kompleks	23-24, 25-27, 27,5-29	21-23, 23,5-25,5, 26-28	20-21, 21,5-23, 23,5-25
5 aylanani aylanib o'tmoq	10,5-12, 12,1-13, 14-15,7	9,8-10,7, 10,8- 12,4, 12,5-13,8	8,6-9,6, 9,7-10,8 10,9-12
O'yin haqida mulohaza qilmoq	4, 3, 2	4, 3, 2	4, 3, 2
O'yindagi tajovuzkorlik	4, 3, 2	4, 3, 2	4, 3, 2

Jadval - 2.4.
Futbolchilarni tarbiyalashda rivojlanishning eng qulay yosh davri

Yosh	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Chaqqonlik	I	I	B	S						
Muvofiqlashtirish	P	P	P	S	ц	S	P			
Muvozanat	I	I	I	I						
Moslashuvchanlik		B	I	S						
Tezlik ..	S	S	B	I						
Harakatlar tezligining oshishi			B	I						I
Kuch				I	и				S	
Tezlik va quvvat fazilatlarini				B	в					
Umumiy chidamlilik	I		I		и		I			
Tezlikka chidamlilik			B						S	I
Tezlik-kuchga chidamlilik									S	
Ish qobiliyati					и	I	P		P	
Harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya		I	I							
Tananing intensiv ravishda hosil			O	O	O			O		
Balag'at yoshiga yetish					S	ON				
Uzoq muddatli ishg'a yaroqsiz	O	O								I
MX o'sish sur'ati						O				
Futbol maktabi				O	O	O				
Harakatning oddiy shakllarini oson	O	O	O							
Texnika bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar			O							
Eng yaxshi o'quv yoshi					O					
Etakchi bo'lgan ko'nikmalarni o'qitish	O	O	O	O	O					
Etakchi bo'lmagan ko'nikmalarni o'qitish					O	O	O	O		
O'ynash rolini tanlash							O			
O'rganilgan usullarni o'yin jarayonida						O	O	O	O	O

Rivojlanish: I - kuchli. B - eng yuqori stavkalar. S - maqsadga muvofiq. P - yomon. N - pasayish} indikativ
O - asosiy davr

Bolalarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhi va terma jamoalarga saralash varaqasi

Belorusiya Respublikasidan kelgan futbol mutaxassislarining katta guruhi ham yosh futbolchilar, ham terma jamoalar uchun, ham tanlov ishtirokchilari uchun xaritani ishlab chiqdilar /4/.

Ular quyidagi guruhlangan (ko'rsatkichlar, yo'nalishlarning xususiyatlari bo'yicha) shaklda taqdim etilishi mumkin:

- jismoniy xususiyatlar;
- salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasi;
- biologik rivojlanish xususiyatlari;
- asab tizimining xususiyatlari;
- funksionallik;
- harakat fazilatlarining rivojlanish darajasi;
- o'yin texnikasi va taktikasini o'zlashtirish qobiliyati;
- mashg'ulotlarga va raqobatbardosh yuklarga bardosh bera olish qobiliyati, - tiklanish jarayonlarining davomiyligi;
- psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mehnatsevarlik, qat'iyatlik, safarbarlik tayyorligi;
- sport mahorati darajasi va uni ekstremal vaziyatlarda amalga oshirish qobiliyati, raqobatbardosh tajriba.

**Har bir o'yinchi uchun ma'lumotlarning ro'yxati
"Tanlov(saralash)da qatnashadigan futbolchilar
ma'lumotlar bazasi"**

Sana _____

1. Umumiy ma'lumotlar

1. To'liq ismi _____
2. Tug'ilgan sanasi va joyi _____
3. Yashash joyi _____
4. Dastlab futbol o'ynash joyidagi yoshi (shahar, CYSS) _____
- ish tajribasi _____
- birinchi murabbiy _____
5. Asosiy o'yin roli _____
6. Yig'inga jalb qilingan /sana/ _____

2. Tayyorgarlikning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish

(o'yin faoliyatini kuzatish, 1-shakl)

Texnika (baholash) _____

Taktikalar (baholash) _____

Jismoniy tayyorgarlik (baholash) _____

Shaxsiy / individual / fazilatlar _____

Izoh: tayyorgarlik bo'limlari bo'yicha baholash - mukammal 24-25 ball; yaxshi 22-23 ball; qoniqarli 3 balli tizimda 20-21 ball.

Xulosa: _____

3. Shaxsiy rivojlanish

1. To'liq yillar (pasport yoshi) _____ bo'y _____
vazni _____
2. Rivojlanish tezligining xususiyatlari (biologik yosh): _____
ortda qolgan, o'rtacha, etakchi (pastki chiziq)
3. Tana vaznining kompyuter tarkibi (agar uskuna mavjud bo'lsa): _____
suyak to'qimasi _____ %, mushak to'qimasi _____ %, yog
'to'qimasi _____ %

4. Jismoniy fazilatlar (tayyorlik)

1. Joydan sakrash: balandlik, sm ___ "tepalik" kuchi, Vt _____
2. Bir joydan 15 metrga yugurish, _____ tezlik bilan, ms _____
3. 15 metrga uchish harakat davomida, _____ tezlik bilan, ms _____
4. Bir joydan 30 metrga yugurish, tezlik bilan _____, ms _____
5. Shuttle yugurish 7x50 m, s _____
6. 3000 m yugurish, min, s _____
7. Kuper sinovi, m _____

Majburiy testlar: 1, 3, 4, 6.

Xulosa: _____

5. Funktsionallik

1. Maksimal yurak urishi, ___ urish / min
2. CVS holati ("Kardi" usuli): tinch holatda ___ yukdan keyin

Natija: _____

Xulosa: _____

3. Aerobik quvvat (VO_{2max} , Polar bo'yicha) ml / kg / min _____

4. Tiklanish ko'rsatkichi (Polar bo'yicha) an'anaviy birliklar. _____

5. FI (ITFN) an'anaviy birliklariga nisbatan bag'rikenglik ko'rsatkichi. _____

6. Vegetativ funktsiyalarni o'z-o'zini boshqarish zaxirasi

(yuqori, o'rta, past)

7. O'pkaning hayotiy qobiliyati ___ l, ___ qarzdorlik%

8. O'pka maksimal shamollatilishi ___ l, ___ % tufayli

9. Gipoksik chidamlilik:

Shtange testi _____ s

Genchi testi _____ s

Xulosa: _____

6. Psixomotor funktsiyalar

1. Oddiy reaksiya, ms _____
2. Murakkab reaksiya, ms _____ aniqligi, n
3. RDO (harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya), ms _____

4. Harakatlarning maksimal tezligi (10 s uchun),
n _____

Xulosa: _____

7. Asab-mushak apparatining holati

1. Stabilometriya _____

2. Asab tizimining turi (Il'inning fikriga ko'ra) _____

Xulosa: _____

Umumiy xulosa:

- texnika (kuzatish): a'lo. yaxshi. qoniqarli.

(Tagiga chizish)

- taktika: a'lo. yaxshi. qoniqarli.

(Tagiga chizish)

- individual (shaxsiy) fazilatlar: a'lo. yaxshi. qoniqarli.

(Tagiga chizish)

- jismoniy tayyorgarlik (sifat): a'lo. yaxshi. qoniqarli.

(Tagiga chizish)

- CCC funktsionalligi: yuqori. o'rta. past.

(Tagiga chizish)

- psixomotor funktsiyalar darajasi: aerobik quvvat: yuqori.

o'rta. past.

(Tagiga chizish)

Potentsial yuqori - tezlik (kuchsizlik) fazilatlari darajasi, chidamlilik (past - yuqori), funktsional (past - yuqori), psixologik (past - yuqori) o'yin faoliyati uchun samarali (samarasiz) tayyorgarlik.

Birinchi navbatda quyidagilarga e'tibor bering:

- texnik va taktik tayyorlik (ha, yo'q);

- rivojlanish darajasi: chidamlilik, tezkorlik-quvvat fazilatlari, tezkorlik (tagiga chizish)

- CCC funktsionalligi (ha, yo'q)

- psixofiziologik funktsiyalar (ha, yo'q).

Tanlov tizimida iqtidorni tashxislashning tibbiy va biologik usullari

Ko'pgina sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar 8-10 yoshda boshlanadi va ular eng yuqori mahoratga faqat 20-25 yoshda, ya'ni 12-15 yillik mashg'ulotdan so'ng erishadilar. Va bu shuni anglatadiki, yosh sportchining tanasining rivojlanishi uning eng faol sport faoliyati o'tish davriga to'g'ri keladi. Shuning uchun yosh iste'dodlarni aniqlash va saralash jiddiy izlanishni talab qiladigan jarayondir.

"Omega-C" kompleksidan foydalangan tadqiqotchilar aniqladilar:

1. Yosh sportchilarning iqtidorliligi;
2. Tana tizimlarining funksional holatining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari;
3. Moslashuvning "buzilishi" belgilari (ortiqcha mashg'ulotlar);
4. Adaptiv imkoniyatlar va uzoq muddatli mashg'ulotlarning o'zgarishi dinamikasi;
5. Turli sport turlari bo'yicha yosh sportchilarning namunaviy xususiyatlari;
6. Har bir yosh sportchi uchun ma'lumotlar bazasi.

Nazorat savollari:

1. Sport maktablariga bolalarni tanlashda qanday tanlash usullari qo'llaniladi?
2. Dastlabki futbol mashg'ulot guruhiga yosh bolalarni tanlashda qanday tanlov usullari qo'llaniladi?
3. Boshlang'ich futbol mashg'ulotlari guruhiga yosh bolalar tanlanishi uchun qanday talablar qo'yiladi?
4. Futbol bo'yicha dastlabki sport mashg'ulotlari guruhiga bolalarni tanlashning biomedikal usullari qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Godik M.A., Chkuaseli A.N., Gukosyan A.A., Boychenko B.F. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni saralash. / Futbol / Yilnoma. M.-1986- 40-44 gacha.
2. Kudryavsev V.D. 11-14 yoshdagi o'g'il bolalarning jismoniy sifatlarini o'rganish va ularning boshlang'ich

mashg'ulotlar guruhlariga yosh futbolchilarni tanlash uchun amaliy ahamiyati: Muallifning avtoreferati. ... Dis. ped. fanlar. kan. Moskva, 1978-24 b.

3. Qo'shbaxtiev I.A. Futbolchilarni tayyorlashni boshqarish T. 2001 – 108b.

4. Rimashevskiy G.A., Prilutskiy P.M., Filipovich L.V., Ignatova I.I., Gonestova V.K., Ivanova N.V., Borsh I.K., Xramnikova E.V. Futbolda seleksiya muammosiga ilmiy va amaliy yondoshish. Minsk. 2006-63 b.

III. BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK YOSH FUTBOLCHILARI YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINING YUKLAMALARI TUZILISHI

Ko'rib chiqilayotgan masalalar:

O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, yil davomida o'quv materiallarini taqsimlashning taxminiy o'quv rejasi-jadvali, taxminiy o'quv rejasi.

O'quv maqsadlari:

- 1. Dastlabki mashg'ulotlar guruhlarini futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini sinovdan o'tkazish xususiyatlari bilan tanishtirish.*
- 2. Taxminiy o'quv rejasi - o'quv materialini yilga tarqatish jadvali bilan tanishtirish.*

Bolalarning sport mashg'ulotlari - bu ta'lim-tarbiya ishlari jarayonida ta'lim, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni hal qilish komplekslarini o'z ichiga olgan pedagogik jarayon. Boshlang'ich guruh bolalariga futbolni o'rgatish - malakali futbolchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik sport mashg'ulotlarining boshlang'ich bosqichi. Ushbu yoshdagi bolalar bilan ishlash - bu yoshga bog'liq rivojlanishning bir qator xususiyatlari bilan tavsiflangan ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning dastlabki bosqichi.

Ushbu guruhda faqat asosiy umumiy mashg'ulotlar olib boriladi. Sinflarning asosiy maqsadi - sog'likni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish va futbol o'ynashning asosiy ko'nikmalarini o'zlashtirish. Bunga quyidagilar orqali erishish mumkin:

a) turli xil mashg'ulotlar va bolalarning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydigan ochiq o'yinlar va o'yin mashqlarini keng qo'llash;

b) bolalar uchun qiziq bo'lgan, futbol o'ynashga bo'lgan qiziqish va odatni shakllantirishga yordam beradigan mashqlardan foydalanish;

c) umumiy harakatlanish madaniyatini yaxshilashga va jamoada to'p bilan muomala qilishning boshlang'ich qobiliyatini

egallashga, kichik maydonlarda o'ynashga yordam beradigan ta'lim jarayonini to'g'ri tashkil etish.

Sinflar davomida ko'p qirrali umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tiborni qaratish, zarur o'yin faoliyatiga, epchillikka erishish va taktik harakatlar bilan parallel ravishda o'ynash texnikasini intensiv ravishda o'rganish muhimdir. O'yin nazariyasini muntazam ravishda o'rganish va kundalik o'quv ishlarini olib borish.

Vazifalarning murakkabligi va xilma-xilligi ishni rejalashtirishni juda ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishini talab qiladi. Bu barcha zamonaviy talablarga javob berishi va, avvalambor, o'qitishning to'g'ri istiqbolini ta'minlashi kerak.

Dastlabki o'quv guruhidagi bolalar bilan o'quv-tarbiyaviy ishlar sport tayyorgarligining asosiy tamoyillariga muvofiq ravishda qurilgan.

Istalgan natijani olish uchun batafsil reja asosida ushbu ishni maqsadli va tizimli ravishda bajarish kerak. Treningda tayyorgarlikning barcha tomonlarini hal qilishni ta'minlash kerak, bu holda ular o'zaro bog'liqdir.

Futboldagi mashg'ulotlarda yuklar hajmi asta-sekin o'sib borishi kerak, yuklardan dam olishga o'tish va aksincha, navbatma-navbat amalga oshiriladi. Shuni yodda tutish kerakki, bolalar o'sish bosqichida, shuning uchun ortiqcha harakat yoki kuchlarning mantiqsiz taqsimlanishi ularning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Har bir dars boshida bolalarning kayfiyatini hisobga olish tavsiya etiladi. Agar ular jangovar kayfiyatda bo'lsa va o'ynash istagi bo'lsa, dars davomiyligi va energiya chiqishi jihatidan normal davom etishi kerak. Aks holda, bolalarni ko'nglini ko'taradigan juda ko'p hissiy mashqlarni (o'yinlar, musobaqalar) joriy etish kerak. Ushbu yoshda bolalar asosiy xususiyatga ega - harakat qilish istagi. Shuning uchun har bir dars 20 daqiqa davom etadigan dinamik o'yin bilan yakunlanishi kerak. Bolalarning tayyorgarligi qanday to'planishiga qo'shimcha ravishda, darslar tobora uyushgan bo'lishi kerak. O'ziga xos taktik tarkibga ega bo'lgan mashqlar va murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Bundan tashqari, futbolni o'rganish uchun pedagogik

jarayonning boshqa talablariga rioya qilish muhim deb hisoblanadi.

Ularni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Bolalarga o'yinning taktik asoslarini tushuntirish. O'rganishning dastlabki bosqichida bolalar hali ham tegishli texnikaga yoki o'yinning boshlang'ich tushunchalari haqidagi bilimlarga ega emaslar. Bu ularning individual harakatlarining noto'g'riligini va to'p atrofida to'dalanishini tushuntiradi. Oddiy o'yin sxemasini o'rgansangiz va qo'llasangiz, bunga yo'l qo'ymaslik mumkin.

2. Ta'limning har bir bosqichidan so'ng, bolalar allaqachon texnikaga va o'yinning asosiy qoidalariga o'rganib qolganlarida, texnik elementlarni o'rganish bilan bir qatorda, ular taktik tartib tushunchasini o'rganishlari kerak. Shu munosabat bilan murabbiylar turli xil o'yin rollari o'yinchilarining roli va vazifalarini, shuningdek bolalarning hujum boshlanishidagi harakatlarini, uni davom ettirish va yakunlashni aniq tushunishlari kerak.

Yosh bolalarning taktik harakatlarini takomillashtirish tegishli mashqlarni tanlash orqali amalga oshiriladi.

Mashqlar bolalarga quyidagilarni o'rgatishga qaratilgan:

- o'yin qoidalariga rioya qilish;
- hujumda ham, himoyada ham vazifalarni bajarish;
- mudofaa, yarim himoya, hujumchilar o'rtasidagi aloqani amalga oshirish;
- tezda hujumdan himoyaga o'tish va himoyadan hujumga o'tish.

Ushbu bosqichda, tez-tez vazifalarni aniq bajarishga intilishida xato qilish qo'rquvi bilan izohlanadigan ba'zi bir xil harakatlar mavjud. Ammo bu holat amaliyot bilan o'tadi. Shu bilan birga, o'yinchilar o'zlarining individualligini namoyish etishni xohlaganlarida, ayniqsa jamoaning manfaatlari yo'lida harakatlar qilinsa, ulardan qochish kerak.

O'yin mashqlari paytida murabbiy ishtirok etishi shart, chunki ma'lum bir vaziyatda berilgan ko'rsatmalar xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar to'xtashlari ma'lum umumiy tavsiyalar berish yoki o'yin rejasini takrorlash kerak bo'lganda qabul qilinadi. Juda tez-tez to'xtab turish

nafaqat mashqlar ritmining pasayishiga, balki bolalarga qiziqishning pasayishiga olib keladi.

Taktik jihatdan quyidagi qoidalaridan foydalanish tavsiya etiladi:

Butun jamoa uchun:

a) o'yin to'pni uzatib o'ynaladi, taktik rejani buzadigan va juda tez-tez hujumning buzilishiga olib keladigan asoratlardan (to'pni olib yurish, raqibni aldash) oldini olish kerak;

b) futbol faqat jamoaviy o'yin ekanligini va unda individual xavfli harakatlar kontrendikativ ekanligini hisobga olsak, har bir talaba o'z sheriklarining maqbul sharoitlarini o'zlashtirishga intilishi kerak;

c) xatoga yo'l qo'ygan sherigiga turli xil eslatmalar berish taqiqlanadi;

d) e'tibor o'yinga qaratilishi kerak (sheriklar bilan suhbatlarga e'tibor berishning hojati yo'q).

Himoyadagi jamoa uchun:

a) zudlik bilan raqibni doimiy ta'qib qilish;

b) agar himoyachining oldida ikkita hujumchi bo'lsa, to'pga egalik qiluvchi o'yinchiga hujum qilish kerak;

c) tajovuzkorga shunday harakat qilish kerakki, u harakatlarni tanlash imkoniyatiga ega bo'lmasin;

d) agar himoyachi jangda yutqazsa, yana himoyada qatnashish uchun orqaga chekinishi kerak.

O'rta chiziq futbolchilariga:

a) o'yinning qizg'in ritmi to'p bilan harakat qilish bilan emas, balki doimo to'pni uzatishda hosil bo'ladi;

b) to'pni uzatish raqib tomonidan himoyalanmagan sherik tomon amalga oshirilishi kerak;

c) to'pni uzatgandan so'ng hujumni qo'llab-quvvatlash kerak.

Hujumchilar uchun:

a) hujumni yakunlash uchun har xil harakatlardan (raqibni aldab o'tish, fintlar) foydalanish;

b) iloji boricha darvoza tomon zarbalar berish.

Dastlabki tayyorgarlikdagi futbolchilarning jismoniy sifatleri darajasini oshirish uchun ularning mashg'ulotlarining yillik sikli tuzilmalarida tanlab (ustunlik) yo'naltirilgan yuklarni davomiy ketma-ket tashkil etish usuli qo'llaniladi.

Chidamlilik, kuch va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladigan vositalarning xususiyatlari, shuningdek, epchillik (muvofiglashtirish) berilgan.

Mashg'ulot ta'sirini optimallashtirish bo'yicha taklif etilayotgan metodikaning asosiy vazifalaridan biri - bu yosh futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini dasturlashtirilgan o'qitish usullari va tamoyillarini joriy etish bilan bir qatorda tayyorgarlik mashg'ulotlari sikli tarkibidagi bir tomonlama yuklarning tarkibiga ega bo'lgan o'quv jarayonini qurishdir.

O'quv jarayonida uchta darajadagi tuzilish ajratiladi:

- mikroyapi - individual o'quv mashg'ulotlari va mikrosikllarning tuzilishi;
- mezostruktura - maqsadli mikrosikllar qatorini o'z ichiga olgan o'rtacha sikllar va mashg'ulotlar bosqichlari tarkibi;
- makroyapi - katta o'quv sikllari yoki makrosikllarning tuzilishi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini qurish muammosi o'quv jarayonining turli xil tuzilmalarini oqilona rejalashtirish, mashg'ulotlar tomonlarining optimal nisbati, sportchilar tanasida stimulyatsiya va funktsional o'zgarishlarga xizmat qilishi mumkin bo'lgan mashqlar yuklari o'rtasidagi moslik va ularni amalga oshirish shartlariga kamayadi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarining yosh futbolchilarining yillik o'quv siklida o'rgatishning umumlashtirilgan vazifalari talablariga muvofiq xulosa qilishimiz mumkinki, bu yoshda avvalo ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, so'ngra texnik tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratish lozim.

Yuqoridagi talablarga asosan, yillik o'quv siklida (makrosikl) ikkita katta bosqich ajratiladi

Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatish jarayonini tashkil qilish.

Dasturlarda o'quv topshiriqlari va haftalik MC-lardagi rejalashtirilgan yuk asosan murakkab xarakterga ega edi, ya'ni o'quv mashg'ulotlari va haftalik MClar davomida bir nechta vazifalar hal qilindi.

3.1 Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining futbol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Jadval 3.1.

№ п/п	Texnik-taktik harakatlar turi	Mashg'ulotlar davomiyligi (haftalik MCda ko'rsatilgan)
I.	To'p tepish	
1.1.	Oyoqning ichki tomoni va instepsiyaning ichki qismi	1 MC
1.2	Tashqi ko'tarish va to'g'ridan-to'g'ri ko'tarish	1 MC
1.3.	Oyoq barmog'i bilan zarba berish	1 MC
II.	Bosh bilan zarba berish	2 MC
III.	To'pni to'xtatish texnikasi	
3.1.	Dumalayotgan to'pni oyoqning ichki tomoni yoki taglik bilan to'xtatish	1 MC
3.2.	Uchayotgan to'pni oyoqning ichki tomoni yoki taglik bilan to'xtatish	1 MC
3.3.	To'pni oyoq ichi bilan yoki to'g'ridan-to'g'ri ko'tarib havoda to'xtatish	1 MC
IV.	Dumalab va uchayotgan to'pni egallash	1 MC
V.	Oyoq yuzasining tashqi va ichki tomonui bilan to'pni o'yinga kiritish	3 MC
VI.	To'pni tashlash	1 MC
VII.	Raqibga dribling ishlatish va aldamchi harakatlar	3 MC
VIII.	Darvoza tomon zarbalar va to'pni uzatish	1 MC
IX.	Bo'sh joylarga chiqish va pozitsion o'yin	1 MC
X.	O'yinchini qo'riqlash va to'p bilan muomala qilish	2 MC

Dastlabki futbol mashg'ulot guruhining rejalashtirilgan hujjatlariga quyidagilar kiradi: o'qish yillari bo'yicha uzoq muddatli yoki ish rejasi (3.2-jadval), yillik o'quv rejasi, ish rejasi, mashg'ulotlar jadvali va dars rejasi (reja). Yillik o'quv dasturi asosiy rejalashtirish hujjati bo'lib, uzoq muddatli reja asosida ishlab chiqilgan.

U quyidagi bo'limlardan iborat:

a) joriy yilda ishning holati, vazifalari va taklif qilingan natijalarini aks ettiruvchi tushuntirish xati;

b) bir yilga tuzilgan va mashg'ulotning barcha bo'limlari uchun o'qish vaqtini darslarning oylari va haftalari bo'yicha taqsimlashni o'z ichiga olgan o'quv rejasi-jadval (3.2-jadval);

c) ma'lum bir yil uchun o'quv materiallari ro'yxati (3.4-jadval).

Qisqa muddat (odatda bir oy) uchun tuzilgan ish rejasi yillik reja va o'quv dasturi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu alohida tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar mazmunini konkretlashtirishga imkon beradi. Haftalik sikllar prinsipiga muvofiq reja tuziladi, unda har bir darsning mazmuni ochib beriladi.

Dars jadvali, shuningdek, har bir o'quv guruhidagi o'quv mashg'ulotlarini tartibga soluvchi zarur rejalashtirish hujjati hisoblanadi. Odatda u sana, vaqt, joy, mavzu va darslarning qisqacha mazmunini o'z ichiga oladi.

Murabbiy har bir dars uchun dars rejasini tuzadi (3.3-jadval). Bunday reja o'quv ishlarini tashkil etishning mazmuni va usullarini batafsil taqdim etishdir. Puxta tuzilgan reja mashg'ulotlar sifatini oshirishga, o'quv vaqtining har bir daqiqasidan oqilona foydalanishga imkon beradi. Har bir mashqdan so'ng murabbiy mashg'ulot natijalari va sifatini to'g'ridan-to'g'ri reja yoki maxsus kundalikka yozib qo'yishi maqsadga muvofiqdir. Bu sizga mashg'ulotlar kursini tezda boshqarish va yanada samarali uslubiy metodlarni topish imkonini beradi.

Tayyorgarlik qismida siz darsning asosiy qismi materialini o'zlashtirishni osonlashtiradigan mashqlardan foydalanishingiz kerak. O'quv o'yinini tugatgandan so'ng yuk asta-sekin kamaytirilishi va mashg'ulot natijalarni yig'ish bilan yakunlanishi kerak. Rejalashtirish har doim bajarilayotgan ish

bilan chambarchas bog'liqdir. Buxgalteriya hisobi ta'lim va tarbiya jarayonini to'g'rilash vositasidir. Buxgalteriya hisobining uch turi mavjud: dastlabki, operatsion (joriy) va yakuniy.

Dastlabki hisob bu keyingi davr uchun rejalashtirishning aniqligini kuchaytirishga imkon beradi. Bunga jalb qilinganlarning tayyorligi, moddiy bazaning holati, jadvalning uzluksizligi tahlili kiradi.

Operatsion (joriy) buxgalteriya har kuni yoki qisqa vaqtdan so'ng amalga oshiriladi. Amaldagi buxgalteriya ma'lumotlari ish rejasiga o'zgartirish kiritish uchun asosiy asos bo'lib xizmat qiladi. Buning uchun davomat, mashg'ulotlar soni va ularning vaqti, o'quv dasturini o'zlashtirish natijalari, pedagogik kuzatuvlar va hisoblangan nazorat ma'lumotlari hisobga olinadi.

Jadval 3.2

**Futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhida
o'quv materialini bir yilga taqsimlashning taxminiy
o'quv reja-grafigi**

No	Dars mazmuni	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	jami
I.	Nazariy bo'lim										
1.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport	0,5					0,5				1
2.	O'zbekiston Respublikasida futbol	0,5								0,5	1
3.	O'yin texnikasi va taktikasi		1		1			1			3
4.	O'yinlarni qo'yish va tahlil qilish										
II.	Amaliy mashg'ulotlar										
1.	Jismoniy tayyorgarlik	8	8	7	5	5	5	5	8	8	59
2.	Texnik-taktik tayyorgarlik	3	5	8	7	6	5,5	7	11	2,5	48
3.	Musobaqa					2		2			4
4.	Nazorat standartlaridan o'tish	1			1	1					4
	Jami									1	4
											120

Yakuniy buxgalteriya hisobi dastlabki va joriy buxgalteriya hisobi parametrlarini o'z ichiga oladi va keyingi o'quv yili uchun ishni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Buxgalteriya hisobining yakuniy ma'lumotlari murabbiy jurnalida yoki kundaligida qayd etiladi.

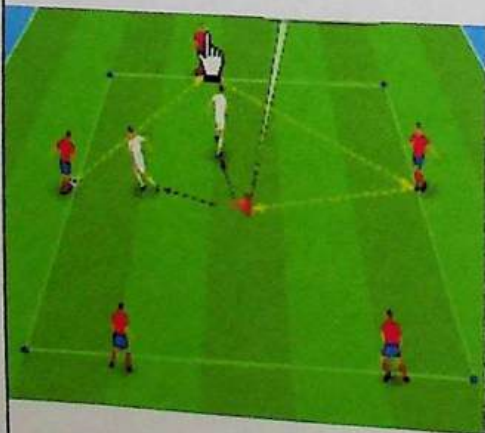
Jadval 3

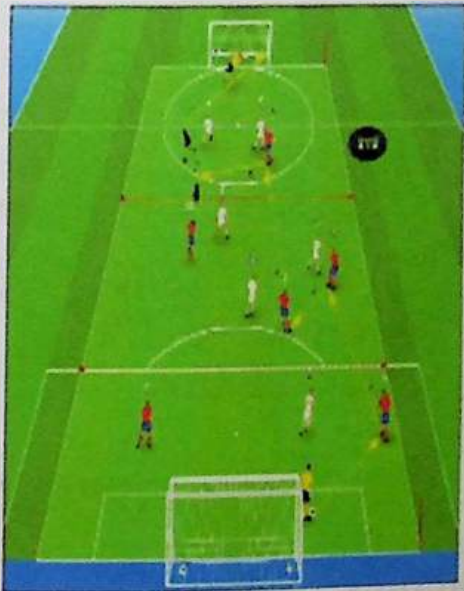
Sana _____

Joy: Stadion

Vaqt: 90 daqiqa.

Mavzu: Jismoniy sifatlarni kompleks takomillashtirish, jamoaviy o'zaro munosabatlarni takomillashtirish, pozitsion hujum. Inventar: to'plar, fishkalar, nakidkalar, futbol darvozlar 2m x 5m.

