

A.T. Shermuxamedov

FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA TAYYORGARLIK TURLARI. JISMONIY TAYYORGARLIK





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

A.T. SHERMUXAMEDOV

FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH
TIZIMIDA TAYYORGARLIK TURLARI.
JISMONIY TAYYORGARLIK

O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining 2023 yil 10 -iyundagi
“222 I/CH”-sonli buyrug'iga asosan 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim
yo'nalishi talabalar uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan
Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000059

TOSHKENT
“MAKON SAVDO PRINT” -2024

UO'K 796.332(075)

K KBK 75.578ya7

Sh 67

A.T. Shermuxamedov. **Futbolchilarni tayyorlash tizimida tayyorgarlik turlari.**

Jismoniy tayyorgarlik [O'quv qo'llanma]. – T- **“MAKON SAVDO PRINT”**

2024 - 141 bet.

Taqrizchilar:

I.B.Aliyev - O'zbekiston Milliy Universiteti Taekvando va sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent

D.X.Umarov - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

O'quv qo'llanmada futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini tashkil etish bilan bog'liq masalalar ochib berilgan. Zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalari va unda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, sport tayyorgarligining asosiy tushuncha va atamalari, jismoniy tayyorgarlikning vosita va usullari hamda sport takomillashuvi guruhi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etish masalalari ochib berilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Sport faoliyati (futbol) bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport fakulteti talabalari, futbol sport turi bo'yicha murabbiylar, mutaxassislar, uslubchi-yo'riqchilar hamda magistrantlar foydalanishi uchun tavsiya etiladi.

В учебном пособии раскрыты вопросы физической подготовки футболистов. Раскрыты тенденции развития современного футбола, значение физической подготовки в современном спорте, основные понятия и термины спортивной подготовке, средства и методы физической подготовки, а также вопросы организации физической подготовки футболистов групп спортивного совершенствования.

Учебное пособие рекомендовано студентам направления бакалавриата Спортивная деятельность (футбол) Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, студентам факультетов физической культуры и спорта высших учебных заведений, тренерам, специалистам, тренерам-методистам, а также магистрантам.

In the training manual, issues related to the organization of physical training of football players are disclosed. The development trends of modern football and the importance of physical training in it, the main concepts and terms of the type of physical training, the tools and methods of physical training, the issues of education and development of physical qualities, as well as the issues of organizing the physical training of players of the sports improvement group were considered.

The study guide is recommended for use by students of the Sports Activity (football) bachelor's course of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan, students of the faculty of physical education and sports of higher educational institutions, football coaches, specialists, stylists-guides and graduate students.

UO'K 796.332(075)

KBK 75.578ya7

ISBN 978-9910-766-59-6

© A.T. Shermuxamedov. 2024
© “MAKON SAVDO PRINT” 2024

SO‘Z BOSHI

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasida e'tibor qaratiladigan sohalaridan biri hisoblanadi. Sport turlaridan ayniqsa, futbol sport turiga Respublikamizda katta e'tibor qaratilishini ta'kidlash o'rinli. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga qaratilgan qator chora-tadbirlar, tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqilishi va hayotga tadbiriq etilayotganligi, o'zbek futbolini taraqqiy etishiga katta zamin yaratmoqda. Bunga yaqqol misol tariqasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmonini keltirish o'rinli. Mazkur farmon doirasida futbol sohasi mutaxassislari oldiga katta vazifalar belgilab berildi. Farmonda 2030-yilgacha bo'lgan muddatda futbolni rivojlantirish masalalari aniq ko'rsatib berildi.

Amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalar qatorida yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, yosh futbolchilarni bosqichma-bosqich professional tayyorgarligini ta'minlash va buni natijasida futbolni rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga o'zbek "futbolchilar eksporti"ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yish, futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga ilg'or ilmiy-metodik va innovatsion texnologiyalarni joriy etish, futbol sohasidagi normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda halqaro talablarga moslashtirish kabi ahamiyatli vazifalar o'z o'rniga ega bo'ldi.

Nafaqat mamlakatimizning asosiy terma jamoasi, balki turli yoshdagi terma jamoalarimiz oldida ham eng yuqori maqsadlarga erishish vazifalari belgilangan.

Yuqori mahoratga ega futbolchilarni tayyorlash uchun, sportchilarni maqsadli va rejali tarzda tayyorlab borish talab etiladi. Futbolchilarning tayyorgarligini yanada samarali kechishi esa, to'g'ridan-to'g'ri futbolchilarning shug'ullanadigan shart-sharoitlariga ham bog'liq bo'ladi. Bu borada Respublikamizda, ayniqsa keyingi yillarda ijobiy ishlar amalga oshirilayotganligini va yangidan-yangi sport inshootlari foydalanish uchun topshirilayotganligi ijobiy holatdir.

Shu o'rinda ta'kidlashimiz kerakki, faqatgina zamonaviy sport inshootlarini foydalanishga topshirish bilan yuqori mahoratga ega

sportchini tayyorlash masalalarini hal etilganligi haqida xulosa qilish qiyin albatta. Jahonning yetakchi sportchilari bilan yoki jamoalari bilan kuchli raqobatda kurasha olish darajasiga chiqish uchun esa, umuman olganda sportchilarning tayyorlash tizimlarini zamon talablariga mosligini ta'minlash, asosiy yo'nalishlardan ekanligi anglash lozim.

Bugungi kun futboli sportchilar organizmiga, uning funksional imkoniyatlari darajasiga katta talablarni qo'yishi bilan bir qatorda, har taraflama tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi kerakligi bilan ham tavsiflanmoqda. Futbolchi tomonidan musobaqa sharoiti vaqtida amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlar cheklangan hududlarda, raqib futbolchilarining kuchli ta'qib qilishlari ostida amalga oshirishga to'g'ri kelmoqda.

Futbolchilar tomonidan yuqori va maksimal shiddatlarda amalga oshiriladigan harakatlar va harakatlanish faoliyatlarining nisbatlari, bir necha o'n yillar avvalgi futbolga nisbatan sezilarli darajada ortganligini ta'kidlash kerak. Bunday tendensiyalar esa, o'z navbatida futbolchilarning maxsus tayyorgarligiga nisbatan talablarni ortayotganligini bildiradi. Bunda ayniqsa, jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yuqori ekanligini anglash mushkul emas.

Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash masalalari bilan bog'liq dolzarb vazifalarni va istiqboldagi strategik vazifalarni samarali hal etishda, tayyorlanayotgan kadrlar va ularning sifat omili katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlash kerak. Yuqori malakaga ega kadrlarni tayyorlash natijasida, turli yoshdagi futbolchilarni to'g'ri va samarali va asosiysi yakunda natijaga olib keluvchi darajadagi tayyorgarlikni ta'minlashimiz mumkin bo'ladi.

Bu borada sportchilarni tayyorlashda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichlarida ishlarning to'g'ri tashkil etilganligi, natijaga yetaklovchi asosiy omil sifatida qaralishi zarur. Zamonaviy futbolning talablaridan kelib chiqib esa, boshqa tayyorgarlik turlari qatorida, jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish masalalarining ahamiyati shubhasiz yuqori bo'ladi.

Oliy ta'lim tizimida soha bo'yicha kadrlarni (murabbiylarni) tayyorlash masalalari esa, o'z navbatida futbol sohasida olib borilgan va asoslangan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalariga, sportchilarni tayyorlashdagi ilg'or tajribalarga, bunda nafaqat yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash nazarda tutilishi balki, bolalar va o'smirlar futboli ham albatta ko'zda tutilishi, kuzatilayotgan tendensiyalarga, ilmiy asoslangan va amaliyotga tadbiq etilgan sportchining tayyorlash usul va

usuliyatlariga, texnologiyalariga asosan tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.

O'quv qo'llanmada sportchilarni tayyorlashda tayyorgarlik turlarining asosiylaridan biri hisoblanuvchi – jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq masalalar yoritilgan. Keyingi yillarda bo'lib o'tgan eng yirik futbol musobaqalari – Jahon chempionatlari, Osiyo chempionatlari, Osiyo Kubogi musobaqalari, Yevropa chempionati musobaqalarida olib borilgan tegishli tadqiq etish ishlarining natijalariga asosan shakllantirilgan qarashlar, ma'lumotlar o'z o'rniga ega.

Futbolning rivojlanishidagi bir qator tendensiyalar ochib berilgan. Shu bilan birga futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etish masalalari bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni o'quv qo'llanmada yoritishga harakat qilindi.

Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish, unda vosita va usullardan foydalanish, tayyorgarlikning samarasiga ta'sir etuvchi omillar ham qo'llanmada ochib berilgan.

Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarida (16-18 yosh) jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning dolzarb masalalari qo'llanmada yoritilgan. Shu bilan birga bir necha yillar davomida yosh futbolchilarni tayyorgarlash bilan bog'liq olib borilayotgan shaxsiy tadqiq etish ishlarining natijalari ham qo'llanmada keltiriladi.

O'ylaymizki, futbol sohasidagi to'plangan ko'p yillik ilg'or halqaro va mahalliy tajribalarga, ilmiy asoslangan nazariy va amaliy qarashlarga hamda shaxsiy pedagogik tadqiq etish ishlarining natijalariga asoslangan holda tayyorlangan ushbu qo'llanma, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq masalalar borasida, mutolaachining savollariga qisman bo'lsa-da, javob berishiga manba sifatida xizmat qiladi.

I BOB. Zamonaviy futbolni rivojlanish tendensiyalari va jismoniy tayyorgarlikka nisbatan bo'layotgan talab

1.1. Zamonaviy futbol mazmunidagi bo'layotgan umumiy o'zgarishlar

Zamonaviy futbol o'yinchilarning yuqori darajadagi harakatlanishi, tezkor texnika, futbolchi va jamoalarning taktik tarafdin yuqori tayyorgarligi, uchrashuvlarning tezligini ortishi hamda shiddatlashuvi yo'nalishlaridagi rivojlanishlar bilan ko'proq tavsiflanmoqda. Rivojlanishning bunday tendensiyalarini kuzatilishi, futbolchilarning keyingi tayyorgarligini yuqoridagilarni hisobga olgan holda tashkil etish masalalarini rejali, tizimli va maqsadli tarzda olib borishga undaydi.

Tayyorgarlikni tashkil etishda o'z navbatida jismoniy tayyorgarlik masalalariga alohida urg'u berilishini ta'minlash lozim. Chunki, sport turi musobaqa faoliyatining zamonaviy talablariga har taraflama javob berish masalalarida, jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yuqori.

Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, shu bilan bir qatorda boshqa tayyorgarlik turlarini yetarli darajada shakllanganligi, sportchining musobaqa faoliyati samarasi va samaradorligini ta'minlashga ko'pdan xizmat qiladi. Shu munosabat bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashda dolzarb masalalardan bo'lib – bu tayyorgarlikning mazmuni, uning tuzilishi, foydalanilayotgan vosita va usullarni tayyorgarlikning davri va bosqichlariga, shug'ullanuvchilarning malakasi va tayyorgarlik darajalariga mosligini ta'minlash masalalari hisoblanadi.

Sport nazariyasidan ma'lumki, sportchining tayyorgarlik turlari bir-biri bilan o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Bir tayyorgarlik turining rivojlanganlik holati boshqa tayyorgarlikka ko'p hollarda to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi. Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'la turib, futbolchining texnik tayyorgarligini samarali amalga oshirishga erishish mumkin. Sportchida sport texnikasini o'zlashtirish osonroq kechadi va aksincha, sportchining texnik tayyorgarligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, uning jismoniy tayyorgarligini ham amalga oshirish shunchalik samarali kechadi.

Zamonaviy futbol sportchilarning musobaqa sharoitida o'yin harakatlarini bajarishga nisbatan talablarni tobora oshirib bormoqda. Vaqt, makon tanqisligi sharoitlarida, shu bilan birga raqib jamoasi sportchilarining kuchli qarshilik ko'rsatayotgan (himoyalananayotgan yoki hujum tashkil etayotgan) sharoitlarda texnik-taktik harakatlardan samarali foydalanishga nisbatan talablar ortmoqda.

Uchrashuvlarda bunday sharoitlarda amalga oshirilayotgan harakatlarning nisbatlari tobora ortib borayotganligi, o'rganishlardan ma'lum bo'lmoqda.

Hozirgi kun futbolida futbolchining musobaqa sharoitidagi harakatlanish harakatlaridan foydalanish ko'rsatkichlarida ham, bir necha o'n yillar avvalgi ko'rsatkichlar bilan tafovutlar sezilarli darajada bo'lmoqda.

Hozirgi vaqtda futbolchilarning musobaqa sharoitlarida to'psiz amalga oshiradigan harakatlanish nisbatlarini tobora ortib borayotganligi kuzatiladi. O'yin vaziyatlarini ko'p hollarda, keskin o'zgaruvchan xarakterga ega bo'lib borayotganligi ham, sportchilarning tayyorgarligiga xususan, bu o'rinda yuqori koordinatsion tayyorgarlikka ega bo'lishi kerakligini anglatadi.

Ma'lumki, har bir musobaqa uchrashuvi o'ziga xosligi bilan ajralib turadi, ya'ni biron-bir uchrashuv boshqasiga o'xshamaydi. Futbolchi, guruh futbolchilari tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar ko'p. Jamoaviy taktik harakatlarning turli-tumanlik omili ham futbol sportini boshqa sport turlaridan keskin farqlaydi.

Uchrashuv jarayonida vaziyatlarni tez o'zgarishi, futbolchi tomonidan oldindan rejalashtirilgan, bajarishi kerak bo'ladigan funksiyalarni o'zgarishiga ham sabab bo'lishi mumkin va bunday sharoitlarda futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasida ayrim o'zgarishlar kuzatiladi. Futbolchining bunday o'zgaruvchan sharoitlarda qanchalik harakatlarni tez va asosiysi xatolarsiz amalga oshirishidan, uning musobaqa faoliyatining samaradorligi belgilanadi. Bu omillar esa, aytilganidek jamoaning barcha ishtirokchilarning tayyorgarligi jumladan, jismoniy tayyorgarligiga nisbatan yuqori tayyorgarlikka ega bo'lish kerakligini anglatadi.

Zamonaviy futbolning rivojlanishdagi tendensiyalar haqida aniq tasavvurga ega bo'lish, muhim omillardan biri ekanligini jahonning yetakchi mutaxassislari qatori, mahalliy mutaxassislarimiz (A.I. Talipdjanov 2012 va b.) ham ta'kidlashadi. Ayniqsa, bu jihat milliy terma jamoa tarkiblarini shakllantirishda, jamoalarni tayyorgarligini tashkil etishda muhim ekanligi alohida ko'rsatiladi. Buning uchun jamoaning keyingi yirik musobaqalarga tayyorlashda, avval bashorat-rejasini ishlab chiqib unga ko'ra keyingi tayyorgarlik ishlarni olib borish kerakligi ko'rsatiladi.

Futboldagi muvaffaqiyatlarning bashorat-rejasini ishlab chiqishda quyidagilar inobatga olinishi kerak:

- Osiyo va jahon futbolida kuchlarning mavjud nisbati;
- so'ngi yillarda bo'lib o'tgan jahon chempionatlari yoki boshqa yirik

halqaro musobaqalarda qayd etilgan natijalarga ko'ra rivojlanishdagi aniqlangan tendensiyalar.

Bugungi kunda shu kabi musobaqalarda olib borilgan tegishli tadqiq etish natijalariga ko'ra, rivojlanishdagi bir qator tendensiyalar ilgari surilmoqda. Xususan, 2010, 2014, 2018-yillarda bo'lib o'tgan jahon chempionatlari hamda 2011, 2015-yillarda bo'lib o'tgan Osiyo Kubogi musobaqalarida olib borilgan tadqiq etish ishlarining natijalariga ko'ra, futbolchilarning morfo-funksional tayyorgarliklariga nisbatan bolayotgan talabning yuqori bo'lib borish tendensiyasi keyingi yillarda ham kuzatilishi ilgari surilgan edi.

Xalqaro rasmiy futbol
musobaqalarida olib borilgan o'rganish
ishlari natijalariga ko'ra,
futbolchilarning morfo-funksional
tayyorgarlik darajalariga nisbatan
talabni kelgusida ham tobora ortib
borishi ilgari surilmoqda

2022-yil Qatarda bo'lib o'tgan futbol bo'yicha so'ngi jahon chempionati ham, futbolchilarning atletik tayyorgarligiga nisbatan talablarni yuqori bo'ganligini ko'rsatib berdi. Jamoada yuqori atletik tayyorgarlikka ega futbolchilarning mavjudligi ko'pchilik terma jamoalarni tashkil etdi. Ayniqsa, jamoaning himoya chizig'ini tashkil etuvchi futbolchilar baland bo'yli, baqquvvat, yuqori jismoniy atletik tayyorgarlikka ega sportchilarni tashkil etdi. Jamoalarning hujum harakatlarini tashkil etishda bu omildan foydalanish nisbatlari ortib, baland bo'yli himoyachilarning hujum harakatlariga kirishib, uning yakunlovchi fazalarida faol ishtirok etishga qaratilgan taktik o'yin uslublari ko'p bora kuzatildi.

2018-yilgi Jahon chempionati musobaqalarida olib borilgan tahliliy ishlarning ko'rsatishicha, uchrashuvlarda standart vaziyatlardan foydalanishning ahamiyati tobora ortib borgan. Jahon chempionati musobaqalaridan so'ng esa, bir qator davlatlarda futbolchilarni tayyorlashda tayyorgarlikning bu komponentiga ko'proq e'tibor qaratila borilganligi qayd etiladi. Misol uchun, Rossiya Premyer-liga musobaqalarida ishtirok etayotgan jamoalarning tayyorgarligida bu komponentga urg'u berilganligi mutaxassislar tomonidan e'tirof etilgan.

Rossiya Premyer-liga baxslarida 2019-yilgi mavsumda darvozalarga kiritilgan jami gollarning 43 % aynan standart vaziyatlardan boshlangan

hujum harakatlari natijasiga ko'ra, samaradorlikka erishilganligi qayd etildi.

Mavsum davomida klublarda standart vaziyatlardan foydalanishni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalari nisbatlarini ortganligi e'tirof etilgan edi. Lekin shu o'rinda ta'kidlash kerakki, paradoks tariqasida so'ngi 2022-yilgi Jahon chempionati davomida yuqorida qayd etilgan tendensiyaning ahamiyati pasayganligini, pedagogik tahliliy o'rganish ishlarining natijalari ko'rsatdi.

Ko'pgina terma jamoalar standart vaziyatlardan foydalanishda "yumshoq" qilib aytganda past ko'rsatkichlarni qayd etishdi. Standart vaziyatlardan tashkil etilishi boshlangan hujum harakatlarining 28 % darvozaga zarba berish bilan yakunlangan. 2018-yilgi Jahon chempionati musobaqalarida esa, bu ko'rsatkich 38 foizni tashkil etgan edi.

Penaltilardan esa, bor-yo'g'i 26 % zarbalar gol bilan yakunlangan. Jarima va erkin to'plari hamda burchak to'plaridan foydalanish natijasida jamoalarning kiritgan gollari nisbati 15 % foizni tashkil etdi xolos. Shu o'rinda bu ko'rsatkich past ko'rsatkich ekanligini ta'kidlashimiz kerak.

Chempionatda ishtirok etgan jamoalarning hech biri jarima va burchak to'plaridan foydalangan tarzda 2 tadan ko'p gol kirita olmadi. 2018-yilgi jahon chempionati baxslarida bunday jamoalar 9 tani tashkil etgan edi. 2022-yilgi Jahon chempionatida 12 ta jamoa standart vaziyatlardan umuman gol kirita olmadi.

Yana bir qiziq holat - bu autlardan foydalanib gol kiritish ko'rsatkichi. Chempionatda ishtirok etgan biron-bir jamoa bevosita to'pni o'yinga yon chiziqdan kiritgandan so'ng tashkil etilgan hujum harakatlarini gol bilan yakunlay olmagan. Shunisi qiziqki, 12 ta jamoa ichida o'rta kuchga ega jamoalar bilan bir qatorda kuchli terma jamoalar, misol uchun, Belgiya, Ispaniya, Germaniya terma jamoalarini standart vaziyatlardan umuman samarali

foydalanmaganliklarini qanday izohlash mumkin?

Burchak to'plaridan foydalanish standart vaziyatlar ichida zamonaviy futbolda katta ahamiyatga ega. So'ngi yillarda olib borilgan tadqiq etish ishlari natijalariga ko'ra, bu harakatdan foydalanishning

*2022- yilgi futbol bo'yicha
jahon chempionatida Belgiya,
Ispaniya, Germaniya kabi jahonning
kuchli terma jamoalari standart
vaziyatlardan foydalanib gol kirita
olishmadi*

ahamiyati keyingi yillarda ortishi, mutaxassislar tomonidan bashorat qilingan edi.

Senegal, Janubiy Koreya, va Meksika terma jamoalari nisbatan olganda standart vaziyatlardan foydalanish borasida o'rtacha natijalarni qayd etgan terma jamoalar sifatida baholandi. Bu jamoalar bir marotabadan burchak to'pi yoki jarima to'plarini amalga oshirish natijasida, samaraga erishishgan ya'ni, raqib darvozasiga gol kiritishga muvaffaq bo'lgan.

2022-yilgi futbol bo'yicha jahon chempionati musobaqalarida olib borilgan tahlil etish ishlari natijalariga ko'ra, analitik ishlarni olib borgan FIFAning mutaxassislari tomonidan bir qator qiziqarli xulosalar qilindi. Xususan, burchak to'plaridan foydalanish samarasi bu chempionat doirasida yuqori bo'lmaganligi ta'kidlandi.

Bu holatni mutaxassislar burchak to'plaridan to'pni o'yinga kiritish vaqtida himoyalananayotgan jamoaning harakatlarni samarali tashkil etishi bilan emas, balki, hujum harakatlarini tashkil etayotgan futbolchilarning kamchiliklari bilan izohlashdi. Xususan, burchak to'plarini tashkil etishda birinchi navbatda jamoalarning arsenalida qiziqarli, puxta o'ylangan va shakllantirilgan hujum harakatlarini yo'qligi yoki kamligi bilan masalaga izoh berildi.

Aksariyat terma jamoalarda kuzatildiki, burchak to'plarini tashkil etishda oddiy kombinatsiyali hujumlarni tashkil etishga e'tibor qaratildi. Ko'p jamoalarda burchak to'plarini amalga oshirishda, jarima maydoni ichida joylashayotgan jamoaning baland bo'yli, atletik tayyorgarlikka ega futbolchisiga to'pni yuqorilatib havodan uzatish amalga oshirildi. Bundan maqsad bu o'yinchini raqib bilan bo'ladigan to'p uchun kurashida g'olib chiqish.

*2022-yilgi bo'lib o'tgan futbol bo'yicha jahon
championatida yetakchi jamoalar standart vaziyatlardan
xususan, burchak to'plari va jarima to'plaridan
foydalanishda, jamoadagi kuchli atletik, jismoniy
tayyorgarlikka ega futbolchidan foydalanish taktikasidan
ko'p bora foydalanishdi*

O'z navbatida yakkakurashda g'olib bo'lgan futbolchi darvozaga bosh bilan zarba berishga harakat qilib, hujumni yakunlashga intiladi. Lekin shu o'rinda ta'kidlash kerakki, to'plangan statistik ma'lumotlarga

ko'ra, burchak to'plaridan kiritilgan gollar soni ham, chempionatda kamchilikni tashkil etdi (kam gol kiritildi).

Burchak to'plarini tashkil etishda xuddi shu taktikaga asoslangan holda Angliya va Daniya terma jamoalari musobaqada ishtirok etishdi. Burchakdan to'p uzatishlarning aksariyati darvozabon maydonchasiga yoki jarima maydonchasining uzoq burchagi tomon amalga oshirildi. U zonaga esa, Maguayerning yetib kelishi va u yerdan darvoza hujum qilishi kutilgan edi. Ba'zi hollarda bu vazifani Stounz amalga oshirishga urindi.

*2022- yilda Qatar mamlakatida
bo'lib o'tgan futbol bo'yicha jahon
chempionatida burchak to'plarini
o'yinga kiritish bilan boshlangan hujum
harakatlarining 15 % natijali bo'lib, gol
bilan yakunlangan*

Daniya terma jamoasida esa, bunday vazifani amalga oshirish Kornelius zimmasiga yuklatilgan edi. Bunda hujum harakatlarini davom ettirishda, jamoa o'yinchilari tomonidan bu vazifani amalga oshiruvchi futbolchilarga bo'sh zona yaratish maqsadida, hech qanday

qo'shimcha xatti-harakatlar qo'llanilmadi. Odatda jamoalar 1x1 yoki 2x2 vaziyatlarni vujudga keltirishga harakat qilishdi.