Mashg'ulot qismi	Sessiyaning bir qismi	Yuklama	Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi	1. Qurilish, UTZ vazifalarini e'lon qilish. Texnik kompleks. Cho'zish mashqlari. 2. 5 x 2 kvadrat 	18 MUH	10 metrli maydonda biz 5 dan 2 gacha kvadrat o'ynaymiz(yoki 6 dan 2 gacha). Shuningdek, markazda biz nishon sifatida ishlatiladigan katta konusga egamiz. 5/6 qizil o'yinchilar tashqarida, ikkita funktsiyaga ega bo'lgan ikkita oq himoyachiga qarshi to'pni ushlab turishga urinmoqdalar: a. To'pni to'sib qo'ying. b. Qizil o'yinchilarni markaziy konusga urishni to'xtating. Qizil o'yinchilarning maqsadi avval to'pni saqlab qolishdir - agar ular ketma-ket X pog'onalarini to'ldirsalar, ular 1 ochko to'plashadi. Shuningdek, ular imkon qadar 2 ball to'plash uchun ichki konusni urishga harakat qilishadi. Muayyan vaqtdan keyin yoki ular to'pni bir necha bor qo'lga kiritgandan so'ng, himoyachilarning rollarini o'zgartiring. Murabbiylik punkti: Ichki himoyachilar burchaklarni va markaziy konusga boradigan yo'lni yopish uchun birgalikda harakat qilishlari kerak. Taraqqiyot 1. Himoya qilish uchun boshqa konusni qo'shing. 2. O'yinchilarni maksimal 2 ta teginish bilan cheklang (boshqarish + pas).

Asosiy qism	3. To'pni uzatib himoya chizig'idan o'tish 	<i>Bu mashqchiziqni kesib o'tib uch yarim himoyachiga yordam berish uchun va raqib hujumini yorib o'tish uchun qo'llanadi.</i> <i>Tavsif:</i> <i>Bu mashq 12 o'yinchini talab qiladi(har jamoada 6 o'quvchidan)rasmida ko'rsatilgandek joylashishi va har bir chiziqda 3 tadan o'yinchi qolishi kerak. O'yinchilar o'z zonasida kamida ikkita to'p uzatishni amalga oshirib, keyin to'pni kerakli zonaga o'tkazishga harakat qilishlari kerak. (o'yinchilarga o'z shakllarini topish uchun to'siq qo'yish uchun vaqt berish). O'yinchilar o'z zonalarida qolishlari shart</i> 20 MUH
Asosiy qism	4.Uchinchi zonada markaz orqali hujum 	<i>Biz kichik bir tomonlama o'yinda yarim himoyachilar va hujumchi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ustida ishlaymiz.</i> <i>Tavsif</i> <i>30 x 60 metr o'lchamdagi platformada biz 7x7 o'yinini o'ynaymiz. Maydon uchta teng zonalarga bo'lingan. Har bir jamoada darvozabon, 2 ta markaziy himoyachi, 1 ta yarim himoyachi, 2 ta hujumchi va 1 ta hujumchi mavjud. Har bir jamoa uchun 2 ta markaziy himoyachi (4 va 5), himoya yarim himoyachilari (6) va hujumchilar (9) ular joylashgan zonada qolishlari kerak. Hujumkor yarim himoyachilar (8 va 10) o'z zonalarini tark etishga ruxsat berilgan yagona o'yinchilar. Darvozabon to'p bilan boshlanadi va maqsad 3 ta zonada o'yin yaratish va keyin gol urishdir. Yarim himoyachi to'pni hujumchiga muvaffaqiyatli uzatganida, u yoki boshqa yarim himoyachi hujumchining zonasiga kirib, 2da 2 o'ynab, gol urishga harakat qilishi mumkin.</i> 20 MUH

Asosiy qism	5. Позиционная игра 6 на 6 с 4 нейтральными. Атака через центр. 	20 мин <i>Bu pozitsion o'yin bo'lib, u doimo to'pni darvoza tomon o'ynashga va gol urish uchun hujumchi bilan bog'lanishga qaratadi.</i> <i>Tavsif:</i> <i>50 x 70 yard zonasida biz 6v6 (+4 neytral o'yinchi) o'ynaymiz. Bu pozitsion o'yin bo'lib, unda to'pga egalik qiladigan jamoa har doim darvoza tomon intilib, gol urishga harakat qilishi kerak. Futbolchilar o'z zonalarida qolishlari kerak. 1 zonada bizda 3v1, o'rtada bizda 3v3, oxirgi zonada yana 3v1 holatga egamiz.</i> <i>Markazda 3x3 (Har bir jamoadan 3 yarimhimoyachi) holatidamiz, ular ohirgi zonadagi hujumchi (9) bilan bog'lanishga harakat qiladilar.</i> <i>Hujumchi bilan bog'lanish yuzaga kelsa ular neytral o'yinchilarga imkon berib 3x1 vaziyatga ega bo'ladilar.</i> <i>Agar himoyalannuvchi tomon to'pga ega chiqsa, ular qarama-qarshi tomonga neytral o'yinchilarga tayanib xuddi shu qoidalar asosida hujum uyushtiradilar</i>
Yakunlovchi qism	6. Sekin yugurish. Kuch mashqlari	10 min

Jadval - 3.41

Futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining taxminiy o'quv dasturi

No	Tarkib	Soat soni
I.	Nazariy bo'lim	
1.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport	
2.	O'zbekiston Respublikasida futbol	1
3.	Yosh futbolchining gigienasi	1
4.	Futbol qoidalari	1
5.	O'yin texnikasi va taktikasi	1
6.	O'yinlarni o'rnatish va tahlil qilish	3
	Jami	-
		4

№	Tarkib	Soat soni
II.	Amaliy mashg'ulotlar	
1.	Jismoniy tayyorgarlik	59
2.	Texnik-taktik tayyorgarlik	48
3	Musobaqalar	4
4.	Nazorat standartlaridan o'tish	2
	Jami	116
	Jami	120

Nazorat savollari:

1. Ta'lim va tarbiya jarayonini o'tkazish uchun qanday hujjatlar talab qilinadi?
2. Bir yilga mo'ljallangan o'quv materialini taqsimlash jadvalini keltiring.
3. Yosh futbolchilarni tayyorlash bo'yicha taxminiy o'quv dasturini bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kaypov O.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimidagi mashg'ulotlarni optimallashtirish. Dis. Cand. ped fanlar. T. 2011-150 b.
2. Qurbonov O.A. O'zbekiston futbolchilari uchun mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish. Qo'llanma. T. 2000-104 b.
3. Lyukshinov N.M., Strelets V.G., Sotnikov I.V. 8-10 yoshdagi yosh futbolchilarni tayyorlashda yangilik // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. 1990 yil-№5- S. 61-62.

IV. BOB. MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK JIHATDAN TAYYORLASH

Ko'rib chiqilayotgan masalalar:

Texnikalarning tasnif;

O'quv texnikasi bosqichida o'qitish vositalari va usullari.

O'quv maqsadlari

1. *Texnikalarning tasnifini keltiring*
2. *Ta'lim texnikasi bosqichida metodlar, o'quv qo'llanmalari bilan tanishtirish.*
3. *O'qitish texnikasiga qaratilgan maxsus mashqlar bilan tanishtirish.*

Boshqa sport turlarida bo'lgani kabi futbolda ham texnikani vosita harakatlari deb tushunish kerak, uning mahorat darajasi vosita harakatlari va vosita mahorati bilan tavsiflanadi.

Shu nuqtai nazardan, o'qitish texnikasi jarayoni vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish qonuniyatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Harakat harakatlarini o'rgatish jarayonida vosita mahoratini shakllantirishning ma'lum bosqichlariga mos keladigan va pedagogik vazifalar bilan bir qatorda vosita va usullarning mazmuni bilan farq qiluvchi uchta bosqichni ajratish odatiy holdir:

- 1) texnikani dastlabki o'rganish bosqichi;
- 2) texnikani chuqur o'rganish bosqichi;
- 3) texnik qabulni yakunlash va yanada takomillashtirish bosqichi / 5 /.

Dastlabki o'rganish bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi - o'rganilayotgan texnika haqida g'oya yaratish va uning tuzilishini o'zlashtirish.

Texnikani bajarishda vizual tasvirni shakllantirish, tabiiy displeyni ko'rgazmali qurollar, video yozuvlar yoki uyali telefonlar namoyishi bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir. Qabul qilish tuzilishini mantiqiy tushunishga, ularning alohida bosqichlarini va ularning ketma-ketligini amalga oshirishga

urg'u berib, tushuntirish va namoyish qilishning oqilona kombinatsiyasi yordam beradi, shuningdek qabulni namoyish qilishni og'zaki sharhlar bilan birga olib boradi.

Qabul qilishning asosiy texnikasini o'zlashtirish mashqlarning usuli yordamida, alohida bosqichlarni takroriy bajarilishi va umuman soddalashtirilgan sharoitda qabul qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Murakkab texnikani ilgari ularni alohida fazalarga (qismlarga) ajratib, ulardagi asosiy va ikkinchi darajali qismlarni ajratib ko'rsatib, qismlarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiqdir. Ularning har birini alohida-alohida o'zlashtirganingizdan so'ng, kattalashtirilgan qismlarni amalga oshirishga va umuman qabul qilishga o'tishingiz kerak.

Texnikani dastlabki tayyorlash bosqichida, ayniqsa tinglovchilarda etarli tajribaga ega bo'lmagan holda, harakatlardagi noaniqliklar va uni to'g'ri bajarish talablaridan sezilarli og'ishlar paydo bo'ladi. Harakatlarning tuzilishi buziladi, keraksiz tafsilotlar paydo bo'lib, o'qitish uslubida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolar va noqulay sharoitlarni keltirib chiqaradi. Bunga quyidagilar kirishi mumkin:

- jismoniy tayyorgarlikning etishmasligi va tajribaning etishmasligi;
- harakatlar va harakatli vazifalar tuzilishida ishtirok etayotganlarni etarli darajada tushunmaslik;
- texnikani amalga oshirishda qoniqarsiz nazorat;
- charchash boshlanishi sababli tinglovchilarning qabul qilish qobiliyati etarli emas.

Texnikalarni o'qitishda, tegishli dam olish vaqtlari bilan mashqlarning takroriy maqbul sonini saqlab qolish muhimdir. Ijro etish sifatining pasayishi uning bajarilishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Takrorlashlar orasidagi dam olish oralig'i tinglovchilarning tiklanishini ta'minlashi kerak, ammo uning davomiyligi shu darajada bo'lishi kerakki, keyingi takrorlash markaziy asab tizimining (MSS) optimal qo'zg'aluvchanligi bilan har xil tanadagi tizimlarning ishlash darajasiga to'g'ri keladi. Sinflar orasidagi uzoq tanaffuslar motorli ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirish asosida yotadigan shartli-refleksli bog'lanishlarning qisman yo'q bo'lib ketishiga olib keladi.

Shuning uchun o'qitish texnikasi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak, ammo ozgina yuk bilan / 2,4 /.

Texnik tayyorgarlik kelajakdagi futbolchini shakllantirish uchun juda muhimdir. Texnikalarni o'zlashtirmasdan, hech bo'lmaganda boshlang'ich o'quv guruhida joy saqlab qolish mumkin emas.

Ushbu yosh futbol texnikasini muntazam ravishda chuqur o'rganish uchun o'ta qulay imkoniyatlarni taqdim etadi. Faqat mashaqqatli mehnat natijasida mukammal, tejamkor vosita mahoratini shakllantirish mumkin.

Texnikani o'rganish har doim taktik vazifalar fonida taktikalar bilan birga o'tishi kerak. Texnikani ajratish taktik vazifani belgilab olgandan keyingina va qisqa vaqt ichida, asosiy harakatni o'zlashtirishdan oldin mumkin. Keyinchalik texnikani batafsil bayon qilish va mustahkamlash taktik muammoni hal qilish fonida (kichik asoslarda o'yinlar) amalga oshiriladi. Shundan keyingina o'yin muammosini to'g'ri hal qilish qobiliyatiga erishish mumkin va bu texnik mashg'ulotlarda asosiy narsa. Keyingi (katta yoshda) taktika bilan kombinatsiyalashgan holda texnikani ajratib olish istalgan natijani bermaydi va yuqori sport mahoratiga erishishga imkon bermaydi.

Texnik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish, albatta, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik futbol texnikasini o'zlashtirish uchun asosdir. Dvigatel qobiliyatlari darajasi qanchalik baland bo'lsa, texnikalar shunchalik osonroq, qat'iyroq o'rnatiladi. Kelajakda bu qaramlik yanada kuchayadi. Faqat keyin/3,4 /.

4.1. Harakatlanish (siljish) texnikasini o'rgatish

Harakatlarni bajarishda ketma-ketlik quyidagicha: yugurish, to'xtash, sakrash.

Amaldagi mashqlar:

- a) asosiy stenddan oyoq barmoqlariga ko'tarilish uchun;
- b) oyoq barmoqlarida turib, tananing og'irlik markazini ikkala oyoqqa o'tkazib va keyin boshlang'ich pozitsiyasini oling;

Bundan tashqari, musobaqa usuli bilan olib boriladigan mashqlar kabi mashqlardan foydalaniladi. Misollar:

Doira shaklida shakllantirish. Ishtirok etgan futbolchilar yugurishmoqda. Signalda chiziqcha bajariladi, hamma oldinda yugurayotgan o'yinchiga etib olishga intiladi.

Yugurish texnikasini o'rganishda izchillik:

- a) to'g'ri chiziqda ishlashga o'tish bilan joyida yugurish;
- b) maydalashga o'tishga o'tish bilan normal ishlash;
- c) masofani bosib o'tish.

Yugurish paytida to'g'ri itarishga e'tibor berish muhimdir, bunga yordam beradi:

- a) yuqori kestirib ko'tarish bilan prujinali yugurish;
- b) yuqori kestirib ko'tarish bilan sakrash;
- c) yugurishga o'tish bilan belgilar bo'yicha oyoqdan oyoqqa sakrash;
- d) yuqori kestirib ko'tarish va baland ko'tarilish bilan yugurish.

Sakrash. Qabul qilish texnikasini o'zlashtirish jarayonida parvoz balandligini to'g'ri qaytarishni (turli yo'nalishlarda), xavfsiz holatdagi harakatlarni muvofiqlashtirishni va to'g'ri qo'nish joylarini o'rgatish kerak.

Mashqlarni qo'llang:

- a) yuqoriga, yuqoriga, orqaga, yonga sakrash;
- b) 90° dan 360° gacha burilish bilan sakrash;
- c) balandlikka urg'u beradigan ko'p o'tish;
- d) bir qator sakrashlar.

4.2. Texnik usullarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishni o'rgatishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.

Amaliy mashg'ulotlar boshlanishidan oldin bolalar o'yinning asosiy qoidalari bilan tanishishlari kerak: o'yinchilar soni, sportchilarning o'yin funktsiyalari, bu holda hakam o'yinni to'xtatadi. Trening davomida qoidalar o'yin bilan bir vaqtda amalda o'rganiladi.

Texnikalarning namoyishi va mashqlarni bajarish bilan shug'ullanadiganlarning joylashishi texnikaning tabiati, ishtirok etganlar soni, maydonning kattaligi (maydon maydoni), qancha to'p borligi va mashg'ulot uskunalari nimaga bog'liq.

Mashg'ulotni tinglovchilar texnikani o'rganish uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanishi, shu bilan texnikaning talab qilinadigan takrorlanish darajasi kuzatilishi uchun tuzilishi muhimdir.

To'p tepish texnikasini o'rganishni yosh futbolchilar bilan har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, tinglovchilar uchun eng zaif oyog'i bilan bir xil texnikaga o'tish osonroq bo'ladi. To'pga oyoq bilan tepishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: turg'un to'plarga bir joydan, so'ngra bir qadamdan tepish (bu holda yosh futbolchilarning asosiy e'tiborlari to'pga to'g'ri yondoshish va zarba berish vaqtida tayanch va tepayotgan oyoqlarning to'g'ri joylashishiga qaratiladi). Shundan so'ng, tinglovchilar statsionar to'pga zarbalarni yugurish bilan boshlaydilar va nihoyat, to'plardan joydan va yugurishdan boshlanib, aylanayotgan va uchayotgan to'plarga zarba berishadi. T

rening jarayonida tinglovchilarning e'tiborini har bir zarbani to'g'ri texnik bajarilishiga zudlik bilan jalb qilish tavsiya etiladi. U yoki bu texnikani to'liq o'zlashtirgandan so'ng, siz zarbalarning aniqligi va shundan keyingina kuch bilan ishlashga o'tishingiz mumkin. O'rganilgan zarbalar texnikasini takomillashtirish uchun murakkab mashqlarda bajarish kerak.

To'pni tezlikda dribling qilish. O'yin sxemasi 3-3-2.

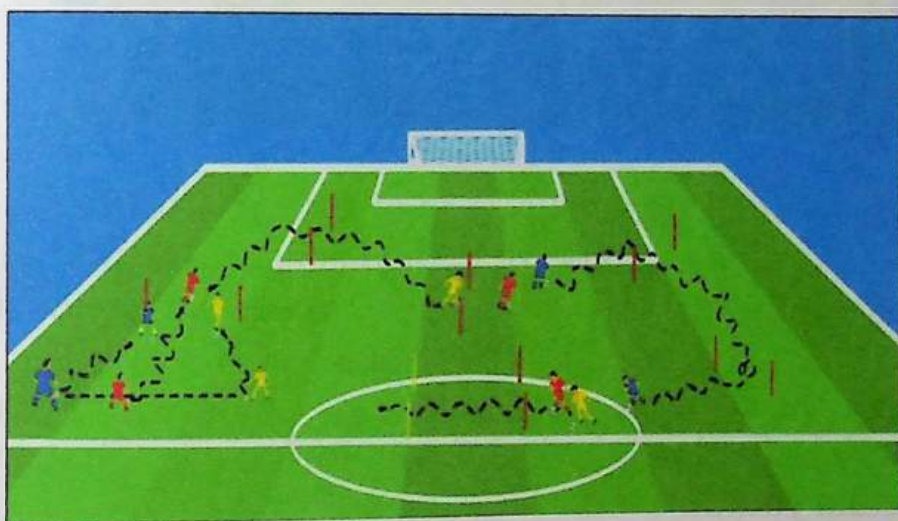


3.3.2 Sxemasida konuslarni o'rnating, 9x9 formatida.

Maqsad: to'pni tezlikda, maydonning turli pozitsiyalaridan dribblinglar.

To'pga ega bo'lgan o'yinchi diagrammada ko'rsatilgandek konusga yuguradi, sherigiga uzatadi va qoladi, u o'z navbatida to'pni oladi va to'p bilan keyingi konusga yuguradi. To'pni ikkita teginish yoki bitta teginish bilan uzatishingiz mumkin. Murabbiyning o'zi har xil. Murabbiy yo'nalishini o'zgartirishi mumkin.

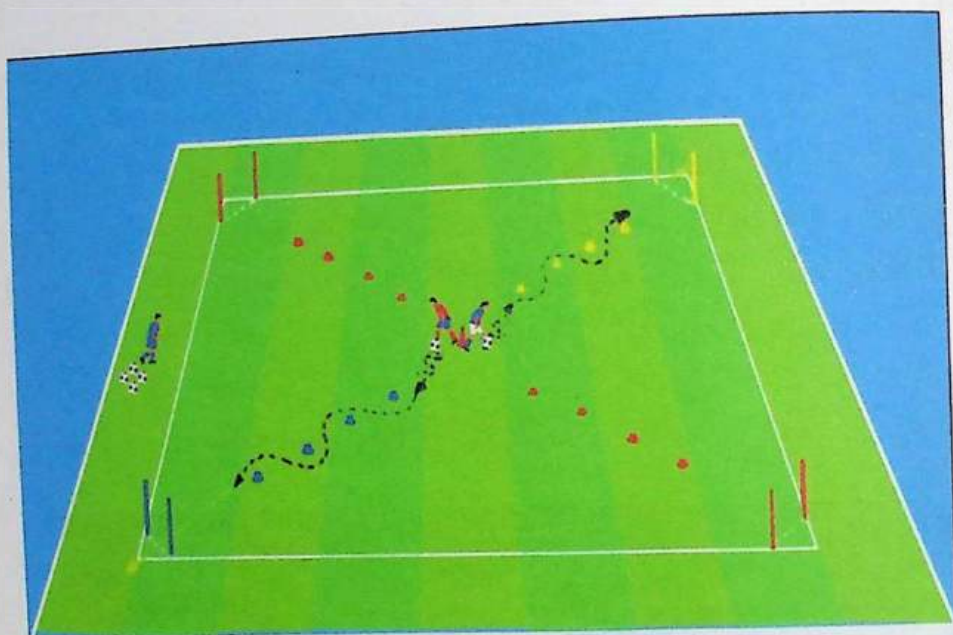
To'p bilan poyga. Uchta jamoa.



Maqsad: to'pni oyoqning turli qismlarida egallash. Stressli sharoitda to'pni tezlikda dribbling qilish.

To'p bilan poyga ishtirokchilari start chizig'ida qurilgan. Dastlabki uchta to'p to'p ostida. Murabbiyning ishorasi bilan ular rasmda ko'rsatilgandek javonlar orasidan yugurib yugurishadi. Bitirgandan so'ng, to'p sherigiga uzatiladi va u to'pni qabul qilib, o'z yugurishini boshlaydi. Jamoaning har bir a'zosi 4 martadan bajarishi kerak. Xuddi shu mashqni oyoqdagi ikkita to'p bilan bajarish mumkin.

To'pni tezlikda dribling qilish.



Maqsad: reaksiya tezligini rivojlantirish, dribling.

Ikkita o'yinchi markazda joylashgan. Murabbiyning ishorasi bilan (sariq, ko'k yoki qizil) futbolchilar bo'laklarni aylanib, darvoza tomon zarba berishadi. Raflar o'rniga mini-eshiklarni qo'yishingiz mumkin. Chipslarni rasmda ko'rsatilgandek ranglarga joylashtiring. Birinchi bo'lib gol urgan o'yinchi ochko yutadi.

Xazina to'plang.



Maqsad: To'pni dribling qilish, maydondagi vaziyatni baholash. 20x20m o'lchamdagi saytda. Hududning o'rtasida chipslar bor. Har bir o'yinchi yoki o'yinchilar guruhi (2,3 kishi) o'zining "uyi" ga ega, u konus bilan belgilanadi. Murabbiyning ishorasi

bilan futbolchilar to'pni markazga dribling qilishni boshlaydilar va birma-bir bitta chip to'playdilar va uyga yuguradilar, uni tark etadilar va to'pni oyoqlari ostiga qaytaradilar. G'olib jamoa ko'proq chiplarga ega. O'zgarish. Murabbiy chipni uydin boshqa jamoalardan olishga ruxsat berishi mumkin.

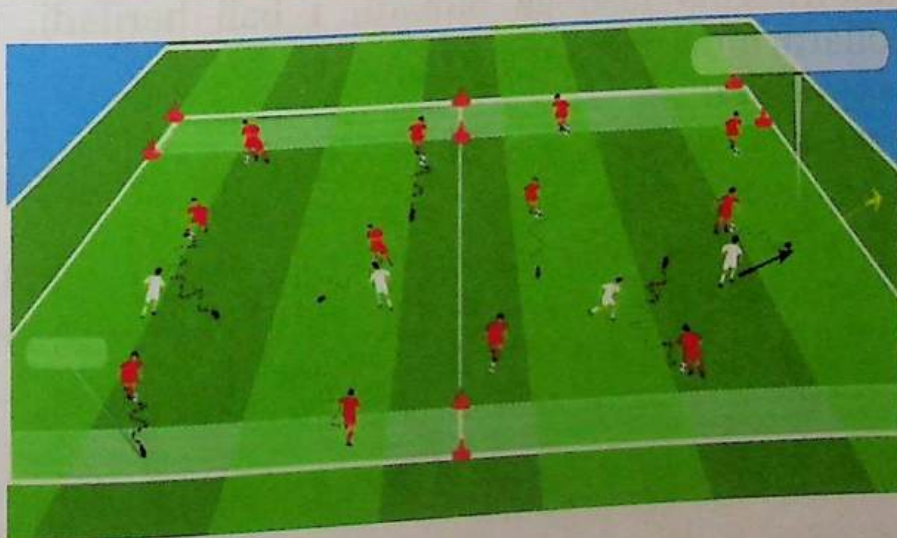
Cheklangan maydonda 1ga qarshi 1 duel.



Maqsad: makkor harakatlar (fintlar), driblinglar.

Kort zonalarga bo'linadi (A, B, C, D), bu erda D - mudofaa zonasi, u erga to'p bilan kirib, nuqta beriladi. To'p bilan o'yinchi aldamchi harakatlardan foydalanib, raqibni aylanib o'tib, "D" zonasiga kirishi kerak.

Bulldog o'yin.



Maqsad: makkor harakatlar (fintlar), driblinglar.

10x30 metr maydonda o'ynaydigan guruhdagi 6-8 o'yinchi. Ikki futbolchi himoyachi rolini o'ynaydi. Boshqa o'yinchilar himoyachilarni aylanib o'tishlari kerak, agar ular o'tib ketishsa, 1 ochko to'plashadi, agar o'yinchi aylana olmasa, u himoyachiga aylanadi. Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'alaba qozonadi.

Raqibni aldab o'tib go'l urish. Vaziyat 1 ga qarshi 1.



Maqsad: ikki oyoq bilan urish qobiliyati.

Saytda 20×20 m, rasmda ko'rsatilgandek, 10-12 kishilik 8 ta mini-darvoza. Qizil formadagi har bir o'yinchi to'pga ega, ular hujumchi rolini, oqlar esa himoyachilar rolini o'ynaydilar. Qizillar darvozaga aldamchi harakatlar bilan kirishga harakat qilishadi, faqatgina o'yinchi buning uchun to'p bilan to'p kiritgan taqdirdagina hisobga olinadi, 1 ball beriladi. Keyin jamoalar rollarni almashtiradi.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'ynash jarayonida qanday texnikalar qo'llaniladi?
2. Texnikalar tasnifi mazmunini kengaytiring?
3. Ta'lim texnikasida qanday usul va vositalardan foydalaniladi?
4. Texnikalarni o'rgatish va takomillashtirish uchun qanday maxsus mashqlar qo'llaniladi?

V. BOB. MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA YOSH FUTBOLCHILARNI TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASH

Ko'rib chiqilayotgan masalalar:

Futbol taktikasi, himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilarning o'yin vazifalari. Hujum boshida, davomi va oxirida o'yinchilarning taktik harakatlari. Taktik harakatlarni o'rgatishga qaratilgan maxsus mashqlar.

O'quv maqsadlari:

1. *"Futbol taktikasi" atamasini kiriting*
2. *Himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilarning o'yin funktsiyalarini ochib berish.*
3. *Maxsus mashqlarga asoslanib, dastlabki mashg'ulotlarda yosh futbolchilarning o'yin taktikasini o'rgatish usullari bilan tanishtirish.*

Taktikani - bu raqib ustidan g'alabaga erishishga qaratilgan o'yinchilarning individual, guruhiiy va jamoaviy harakatlarini tashkil etish, ya'ni ma'lum bir reja bo'yicha jamoa o'yinchilarining o'zaro aloqasi, bu ularga aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurashishga imkon beradi.

Taktikada asosiy narsa maqsadga erishishni ta'minlay oladigan hujum va himoya harakatlarining optimal vositalari, usullari va shakllarini aniqlashdir [3].

Taktikalar uchrashuv paytida barcha o'yin harakatlarining asosiy mazmunidir. Muayyan raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyatga yordam beradi va noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv davomida amalga oshirilmagan taktikalar odatda mag'lubiyatga olib keladi. Taktikalar - bu ikki jamoaning jismoniy, taktik va axloqiy-irodali tayyorgarligida turli ko'rsatkichlarga ega bo'lib, ulardan bittasining g'alabasini ta'minlaydigan eng muhim omil. Faqat moslashuvchan taktikalargina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Bolalar bilan ishlashda taktik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega, chunki u qanday o'ynashni o'rganishni anglatadi. O'yinning asosi - to'pni boshqarish qobiliyati, ya'ni texnikalar va uni yo'q qilish qobiliyati taktikadan boshqa narsa

emas. Buning uchun siz harakatning to'g'ri yo'lini, joyini va vaqtini tanlashingiz, dushmanning harakatlariga tez va to'g'ri javob berishingiz, sheriklaringiz bilan o'zaro aloqada bo'lishingiz kerak. Bu aniq taktik mashg'ulotlarning mazmuni.

Taktik muammolarni hal qilish, albatta, ko'p jihatdan o'yin muhitini idrok etish va tahlil qilish qobiliyatiga bog'liq, shuning uchun mashg'ulotning birinchi bosqichida ushbu fazilatlarni rivojlantirishga katta e'tibor berilishi kerak. Buning ortidan yangi vazifa - taktik yakka kurashning asosiy va eng oddiy ko'nikmalarini egallash boshlanadi. Jang san'atlari va raqamli tengsizlik (1×2), ortiqcha vazn (2×1) va tenglik (2×2) sharoitidagi harakatlar. Uchinchi vazifa - bu ko'nikmalarni raqobat kurashining qiyin sharoitlarida qo'llash qobiliyatini egallash.

Taktik mashg'ulotlar maxsus vositalar yordamida amalga oshiriladi, ular tarkibiga juft mashqlar (passiv raqib bilan) o'yin mashqlarida ($2 \times 1.2 \times 2.3 \times 2.3 \times 1$), ochiq havoda va mini-futbol o'yinlarida. Biroq, ushbu vositalarning hech biri universal emas. Ular ketma-ketlikda yoki mashg'ulotning turli bosqichlarida qo'llaniladi.

Amaliy mashg'ulotlarda musobaqalar alohida o'rin tutadi.

Ularni uyushgan pedagogik jarayonning bir qismi sifatida ko'rish kerak.

Ular jiddiy ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni talab qiladi. Tanlov natijalari o'quv jarayoni va tarbiyasini, zarur axloqiy va irodaviy fazilatlarni sozlash uchun muhimdir.

Futbol taktikasi - g'alabaga erishish uchun o'yinchilarning individual, guruh va jamoaviy harakatlarini tashkil etish va muvofiqlashtirish orqali amalga oshiriladigan yagona tushuncha.

Taktikalar samarali bo'lishi uchun futbolning taktik printsiplariga rioya qilish kerak, ya'ni: o'zaro tushunish, o'zaro raqamli ustunlikni yaratish, hujum, harakatchanlik va yordam, himoya, yarim himoya.

Taktikalar o'yinning asosiy maqsadiga mos kelishi kerak, ya'ni mudofaa va hujum harakatlarini muvaffaqiyatli bajarish va hujum harakatlarini davom ettirish.

Hujumchi o'z harakatlarining muvaffaqiyati uchun quyidagilarni bajarishi kerak:

- to'liq tezlikda harakatlanish;
- fintlardan foydalanib raqibdan ustunlik qilish, raqibni dribling qilish;
- sherik hujumni yakunlashi uchun aniq uzatishni amalga oshirish.