Jamoalar tomonidan tanlangan bunday taktika ba'zi hollarda samara berdi. Futbolchi to'p uchun yakkakurashlarda g'olib bo'lishiga, qulay pozisiyada turgan sherikka to'p uzatishga muvaffaq bo'lgan holatlar kuzatildi. Angliyaning kiritilgan gollari ichida bitta gol aynan shu taktikaga asoslangan hujum harakati natijasiga ko'ra amalga oshirildi. Eron terma jamoasiga qarshi uchrashuvda burchak to'pidan yo'llangan to'p jarima maydonchasining uzoq burchagiga uzatilgan. To'pni Makguayer ortga boshda tashlab beradi va Saka jarima maydonchasi chizig'iga yaqin joydan darvozaga samarali zarba yo'llaydi. Lekin bu yerda ko'proq samara keltirgan omil bo'lib, aynan berilgan yakunlovchi zarbaning sifati hisoblanadi.

Daniya terma jamoasi chempionatda burchak to'plaridan eng ko'p foydalangan jamoa bo'ldi. Aksariyat to'p uzatishlar jarima maydonchasining uzoq burchagiga yo'llangan va hujumlarni yakunlashga

urinishlar bo'lgan. Lekin jamoa bu urinishlarning birontasini ham gol bilan yakunlay olmadi. Jamoa tomonidan burchakdan to'p kiritishda boshqa ko'rinishlardagi kombinatsiyalardan foydalanilmadi.

2022- yilgi Jahon chempionatida Daniya terma jamoasi burchak to'plaridan eng ko'p foydalangan jamoa bo'ldi

Daniya terma jamoasi ham aytish kerakki, bitta golni burchak zarbasidan so'ng kiritishga muvaffaq bo'ldi. Lekin bu hujum harakatini boshlash va davom etishi umuman boshqa ko'rinishdagi kombinatsiyani amalga oshirish bilan davom ettirildi.

Boshqa bir qator terma jamoalar burchakdan to'p uzatishlarni 11 metrlik jarima maydoni atrofiga uzatishga harakat qilishdi. U yerdan hujumni yakunlash, aytilganidek jamoadagi gabaritlari katta bo'lgan futbolchilarning zimmasiga yuklatildi. Bu taktik usuldan Niderlandiya va Serbiya terma jamoalari ham foydalanishga yaqqol urinishdi. Niderlandiya terma jamoasida bu vazifani Van Deyk, Serbiya terma jamoasida esa, Milenkovichlar hujumni yakunlashga urinishdi.

Qatarda bo'lib o'tgan so'ngi jahon chempionati musobaqalarida standart vaziyatlarga kiruvchi burchak to'plaridan foydalanishda, avvalgi chempionatlarga nisbatan urinishlarning samarasizroq bo'lganligi qayd etildi. Burchak to'plaridan foydalanishda samarali, puxta o'ylangan va shakllantirilgan kombinatsiyalardan foydalanish deyarli kuzatilmadi. Lekin shu o'rnida ta'kidlash joizki, aksariyat jamoalar yuqoridan (havodan) hujum harakatlarini tashkil etishda jamoadagi baland bo'yli, atletik tayyorgarligi yuqori bo'lgan, jismonan baquvvat futbolchilardan

foydalanishga urinishdi. Bu tendensiya chempionat davomida yaqqol kuzatildi. Jamoalarda hujum harakatlarini tashkil etishda oldindan yaqqol shakllantirilgan kombinatsiyalarning

yo'qligida ham, aynan

kuchli atletik tayyorgarlikka ega futbolchining individual xususiyatlaridan uchrashuvning epizodlarida unumli foydalanishni taqozo etdi. Bu holat

2022 - yilda Qatar mamlakatida bo'lib o'tgan futbol bo'yicha jahon chempionati musobaqalarida standart vaziyatlardan foydalanishda samaradorlik ko'rsatkichlari past darajada bo'lganligi qayd etildi

esa, o'z navbatida yana bir bor kelgusida jismonan baquvvat, yuqori atletik tayyorgarlikka ega futbolchilarni tayyorlash kerakligini anglatadi va bu hozirgi kunda zamon talabi bo'lmoqda.

Kichik xulosa tariqasida ta'kidlash joizki, zamonaviy futbolni aks ettiruvchi xususiyatlaridan biri – standart vaziyatlardan foydalanish borasida, 2022-yilgi Jahon chempionati musobaqalarida qayd etilgan natijalar mutaxassislarni fikr qilishga undadi. Sababi, nima uchun bu kabi harakatlardan foydalanishning nisbatlari bu chempionat doirasida oldingi chempionatlarda qayd etilgan ko'rsatkichlarga nisbatan keskin kamaydi? Bunga qanday omillar o'z ta'sirini ko'rsatdi? Balki, turnirning noodatiy vaqtlarda bo'lib o'tganligimi, jamoalarning himoya harakatlarini o'ta samarali tarzda tashkil etishganligimi yoki standart vaziyatlarni amalga oshirishda o'ta ishonchli himoya harakatlarini tashkil etish, zamonaviy futbolning trendlaridan biriga aylanmoqdami? Albatta bu kabi savollarga kelgusida asoslangan javoblarni olamiz degan umiddamiz.

Futbolning rivojlanishidagi tendensiyalarni yana bir tashkil etuvchisi sifatida – bu texnik harakatlarni yuqori tezlikda amalga oshirilayotganligi hisoblanadi. Bugungi kunda Osiyo va jahonning yetakchi terma jamoalari tomonidan 1000 ta va undan ziyod bo'lgan umumjamoaviy texnik-taktik harakatlarni bir uchrashuv davomida amalga oshirishayotganligi hisoblanadi. Harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 78-80 % tashkil etmoqda.

2022-yilgi Jahon chempionati musobaqalari doirasida Ispaniya terma jamoasi faqatgina “to'p uzatish” texnik-taktik harakatidan bir uchrashuv davomida **1100 marta!** foydalanganligi qayd etildi. Bunda harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari ham yuqori bo'lib, samaradorlik ko'rsatkichi 87 foizni tashkil etdi. Bu kabi ko'rsatkichlar boshqa jamoalar uchun (tayyorgarlik darajasi nisbatan past bo'lgan jamoalar) uchun “model” ko'rsatkich sifatida xizmat qilishi mumkin. Bunday natijalarni qayd eta oladigan darajada jamoalarni tayyorlash ishlarini tashkil etish muhim. Kuchli jamoaning o'yin uslubiga nisbatan qarshi tayyorgarlikni tashkil eta olgan holdagina, kuchli raqobatni xosil qilishga erishish mumkin bo'ladi.

*Jahonning kuchli terma jamoalari
va klublari bugungi kunda 1000 dan
ziyod texnik-taktik harakatlarni bir
uchrashuv davomida bajarishmoqda*

2016-yilgi bo'lib o'tgan Yevropa chempionati musobaqalarida V.Kostyukevich tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlari natijalariga asosan ham, zamonaviy futbolning ajralib turuvchi o'ziga xos jihati sifatida tezlik uchun bo'ladigan kurashni bo'lishi ta'kidlangan edi. Tezkorlik bilan amalga oshiriladigan harakatlanishlar butun uchrashuv davomida amalga oshiriladi. Shu sabab bu yerda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bu holat futbolchida tezlik-chidamlilik sifatini rivojlantirishni taqozo etadi.

Zamonaviy futbolning sportchilar tayyorgarligiga nisbatan qo'yayotgan talablaridan kelib chiqib, jismoniy tayyorgarlikni maqsadli tashkil etib borilishi muhimdir.

Tayyorgarlik vositalari va usullari mos tarzda tanlanishi, rejalashtirilishi lozim. Jismoniy tayyorgarlik vositalari (mashqlari) o'z navbatida:

- futbolchining amplusiga muvofiq ravishda tanlanishi va individual yo'nalishga ega bo'lib, unga xos bo'lgan musobaqa faoliyati vazifalarini hal etishga ko'maklashuvchi;

- tezlik va tezlik-chidamliligini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi;

- chaqqonlik va egiluvchanlikni eng samarali takomillashuvini ta'minlashi;

- raqib bilan bo'ladigan yakkama-yakka kurashlarda zarur bo'ladigan qat'iylik, mardlik, qo'rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi;

- jamoaning o'yin imkoniyatlarini uchrashuvlarning so'ngi daqiqasigacha doimiy tarzda ta'minlashiga yo'naltirilgan bo'lishi muhim hisoblanadi.

1.2. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi masalalarini o'rganilganligi va undagi ahamiyatli jihatlar

Keyingi yillarda sportchilarni tayyorgarligini o'rganish bilan bog'liq olib borilgan tadqiqot ishlarining bir muncha ko'payganligini ta'kidlash kerak. Chet el olimlarini olib borayotgan tadqiqot ishlari bilan bir qatorda, mahalliy futbol mutaxassislari (Sh.U. Abidov., Z.R. Nurimov., O.A. Atayev., N.M.Yusupov., A.A.Artykov O.Y.Bektorov va b.) tomonidan ham, futbolchilarni tayyorlash masalalari bilan bog'liq, qator tegishli izlanishlar olib borilgan. Bu boradagi ishlar bugungi kunda ham jadal tarzda davom ettirilayotganligini ta'kidlash joiz. Izlanishlar natijasida olingan ma'lumotlarga asoslanib, sportchilarni tayyorlash tizimini tashkil

etish, kelgusida tayyorgarlikni yanada yangi sifat bosqichlarga olib chiqish imkonini beradi.

Bu o'rnida futbol sport turida ham sportchilarni tayyorgarligini tashkil etish masalalarini o'rganish bilan bog'liq bir qator tadqiqot ishlari olib borilganligini e'tirof etish kerak. Ayniqsa, keyingi yillarda mahalliy mutaxassislar tomonidan yosh futbolchilarni tayyorgarligini o'rganish bilan bog'liq tadqiqot ishlari olib borish jadallashgan (Sh.T Iseyev., A.A Artiqov., F.R. Mahamadjanov. O.Y.Bektorov va b.) bu ijobiy holatdir. Chunki, aynan tadqiqot ishlari natijalarida olingan hamda asoslangan ishonchli ma'lumotlarga ko'ra tashkil etiladigan tayyorgarlikning keyingi bosqichlari samarali bo'lishi shubhasiz.

Futbol amaliyotida sportchilarni tayyorgarligi darajasini baholashni o'rganishda, ularni maxsus jismoniy tayyorgarligi komponentlari alohida ahamiyatga ega ekanligini V.Pshibilski (2013) ta'kidlaydi. Mutaxassislar tomonidan bu holat shunday asoslanadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun qo'llaniladigan testlar, qo'llanilishda oddiy bo'lib, ular texnik yoki taktik tayyorgarlikni aniqlash uchun qo'llaniladigan testlarga nisbatan ancha yuqori ishonchlilikka ega bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash jarayoni misol uchun, taktik tayyorgarlikni baholash jarayonidan ancha oson hisoblanadi. Chunki, buning o'ziga yarasha sabablari bor.

V.N.Shamardinning (2001) ta'kidlashicha, futbolda musobaqa faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan izohlanib, boshqa tayyorgarlik turlarini rivojlanishi uchun funksional asos bo'ladi.

V.M.Kostyukevich (2006) ham aynan yuqoridagi fikrni ta'kidlagan holda, jismoniy tayyorgarlik darajasi futbolchining texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarini amalga oshirishda asos bo'lishini ta'kidlaydi.

G.A.Lisenchukning (2003) fikrlariga ko'ra, futbolchi albatta yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. Lekin, shu o'rinda turli mutaxassislar aynan qaysi jismoniy sifat asosiy ahamiyatga ega ekanligi borasida turlicha fikrlarni berishadi. Ularning biri tezlik sifatini asosiy sifat tariqasida ko'rsatsa, ikkinchisi boshqa sifatni asosiy jismoniy sifat tariqasida ko'rsatadi.

Ko'pgina mutaxassislar turli sifatlarni ahamiyatli ekanligini bildirishadi yoki ularni majmuaviy ko'rinishlarini ahamiyatliligini bildirishadi.

Bu holat esa, futbolchining barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlash kerakligini bildiradi.

R.A.Akramov (2000) o'zining ilmiy ishlarida futbolchilarning samarali musobaqalashishlari uchun, musobaqaga tayyorgarlik ko'rishdagi har bir bosqichda (tayyorlov, umumiy, maxsus) jismoniy, texnik-taktik sifatlarni rivojlantirish uchun yo'naltiriladigan yuklamalarni to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi.

M.A.Godikning (2006) tadqiqot ishlari natijasiga ko'ra, yuqori malakali futbolchilarning tayyorgarlik tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yuqori etib ko'rsatiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning tuzulmasida esa, o'z navbatida asosiylardan bo'lib, chidamlilikning aerob va anaerob-glikolitik komponentlari ekanligi ko'rsatib o'tiladi.

Shu bilan birga ba'zi mutaxassislar tomonidan (A.B.Baramidze 1990, V.M.Kostyukevich 2006) futbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligi tuzulmasida nafaqat chidamlilik ko'rsatkichlari balki, tezlik-kuch sifatlari ham, asosiylardan ekanligi ta'kidlanadi. Bu sifatning namoyon bo'lishi esa, kreatinfosfat mexanizmining hajmi va quvvatiga bog'liq bo'ladi.

Futbolchining musobaqadagi chiqishining samaradorligi uning jismoniy tayyorgarligini tezlik-kuch komponenti hamda uchrashuv davomida vujudga kelib boradigan charchash alomatlariga qarshi kurasha olishiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lishi, bir qator mutaxassislar tomonidan ta'kidlanadi.

Tadqiqotlardan ma'lum bo'lganki, start tezligi va distansion tezlik himoyachilarning, yarimhimoyachilarning va hujumchilarning amalga oshiradigan texnik-taktik harakatlarining bajarish aniqligini ko'p jihatdan belgilab beradi.

Germaniyalik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda 1-bundesliga va 2-bundesligi futbolchilarining jismoniy tayyorgarliklari tadqiq etilgan va o'zaro taqqoslangan. Ma'lum bo'lganki, 1-bundesliga musobaqalarida to'p surayotgan futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etuvchilaridan - futbolchilarning sakrovchanligi, start tezligi, distansion tezligi va tezlik-chidamliligi ko'rsatkichlari, 2-bundesliga musobaqalarida ishtirok etayotgan futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini aks ettiruvchi shu ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan va bu tabiiy bo'lishi ham kerak.

Chunki, yuqori liga musobaqalarida ishtirok etayotgan futbolchilarning tayyorgarliklari xususan, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, quyi liga musobaqalarida ishtirok etuvchi sportchilarnikiga nisbatan yuqori bo'lishi lozim.

Futbol amaliyotidan ma'lumki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'rganishda nazorat tadbirlaridan foydalaniladi. Jismoniy tayyorgarlikni o'rganish ishlari bosqichli nazoratlarda amalga oshiriladi.

Sportchining holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan o'lchash test deb ataladi. Jarayonni esa, testlash deb yuritiladi. O'lchashlar natijasida qo'lga kiritilgan sonli ko'rsatkichlar testlash natijasi sifatida baholanadi (Y.I.Smirnov 1991).

V.M.Kostyukevich (2006) tomonidan olib borilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lganki, Rossiya federatsiyasining birinchi liga jamoalari futbolchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda 30 metrga yugurish testida natija - 4,23 soniyani, turgan joydan uzunlikka sakrash testida natija – 2,56 metrni, besh xatlab uzunlikka sakrash testida natija – 12,56 metrni, 7x50 metrga moksimon yugurish testida natija – 63,1 soniyani va 12 daqiqali yugurish testida natija – 3032 metrni o'rtacha tashkil etgan.

Sport amaliyotida bugungi kunda “model” tushunchasi tobora ko'p ishlatilib kelinmoqda. Sportchilarning xususan, futbolchilarning turli tayyorgarlik turlari bo'yicha “model” ko'rsatkichlarini o'rganish bilan bog'liq izlanishlar ham olib borilgan.

Sportchilarni sport mahoratini “model” ko'rsatkichlari ularning maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga asoslanishi kerakligini V.I.Perevoznik va A.A.Persuxovlar (2016) ta'kidlashadi.

Futbolda futbolchilarning turli tayyorgarlik turlari bo'yicha “model” ko'rsatkichlarni ishlab chiqilishi va amaliyotga taklif etilishi, sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq faoliyatni olib borayotgan murabbiylarga, mutaxassislariga metodik yordam sifatida xizmat qilishi mumkin. “Model” ko'rsatkichlar bir so'z bilan bugungi kundagi ma'lum tayyorgarlik bo'yicha qayd etilayotgan eng yuqori ko'rsatkichlarni qaysidir ma'noda anglatadi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, “model” ko'rsatkichlar mutaxassislar tomonidan tabaqalashtirilib ham foydalanish kerakligi ko'rsatib o'tiladi ya'ni eng yuqori, o'rta va past ko'rsatkichlarga ega “model” ko'rsatkichlar sifatida tabaqalashtirishlar, o'z o'rniga ega bo'lishi kerakligi ko'rsatib o'tiladi.

Tarixdan ma'lumki, Ukraina futbol maktabi nafaqat sobiq ittifoq hududida balki, jahonda ham o'ziga yarasha o'rniga ega. Jahonga mashhur

murabbiylar va futbolchilar bu mamlakatdan yetishib chiqishgan. Jahon futboli rivoji uchun katta hissa qo'shishgan. Birgina V.Labanovskiy nomining o'zi ko'p narsaga oydinlik kiritadi. Ukrainalik mutaxassislar o'ziga xos futbol maktabini yaratishgan. Futbolchilarning samarali tayyorlash tizimlarini hayotga joriy etishgan.

Ukraina futbol maktabining o'ziga hos kuchli jihatlaridan biri bo'lib bu - futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini ta'minlash hisoblangan. Futbolchilar o'z vaqtlarida nafaqat ichki chempionat musobaqalarida balki, halqaro musobaqalarda ham katta natijalarga erishishganligini eslash o'rinli. Kiyevning "Dinamo" jamoasining xalqaro miqqiyosdagi natijalari bunga yaqqol misol bo'la oladi. Erishilgan yutuqlarning zahirida ko'p ma'noda aynan futbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganliklari, mutaxassislar tomonidan alohida e'tirof etilgan. Shu sabab bu o'lka mutaxassislari tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlari va ularning natijalari, bugungi kunda ham mutaxassislarda katta qiziqish uyg'otadi.

V.N.Shamardin tomonidan olib borilgan izlanishlar natijasida Ukraina chempionatida to'p surayotgan jamoalardan birining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha "model" ko'rsatkichlar keltiriladi. Mutaxassisning ma'lumotlariga ko'ra, futbolchilarda 10 metrqa yugurishda natija – 1,73 soniyani, 50 metrqa yugurishda – 6,4 soniyani, balandlikka sakrashda – 60 santimetrni, 7x50 metrqa yugurishda – 62,7 soniyani tashkil etadi.

O'z navbatida, G.A.Lisenchuk (2003) tomonidan Ukraina terma jamoasiga nomzodlarni saralab olish uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha "model" ko'rsatkichlar ishlab chiqilgan edi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi "model" ko'rsatkichlar o'z ichiga 8 ta testni olgan. Bu testlar futbolchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan maxsus chidamliligini aniqlashga xizmat qilgan.

Mutaxassisning fikriga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda, etalon "model" ko'rsatkichlar sifatida quyidagi testlar va ularning ko'rsatkichlariga asoslanish kerak:

- turgan joydan 10 metrqa yugurish – 1,65 soniya;
- 10 metrqa yugurish – 1,08 soniya;
- 30 metrqa yugurish – 4,10 soniya;
- 50 metrqa yugurish – 6,20 soniya;
- uzunlikka besh xatlab sakrash – 14,87 sm;
- balandlikka sakrash – 75 sm;

- 7x50 metr ga moksimon yugurish – 60,52 soniya;
- 12 daqiqali yugurish – 3300 metr.

G.A.Lisenchuk (2003) tomonidan Ukrainaning oliy, birinchi va ikkinchi liga musobaqalarida ishtirok etuvchi jamoalarga nisbatan ham jismoniy tayyorgarlik bo'yicha "model" ko'rsatkichlar ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan. Uning e'tirofi bo'yicha bu ko'rsatkichlar quyidagicha ko'rinishni xosil qilishi kerak.

Oliy liga jamoalari uchun:

- 30 metr ga yugurish – 4,07 soniyadan ko'p bo'lmaslik kerak;
- turgan joydan uzunlikka sakrash – 2,64 metr;
- besh xatlab uzunlikka sakrash – 13,54 sm;
- 7x50 metr ga yugurish – 61,73 soniyadan oshmaslik kerak;
- 12 daqiqali yugurish – 3330 metr.

Birinchi liga jamoalari uchun:

- 30 metr ga yugurish – 4,08 soniyadan ko'p bo'lmaslik kerak;
- turgan joydan uzunlikka sakrash – 2,59 metr;
- besh xatlab uzunlikka sakrash – 13,43 sm;
- 7x50 metr ga yugurish – 62,22 soniyadan oshmaslik kerak;
- 12 daqiqali yugurish – 3203 metr.

Ikkinchi liga jamoalari uchun:

- 30 metr ga yugurish – 4,10 soniyadan ko'p bo'lmaslik kerak;
- turgan joydan uzunlikka sakrash – 2,40 metr;
- besh xatlab uzunlikka sakrash – 12,63 sm;
- 7x50 metr ga yugurish – 63,44 soniyadan oshmaslik kerak;
- 12 daqiqali yugurish – 3187 metr.

S.Y.Tyulenkov (2007) ham o'z navbatida yuqori malakali futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha, o'zining "model" ko'rsatkichlarini tavsiya etadi. Uning tavsiyasiga ko'ra:

- 10 metr ga yugurish testida natijalar 1,74-1,78 soniya;
- 50 metr ga yugurishda natija 6,38 – 6,42 soniya;
- balandlikka vertikal sakrashda natija 51-52 sm;
- 7x50 metr ga yugurish testida natija 60,7-61,7 soniyadan yuqori bo'lmasligi kerak.

Amalda olib borilgan o'rganish ishlarining natijalari esa, yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklaridagi ko'rsatkichlarida bir qator tafovutlar mavjudligini ko'rsatdi. Xususan:

- 10 metr ga yugurish testida natija 1,67 soniyadan 1,97 soniyagacha;
- 50 metr ga yugurishda natija 6,27 soniyadan 6,87 soniyagacha;

-balandlikka vertikal sakrash testida minimal natija 34 sm. va maksimal natija 59 sm;

-7x50 metrga yugurish testida natija 60,2 soniyadan 65,8 soniyagacha bo'lgan ko'rsatkichlarni xosil qildi.

A.I.Talipdjanov (2012) milliy terma jamoani shakllantirishda jismoniy tayyorgarlik masalalariga alohida e'tibor qaratish kerakligini ta'kidlaydi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazoratlarni tashkil etish va futbolchilarning jismoniy holati bo'yicha aniq ma'lumotlarga asoslanish muhimligini bildiradi.

Mutaxassis futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda quyidagi ko'rsatkichlarga asoslanish kerakligini tavsiya etadi:

- joyidan 30 mga yugurish – 3.8-4.0 soniya;
- joyidan uzunlikka sakrash – 2.80 – 2.90 m;
- joydan uzunlikka besh hatlab sakrash – 14-15m;
- 7x50 mga yugurish – 56-59 soniya.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, futbol amaliyotida malakali futbolchilarning model ko'rsatkichlari bilan bog'liq bo'lgan tadqiqot ishlari, kichik yoshdagi futbolchilarda olib borilgan ishlarga nisbatan ko'pchilikni tashkil etadi. Bugungi kunda yosh futbolchilarning tayyorgarligini oshirishga qaratilgan, model ko'rsatkichlarni ishlab chiqish bilan bog'liq tadqiqot ishlarini davom ettirish davr talabi hisoblanadi. Ayniqsa, bizning mamlakatimizda bu yo'nalish bo'yicha tadqiqot ishlarining umuman olib borilmaganligini ta'kidlab, buni o'ta salbiy holat sifatida baholashimiz kerak. Bu boradagi ishlarni tashkil etish va olib borish bugungi kunda muhim hisoblanadi.

1-jadval

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining harakatlanish faoliyatining model ko'rsatkichlari (A.I.Tolipjonov 2011-y.)

To'p bilan harakatlanish ko'rsatkichlari (soni)	Turli tezliklarda harakatlanishning nisbatlari (%)			Turli tezliklarda harakatlarni bajarish samaradorligi			Uchrashuv davomidagi samaradorlik ko'rsatkichi (%)
	sekin	o'rta	yuqori	sekin	o'rta	yuqori	
930	56	30	14	80	80	70	78

Z.G.Ordjonikidzening (2008) olib borgan tadqiqot ishlaridan ma'lum bo'lganki, futbol uchrashuvlari vaqtida futbolchi tomonidan

amalga oshiriladigan 96 % tezkor qo'zg'alishli yugurish harakatlari 30 metrdan kam masofani tashkil etadi. 49 % harakatlar esa, 10 metrdan kam bo'lganligi keltiriladi.