Himoyalananayotgan o'yinchi to'p bilan hujum qilayotgan o'yinchini to'p bilan muomala qilish uchun uni to'xtatish mumkin bo'lgan yo'nalishda harakat qilishga majbur qilishi kerak.

Yarim himoya o'yinchisi sherik hujumni davom ettirishi uchun pasni hujumni davom ettirishi kerak; darvoza tomon zarba bilan to'liq hujum harakatlari.

5.1. O'yinchining vazifalari

Raqibga qarshi kurashadigan jamoaning harakatlaridagi tashkilot funksiyalarni alohida o'yinchilar o'rtasida aniq taqsimlash orqali erishiladi. O'yinchilarning funksiyalari bo'yicha zamonaviy bo'linishi (o'yin ixtisoslashuvi) ularni tayyorlashning ko'p qirraliligiga asoslanadi. Bu hamma hamma narsani bir xilda bajarishi mumkin degani emas. Ammo har bir futbolchi o'yinning barcha texnikasini o'zlashtirishi va hujum va himoyada malakali harakat qilishi shart. O'yinchi ba'zi o'yin funktsiyalarini ayniqsa yaxshi bajarishi kerak.

Futbolchilar funktsiyalari bo'yicha darvozabonlar, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, yarim himoyachilar, qanot himoyachilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Keling, har bir mutaxassislikning o'yinchilariga qo'yiladigan talablarni va ularning asosiy funktsiyalarini ko'rib chiqamiz.

Darvozabon

Darvozabonlarning zamonaviy o'yini xilma-xil va murakkab. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga, uning psixikasi barqarorligiga yuqori talablar kelib chiqadi.

Qoida tariqasida, darvozabon - o'rtacha balandlikdan (175 sm va undan yuqori), juda yaxshi sport tayyorgarligi, tezkor reaksiya va boshlang'ich tezligi yuqori bo'lgan o'yinchi. U dadil va qat'iyatli, shoshilinch, egiluvchan va o'tkir bo'lishi kerak;

harakatlarni, yo'nalishni va ehtiyotkorlikni yaxshi muvofiqlashtirish; bir zumda mumkin bo'lgan yo'nalishlarni, to'p parvozinig tezligini va traektoriyasini aniqlay olish, himoyani mohirona boshqarish, ya'ni. unga uyg'unlik va tashkilotchilikni bering.

Darvozabon o'yin harakatlarining barcha arsenalini joyida, harakatda va sakrashda yaxshi bilishi kerak. Darvozabonning sinfi ushbu usullarning qanchalik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvozada o'ynashning chiqish joyidagi harakatlar bilan muvaffaqiyatli kombinatsiyasi va o'z maqsadlarini himoya qilish va hujumlarni tashkil qilishda sheriklar bilan mohirona o'zaro aloqalar ham yuqori darajadagi darvozabonning ko'rsatkichidir.

Himoya chizig'idagi o'yinchilar Qanot himoyachilari

Zamonaviy futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib bordi va raqib hujumlarini sobiq "yo'q qiluvchilaridan" ular ishonchli va mohir himoyaviy o'yinni o'z jamoasining hujum harakatlarida faol ishtirok etish bilan birlashtirgan futbolchiga aylanishdi. Ish hajmining katta o'sishi va turli xil harakatlar himoyachilarning sport tayyorgarligi darajasini oshirishni talab qildi: kuch, tezlik, tezlikka chidamlilik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, yuqori start tezligi. O'yinchilar erdagi va havoda bitta kurashda yaxshi muvofiqlashtirilgan va mahoratli bo'lishi kerak. Ular texnikaning barcha to'plamlarini yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona qarshilik ko'rsatishlari (to'p bilan ham, to'psiz ham), mudofaa va hujumni tashkil etishda o'z vaqtida va malakali o'zaro munosabatda bo'lishlari kerak.

Himoyada qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) zonadagi mohir harakatlar;
- b) raqib maqsadga yaqinlashganda, zich vasiylikka o'tish (yakka kurashlarda mohir harakatlar bilan);
- v) havoda kurash (tepadan uzatma bilan);
- d) sheriklarni va agar kerak bo'lsa, darvozabonni sug'urtalash;
- e) raqibning uzatmalari va zarbalariga o'z vaqtida qarshi turish.

Himoyachilarga hujum qilish uchun asosiy talablar:

a) to'pni raqiblardan tortib olgandan so'ng, sheriklarga o'z vaqtida va aniq uzatishda;

b) darvozabon yoki jamoadoshi to'pni egallab olganida qanotdan mohirona ochilish;

v) dushman uchun kutilmagan hujumga ulanish; bu holda, o'yinchi to'pga egalik qiladi va qanotda harakat qiladi, shuningdek qanot yarim himoyachisi bilan joylarni almashtiradi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda uni almashtiradi.

Markaziy himoyachilar

Markaziy himoya zonasida faoliyat yuritayotgan futbolchilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar deb nomlanadi. Axir ular raqib bilan eng xavfli va gol uradigan maydonda raqobatlashadi.

Markazda orqa qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlaridan tashqari, havoda yakka kurashlarni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun yuqori o'sish va mukammal sakrash qobiliyatlari bo'lishi kerak.

Markaziy himoyachi o'z vazifasini zona bo'yicha harakatlar bilan mahorat bilan birlashtirishi kerak. U uchun asosiy vazifa - tayinlangan o'yinchi ustidan nazorat, ikkinchisi - zonadagi harakatlar.

Himoyadagi markaziy himoyachi markaziy hujumchining harakatlarini diqqat bilan kuzatib boradi va agar kerak bo'lsa, boshqa markaziy himoyachi bilan almashadi va uning himoya sheriklarini sug'urtalaydi. Hujumda, to'pga egalik qilib, u tezda hujum harakatlariga bog'lanib oldinga siljiydi yoki sheriklariga uzatishni amalga oshiradi. Ba'zi epizodlarda u ikkinchi эшелонда hujumni qo'llab-quvvatlaydi va iloji bo'lsa, darvoza tomon zarba beradi.

Markaziy himoyachi taktik vaziyatni nozik tushunishi, raqibning taktik harakatlarini "o'qiy olishi" va to'pga egalik qilish va sheriklarni himoya qilish uchun himoyada to'g'ri pozitsiyani egallashi shart. Uning uchun asosiy narsa himoyachilarning barcha harakatlarini muvofiqlashtirish, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan o'zaro aloqada bo'lishdir. Boshqalarga qaraganda, u qoidalar uchun javobgardir

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) "ofsayd" chegarasida mohirlik bilan joylashish, orqa yoki markaziy chiziq o'yinchilaridan paslarni qabul qilish uchun orqaga chekinish;

b) to'pni keyinchalik raqib jarima maydonchasiga uzatilishi yoki otilishi bilan qanotda yuqori tezlikda individual harakat qilish;

v) sheriklar bilan, hujum chizig'ida yoki hujumga qo'shilgan himoyachilar yoki yarim himoyachilar bilan o'zaro munosabatlar;

d) hujumni yakunlashda ishtirok etish.

Hujumini buzgandan so'ng himoyaga kirishda qanot qanot hakamini ta'qib qiladi yoki to'pga egalik qilgan eng yaqin raqib bilan yakka kurashda qatnashadi. Himoyaviy harakatlarda qanot kamdan-kam uchraydi, lekin faol hujum qilib, kuchini saqlab qoladi.

Markaziy hujumchi

Ushbu futbolchining asosiy vazifasi - hujumni keskin davom ettirish uchun doimiy izlash, hujumning "chetida" o'ynash, jamoaning harakatlarini samarali yakunlashda faol ishtirok etish. Markaziy hujumchi juda ko'p ochiladi va maydonning kengligi bo'yicha har xil bo'lib, eng qisqa yo'l bilan zarba holatiga o'tishga harakat qiladi. U tezkor manevrga ega bo'lishi kerak, bitta jangda, ba'zan esa bir nechta himoyachilar bilan bitta jangda dushmanlarga zarba berish, sheriklarining havodagi uzatmalaridan mukammal foydalanish va sakrab to'pni tugatish uchun borish. Jasorat, qat'iyatlilik, kurashda fidoyilik - bularning barchasi yuqori darajadagi markaziy hujumchilarni ajratib turadi.

Aslida markaz hujumchilarida o'ziga xos himoya vazifalari yo'q. Ularning hujumdagi faolligi bir nechta himoyachilarning harakatlarini cheklaydi, ular ortida tezkor, epchil raqiblar turganida hujumga qo'shilish xavfini tug'dirmaydi. Markaziy hujumchining o'yini individual va guruh harakatlarning moslashuvchan kombinatsiyasi, pozitsiyalarni mohirona tanlash, bir xil kurash va vaqt etishmasligi sharoitida

yakunlovchi harakatlar yoki texnikalarni bajarish bilan ajralib turadi.

DARVOZABON TAKTIKASI

Zamonaviy futbol darvozabondan nafaqat mohirlik bilan himoyalaniшни, balki jarima maydonchasi ichidagi faol harakatlarni hamda barcha himoyachilarning etakchiligini talab qiladi. U jamoaning barcha himoya harakatlarini muvofiqlashtiradi. Darvozabonning joylashgan joyi (barchaning orqasida) unga hujumchilarning butun shakllanishini, ularning niyatlarini ko'rishga imkon beradi, bu ba'zan maydonning alohida bo'limlarida joylashgan o'yinchilar uchun yashiringan. Shuning uchun, mudofaa sheriklariga o'z vaqtida "ishora" qilish mudofaa harakatlarining kuchiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, darvozabon o'z jamoasi tomonidan ko'plab hujumlarni boshlaydigan (to'pga egalik qilishda yoki gol urishni amalga oshirishda) boshlaydigan o'yinchi, shuning uchun hujum tartibida tashabbus va uyg'unlikni saqlash ko'p jihatdan uning mahoratiga bog'liq.

Jamoa himoyada va hujumda o'ynaydi, asosan darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga bog'liq. Darvozabonning taktik bilimlari uning texnik mahorati va o'yinda jismoniy tayyorgarligidan to'liq foydalanishga yanada ko'proq ta'sir qiladi. Shuning uchun darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalalariga eng jiddiy e'tibor berilishi kerak.

Darvozabonlar taktikasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- a) himoyadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklarning harakatlarini boshqarish.

Darvozabonning himoyadagi harakatlari

Darvozabonning asosiy vazifasi - o'z darvozasini bevosita himoya qilish. Bunday holda, "darvoza oldidagi harakatlar" va "chiqishdagi harakatlar" ni ajratish mumkin.

Darvozadagi harakatlar

To'g'ridan-to'g'ri raqibning yakuniy zarbalaridan himoya qilishda darvozabon quyidagilarni boshqaradi:

Joyni (joyini) tanlash. To'g'ri pozitsiya darvozabonga eng kam energiya sarf qilgan holda raqib zarbalarini ishonchli qabul qilishni ta'minlashga imkon beradi. Bunday holda, hujumkor jamoa o'yinchisining to'pga egalik qilish holatini hisobga olish kerak, ya'ni. zarbani bajarish mumkin bo'lgan burchak. Burchak qanchalik keskinroq bo'lsa (masalan, raqib jamoasining o'yinchisi qanotdagi darvoza chizig'iga o'tib ketgan bo'lsa), darvozabon to'p bilan o'yinchiga nisbatan oldingi ustunga yaqinlashadi.

Markazda hujum qilayotganda, darvozabon mag'lubiyat burchagini kamaytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni qabul qilishni osonlashtirish uchun biroz oldinga siljishi kerak. Yaxshi joylashtirilgan darvozabon faqat vaqti-vaqti bilan yiqilib tushadi, bu esa hujumchining to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozabonga uloqtirayotgani kabi taassurot qoldiradi. Bu pozitsiyani tanlash qobiliyatining eng yuqori bahosi.

Hujumchining sevimli yo'nalishlarini bilish. Tajribali darvozabonlar raqiblarining harakatlarini sinchkovlik bilan o'rganishadi, ba'zida hujum etakchilarining har biri uchun o'ziga xos kartoteka tuzishadi. Bu ko'p jihatdan pozitsiyani tanlashni osonlashtiradi, nafaqat umumiy qonunlar, balki aynan shu raqibning xususiyatlari bilan ham boshqariladi. Shuning uchun, darvozabon ba'zan "to'g'ri pozitsiyadan" u yoki bu yo'nalishga o'tib, mantiqan harakat qiladi.

5.2. Yosh futbolchilar uchun taktik harakatlarni o'rgatish Shaxsiy taktik harakatlar uchun mashq qilish

Shaxsiy taktik himoya harakatlariga to'pga egalik qiladigan va to'pga egalik qilmaydigan o'yinchiga qarshi chiqish kiradi.

To'psiz o'yinchi harakatlari.

To'pga ega bo'lmagan o'yinchiga qarshi operatsiya o'tkazishda himoyachi quyidagilarni maqsad qiladi.

a) raqibning to'pni qabul qilishiga, ya'ni yopilishiga yo'l qo'ymaslik;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni ushlab turish;
Yopish - bu raqibga to'pni qabul qilishni qiyinlashtirishi uchun himoyalannuvchi jamoa o'yinchisining harakati.

Yopish paytida himoyachi quyidagilarni boshqarishi kerak:

1. Yopish, raqib golga tahdid qilganda yoki uning harakatlari bilan maqsad uchun foydali pozitsiyani yaratishi mumkin.

2. Raqib maqsadga qanchalik yaqin bo'lsa, uni shunchalik mahkam yopish kerak.

3. O'yin holatiga va o'yinchilarning joylashishiga qarab sun'iy ofsayd holati yaratilishi mumkin.

To'pga egalik qilgan o'yinchiga qarshi himoyachi quyidagilarni maqsad qiladi

a) to'pni olish;

b) to'p uzatilishini oldini olish;

b) to'pning driblingiga to'sqinlik qilish;

d) zarba berilishining oldini olish.

Hujumning individual taktikasi - bu futbolchining maqsadga muvofiq harakatlari, uning ma'lum bir o'yin vaziyatidagi bir nechta echimlardan eng to'g'risini tanlash qobiliyati, agar uning jamoasi to'pni egallab olgan bo'lsa, raqib boshqaruvidan chiqib ketish, o'zi va sheriklari uchun o'yin maydonini topish va yaratish, agar kerak bo'lsa, futbolchining qobiliyati. himoyachilarga qarshi kurashda g'alaba qozonish.

To'pdan tashqari harakatlarga raqibni ochish, chalg'itishi va maydonning ma'lum bir maydonida son ustunligini yaratish kiradi.

Futbolchining ochilishi uni sherikdan to'pni qabul qilish uchun qulay sharoit yaratishga undaydi. Mohir ochilish uchun o'yinchi u yoki bu pozitsiyaning mosligini yaxshi baholashi kerak.

O'yin mohiyatini tushunadigan talaba allaqachon ma'lum darajada taktikani o'rganishni boshlaydi. Jamoadagi o'yinchilarning joylashuvi, ularning futbol maydonining turli zonalaridagi harakatlari bilan tanishish (hujumning boshlanishi, davomi, tugashi) - bularning barchasi taktikaning kelib chiqishi.

Joyni tanlash, tez va to'g'ri harakat qilish, to'g'ri taktik echimni topishi va uni tezda bajarishi, o'yinchining mustaqil taktik harakatlarga kelishilgan talablari.

Kelajakdagi barcha mustaqil harakatlar sherik bilan kelishilgan o'yinda ishtirok etishga, o'zaro tushunish va taktik rejani amalga oshirishga qaratilgan.

Aynan futbolchilarning kelishilgan harakatlardan kelib chiqib, jamoa taktikasi tuziladi. Kombinatsiyada qancha ko'p o'yinchilar ishtirok etsa, taktika shunchalik qiyin bo'ladi. Buning uchun o'yinchilarning yanada kelishilgan harakatlari, ularni har tomonlama puxta tayyorlash kerak.

Tabiiyki, bitta o'yinchining muvaffaqiyatli taktik harakatlari, asosan, uning yaxshi jismoniy tayyorgarligi, texnikani o'zlashtirishi va raqib harakatlarini tezda baholashi, o'z o'yinini to'g'ri qurishi, darvoza tomon zarbalar ishlatishi, raqibga dribling qilish, to'p bilan muomala qilish, to'pni uzatishda, bosh bilan o'ynashida yordam beradi.

Sherik bilan taktik kombinatsiyada o'yinchiga qo'shimcha ko'nikmalar kerak bo'ladi - sherikning niyatini ushlash qobiliyati, yaxshiroq yo'nalish, ya'ni maydonning yanada kattaroq maydonini ko'rish qobiliyati va yuqori manevr.

Shaxsiy o'yinchilarning individual ishtirokida butun jamoaning harakatlari natijasida vujudga kelgan va o'yin jarayonida yuzaga keladigan shaxsiy muammolar echiladi.

Ammo shu bilan birga, o'yinchining individual harakatlari butun jamoa yoki futbolchilar guruhining muvaffaqiyati uchun asosdir. Maydonda jamoaning va har bir o'yinchining barcha faoliyati individual harakatlar sifatiga bog'liq.

Guruh taktik harakatlarini o'rgatish

Guruh harakatlari taktikasini o'rganish kombinatsiyalarni o'rganishga asoslangan. Biroq, kombinatsiyalarni o'zlashtirishda asosiy nuqta kombinatsiyalarni o'zlarini bajarishda emas, balki birlashtirish qobiliyatiga bog'liq. Taktik kombinatsiyalarni o'rganish, ishtirok etganlarning taktik fikrlashini rivojlantirish uchun ishlatilishi kerak. Ular nafaqat to'p bilan o'z vaqtida va to'g'ri harakat qilishni, balki sheriklar bilan o'zaro munosabatlarni ham o'rganadilar.

Avvaliga ikki-uch o'yinchining eng keng tarqalgan o'zaro ta'siri o'rganiladi. Hujum, himoya, yarim himoyadagi kombinatsiyalar parallel ravishda o'rganiladi. Shuni yodda tutish kerakki, kombinatsiyalarni o'rganish har doim ham

muvaffaqiyatga olib kelmaydi, chunki o'yin davomida ular kamdan-kam hollarda "sof shaklda" uchraydi. Shuning uchun kombinatsiya san'atini o'rganish, o'yinning aniq yo'nalishiga muvofiq o'yin kombinatsiyalarini yaratish kerak.

Himoyadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni - bu himoyachi o'yinchilarining hujumdagi raqiblarga qarshi uyushtirilgan harakatlari. Himoyachilar raqib bilan kurashayotgan sheriklarining har biriga yordam berishadi yoki yordam berishga tayyor. Shunday qilib, sherikga bevosita va samarali yordam berishdan tashqari, uning sug'urtasi ham tashkil etiladi.

Himoyadagi ikki o'yinchining o'zaro ta'sir usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi: sug'urta, "devorda" va "o'tish" kombinatsiyalariga qarshi kurash. Uch yoki undan ortiq o'yinchining o'zaro ta'sir usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi: maxsus tashkil etilgan qarshi harakat, ya'ni "devor" qurish, sun'iy "ofsayd" holatini yaratish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar.

Kombinatsiyalangan o'ynash uchun umumiy ko'rsatmalar:

1. Trening jarayonida kombinatsiyalar tuzilishi, uning mazmuni va bajarilishining asosiy tamoyillarini o'rganish kerak. Faqat bu holatda muayyan o'yin vaziyatiga nisbatan o'zaro aloqalarni amalga oshirish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya - bu individual taktik fikrlash va guruh tushunchasining sintezi va shu sababli o'zaro ta'sir.

3. Butun futbol uchrashuvi oddiy va taktik kombinatsiyalar kombinatsiyasidan iborat va ularni amalga oshirish sifati ko'p jihatdan oddiy, yaxshi o'ynagan kombinatsiyalar bilan ko'rish qobiliyatiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli xil variantlarini o'rganayotganda shuni esda tutish kerakki, ilgari o'rganilgan kombinatsiyaning qancha qismi yangisiga kiritilsa, shunchalik tez o'zlashtiriladi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda jamoadoshlarining chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega. Ular o'z harakatlari bilan raqiblar darvozasiga potentsial xavf tug'diradi va himoyachilar e'tiborini chalg'itadi.

5.3 Yosh futbolchilarning texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar

Kichik maydonchadagi o'yinlari

Kichik maydonlarda (TTI) texnik-taktik va pozitsion o'yinlarning ayrim namunalari keltirilgan. Ushbu TITlar taktik deb tasniflanadi, chunki ular o'yin modelini va o'yin uslubini hisobga olgan holda yosh futbolchilarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu o'yinlarning maqsadi - futbol maydonida sodir bo'layotgan har bir narsani ko'rish va tushunishni rivojlantirish. Ushbu mashqlar 12 va undan kichik yoshdagi o'yinchilarga qaratilgan. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, murabbiylar ushbu mashqlarni qaysi yosh guruhida qo'llashni o'zlari hal qilishlari mumkin.

Ushbu o'yinlarni rivojlantirishdagi asosiy muammolardan biri bu ijrochilar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikdir. Kichkina maydon tufayli ushbu o'yinlar sheriklar bilan o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan tegishli miqdordagi texnik-taktik takrorlashni ta'minlaydi. Ya'ni, o'yinchi o'zaro aloqada bo'lgan va uning xulq-atvori va harakatlanish shakllarini shakllantiradigan va ta'sir ko'rsatadigan bog'lovchi bog 'sifatida qaraladi. Atrof-muhit xatti-harakatlariga bu ta'sir TITlarda foydalanish uchun mo'ljallangan, chunki ular o'yinda yuzaga keladigan o'zaro ta'sirlarni simulyatsiya qilish uchun mo'ljallangan. Masalan, ijrochi va jamoadoshlari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar.

Ko'nikmalarni egallashga qarab, harakat ma'lum bir yo'lni bosib o'tadi deb taxmin qilish mumkin. Ya'ni, idrokdan keyin to'g'ri harakatga olib boradigan tushunchalar va qarorlar qabul qilinadi. Bu, ayniqsa, futbol kabi keskin o'zgaruvchan o'yinlar uchun to'g'ri keladi. Shu sababli, ushbu TITlar ushbu ko'nikmalarni egallashga yordam berish uchun ma'lum darajada o'yinning tabiatini ko'paytirishni maqsad qilib qo'ygan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yinchilar amalda to'pga 1×1, 2×2, 3×3 va boshqalarga nisbatan 7,9, 11 × 11 ga nisbatan 3,9 marta ko'proq tegishadi.

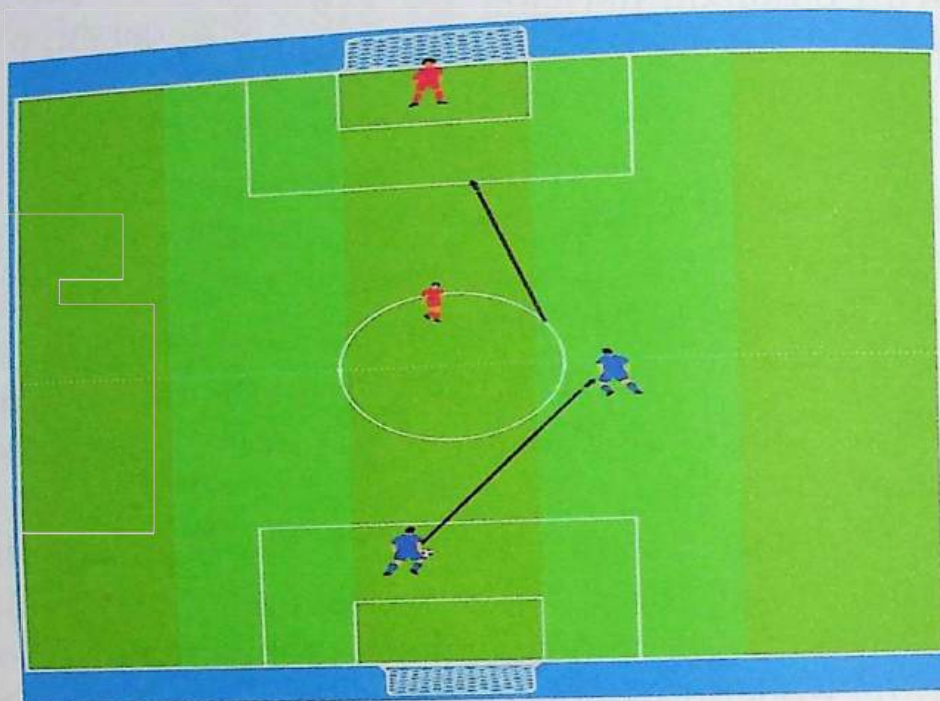
"Manchester Yunayted" futbol akademiyasi o'z tadqiqotlarini o'tkazdi, natijada 4×4 (8×8 ga qarshi) o'yinda ishtirok etgan futbolchilar o'rtacha 585 ta pas, 481 ta ijobiy harakat, 301 ta zarba, 1×1 vaziyatda 525 marta to'qnash kelishgan va 436 bir marta qon tomiriga kirgan (bu ikkita o'yinga muvofiq). Ushbu mashqlar va o'yinlarning ta'siri nafaqat maydon o'yinchilariga, balki texnik mahorati 200-400% ga oshgan darvozabonlarga ham yordam berdi / 6 /.

Natijada kichik maydonlarda o'ynash futbolchilarning funktsional va texnik fazilatlarini rivojlantirishga imkon beradi, deb aytishimiz mumkin.

Ushbu modelda namoyish etilgan ushbu birinchi o'yin 2×2 o'yin bo'lib, u bir nechta 1×1 stsenariylarini yaratadi va ajratadi. O'yin xarakteri o'yinchilarning raqib bosimi ostida to'pni doimiy ravishda qabul qilishlarini ta'minlaydi. To'psiz harakatlanish muhim ahamiyatga ega va uni o'yinga kiritish mumkin, chunki o'rtacha $1v1$ o'yinchisi to'pni olgandan keyin unga ko'proq joy va vaqt ajratish uchun harakat qiladi.

O'yin shuningdek, o'yinning barcha jihatlarini o'z ichiga oladi - to'pga egalik qilish, vaziyat o'zgarganda to'psiz o'ynash.

2×2 (2×1) Taktik o'yin



Vaziyat: darvozabon bilan 2×2, maydonda 1×1. Darvozabon vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi mumkin, ammo o'yin bosqichida doimiy bo'lib, o'yin maydonda 1v1 bo'lishiga imkon beradi.

Shartlar: Maqsadga o'tishdan oldin darvozabondan bir necha marta foydalanishingiz kerak. Raqib bosimi ostida to'pni qabul qilish. Soxta harakat, to'pni qabul qilishdan oldin himoyachidan qutulish. Darvozabonni qo'llab-quvvatlash. Darvozabonning uzatmasidan keyin ikkita teginish bilan gol urishga harakat qiling. To'pni qabul qilishda to'g'ri holat. Himoyachini bir tegish bilan aldashga harakat qiling. Gol urish uchun so'nggi zonada driblinglar. Dribling bilan himoyachini mag'lub eting. Agar kerak bo'lsa, sog'ayish uchun yordam sifatida to'p bilan darvozabondan foydalanishingiz mumkin.

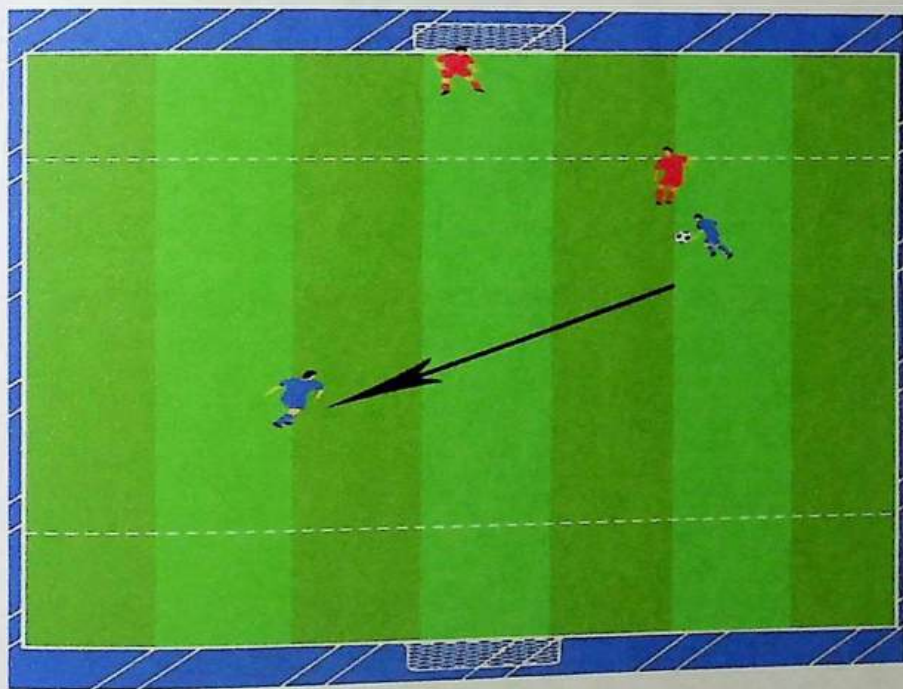
TITning yuqoridagi stsenariylarga qanday aloqasi borligini va o'yin to'liq o'yin uchun qanday amal qilishini tasavvur qilishga harakat qiling.

TIT doirasida o'ylash kerak bo'lgan asosiy fikrlar:

O'yinchi uni olishdan oldin to'psiz harakatlanish. To'pni olishdan oldin raqibingiz va makoningizda qanday qilib hukmronlik qilishingiz mumkinligini o'ylab ko'ring, shunda ko'proq vaqt va bo'sh joy olasiz. Himoyachi sizning orqangizda bo'lmagan yoki yaqin masofada bo'lgan vaziyatda to'pni olishga harakat qiling. Birinchi teginishda to'pni va yuzni oldinga

qaratishga harakat qiling. Himoyachini bir tegish bilan urishga harakat qiling. Himoyachini boshqarish uchun yolg'on harakatlar. To'p bilan raqibingizdan ustunlik qilib, pas yoki zarba berish uchun joy toping. Himoyalash, yashirish va qochish. Dushmanning xabardorligi.

Darvozabon to'pni o'yinchiga etkazish uchun qulay paytni kutmoqda. Yuqori darajadagi qolish uchun ishonch va xotirjamlik. Darvozaga gol urish.



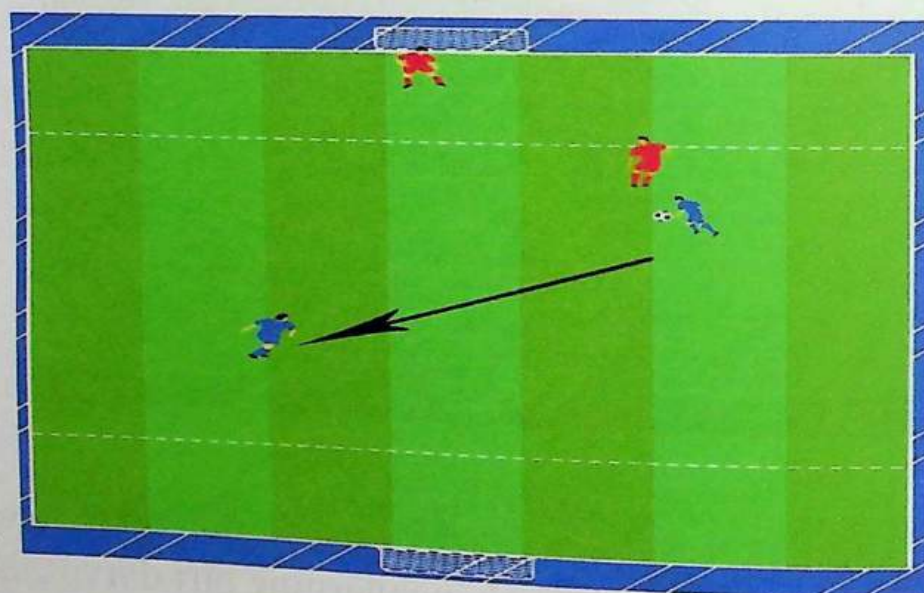
Vaziyat: 2×2.

Egalik qiluvchi jamoaning tashqi maydonida ikkita o'yinchi bor. To'psiz jamoa qaytadi va o'yinchilarning biri darvozabonga aylanadi. Egalik qilayotgan jamoa 2 dan 1 gacha hujumdan foydalanmoqda.

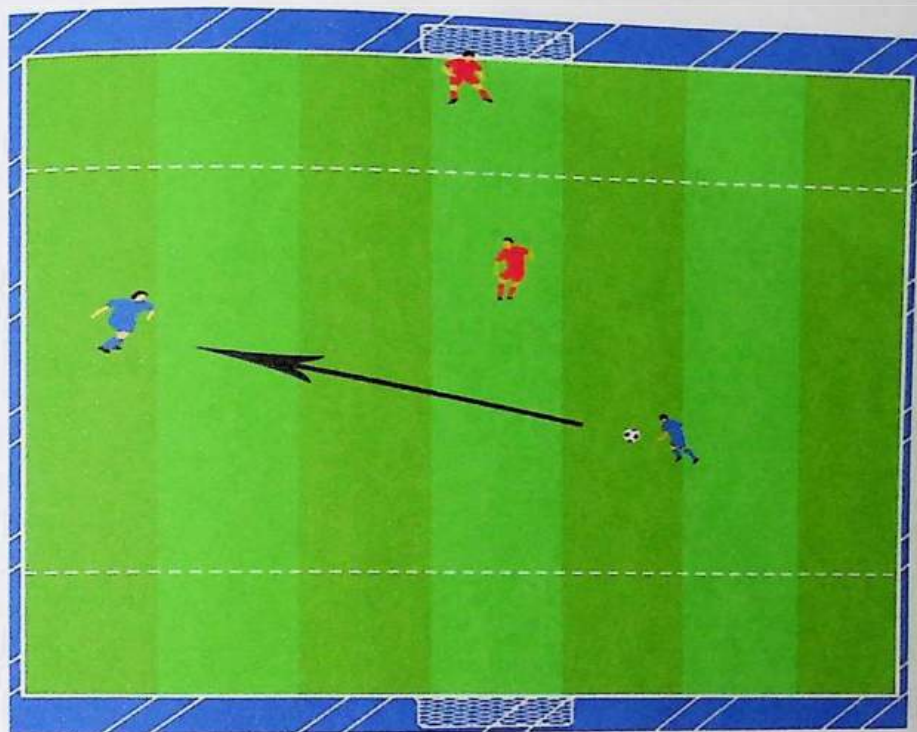
Taxminiy cheklovlar va shartlar:

Gol urishdan oldin bir nechta paslarni bajarishi kerak.

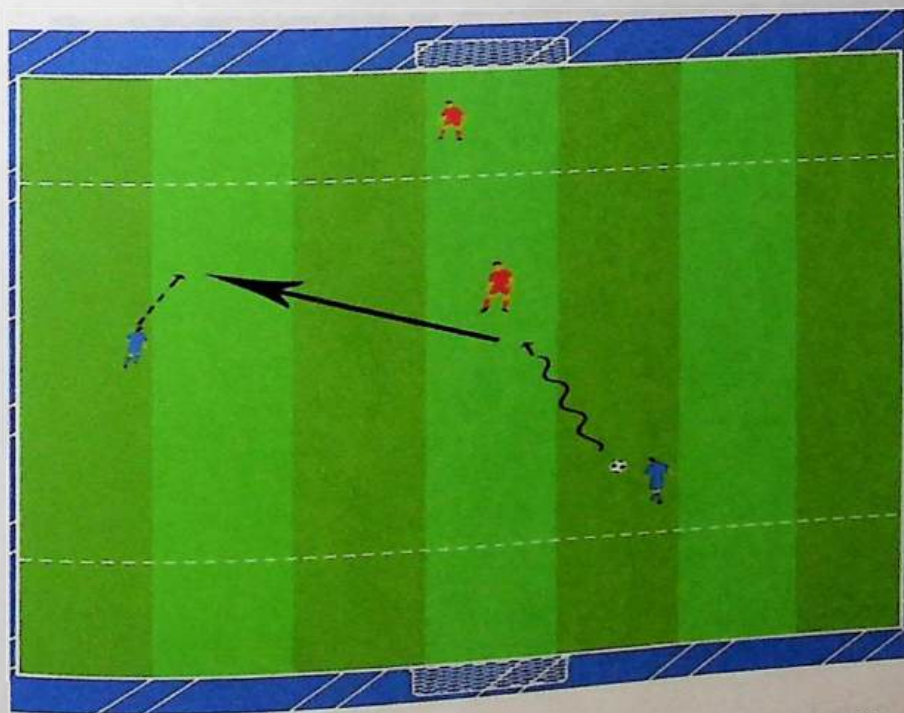
To'pga egalik qilish. To'p bilan muomaladan 6 soniyadan so'ng gol urishi kerak. Qarshi hujum. To'pni ushlab turish. Ushbu o'yin avvalgi mashqning davomi, ammo murakkabligi bilan oldingi o'yin, garchi orqaga qaytish mumkin bo'lsa-da, asosan raqibni to'p bilan va to'psiz aldashga qaratilgan edi. Ushbu mashq endi o'yinga o'ynash qobiliyatini qo'shadi va shu bilan to'psiz nima qilish kerakligini tushunish qobiliyatini rivojlantira boshlaydi.



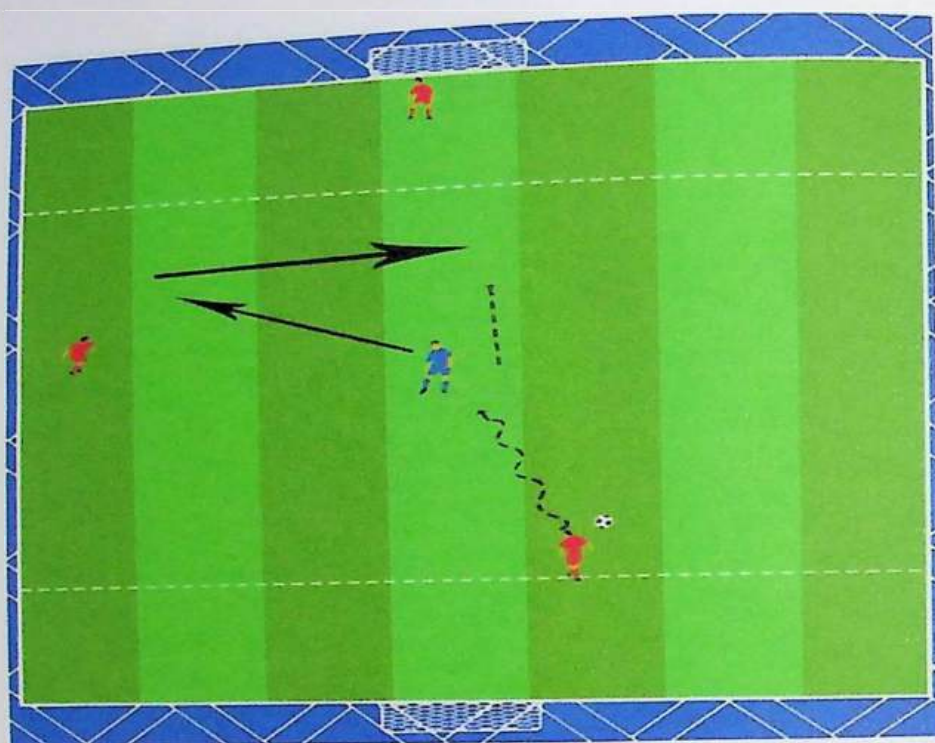
Ushbu amaliyotda e'tiborga olish kerak bo'lgan asosiy fikrlarga quyidagilar kiradi: to'p pozitsiyasi, bo'sh joy va himoyachilarga asoslangan masofalar



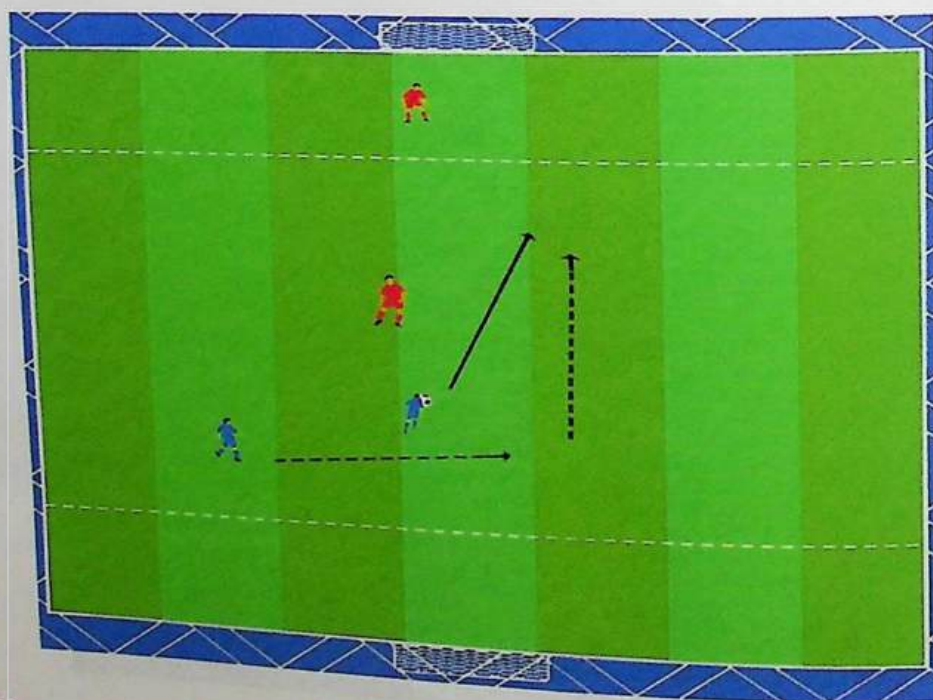
- Raqiblarni jalb qilish va aldash uchun dribling
- Raqibga qiyin vaziyat yarating va kerakli vaqtda pasni ochiq o'yinchiga bering.



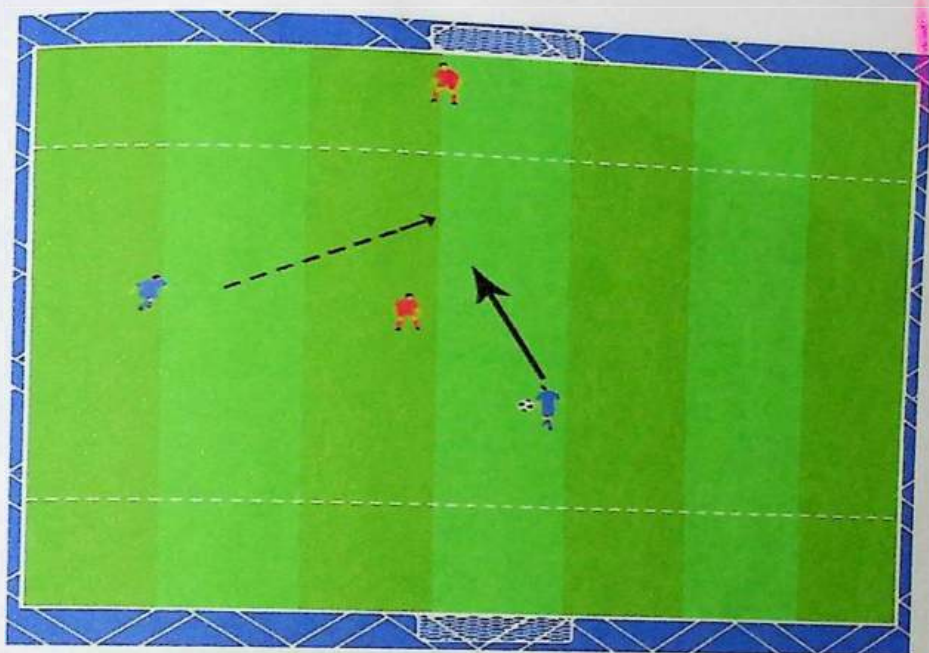
- To'p bilan qachon qolish kerak va qachon uzatiladi.
- Ushbu mashq to'p bilan muomala qilish uchun ham alohida, ham juftlik uchun ko'plab imkoniyatlarni beradi.
 - Shunday qilib, avvalgi amaliyot tufayli raqibni to'p bilan aldab o'tish qobiliyati baribir ishlaydi.



Jamoa do'sti bilan o'zaro ta'sir o'tkazish va kombinatsiyalashning turli xil variantlari. 1-2 mashqlarni birlashtirish.

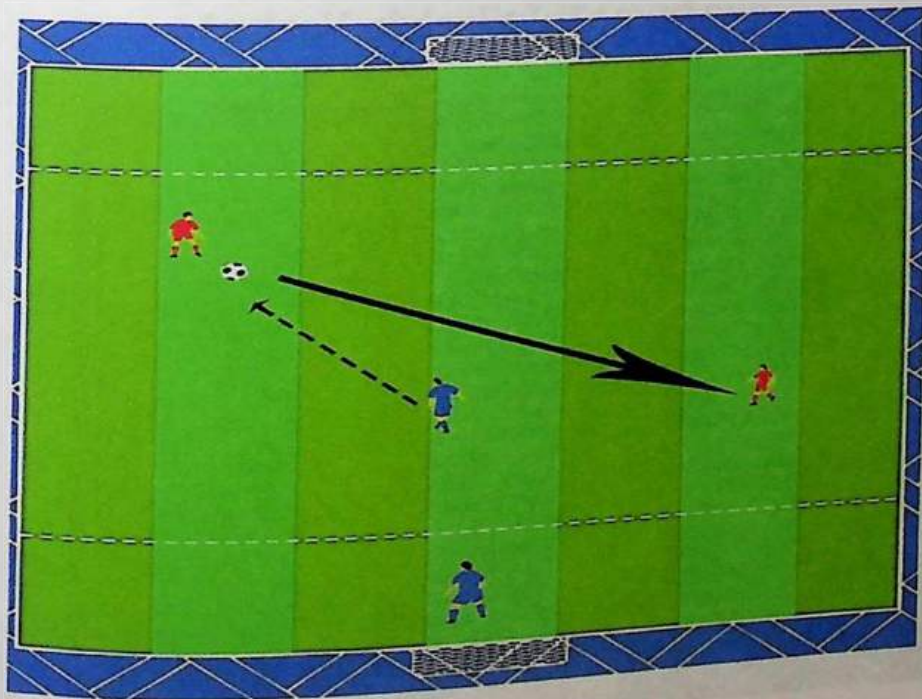


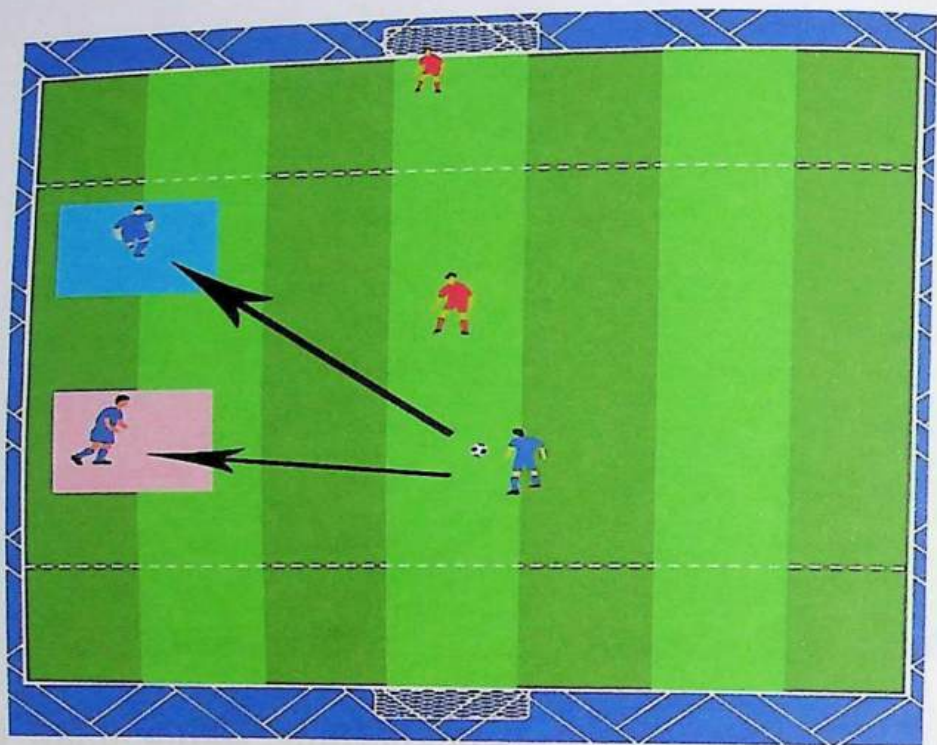
Himoyachilar orqasida ochilish va dushmanga nisbatan foydali pozitsiyani egallash qobiliyati.



Himoya, mashg'ulotlar o'yinchilarning zudlik bilan to'pni yo'qotish bilan kurashishga o'tishiga olib keladi va raqib oldinga siljishini sekinlashtiradi. Ushbu o'yin o'yinning barcha nuqtalarida ishlaydi va qarshi hujumni oldini olish uchun raqibga zudlik bilan bosim tushunchasini rivojlantirish uchun ishlatilishi mumkin.

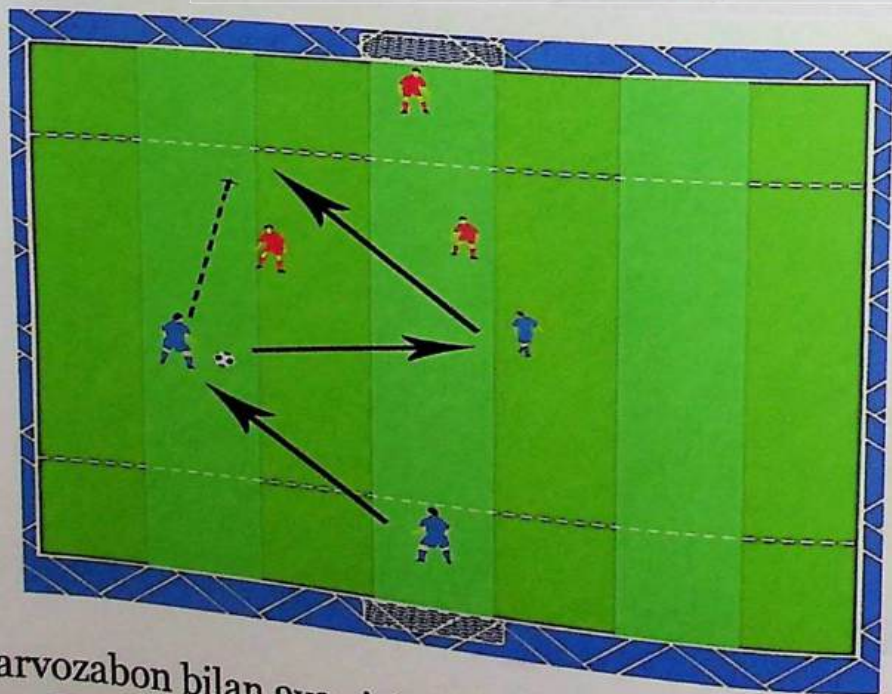
- himoyadagi ustunlik va chiziqlar orasidagi o'yinchilar zichligi.





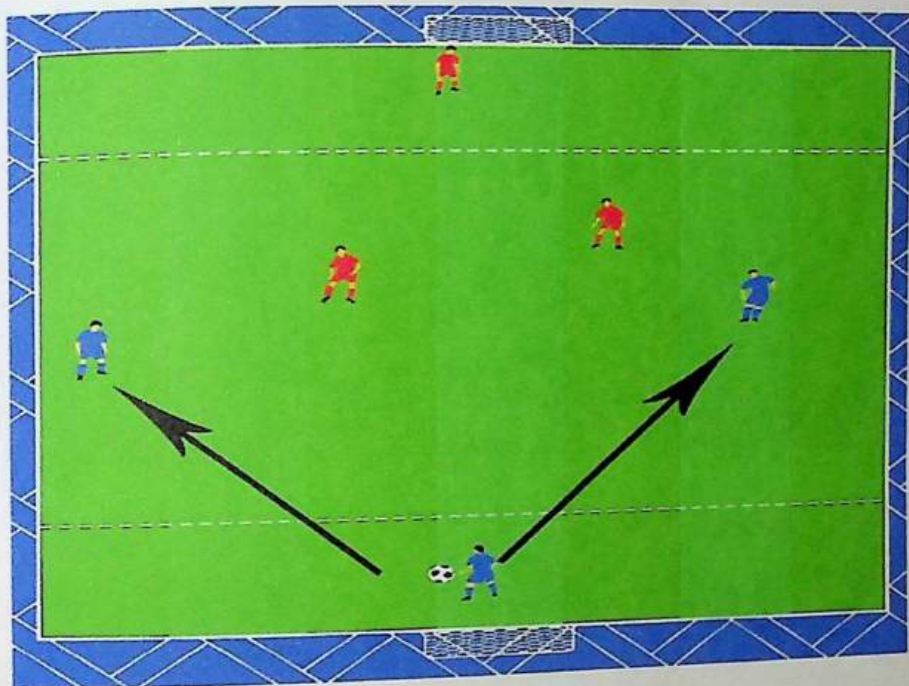
Ushbu amaliyot ozchilikni himoya qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, bu chiziqlar orasidagi paslarni qanday qilib to'sib qo'yishni va himoyachiga to'pni qanday o'ynashni va to'p bilan o'yinchiga qanday bosim o'tkazishni tushunishga keng imkoniyatlar yaratadi.

3×3 (2×2) Taktik o'yin Vaziyat :



Darvozabon bilan 3v3 o'yin. Shunday qilib, maydonda 2 dan 2 gacha. Taxminiy chegaralar va shartlar: To'p kiritishdan oldin "X" sonli pasni bajarishi kerak. To'pga egalik qilishni rivojlantirish. Aniq paslar soni = gollar soni. Agar men

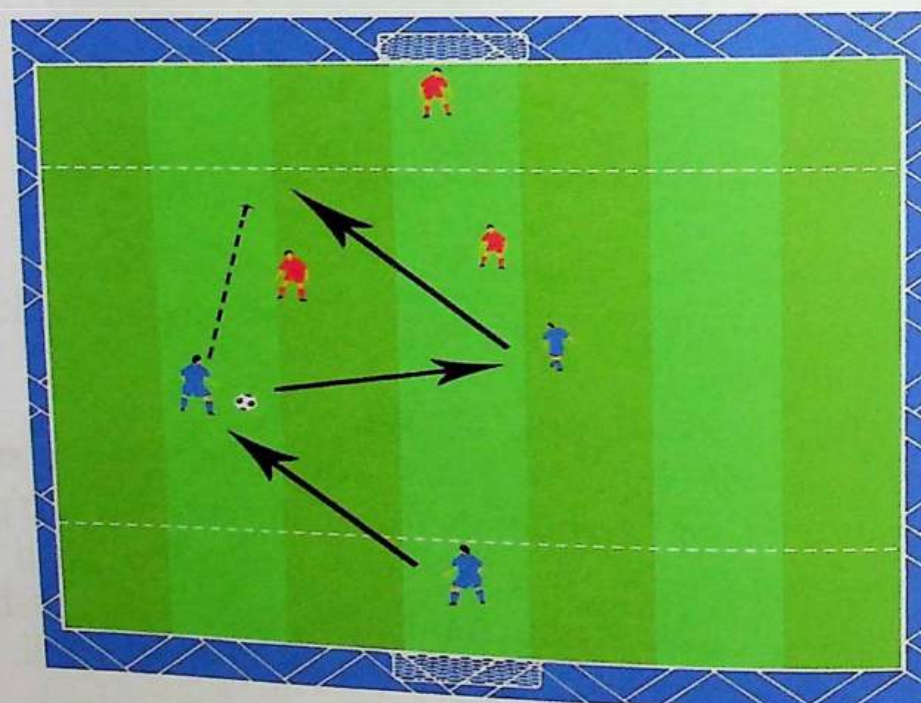
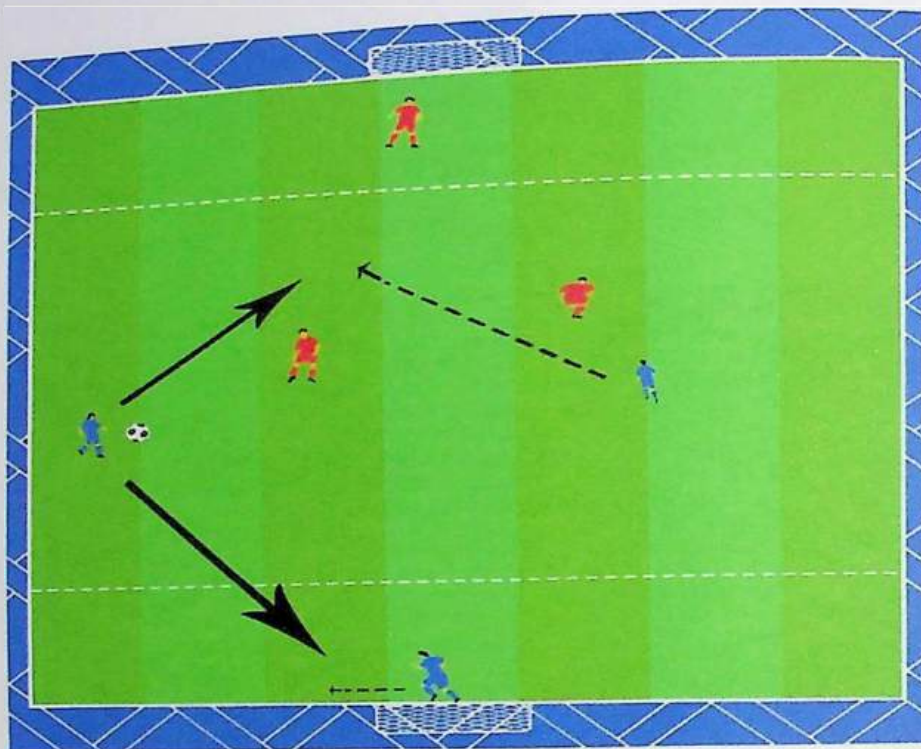
darvozabonga o'tib, keyin to'g'ri ochsam va = 3 ta gol ursam. Gol urishdan oldin bir necha marta "X" darvozabonlaridan foydalaning. To'pni tashuvchi sifatida darvozabonlardan tez-tez foydalaning



2v2 o'yinlarida keltirilgan jihatlardan tashqari, ushbu o'yin maydondagi qo'shimcha variantlar bilan qiyinchiliklarni oshirishga qaratilgan.

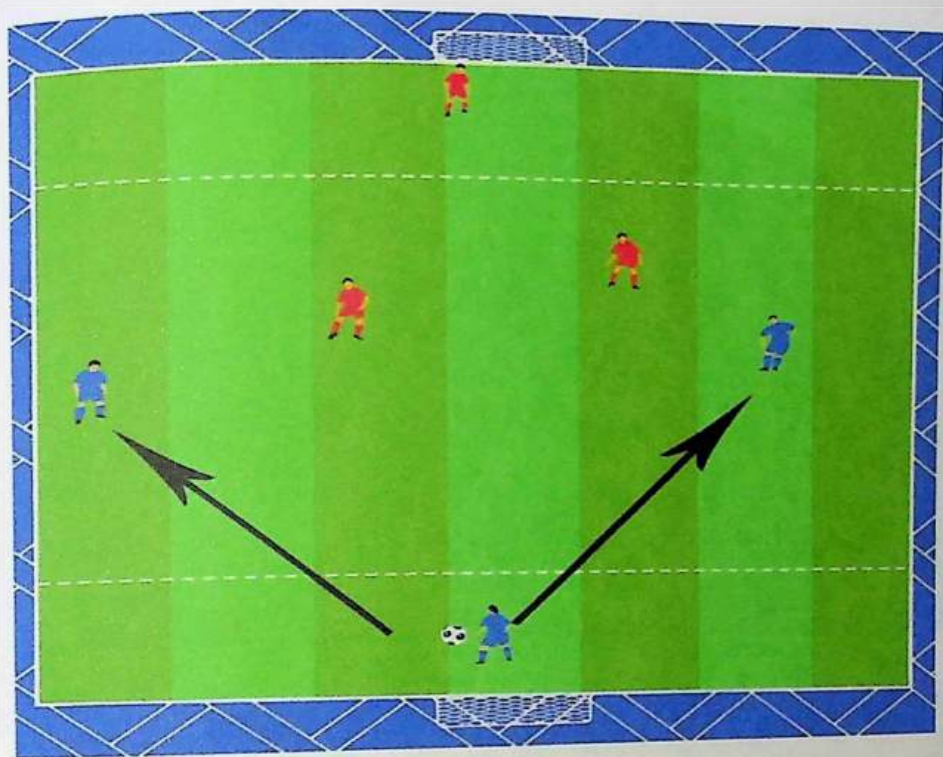
Aspektlarga quyidagilar kiradi:

Bir nechta o'tish liniyalari va variantlarini taqdim etish. O'yin formati endi to'p bilan odam uchun ko'proq imkoniyatlarni taqdim etadi. Shu tarzda, harakatni va tushunchani rivojlantirishga imkon beradi, to'pni yo'lda ushlab turishga yordam beradigan bir nechta paslarni taqdim etadi.