Ba'zi chet ellik mutaxassislarning ta'kidlashicha, 30 metrlik masofalarga tezkor yugurish harakatlarini bajarish, futbolchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Xususan, G.Comettining (2001) ta'kidlashicha, 30 metrga va 10 metrga yugurib o'tish testidagi olingan natijalar qimmatli ma'lumotlarni murabbiyga taqdim etishi mumkin.

Izlanish ishlarining natijalaridan ma'lum bo'lganki, 30 metrlik masofalarni bir xil vaqt ichida bosib o'tgan futbolchilar 10 metrlik masofalarni bosib o'tishda turlicha natijalarni (vaqtni) ko'rsatishgan (Z.G. Ordjonikidze 2008). Bu ko'rsatkichlar esa, zamonaviy futbolda tobora ahamiyatli bo'lib borayotgan sprint tezliklarini futbolchilarda rivojlanganlik darajasi haqida xulosa qilish imkonini berib, murabbiylar futbolchilarda sprint tezliklarini 30 metrlik masofaga yugurish testi orqali emas, balki, 10 metrlik masofalarga yugurish testlari orqali aniqlashlari kerakligini yaqqol ko'rsatib turibdi.

G.Comettining (2001) olib borgan tadqiqotlaridan ma'lum bo'lganki, chet ellik futbolchilarni 10 metrlik masofaga yugurish testlaridagi natijalar 1,79-1,90 soniyani tashkil etgan. Shu oradagi farqni o'zi, yuqoriroq natijani (1,79 s.) ko'rsatgan futbolchilar pastroq natijani (1,90 s.) ko'rsatgan futbolchilar oldida, 1 metrlik masofani tezroq bosib o'tish imkoniga ega ekanliklarini anglatadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar biologik yoshiga ham ta'sir etishi manbalarda keltiriladi. V.V.Kovalev tomonidan olib borilgan ishlarda turli biologik yoshdagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi o'rganilgan bo'lib, yakunda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha natijalarni tabaqalashtirilgan ko'rsatkichlari taklif etilgan (2-jadval).

2-jadval

Turli biologik yoshdagi 14-15 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (V.V.Kovalev ma'lumotlari bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Guruhlar		
	Rivojlanishi ortda qoluvchilarda	Rivojlanishi me'yordagilarda	Rivojlanishi oldinlab ketuvchilarda
15 mga joyidan yugurish	2.66:2.4	2.65:0.02	2.60:0.03
Yurib kelib 15 mga yugurish	2.12:0.02	2.08:0.02	2.03:0.02
Joyidan 30 mga yugurish	4.78:0.05	4.73:0.04	4.64:0.04

Ko'rsatkichlar	Guruhlar		
	Rivojlanishi ortda qoluvchilarda	Rivojlanishi me'yordagilarda	Rivojlanishi oldinlab ketuvchilarda
180 mga maksimal yugurish	49.9:0.6	43.3:0.5	45:0.3
Joyidan balandlikka vertikal sakrash	33.2:0.8	36.5:1.4	39.4:1.5

Futbolchilarni amaliyotida keng foydalaniladigan testlardan biri, bu – Kuper testi hisoblanadi. Testni o'z vaqtida amerikalik shifokor K.Kuper amaliyotga tadbiq etgan bo'lib, bu topshiriqda futbolchi 12 daqiqa davomida maksimal yugurib bosib o'ta oladigan masofasi o'lchab aniqlanadi. Bu testni xohlagan qulay sharoitli joylarda amalga oshirish mumkin. Testni olishdan avval shug'ullanuvchilar yaxshilab chigal yozdi mashqlarini bajarib olishlari kerak.

Bu testni natijalari ham turli yosh va tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarda turlicha ko'rinishda bo'ladi. Quyida Kuper testi bo'yicha kichik yoshdagi futbolchilar uchun belgilangan me'yorlar keltiriladi (3-jadval).

3-jadval

Yosh futbolchilar uchun KUPER testi bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar

№	Yoshi	A'lo natija	O'rtadan yuqori natija	O'rtacha natija	O'rtadan past natija	Yomon natija
1	13-14	> 2700 m	2400-2700 m	2200- 2400 m	2100-2200 m	< 2100 m
2	15-16	> 2800 m	2500-2800 m	2300-2500 m	2200-2300 m	< 2200 m
3	17-19	> 3000 m	2700-3000 m	2500-2700 m	2300-2500 m	< 2300 m

1.3. 2022 –yilgi futbol bo'yicha 22-jahon chempionati musobaqasida terma jamoalar tayyorgarliklarini o'rganishdagi yangicha yondoshuvlar va natijalar

Bugungi kunga kelib sport amaliyotida sportchilarning tayyorgarlik tomonlarini o'rganish ishlari bilan bog'liq ko'pgina tadqiqot ishlari olib borilgan. Bu borada L.P.Matveyev, V.P.Platonov, N.G.Ozolin, M.A.Godik kabi yetuk mutaxassislar tomonidan sportchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish; tayyorgarlik turlari bo'yicha tegishli ma'lumotlarni to'plash; musobaqa faoliyati tizimini aks ettiruvchilarini tadqiq etish va shular asosida sportchilarning tayyorgarliklarini tashkil

etish bo'yicha asoslangan nazariyalarni shakllantirilgan desak mubolag'a bo'lmaydi.

Keyingi yillarda futbolning musobaqa faoliyati tizimini tadqiq etish, unda sportchilarning tayyorgarliklarini M.A.Godik (2010, 2016, 2018), B.G.Chirva (2014, 2016), V.M.Kostyukevich (2020), V.M.Shamardin (2013, 2014, 2016) D.L.Korzun (2018) va b. tomonidan chuqur o'rganishlar amalga oshirishgan. Mahalliy mutaxassislarimizdan R.I.Nurimov (2006, 2008), Sh.T.Iseyev (2014, 2016, 2018), N.M.Yusupov (2018), A.A.Artiqovlarning (2018) olib borgan izlanishlari ham, shu yo'nalishdagi muammoli masalalarni qaysidir ma'noda hal etishga qaratilgan. Ta'kidlash kerakki, zamonaviy texnologiyalarni tobora kirib sohaga kirib kelishi natijasida, musobaqa faoliyati tizimini tadqiq etishni yanada chiqurroq amalga oshirishning imkoniyatlari ko'paymoqda.

To'planayotgan ma'lumotlar o'z navbatida sohadagi muammolarni aniqroq anglashga, uning yechimlarini topishdagi asoslangan vositalar sifatida qaralib, futbolchilarni tayyorgarliklarini yanada samarali boshqarishga hizmat qilishi mumkin (V.P.Platonov 2015).

Futbol bo'yicha o'tkaziladigan yirik musobaqalarda jumladan, jahon va yevropa chempionati musobaqalari doirasida FIFA va UYEFA tomonidan musobaqalarni tahlil qilish uchun mutaxassislarni jalb etish, tegishli faoliyatni amalga oshirish hamda turnirlardan so'ng texnik hisobotlarni mutaxassislar hukmiga havola etish ishlari amalga oshirilib kelinadi.

2022-yilda Osiyoning Qatar mamlakatida bo'lib o'tgan futbol bo'yicha 22-jahon chempionati musobaqalari doirasida ham bu kabi ishlar amalga oshirildi. Chempionatda jamoalar tayyorgarliklarini o'rganishda avvalgi yillarga qaraganda bir qator o'zgarishlar qayd etilib, bu birinchi navbatda futbol mutaxassislarida katta qiziqish uyg'otadi.

Gap shundaki, bu chempionatda avvalda jahonning eng kuchli murabbiylaridan biri bo'lgan, fransiyalik mutaxassis Arsen Venger tahlilchilar jamoasi rahbari sifatida faoliyat olib bordi. Umuman olganda, A.Vengar FIFAda bu lavozimda 2019 yildan o'z faoliyatini boshlaganligini ham ta'kidlashimiz kerak. A.Venger boshchiligida faoliyat ko'rsatgan tahlilchi ekspertlar jamoasi (statistlar) tomonidan avvalda statistik ma'lumotlar tariqasida qayd etilmagan bir qator

ko'rsatkichlar, parametrlar bo'yicha musobaqalarda yangicha tarzda o'rganish ishlari olib borildi.

Yangi statistika "The 11 EFI metrics" (futbol intellektining chuqurlashtirilgan metrikasi) deb nomlandi. Statistik ma'lumotlar uchrashuvlar namoishining ma'lum vaqtlarida (asosan 15, 30, 60, 80 daqiqalar atrofida) oynai jahon orqali teletomoshabinlar hukmiga ham havola etib borildi.

Lekin, to'planib borilgan hamma statistik ma'lumotlarni televideniye telenamoishlarida havola etib borilmaganligini ham, shu o'rinda ta'kidlash kerak. Bunga ma'lum sabablar to'sqinlik qildi. Gap shundaki, o'rganib borilgan musobaqaning ayrim parametrlari katta hajmdagi statistik ma'lumotlar bilan ifoda etilishini talab etgan va ma'lumotlarni yaxlitligicha oynai jahon orqali namoish etishning iloji bo'lmaganligidadir.

Olib borilgan ishlar yakunida, to'plangan ma'lumotlar texnik ekspertlarning tahlillari asosida futbolni chuqurroq, mazmunan tushunishda, yangi darajani paydo qilish imkonini berishini, tahlillarni amalga oshirgan guruhning rahbari A.Venger ta'kidladi.

Quyida bu jahon chempionatida tahlil etib borilgan 11 ta parametr bo'yicha ko'rsatkichlarning mazmuniga to'xtalib o'tamiz.

1. To'pni boshqarish. Shu kungacha futbol bo'yicha musobaqalarni pedagogik tahlil etishda "jamoalar tomonidan to'pni egallash" ko'rsatkichi ikki ko'rinishdagi statistik ko'rsatkichlari, ya'ni ikki jamoa tomonidan to'pni egallashga sarflangan vaqt foiz nisbatlarida taqdim etib kelinar edi. So'ngi bo'lib o'tgan jahon chempionatida bu ko'rsatkichlar ikki emas, uch ko'rsatkich bilan izohlana boshlandi.

Bular "jamoa 1" va "jamoa 2" tomonidan to'pni boshqarishga sarflangan vaqt hamda uchinchi ko'rsatkich "to'p uchun kurash" harakatlari uchun sarflangan vaqt ko'rsatkichlarini tashkil etdi.

Oxirgisi - bu shunday vaziyatki, har ikki jamoa ham bunda to'pga egalik qilmagan holat bo'lib, lekin bunday vaziyatda to'p o'yinda bo'lganligi hisoblangan. Misol uchun, bunday vaziyatlarga jamoa o'yinchisi uzoq masofaga to'pni yo'llagan vaqtda to'pni havoda bo'lishiga ketgan vaqt, to'p uchun havodagi yakkakurash baxslari, to'pni "podbor" harakati orqali egallash kabi harakatlariga sarflangan vaqtlar hisoblab borilgan. Bu kabi harakatlarga sarflangan vaqtlar yangi, uchinchi ko'rsatkich uchun ajratilgan vaqt ko'rsatkichlariga kiritib borilgan.

2. To'pni jamoa tasarrufiga qaytarish (ball recovery time). Taklif etilgan yangiliklardan yana biri - bu jamoalar tomonidan "to'pni jamoa tasarrufiga qaytarish" ko'rsatkichini aniqlashni joriy etish bo'ldi. Bunda jamoa futbolchilari tomonidan turli harakatlardan foydalangan holda, raqib tomonidan boshqarilayotgan to'pni o'z jamoasiga qaytarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari tadqiq etib borildi.

Shuni ta'kidlash kerakki, oynai jahon orqali futbol musobaqalarini ko'rib borayotgan futbol muxlislariga bu kabi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumotlarni vaqti-vaqti bilan taqdim etib borilishi, qiziqish uyg'otdi. Ayniqsa, bu kabi ma'lumotlarni ko'rsatib borilishi, soha mutaxassislarida katta qiziqish uyg'otdi.

Chunki, bu ko'rsatkich jamoaning va xususan futbolchilarning tayyorgarliklari haqida xulosa chiqarishga ishonchli ko'rsatkichlardan biri sifatida qaraladi.

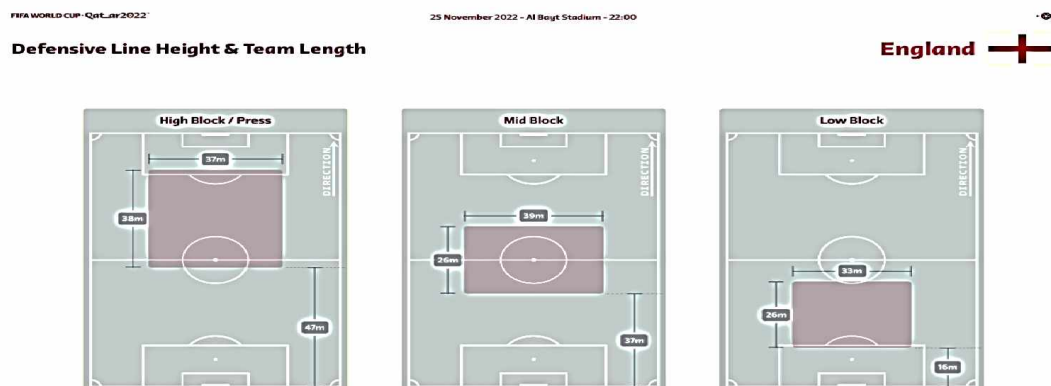
3. Raqib jamoasi chiziqlarini yorib o'tish (line breaks). Jamoalarning musobaqa faoliyatini tadqiq etishga joriy etilgan yana bir yangilik - bu "raqib jamoasi chiziqlarini yorib o'tish" ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlarni to'plash hisoblanadi. Bu tasnifga kiruvchi harakatlarga hujum harakatlarini tashkil etib borishda himoyalananayotgan jamoaning ma'lum bir chizig'ini (misol uchun yarimhimoya chizig'ini) tashkil etuvchi ikki futbolchi orasidan to'pni oldinga bexato uzatish amalga oshirilgan va hujum harakati jamoa futbolchilari tomonidan davom ettirilayotgan bo'lsa, bu urinishni "raqib jamoasi chiziqlarini yorib o'tish"ni muvaffaqiyatli amalga oshirilgan deb hisoblandi.

Raqib jamoasi chizig'ini "to'p uzatish" texnik-taktik harakatidan foydalanish orqali yorib o'tishdan tashqari, "to'pni olib yurish" texnik-taktik harakatlaridan foydalangan holda amalga oshirilgan samarali harakatlar ham hisobga olinib, shu ko'rsatkichga tegishlisi sifatida baholandi.

4. Himoya chizig'ining yuqoriligi va jamoaning kompakt joylashuvi (defensive line height and team length). Chempionat davomida amalga oshirilgan o'rganishlarning yaqqol yangicha ko'rinishlaridan biri sifatida aynan shu o'rganilgan ko'rsatkichni keltirib o'tish mumkin. Bu ko'rsatkich bo'yicha keltirib borilgan va to'plangan ma'lumotlar yakunda terma jamoalarning himoya harakatlarini tashkil etishdagi o'ziga hos jihatlari bo'yicha xulosalarni chiqarishga zamin yaratdi.

Nazorat qilish davomida avtomatik tarzda musobaqa sharoitida jamoa tomonidan to'pni boshqarish va himoyalaniish fazalaridagi himoya

harakatlarini tashkil etuvchi futbolchilarning (bunda himoyachi, yarimhimoyachi yoki hujumchilar bu chiziqlarni tashkil etishi mumkin) tashkil etayotgan chizig'ining o'rtacha yuqoriligi metrlarda o'lchanib borildi. Harakatlarning kompaktligini aniqlashda esa, o'yin sxemasi bo'yicha harakatlanayotgan eng pastki va eng yuqoridagi o'yinchining orasini tashkil etayotgan masofalar o'lchanib borilgan (metrlarda).



1-rasm.

Himoya chizig'ining yuqoriligi va jamoaning kompakt joylashuvi

5. Raqib maydoniga kirib borish (final third entries). Beshinchi ko'rsatkich sifatida raqib maydoniga kirib borishdagi harakatlar aniqlanib borildi.

5. To'pni bosim natijasida boshqa jamoa tasarrufiga o'tishi (forced turnovers). Bunda shunday vaziyatlar farqlanganki, unda jamoaning ma'lum bir faol harakatlari, bosimi natijasida to'pni boshqa jamoadan tortib olish, jamoa tasarrufiga o'tkazish vaziyatlari bo'lgan.

Bunda to'pni boshqarayotgan jamoaga qarshi bosimni o'tkazgan futbolchi bu harakatni samarali amalga oshirgan bo'lsa, uning statistikasiga samarali harakatni qayd etilganligi qo'shib borilgan. Agarda, ma'lum guruh futbolchilari bosim qilish natijasida to'pni jamoaga qaytarishga muvaffaq bo'lishgan bo'lsa, u holda harakatlarda ishtirok etgan har bir futbolchiga ball berib borish bilan statistika amalga oshirilgan.

6. Pressing harakatlar (pressure on the ball). Yuqoridagi ko'rsatkichdan farqli ravishda, bu o'rganish statistikasida barcha turdagi qo'llanilgan pressing harakatlar (bosimlar) hisoblab borilgan.

Bunda samarasiz amalga oshirilgan harakatlar ham qayd etib borilgan ya'ni, bosim natijasida to'pni jamoaga qaytarishga muvaffaq bo'lmagan harakatlar ham qayd etilgan.

Zamonaviy futbolda tobora dolzarb bo'lib borayotgan tushunchalardan biri sifatida, shubxasiz raqib boshqaruvi va nazoratidagi to'pni jamoaga qaytarishda, jamoaning ma'lum guruhleri yoki yakka tartibda futbolchi tomonidan foydalaniladigan pressing harakatlaridan foydalanish omilini ko'rsatib o'tish joiz.



2-rasm.

To'pga egalik qilayotgan futbolchiga nisbatan guruhli pressing taktik harakatlarini amalga oshirilishi

7. **Kutilayotgan gollar (expected goals).** Bu ko'rsatkich jamoaning darvoza tomon zarba beriladigan vaziyatlar kontekstini hisobga olgan holda, vaziyatlarning shiddatlarini belgilab beruvchi ko'rsatkich hisoblangan.

8. **Jamoaning sxemasi (team shape).** Bu jamoada harakatlanayotgan o'yinchilarning musobaqa fazalari vaqtida maydonda egallagan o'rtacha pozitsiyalariga asoslangan ko'rsatkichlar bo'lgan. Tahlil natijalariga ko'ra, jamoaning to'pni boshqarishda ya'ni, hujum harakatlarini tashkil etishdagi futbolchilarning joylashuvlari yoki to'psiz harakatlanishda ya'ni, himoya harakatlarini tashkil etishdagi futbolchilarning maydondagi joylashuvlari aniqlab borilgan.



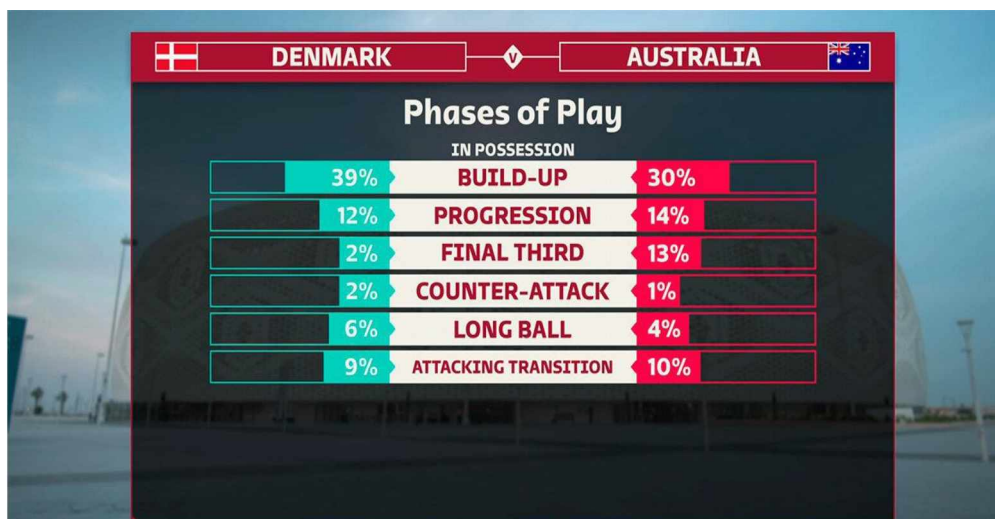
3-rasm.

2022 yilgi Jahon chempionati musobaqalari doirasidagi Belgiya - Fransiya uchrashuvida jamoa futbolchilarining maydonda harakatlanishlarining oʻrtacha koʻrinishi

9. Toʻpni raqibning himoya va yarimhimoya chiziqlari ortida qabul qilish (receptions behind midfield and defensive lines). Bu shunday harakatlarki, unda raqib himoya chizigʻini tashkil etuvchi sxema ortida yoki chiziqlar orasidan qabul qilib olingan, samarali amalga oshirilgan toʻp uzatishlardir. Koʻrsatkich, chiziqlarni yorib beruvchi toʻp uzatishlar bilan chambarchas bogʻliq lekin, bu oʻrinda asosiy figura bu – toʻpni qabul qilib olayotgan futbolchining harakatlari hisoblanadi. Bu futbolchining samarali harakatlari, asosiy qayd etilayotgan koʻrsatkich sifatida baholandi.

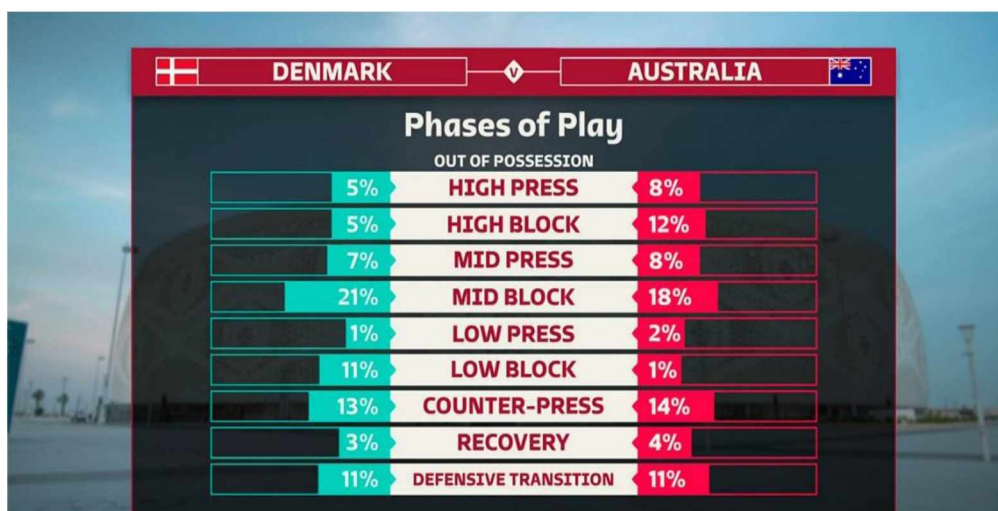
10. Oʻyin fazalari (phases of play). Yana bir joriy etilgan koʻrsatkichlardan biri – bu “oʻyin fazalari”ni tadqiq etish va aniqlash boʻldi. Buning uchun musobaqa faoliyati jarayonini tadqiq etishda uchrashuvda qayd etiladigan vaziyatlar 15 ta turli fazalarga tasniflangan holda oʻrganildi. Bunda 9 ta faza jamoaning himoya harakatlarini tashkil etishda va 6 ta faza hujum harakatlarini tashkil etish jarayonlarida qayd etildi.

Xususan, himoya harakatlarini tashkil etishda “pastki blok”, “oʻrta pressing”, “himoyalaniish sxemasiga oʻtish” fazalari farqlandi. Hujum harakatlarini tashkil etishda “qarshi hujum”, “bildap”, “uzoq toʻp uzatishlar” kabi fazalarga boʻlingan holda uchrashuvlar tadqiq etib borildi. Bunda har bir faza uchun sarflanib borayotgan vaqtlarning hisobi amalga oshirildi va natijalar foiz koʻrsatkichli nisbatlarda havola etib borildi.



4-rasm.