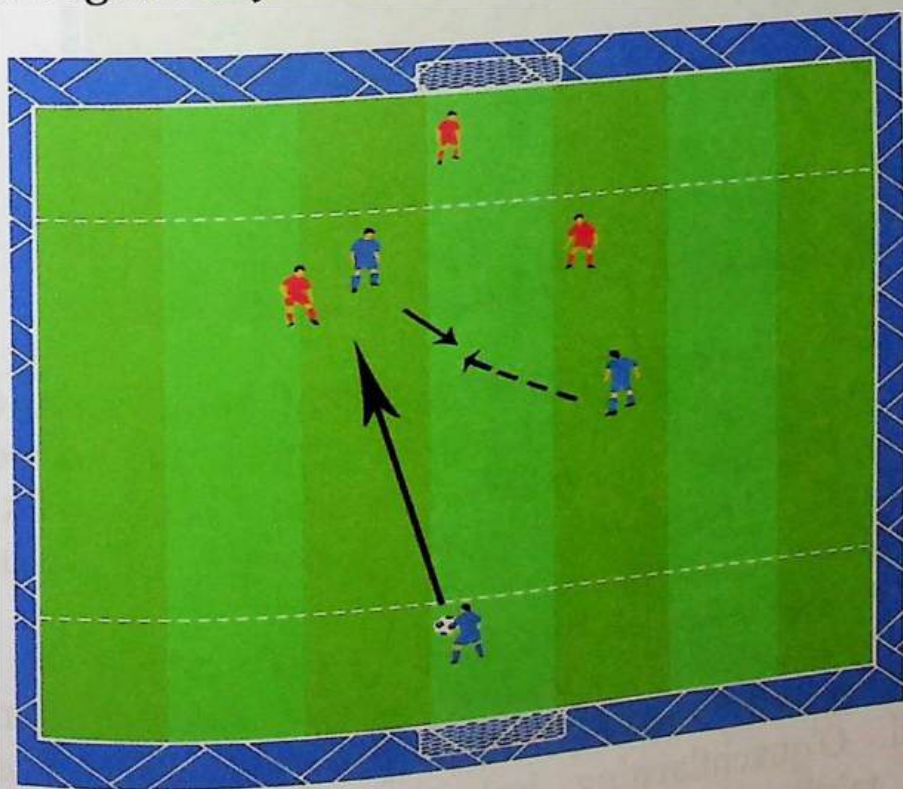


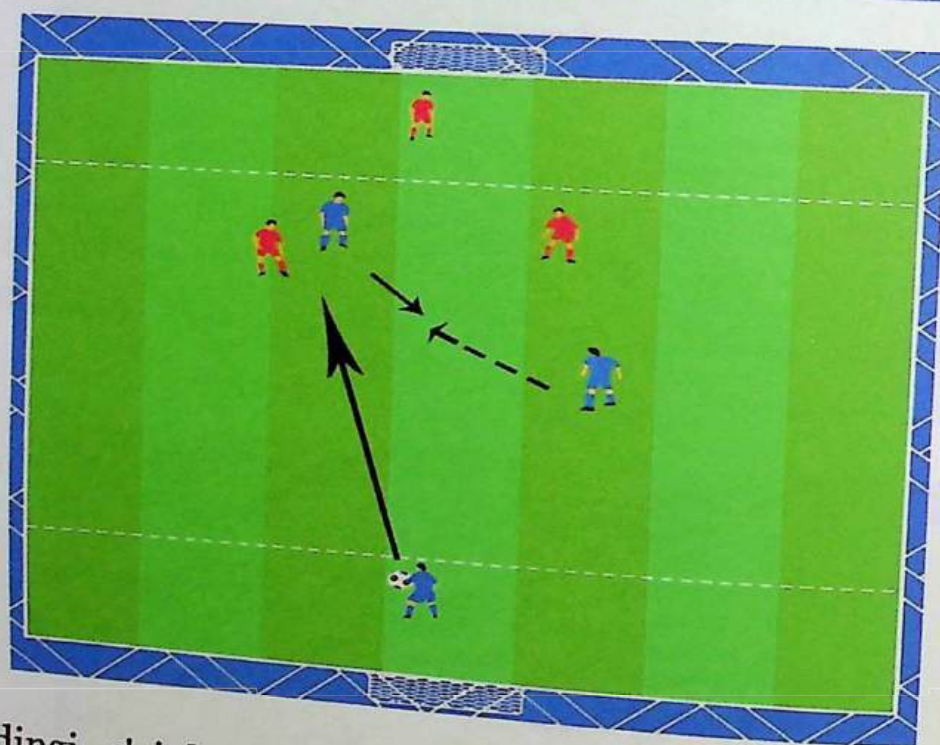
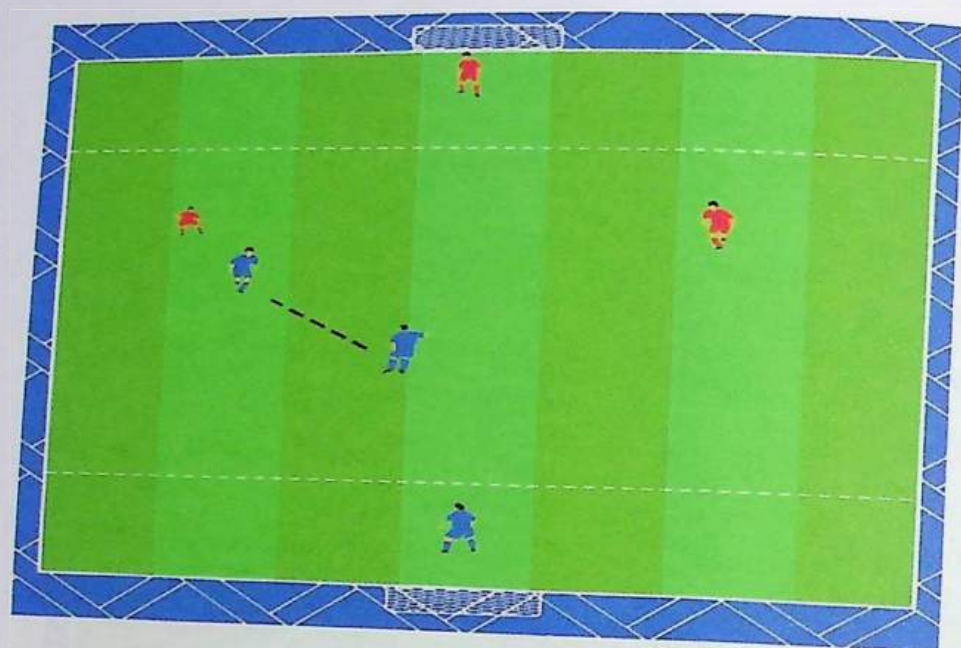
Darvozabondan maydon o'yinchisi sifatida foydalanish. O'yindagi o'yinchilar soni teng bo'lganligi sababli, oldinga siljish uchun har doim ham imkoniyat bo'lmaydi. Shunday qilib, darvozabondan ochiq o'yinchi sifatida foydalanish to'pni saqlab qoladi.

Ushbu kontseptsiyani yoshroq o'yinchilarga tanishtirish va darvozabonga oyoq ishlarini yaxshilash va rivojlantirishga yordam berish foydali bo'ladi.



3-o'yinchi (darvozabon) hujumga qo'shiladi. Endi futbolchilar ham 3-chi o'yinchiga (darvozabon) hujumni qo'llab-quvvatlashga imkon berishadi. Bu aqlli o'yinchilarni rivojlantirishga yordam beradi, masalan, bir-ikki qadam oldinda bo'lgan vaziyatni taxmin qilish.





Oldingi o'yinlarda kiritilganidek, kechikishning mudofaa tamoyiliga asoslangan qurilish; ushbu o'yinda qo'llaniladigan qo'shimcha himoya tamoyillari qopqoq, chuqurlik va ixchamlikni o'z ichiga oladi. Yaxshi va yomon misol uchun quyidagi rasmlarga qarang.

Jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish

Jamoa harakatlarini o'rganish jamoa yig'ilgandan va o'yinchilarning asosiy funktsiyalari aniqlangan paytdan boshlab boshlanadi. O'quvchilarning imkoniyatlariga mos ravishda o'yinning taktik sxemasini tanlagan holda, o'yinchilarni joylashtirish tizimi qabul qilingan.

Himoyada o'ynashning asosiy tamoyillari:

1. Butun jamoa himoyasi. Jamoaning barcha futbolchilari o'yinning turli vaziyatlarida kurashda qatnashadilar. Yo'qotilgan to'pni qaytarishni osonlashtirish uchun hujumchilar faol himoya harakatlarini o'tkazishlari kerak.

2. Xavfli zonadagi hujumkor jamoaning barcha o'yinchilarini yopish. Agar hujumchi jamoaning o'yinchilari to'pga egalik qiladigan sherikdan qisqa yoki o'rta uzatma masofasida bo'lsa va uni oyoqlarida yoki bo'sh joyda qabul qila olsalar, ular shaxsan o'zlarini qamrab olishlari kerak.

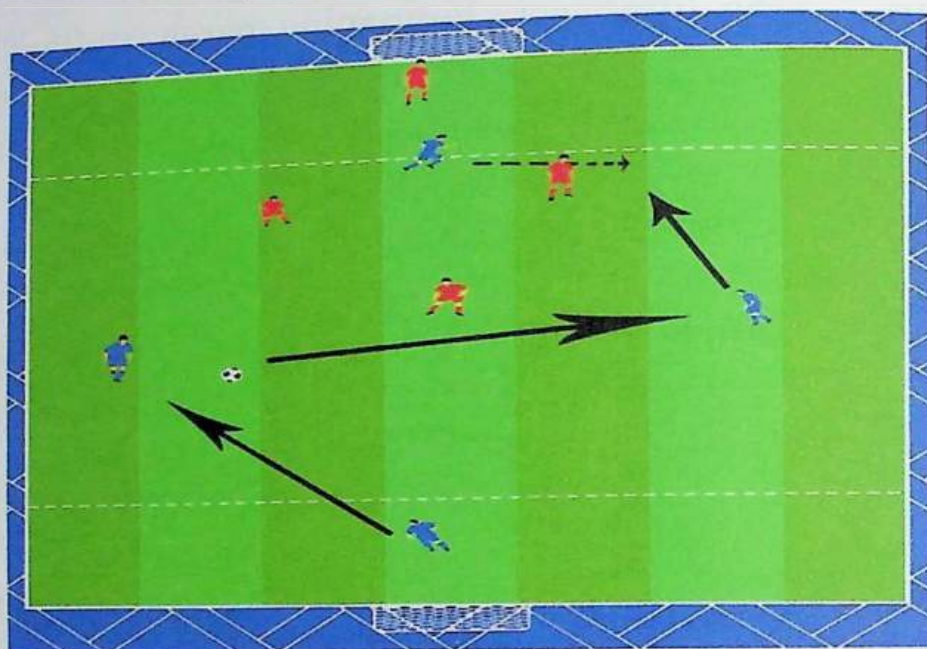
3. Sug'urta va o'zaro sug'urta tamoyillariga qat'iy rioya qilish.

4. Maslahatlarni qo'llash. O'yinchilar raqib hujumining rivojlanishi va sheriklarining himoyadagi harakatlarini diqqat bilan kuzatib borishlari, o'yin vaziyatlarini baholashlari va sheriklarning xatolarini darhol ogohlantirishlari va tuzatishlari kerak.

5. O'z darvozasiga qaytish, raqibni pog'onada to'pga zarba bilan zarba berish imkoniyatidan mahrum qilish.

Himoyadagi jamoaviy o'yin hujumchilarning raqiblarga qarshi uyushtirilgan taktik harakatlariga asoslanadi. Bunday harakatlar hujumlarni muvaffaqiyatli qaytarishga va keyinchalik hujumga o'tish bilan mudofaa holatidan chiqib ketishga imkon beradi. O'zining mudofaa qismida ushbu harakatlar xavfli chiziqdagi kuchlarni tezkor to'plash tizimiga, himoya chizig'i o'yinchilarini qayta to'plash va almashtirishga qisqartirildi.

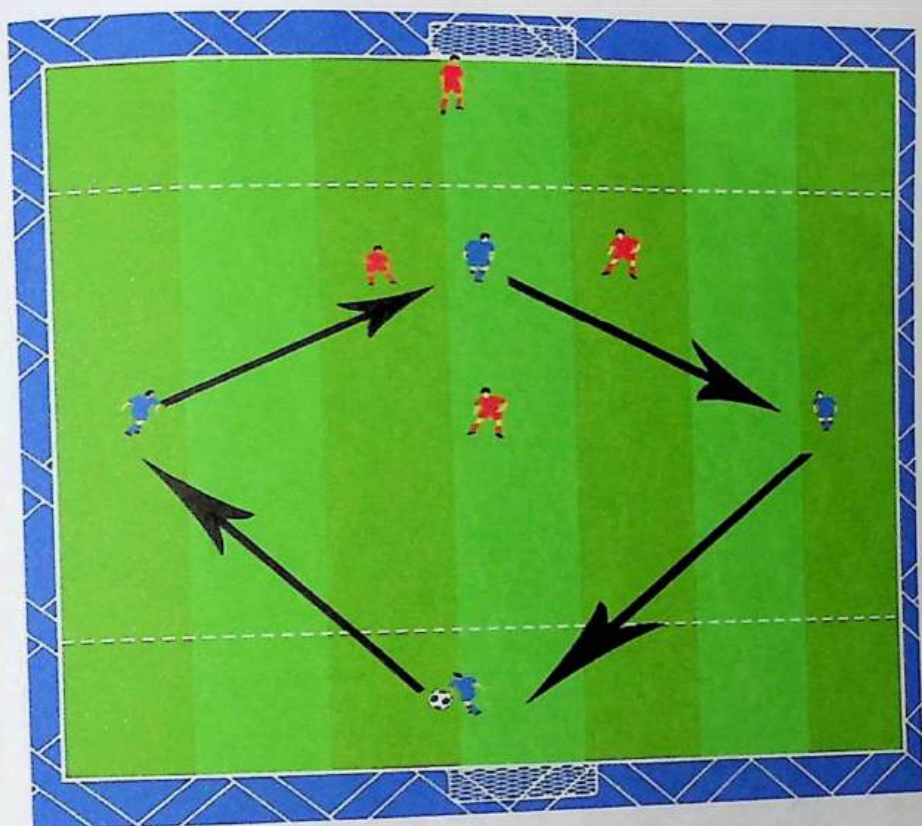
4×4 (3×3) Taktik o'yin



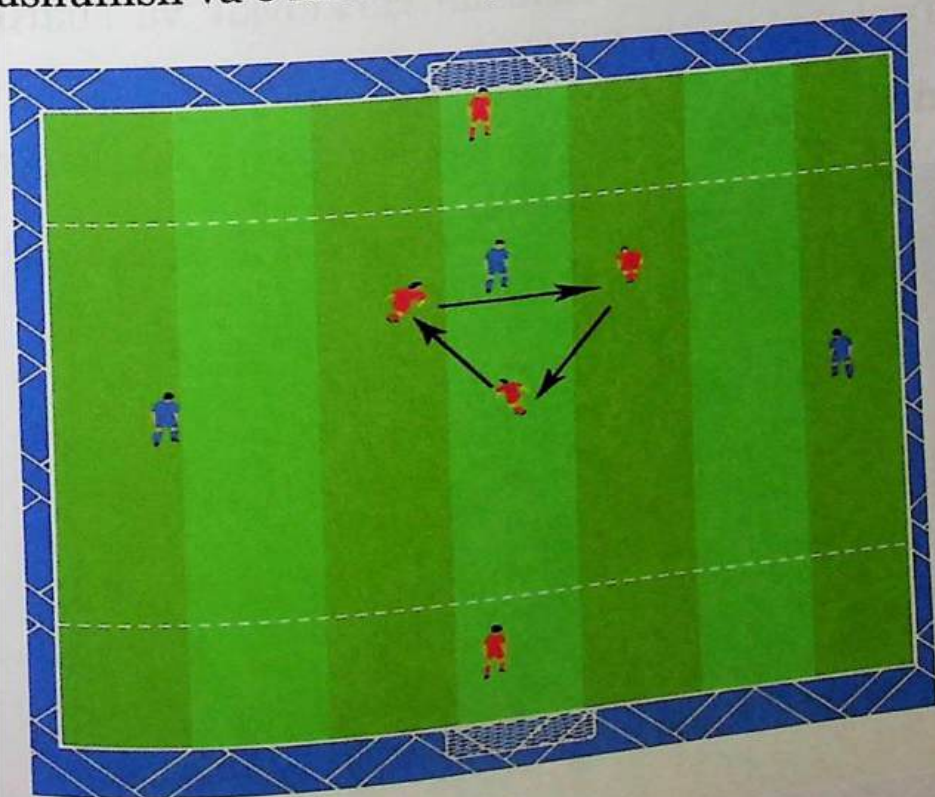
Vaziyat:

Doimiy darvozabon bilan 4-da 4-o'yin. 3-maydonda 3 ga qarshi.

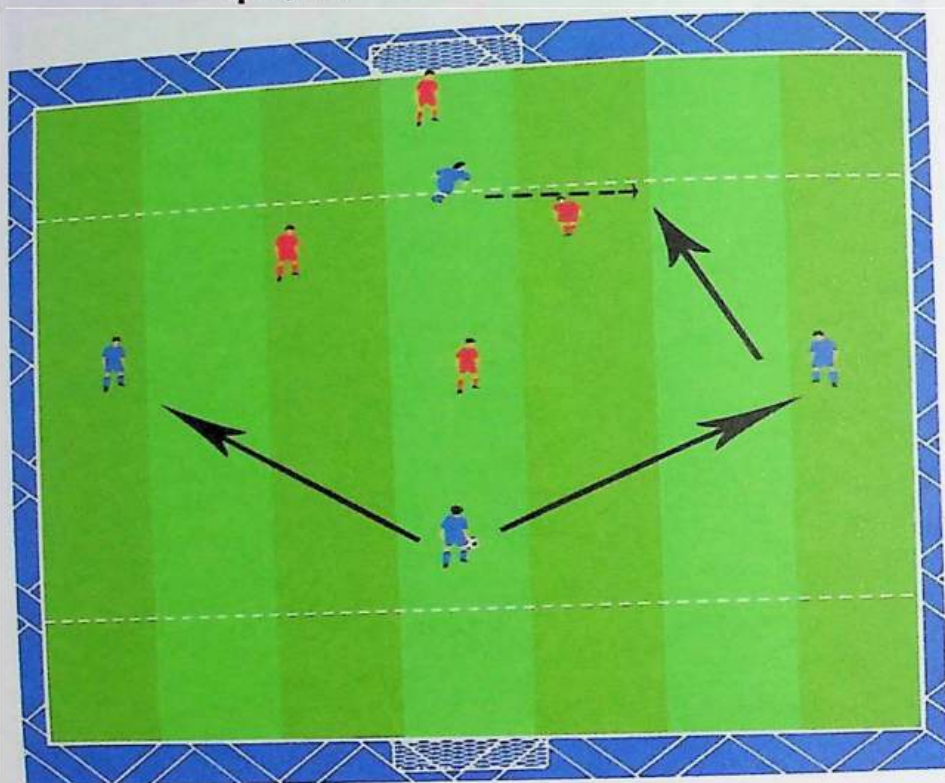
Taxminiy cheklashlar va shartlar: Ushbu o'yin, avvalgi mashg'ulotlarning yakuniy bosqichi, 4 ga qarshi 4 o'ynash qobiliyatini rivojlantirishga va qiyinchiliklarni kuchaytiradigan o'yinda tushunchalarni qo'llashga yordam berish uchun mo'ljallangan. Ushbu o'yin avvalgi printsiplardan tashqari, o'yinchilarning to'pga egalik qilishda keng o'ynash qobiliyatini rivojlantiradi. Garchi atigi 4 dan 4 gacha bo'lsa-da, bu yosh futbolchilarga kenglik chuqurlik va tegishli pozitsiyalarda joylashish to'pga egalik qilishda yordam berishini tushunishda yordam berishi mumkin. Quyidagi diagramaga qarang: Hujumchilar va himoyachilar ko'payganligi sababli to'p sizga ega bo'lganda ushbu o'yin, ehtimol ko'proq sabr-toqat va xotirjamlikni talab qiladi.



To'psiz, ixchamlik, bosim va chuqurlik kabi mudofaa tamoyillarini mustahkamlash uchun amaliyotdan foydalanish mumkin. O'yinchilar sonining ko'payishi, o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro tushunish va o'zaro ta'sir yaxshilanishiga olib keladi.



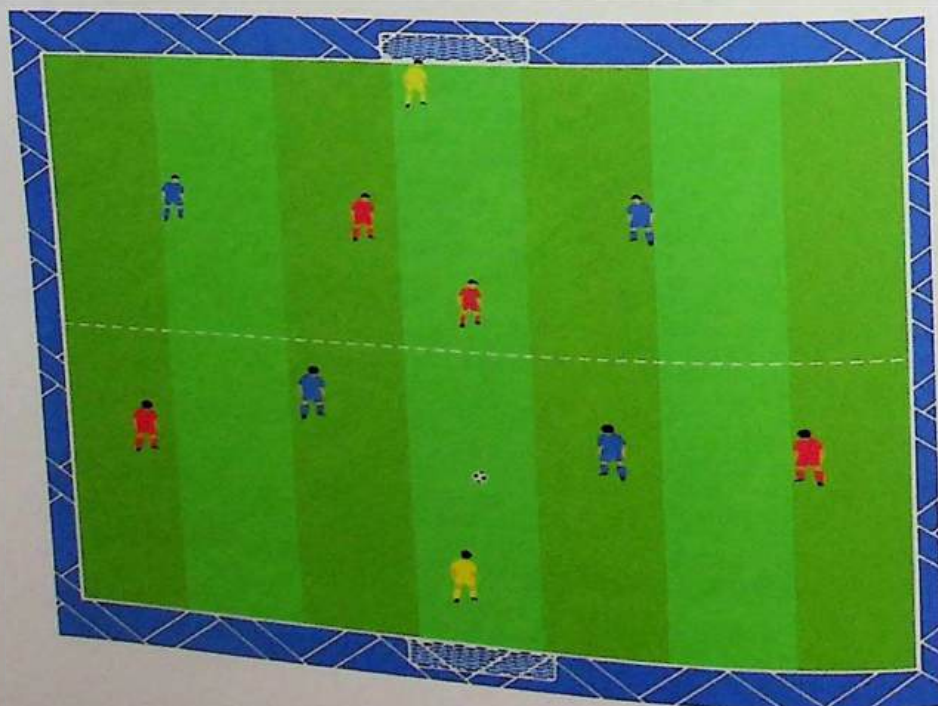
4×4 (4×3) Taktik o'yin



Vaziyat: 4 × 4.

To'pga egalik qiladigan jamoa kengroq. To'psiz darvozabon bilan ikkinchi jamoa. O'yin darvozabon bilan 3 ga qarshi 4 ta vaziyat bilan boshlanadi. Taxminan cheklovlar va shartlar: ● oldingi o'ynlarni tomosha qiling.

To'pni darvozadan o'yinga kiritish. Vaziyatli/Taktik o'yin/



Vaziyat: 5 ta 5 ta kichik o'yin va maydon ikkiga bo'linib, ikkiga bo'linib 3 dan 2 gacha (2 dan 2 gacha + darvozabon) to'pni egallagan jamoa foydasiga.

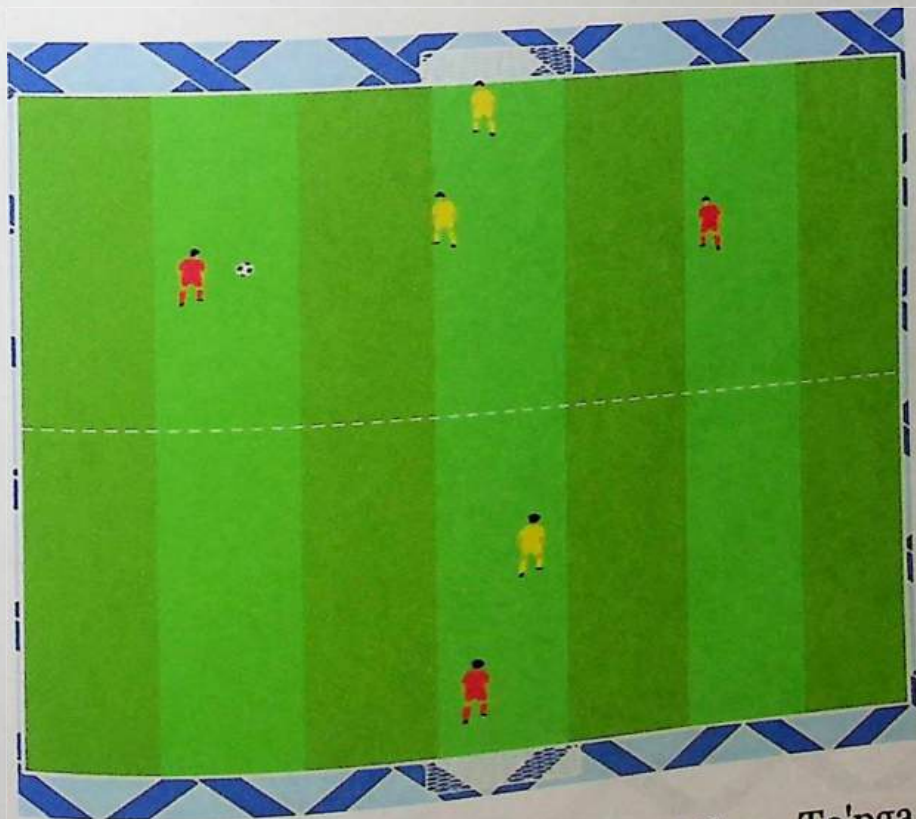
Cheklov: to'pni oldinga cho'zish. Maqsad - himoyaning yarmida erkin futbolchi yaratish.

Variantlar: bitta o'yinchi himoyachining yarim qismiga o'tib, o'yinchining ustun ustunligini oshirishga yordam beradi.

Variant: Ushbu mashqning maqsadi himoyadan chiqishdir. Darvozabon to'pni qabul qilib olgandan so'ng, himoyachi qaytib borib, darvozabondan to'pni qabul qilish uchun ochilishi kerak • Markaziy yarim himoyachi hujumning yarmida ochiladi.

Variantlar: Himoyaning yarmida 3v1 holatini yaratish uchun bitta himoyachini qo'yib yuborishingiz mumkin. Markaziy yarim himoyachi himoyadan chiqib ketishda yordam berish uchun himoyaga o'tishi mumkin.

Qarshi hujum va tugallangan hujumlar. Taktik o'yin.



Vaziyat: 2 ga qarshi 2 darvozabonlar bilan. To'pga egalik qiluvchi jamoa gol urish uchun ikkita hujumchiga ega bo'lishi kerak - diagrammada ko'rsatilganidek. To'pdan tashqari jamoa zonadagi bitta o'yinchi bilan cheklangan. Shunday qilib, agar hujum qilayotgan jamoa to'pni yo'qotib qo'ysa, ular faqat bitta

o'yinchini qaytarib yuborishlari mumkin, va himoyalangan jamoa hujumga o'tishadi. O'yinchilar soniga nisbatan maydon nisbatan katta ekanligiga ishonch hosil qiling. Bu qarshi hujum uchun keng joy beradi va asosiy harakat nuqtalari uchun etarli joy beradi.

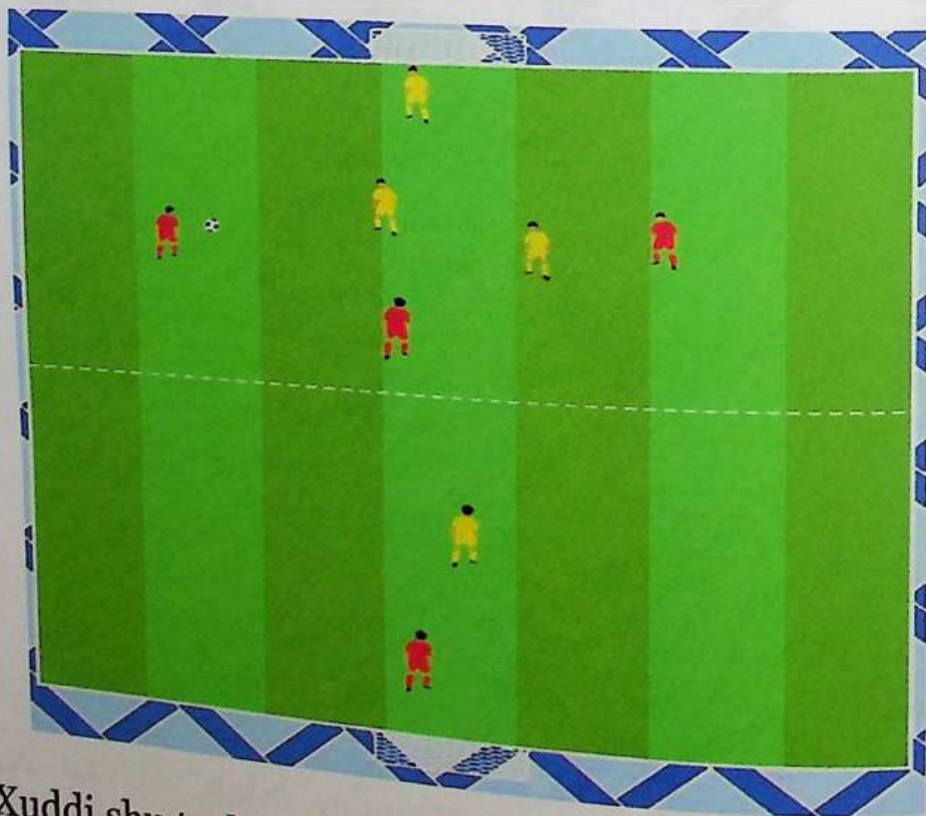
Tanlovlar:

To'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, agar yaqinlashib kelayotgan o'yinchilarga hujum qilayotgan jamoa 6 soniya ichida gol urmasa, ikkinchi himoyachi orqaga chekinishi va himoyalaniishi mumkin. To'pni yo'qotib bo'lgach, to'pga egalik qilmaydigan ikkala o'yinchi ham imkon qadar tezroq orqaga chekinishi mumkin.