Jamoa hujum harakatlarini tashkil etishda o‘yin fazalari
(% nisbatlarida keltirilgan)



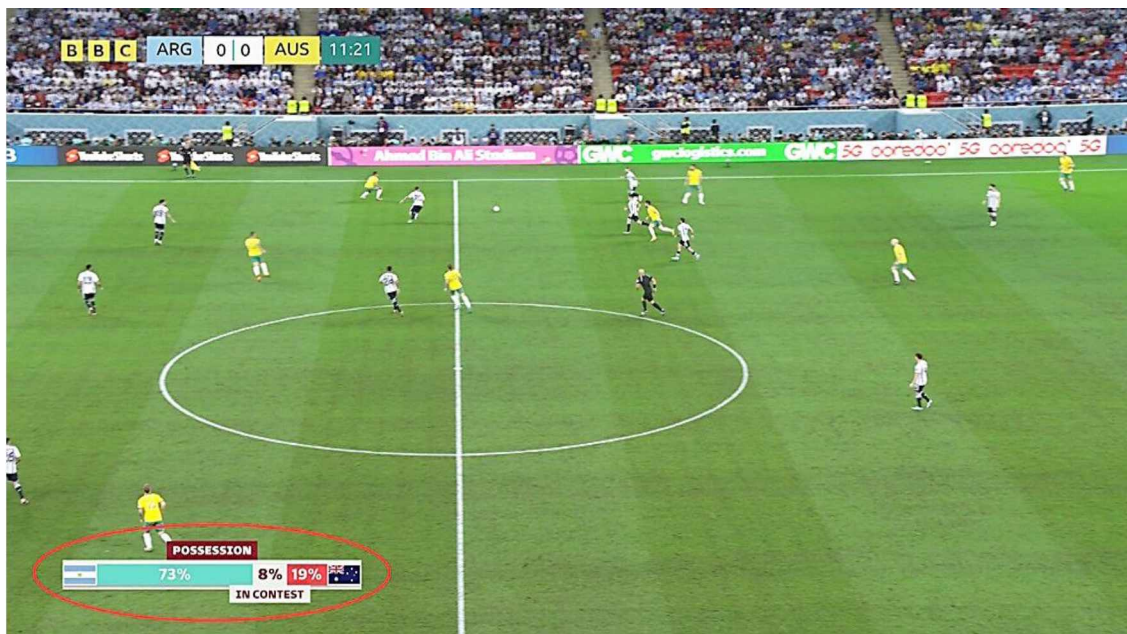
5-rasm.

Jamoa himoya harakatlarini tashkil etishda o‘yin fazalari
(% nisbatlarida keltirilgan)

Ta’kidlanganidek, barcha statistik ma’lumotlar telenamoishlar orqali havola etilmadi. Shunday bo‘lishiga qaramasdan, yuqorida ko‘rib chiqilgan statistik ma’lumotlarning ba’zilari rejissyorlar tomonidan asosan namoish etib borildi. Birinchi galdagi ommalashgan ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib, bu – “to‘pni boshqarish” bo‘yicha qayd etilayotgan ma’lumotlar hisoblandi. Misol tariqasida 6-rasmda chempionat doirasidagi Argentina – Avstraliya jamoalari o‘rtasidagi

uchrashuv davomida to'pni boshqarishdagi ko'rsatkichlar keltirilgan (rasmning pastki chap burchagida).

Ko'rinib turibdiki uchrashuvning 12-daqiqasiga kelib, Argentina terma jamoasi to'pni boshqarish bo'yicha 73%, Avstraliya jamoasi esa, 19% ko'rsatkichlarga ega va qolgan 8% vaqt esa, "to'p uchun kurash" harakatlariga sarflangan vaqtni tashkil etgan.



6-rasm.

“To'pni boshqarish” ko'rsatkichlari bo'yicha jamoalarning natijalari

Mutaxassislarda katta qiziqish uyg'otgan ko'rsatkichlar ichida shubhasiz “to'pni jamoaga qaytarish” ko'rsatkichlari hisoblandi. Bu ko'rsatkich jamoaning bir qator tayyorgarliklari haqida ishonchli ma'lumot beruvchi ko'rsatkich sifatida baholanishi mumkin. Xususan, bu ko'rsatkich jamoa futbolchilarining funksional, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklari haqida xulosa chiqarishga asos bo'lishi mumkin.

Bunda jamoa qanchalik raqib boshqaruvidagi to'plarni o'z tasarrufiga qaytarishdagi faolliklari yuqori bo'lsa, harakatlarni qisqa fursatlarda, samarali tarzda amalga oshirsa, shunchalik jamoaning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarliklari ham yuqori ekanligini bildiradi.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, yirik musobaqalarda jamoalarning tayyorgarliklarini tadqiq etish natijalari, bugungi kundagi sport turidagi rivojlanish tendensiyalari haqida fikr yuritishga, manba sifatida xizmat qiladi.

Futbol bo‘yicha 22-Jahon chempionati musobaqalarida FIFA tomonidan olib borilgan musobaqa faoliyatlarini tadqiq etish, avvalda olib borilgan ishlarga nisbatan bir qator yangiliklari bilan farqlandi. Jamoalar tayyorgarliklarini o‘rganishda, avvalda o‘rganilmagan parametrlarni tadqiq etishga qaratilgan, keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib borildi.

Qatarda FIFA tomonidan amalga oshirilgan ishlar – bu futbolni anglashdagi, uni professional faoliyat sifatida o‘rganishdagi oldinga tashlangan katta qadam hisoblanadi. Yakunda olingan natijalar esa, jamoalarni tayyorlash jarayonida foydalanib, rivojlanishdagi tendensiyalarga mos tarzda tayyorgarlikni ta’minlashga xizmat qilishi mumkin.

Shu vaqning o‘zida ta’kidlash joizki, jamoalar va futbolchilar tayyorgarlik turlarini aks ettiruvchi to‘planib borilayotgan katta ko‘lamdagi statistik ma’lumotlarning barchasini oddiy teletomoshabinlar hukmiga havola etishning texnik tomondan imkoni bo‘lmadi. Chuqurlashtirib tahlil qilingan ko‘rsatkichlarning katta qismini translatsiyalar davomida teletomoshabinlar va mutaxassislar hukmiga namoish etilmadi.

Translasiya rejissyorlari tomonidan o‘rganilgan 11 parametr bo‘yicha faqatgina 3-5 tasini namoish etishning texnik imkoni bo‘ldi xolos. Ulardan ham 2 tasi (“to‘pni boshqarish” va “to‘pni jamoaga qaytarish”)ga asosiy urg‘u berildi va uchrashuvlar vaqtida jamoalar qayd etayotgan ko‘rsatkichlar namoish etib borildi.

Jamoalarning musobaqa faoliyati tizimlarini aks ettiruvchi to‘plangan ma’lumotlar, futbol mutaxassislariga katta qiziqish uyg‘otishi tabiiy. Natijalar bugunki kun futbolni rivojlanish tendensiyalarini ko‘rsatib beradi. Jamoalarning hujum yoki himoyadagi taktik harakatlarini tashkil etish borasida, ma’lum texnik-taktik harakatlardan foydalanishda, futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari borasida muhim ma’lumotlarni ko‘rsatadi. Bu jamoalarni tayyorlashdagi keyingi rejalashtirish ishlarini yanada maqsadli, ratsional tarzda amalga

oshirishga, zamon talablariga mosligini ta'minlashda qo'l keladigan manba sifatida hizmat qiladi.

To'planayotgan ma'lumotlar futbolchilarning turli tayyorgarliklari va ularning darajalari haqida xulosa qilishga imkon beradi. Xususan, jamoalarning jismoniy tayyorgarliklari to'g'risida ham. Bu manbalar esa, jismoniy tayyorgarlikda qaysi tomonlarga alohida e'tibor qaratish kerakligi haqida ham xulosa qilishga imkon beradi.

So'ngi bo'lib o'tgan jahon birinchiligida ham musobaqa jarayonini pedagogik nuqtai-nazardan o'rganishda yetarlicha yangiliklarga qo'l urilganligini ko'rdik. Katta ko'lamdagi ma'lumotlar bazasi natijada to'plandi. Endilikda bu ma'lumotlarni to'g'ri interpretatsiya qilgan holda ulardan samarali foydalanish kerak bo'ladi.

Bob bo'yicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. *Futbolning zamonaviy rivojlanish tendensiyalari deganda nimani tushunasiz?*

2. *Bugungi kunda futbolda qanday rivojlanish tendensiyalarini bilasiz?*

3. *So'ngi jahon chempionati musobaqalari yakuniga ko'ra futbolning rivojlanish tendensiyalari nimalardan iborat deb bilasiz?*

4. *Futbolchilarning tayyorlash masalalari bilan bog'liq tadqiqot ishlarini olib borgan qaysi chet ellik olimlarni bilasiz?*

5. *Futbolchilarning tayyorlash masalalari bilan bog'liq tadqiqot ishlarini olib borgan qaysi mahalliy olimlarni bilasiz?*

6. *"Model" ko'rsatkich deganda nimani tushunasiz?*

7. *Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha "model" ko'rsatkich nimani anglatadi?*

8. *Umumiy jismoniy tayyorgarlikni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar nimalardan iborat?*

9. *Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar nimalardan iborat?*

10. *So'ngi jahon chempionatida qanday tartibda pedagogik izlanish ishlari olib borildi?*

II BOB. Sport tayyorgarligi bilan bog‘liq asosiy tushuncha va atamalar

2.1. Sportchilar tayyorgarligidagi asosiy tushuncha va atamalar

Sport mashg‘ulotlari mazmuni ko‘p tushunchalarni o‘z ichiga oluvchi jarayon bo‘lganligi sababli, turli aspektlar bo‘yicha tahlil qilinadi. Ular ichida bir qator sport turlari singari sport o‘yinlarida xususan, futbol sport turida jismoniy tayyorgarlik masalalarining ahamiyati o‘ta yuqori ekanligi, ko‘pgina mutaxassislar tomonidan ta’kidlanadi.

Sportchilarning harakatlanish sifatlarini (jismoniy sifatlarini) rivojlantirishning samarali vosita va usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbqiq etish muammolari bir necha o‘n yilliklardan beri davom etib kelayotgan jarayonlardan biri bo‘lib, sport amaliyoti va nazariyasidagi dolzarb masalalar ichida asosiylaridan biri hisoblanadi. Bu borada amaliyotda katta ko‘lamdagi empirik bilimlar mujassamlangan, jiddiy tarzidagi nazariy ma’lumotlar umumlashtirilgan.

V.N.Platonov (2019), ko‘p yillardan beri sport amaliyotida olib borilgan tegishli tadqiq etish ishlari natijalarida to‘plangan va shakllantirilgan nazariy qarashlarning sport amaliyotlariga keng joriy etish natijalariga qaramasdan, bugungi kunda bir-biriga zid keluvchi ko‘pgina tushunchalar va nazariy ta’limotlarning mavjudligi yo‘q emasligini ham ta’kidlaydi.

Keyingi yillarda turli mamlakatlarda chop etilgan sportchilarni tayyorlashga qaratilgan qator nashrlarda, xususan, fundamental tadqiqot ishlari materiallarida ham, ko‘p hollarda bir taraflama ma’lumotlar berilayotganligi va tez-tez bir-biriga zid keluvchi nazariy ta’limotlar o‘z aksini topayotganligini V.N.Platonov ta’kidlaydi va bu fikrga biz ham qo‘shilamiz. Bu holatlar esa, sportchilarni tayyorlash masalalari bugungi kunda to‘liq o‘z yechimini topmaganligidan, hali-hanuz bir qator masalalar bo‘yicha yakdil bir fikrga kelinmaganligidan dalolat beradi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo‘yicha mavjud holatning tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu boradagi tegishli ishlarni davom ettirish hamda sportchilarni tayyorgarligini amalga oshirish bo‘yicha asoslangan nazariyalarni shakllantirish lozimdir. Chunki aytilganidek, hali-hanuz sportchilarni tayyorlash borasida, ularning ayrim tayyorgarlik turlarini, sifatlarini tarbiyalash yoki tayyorgarlikni boshqarish bilan bog‘liq boshqa masalalarda, jahonning yetakchi sport mutaxassislari o‘rtasida ham

nazariy qarashlarda bir-biriga zid keluvchi qarashlarni shakllanganligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqori malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi xususida esa, shuni ta'kidlash joizki, unda harakatlanish sifatlari bir-biri bilan o'zaro murakkab uzviy bog'liqlikda bo'lishi bilan birga, boshqa tayyorgarlik turlari bilan ham chambarchas bog'liqlikda bo'lishini unitmaslik lozim. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklar bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida harakatlanish sifatlarini rivojlantirish masalalari, bir necha o'n yillardan beri olib borilayotgan tegishli ishlar va amallarga qaramasdan o'zining dolzarbligini yo'qotmagan, asosiy ahamiyatli masalalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik masalalarining ahamiyatini ayniqsa ortganligini soha mutaxassislari tadqiqot ishlarining natijalariga asosan xulosalar tariqasida e'tirof etishadi.

Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida fikr yuritilganda, avvalam bor uning tashkil etuvchilari haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak. Quyida jismoniy tayyorgarlik masalalari bilan bog'liq bir qator tushunchalarga va ularning mazmun-mohiyatiga to'xtalib o'tamiz.

Sportchilarning tayyorlashning asosiy shakli bu - sport mashg'ulotlari hisoblanadi. "Sport mashg'uloti" tushunchasi "sportchini tayyorlash" tushunchasi bilan uzviy bog'liq.

Sport nazariyasining taniqli mutaxassislaridan biri L.P.Matveyev "sport mashg'uloti" tushunchasiga quyidagicha ta'rif beradi: **"Sport mashg'uloti"** - bu boshqarishning tizimlashtirilgan shakliga asosan yo'lga qo'yilgan, mazmunan sportchini rivojlanishini pedagogik tomondan boshqariluvchi, sport musobaqalariga tayyorlash jarayoni hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakatlanish (jismoniy) sifatlarni hamda ularni namoyon bo'lishidagi funksional tizim va mexanizm imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayon.

Jismoniy sifatlari – bu insonni harakatlanish faoliyatida imkoniyatlarini aks ettiruvchi sifatlardir. Jismoniy sifatlarni tug'ma morfo-funksional sifatlari tariqasida ta'riflanadi. Unga ko'ra insonning jismoniy faolligi ta'minlanadi.

Jismoniy sifatlarga egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik sifatlari kiradi. Bu sifatlari umumiy jismoniy sifatlari tariqasida baholanadi. Umumiy jismoniy sifatlari bilan birga maxsus jismoniy sifatlari ham farqlanadi. Umumiy jismoniy sifatlardan farqli tarzda maxsus jismoniy sifatlari ko'pchilikni tashkil etadi.

Egiluvchanlik –harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Egiluvchanlik terminini butun tana bo‘g‘imlarining umumiy harakatchanligi bilan bog‘lash o‘rinli. Agarda so‘z ma‘lum bo‘g‘imning yoki bo‘g‘imlardagi harakatchanlik to‘g‘risida ketayotgan bo‘lsa, u holda harakatchanlik terminini ishlatish o‘rinlidir.

Tezlik – harakatlarning va harakatlanish faoliyatining yuqori tezkorligini ta‘minlovchi sifat.

Chaqqonlik – murakkab, kutilmagan sharoit va vaziyatlarda harakat vazifalarini rasional, aniq, tejamkor tarzda bajara olish qobiliyati.

Koordinatsiya – harakatlarni boshqara olish va muvozanatni saqlay olish qobiliyati.

Kuch – tashqi ta‘sir kuchlariga qarshi mushak kuchlanishlari evaziga qarshilik ko‘rsata olish yoki uni yengish qobiliyati.

Chidamlilik – vujudga kelayotgan charchashni yengish orqali, ma‘lum harakat faoliyatini samarasini pasaytirmagan holda bajara olish qobiliyati.

Jismoniy sifatlarga nisbatan yuqorida berilgan ta‘riflar umumiy harakterga ega ekanligini ta‘kidlash joiz. Mashg‘ulot va musobaqaning real sharoitlarida esa, bu sifatlarni nisbatan ko‘pgina mustaqil ko‘rinishlarga ega bo‘lishi mumkin. Misol uchun, maksimal yoki tezlik-kuchi, portlovchi va start kuchi, kuch yoki tezlik-chidamlilik, aerob va anaerob chidamlilik, lokal yoki global, koordinatsion chidamlilik va boshqa sifatlarni turli sport turlarida mashg‘ulot yoki musobaqa sharoitlarida yaqqol namoyon bo‘ladi. Shuning uchun harakatlanish sifatlarning har birini jismoniy qobiliyatlarning birgalikdagi ko‘rinishi sifatida qaralib, u aynan biron-bir komponentni tarbiyalash va rivojlantirish vazifasini hal etishga qaratilgan bo‘ladi. Agarda bunday holat kuzatilsa, insonni jismoniy sifatini majmuaviy harakterga ega ekanligini tushunishimiz kerak bo‘ladi.

Harakat faoliyati – bu muayyan harakat vazifasini bajarish uchun (to‘siqlardan oshib o‘tish, uzoqqa yoki balandlikka sakrash, snaryadni nishonga aniq tekkazish va hokazolar) bir vositadir.

Harakat faoliyati texnikasi – bu harakat faoliyatini bajarishning eng optimal usulidir.

Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligining asosiy vositasi bo‘lib, mashqlar yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta‘sir etish ko‘rsatiladi. Shuningdek, mashqlar yordamida o‘quv mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishga va o‘tkazishga sharoitlar yaratiladi.

Usul – sportchilarni tayyorlash bilan bog‘liq, muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan mashg‘ulot vositalaridan eng oqilona foydalanish yo‘lidir.

Sport texnikasi – bu harakatlar (mashqlar)ni bajarishning optimal usullarining qo‘llanilishidir. Kundalik, odatdagi (maishiy) texnika ma‘nosidan farqli tarzda, sport texnikasi o‘ziga xos xususiyatlarga egadir. Bunda harakatlar tizimida oqilonalik mavjud bo‘ladi. Misol tariqasida sportcha yurish. U harakat tizimi sifatida oddiy yurishga qaraganda, ancha oqilona hisoblanadi. Tejamkorlik unga xos xususiyat bo‘lib, kuchlanishning ortiqcha sarf bo‘lishini cheklaydi.

Sport harakatlarining namunali (etalon tarzidagi) texnikasi ham mavjuddir. U xatti-harakatlarga o‘rgatish uchun asos qilib olinadi. Lekin, mashqni o‘zlashtirib borish jarayonida individual texnika shakllanib boradi.

Individual texnika – bu namunaviy texnikadan iborat bo‘lib, mazkur sportchining jismoniy rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan xususiyatlarga va uning psixomotor sifatlariga moslashilgan bo‘ladi.

V.I. Lyax (1996) ta‘limotiga ko‘ra, insonlarda qobiliyatlarni bir xil bo‘lmagan ko‘rinishda rivojlanishining sababi sifatida, har bir insonning tug‘ma anotomo-fiziologik imkoniyatlarining rivojlanishining turli ko‘rinishlarda bo‘lishi ko‘rsatiladi.

Bularga quyidagilar ta‘luqli:

- nerv tizimi va miyaning anotomo-morfologik hususiyatlar;
- fiziologik hususiyatlar (nafas olish tizimi va b.);
- biologik hususiyatlar (moddalar almashinuvining o‘ziga xosligi, mushak qisqarishlarning energiya ta‘minoti hususiyatlari va b.);
- tana tuzilish hususiyatlari (tananing uzunligi, tana massasi, mushak massasi, yog‘ massasi);
- xromosom hususiyatlar (gen hususiyatlari).

Bugungi kunda insonni turli siklik va atsiklik harakterdagi jismoniy faoliyat bilan harakatlarni bajarishi vaqtida, chidamlilik jismoniy sifatining o‘zini 18 turigacha farqlanishi ko‘rsatib o‘tiladi (O.A.Qurbonov va b. 2009). Koordinatsion qobiliyatlarning turlari esa, faoliyat turlaridan kelib chiqib 10 dan ziyodi mavjudligi keltiriladi. Bu borada egiluvchanlik, tezlik jismoniy sifatlarining maxsus ko‘rinishlari ham, sport turi yoki ma‘lum faoliyat turidan kelib chiqib, ma‘lum turlarga farqlanishi sport nazariyasidan ma‘lum.

Sport sohasidagi mutaxassislarning e‘tirof etishicha, insonning barcha faoliyat turlarida ish qobiliyatining yuqori darajada bo‘lishining

asosi bo'lib – bu uning yaxshi darajadagi jismoniy tayyorgarligi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik esa, o'z navbatida asosiy jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

Misol tariqasida kichik maktab yoshidagi bolalar faoliyati bilan bog'liq holatlarni ko'rib chiqsak. Kichik maktab yoshidagi bolalarning asosiy faoliyat turlari bo'lib, ularning aqliy faoliyati hisoblanadi va bunda boladan doimiy tarzda diqqat talab etiladi. Ular tomonidan katta

*Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish
insonni shaxs sifatida har taraflama
garmonik tarzda rivojlanishiga
ko'maklashadi*

ko'lamdagi ma'lumotlar o'zlashtirilib borilishi lozim bo'ladi. Shu bilan birga uning qaddi-qomati nisbatan uzoq vaqt davomida bir hil holatda, ya'ni o'tirgan holatda belni tik tutib o'tirishi kerak bo'ladi.

Bunday sharoit albatta bolaga o'zini ta'sirini ko'rsatishi tabiiy. Ta'lim muassasalariga kelgan bolalarda avval bunday sharoitlardagi faoliyat kuzatilmagan bo'ladi. Noodatiy holat sifatida o'quvchilarda bunday sharoitlar diskomfortni uyg'otishi ko'p kuzatiladi. Moslashuvchanligi hali shakllanmagan bo'ladi. Faoliyat turiga nisbatan organizmning, xususan mushaklarning tayyorgarlik darajasi past bo'ladi. Shu sabab, bu holatdagi faoliyat turiga nisbatan bolaning ma'lum mushak guruhlarining kuchi va chidamliligini rivojlanganligi talab etiladi.

Agarda shug'ullanuvchi kuchli, chidamli va tezkor mushaklarga ega bo'lsa, u holda uning asosiy faoliyat harakatlarini o'zlashtirish jarayonini nisbatan samarali kechishi ta'minlanadi.

Jismoniy qobiliyatlarning yuqori darajadagi rivojlanishi – sog'liqni ahamiyatli tashkil etuvchisi hisoblanadi.

Harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir

qator vazifalarni yechimiga ega bo'lish mumkin. Harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z navbatida ijtimoiy vazifalarni ham hal etishga ko'maklashishi mumkin.

*Jismoniy qobiliyatlarning yuqori
darajadagi rivojlanishi – sog'liqni
ahamiyatli tashkil etuvchilaridan
biri hisoblanadi*

Shaxsni har taraflama va garmonik shakllanishida, ijtimoiy-ekologik sharoitlarga organizmning yuqori darajadagi moslashuvi, organizmning moslashuvchanlik xususiyatlarini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yuqori.

Harakatlanish qobilyatlarini rivojlantirish bilan shaxsning aqliy qobilyatlarini shakllantirishga ham ko'maklashiladi. Ijodiy fikrlash va uning natijasidagi faoliyat samarasini ortishiga xizmat qiladi.

Bu o'rinda shuni ham ta'kidlash kerakki, bugungi kunga kelib, sport nazariyasida harakatlanish faoliyatiga mos bo'lgan tushunchalar turlicha talqin etilishi ham kuzatiladi. Harakatlanish faoliyati bilan bog'liq tushunchalar bo'lib "jismoniy harakatlar", "harakatlanish harakatlari", "motorli harakatlar", "psixο-jismoniy harakatlar" va boshqalarni misol keltirish mumkin. Bu kabi tushuncha va terminlar ular paydo bo'lgan dissiplinaryalar spetsifikasini ko'proq ifodalaydilar. Misol uchun, jismoniy tarbiya va sportda tushuncha "harakatlanish harakatlari" va "jismoniy qobilyatlar" tushunchasi tariqasida ko'proq ifoda etilsa, biomexanika sohasida – "motorli harakatlar" deya e'tirof etilishi kuzatiladi.

Harakatlanish qobilyatlariga nisbatan odatda ko'proq "rivojlanish", "takomillashtirish", "tarbiyalash" kabi tushunchalarni

qo'llanishini ko'ramiz. Lekin bu terminlarning ma'nosi bo'yicha bir-biriga yaqinligini inobatga olsak, ulardan to'g'ri va oqilona foydalanishni ham, mutaxassis sifatida yodda tutishimiz va bilishimiz muhimdir.

Shunday qilib, mavjud maxsus ilmiy manbalarning tahlili bo'yicha quyidagi **xulosalarni chiqaramiz:**

- jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida harakatlanish qobilyatlari yotadi;

- harakatlanish qobilyatlarini rivojlantirish tug'ma hususiyatlarga ko'pdan bog'liq;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish turli ko'rinishlardagi harakatlanish faoliyatlarini va vazifalarni amalga oshirish orqali, harakatlanish qobilyatlarini rivojlantirish esa, harakatlanish faoliyatlarini bajarish orqali amalga oshiriladi.

*Agarda shug'ullanuvchi kuchli,
chidamli va tezkor mushaklarga ega
bo'lsa, u holda uning asosiy harakatlanish
harakatlarini o'zlashtirish jarayonini
nisbatan samarali kechishi ta'minlanadi*

Harakatlanish qobilyatlari haqida fikr bildirilganda yana, ularni elementar va murakkab qobilyatlarini shartli ravishda farqlanishi to'g'risida ham aytish kerak.

Elementar harakatlanish qobilyatlariga misol tariqasida, ma'lum ko'rinishdagi muvozanat saqlash harakatini yoki ma'lum mushaklardagi egiluvchanlik holatini keltirib o'tish mumkin.

Murakkab harakatlanish qobilyatlarini namoyon bo'lishi esa, yaqqol tarzda sport o'yinlarida kuzatiladi. Misol uchun, futbol sport turida ham bunday harakatlarning nisbatlari ko'p bo'lib, sportchidan musobaqaning keskin o'zgaruvchan sharoitlarida, raqibning kuchli ta'qibi ostida, kerakli mo'ljalni olib (qarorni chiqarib) hamda vaziyatga nisbatan tegishli reaksiyani bildirgan holda, keyingi harakatlarni bajarish talab etiladi. Bu kabi murakkab sharoitlarda amalga oshirilgan turli harakatlarda murakkab harakatlanish qobilyatlari namoyon bo'ladi.

Sport amaliyotida umumiy, maxsus va spetsifik (maxsuslashgan) harakatlanish qobilyatlari tasniflanadi (O.A.Kurbonov 2009).

Umumiy harakatlanish qobilyatlari – bu konkret maxsus va spetsifik qobilyatlarni ayrimlarini rivojlantirishning natijasi hisoblanadi.

Maxsus harakatlanish qobilyatlariga yaxlit harakat faoliyati guruhiga kiruvchi bir xil ko'rinishlardagi faoliyat nazarda tutiladi. Misol uchun, yugurish, gimnastika yoki akrobatika mashqlari, sport o'yinlari.

Spetsifik harakatlanish qobilyatlari – harakatning ichki tuzilmasini tashkil etuvchisi, uning komponenti sifatida qaraladi. Misol uchun, koordinatsion qobilyatning asosiy tashkil etuvchilari (komponentlari) sifatida - muvozanat saqlash, ritm, reaksiya bildirish, vestibulyar barqarorlik tushunchalarini keltirish mumkin.

Bob bo'yicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. *Sport mashg'uloti deganda nimani tushunasiz?*
2. *Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?*
3. *Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?*
4. *Tezlik nima?*
5. *Chaqqonlik nima?*
6. *Egiluvchanlik nima?*
7. *Kuch nima?*
8. *Chidamlilik nima?*
9. *Qanday maxsus jismoniy sifatlarni bilasiz?*
10. *Jismoniy tayyorgarlikning samarasi qanday omillarga bog'liq bo'ladi?*

III BOB. Futbolchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari va unda vositalardan foydalanish

3.1. Mashg'ulot vositalari va uni belgilovchilari

V.N.Platonov (2019) ta'kidlashicha, harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonida qo'llaniladigan vositalar sifatida, turli ko'rinishlardagi jismoniy mashqlar tushuniladi. Ular harakatlanish sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashadi yoki lokal xususiyatlar va turli ko'rinishdagi qobiliyatlarni rivojlanishiga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlardan foydalanib mashg'ulotlarni tashkil etilishida bir qator vazifalarni yechimi hal etilishi mumkin. Bular: sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalarni hal etish, tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'nikma va malakalarni yanada shakllantirish va boshqalar.

Ma'lum sport turining musobaqalashish faoliyati va tayyorgarlikning samarali bo'lishidagi ahamiyatiga, turli harakatlanish sifatlarining tuzilmasiga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik vositalarining tarkibi shakllanadi.

V.N.Platonov (2019) ta'limotiga ko'ra, vositalar ya'ni mashqlar beshta guruhga tasniflanadi. Bular:

1. Umumiy tayyorgarlik mashqlari;
2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari;
3. Yordamchi mashqlar;
4. Musobaqa mashqlari;
5. Qayta tiklovchi mashqlar.

3.2. Umumiy tayyorgarlik vositalari

Umumiy tayyorlov vositalariga (mashqlar) sportchining har taraflama gormonik rivojlanishini ta'minlaydigan turli ko'rinishlardagi mashqlar kiradi. Bu mashqlar tanlangan sport turini xususiyatlariga mos darajada bo'lishi mumkin yoki ularga butunlay teskari holda bo'ladi. Bunday vaziyat ko'pincha sportchining har taraflama jismoniy rivojlanishi maqsad etilganda kuzatilishi mumkin.

Tayyorgarlikdagi vositalar boshqa sport turlaridan olinadi va qo'llaniladi. Bu kabi yondoshuv deyarli barcha sport turlarida sportchilarni tayyorlashda ko'p kuzatiladigan holatdir.

Bunday mashqlar guruhi sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan bog'liq ishlarni tashkil qilishda umumiy tayyorgarlik mashqlari tanlanayotgan vaqtda quyidagilar ahamiyatlidir:

- mashqlar sportchining barcha asosiy jismoniy sifatlarini, sportchining harakat ko'nikma va malakalari rivojlantirishiga xizmat qiluvchi;

- sport sohasida ixtisoslashishga ega xususiyatlar tiklanayotgan mashqda o'z ifodasini topishi kerak.

3.3. Maxsus tayyorgarlik vositalari

Maxsus tayyorgarlik vositalari katta ko'lamdagi mashqlarni o'z ichiga oladi. Mazkur mashqlar ma'lum bir sport turidagi sportchining maxsus ko'nikmalarini, tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Uning maxsus harakatlanish faoliyatini shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan bir qatorda sportchining funksional imkoniyatlari darajasini rivojlanishiga yaqindan ko'maklashadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlar harakteriga ega aksariyat mashqlar sport turining musobaqa faoliyati elementlarini, uning xususiyatlarini takrorlovchi - turli ko'rinishlardagi harakatlanish faoliyati, maxsus harakatlarni bajarish harakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Mashqlarning shakli, tuzilishi, faollilikni namoyon bo'lishi, musobaqa faoliyatiga mos tarzda bo'lishiga e'tibor qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ayniqsa yuqori malakali futbolchilarning tayyorgarlik tizimida markaziy o'ringa ega. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorlov bosqichida maxsus tayyorlov mashqlarining nisbatlari yuqori ko'rinishlarda bo'lishi kerak. Maxsus tayyorlov bosqichida bu kabi mashqlarning nisbatlari umumiy yuklamalar nisbatining 70-90 % tashkil etishi kerakligi ko'pgina mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish xususiyatiga ega element, ularning ko'rinishlari, shuningdek, qobiliyatni namoyish etish shakli va xususiyatiga ko'ra, mazkur mashqlarga juda o'xshaydigan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Masalan:

-yugurishda – butun yugurish masofasida musobaqa vaqtida erishilgan natijani hisobga olib, musobaqalashish masofasi ajratib olingan masofa qismlarida ham avvalgi ko‘rsatgichga nisbatan oshirilgan tezlik bilan yugurish;

-gimnastikada – musobaqalashish kombinatsiyalarida ijro etilgan elementlar va bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar bajariladi;

-sport o‘yinlarida – o‘yinlar bilan bog‘liq bo‘lgan elementlar hamda kombinatsiyalarga asoslangan mashqlar bajariladi.

Tuzilishi jihatidan asosiy mashqlarga o‘xshagan va ularga yaqinlashtirilgan mashqlar ham maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Masalan, gimnastlar va akrobatlarning rolikli konkilarda yugurishi, rolikli chang‘ilarda uchishi, batutda sakrash va aylanishini ana shunday mashqlar jumlasiga kiritish mumkin. Bir-biriga yaqin bo‘lgan va aralash sport turlaridan tashkil topgan mashqlar ham (musobaqalashish mashqlari ham) maxsus tayyorgarlik mashqlarini tashkil etadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari, odatda, musobaqalashish mashqlariga aynan teng keladigan mashqlar deb hisoblanadi. Aslini olganda ham shunday. Chunki bu texnik, jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘lgan zarur masalalar hal qilinayotgan vaqtda muayyan payt uchun ko‘proq qaysi yo‘nalishga jalb etilganligiga qarab, maxsus tayyorgarlik mashqlari yondoshtiruvchi mashqlarga va rivojlantiruvchi mashqlarga bo‘linadi.

Yondoshtiruvchi mashqlar asosan harakat imkoniyatlarini o‘zlashtirishga qaratilgan bo‘ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar ko‘proq jismoniy sifatlarni (qobiliyatlarni) rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

3.4. Yordamchi tayyorgarlik vositalari

Yordamchi tayyorgarlik vositalarini ba’zida yarim maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ham nomlanadi. Ular umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari o‘rtasidagi mashqlar bo‘lib, umumiy va maxsus tayyorgarlikni samarali bog‘lovchi vosita sifatida qaraladi va mashg‘ulotlarda qo‘llaniladi. Bu mashqlar guruhiga futbolchilarni trenajer va boshqa mos tarzda qurilmalardan foydalanib bajariladigan mashqlar nazarda tutiladi. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda keng foydalaniladi.

3.5. Musobaqalashish mashqlari

Musobaqa mashqlari ton ma'noda sport turining musobaqa faoliyati tuzilmasidagi harakatlar va faoliyatni amalga oshirishdagi harakatlarni bajarishni nazarda tutadi. Bu mashqlarni bajarish boshqa mashqlarga nisbatan murakkab hisoblanadi. Chunki harakatlarni va faoliyatni amalga oshirishda jarayonga ta'sir etuvchi tashqi ta'sirlar boshqa mashqlarni bajarishga ko'ra ko'p bo'ladi. Mashqlarni bajarishda yuqori faollikdagi harakatlanishlar talab etiladi. Ayniqsa, bu sport o'yinlariga xususan, futbolga hos jihatdir.

Mashqlar yuqori raqobat sharoitlarida, yuqori tezliklarda, chegaralangan maydon hududlarida, chegaralangan qisqa vaqt birliklari ichida bajarish talab etiladi. Bu esa, bu turdagi mashqlarni qay darajada ahamiyatlilikini anglatadi. Futbolchilarning yoshi va malakasi ortib borishi bilan musobaqa mashqlarining mashg'ulotlardagi umumiy ulushi ham ortib borishi kerakligi bo'yicha nazariy qarashlar shakllangan.

Musobaqa mashqlari sportchining integral tayyorgarligining kuchli vositasi sifatida qaraladi. Jismoniy sifatlarni o'zaro mutanosiblikdagi rivojlanishini ta'minlaydi va shu bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari (texnik, taktik, funksional, psixologik) bilan bog'liqligini ham ta'minlaydi.

Sportning biror turi bo'yicha ixtisoslashish, odatda tanlab olingan bironta musobaqalashish mashqi (sport turi) asosida chuqur takomillashish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Boshqa musobaqalashish mashqlari ko'pincha yordamchi mashqlar vazifasini bajaruvchi sifatida qo'llaniladi. Musobaqalashish mashqlari sport mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega. Chunki ular sportning mazkur turida sportchi oldiga qo'yiladigan maxsus talablarni barchasini yoki aksariyat qismini hal etishga xizmat qiladi.

Ayni mahalda tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi musobaqalashish mashqlarining salmog'i, butun mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning umumiy nisbatiga ko'ra unchalik katta emas.

Bu quyidagi ikki holat bilan izohlanadi:

- musobaqalashish mashqlari tufayli organizmda anchagina funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi;

- bunday mashqlarni maxsus tayyorgarlik ko'rmasdan turib, ya'ni bu sohada erishiladigan natijani sifat va miqdor jihatdan yaxshilamasdan turib, tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas. Lekin shu o'rinda bugungi kunda aynan maxsus tayyorgarlikka nisbatan talablarni tobora

ortib borayotganligini inobatga olib, sportchilarning maxsus tayyorgarliklarini yanada samarali rejalashtirish kerakligini ham unutmaslik lozim. Bu esa, murabbiydan mashgʻulot yuklamalarini toʻgʻri rejalashtirish borasidagi yetarli bilimlarga ega boʻlishi kerakligini bildiradi.

3.6. Qayta tiklovchi mashqlar

Qayta tiklovchi mashqlar faol dam olishning shakli sifatida baholanishi mumkin. Bu mashqlar yuqori yuklamali mashgʻulot dasturlarini bajargandan soʻng, qayta tiklanish jarayonlarini yaxshilaydigan vositalar sifatida qoʻllaniladi.

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida mashgʻulotlarda yuqori kattalikka va shiddatga ega mashgʻulotlarning koʻp qoʻllanilishi holatlarida qayta tiklovchi mashqlarning ahamiyati ortadi. Futbolchi organizmiga katta taʼsir etish kuchiga ega mashgʻulotlardan soʻng, qayta tiklanish omiliga albatta eʼtibor qaratilishi kerak.

Aks holda sportchining qayta tiklana olmasligi natijasida, ayniqsa bu koʻrinishdagi mashgʻulotlarning tez-tez amalga oshirilishi natijasida, ijobiy rivojlanish natijalari emas balki, kuchli salbiy holatlar ham kuzatilishi mumkin.

3.7. Maʼlum belgilarga qarab jismoniy mashqlarning tasniflanishi

Jismoniy mashqlarni tanlashda, qulaylik yaratish uchun mashqlarni butun bir guruh uchun xos umumiy belgilariga qarab tasniflanadi. Bunda tasniflash quyidagi belgilarga qarab amalga oshiriladi:

Anatomik belgilarga qarab mashqlarni tasniflash:

- qoʻl mushaklari va yelka kamari mushaklari uchun moʻljallangan mashqlar, boʻyin mushaklari uchun moʻljallangan mashqlar;
- oyoq va tos mushaklari uchun moʻljallangan mashqlar.

Mazkur mashq guruhlari ichidagi mashqlar yana ham kichikroq guruhlarga boʻlinadi. Masalan, qoʻl barmoqlari uchun moʻljallangan mashqlar, tizza, panjalar va boldir mushaklari uchun moʻljallangan mashqlar va hokazo.

Tuzilishining umumiy belgilari boʻyicha mashqlarni tasniflash:

- siklik tipdagi mashqlar;
- atsiklik tipdagi mashqlar;

– aralash tipdagi mashqlar.

Siklik tipdagi mashqlar (STM) – bu shunday mashqlarki, ularni bajarib bo‘lgach, gavda yana o‘zining dastlabki holatiga qaytadi (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va hokazo.).

Atsiklik tipdagi mashqlar (ATM) – bu shunday mashqlarki, ularning tarkibida ham, STM, ham ATM bo‘ladi (uloqtirish mashqlari, yugurib kelib sakrash).

Mashqlarni ularning ko‘proq ayrim harakat qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan belgilari bo‘yicha tasniflash:

- kuch talab qilinadigan mashqlar (yugurishni tezlashtirish);
- tezlik-kuch talab qilinadigan mashqlar (sakrash, uloqtirish);
- chidamlilik mashqlari (kross yugurishlarini ko‘p marta takrorlash mashqlari);
- chaqqonlik, epchillik talab qilinadigan mashqlari (shpagat, ko‘prik xosil qilish, aylanma mashqlar, siltanish mashqlari);
- muvofiqlashtiruvchi mashqlar (murakkab harakatlar);
- aniqlik mashqlari (to‘pni tashlash, to‘pni nishonga urish);
- mushakni bo‘shashtitish mashqlari (shu mashqlarni tik turib, yotib, o‘tirib bajarish, barmoqlarni bo‘shashtirib siltash).

Mashqlarni shiddat belgilariga qarab tasniflash:

Mashqlarni shiddat belgilariga qarab ham tasniflanadi.

4-jadval

Siklik tipdagi mashqlar

Mazmuni	Yurak urishi davomiyligi	Yurak urish chastotasi
Maksimal shiddatga ega mashqlar	20 soniya	180 zarba/daq.
O‘rta maksimal shiddatga ega mashqlar	21 soniyadan 50 soniyagacha	160–179 zarba/daq. 140 – 159 zarba/daq.
Kata shiddatga ega mashqlar	5 soniyadan 30 soniyagacha	140 – 159 zarba/daq.
Mo‘tadil shiddatga ega mashqlar	30 soniyadan ziyod	120 – 139 zarba/daq.

Atsiklik tipdagi mashqlar

Yuklamalarning shiddatini muayyan vaqt birligi ichida bajarilgan mashqlarning soni bilan aniqlanadi.

Masalan, gimnastikachining 1 daqiqa ichida bajargan elementlari sonini qarab chiqamiz:

– yuklama shiddati mazkur sportchi uchun maksimal kuchlanishlar amalda qoʻllanilgan kuchlanishlar foizlari orqali ifoda etiladi va bunda u qanday mashqlarni bajarganligi ham hisobga olinadi.

– maksimal shiddat	- 90 – 100 %
– oʻrta maksimal shiddat	- 80 – 90 %
– yuqori shiddat	- 70 – 80 %
– moʻtadil shiddat	- 60 – 70 %

3.8. Sport mashgʻulotining tuzilishi

Tayyorgarlik jarayonining tuzilishi quyida keltirilgan tushunchalar bilan tavsiflanadi.

Tayyorgarlik topshirigʻi – u jismoniy mashqdan iborat boʻlib, mazkur mashqni bajarish uchun zarur boʻlgan barcha sharoitlarni, muayyan pedagogik vazifani hal qilishga imkon beradi, zaruriy vaziyatlarni oʻz ichiga oladi. Tayyorgarlik topshirigʻi mantiqiy izchillik bilan mashgʻulot jarayoni qonuniyatlarini aks ettiruvchi maqsadlar, umumiy vazifalar va tamoyillarga muvofiq ravishda rejalashtiriladi.

Tayyorgarlik mashgʻuloti – u tayyorgarlik mashqlari, sportchini tayyorlashning boshqa vositalari va uslublarini, oʻz ichiga olgan tadbirlar toʻplamidan iborat boʻlib, muayyan vazifani bajarishga qaratilgan boʻladi.

Tayyorgarlik mashgʻulotlarining qismlari

Tayyorgarlik mashgʻulotlari maʼlum qismlarga boʻlinadi. Bular: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardir. Tayyorgarlik mashgʻulotlari qismlarining har birining oʻziga xos boʻlgan maqsad va vazifalari farqlanadi. Ish vaqtida sportchi organizmida, uning funksional holatida sodir boʻladigan qonuniy oʻzgarishlar kuzatiladi. Odatda ish jarayonida zoʻriqish asta – sekin oshib borib, mashgʻulotning asosiy qismiga yetganda oʻzining eng yuqori nuqtasiga yetadi, soʻngra mashgʻulotning yakuniy qismida esa, asta – sekin zoʻriqish darajasi pasayib borishini taʼminlash kerak.

Mashgʻulotning tayyorgarlik qismi

Mashgʻulotning tayyorgarlik qismida bir qator tadbirlar amalga oshiriladi. Unda sportchilarning mashgʻulotda ishtirok etayotganligini tekshirish, tayyorgarlik topshirigʻini berish, bu topshiriqni hal etish, bajarish vositalari bilan shugʻullanuvchilarni tanishtirish kabi vazifalar amalga oshiriladi.

Asosiy qismga bevosita tayyorlanish – bu tadbir badan qizdirishdan iborat boʻlib, uning oʻzi umumiy va maxsus qismlardan tashkil topadi.

Birinchi qismda umumiy tayyorgarlik mashqlaridan (emotsional mashqlardan) foydalaniladi. Ikkinchi qismda badan qizdirish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Bundan maqsad mashg'ulotning asosiy qismidagi eng muhim masalalarni, vazifalarni hal qilish uchun sportchi organizmining organ va tizimlarini tayyorlash amalga oshiriladi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismining qancha vaqt davom etishi quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

- sportchining shaxsiy qobiliyatlariga;
- bajariladigan ishning xususiyatlariga;
- tashqi muhit sharoitlariga.

Tayyorgarlik mashqlari o'zining pedagogik yo'nalishi bo'yicha – asosiy va qo'shimcha, yuklamalarning hajmi bo'yicha – kichik, o'rta va katta, mashg'ulotning muayyan masalalari bo'yicha - o'quv vazifalari, tiklanish vazifalari va tayyorgarlik vazifalarini hal etishga qaratiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi

Mashg'ulotning ushbu qismida mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar hal etilishi kerak. Mashg'ulotning eng muhim, asosiy masalalari hal qilinadi, ya'ni sportchini tayyorlashning jismoniy, texnik, taktik tashkil etuvchilari hal qilinib, mana shu sohadagi ko'rsatkichlarni rivojlantirish ta'minlanadi.

Mashg'ulotning bu qismining qancha vaqt davom etishi bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlarning xususiyati va usuliyatiga, shuningdek tayyorgarlik yuklamalarining kattaligiga va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi shunday mashqlardan iborat bo'ladiki, bunda tanlanadigan mashqlar va ularning xarakteri sportchi organizmini tiklanishini ta'minlashi lozim. Bunda yuklamalarning shiddati asta-sekin pasayib boradi. Sportchining organizmi ish boshlanguniga qadar bo'lgan holatga yaqinlashtiriladi. Tiklanish jarayoni jadal ravishda ketishi uchun zarur shart-sharoitlar vujudga keltiriladi.

3.9. Sport mashg'ulotlarining turlari

Oldinga qo'yilgan va hal qilinishi zarur vazifalar xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlar quyidagi turlarga bo'linadi:

- o'quv mashg'ulotlari;
- mashqlanish mashg'ulotlari;

- tiklanish mashg‘ulotlari;
- o‘quv-tayyorgarlik mashg‘ulotlari;
- modellastiruvchi mashg‘ulotlar;
- nazorat mashg‘ulotlari.

Quyida bu mashg‘ulot turlari va ularning oldiga qo‘yilgan vazifalar nimalardan iborat ekanligini ko‘rib chiqamiz.

O‘quv mashg‘ulotlari

Bunday mashg‘ulotlarda asosan yangi material o‘zlashtiriladi. Mashg‘ulotlar soni yangi mashg‘ulotlarning soniga nisbatan to‘plangan bo‘ladi. Murabbiy tomonidan nazorat qilish va sportchi tomonidan o‘z-o‘zini nazorat qilish usullaridan keng foydalaniladi. Mashg‘ulotlarni bunday holatda boshlovchi yosh sportchilar bilan ishlash vaqtida tez-tez foydalanib turiladi. Malakali sportchilar bilan tayyorgarlik o‘tkazilayotgan vaqtda bunday mashg‘ulotlardan tayyorgarlik davrida ko‘proq foydalaniladi.

Mashqlanish mashg‘ulotlari

Mashqlanish mashg‘ulotlari – bu tayyorgarlikning har xil turlarini amalga oshirishga qaratilgan tayyorgarlik mashg‘ulotlaridir. U jismoniy tayyorgarlik masalalari hal qilinayotgan vaqtda ayniqsa, mashq texnikasi va taktikasining turli ko‘rinishlarini mustahkamlash paytida qo‘llaniladi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchi malakalarining oshib borishiga qarab mazkur turdagi mashg‘ulotlarning ta’siri oshib boradi.

O‘quv-tayyorgarlik mashg‘ulotlari

O‘quv-tayyorgarlik mashg‘ulotlari – bu o‘quv mashg‘ulotlar bilan tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘rtasida o‘tkaziladigan oraliq turdagi mashg‘ulotlar hisoblanadi. Chunki, bunday mashg‘ulotlarda yangi materialni o‘zlashtirish bilan ilgari tanish materialni mustahkamlash tadbirlari bir-biriga qo‘shib olib boriladi.

Tiklanish mashg‘ulotlari

Tiklanish mashg‘ulotlari – bu hajmi borasida uncha katta bo‘lmagan ishlarni o‘z ichiga olgan mashg‘ulotlar bo‘lib, ular o‘zining xilma-xilligi va emotsionalligi bilan ajralib turadi. Asosiy vazifa tiklanish jarayonlarini rag‘batlantirishdan iborat. Og‘ir ish bajarilgandan keyin ya’ni yuqori ta’sirga ega mashg‘ulotlardan, katta yuklamalar bilan o‘tkazilgan tayyorgarlik seriyalaridan yoki musobaqalardan so‘ng, shunday tiklanish mashg‘ulotlaridan, ya’ni kuch-quvvatni tiklaydigan mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu kabi mashg‘ulotlarda vosita sifatida tanlanadigan mashqlar ham turli ko‘rinishlarga ega bo‘lishi mumkin.

Modellashtiruvchi mashg'ulotlar

Yuqorida ta'kidlanganidek, bugungi kunda sportchilarning tayyorgarlik tizimida "modellashtirish" tushunchasining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Modellashtirishni tashkil etishda bir qancha omillarni hisobga olish mumkin. Jamoaning oldiga qo'ygan vazifalariga qarab bu tadbirlardan unumli foydalanish mumkin.