Shartlar / cheklovlar.

To'p bilan muomaladan keyin 6 soniya ichida gol urishi kerak. Darvozabon to'pga egalik qilganda, uzoqdagi o'yinchiga uloqtirishni intiqlik bilan kutishi kerak. Darvozabon to'pni yutib olgach, eng yaqin o'yinchini qidirishi kerak. Oldinga tezkor uzatmalar topib qarshi hujumga o'tish.

Rivojlanish:

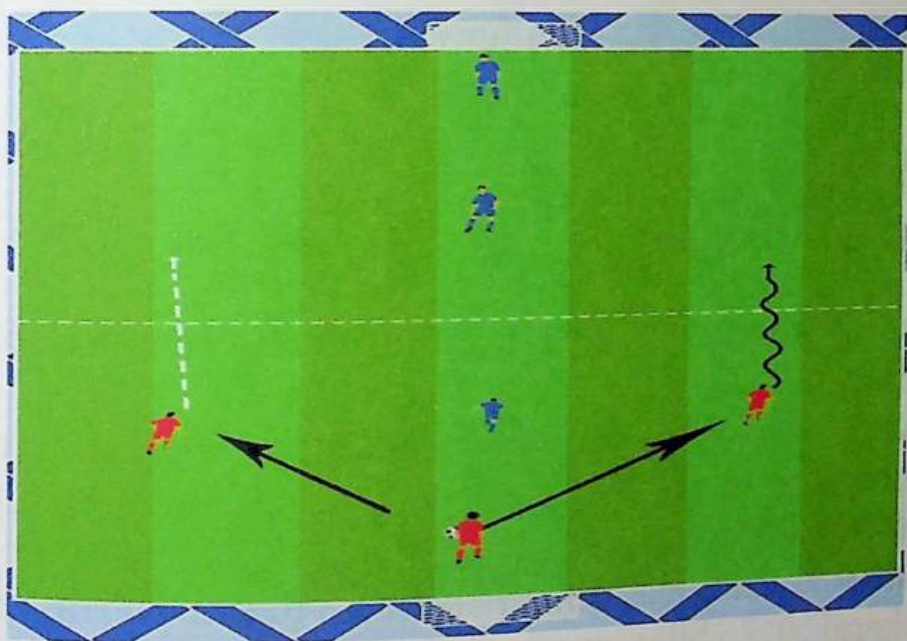


Xuddi shu tushuncha, ammo endi o'yin 3 ga qarshi 3 ga va darvozabonga o'tadi.

Ushbu qarshi hujum o'yini egallab olgandan keyin oldinga siljish paytida shoshilinchlikni rivojlantirishga yordam berishga

qaratilgan. Shuningdek, u qarshi hujum o'yiniga tegishli boshqa jihatlarni rivojlantirishga yordam berish uchun mo'ljallangan. Masalan, to'pni tezlikda dribling qilish, tezkor bajarish va kombinatsiyalarni uzatish va hk. O'yinning bir tomonlama kichikligi sababli o'yin ta'minlaydigan turli xil harakatlarning takrorlanishi ko'p bo'ladi. Himoyachilar ozchilikda qanday himoyalani kerakligini, oldinga o'ynashni qanday kechiktirish va oldini olishni tushunishlari kerak.

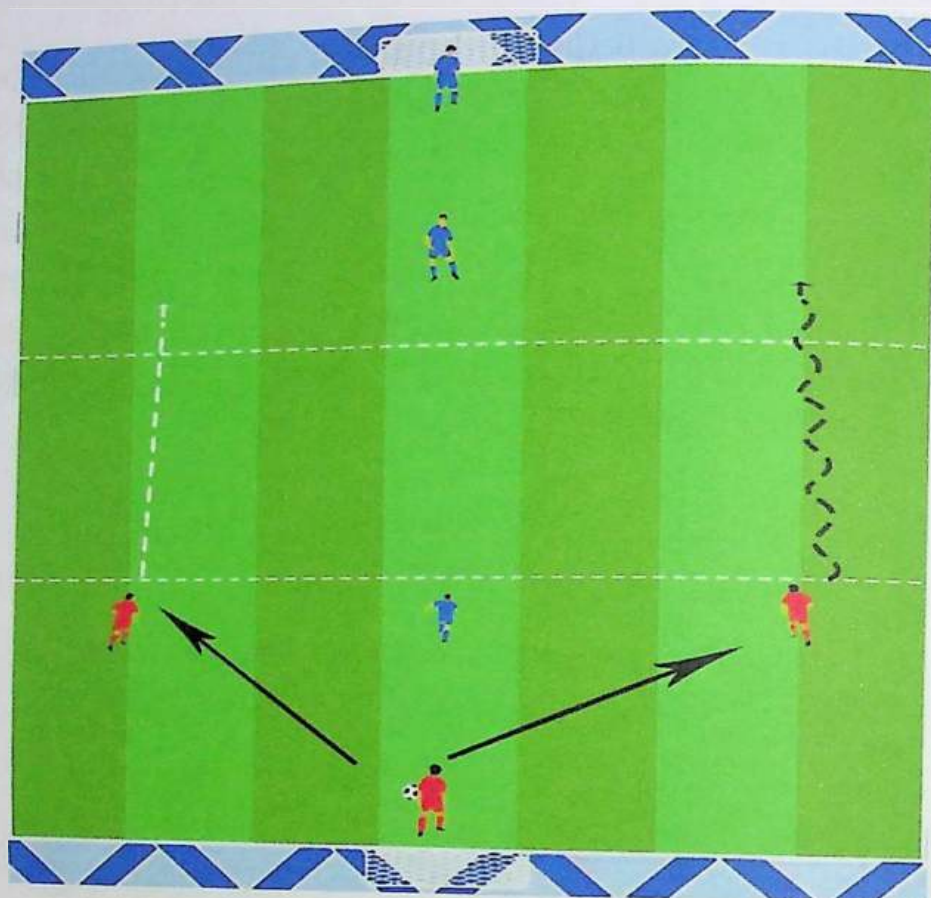
Darvozadan to'pni o'yinga kiritish. Pozitsion /taktik o'yin/.



Vaziyat:

2 ga qarshi 2 ortiqcha darvozabonlar

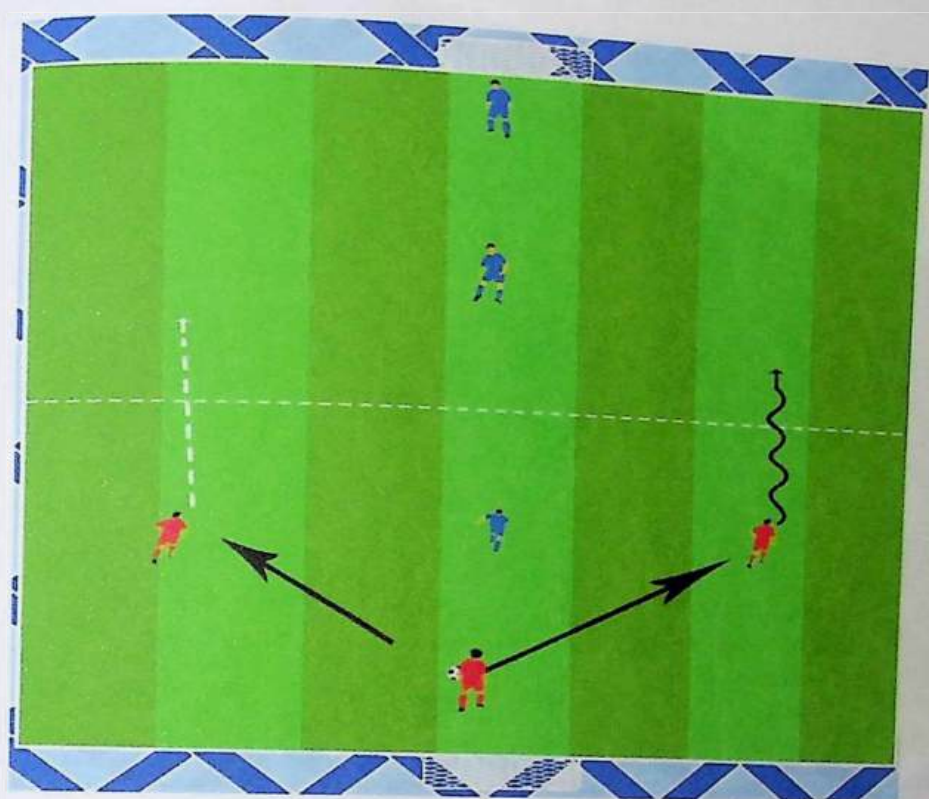
To'pga ega bo'lmagan jamoa yarim maydonda bitta o'yinchi bilan cheklangan. Egalik qilayotgan jamoa esa ikkala o'yinchi bilan, darvozabon bilan ham orqadan o'ynashi kerak, o'yinchi bilan, darvozabon bilan ham orqadan o'ynashi kerak, so'ngra hujumdagi ikkala o'yinchi gol urishga harakat qilishi kerak. Agar to'pga egalik qiladigan jamoa uni yo'qotib qo'ysa, har bir zonada bittadan odam orqaga chekinishi kerak. Hozirda to'pga ega bo'lgan jamoa himoya qilish qismidagi ikkita o'yinchiga o'ynaydi. To'p bilan muomala qilgandan so'ng, agar jamoa hujum yarmida to'pga egalik qilsa, ular tezda gol urishlari mumkin. Agar ular himoyada to'p bilan muomala qilsalar, hujumni boshlash uchun to'pni darvozabonga qaytarishlari mumkin.



Ushbu o'yin yuqoridagi kabi, ammo hozir maydon uchdan biriga bo'lingan.

Cheklov - to'pni egallagan jamoaning oldinga o'tishiga ruxsat berishdan oldin siz o'rta zonada birinchi teginishni amalga oshirishingiz kerak.

Cheklov - oldinga siljish uchun to'pni o'rta zonaga o'tkazish kerak. To'p bilan muomaladan so'ng, agar jamoa to'pni hujum yarmida yutsa, ular tezda gol urishlari mumkin. Agar ular to'pni himoyaviy tarzda yutishsa, uni darvozabonga qaytarishlari mumkin. Darvozabonga hujumlarni boshlashni o'rgatish uchun darvozabon uchun "xavfsiz" zona qo'shilishi mumkin.

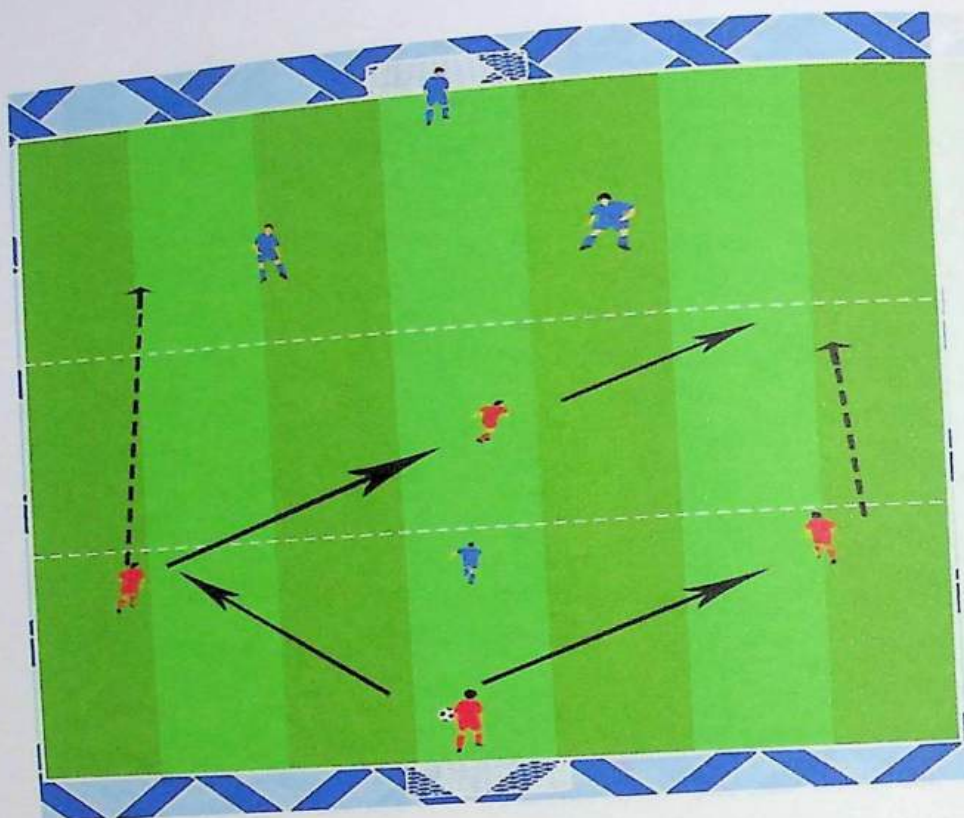


Ushbu o'yin yosh futbolchilarga himoyadan qanday chiqib ketishni o'rgatishga qaratilgan. O'yin sabr-toqat, xotirjamlik, texnik va taktik qobiliyatlarni talab qiladi.

Amalda nimani e'tiborga olish kerak:

Darvozabonlar:

Himoyachilarni boshqaring. Hujumlarni boshlang va to'pni yaxshiroq holatdagi o'yinchiga yo'naltiring. Himoyachilar: hujum boshlash qobiliyati. To'pga egalik qiluvchi o'yinchini qo'llab-quvvatlash.

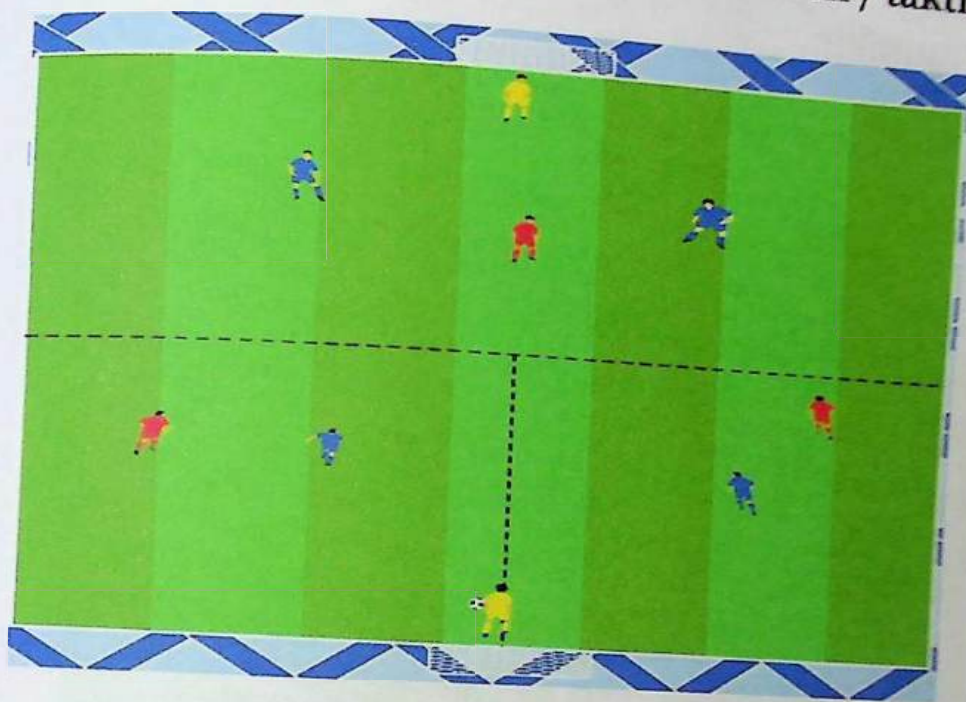


Tanlovlar:

3 ga qarshi 3 va ortiqcha darvozabon.

Endi o'yin yanada pozitsion o'yinga o'tadi va himoyachi futbolchilarga yordam beradigan markaziy yarim himoyachini o'z ichiga oladi. 2 ta himoyachi, birinchi mashg'ulotda bo'lgani kabi, bitta o'yinchi raqibga aralashishga urinadi va hujumchi sifatida harakat qiladi. Endi jamoada to'pni uzatadigan markaziy yarim himoyachi bor. Agar egallab turgan jamoa hujumdagi uchdan birida to'pni yutib olsa, u tezda maqsadga erishishi mumkin. Agar ular himoyada uchdan birini qo'lga kiritishsa, o'yinni tiklash va darvozabondan o'ynash uchun to'pni darvozabonga qaytarishlari kerak. Agar ular to'pni o'rtada uchdan birini qo'lga kiritishsa, ular eng yaxshi deb hisoblagan narsalariga qarab nima qilishlarini hal qilishlari mumkin.

Darvozabondan hujum boshlanishi. Pozitsion / taktik o'yin



Vaziyat:

Maydon diagramma kabi bo'linadi. Shunday qilib, mudofaa yarmida 2 ga qarshi 2, hujumda 1 ga qarshi 2, himoya qismi vertikal ravishda bo'lindi.

Quyidagi cheklovlar bilan normal o'yin: Darvozabon to'pga egalik qilganda, orqa tomondan o'ynaydigan jamoa (ko'k) himoya bo'limining har bir zonasida joylashishi kerak. Bundan tashqari, ko'proq hujumkor o'yinchilar hujum yarmida 1v2 ni mudofaa jamoasi foydasiga bajarish uchun joylashadilar.

Mumkin bo'lgan variantlar:

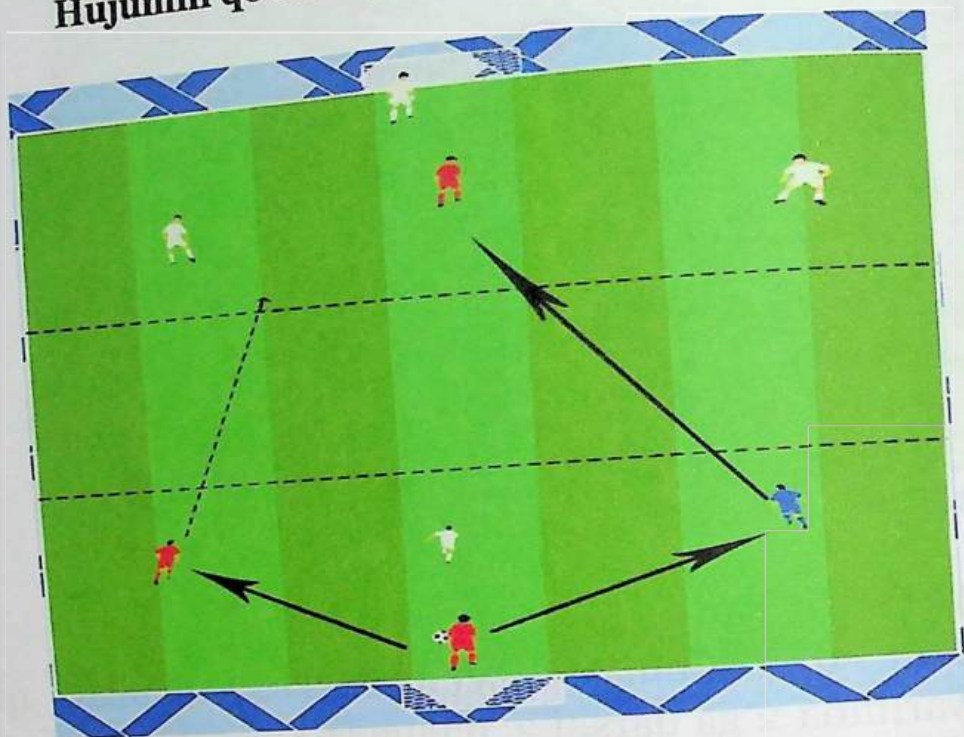
Himoya jamoasiga qarshi to'p bilan jamoa. Raqamlarni kerak bo'lganda sozlang. Panjara tuzilishini asos sifatida foydalaning va agar kerak bo'lsa sozlang.

Asosiy fikrlar:

Ushbu mashq yosh o'yinchilarni himoya zonasida pozitsion o'yin bilan tanishtiradi, bu ularga orqadan samarali o'ynashga imkon beradi. Darvozadan o'ynaganda, ikkala himoyachi markaziy himoyachiga o'tib ketish uchun joy ochish uchun chekkalarda kengroq o'ynashga harakat qilishadi. Hujumchi ikkinchi zonadan boshlanadi. Ammo, agar kerak bo'lsa, u raqamli ustunlikni yaratish uchun mudofaa yarmiga o'tishi mumkin (3 ga qarshi 2). Maqsad - darvozabonga uchta variantni taqdim etish. Bundan tashqari, qo'riqchi yarmi qurilish chizig'i bilan bir xil tarzda ishlatilishi mumkin. To'p

hujum yarmiga kirganda, himoya yarimidan bitta o'yinchi unga qo'shilishi mumkin.

Hujumni qo'llab-quvvatlash. Taktik o'yin.



Vaziyat:

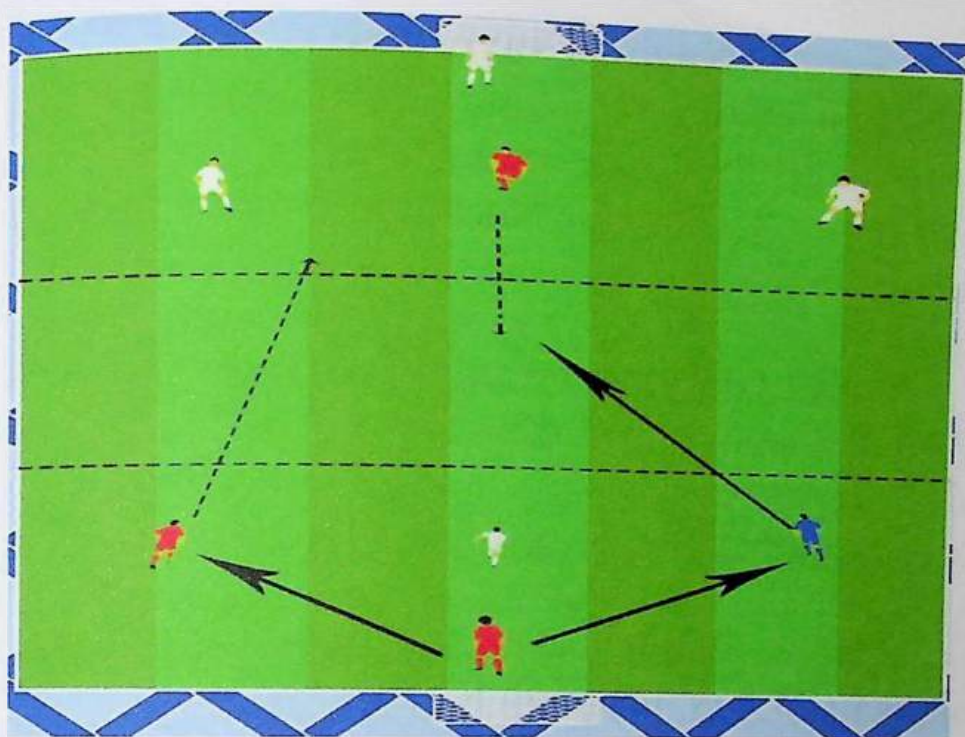
Darvozabon bilan 4-ga qarshi 4-o'yin.

Maydon uch qismga bo'lingan, markaziy uchinchisi esa aksariyat vaqt davomida bo'sh qoldirilgan maydon. Maqsad - hujumni himoyadan boshlash va hujumchi bilan o'ynash. Himoyadagi uchdan bir kishi hujumga uchinchisida hujum qilgan o'yinchini qo'llab-quvvatlashi kerak.

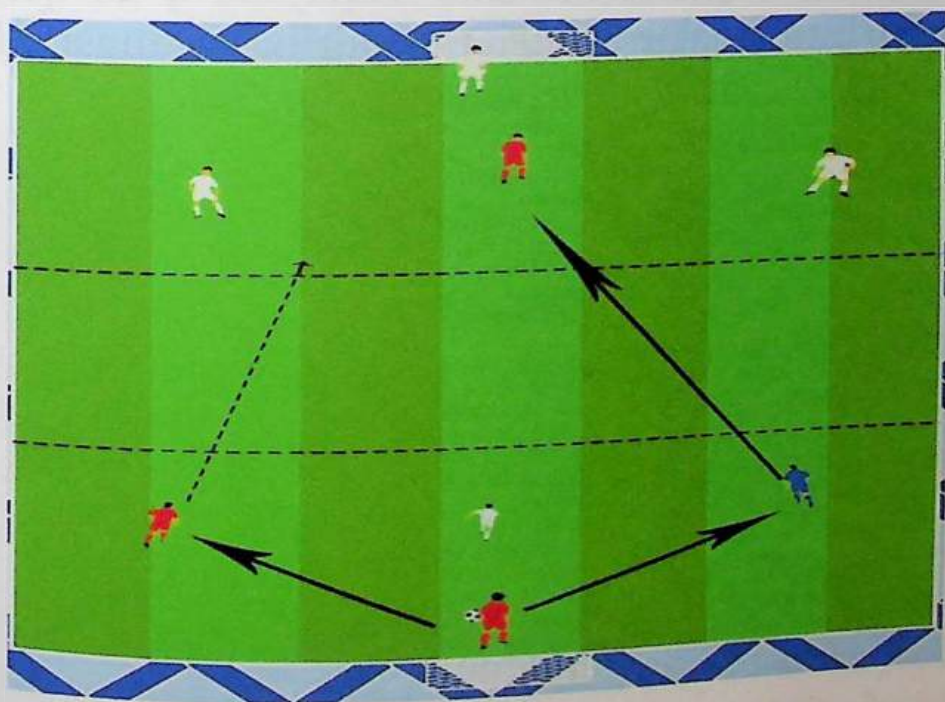
Cheklovlar:

Hujumchi to'pni bo'shatish uchun uni qo'llab-quvvatlovchi o'yinchi hujum uchinchisida bo'lishini kutishi kerak. Agar ular orqaga burilib, o'zlari darvoza tomon harakatlanishlarini his qilmasalar.

Variantlar: hujumchi to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvoza bondan qabul qilishi mumkin. Endi hujumchi to'pni qabul qilish uchun o'rta zonaga tushishi mumkin.



Ushbu o'yin mazkur kitobda keltirilgan oldingi o'yinlarning ko'plab jihatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu o'yin bilvosita rivojlanadigan yana bir muhim nuqta - bu uchinchi o'yinchi uchun o'yindir. Quyidagi diagrammaga qarang:



Diagrammada ko'rsatilgandek, to'p oldinga uzatilganda, hujumni qo'llab-quvvatlaydigan yoki himoyadan chiqib ketadigan o'yinchi oxir-oqibat muhim bo'g'inga aylanadi. Hujumni qo'llab-quvvatlaydigan va himoyadan chiqadigan o'yinchi uchun aniq bog'lanish, yarim qadam oldinga siljish kerak.

Nazorat savollari:

1. "Futbol o'ynash taktikasi" tushunchasi nimani anglatadi?
2. Futbolda futbolchilar qanday vazifalarni bajaradilar?
3. Himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilar qanday vazifalarni bajaradilar?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boris Plon. Futbol mashg'ulotlarida yangi maktab, Terra sport turlari. M. 2002-240 b.
2. Simakov V.I. Futbol: M.FiS juftlikdagi kombinatsiyalar. 1980-120 b.
3. Xyuz C. Futbol. Taktik guruh harakatlari. / Ingliz tilidan tarjima qilingan. M. FiS, 1979-144 b.
4. Enzo Sasso. Futbol bo'yicha murabbiy. / Italyanchadan tarjima qilingan - M. Terra sport, Olympia. Matbuot.2003-200-b.
5. FA va FIFA tadqiqotlari bo'limi tomonidan olib boriladigan akademik tadqiqotlar.
6. Fengolio, N (2003). Manchester Yunayted 4 ga qarshi -9 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun 4 ta tajriba sxemasi: II qism Tahlil. Manchester: mustaqil maslahatchi qog'ozi.

VI. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARI YOSH FUTBOL O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Ko'rib chiqilayotgan masalalar:

Kichik yosh toifasidagi yosh futbolchilarning umumiy ko'p qirrali jismoniy tarbiya usullari va vositalari.

O'quv maqsadlari:

1. Yosh sportchilarga keng va erkin yurishni va oyoq barmoqlari bilan yurishni o'rgatish.
2. Sportning boshlang'ich ixtisoslashuvi guruhlarining yosh sportchilariga sakrash paytida yumshoq tushishni o'rgatish.
3. Yosh futbolchilarni umumiy, ko'p qirrali jismoniy tarbiya vositalari bilan tanishtirish va olib kirish
4. Futboldan dars berish jarayonida umumiy rivojlanish mashqlari va ochiq o'yinlar bilan tanishtirish.

6.1 Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun umumiy ko'p qirrali maxsus mashqlar

Futbol bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar guruhida bu ta'limning umumiy tayyorgarlik bosqichi: bolalar o'yin bilan shug'ullanishadi, ular keyingi yillarda texnik texnika va taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun keng motorli bazaga ega.

Mashg'ulotning birinchi yilida odatda umumiy o'qish vaqtining 70 foizini jismoniy tayyorgarlikka, atigi 10 foizini o'yin mashg'ulotlariga, 15 foizini texnika va taktikaning elementlarini o'rganishga, 5 foizini boshqa mashg'ulot turlariga sarflash maqsadga muvofiqdir.

Yosh futbolchi uchun jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati nihoyatda yuqori bo'lsa-da, mashg'ulotning har bir bosqichida ishlashning asosiy vazifasi texnikani va taktik harakatlarni o'rganish deb hisoblanishi kerak.

Darsning emotsionalligi, ko'ngil ochishi ko'pincha bolalarda paydo bo'ladigan charchoqni mashqlarning bir xilligi va bir xilligi tufayli oldini olishga yordam beradi. Joyda, raqobat elementlari bilan va ularsiz harakatlanishda turli xil mashqlarning kombinatsiyasi ham katta ahamiyatga ega. Bu

sizga dars davomida kuchingizni tiklashga imkon beradi va vazifalarni ancha tez sur'atlarda bajarish imkoniyatini beradi /6/.