Ular bo'lg'usi musobaqalar dasturiga muvofiq tarzda tuzilishi ham mumkin. Bunday ko'rinishdagi mashg'ulotlar bevosita musobaqalarga tayyorgarlik davrida, sportchining yuksak darajadagi texnik-taktik tayyorgarligi davrida qo'llash maqsadga muvofiq.

Nazorat mashg'ulotlari

Nazorat mashg'ulotlari o'z so'zi bilan sportchilarni ma'lum tayyorgarlik turlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash, tayyorgarlik jarayonini samaradorligini aniqlash maqsadida, tashkil etiladigan mashg'ulot turi hisoblanadi. Bunda sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, texnik-taktik tayyorgarliklari yoki sportchilarning nazariy tayyorgarliklari testlar, nazorat mashqlari yoki ikki tomonlama o'yinlarda tegishli usullardan foydalanib amalga oshiriladi.

3.10. Yuklama va uni belgilovchilari

Yuklama – bu sportchining organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir etishi bo'lib, natijada mazkur ta'sir etish sportchi organizmning funksional tizimlarining faol reaksiyasini keltirib chiqaradi (N.Y.Vetkov 2021).

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, yuklama o'zining xarakteridan kelib chiqib mashg'ulot va musobaqa, maxsus va nomaxsus yuklamalarga bo'linadi. Yuklamalar kattaligi bo'yicha kichik, o'rta, yuqori, katta va maksimal yuklamalarga tasniflanadi.

Yuklamalarni yo'nalishi bo'yicha esa, alohida harakatlanish sifatlarini yoki ularning tashkil etuvchilarini rivojlantirishga ko'maklashuvchi, harakatlarning koordinatsion tuzilmasini rivojlantirishga, psixologik yoki taktik tayyorgarlikni ta'minlashga xizmat qiluvchi yuklamalarga bo'linadi.

Musobaqa yuklamasi – bu odatda shiddati bo'yicha, musobaqa faoliyatini amalga oshirish bilan izohlanuvchi, ko'pincha maksimal ko'rinishdagi yuklama hisoblanadi.

Har qanday jismoniy mashqning bajarilishi inson organizmining ancha yuksak darajadagi funksional faollikka o'tishi bilan bog'liq bo'ladi.

Binobarin, mashq yuklamasi bu organizmning funksional faoliyati degan ma'noni anglatadi.

Yuklamaning hajmi

Yuklama hajmi – yuklamaning davom etadigan ta'sir vaqti va muayyan bir vaqt bo'yicha bajarilgan ish miqdori ekani yoki mashqlar, mashg'ulotlar, sikllar, bosqichlar va shu kabilarning yig'indisidir. Yuklama hajmi, odatda, uning qanchaligi bilan ya'ni, o'lchovi bilan ifodalanadi.

Yuklamaning hajmi bo'lib, sportchi tomonidan bosib o'tiladigan masofa (metr), ma'lum texnik-taktik harakatlarni takrorlanishlari soni (marta), mashg'ulotlarda sportchi tomonidan ko'tariladigan umumiy og'irlik massasi (kg) kabi ko'rsatkichlar hisoblanadi.

Misol uchun, yengil atletika sportida yuguruvchilarning mashg'ulotlarda bosib o'tadigan umumiy masofasi, futbolda mashg'ulot jarayonida sportchi tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlarning umumiy soni, og'ir atletikada sportchini mashg'ulot davomida ko'taradigan toshlarining umumiy og'irligi (massasi), yuklamaning hajmini belgilovchi kattaliklar hisoblanadi.

Demak, sport turidan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamasini ifoda etuvchi ko'rsatkichlar ham turli birliklarda ifodalanishi mumkin.

Yuklamaning shiddati

Bugungi kunda futbol sportchining harakatlanish harakatlarini vaqt birligi ichida shiddatli ortishi bilan tavsiflanmoqda. Bu esa, o'z navbatida sportchining jismoniy tayyorgarligiga nisbatan talablarni oshiradi. Sport tayyorgarligini samarali boshqarish maqsadida, futbolchilarning tayyorgarlik darajasini nazorat qilishni tashkil etish muhim.

Bugungi kunda jarayonlarni nazorat qilishning ahamiyati kuchaymoqda va bunda tizimli yondoshuvlarning ahamiyati ortmoqda. Sportchilarning holati va tayyorgarligi darajasini qayd etib borish, nazorat qilishga asoslangan holdagi sport tayyorgarligini boshqarish, hususan, harakatlanishlar shiddati va tuzilmasi haqidagi ma'lumotlarni to'plash, yakunda jamoaning yuqori natijalarga erishishga imkon beradi.

Mashg'ulotlarda ma'lum ko'rinishlardagi ish faoliyatini bajarishda jarayonga jalb etilgan ya'ni faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarning energiya ta'minoti, ishning shiddatidan kelib chiqib, uchta yo'l bilan amalga oshadi.

Bular:

1. **Aerob energiya ta'minoti.** Aerob energiya ta'minoti jarayonida manba sifatida xizmat qiluvchi uglevodlar va yog'larning parchalanishi

kislorod ishtirokida amalga oshadi. Sportchi organizmiga u qadar katta ta'sir bo'lmaydi.

2. **Anaerob-glikolitik energiya ta'minoti.** Anaerob-glikolitik energiya ta'minotida esa, glikogenning parchalanishi evaziga energiya ta'minoti ta'minlanadi.

3. **Kreatinfasfatning parchalanishi natijasidagi energiya ta'minot.**

Yuklamalarning shiddati va sportchi organizmidagi o'zgarishlarning fiziologik harakteridan kelib chiqib, sport nazariyasi va sport amaliyotida mashg'ulot yuklamalarining quyidagi tasniflanishi qabul qilingan:

Shiddatning 1-zonasi – aerob qayta tiklanuvchi (razminka, zaminka, tiklanuvchi mashg'ulotlar va shu kabilar);

Shiddatning 2-zonasi – aerob rivojlantiruvchi;

Shiddatning 3-zonasi – aralash ko'rinishda, aerob-anaerob;

Shiddatning 4-zonasi – anaerob-glikolitik;

Shiddatning 5-zonasi – anaerob-alaktat;

Aerob qayta tiklanuvchi ish zonasi (shiddatning 1-zonasi)

Bu zonadagi mashg'ulot yuklamalari katta ko'lamdagi ish faoliyatidan so'ng, kattaligi yuqori bo'lgan mashqlanish mashg'ulotlaridan so'ng, musobaqalardan so'ng va o'tish davrida asosan foydalaniladi. Bajarilayotgan mashqlarning shiddati yuqori bo'lmaydi. Yurakning zarbaliq urish chastotasi 130-140 zarba daqiqani tashkil etadi. Qondagi sut kislotasining miqdori 2-3 Mm/l tashkil etadi. Kislorodni sarf etish miqdori MPKdan 50-60 %. Mashqning bajarish davomiyligi 20-30 daqiqadan 1 soatgachani tashkil etishi mumkin. Asosiy energiya manbai bu – uglevodlar (glikogen) va yog'lar hisoblanadi.

Aerob rivojlantiruvchi ish zonasi (shiddatning 2-zonasi)

Bu shiddat zonasidagi mashg'ulot yuklamasida mashqlar uzoq vaqt davomida lekin mo'ta'dil sharoitlarda, yuqori bo'lmagan shiddatlarda amalga oshiriladi. Bunday ish sharoiti sportchi organizmining funksional imkoniyatlari darajasini yaxshilashga xizmat qiladi xususan, yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilash uchun zarur bo'ladi.

Bu ish zonasida qonda va mushaklardagi sut kislotasining miqdori 20 Mm/lgacha bo'lgan ko'rsatkichlarni xosil qilishi kerak. Kislorodni sarf etish miqdori MPKdan 60-80 %. Yurakning zarbaliq urish chastotasi 140-160 zarba daqiqani tashkil etadi.

Mashg'ulot yuklamalarini uzluksiz va interval usullarda amalga oshirish mumkin. Uzluksiz usulda mashqlar bajarilganda, mashqning

bajarish davomiyligi 2-3 soatgacha bo'lgan vaqtni ham tashkil etishi mumkin.

Aerob imkoniyatlar darajasini yaxshilash vazifasi hal etilayotgan mashg'ulotlarda, tezlikni o'zgaruvchan va o'zgarmas shakllarini qo'llab, uzluksiz usuldan futbolchilarning tayyorgarligida foydalaniladi.

O'zgaruvchan tezliklar bilan bajariladigan ish faoliyatidagi mashqni uzluksiz usulda bajarishda esa, past shiddatli ish faoliyatini (YQCH 140-145 z/d) yuqori shiddatli ish faoliyati (YQCH 160-170 z/d) bilan almashlab bajarishni nazarda tutadi. Bu ish zonasida ish bajarishda asosiy bioenergetik modda – glikogen hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda interval usul qo'llanilganda, mashqlarning davomiyligi 1-2 daqiqadan 8-10 daqiqagacha vaqtni tashkil etishi mumkin. Mashqlarni bajarib bo'lish vaqtida YQCH 160-170 z/d tashkil etishi kerak. Dam olish intervallarining davomiyligi YQCH ko'rsatkichlariga qarab ham belgilanishi mumkin. Dam olish pauzalarining so'ngida YQCH 120-125 z/d tashkil etishi lozim. Mashg'ulotlarda interval usuldan foydalanish, sportchi organizmining funksional imkoniyatlari darajasini yaxshilashga ko'maklashuvchi samarali usullardan hisoblanadi.

Aerob-anaerob ish zonasi (shiddatning 3-zonasi)

Bu ish zonasida YQCH ko'rsatkichlari 160-180 z/d tashkil etadi. Qondagi sut kislotasining miqdori 10-12 Mm/lgacha bo'lgan ko'rsatkichlarni xosil qilishi kerak. Kislorodni sarf etilish miqdori maksimal ko'rsatkichlarga yaqinlashadi. Siklik mashqlarning bajarish tezligi maksimal ko'rsatkichlardan 85-90 % tashkil etadi.

Bu ish zonasida ish bajarishda asosiy bioenergetik modda – glikogen hisoblanadi. Mashg'ulotlarida qo'llaniladigan asosiy usullar bo'lib, uzluksiz tarbiyalash usuli, interval tarbiyalash usullari xizmat qiladi.

Interval usulda ish bajarishda mashqlarning davomiyligi 1-2 daqiqadan 6-8 daqiqagachani xosil qiladi. Dam olish intervallarining davomiyligini YQCH ko'rsatkichlari bilan nazorat qilish mumkin. Dam olish pauzalarining so'ngida YQCH 120 z/d ko'rsatkichni tashkil etishi lozim. Bir mashg'ulotning davomiyligi 1-1.5 soatni tashkil etadi.

Anaerob glikolitik ish zonasi (shiddatning 4-zonasi)

Bajarilayotgan mashqlarning shiddati maksimal ko'rsatkichlardan 90-95% atroflarida bo'ladi. YQCH 180 z/d va undan yuqori. Qondagi sut kislotasi miqdori o'zining yuqori ko'rsatkichlariga yaqinlashadi va 20 Mm/l va undan yuqori ko'rsatkichlarga chiqadi. Glikoliz

imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar yuqori kislorod qarzi mavjud bo'lgan sharoitlarda bajarilishi lozim.

Buning uchun mashg'ulotlarda mos tarzdagi usullardan oqilona foydalanish kerak. Bu shiddat zonasidagi ishni ta'minlash maqsadida, mashqlarni bajarish submaksimal shiddatlarda, qisqartirilgan dam olish intervallari bilan amalga oshirilishi kerak. Keyingi mashq to'liq tiklanish kuzatilmaguniga qadar amalga oshiriladi. Bu zonada mashqlarni bajarish faqatgina interval usulda yoki seriyali interval usulda amalga oshiriladi. Ba'zi mashqlarning davomiyligi 30 soniyadan 2-3 daqiqagachani xosil qiladi.

Dam olish pauzalari to'liq bo'lmagan yoki qisqartirilgan bo'lib, 40-60 soniyani tashkil etadi. Bir mashg'ulotning davomiyligi 40-50 daqiqani tashkil etadi. Bu ish zonasida ish bajarishda asosiy bioenergetik modda – glikogen hisoblanadi.

Anaerob-alaktat ish zonasi (shiddatning 5-zonasi)

Bu zonada ish bajarish boshqa zonalarga nisbatan eng qisqa vaqtni tashkil etadi. Anaerob-alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish bilan futbolchining tezlik, tezkorlik qobiliyatlari imkoniyatlarini oshirishga erishiladi. Zamonaviy futbolda bu komponentning ahamiyati o'ta yuqori hisoblanadi. Bu zonada mashqlarni bajarish davomiyligi 3-15 soniyani tashkil etadi. Harakatlar maksimal shiddatlarda bajariladi.

YQCH ko'rsatkichlari bu ish zonasida ishonchli hisoblanmaydi, chunki 15 soniya ichida yurak-tomir va nafas olish tizimlari o'zlarining maksimalga yaqin bo'lgan operativ ish qobiliyatiga chiqishiga ulgurmaydi. Qondagi sut kislotasining miqdorlari ham yuqori bo'lmaydi va bu ko'rsatkich 5-8 Mm/l tashkil etishi mumkin. Asosiy energiya manbai kreatinfosfat hisoblanadi. Bu zonada ish bajarilishida mashqlarning davomiyligini kam bo'lishiga qaramay, dam olish intervallari yetarlicha bo'lishi va mushaklardagi kreatinfosfatning tiklanishini ta'minlay olishi kerak. Qo'llanilgan mashqlarning davomiyligidan kelib chiqib, dam olish pauzalari 1.5 daqiqadan 2-2.5 daqiqagachani tashkil etishi mumkin.

Yuklamaning ixtisoslashganligi

Sport mashg'ulotlarida bajariladigan barcha mashqlar, sportchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan bajariladigan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (boshqa sport turlarining mashqlari) bo'linadi.

Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir sportchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib borishi nazarda tutiladi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar nisbatlarining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi, mashg'ulot jarayonini boshqarishga va keyingi tayyorgarlikni maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklamaning yo'naltirilganligi

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. Mutaxassislar mashg'ulotda mashqlarni organizmga ta'sir etishi bo'yicha quyidagi ketma-ketlikda bajarishni tavsiya etishadi:

- avval anaerob-alaktat (tezlik-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezlik-chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

- avval anaerob-alaktat, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Mutaxassislarning fikricha, mashqlar boshqacha ko'rinishlarda uyg'unlashtirilsa, ijobiy ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin bo'lmasligi ham ta'kidlanadi.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylilik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishii o'ta muhimdir. Mashg'ulot yuklamalarining bu kabi parametrlarini bilish, murabbiy tomonidan keyingi mashg'ulotlarni maqsadli boshqarishga xizmat qiladi. Murabbiy, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish chastotasi (YQCH) bo'yicha nazorat qilib borish, bu boradagi asosiy usullardan biri hisoblanadi.

Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi. Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 soniya atrofida bajariladigan mashqlar esa, tezlik-chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu kabi mashqlarni bajarish vaqtida YQCH 160-190 zarba/daqiqagacha yetadi.

Uzoq vaqt davom etadigan past shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning rivojlanishiga ta'sir etadi. YQCH bunda 130-160 zarba/daqiqani tashkil etishi tavsiya etiladi.

Ma'lumotlarga ko'ra, mashqlarning YQCH bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda, ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YQCHning nisbatan 20-30 % oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezlik-chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi

Yuklamaning bu parametri mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, past tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Bunda mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish talab etilib, ularni nisbatlari yakunda tahlil etiladi.

Musobaqa yuklamasi – bu futbolchilarning yillik sikl ichida o'tkazadigan umumiy o'yinlar soni.

Musobaqa mashqi yuklamasi – bu ma'lum mo'ljal bo'lib, uni asosida mashg'ulot mashqlarini taqsimlash va tanlash amalga oshiriladi.

Rejalashtirishda doimiy tarzda futbolchilarni musobaqa mashqlaridagi erishgan natijalarini, mashg'ulot yuklamalarini bajarishda erishgan natijalari bilan taqqoslash natijasida olingan ma'lumotlarni hisobga olish muhim.

3.11. Futbolchilarni mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish va unda yuklamalarni nazorat qilish masalalari

Yuklamalarni boshqarish usullaridan kelib chiqib, organizmning funksiyalarini asta oshib boruvchi jadallashuvini mashg'ulotning tayyorgarlik qismida, asosiy o'quv vazifalarini hal etishga qaratilgan yuqori ish bajaruvchanlikni asosiy qismda hamda funksional faollikni normallashtirishni va boshqa faoliyat turiga o'tishdagi maqbul sharoitlarni yaratishni mashg'ulotning yakunlovchi qismida ta'minlash darkor bo'ladi.

Tayyorgarlik qismining umumiy davomiyligi mashg'ulot uchun rejalashtirilgan umumiy vaqtning taxminan 20-30 % tashkil etadi. Uning davomiyligining qancha bo'lishi mashg'ulotning umumiy vaqtiga, o'quv materialining shakliga, ob-havo sharoitlariga va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning asosiy qismida mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar o'z yechimiga ega bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun umumiy ajratilgan vaqtning aksariyat qismi aynan asosiy qismga to'g'ri keladi. Mashg'ulotning asosiy qismining maqsadi – o'quv dasturi va mazkur mashg'ulotning rejasidan kelib chiqib, asosiy ahamiyatga ega bo'lgan mashg'ulot vazifalarini hal etish hisoblanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismining davomiyligi bir tarafdin shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik xolatiga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan mashg'ulot uchun ajratilgan umumiy vaqtga bog'liq bo'ladi. Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida turli vaqt ko'rsatkichlariga ega bo'lgan mashg'ulotlarni misol keltirish mumkin. Amaliyotda 40-50 daqiqalik mashg'ulotlardan tortib, 2,5-3 soatgacha davom etadigan mashg'ulotlarni misol keltirish mumkin.

Mashg'ulotlarda va ularning ma'lum qismlarida ma'lum ko'rinishlardagi shakllardan foydalanib tayyorgarlikni ta'minlash mumkin. Mashg'ulotning asosiy qismida tayyorgarlikni ta'minlovchi ko'p foydalaniladigan shakllardan bo'lib, individual va guruhli tarzda mashqlarni bajartirish shakllari hisoblanadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismining maqsadi – shug'ullanuvchilarning organizmining funksional faolligini asta sekin pasaytirish va nisbatan tinch xolatga olib kelish hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish, futbolchilarni tayyorlash tizimidagi asosiy masalalardan hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda, mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi:

- boshqarish ob'yekti va ob'yekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risidagi axborotni yig'ish;
- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Murabbiy mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu yo'l bilan yuklamaning qanday turi sportchining texnikasini takomillashtirishga ko'maklashayotganligi, yuklamalarning hajmi yetarli bo'layotganligi, yuklamalarning hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbatlarning optimalligi qanchalik to'g'ri ekanligi aniqlanadi.

M.A.Godik (2006) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq, yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagilarni aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan qanchalik o'hashlik darajasiga ega ekanligi;

- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan

- mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi (yo'naltirilganligi);

- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik darajasi.

*Pedagogik nazoratni tashkil etish
natijasida to'plangan ma'lumotlar sport
tayyorgarligini keyingi bosqichlarini
yanada samarali, maqsadli tashkil etish va
boshqarishga imkon beradi*

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida katta ahamiyat, ilmiy asoslangan pedagogik nazoratga qaratiladi. Ayniqsa, bu holat yosh futbolchilarning tayyorgarligida ahamiyatli. Uning natijalaridan samarali foydalanish, sportchilarning tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bugungi kundagi nazariy qarashlarning ko'rsatishicha, sportchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlarini boshqariluvchi ob'yekt sifatida qaralishida, aynan nazoratlarning ahamiyati asosiylardan ekanligi ko'rsatiladi. Bu o'rinda esa, o'z navbatida bu faoliyat turini amalga oshira oladigan mutaxassislariga ehtiyoj yuqoriligi ma'lum bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, bugungi kunda o'zbek futbolida bu masala to'liq hal etilmagan, ahamiyatli dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Pedagogik nazoratlarni talab darajasida amalga oshira oladigan mutaxassislar bugungi kunda sohada sanoliqqina bo'lib, bu masalani hal etish kerakligini alohida ta'kidlaymiz. Chunki, bu yo'nalishdagi ishlarni tartibli tarzda, maqsadga yo'naltirilgan xolda tashkil etilmaguniga qadar, sportchilarni tayyorgarliklari haqida atroflicha va asosiysi asoslangan ma'lumotlarga ega bo'lishga imkon bo'lmaydi. Bular esa, o'z navbatida tayyorgarlikni keyingi bosqichlarini ta'minlovchi omillar hisoblanadi.

Bu yerda shuni nazarda tutish kerakki, nazorat deganda nafaqat sportchi yoki jamoa haqidagi qiziqtirayotgan ma'lumotlarni to'plash balki, bu olingan ma'lumotlarni avvalda olingan va to'plangan

ma'lumotlar bilan taqqoslash, keyingi tahlilni amalga oshirish hamda keyingi tadbirlar (tayyorgarlikni ta'minlash) uchun ma'lum qarorlarni chiqarish uchun asos bo'ladigan ma'lumotlar bazasi hisoblanadi.

Sportchi haqidagi, uning holati haqidagi ma'lumotlarni qanchalik ko'p bo'lishi, qaror chiqaruvchi (odatda murabbiy) uchun qarorni to'g'ri va aniq qabul qilishiga xizmat qiladi. Sport amaliyotining ko'p yillik bosqichlari ma'lumotlarni to'plashda (nazorat orqali) o'zining talablarini belgilab bormoqda. Ularning asosiylaridan biri sifatida tavsiya etilayotgan usullar murakkab bo'lmashligi va usul qo'llaniluvchi tomonidan ishlatila oladigan darajada bo'lishi kerak.

Maksimal darajadagi ma'lumotlarni to'plashda eng minimal sonli o'lchovlarni amalga oshirish ham muxim hisoblanadi. Shu sabab, boshqa nazorat turlariga qaraganda pedagogik nazoratning ahamiyati bu o'rinda yuqori ekanligini ta'kidlash kerak.

Pedagogik nazorat vositalar, usullar, algoritmlar jamlanmasini o'z ichiga olib, sportchining turli tayyorgarlik tomonlari bo'yicha tayyorgarlik xolati haqida ma'lumot to'plash imkonini beradi. Pedagogik jarayonni tashkil etish murabbiy va tadqiqotchi pedagogning o'zaro harakatlari natijasida amalga oshiriladi.

Pedagogik nazoratning vazifalari
bo'lib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish va qayd etish, sportchilarda turli tayyorgarlik turlarini rivojlanganlik darajasini o'rganish, rejalashtirilgan sport natijalariga erishishdagi imkoniyatlarni aniqlash va chamalash hisoblanadi.

*Pedagogik nazoratning asosiy
usullari bo'lib, pedagogik
kuzatishlar va nazorat mashqlari
(testlar) hisoblanadi*

Pedagogik nazoratning asosiy usullari bo'lib, pedagogik kuzatishlar va nazorat mashqlari (testlar) hisoblanadi. Bulardan tashqari pedagog boshqa nazorat turlaridan olingan ma'lumotlarni yagona baholash tizimiga umumlashtiradi.

Sportchilarning tayyorgarlik tizimida pedagogik nazorat, ko'pgina mutaxassislar tomonidan mashg'ulot jarayonining ahamiyatli tashkil etuvchilari haqidagi ma'lumotlarni taqdim etuvchi vosita sifatida qaraladi.

Bosqichli nazorat

Bosqichli nazoratning asosiy vazifasi – sportchilarning tayyorgarligi darajasini aniqlash va uning asosida keyingi bosqichli tayyorgarlik rejalari ishlab chiqish hisoblanadi.

Bosqichli nazoratni testlar yordamida amalga oshiriladi va uning natijalari sportchining kunlik xolatining o'zgarishlariga bog'liq bo'lishi mumkin.

Bosqichli nazorat musobaqa mashqlaridagi natijalarni, ma'lum tayyorgarlik jarayoni bosqichining so'ngidagi natijalarni qayd etib borishni nazarda tutadi. Bunda bosqichlarning davomiyligi 2-5 mikrotsikllardan bir yilgacha muddatni tashkil etishi mumkin.

Qachonki, nazorat mashqlaridagi natijalarni sport natijalari bilan solishtirib tahlil etilgan taqdirdagina, bosqichli nazorat sportchining xolatini ob'yektiv tarzda baholashga imkon beradi. Bu o'rinda gap normalar va normativlar haqida ketadi.

Joriy nazorat

Sportchilarning tayyorgarlik tizimida joriy nazorat aniq o'zining maqsadiga, vazifalariga, usullariga, tashkil etish shakllariga va mazmuniga egadir. Mashg'ulot jarayonini boshqarishning tuzilmaviy qismi sifatida qaraladi.

Joriy nazoratning mazmuni o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- musobaqa faoliyatini nazorat qilish;
- mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddatini nazorat qilish;
- sportchilarning jismoniy, funksional, psixik tayyorgarlik parametrlari bo'yicha baholash.

Yuqorida qayd etilgan parametrlarni qayd etish bilangina, joriy nazoratni majmuaviyligi haqida fikr yuritish mumkin.

Yosh futbolchilarning tayyorgarligida joriy nazoratni tashkiliy-metodik konsepsiyasi quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- jismoniy, texnik, funksional va psixik tayyorgarliklarni nisbatan labil o'lchovlarini xarakterlovchi, nazorat o'lchovlarining majmuaviyligi;
- davrlar, bosqichlar, mezo va mikrotsikllarda aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan, tayyorgarlikning yillik sikl tuzilmasini takomillashtirish;
- o'quv-mashg'ulot yuklamalari parametrlarini qat'iy qayd etib borilishi, hamda tayyorgarlik mashg'ulotlarini ta'sir etish darajasini

baholash maqsadida, musobaqa faoliyati natijalarini qayd etish va tahlil etish.

Professional tarzda shugʻullanib borayotgan yosh futbolchilarda joriy nazorat qilish usullarini ishlab chiqilishi quyidagi asosiy jixatlarga bogʻliq boʻladi:

- joriy nazorat usullarini unifikatsiyasi;
- tayyorgarlikni boshqarishga xos boʻlgan joriy nazorat usullari ikki yoʻnalishda ishlab chiqilishi kerak:

a) sport takomillashuvi uchun bazaviy boʻlgan koʻrsatkichlarni baholash;

b) sportchi holatining funksional informativ koʻrsatkichlariga asoslangan, maxsus tayyorgarlik darajasini baholash;

- yosh futbolchilarni rivojlanish bosqichlarida texnik-taktik maxoratni shakllanib borish xususiyatlari bilan bogʻliq musobaqa faoliyatining asosiy omillarini aniqlab borish.

Bob boʻyicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. Jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mashgʻulotlarni tashkil etishda nimalarga eʼtibor qaratilishi kerak?

2. Mashgʻulot vositalari deganda nimani tushunasiz?

3. Mashgʻulot mashqlari qanday guruhlariga tasniflanadi?

4. Umumiy tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

5. Maxsus tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

6. Yordamchi tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

7. Musobaqa mashqlari nimani anglatadi?

8. Qayta tiklovchi mashqlar nimani anglatadi?

9. Jismoniy mashqlar qanday tasnifga ega?

10. Siklik va atsiklik mashqlarga qanday mashqlar kiradi?

11. Umumiy tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

12. Maxsus tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

13. Sport mashgʻulotining tuzulmasi nimalardan iborat?

14. Mashgʻulotlarning qanday turlari mavjud?

15. Nazorat va uning turlari qanday?

IV BOB. Sport tayyorgarligi tizimida jismoniy tayyorgarlik

4.1. Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlik

Zamonaviy futbol sport turi sifatida sportchiga nisbatan eng yuqori darajadagi standartlarni hamda talablarni belgilamoqda. Muvaffaqiyatli sport kar'erasiga erishish keng ko'lamli ko'nikmalarga, har taraflama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi bilan tavsiflanadi. Bunda musobaqa sharoitida organizmning barcha organ va tizimlari yuqori tonus holatida bo'lishi muhim.

Jismoniy tayyorgarlik futbolchini tayyorgarlik tizimining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Texnikaga ega bo'lishning yuqori professional darajasiga, tayyorgarlikning kerakli holatlariga ega bo'lishi, tizimli, to'g'ri rejalashtirilgan va maqsadli tarzda tashkil etib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil etilishiga ko'pdan bog'liq bo'ladi. Yuklamalar asta oshib boruvchi, balanslashgan ko'rinishlarda bo'lib, ularning ta'siri sportchi organizmining turli mushaklarini rivojlanishi uchun xizmat qilishini ta'minlash, shu bilan birga tayanch-harakat apparatini, bo'g'inlarini elastikligini shakllantirishga xizmat qilishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishga majmuaviy tarzda yondoshish, sportchining umumiy holatini yaxshilanishiga, uning chidamliligi, tezligi, koordinatsiyasi, chaqqonligi va kuch sifatlarini darajasini oshirish bilan birga, uning maxsus sifatlarini ham rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Keyingi yillarda mutaxassislar tomonidan jismoniy sifatlar yana harakatlanish sifatleri tushunchasi tariqasida ham e'tirof etilmoqda (V.N.Platonov 2019). Harakatlanish sifatleri – tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya, egiluvchanlik – turli sport turlarida sport muvaffaqiyatiga erishishda katta ahamiyatga ega bo'lib, ularni rivojlantirish borasidagi ishlar, ya'ni jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish masalalari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimining muhim va

ajralmas qismi hisoblanadi hamda u tayyorgarlikning har bir bosqichida o'z o'rniga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik boshqa asosiy tayyorgarlik turlari singari ikki asosiy guruhga, ya'ni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik guruhlariga bo'linadi. O'quv-mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Tayyorgarlikning yillik bosqichida yoki uning ma'lum vaqtlarida jismoniy tayyorgarlik uchun rejalashtiriladigan yuklamalarning nisbatlari turlicha bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yuklamalardan foydalanishning nisbatlarining turlicha bo'lishi bir qator omillarga bog'liq bo'ladi.

Tayyorgarlikning boshida avval umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, keyin shu asosda, maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash vazifalari hal etiladi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlikni ta'minlovchi yuklamalar salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgaradi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'z o'rniga ega. Musobaqa faoliyati harakatlarini ya'ni vazifalarini samarali bajarishda esa, kuch qobilyatlari, tezlik qobilyatlari, chaqqonlik va koordinatsion qobilyatlar, chidamlilik jismoniy sifatlarning ahamiyati yuqori. Aynan shu jismoniy sifatlarning futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Har bir tayyorgarlikning oldida turgan maqsad va vazifalari ham tegishli tarzda tafovutlanadi. Ta'kidlanganidek, tayyorgarlik oldida turgan maqsad va vazifalarni belgilanishi mos tarzdagi omillarga bog'liq bo'ladi.

4.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining bazaviy tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qilishi, majmuaviy tarzdagi jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish

natijasida, sportchi uzoq vaqt davomida o'rta murakkablikdagi yuklamalarni bajara oladigan holatga erishishi, tayyorgarlik samarali tarzda olib borilganligini bildiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi – bu sportchining organizmini majmuaviy tarzda maxsuslashgan (sport turiga xos bo'lgan) yuklamalarga tayyorgarligini ta'minlash bo'lib, buning natijasida sportchining individual qobiliyatlari va ko'nikmalarini rivojlantirishga erishiladi.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda, mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlarining umumiy darajasini yaxshilanishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan mashqlar sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da, ularning har biri u yoki bu sifatarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlarini bajarish chaqqonligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa, ertalabki mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Boshqa tayyorgarliklarni samarali tashkil etish bir qator omillarga bog'liqligi singari, sportchining jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning samaradorligi ham ba'zi omillarga bog'liq bo'ladi. Quyida futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini tashkil etish va amalga oshirishda jarayon samaradorligiga ta'sir etuvchi ba'zi omillarni ko'rib chiqamiz.

1. Sport mashg'ulotlarini tashkil etishning umumiy qonunyatlariga amal qilish

Birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda e'tirof etilgan umumiy sport mashg'ulotlarining tashkil

etish qonunyatlariga amal qilishni unutmaslik lozim. Bu muhimdir.

2. Sport tamoyillarini bilish va ulardan unumli foydalanish

Murabbiylik faoliyatini olib borayotgan mutaxassis-murabbiylar sport tamoyillari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishligi o'ta muhimdir. Sport tamoyillarini o'z vaqtida va joyida mashg'ulotlarda qo'llash katta ahamiyatga egadir.

3. Mashg'ulotlarning muntazamliligi

Jismoniy tayyorgarlikni samarasini ta'minlovchi keyingi omil – bu mashg'ulotlarning muntazamliligi hisoblanadi. Tayyorgarlik bo'yicha muntazam tarzda tashkil etiladigan jarayongina, sportchining rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Albatta bunda yuqorida ta'kidlanganidek, tegishli sport tamoyillariga amal qilish, mashg'ulotlar samarasini yanada oshirishni ta'minlaydi.

4. Mashg'ulotlar dinamikasi

Mashg'ulotlarni tashkil etishda turli yondoshuvlarni amalga oshirish mumkin. Bunda oldinga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, yuklamalar va ularning yo'nalishi tanlanadi. Mashg'ulotlarni dinamikasi esa, shu va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarni dinamik tarzda tashkil etish, tayyorgarlik samarasini ta'minlovchi keyingi omil bo'lishi mumkin.

5. Tayyorgarlik vositalari va ulardan foydalanish

Albatta tayyorgarlik samarasiga ta'sir etuvchi omillar ichida - bu shubhasiz tayyorgarlik uchun tanlangan va foydalanilgan vositalarning (jismoniy mashqlar) qanchalik to'g'ri tanlanib, rejalashtirilganligi hisoblanadi.

Tayyorgarlikni ta'minlash uchun tanlanadigan jismoniy mashqlar barcha omillarni hisobga olgan holda tanlanishi va qo'llanilishi kerak. Misol uchun, kichik yoshdagi futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun tanlanib, mashg'ulotlarda qo'llanilgan vosita katta yoshdagi yoki mahoratli futbolchilar uchun u qadar mos kelmasligi yoki samarasi kutilganidek bo'lmasligi mumkin, yoki aksincha.

Shuning uchun bu omilning ahamiyati ham o'ta yuqori hisoblanadi. Tayyorgarlikni ta'minlashda vositalar shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning qiziqishlariga, oldinga qo'yilgan vazifalarga ko'pdan bog'liq bo'ladi.

6. Tayyorgarlik jarayonida sport jihozlari va ulardan foydalanish

Zamonaviy sport tayyorgarligida sport jihozlaridan va tegishli asbob-anjomlardan foydalanishsiz sportchilarni tayyorlash tizimini tashkil etishni tasavvur qilish mushkuldir. Bu omil tayyorgarlikning ajralmas qismiga allaqachon ulgurib bo'lgan. Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida ham sport anjomlaridan qo'shimcha tarzda foydalanish amaliyotga keng joriy etilganligini e'tirof etish kerak.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport anjomlaridan foydalaniladi. Ayniqsa, tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarda kuch, tezlik-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida, turli og'irliklarga ega snaryadlardan (turli vaznlarga ega shtangalar, gantellar, to'ldirma to'plar va boshqa shu kabilar) ko'p foydalaniladi. Mashg'ulotlar maxsus sport zallarida amalga oshiriladi.

Bunday tayyorgarliklarsiz bugungi kun futbolchisini tayyorlashni tasavvur qilib bo'lmaydi. Futbolchining zamonaviy futbolning talablariga mosligini ta'minlashda, uning umumiy atletik holatini yaxshilash va rivojlantirishda, bu kabi mashg'ulotlarda foydalaniladigan vositalar asosiy vositalar sifatida baholanadi.

7. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish uchun sportchida motivasiyaning mavjudligi

Tayyorgarlik turlari ichida jismoniy tayyorgarlik turi o'ziga xosligi bilan boshqa turlardan farqlanadi. Bu tayyorgarlik turida futbolchi tomonidan katta ko'lamdagi jismoniy yuklamani bajarish talab etiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashda sportchining umumiy morfo-funksional holatlarini talab darajasiga (yuqori darajaga) olib chiqish, vazifa sifatida qaraladi. Bunga erishish esa, uzoq muddat davom etuvchi va organizmga katta ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulotlarni amalga oshirish kerakligini anglatadi. Bunday sharoitli mashg'ulotlarda ishtirok etishni barcha sportchilar ham yoqtirishadi desak noo'rin bo'lar edi.

Ma'lumki, katta emotsional va jismoniy toliqishlarni keltirib chiqaradigan mashg'ulotlarni futbolchilar xush ko'rishmaydi. Lekin, bu kabi mashg'ulotlarning ahamiyati o'ta yuqori ekanligini unutmaslik kerak va bu borada sportchilar bilan tegishli ishlarni amalga oshirish yo'llari bilan ularda katta ta'sir etish kuchiga ega mashg'ulotlarda shug'ullanishga

nisbatan motivasiyalarni to'g'ri shakllantirish muhim omillardan biri hisoblanadi.

8. Sport tayyorgarligi holatini nazorat qilib borish va natijalarni tahlil qilib borish

Har qanday tayyorgarlikni olib borilishi jarayonida amalga oshirilgan ishlarning natijasini bilish maqsadida, ma'lum ko'rinishlardagi nazoratlarni tashkil etish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, sportchining bir necha xolatlarini nazorat qilish mumkin. Buning uchun jarayonda tegishli nazorat shakllari qo'llaniladi. Ulardan biri bu – pedagogik nazorat hisoblanadi. Pedagogik nazorat orqali sportchining yoki futbol misolida jamoaning bir qancha parametrlari bo'yicha ma'lumotlarni to'plash imkoni tug'iladi. Asosan musobaqa va o'quv-mashg'ulot jarayonlarida bu kabi nazorat turi tashkil etiladi.

4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Futbolchining tayyorgarlik tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari alohida ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

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

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka bellashuv sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lishi, futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan holda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak.

Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbolning tomoshaboblighi ham shuncha ortadi. Shuning uchun, futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi, ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu, ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

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

4.4. Jismoniy sifatlار va ularni rivojlantirish

4.4.1. Chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish

Chaqqonlik – bu murakkab majmuaviy harakterga ega psixofizik sifat bo'lib, uni baholash boshqa sifatlarni baholash kabi bitta me'zon bilan chegaralanmaydi. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik darajasi bilan aniqlanadi. Amaliyotda va nazariyada chaqqonlikni yana epchillik tushunchasi bilan ham izohlanadi. Bu tushunchalar mazmunan bir-biriga teng tushunchalardir.

Ko'p yillar davomida olib borilgan izlanish ishlarining natijalariga ko'ra, chaqqonlik jismoniy sifati boshqa sifatlarga qaraganda murakkab harakterga ega ekanligi qayd etilgan. Bu sifatga ta'rif berilishida hozirgi kunga kelib ham mutaxassislar orasida yakdillik har doim ham kuzatilmasligini ko'rsatish mumkin. Chaqqonlik jismoniy sifatini yoki sportchining koordinatsion tayyorgarliklarini o'rganish bilan bog'liq ishlarni N.A.Bernshteyn, V.M.Zasiorskiy, V.I.Lyax va boshqa bir qator mutaxassislar chuqur o'rganishgan.

Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri hisoblanadi. Shu sabab, N.A.Bernshteyn o'z navbatida harakat chaqqonligiga chiroyli tarzda ta'rif berib, uni “harakatlarni boshqarishning malikasi” deya e'tirof etgan.

V.A.Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar chaqqonlikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uni aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangungacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Bugungi kunda V.I.Lyax sport amaliyotiga bu tayyorgarlikni sportchilarda tarbiyalash bo'yicha yetarlicha va atroflicha ilmiy asoslangan tavsiyalarini bergan. Turli yosh tarbiyalanuvchilariga mos keladigan, turli sport turlarida sportchilarda bu sifatni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslubiy materiallarni amaliyotga keng taklif etgan mutaxassislardan biri hisoblanadi.

Futbolchilarda chaqqonlik jismoniy sifatini o'rganish va rivojlantirishga qaratilgan ilmiy ishlarni o'z vaqtida mahalliy mutaxassislarimizdan R.I.Nurimov olib borgan. Tadqiqot ishlari sobiq ittifoqning terma jamoasida olib borilgan. Mutaxassisning ishlari natijasida, futbol amaliyotiga chaqqonlik jismoniy sifatini nazorat qilishga qaratilgan yangi testlar joriy etilgan.

Futbolchilarning chaqqonligi, avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'g'ri olib yurgandan keyin to'g'ri amalga oshirilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'g'ri olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'g'ri uzatish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi.

Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka kurashlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini, o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli maydon, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda, o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun futbolchining epchillik sifatlarini rivojlanganligi qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarli.

Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchini o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatini rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

*Chaqqonlik majmuaviy
xarakterga ega jismoniy sifat va
uni o'lchov birliklari bir
nechtadir*



7-rasm.

Futbolchilarning chaqqonligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashq

Chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishda futbolchi rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma’lum malakalar bazasida noma’lumlari oson o‘zlashtiriladi.

Sport nazariyasida “ekstrapolyatsiya”, ya’ni (ma’lum harakat malakalariga asoslanib) to‘satdan paydo bo‘lgan sharoitga javob harakatini qaytara olish qobiliyati tushiniladi. Bunga misol tariqasida oddiy to‘p uzatish harakatini keltirish mumkin. Bu harakatni bajarish ham ko‘p hollarda keskin vaziyatli, o‘zgaruvchan sharoitlarda amalga oshirishga to‘g‘ri keladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish vazifalari va vositalari

Yuqorida ta’kidlanganidek chaqqonlik bu majmuaviy harakterga ega sifat ekanligi sababli, uni tarbiyalash vositalari ham turli ko‘rinishlarda bo‘ladi. Albatta bu sifatni tarbiyalash oldida ma’lum vazifalarni hal etilishi nazarda tutiladi. Chaqqonlikni rivojlantirish vazifalari va vositalari sifatida K.D.Chernit (2005) quyidagilarni keltirib o‘tadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishning umumiy vazifalari:

1. Yangi harakat shakllarini aniqlikka, tejamkorlikka va samaradorlikka erishgan holda qobiliyatini takomillashtirish;
2. O‘zgaruvchan muhit sharoitlaridan kelib chiqib mavjud harakatlar koordinatsiyasi shakllarini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish;

3. Charchash va boshqa omillarning salbiy ta'siriga nisbatan shakllangan harakatlar koordinatsiyasining umumiy shakllari turg'unligini oshirish.

Chaqqonlikni rivojlantirish vositalari:

1. Murakkab koordinatsiyali jismoniy mashqlar;
2. Sportchi uchun yangilik elementlari mavjud turli ko'rinishlardagi mashqlar;
3. To'satdan o'zgargan sharoitdan kelib chiqib, harakat faoliyatini qayta qurishni talab etuvchi jismoniy mashqlar;
4. Harakat amallarini boshqarishni ta'minlaydigan psixo-fiziologik yo'naltirilgan jismoniy mashqlar;
5. Faoliyat turi hususiyatlarini e'tiborga oluvchi harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar tayyorgarlikni ta'minlash uchun xizmat qilishi ko'rsatib o'tilgan.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, koordinatsion imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida shakllantirilishi kerak. Bunda, malakali futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirishning hojati yo'q, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, chaqqonlikka o'rgatish qiyin, chunki u, har kimning o'ziga xos sifatdir.

Chaqqonlikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish maqsadliki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlashtirish imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar chaqqonlikni oshirishga yordam beradi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, ular yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Chaqqonlikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlarining ham faoliyatini maksimal darajada ishga tushurishiga xizmat qilishi kerak. Shunday mashqlargina futbolchilarda kerakli

ko'nikmalarni va jismoniy sifatni uyg'unlikdagi rivojini ta'minlashga ko'maklashadi.



8-rasm.

Yuqori malakali futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashq

Chaqqonlikni namoyon bo'lishi (koordinatsion layoqat) bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Chaqqonlikni namoyon bo'lish (koordinatsion layoqat) omillariga quyidagilar ta'luqlidir (K.D.Chermit (2005) ta'limoti bo'yicha):

1. harakatlarni aniq tahlil qila olish imkoniyatlari;
2. analizatorlarning faoliyati;
3. harakat vazifasining murakkablik darajasi;
4. boshqa harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi;
5. maqsad, botirlik va qat'iylikni mavjudligi;
6. yosh omili;
7. harakatni bajaruvchining umumiy harakat tayyorgarligi (harakatlar maktabi, harakat ko'nikmalari bazasi va b.)



9-rasm.

Yuqori malakali futbolchilarning qo‘zg‘alish-tormozlanish qobiliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashq

4.4.2. Tezlik jismoniy sifati va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish

Zamonaviy futbol tezlik jismoniy sifati bilan chambarchas bog‘liq tushuncha. Futbolchilarning tezlik jismoniy sifatlarining imkoniyatlari bo‘yicha fikr yuritilganda quyidagi holatlarni tilga olish mumkin. 8 yoshdan boshlab futbolchilarda yugurish tezligini sezilarli darajadagi o‘sishi kuzatiladi.

17-18 yoshga kelib bu ko‘rsatkich kattalarning ko‘rsatkichlariga yaqinlashadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik natijasida (8-10 yillik mashg‘ulotlar ta‘sirida) yugurish tezligining o‘rish suratlari o‘rtacha 20-25 % yaxshilanishi tadqiqot natijalariga ko‘ra aniqlangan.

Yugurish tezligida o‘zgarishlar yosh o‘tishi bilan bir xilda kechmaydi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yugurish tezligida o‘rish ko‘rsatkichlari 3-4 foizdan oshmaydi. Nisbatan yuqori o‘rish ko‘rsatkichlari 11 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan davrga to‘g‘ri keladi. Xususan, bu yoshda 15 va 30 mga yugurishda tezlikning o‘rish ko‘rsatkichlari 17 % tashkil etadi. Bu holat esa, mutaxassislik bosqichida tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadli bo‘lishini ko‘rsatadi. 15 yoshdan 18 yoshga qadar tezlik imkoniyatlarining o‘rish ko‘rsatkichlari 5% teng keladi.

Futbolchilarning tayyorgarligida tezlik-kuch jismoniy sifati

Tezlik-kuch sifatlari zamonaviy futbolda katta ahamiyatga ega bo'lib borayotgan jismoniy sifatlardan hisoblanadi. Musobaqa faoliyati vaqtida bu sifatning rivojlanganlik darajasi ko'pgina texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirilishiga xizmat qiladi.

Bu sifatning rivojlanish dinamikasiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davr ichida o'sish ko'rsatkichlari u qadar yuqori bo'lmaydi va o'sish o'rtacha 7-8 % tashkil etadi. Buning sababi sifatida bu yoshdagi futbolchilarning imkoniyat darajalarining kamligi bilan izohlanadi.

Tezlik - kishining muayyan harakat faoliyatini eng qisqa vaqt ichida amalga oshira olish qobiliyatidir

Sport mutaxassisligi bosqichida esa, bu sifatning keskin o'sishi 10-11 yoshdan 13-14 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatiladi. Ayniqsa bu davrda tezlik va harakatlanish tempining o'sish ko'rsatkichlari yuqoriligi kuzatiladi. Bu holatni inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish kerakligi ko'rsatilib o'tiladi.

Sport takomillashuvi bosqichida tezlik-kuch sifatlarini o'sish ko'rsatkichlarini pasayishi kuzatiladi. 19-20 yoshga kelibgina, tezlik-kuch sifatlarini o'sish suratlari barqarorlashadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlanish dinamikasining tahlili shuni ko'rsatdiki, turli yoshdagi yosh futbolchilarda quyidagi holatlar kuzatildi:

- boshlang'ich tayyorgarlik davridan boshlab yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarning barchasini o'sish suratlari kuzatiladi;

- jismoniy sifatlarni keskin o'sish davrida mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishi va mashg'ulotlarda qo'llanilishi natijasida, mazkur jismoniy sifatlarni yanada samaraliroq rivojlantirish imkoniyati tug'iladi, o'sish ko'rsatkichlari yanada yaxshilanishiga erishiladi;

- turli jismoniy sifat ko'rsatkichlarini katta yoshdagi futbolchilarning ko'rsatkichlari bilan bir xil ko'rinishdagi stabil ko'rsatkichlarga erishish davrlari turli jismoniy sifatlarda turli davrlarda kechishi kuzatiladi. Tezlikning eng yuqori ko'rsatkichlariga 16-17 yoshda, tezlik-chidamliligi va tezlik-kuch sifatlari 18-19 yoshda,

umumiy chidamlilik va kuch sifatini ifodalovchi ko'rsatkichlar 20-22 yoshlarga kelib stabil ko'rsatkichlarga aylanishi kuzatiladi;

- yugurish tezligini rivojlantirishdagi eng ma'qul davr bo'lib - 11-13 yoshli davr, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda 13-15 yoshli davr, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda 12-16 yoshli davr va kuchni rivojlantirishda 15-18 yosh davrlari hisoblanadi.



10-rasm.

**Futbolchilarning tezlik-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq
Tezlik sifatini rivojlantirish**

Murakkab harakat paytidagi kishining tezligi, uni majmuaviy namoyon qilinishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa, maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, u, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir.

Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu, nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta olish demakdir.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qaerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi.