Dars o'yinlar, musobaqalar bilan to'yingan bo'lishi kerak. Bolalar mashqlarni bajarayotganda doimiy quvonchga ega bo'lishlari kerak. Mashqlarning aksariyati to'p bilan bajarilishi kerak. Harakatlarning soddaligi, ravshanligi, ravshanligi nihoyatda muhimdir. Ular bolalar uchun mashqni qulay va qiziqarli qilishadi.

Kasblar ularning turiga qarab har xil bo'lishi mumkin. Ularning ba'zilari butunlay jismoniy tayyorgarlikka, boshqalari texnikaga yoki taktik harakatlarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin. Ammo boshqalardan ko'ra ko'pincha ular bolalar uchun eng maqbul - murakkab sinflarni o'tkazadilar.

Talabalarga kerakli ajralmas ta'sirga osonroq erishish mumkin bo'ladi. Mashg'ulotning ushbu bosqichida texnikaning yoki taktik harakatning bitta elementini o'zlashtirish vazifasini qo'yish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, tezlikni rivojlantirish va texnikani o'rganish, taktik harakatlar dars boshida amalga oshirilishi muhimdir. Shuningdek, u mashg'ulotlar o'yini bilan yakunlanib, xatolar tahlili bilan yakunlanishi maqsadga muvofiqdir.

Darsning barcha qismlari o'zaro bog'liq bo'lishi kerak.

Ular jismoniy tayyorgarlik va o'yin texnikasi bo'yicha maxsus mashg'ulotlardan foydalanadilar.

Raqobat usulidan kengroq foydalanilmoqda. Bolalarda raqobatlashish istagi tez o'sib boradi, bu esa ularning stressga bo'lgan munosabatini sinchkovlik bilan kuzatishni talab qiladi. Faol dam olish va mashg'ulotlarning o'zgarishini ishlatib, har qanday usulda haddan tashqari kuch sarflashdan saqlanish kerak / 1,4 /.

Yosh o'spirinlik guruhlarida umumiy ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikka, shuningdek texnikani va taktik harakatlarni o'rganishga alohida e'tibor berilishi kerak. Sinflarni jonli va qiziqarli qilish uchun siz tez-tez mashqlarning mohiyatini o'zgartirib, ularni ochiq o'yinlarga va oddiy musobaqalarga qo'shishingiz kerak.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu yosh uchun skelet tizimiga og'ir yuklarni tushirish tavsiya etilmaydi, buning natijasida to'pni

sakrash va urish paytida qattiq qo'nish, qattiq erga (asfalt) bir necha marta takrorlashni oqimlash.

Tinglovchilar bilan mashg'ulotlarda turli jismoniy mashqlar qo'llaniladi, bu umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi. Yosh futbolchilar yugurish texnikasini puxta egallashlari, yugurish tezligini to'g'ri to'play olishlari va ushlab turishlari, balandlikka sakrashlari, to'pni oyoqlari va boshlari bilan tepishlari, tanishishlari va texnik usullar va taktik harakatlarni bajarishni o'rganishlari kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash "Alpomish" I - bosqichlari (9-10 yosh) /5/ maxsus testlariga asoslangan bo'lishi kerak.

1. Bilim. Jismoniy tarbiyaning aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilash uchun ahamiyati. Maktab o'quvchisining kunlik rejimida jismoniy mashqlar. Futbol o'ynashda parhez va ichimlik rejimi.

2. Malaka. Ertalabki mashqlarning kompleksini bajarish.

Sinov turlari va standartlari

№	Ashq turlari	O'lchov birligi	9-10 yoshli o'g'il bolalar	
			Reyting	Kredit belgisi
1.	Yuqori startdan 30 metrga yugurish	sek	5,7	5,2
2.	Sakrash arqoni bilan sakrash	necha marta	65	75
3.	Kross 1000 m	Min,sek	7,50,0	7,20,0
4.	Joyidan uzunlikka sakrash	cm	129	130
5.	Yugurayotgan start bilan to'pni nishonga uloqtirish, m	Harakatlar soni, 5	3	4
6.	To'pni masofaga uloqtirish	m	22	25
7.	Arqonga ko'tarilish	m	2,0	2,5

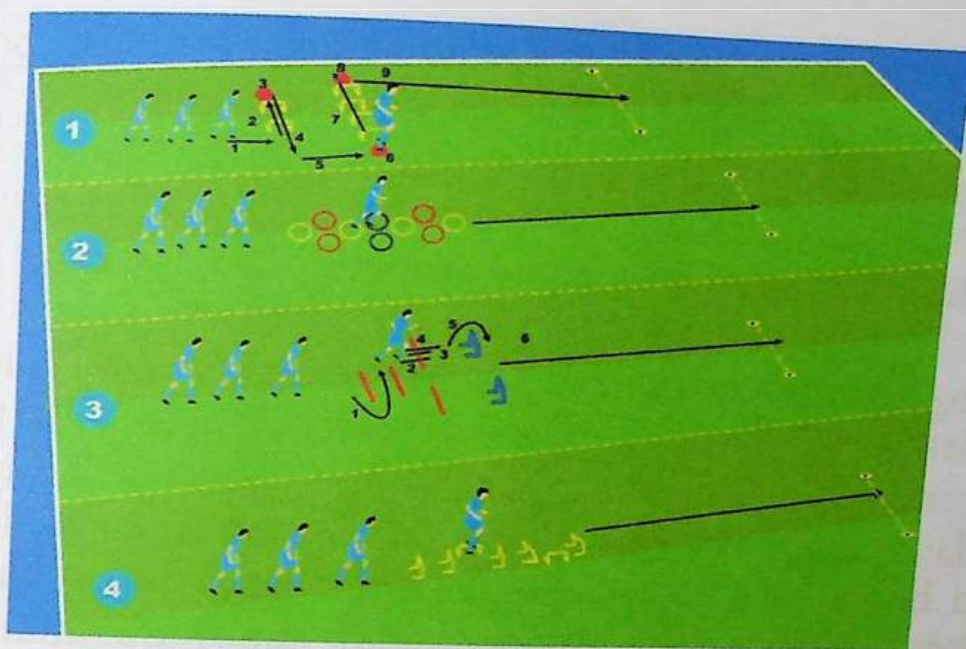
8.	Qo'llar ushlagichi bilan to'sinli osma ustidagi harakatlanish	necha marta	8	10
9.	3 km masofada yurish	Yo'nalish bo'yicha mahorat		
10.	Suzish	m	17	20
11.	Ochiq to'p o'yinlarida qatnashish	Texnik jihatdan to'g'ri texnik ko'nikmalar		

"Alpomish" maxsus testining barcha ushbu mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida foydalanilishi lozim. Jismoniy tayyorgarlikni boshqarish uchun kompleks mashqlaridan tashqari quyidagi mashqlarni tavsiya etish mumkin: 20 metrga yugurish, tibbiy to'pini uloqtirish, qo'llarni yotgan holatda bukish va cho'zish. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari mashqlar yordamida, chidamlilikni rivojlantirish uchun vaqt, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish orqali o'yin faoliyati talablari bilan bog'liq bo'lib, foydalaniladigan mashqlar ko'pincha to'p bilan bajariladigan harakatlar bilan birlashtirilib, asosan turli xil vizual signallardan foydalaniladi. Jismoniy mashqlar hajmini va intensivligini oshiring. Sinflar doiraviy mashg'ulotlar usulini o'z ichiga oladi.

Ochiq o'yinlar yangi mashg'ulotlar bilan boyitiladi, qo'llaniladigan qoidalar va jihozlarning murakkabligi, murakkab mashg'ulotlar bilan bir qatorda.

Tezkorlik mashqlari





1 guruh – rasmda ko'rsatilgandek to'siqlardan o'tib, oxirida sariq chiplarga o'tish kerak

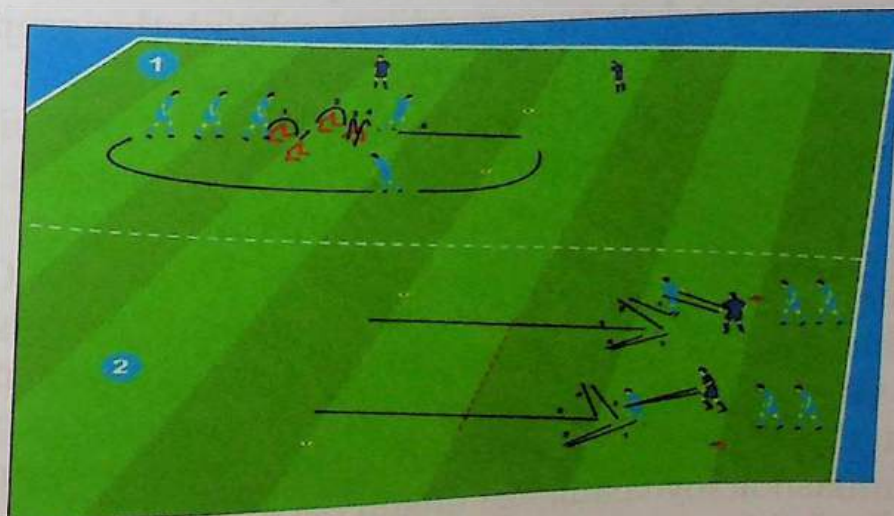
2 guruh - halqalar ustiga qadam tashlaydi va chiplarga tezlashadi

3-guruh - tayoqchalar ustidan o'tib, chiplarga tezlanish oxirida to'siqdan sakrab o'ting

4-guruh - to'siqlardan o'tib, chiplargacha tezlashadi

Har bir guruh har bir stantsiyada 5 ta yondashuvni amalga oshiradi.

Tezlik –kuch tayyorgarligi



1 guruh - tezlashgandan keyin ikki oyoq bilan to'siqlardan sakrab o'tish

2-guruh - qarshilik bilan yugurish.

Fitness kauchuk orqadagi belbog'ga taqiladi, sherik bo'ladi, keyin kim chap tomonga yugursa, orqaga qaytadi, keyin kauchukni echib o'ngga yuguradi va chiplarga tezlashadi.

6.2. Futbolni o'rgatishda harakatli o'yinlar

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun futbolni o'rgatish tizimida tashqi o'yinlar va o'yin mashqlari alohida o'rin tutadi. O'yinlarni sinflarga kiritish har doim bolalarda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otadi. Har qanday harakatlarni o'rganish bir xildagi bo'lib, bu mashg'ulotlarga qiziqishning pasayishiga va charchoqqa olib keladi. Ammo xuddi shu harakatlar o'yin mashqlari yoki ochiq havoda o'yinlar shaklida o'rganilsa, unda ularga bo'lgan qiziqish darhol ortadi. Bu tashqi o'yinlarning ijobiy tomonlaridan biridir.

O'yinni tanlash dars oldida turgan pedagogik vazifalarga bog'liq. Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi ham muhimdir. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yin, unda belgilangan mashqlarni etarli darajada o'rgangan taqdirda samarali bo'lishi mumkin. Shuning uchun, avval mashqlarning to'g'riligi va aniqligi uchun topshiriqlar berilgan o'yinlarni berishingiz kerak. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tashqi makon o'yinlari muhim o'rin tutadi: tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik mashg'ulotlariga javob beradigan o'yinlar maxsus tanlangan bo'lishi kerak.

Ochiq havo o'yinlarini doimiy ravishda murakkablashtiradigan, tobora ko'proq yangi qoidalarini joriy etadigan, yangi uslublar va taktik harakatlarni o'rganish bilan birga murabbiy asta-sekin futbol o'yinini o'rgatadi. Ochiq o'yinlarning xilma-xilligi, ulardan futbolga xosligini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilishda va futbolda ishlatiladigan harakatlarga eng yaqin harakatlantiruvchi harakatlarni o'z ichiga olgan o'yinlarni maxsus tanlashda foydalanishga imkon beradi. Albatta, hech bir o'yinni biron bir sifatni, uning sof shaklini rivojlantirish vositasi sifatida ko'rib chiqish mumkin emas, lekin ularning biriga e'tibor qaratish mumkin. Kichik yoshdagi bolalarda vosita mahoratining hali ham cheklanganligini his

ham
oddiy

o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi. Oddiy o'yinlardan siz tashabbus va zukkolikni talab qiladigan murakkabroq o'yinlarga o'tishingiz kerak. Harakatlanish tajribasini egallash va bolalarning jamoaviy harakatlarga qiziqishi paydo bo'lishi bilan darsga raqobat elementlari bilan o'yinlarni juftlik bilan kiritish tavsiya etiladi (yugurish, sakrash, to'p bilan mashq qilish). Kelajakda siz bolalarni bir nechta jamoalarga ajratishingiz va murakkabroq raqobatbardosh o'yinlarni o'tkazishingiz mumkin.

O'yinlar uchun rangli jihozlardan foydalanish kerak. Uskunaning hajmi va vazni, ayniqsa, to'p bilan mashq qilishda bolalarning jismoniy rivojlanishiga mos kelishi kerak.

O'yin qoidalarini qisqacha tushuntirish kerak, chunki bolalar uni imkon qadar tezroq boshlashga intilishadi. Yosh bolalar juda faol, ularning har biri boshlovchi bo'lishga intiladi. Murabbiy boshlovchilarning topshiriqdan foydalanib, eng mohirlarni rag'batlantirishi kerak. Boshlovchilarni tez-tez almashtirish tavsiya etiladi.

Bolalarning katta harakatchanligi va irodaviy fazilatlarini inobatga olgan holda, ularni o'yindan chiqarish uchun xatolarga va ba'zi intizom buzilishlariga e'tibor bermaslik kerak. Kuchli o'yinlar paytida tez-tez qisqa tanaffuslar qilish kerak. Bolalarni o'yin qoidalarini hurmat qilishga, jamoa sardoriga bo'ysunish qobiliyatiga, sayt chegaralarini ko'rish va his qilishga o'rgatish muhimdir. Murabbiy o'yin qoidalarining buzilishi bilan sabr-toqatli bo'lishi kerak, bu qoidabuzarliklar ko'pincha tajribasizlikdan, umumiy va jismoniy rivojlanishning etishmasligidan sodir bo'lishini unutmaydi. Ochiq o'yinlarni har bir darsda, asosan, uning asosiy qismida o'tkazish tavsiya etiladi. Asta-sekin, bolalar ma'lum funktsiyalarni taqsimlash bilan jamoaviy o'yinlarga o'tadilar. Jamoalar kuch jihatidan teng bo'lishi kerak. Bolalar o'z navbatlarini uzoq kutishmaydi, shuning uchun ularni 8-10 o'quvchidan iborat kichik guruhlariga bo'lish yaxshiroqdir /2,3 /.

Musobaqa namunalari:

1. Ikki juftlikda yugurish, bitta o'yinchi to'xtashni (o'zboshimchalik bilan) amalga oshiradi, ikkinchisi bu harakatni sinxron ravishda takrorlaydi.
2. Signalda hamma to'xtab turadigan "teglar" o'yini.

Fitness kauchuk orqadagi belbog'ga taqiladi, sherik bo'ladi, keyin kim chap tomonga yugursa, orqaga qaytadi, keyin kauchukni echib o'ngga yuguradi va chiplarga tezlashadi.

6.2. Futbolni o'rgatishda harakatli o'yinlar

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun futbolni o'rgatish tizimida tashqi o'yinlar va o'yin mashqlari alohida o'rin tutadi. O'yinlarni sinflarga kiritish har doim bolalarda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otadi. Har qanday harakatlarni o'rganish bir xildagi bo'lib, bu mashg'ulotlarga qiziqishning pasayishiga va charchoqqa olib keladi. Ammo xuddi shu harakatlar o'yin mashqlari yoki ochiq havoda o'yinlar shaklida o'rganilsa, unda ularga bo'lgan qiziqish darhol ortadi. Bu tashqi o'yinlarning ijobiy tomonlaridan biridir.

O'yinni tanlash dars oldida turgan pedagogik vazifalarga bog'liq. Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi ham muhimdir. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yin, unda belgilangan mashqlarni etarli darajada o'rgangan taqdirda samarali bo'lishi mumkin. Shuning uchun, avval mashqlarning to'g'riliigi va aniqligi uchun topshiriqlar berilgan o'yinlarni berishingiz kerak. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tashqi makon o'yinlari muhim o'rin tutadi: tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik mashg'ulotlariga javob beradigan o'yinlar maxsus tanlangan bo'lishi kerak.

Ochiq havo o'yinlarini doimiy ravishda murakkablashtiradigan, tobora ko'proq yangi qoidalarini joriy etadigan, yangi uslublar va taktik harakatlarni o'rganish bilan birga murabbiy asta-sekin futbol o'yinini o'rgatadi. Ochiq o'yinlarning xilma-xilligi, ulardan futbolga xosligini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik muammolarini hal qilishda va futbolda ishlatiladigan harakatlarga eng yaqin harakatlantiruvchi harakatlarni o'z ichiga olgan o'yinlarni maxsus tanlashda foydalanishga imkon beradi.

Albatta, hech bir o'yinni biron bir sifatni, uning sof shaklini rivojlantirish vositasi sifatida ko'rib chiqish mumkin emas, lekin ularning biriga e'tibor qaratish mumkin.

Kichik yoshdagi bolalarda vosita mahoratining hali ham cheklanganligini hisobga olib, avval oddiy qoidalar bilan oddiy

o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi. Oddiy o'yinlardan siz tashabbus va zukkolikni talab qiladigan murakkabroq o'yinlarga o'tishingiz kerak. Harakatlanish tajribasini egallash va bolalarning jamoaviy harakatlarga qiziqishi paydo bo'lishi bilan darsga raqobat elementlari bilan o'yinlarni juftlik bilan kiritish tavsiya etiladi (yugurish, sakrash, to'p bilan mashq qilish). Kelajakda siz bolalarni bir nechta jamoalarga ajratishingiz va murakkabroq raqobatbardosh o'yinlarni o'tkazishingiz mumkin.

O'yinlar uchun rangli jihozlardan foydalanish kerak. Uskunaning hajmi va vazni, ayniqsa, to'p bilan mashq qilishda bolalarning jismoniy rivojlanishiga mos kelishi kerak.

O'yin qoidalarini qisqacha tushuntirish kerak, chunki bolalar uni imkon qadar tezroq boshlashga intilishadi. Yosh bolalar juda faol, ularning har biri boshlovchi bo'lishga intiladi. Murabbiy boshlovchilarning topshiriqdan foydalanib, eng mohirlarni rag'batlantirishi kerak. Boshlovchilarni tez-tez almashtirish tavsiya etiladi.

Bolalarning katta harakatchanligi va irodaviy fazilatlarini inobatga olgan holda, ularni o'yindan chiqarish uchun xatolarga va ba'zi intizom buzilishlariga e'tibor bermaslik kerak. Kuchli o'yinlar paytida tez-tez qisqa tanaffuslar qilish kerak. Bolalarni o'yin qoidalarini hurmat qilishga, jamoa sardoriga bo'ysunish qobiliyatiga, sayt chegaralarini ko'rish va his qilishga o'rgatish muhimdir. Murabbiy o'yin qoidalarining buzilishi bilan sabr-toqatli bo'lishi kerak, bu qoidabuzarliklar ko'pincha tajribasizlikdan, umumiy va jismoniy rivojlanishning etishmasligidan sodir bo'lishini unutmaydi. Ochiq o'yinlarni har bir darsda, asosan, uning asosiy qismida o'tkazish tavsiya etiladi. Asta-sekin, bolalar ma'lum funktsiyalarni taqsimlash bilan jamoaviy o'yinlarga o'tadilar. Jamoalar kuch jihatidan teng bo'lishi kerak. Bolalar o'z navbatlarini uzoq kutishmaydi, shuning uchun ularni 8-10 o'quvchidan iborat kichik guruhlariga bo'lish yaxshiroqdir /2,3 /.

Musobaqa namunalari:

1. Ikki juftlikda yugurish, bitta o'yinchi to'xtashni (o'zboshimchalik bilan) amalga oshiradi, ikkinchisi bu harakatni sinxron ravishda takrorlaydi.
2. Signalda hamma to'xtab turadigan "teglar" o'yini.

3. O'rnimizni, ikkita jamoa signal berib, uzatgichdan to'pni uzatgandan so'ng to'xtab yuguradilar. To'xtashning aniqligi va buyruq bilan vazifani bajarish tezligi hisobga olinadi.

Ochiq o'yinlar.

1. **To'p boshlovchiga.** Ustunlarga qurilgan ikkita jamoada o'ynash. Har birining o'z sardori bor, uning qo'lida to'p bor. Sardor to'pni oyoqlari orasidan uzatadi, ustun oxirida turgan to'pni ushlaydi va uning boshiga yugurib borib to'pni uzatadi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

2. **To'p bilan qarama-qarshi estafeta.** Futbolchilar ikki jamoaga bo'linib, ustunlar qatorida saf tortishmoqda. Har bir ustun bir-biriga qarama-qarshi holda 12-15 metr masofada joylashgan ikkita guruhga bo'linadi. Birinchi ikkita o'yinchida to'p bor. Signal bo'yicha, ular to'pni qarshi guruhdagi o'yinchiga berishadi va ular o'zlarining ustunlari oxirida turishadi. Transforni tezroq yakunlagan jamoa g'alaba qozonadi.

3. **Dribling estafetasi.** Ikki ustunda o'ynaganlar ikki guruhni tashkil qiladi. Signalda birinchisi to'pni bilan oldinga harakatlanadi va orqaga qaytadi. Driblingni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

4. **Dribling va to'pni uzatish estafetasi.** Ikki ustundagi o'yinchilar ikki guruhga saf tortadilar. Murabbiyning ishorasi bilan birinchisi to'pni egallab, bayroqqa olib kelib sherigiga uzatadi, o'zi esa guruh oxirigacha yuguradi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan jamoa g'alaba qozonadi.

5. **To'plarni aylana bo'ylab uzatish poygasi.** O'yinchilarning ikkita jamoasi ikkita doirani tashkil qiladi. Doira doirasidagi o'yinchilar qo'lning uzunligida turishadi. To'p aylanada sheriklariga kapitanlarga qaytguncha uzatiladi.

6. **Kim to'pni uzoqroqqa tepadi.** Uch-to'rtta jamoa birin ketin saf tortadi. Urish chizig'idan chiziqlar (unga parallel ravishda) 10-15-20 m masofada chiziladi. Murabbiyning ishorasi bilan birinchi jamoadagi o'yinchilar navbat bilan to'pni tepishadi. Ko'p metrni yutgan jamoa g'alaba qozonadi.

7. **Bo'sh joy.** O'yinchilar aylanada, qo'llari orqalarida. Boshlovchi aylana bo'ylab yuguradi va o'yinchilarning birining qo'lga tegadi.

Boshlovchiga tegib ketgan o'yinchi o'z o'rnini boshlovchidan tezroq egallashga urinib, teskari yo'nalishda yuguradi. Yuguruvchilardan kim joysiz qolsa, u yetakchiga aylanadi.

8. Signalni tinglang. Murabbiy yosh futbolchilar yugurish paytida ma'lum bir mashqni qanday signal bilan bajarishini aniqlaydi. Masalan, to'xtash signalida; qo'l ko'tariladi, bir oyoqda sakraladi. Xato qilgan har bir kishi o'yindan tashqarida.

Nazorat savollari:

1. Dastlabki sport ixtisoslashuvi bosqichida yosh futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati nimada?
2. Yosh futbolchilarning chidamliligi, kuchi, harakatlarni muvofiqlashtirish tezligi, sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun qanday vositalardan foydalaniladi?
3. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligida qanday umumiy rivojlanish mashqlari qo'llaniladi?

Futbol atamalarining izohli lug'ati

Darvoza –
Uchrashuv –
Mehmonlar –
Hujum –
Himoya –
Zarba –
Maydon –
Hisob –
Hujum –
Mudofaa –
Himoya –
qarshi hujum –
merganlik –
texnika –
klub –
liga –
singari –
sardor –(o'zbekcha)
aut –(inglizcha)
gol –(inglizcha)
match –(inglizcha)
ochko –
to'p –
o'yinchi –
ofsayd (inglizcha) - o'yindan tashqari holat
shtanga –
penalty –
golkipер - darvozabon
kornеr –(inglizcha)
pas –(inglizcha)
futbol –(inglizcha)
arbitr –
final –
kapitan –(fransuzcha)
arbitr –(lotincha)
final - (lotincha)
bombardier (nemischa)–

shtanga (nemischa) –
 strategiya (yunoncha)–
 taktika (yunoncha) -
 fint (italyancha) –
 forward -hujumchi
 golkipер - darvozabon
 referi / arbitр - maydondagi hakam
 xavbek - himoyachi
 laynsmen - yon chiziqdagi hakam
 penalti - o'n bir metrlik zarba
 autsayder - omadsiz (o'yinchi)
 vinger - qanot yarim himoyachisi
 doping - giyohvand modda / qo'zg'atuvchi vosita
 dribling - to'pni olib yurish
 insayd - yarim o'rta hujumchi
 korner - burchak zarbasi
 kouch - bosh murabbiy
 libero - erkin himoyachi
 stopper - tayanch himoyachi
 fol - qoidani buzish
 xet-trik - uchta gol
 shtanga - darvoza ustuni
 ворота(ruscha) - darvoza
 вратарь(ruscha)- darvozabon
 стенка-(o'yinchilarning darvozani himoya qilish uchun saflanib
 turishi yoki bir o'yinchining ikkinchisiga pas berishi va boshqa
 vaziyatda undan to'pni qabul qilib olishidan iborat texnik usul)
 – devor
 ножницы -(hujumchining darvozaga orqa o'girib turib,
 yiqilayotganda o'z ustidan oshirib to'pga zarba berishidan iborat
 texnik usul) - "qaychi"
 "горчичник" (og'zaki nutqda) - sariq kartochka
 перехват - (to'pni) ilib ketish
 штрафной – jarima
 замена – almashtirish
 запас, резерв – zahira
 сборнаякоманда – terma jamoa
 ничья - durang

Avtogol - futbolchi o'z darvozasiga urgan goli.

Futbolga qarshi kurash - bu ataylab insofsiz, qattiq o'yin.

Hakam - suddan tashqari nizolarda vositachi, sudya. Futbolda ushbu tushuncha klassik kurashdan kelib chiqadi. Unda hakam zambilda turgan va ikki kurashchining jangini boshqaradigan hakam deb nomlanadi. Futbolda hakam maydonda hakam deb nomlanadi.

Out - tushuncha inglizchadan "out, out" dan kelib chiqadi. To'p o'yin maydonidan tashqarida bo'lganida, chegara chizig'ini kesib o'tganida, bu pozitsiyaning nomi.

Autsayder - bu turnir jadvalidagi pastki qatorlardan birini egallagan jamoaning nomi. Autsayder - omadsiz ishtirok etadigan jamoa, birinchi ligadan ikkinchi ligaga o'tish.

Bek - inglizcha "orqa" dan, o'z darvozasini himoya qiladigan so'nggi himoya chizig'idagi himoyachi.

"Beton" - bu himoyadagi o'yinning bir varianti, barcha jamoa o'yinchilarining harakatlari o'z maqsadlarini himoya qilishga qaratilgan. Buning uchun himoyachilar ham, yarim himoyachilar ham, hujumchilar ham faul chizig'iga tortiladi.

Muxlis - bu sportning muxlisi, uning muvaffaqiyatsizliklari va g'alabalarini o'zinikidek qabul qiladigan ma'lum bir jamoaning tarafdori. Turli mamlakatlarda ularni turlicha chaqirishadi: Italiyada - tiffози, Yugoslaviyada - noviyachi, Polshada - kibiki, Argentina va Ispaniyada - inchos, Urugvayda - torsidores, Chilida - afisionados.

Bombardir - bu raqib darvozasini tez-tez urib turadigan eng yaxshi nishonga olingan o'yinchi. Ushbu tushuncha artilleriyadan kelib chiqqan. **Bombalash** - quroldan o'q otish. Bir marta tegishli daraja bor edi - bombardimonchi.

To'pni uloqtirish - 1873 yildan beri futbol qoidalarida mavjud bo'lgan usullardan biridir. Agar to'p o'yin maydonini tark etgan bo'lsa, yon chiziqni kesib o'tgan bo'lsa, maydon tashqarisidagi o'yinchi tomonidan uloqtirish amalga oshiriladi. Chiziq kesib o'tilgan joydan tashlang. Uloqtiruvchi chiziq chegarasida yoki orqasida, chegaradan tashqarida.

Vitse-chempion - bu odatda kumush medallar bilan taqdirlangan durang natijada ikkinchi o'rinni egallagan jamoa.

Darvoza - 7,32 m masofada joylashgan, gorizontal shpal bilan 2,44 m balandlikda bog'langan, burchak qanotlaridan teng masofada joylashgan ikkita vertikal ustun. Olchamlarni ushbu sportning ajdodlari - inglizlar o'rnatgan. Inglizcha uzunlik o'lchovlarida darvoza kengligi 24 fut, balandligi 8 fut

Nogironlik - Ushbu musobaqada jamoalardan biri dastlab nogironlikni qo'lga kiritadi. Futbolda bunday ustunlik go'yoki allaqachon kuchliroq jamoaga urilgan gollar sonida ifodalanadi. Bu raqiblarning kuchlarini tenglashtiradi. Nogironlik o'yindan oldin yoki undan keyin e'lon qilinadi, ammo bu oldindan aniqlanadi. Uchrashuvdan oldin e'lon qilinmagan nogironlik qiziqishni oshiradi va o'yinni yanada jozibali qiladi.

Gol - inglizchadan tarjima qilingan "gol" degan ma'noni anglatadi, ular ichida to'p kiritish uchun maydonga qo'yilgan gol ramzi. O'yin XIX asrda paydo bo'lgan, o'sha paytda maydonda bunday darvozalar yo'q edi. O'yin davomida to'pni raqib maydonining yarmida ushlab turish kerak edi, ikkita tayanch orasidagi chiziq orqasida - nishonga tegish uchun. Keyinchalik ustunlar ustidagi to'sin paydo bo'ldi, bu zamonaviy darvozani tashkil etdi, ammo bu nom bir xil bo'lib qoldi - gol, ya'ni gol. Shuning uchun urilgan gollarning nomi - "gol".

Darvozabon - yoki darvozabon, so'zma-so'z inglizchadan tarjima qilinganda "darvozani qo'riqlash" kabi tovushlar.

Nopok o'yin - sportchilarning maydondagi qo'pol va insofsiz harakatlari: jarohatni simulyatsiya qilish, atayin vaqtni yo'qotish, jarima zarbalarini bajarishga xalaqit berish, so'z yoki imo-ishora bilan qabul qilingan qarorlarga rozi emasligini bildirish, raqibdan baqirish, uni chalg'itishi, maydonda baland ovozda hayqiriqlar va hk. ...

Diskvalifikatsiya - qoidalarni, qoidalarni buzganligi va o'zini tutmaganligi uchun bitta futbolchining yoki butun jamoaning musobaqalarida qatnashish huquqidan mahrum etish.

Dispetcher - ishlab chiqarish jarayonining tezkor menejeri deb ataladi. Futbol terminologiyasida bu so'z 1958 yilgi Jahon chempionati paytida paydo bo'ldi va u ildiz otdi.

Doping - bu giyohvand moddalar yoki boshqa возбуждающее средство.

afrodizyak. Ilgari u poyga oldidan otlarga berilar edi. "Dope" - bu Angliyadagi ot sportidan olingan so'z, "giyohvand moddalarni berish", "mast qilish" degan ma'noni anglatadi. Doping charchagan tanani rag'batlantirishga qaratilgan har qanday farmakologik vositalarni o'z ichiga oladi. Doping charchoqni vaqtincha yengillashtirganda, dori ta'sirini tugatgandan so'ng ishlashning pasayishidan tortib, sog'liqdagi jiddiy muammolarga, asab tizimining buzilishiga qadar jiddiy yon ta'sirga ega.

Dribling - bu o'yinchining to'p bilan turli yo'nalishlarda harakatlanishi. Ingliz futboli terminologiyasida "dribbler" bu to'pni mohirlik bilan tomchilatadigan futbolchi.

Ikki karra - bir vaqtning o'zida mamlakat chempionati va kubogidagi g'alaba.

Qur'a - bu maydon tomonini tanlash va jamoalarning musobaqada chiqish tartibini aniqlash.

Himoyachi - bu o'yinchining asosiy vazifasi - o'z jamoasining maqsadiga yaqinlashishni himoya qilish. Uzoq vaqt davomida biz inglizcha "orqaga" atamasini ishlatgan edik, ammo o'tgan asrning o'ttizinchi yillarida biz bu himoyachining orqa chizig'idagi rolini to'liq aks ettiradigan "himoyachi" rus tilidagi asl so'ziga to'liq o'tdik, uning orqasida faqat darvozabon bor.

Futbolchining ko'rish qobiliyati - bu alohida qobiliyat

Insayd - Ichkarida ingliz futboli terminologiyasi mavjud o'rta vazndagi hujumchi.

Jamoa sardori - berilgan futbolchilardan biridir maxsus vakolatlar. Bu so'z frantsuz tilidan olingan va "bosh". ma'nosini anglatadi

"Kattenachio" - bu taktik variantning italyancha nomi, darvoza oldida katta himoya yaratilganda va bitta o'yinchi "tozalovchi" rolini oladi.

Burchak - inglizchadan tarjima qilingan - "burchak". Terminologiyada

Rossiya futboli - burchak to'pi. Ingliz futbolida bu atama futbol maydonining burchagi deb ataladi. Burchak sektori inglizlar buni "kornier-area" deb atashadi. Ular kiyishadi burchak zarbasi "burchak zarbasi" nomi.

Kubok - an'anaviy ravishda g'alaba uchun beriladigan sovrin.

Bir piyola yoki stakan shaklida bo'lishi mumkin. Ism kelib chiqadi

Lotin "kupe" QQS yoki bochka ma'nosini anglatadi. Mukofot xalqaro va barcha tillarda o'xshash tovushlar. Angliyada - shapka, Frantsiyada - kup, Ispaniyada - kopa, Vengriyada - yaupa, Italiyada - politsiyachi.

Qanot himoyachisi- maydon chetida, o'zi bilan birga himoya chizig'ida o'ynaydi yon tomon. Qanot himoyachilari chapda va o'ngda. Zamonaviy qanot himoyachisi nafaqat himoyalash bilan bog'liq jamoasining maqsadiga yaqinlashish, shuningdek hujumlarni tashkil qilishdada tubidan. Har doim qanot himoyachisiga qarshiraqib, odatda juda tez o'yinchi. Kerakli zamonaviy himoyachining tezligi. Asosiy vazifalar bilan bir qatorda - tajovuzkorni zararsizlantirish, himoyachining vazifalariga, shuningdek, o'rtoqlarning xavfsizlik tarmog'i kiradi, maydon himoyachilari va darvozabon. Burchakda, himoyachiga xizmat qilishdaya qin darvozada bo'lishi kerak, agar darvozabon darvozani tark etgan bo'lsa, himoyachi o'z o'rnini egallashi kerak. Odatda qurilish bilan shug'ullanmaydi "Devorlar", oldini olish uchun qanotda joylashgan raqibning kutilmagan chiqishi. O'ziga xos xususiyatlar zamonaviy to'liq himoyachi - tashabbus, ehtiyotkorlik, ularning harakatlariga ishonch, jasorat va qat'iyat.

Libero - italyanча terminologiyada "tozalovchi", o'yinchi himoyada hamkasblarini sug'urta qiladigan.

Lider - chempionat jadvalini boshqaradigan jamoa, eng kuchli

mamlakatda yoki dunyoda. Xuddi shu tushuncha eng yaxshi o'yinchilarga ham tegishli terma jamoa yoki klub. Oldinga hujum hujumchisi deyiladi, katta mahorat ko'rsatadigan, bog'lashni biladigan samarali yakunlash bilan kombinatsiyalar.

Soxta manevr - aldash uchun mo'ljallangan guruh harakatlari taktik kombinatsiya uchun raqib. Odatda manevr kutilmaganda amalga oshiriladi va buning oqibati xavfli bo'ladidushman darvozasida.

"O'lik to'p" - bu og'ish mumkin bo'lmagan zarba. Bunday zarbalarni hatto eng taniqli darvozabonlar ham qaytarishi mumkin edi. kamdan-kam hollarda. Eng mushkul to'p - katta to'pdan uchib o'tish darvozaning yuqori burchagiga to'g'ri tezlik. O'lik "oldi" iborasito'p »degani darvozabon yaqinlashib kelayotgan golni oldini oldi.

O'zingizning o'yiningizni qo'llang - G'olib bo'lgan taktik usullarmudofaa va hujum. Raqib bilan har bir uchrashuv oldidan jamoa o'yinchilari odatdagi tartibda o'ynash-qilmaslik to'g'risida qaror qabul qilishadi yoki uni raqib o'yinining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'zgartiring. Jamoa, uning taktikasi to'g'riligiga ishonadi, uni o'zgartirmaydi, raqibning o'yiniga moslashish va unda tashabbusni olishga harakat qiladi o'z qo'llaringda o'ynang.

Ajablanadigan zarba - Maqsadda ustalik bilan yashiringan zarbani tayyorlash dushman. Odatda, bunday zarbalar amalga oshiriladi to'liq tezlikda, o'yinchi to'xtamaydi, lekin to'pni o'z yo'lida yuboradi qisqa zarba bilan.

Keskin uzatma - to'p o'yinchiga yaxshiroq bilan uzatiladi raqib darvozasiga nisbatan pozitsiya.

To'p bilan kurashish - har bir himoyachi o'yinchisining asosiy vazifalaridan biridir. Chiziqlar. Biroq, zamonaviy futbol shuni nazarda tutadi jamoa o'yinchisi raqib hujumini qanday to'xtatishni biladi. Eng soddaga to'pga egalik qilish vaqti pasni qabul qilishdir raqib. Shu nuqtada to'xtash bilan ko'proq bog'liq to'p va ularning keyingi harakatlari haqida o'ylash. To'p hammaqsadga qarab harakat qilayotganda hujumchidan tortib olinishi mumkin.

Shaxsiy parvarish - bu himoya qilish usuli, bunda hamma raqib jamoa o'yinchisiga shaxsiy tayinlanadigan palataning harakatlarini kuzatadigan vasiy harakat qiladi u bilan birga maydon bo'ylab. Bunga yo'l qo'ymaslik vasiyning vazifasidir to'pni egallab olish, uning hujumini boshlanishidan oldin ham to'xtatish. Shaxsiy g'amxo'rlik uchun futbolchiga tarbiyalangan iroda, kerak, intizom, e'tiborni oshirish va mas'uliyatni his qilish. Vasiylikka tajovuzkorlar harakat erkinligidan mahrum, himoyachilar bilan kurashishga majbur bo'ldi. Ammo bu ayni paytda himoyachilarning tashabbusini cheklaydi, ularning faol bo'lishiga yo'l qo'vmaydi. Shaxsiy

parvarishhimoyachilarni munosib pozitsiyani egallashga majbur qiladiraqib hujumchilarini joylashtirish, bu g'ayrioddiy o'yinjoylar. Natijada himoyachilarga yuklatilgan o'yin.

Sliding - raqibdan to'pni o'g'irlashning samarali usuli. Texnikakeyingi kurash - raqibga hujum qilganda, o'yinchi shoshilib ketadioyoqlari oldinga siljiydi. Futbolchilar qo'llaridan kelganicha harakat qilishadito'pni chegaradan tashqariga yoki burchakka tepish. Hal qilish uchun, futbolchi yaxshi texnikaga va jismoniy holatga ega bo'lishi kerak shakl. Raqibga hujum qilishning boshqa usullari bilan taqqoslaganda, hal qilish sizga ancha tezroq va ishonchli harakat qilishga imkon beradi. Bundan tashqari, ushbu usulni orqada qolgan o'yinchi ishlatishi mumkin ketishga tayyorlanayotgan darvozaga qochayotgan dushmanga qaytibdarvozabon bilan birma-bir. Bundan tashqari, toymasin muomalada siz to'pni yiqitishingiz mumkinharakatsiz turgan yoki chiziqli bo'ylab harakatlanadigan raqib. Ipni ikki xil usulda bajarish mumkin - ipva yarim ip. Birinchi holda, o'yinchi ikki oyog'i bilan sakraydioldinga, ikkinchisida - bitta oyoq tizzada egilib qoladi. Ushbu hiylanayrang futbol texnologiyasida mustahkam o'rnashgan futbolchilar uni ishlatishadi barcha milliy maktablar. Bundan tashqari, eng yaxshi deb ishoniladieng sifatli maysazorlar tufayli inglizlar tomonidan amalga oshiriladi, ular o'ynashadi. Britaniya maysazorlari xavfni minimallashtiradi jarohatlar, dumaloq o'yinchining siljishini osonlashtiradi yuqori namlik.

Otish zarbasi - bu hujum qiluvchi o'yinchi qanotdan keladigan usul katta kuch bilan iloji boricha to'pni bironing jarima maydonchasiga yo'naltiradidarvozaga yaqin va erga imkon qadar pastroq. To'p uchishi kerak raqib himoyachilaridan o'tib, oyog'ingizni yoki boshingizni "toping" o'yinchi. Zarbaning katta kuchi tufayli forvardga faqat kerak darvozaga uchish uchun to'pga ozgina tegin. Darvozabon deyarli o'z jamoasini qutqarish imkoniyatidan mahrum.

O'yin tahlili - so'nggi yakunlangan o'yinni tahlil qilish. Ungajamoa murabbiyi o'yinchilarni qanchalik aniq bajarganligini aniqlashga harakat qiladi o'yin rejasi, yakuniy natijaga aniq nima sabab bo'ldi. O'yin haqida xulosa qilish har qanday jamoa bilan ishlashda zarurdir saviyani oshirishga intiladigan professional murabbiy futbolchilarning o'yinlari.

Standart qoidalar - bu o'yin elementlarining umumiy nomi, jarima zarbasi, jarima zarbasi yoki burchak zarbasi sifatida, zarba berishaloqadan tashqarida. Ular oldingi hushtak to'xtashi bilan birlashtirilgan hakamlar, jamoa o'yinchilari uchun aniq o'tirish qobiliyati mashg'ulotlarda simulyatsiya qilingan oldingi sxema. Futbolchilar harakat qilishmoqdao'zingiz uchun ushbu imkoniyatdan maksimal darajada foydalaning.

"Devor" - atama ikki xil ma'noga ega. Birinchisi tirikqachon to'p to'pida hosil bo'lgan o'yinchi ekranidarvozbonga yordam berish uchun jarima zarbasini bajarish. Ikkinchi-egalik qiluvchi o'yinchi voz kechadigan o'yinning texnik elementisherigingizga o'ting, va u uni bir tegish bilan qaytaradi.

O'yin tempi - jamoalarning o'ynash tezligi. Tezlik qanchalik baland bo'lsa, o'yinchilarga ko'proq mahorat va fitness kerakbir-biri bilan o'zaro aloqada bo'lish - aniq paslar berish, taktik sxemalardan foydalangan holda. Jamoa yaxshi tayyorgarlik ko'rgano'ziga xos o'yin, yuqori tezlikda ko'proq bajarishga qodir uzoq cho'zilgan.

To'pni yoping - futbolchining o'z tanasini joylashtirish qobiliyati raqib to'pni buzmasdan to'pga etib bormasligi uchunqoidalar.

Universal futbolchi - teng darajada bo'lishi mumkin bo'lgan futbolchi turli lavozimlarda foydali. Masalan, bunday o'yinchi mumkin himoyachi, himoyachi, markaziy vazifalarini bajaradiyarim himoyachi. Biroq, zamonaviy futbol nihoyatda kata bir nechta funktsiyalarni bajarishga qodir bo'lgan bir nechta generalistlarmaydonda asosan har bir o'yinchi bittasida eng foydalidiro'ziga xos sifat.

Jismoniy tayyorgarlik - bu takomillashtirishga qaratilgan jarayon futbolchining jismoniy sifatlari. Umumiyning asosiy elementlari jismoniy tayyorgarlik - bu kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik. Ularning rivojlanishi uchun sportchi kompleksni bajaradi yugurish, yurish, sakrash va boshqalarni o'z ichiga olgan mashqlar. Shuningdek, mutaxassislar maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydilar. Uning doirasida futbolchi har xil narsalarni o'zlashtirish uchun mashq qiladio'yinning texnik elementlari - dribling, urish va

boshqalar. To'g'ri jismoniy tayyorgarliksiz futbol o'ynash mumkin emas yuqori daraja.

Final - musobaqadagi ikkita raqibning so'nggi uchrashuvi stakan uchun. Shuningdek, ta'rif dumaloqni anglatishi mumkindastlabki yoki keyingi musobaqalarsaralash o'yinlari, masalan, jahon chempionatining so'nggi bosqichi.

Fint - bu chalg'itishga mo'ljallangan texnik elementraqib, uni aldating.

FIFA - Xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasi, futbol musobaqalarining asosiy nazorat organi. O'z tarixini 1904 yil 21 maydan boshlab, poytaxtda olib boradi Frantsiya, Parij, oltita evropaliklar mamlakatlar: Belgiya, Gollandiya, Frantsiya, Shveytsariya, Daniya va Shvetsiya. O'shandan beri FIFA eng katta futbolni o'tkazish uchun javobgardir turnirlar, shu jumladan jahon chempionatlari. FIFAning bosh qarorgohi Shveytsariyaning Tsyurix shahrida joylashgan.

Yon - taktik shakllanishning o'ng yoki chap qirrası jamoalar tarkibiga mudofaa, yarim himoya vahujumlar. Futbolda bu so'z harbiy terminologiyadan kelib chiqqan.

Forvard - hujum chizig'ining o'yinchisi, uning asosiy vazifasi hujum qilishdirraqib darvozasi.

Futbol - bu sport, to'p bilan oyoq bilan o'ynash. Dan keladi Ingliz tili "oyoq" va "to'p" so'zlaridan, mos ravishda "oyoq" va "to'p". Ushbu so'z frantsuz, ispan, Rus va boshqa tillarda. Futbolchi to'playdi, o'yinning haqiqiy muxlisisevimli jamoangiz bilan bog'liq turli xil narsalar, faol ravishdamonitoring statistikasi va boshqa ko'rsatkichlar. Futbolchi kollektsiyasidagi standart narsalar aylanadio'yin dasturlari, taqvimlar, rasmlar bilan fotosuratlarsevimli o'yinchilar va boshqalar. Ko'plab futbolchilar o'zlarining hissalarini qo'shdilarsport tarixini rivojlantirishga katta hissa. Masalan, ulardan biriushbu seriyadagi eng ajoyib raqam KonstantinMoskvadan Sergeevich Yesenin. Ketma-ket o'ttiz yildan ko'proq vaqtuchempionatning barcha futbol uchrashuvleri haqida ma'lumot to'plaganmamlakatlar, maydonga tushgan o'yinchilarni belgilash, gol urish. Hatto Sovet Ittifoqi Futbol Federatsiyasida ham bunday narsa bo'lmagan SSSR chempionatining to'liq tasviri, faqat tufayliK. Yesenin ularni statistika uchun saqlab

qolishga muvaffaq bo'ldi. Rasmiymatch protokollari faqat 1959 yilda nashr etila boshlandi, qachonbu yukni "Sovet Sport" gazetasi o'z zimmasiga oldi. Shu vaqtgachahar doim ham to'liq va ishonchli emas, faqat qismli ma'lumotlar qoldi.Urushdan oldingi yillar haqida, deyarli yo'q ma'lumot. O'sha paytda ko'plab futbolchilar ma'lumot olishlari mumkin edi faqat do'stlari orqali, o'zgaruvchan dasturlar va gazeta orqali gugurtdan olingan parchalar.

Yarim himoyachi - bu paydo bo'lgan yarim himoyachining yana bir nomiingliz tilida.

Xet-trik - bitta o'yinchi tomonidan darvozaga urilgan uchta golraqib.

Maydonning markazi - bu maydonning o'rtasidagi, markaziy chiziqda joylashgan nuqta. Markaz atrofida radiusi 9 metr bo'lgan maydon ko'rsatilgan. Har birining boshidabo'limlardan va gol urilgandan so'ng, to'p maydon markaziga joylashtirilgan.O'yin uni markazdan chetlashtirganda o'yin davom etadi to'pning atrofiga teng masofada. Bilan o'ynagandamaydonning markazida, raqiblar 9 metrlik zonadan tashqarida turishlari kerak.

Markaziy doira- maydonda belgilash elementidir. 9 radiusi bormetr, maydon markazidan o'lchangan. Qaysi sohada joylashganligini ko'rsatadizarbada qarama-qarshi o'yinchilar bo'lmasligi kerak.

Chempion - chempionlikni, kubokni yutgan jamoa yokioltin medallar. Bunday jamoaning har bir o'yinchisi ham nomlanadi chempion.

Chempionat - ma'lum bir raqam o'rtasidagi davra suhbatikuchlilarni aniqlash uchun jamoalar.

Tozalashtiruvchi - maydonda ortda qolgan so'nggi himoyachifaqat darvozabon joylashgan. Ko'pincha u shaxsan harakat qilmaydi raqiblardan biriga qarshi, lekin o'z zonasi haqida g'amxo'rlik qiladi, sug'urta qiladisheriklar. Shuningdek, Italiyaning o'xshash atamasi - "libero" mavjud. Birinchi marta "tozalagichlar" uchun 4-2-4 sxemasining tarqalishi paytida paydo bo'ldihujumchilar kvarteti uchun qo'shimcha to'siq yaratishraqib. Bir paytlar Sovet sport gazetalarida edi mutaxassislar o'rtasida ehtiyoj haqida butun munozarasi boshlandimaydonda bu raqamning. Ba'zilar "yo'q" degan nuqtai

nazarni himoya qildilarhimo ya chizig'ida yana bitta o'yinchini tushirish zarurati. Vaqt o'tishi ularning raqiblari haq bo'lganligini ko'rsatdi. Ko'pincha, hatto bugun ham maydonda siz qila olasiz o'yinchi "tozalovchi" vazifasini bajarishini ko'ring.

Post - bu o'ng va chap darvozalar ustunlari. Dastlab so'z keldi nemis tilidan rus tiliga, keyinchalik u o'rnini bosgan boshqalarga - "torpfosten", so'zma-so'z - "ustun" gol ". Ingliz tilida "goppost" atamasi ishlatiladi.

Post - bu o'ng va chap darvozalar ustunlari. Dastlab so'z keldi nemis tilidan rus tiliga, keyinchalik u o'rnini bosgan boshqalarga - "torpfosten", so'zma-so'z - "ustun" gol ". Ingliz tilida "goppost" atamasi ishlatiladi.

Jarima maydoni - bu darvoza oldidagi maydonda taqiqlangan maydon. Belgilangan o'lchamlarga ega - har bir darvoza ustunidan 16,5 metr masofada va Maydon markaziga qarab 16,5 metr. Umumiy maydoni 665 m². 11 metrlik masofada jarima maydonchasi ichidagi jarima zarbasi uchun nuqta. Bundan jarima maydonchasi tashqarisidagi nuqtalar masofadan turib yoy bilan ko'rsatiladi 9 metr, undan keyin futbolchilar qachon kira olmaydilar kaltak va darvozabondan tashqari penalti ijro etish.

Erkin zarba - bu qasddan futbol uchun jazoqoidalarni buzish, masalan, raqibga qarshi qo'pol o'yin uchun. Uning jarima zarbasidan farqi shundaki, jamoa futbolchilari qoidalarni buzgan holda to'pga yaqinlashishga yo'l qo'yilmaydigan yonga kiritilishidan 9 metr oldinroq.

Shin soqchilari - futbolchini jarohatlardan himoya qilish elementileggin ostida shin. Ular birinchi bo'lib ingliz Sem Ueller tomonidan ishlatilgan hatto o'tgan asrda ham. Zamonaviy qalqonlarni himoya qilishga qodir to'g'ridan-to'g'ri oyog'iga zarba berganda ham o'yinchi shikastlanishdan.

Sobiq chempion - musobaqaning o'tmishdagi g'oliblaridan biri hozirda unvonga ega.

Emblema - sport klubining rasmiy ramzi, tasviri, odatda jamoaning nomi, ba'zida tashkil etilgan yili, shu jumladan, ba'zi qo'shimcha belgilar. Har bir klubda bor. Eng taniqli timsollardan biri bu "Spartak"

o'rtada "S" harfi bo'lgan qizil va oq romb. Timsol sifatida tasvirlangan futbolchilarning formasiga qo'llangan mahsulotlar.

Junior - yosh o'yinchi, odatda kichik yosh cheklangan 18,5 yil.

MUNDARIJA

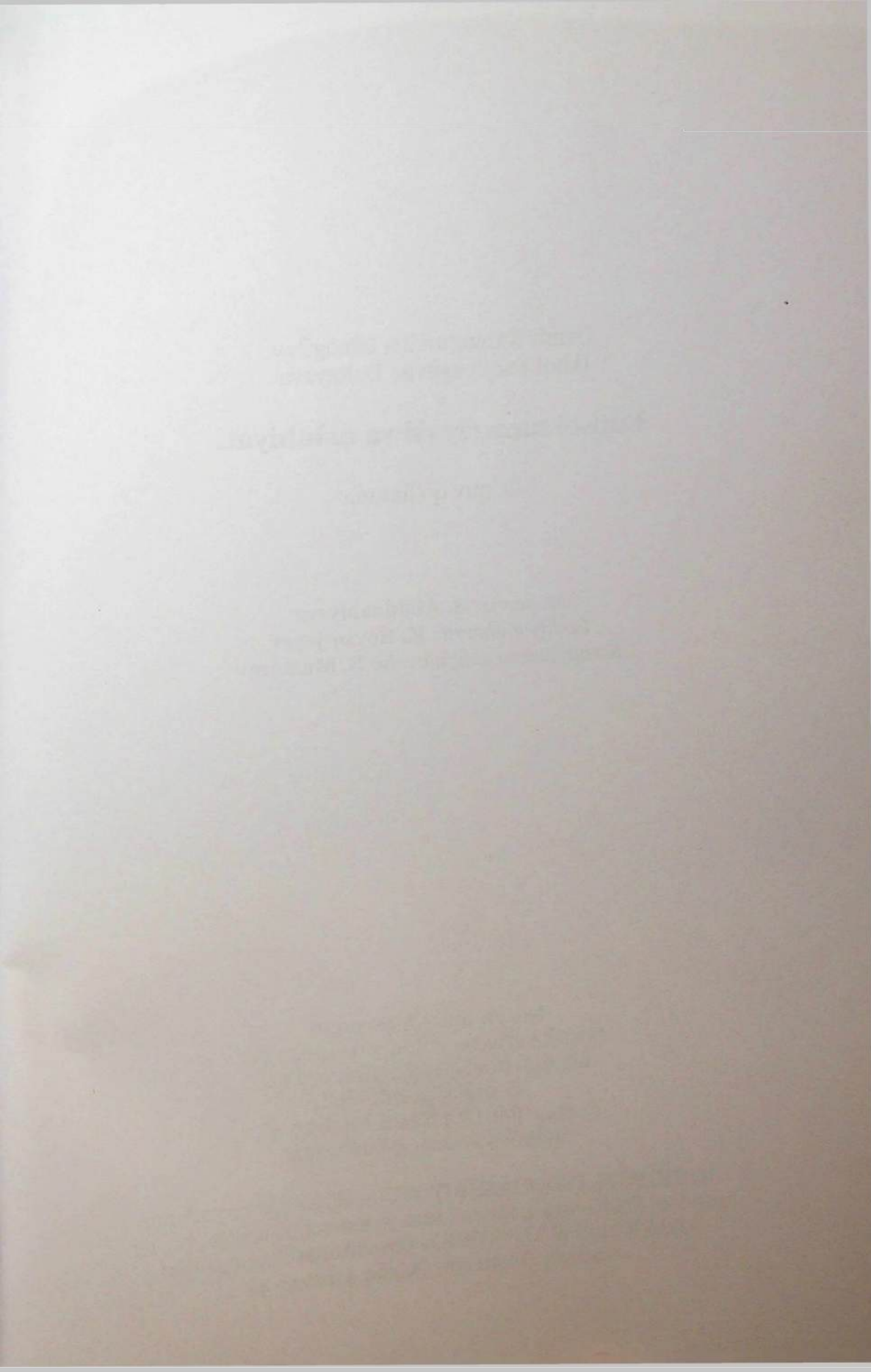
	KIRISH.....	3
I BOB.	YOSH BOLALARDA ANATOMIK - FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARVA MOTOR SIFATLARNING RIVOJLANISHI.....	6
II BOB.	KICHIK YOSHDAGI BOLALARNI FUTBOL BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARIGA SARALSH.....	14
2.1.	Kichik yoshdagi bolalarni futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralab olish.....	17
2.2.	Futbol bo'yicha asosiy mashg'ulotlar guruhiga tanlash uchun bolalarning iqtidoriga qo'yiladigan talablar...	19
2.3.	Nazorat mashqlarini bajarish metodikasi va ko'rsatkichlarni baholash.....	20
III BOB.	BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK YOSH FUTBOLCHILARI YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINING YUKLAMALARI TUZILISHI.....	29
3.1.	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining futbol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	34
IV BOB.	MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK JIHATDAN TAYYORLASH.....	42
4.1.	Harakatlanish (siljish) texnikasini o'rgatish.....	44
4.2.	Texnik usullarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishni o'rgatishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.....	45
V bob.	MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA YOSH FUTBOLCHILARNI TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASH	51
5.1.	O'yinchining vazifalari.....	53
5.2.	Yosh futbolchilar uchun taktik harakatlarni o'rgatish. Shaxsiy taktik harakatlar uchun mashq qilish.....	58
5.3.	Yosh futbolchilarning texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar.....	62
VI. BOB	BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARI YOSH FUTBOLCHILARINING O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	89
6.1.	Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun umumiy ko'p qirrali maxsus mashqlar.....	89
6.2.	Futbolni o'rgatishda harakatli o'yinlar.....	94

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I.Анатомо - физиологические особенности и развитие двигательных качеств у детей младшего возраста.....	6
Глава II.Отбор детей младшего возраста в группы начальной подготовки по футболу.....	14
2.1.Этапы отбора детей младшего возраста в группу начальной подготовки по футболу.....	17
2.2.Требования, предъявляемые к одаренности детей для отбора в группу начальной подготовки по футболу.....	19
2.3.Карта отбора детей в группу начальной подготовки и сборные команды.....	20
Глава III.Структура нагрузок годичного цикла тренировки юных футболистов начальной подготовки.....	29
3.1.Планирование учебно-тренировочных занятий по футболу групп начальной подготовки.....	34
Глава IV.Техническая подготовка юных футболистов с использованием специальных упражнений.....	42
4.1.Обучение технике перемещений.....	44
4.2.Обучение техническим приемам.....	45
Глава V.Тактическая подготовка юных футболистов с применением специальных упражнений.....	51
5.1.Функции игроков.....	53
5.2.Обучение тактическим действиям юных футболистов.....	58
5.3.Специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование тактических действий юных футболистов.....	62
Глава VI.Физическая подготовка юных футболистов начальной подготовки.....	89
6.1.Специальные упражнения общей разносторонней физической подготовки.....	89
6.2.Подвижные игры при обучении футболу.....	94

CONTENT

Introduction.....	3
Chapter I. Anatomical - physiological characteristics and development motor skills in young children.....	6
Chapter II. Selection of young children into group's basic football training.....	14
2.1. Stages of selection of young children in a group basic football training.....	17
2.2. Requirements for gifted children for selection to the initial training group on football.....	19
2.3. Map for the selection of children in the initial training group and national teams.....	20
Chapter III. Annual cycle load structure training of young football players initial training.....	29
3.1. Scheduling football training sessions initial training groups.....	34
Chapter IV. Technical training of young footballers using special exercises.....	42
4.1. Movement training.....	44
4.2. Technique training.....	45
Chapter V. Tactical training of young football players using special exercises.....	51
5.1. Players functions.....	53
5.2. Teaching tactical actions of young footballers.....	58
5.3. Specific training exercises and improving the tactical actions of young Footballplayers.....	62
Chapter VI. Physical training of young football players initial training.....	89
6.1. Special exercises for general versatile physical training.....	89
6.2. Action games when teaching football.....	94



Damir Kanganovich Ismagilov.
Ikbol Tadjibayevna Boltayeva.

Futbol nazariyasi va uslubiyati

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 7.0.3.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.
"Georgia" garnituras.
Shartli b/t 7.1 Nashr hisob t 7.4
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.



664821

ISBN 978-9943-9216-4-1



9 789943 921641