O‘z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo‘nalishini birdan o‘zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo‘lgan holatda va ko‘pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o‘z gavdalarining og‘irlik markazini iloji boricha pastroqda bo‘lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarni bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko‘rsatadi:

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

Futbolchilarning o‘yin faoliyatida bularni har biri o‘z o‘rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo‘ladigan barcha shakllar nisbatan bir-biriga bog‘liq emas. Bu, tezlikni har bir tashkil etuvchi maxsus yo‘nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligini rivojlantirish

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo‘la oladi:

a) jarima to‘piga 11 metrdan turib zarba berish, bunda, futbolchilar jarima maydonidan chetda turib, to‘pning tepilishini kutadilar: ba’zilari to‘pni egallab olish, boshqalari esa, o‘z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo‘lib turadilar;

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

Yuqorida aytib o‘tilgan vaziyatlarda harakat yo‘nalishi oldindan belgilangan bo‘lib, to‘p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo‘lib xizmat qiladi. Bu holda, hammasi start tezligiga bog‘liqdir. Start tezligi esa, signal berilgan vaqtdan, ya’ni to‘p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo‘lishi lahzasigacha (yashirin yoki latent

reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish lahzasidan to o'yinchini joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri mashg'ulot ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar mashg'uloti reaksiya tezligini oyoqning "portlovchi" kuchi, ayniqsa, uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi.

"Start" kuchi – bu, mushaklarni zo'riqishini boshlang'ich lahzasida kuchlanishni tez rivojlanishi qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Quyida oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiramiz:

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish;
2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish;
3. Mukka tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish;
4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish;
5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga keskin tashlanish;
6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish;
7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish;
8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri holatda 90ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta);
9. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta);
10. "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib, tezlik bilan oyoqlarni almashtirish va dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).



11-rasm.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashq

Murakkab vaziyatda start tezligini rivojlantirish

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin, harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variantlar ichidan muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim.

Tadqiqotlarning natijalari, bunday holatda sportchilarni start uchun 0,7 dan to 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (HQOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Agar, doimo HQOR 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, HQOR da asosiysi katta tezlik bilan harakatlanayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. U, laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgan sari yaxshilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani

shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u, vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko‘rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma’lumotlaridan shu narsa ma’lumki, to‘p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog‘da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko‘p.

Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o‘tib ketayotgan to‘pning ushlab qolishi mumkin. Biroq, amalda to‘p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi – darvozabon to‘p tepuvchining to‘pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa, tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o‘yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o‘yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog‘liq.

Zvenoning pishiq o‘yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi o‘z-o‘zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo‘layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to‘pni olib borayotgan o‘yinchini bir sherigini ko‘rgach, ikkinchi sherigini qaerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yig‘ilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar, futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko‘rsalar, standart qoidalarini puxta o‘zlashtirsalar, o‘z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o‘rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko‘rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob‘ektga bo‘lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog‘liq ekan.

Quyida murakkab vaziyatlarda start tezligini rivojlantirishga ko‘maklashadigan mashqlarga misollar keltiramiz:

1. Yarim doira markazida (yorug‘lik tablosi) turib, harakatlanayotgan “shaytoncha” ni (nurni) tez payqash. Uni ko‘rgan zahoti yorug‘lik tablosini o‘chirish;

2. Tennis to‘ri yonida o‘tirgan holda, boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasini parvozini kuzatish;

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to‘p o‘yinchining o‘ng yoki chap tomonida ko‘ringanidagina harakatni boshlash;

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

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

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur qilinadigan chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi;

7. Stol tennisi o'yini;

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

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

Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish-tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilarning o'yin harakatlarini natijasi, ko'pincha o'yinchini ergashgan "dum"idan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachini esa, hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, maksimal tezlik bilan yuguriladigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligi kerak.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buni shunchalik muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin. Bundan tashqari, startdagi jadallik qadamning ildamligi va uzunligiga, shuningdek, yerdan depsinish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, mashg'ulot yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarma yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq.

Yugurishdan oldingi depsinish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun, "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi dastlabki tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risidai gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik zahirasiga ega bo'ladilar. Ayni paytda, futbolchilarni 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutloq tezligi yaxshi bo'ladi. Ammo, ular uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa, ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal tezlikka erishishlari zarur. Shu tufayli, futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib kelib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi.

Distansiyaning uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahallidagi chidamlilikni oshirish uchun kerak. Biroq, futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida, u, keskin to'xtay olishi va har qanday burchak ostida burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim.

Tadqiqotlardan ma'lumki, futbolchilar 15 metrni joyidan turib (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniyada bosib o'tishga, shu masofani ilon izi shaklida – 4,4-4,5 soniyada, moksimon yugurib – 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatlidir. Xususan, bu, gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bo'lib, ushbu harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turishi rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u, vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak.

Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakatdan boshqasiga o'tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi faqatgina uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Zamonaviy futbolning asosiy ta'riflovchilaridan biri - bu futbolda harakatlarni tez boshqara bilish, ya'ni "tezkor texnika" tushunchasini anglash darkor.

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

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

samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida yani, usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa, manzara birdaniga o'zgarib qoladi.

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

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

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

4.4.3. Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchining mustaxkam muskulaturaga ega bo'lishi shikast olishni oldini oladi. Agarda uchrashuv vaqtida futbolchi o'ta extiyotkoronalik bilan harakatlangan taqdirda ham, u raqib bilan bo'ladigan jismoniy yakkakurashlardan xolis bo'la olmaydi. U raqib futbolchilari bilan kurashlarga kirishadi. Shu sabab, futbol ko'pgina sport turlari ichida shikastlanishi eng ko'p kuzatiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Hattoki, bugungi kungacha qayd etilgan statistikaga asosan, professional sport turlari ichida sportchilarning o'limi bilan yakunlangan holatlarda ham futbol birinchi o'rinda turadi! Sababi, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi bo'lib, sportchilarning organizmiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadigan tashqi ta'sirlarning ko'pligidir.

Shunday bo'lishiga qaramasdan musobaqada shikastlanishdan cho'chimagan holda kuchli futbolchilarning maksimal darajada faoliyatga kirishishlarini bildirish mumkin. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar musobaqada shikast olish ehtimollarini kamaytiradi. Kuchli mushaklarga ega sportchi nisbatan kam shikastlanishi kuzatiladi. Futbolchining musobaqa faoliyati vaqtida turli ko'rinishlardagi harakatlarni bajarishda, u tomonidan keskin qo'zg'alish-tormozlanish harakatlarida mushaklarning ahamiyati yuqori bo'ladi. Mushaklarning rivojlanganlik darajasi musobaqalashish faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar bo'g'inlarni, tananing qismlarini ushlab turadi va ularni himoya etadi.

Kuch sifatini tarbiyalash bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil etishda mashg'ulotda o'tkazadigan razminkaning ahamiyati yuqori. Razminkada mashqlarning ta'sir etishi maksimal darajadagi mushaklarning faoliyatini ta'minlashi muhim. Bu bilan mashg'ulotning asosiy yuklamalariga nisbatan organizmni tayyorlash to'g'ri tashkil etilgan bo'ladi.

*Futbolchini yuqori jismoniy va
atletik tayyorgarlikka ega bo'lishi
shikastlanishni oldini olishga
ko'maklashadi*

Harakatni boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, barcha holatlar dinamik harakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining harakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarni qisqarish tezligi qancha yuqori bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatadi.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u, bu kuchdan ma'lum bir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch "dinamik kuch"dir.

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va asab-mushak boshqaruvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Barcha mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan majmualardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p sonli tolalardan tarkib topgan. Har bir tola asab o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, u, harakat birligini tashkil qiladi. Ana

shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar bir butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar bir butun holda qisqarmay, balki bir nechta harakat birligi hisobiga qisqara olishi, harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik tabaqalashtirgan holda olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Og'ir snaryadlar bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshilik ko'rsatadi. Shu tufayli, bir tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi, ikkinchi tomondan esa, uzoq muddat davom etgan mashg'ulot ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atuvchiga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik tabaqalashtirish qobiliyati yo'qoladi.

*Professional futbol turining
xususiyatlaridan biri bu – musobaqa
jarayonida shikast olish xolatlarining
ko'pligidir*



12-rasm.

Oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga "chapga sohta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish" texnik usulini bajarishni taklif qilamiz.

Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin, unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etadi. Bunda texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'ladi. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

*Futbolchining kuch
tayyorgarligi mashg'uloti
xarakteriga ko'ra shiddatli va og'ir
bo'lishi muhim*

Nihoyat, kuch oshgani bilan u, spetsifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun, kuch tayyorgarligi vositalarini tanlashda, bajariladigan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar, mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham mashg'ulotning yo'nalishi u yoki bu guruh asab tolalari faolligiga ta'sir etishi, oqibatda esa, kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni, oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligiga bog'liq.

To'pga zarba berilayotganda, sonning orqa yuzasidagi mushaklar (mushak-antagonist) sonning oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pni tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarba berishdek to'satdan bajariladigan

harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni susaytirmaslikka erishish uchun mashg'ulotning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari – o'rin bo'shatish-yengib o'tish harakteridagi kombinatsiyalangan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortizatsiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda sonning oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi. O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda sportchi 70-110 sm balandlikdan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.



13-rasm.

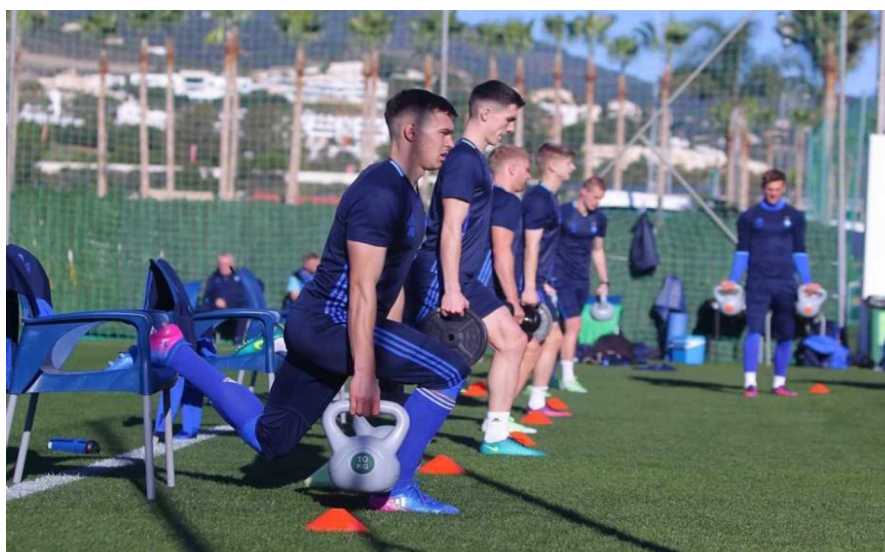
Raqib qarshiligi yordamida maxsus jismoniy sifat - tezlik-kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq

Mashg'ulot jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga

“o‘rgatilishi”, ya’ni mushaklar ichki koordinatsiyasi yaxshilanishi va shu yo‘l bilan mushaklarning ko‘ndalang kesimini o‘zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo‘lishiga erishish lozim.

Biroq, mashg‘ulotda chuqurlikka sakrash qo‘llanilar ekan, bunda, sakrash balandligini asta-sekin oshirib borish zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlar, dinamik kuchni mashg‘ulotsi o‘rin bo‘shatish-yengib o‘tish harakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o‘sishiga ijobiy ta’sir qilishini ko‘rsatadi.

Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarni musobaqa paytidagiga o‘xshash ish rejimi qo‘llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko‘tarilmay, balki futbol o‘yiniga xos maxsus morfologik va biokimyoviy adaptatsiya ham ta’minlanadi.



14-rasm.

Og‘irliklar bilan kuchni rivojlantirish mashqi

4.4.4. Futbolchilarning tezlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga xos umumiy xususiyatlar

Agar futbolchilarning chaqqonligi belgilovchi harakatlarga to‘xtaladigan bo‘lsak, bu harakatlar sportchining kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, chaqqonlik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig‘ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo‘ladigan tezkor

kuchni talab qiladi. Demak, chaqqonlik deb, kuch va tezkorlikni uyg'unlashganligi namoyon boladi.

Chaqqonlikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalash singari, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga, chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklarning harakatini aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm qaytadan batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlarni bajarish oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda amalga oshiriladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni shakllantirish murakkab jarayon, shuning uchun bu sifatlarni, sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlar xuddi ana shulardir.

Bu, o'ziga xos uchta ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni mashg'ulot paytida bir vaqtning o'zida majmuaviy tarzda takomillashtiradi.

Futbolchilarning kuch tayyorgarligini tashkil etishda avvalam bor mashg'ulotning tayyorlov qismini to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi.

**Chaqqonlik jismoniy
sifatini futbolchining tayyorgarlik
jarayonida doimiy tarzda
rivojlantirib borish muhim**

Asosiy yuklamalarga o'tishdan avval barcha mushak guruhlarini yetarli darajada chigalyozdisini amalga oshirish muhim. Bu bilan tayanch-harakat apparatini ishi yaxshilanadi va qon aylanish tizimini ishi faollashtiriladi.

Razminkani o'tishda maksimal darajadagi mushaklarga ta'sir eta oladigan mashqlarni tanlash muhim hisoblanadi. Bunday mashqlarga turgan joyda tezlikda yugurish mashqi misol bo'ladi. Bu kabi tayyorlov mashqi bir necha daqiqa davomida amalga oshirilishi kerak. Bunda tizzalar qanchalik yuqoriga ko'tariladigan bo'lsa, mashqni bajarish shunchalik murakkalashib boradi.



15-rasm.

Musobaqa usulida jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish mashqi

Shuning uchun oyoqlardagi harakatlarni yengilligini saqlashga intilish kerak. Bundan so'ng bo'shashish uchun bir necha dinamik mashqlarni bajarish kerak. Asosiy e'tibor qaratiladigan jihati bu – asosiy yuklamalarga o'tishdan avval tayyorgarlik mashqlari dinamik harakterga ega bo'lishi kerakligidir. Mashqlar ko'p sonli mushaklar faoliyatini ta'minlashi kerak. Statik tarzda bajariladigan mashqlardan foydalanish razminka qismida tavsiya etilmaydi. “Sovuq mushaklar”ga bunda salbiy ta'sir ko'rsatib qo'yilishi ta'kidlanadi (Mayer Ralf, 2016).

Bob bo'yicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. *Jismoniy tayyorgarlik jarayoni deganda nimani tushunasiz?*
2. *Jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?*
3. *Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?*
4. *Jismoniy tayyorgarligini tashkil etish va amalga oshirishda jarayon samaradorligiga ta'sir etuvchi qanday omillarni bilasiz?*
5. *Maxsus jismoniy tayyorgarlik nima?*
6. *Chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?*
7. *Tezlik jismoniy sifatini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?*
8. *Tezlikni namoyon bo'lishining qanday shakllarini bilasiz?*
9. *Kuch jismoniy sifatini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?*
10. *Kuchni namoyon bo'lishining qanday shakllarini bilasiz?*

V BOB. Jismoniy tayyorgarlik tizimida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish

5.1. Futbolda chidamlilikni rivojlantirishdagi zamonaviy qarashlar

Maxsus manbalarni tahlil etish natijasida ma'lum bo'ldiki, futbolda chidamlilik ma'lum o'yin rejimlarida texnik-taktik harakatlarni samaradorligini pasaytirmasdan, mushak faoliyatini bajarish vaqtida vujudga keladigan charchash alomatlariga qarshi kurashish qobiliyati sifatida tushuniladi. Umuman olganda esa, chidamlilikka nisbatan ya'ni, unga ta'rif berishda turlicha talqinlarni manbalarda kuzatishimiz mumkin.

Har qanday davomiy harakterga ega bo'lgan faoliyat, uni amalga oshirayotgan insonda charchash alomatlarini yuzaga keltiradi. Shu sabab chidamlilikka nisbatan ta'rif berilganda, **chidamlilik - insonni charchashga qarshi kurasha olish qobiliyati** tariqasida ham ta'rif beriladi.

Futbolda musobaqa faoliyatini tavsiflashda unda vaziyatlarni tinimsiz o'zgarib turishi, jismoniy yuklamalarni turli harakterga ega ekanligi hamda ish bajarish faoliyatini dam olish bilan doimiy tarzda almashlab turilishi bilan izohlanadi. Bu kabi faoliyatni bajarishda esa, albatta sportchidan chidamlilik talab etiladi.

Futbolchining chidamliligi murakkab va ko'p qirralidir. Bu esa, chidamlilikni har bir tashkil etuvchisini rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil etish kerakligini bildiradi. Shu

*Chidamlilik – ma'lum harakat
faoliyatini uzoq vaqt davomida
samarasini pasaytirmagan tarzda
bajara olish qobiliyatidir*

vaqtga kelib ham mutaxassislar orasida yuqori malakali futbolchilarning chidamliligining tuzulishi yoki ularning turlari borasida yakdil bir fikr yo'qligini ham e'tirof etish mumkin. Ba'zi mutaxassislar umumiy va maxsus chidamlilikni farqlashadigan bo'lsa (M.A.Godik, 2006; G.A.Lisenchuk, 2003), ba'zilar chidamlilikni umumiy, aralash, distansion-tezlik va tezkor-sprint chidamliliklariga tasniflaydilar (N.M.Lyukshinov, 2006; A.I.Shamardin, 2005).

Xorijiy manbalarda esa, futbolchilarning aerob chidamlilikni ekstensiv hamda, aerob-anaerob yoʻnalishli yuklamalarga chidamlilikni intensiv chidamlilik sifatida baholanadi (J.Bangsbo, 1994; T.Reilly, 2007).

Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bogʻliq ilmiy tadqiqot ishlarini koʻp boʻlishi bilan birga, xozirgi kunga kelib, futbolchilarni chidamliligini oshirish usullari yetarli darajada ochib berilmaganligi eʼtirof etiladi. Futbolchilar bilan amaliy mashgʻulotlar davomida ularni bu jismoniy sifatini rivojlantirish maqsadida, maxsus oʻyin vositalariga (mashqlarga) koʻproq eʼtibor qaratilishi tavsiya etiladi. Chunki, bu kabi mashqlar sportchilar organizmiga keng taʼsir etish kuchiga egadir. Bu jismoniy sifat bilan bir qatorda boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirilishiga koʻmaklashiladi.

M.A.Godik, (2006), L.V.Sluskiylar (2009) tomonidan esa, futbolchilarning yillik tayyorgarlik siklida chidamlilikni futbolchilarda rivojlantirish uchun, yengil atletika sport turining mashqlaridan foydalanish, tayyorgarlikka ijobiy taʼsir etishi koʻrsatiladi va vositalar tavsiya etiladi. Lekin, shu oʻrinda bildirish kerakki, mashgʻulotlarda chidamlilikni turli koʻrinishlarini rivojlantirishda nomaxsus vositalardan foydalanishda, yuklamalarning kattaliklari borasida yetarli aniq tavsiyalar berilmaganligi koʻzga tashlanadi.



16-rasm.

Futbolchilarni umumiy chidamliligi va funksional imkoniyatlari darajasini oshirishda qoʻllaniladigan samarali mashqlardan biri

Erkak futbolchilarni tayyorgarligini oshirish, ularni turli tayyorgarlik komponentlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina ilmiy izlanishlar amaliyotda olib borilgan.

Ammo, hozirgi kunda jadal suratlarda rivojlanib borayotgan - ayollar futboli bilan bog'liq tegishli ilmiy tadqiqot ishlarini kam o'rganilganligini alohida muammo sifatida ko'tarish kerak. Shunday bo'lishiga qaramasdan, bu borada ham bir qator ilmiy izlanishlar natijalariga to'xtalib o'tishimiz natijasida, ayol futbolchilarining musobaqa faoliyati tizimi va undagi o'ziga xos xususiyatlari haqida ayrim xulosalarni chiqarish mumkin.

D.V.Trofnikova (2014) tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida, ayol-futbolchilarining chidamliligini o'rganish va ularning darajasini oshirishga qaratilgan ishlar amalga oshirilgan.

Buning uchun, jarayonda zamonaviy jihoz va texnologiyalardan (GPS- Global Positioning System) foydalanib, musobaqa sharoitida sportchi qizlarning harakatlanish faoliyati natijalarini qayd etib borilgan. Muallifning xulosalari bo'yicha, futbolchi qizlar bir uchrashuv davomida 9500 metrdan 11500 metrgacha masofani bosib o'tishligi keltiriladi. Bu ko'rsatkichlar yuqori hisoblanib, bunday yuqori natijalarni xatto erkak futbolchilar ham, har doim ham amalga oshira olmasliklarini ta'kidlash kerak.

Futbolchi qizlar tomonidan bosib o'tilgan masofaning 3800-4400 metri 8 km/s tezlikdan kam bo'lgan tezlikda bosib o'tilgan. Bu jami faoliyatning 35-41% tashkil etadi. 8-15 km/s tezlikda 2800 metrdan 3900 metrgacha (26-36 %) masofa bosib o'tilgan. Bu tezlikda yugurishda endi sportchidan chidamlilik talab etiladi. Bu tezlik uchun ko'proq umumiy chidamlilik talab etiladi. Asosan aerob sharoitdagi ish faoliyati amalga oshiriladi.

Futbolchining musobaqa faoliyati xususiyatlaridan kelib chiqib, nisbatan ahamiyatli bo'lib, 15-18 km/s tezlikda amalga oshiriladigan harakatlanish hisoblanadi. Futbolchi qizlar bunday tezlikda 1000 metrdan 1280 metrgacha masofani (9-13%) bosib o'tishligi aniqlangan. Futbolchining maksimal tezlikda harakatlanishi – bu 18 km/s ko'p bo'lgan tezlikdagi harakati tushuniladi. Albatta sportchining harakatlanish faoliyati ko'rsatkichlari ichida bunday tezlikda harakatlanish ko'rsatkichlari eng pastlardan bo'lishi tabiiy (katta energiya sarfi talab etiladi). Lekin shunday bo'lishiga qaramasdan kuzatishlar shuni ko'rsatganki, 18 km/s tezlik bilan futbolchi qizlar 1260 metrdan 2100 metrgacha (12-18 %) masofani bosib o'tishgan.

Harakatlanishning oʻrtacha tezligi 6,1 km/s dan 7,2 km/s gacha tashkil etgan. Maksimal tezlikda harakatlanish 27,3 km/s toʻgʻri kelganligi qayd etiladi. Futbolchi qizlar bir uchrashuv davomida 2000 martagacha harakatlanish yoʻnalishi va tezligini oʻzgartirishib harakatlanishligi aniqlangan.

Xalqaro futbol federatsiyasining (FIFA) uslubiy tavsiyalariga asosan, sportchi-qizlarda 8 km/s dan kam boʻlgan tezlikdagi harakatlanish - past, 8-15 km/s tezlikdagi harakatlanish - oʻrta, 15-18 km/s tezlikdagi harakatlanish - yuqori va 18 km/s dan yuqori tezlikdagi harakatlanish - maksimal shiddatli ish faoliyati sifatida baholanishi tavsiya etiladi.



17-rasm.

Tana mushaklarini choʻziluvchanligini taʼminlaydigan dinamik mashqlardan biri

Futbolchi-qizlarning tayyorgarligi bilan bogʻliq tadqiqot ishlari mahalliy mutaxassis N.M.Yusupov (2018) tomonidan amalga oshirilgan. Tadqiqot ishlarida yuqori malakali futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik masalalari tadqiq etilgan boʻlib, hususan sportchilarning tezlik-kuch jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan ishlar amalga oshirilgan.

Olib borilgan tadqiqot ishlarida muallif tomonidan futbolchi qizlarni tayyorlash amaliyotiga tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dastur taklif etilgan. Unga koʻra tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini taʼminlashga qaratilgan yuklamalarning ratsional tarzdagi rejalashtirilishi taklif etilgan.

Tadqiqot ishlariga ko'ra yuqori malakali futbolchi-qizlarni tayyorlashni bu bosqichida aerob yo'nalishga ega yuklamalar 586 daqiqani, aralash yo'nalishga ega yuklamalar 529 daqiqani, anaerob-glikolitik yo'nalishga ega yuklamalar 170 daqiqani, anaerob-alaktat yo'nalishga ega yuklamalar 605 daqiqani tashkil etishi maqsadga muvofiqligi ko'rsatilgan. Mashg'ulot yuklamalarining umumiy xajmi esa, 1890 daqiqani tashkil etgan.

Shu ko'rinishda yuklamalarni rejalashtirilishi va amaliyotga tadbiq etilishi natijasida bir qator jismoniy tayyorgarlikni aks ettiruvchi sportchilarning ko'rsatkichlarida ishonchli o'sish qayd etilganligi xulosa qilinadi. Xususan, sonning bukuvchi mushaklarining portlovchi kuchi 9.9%, maksimal portlovchi kuch ko'rsatkichi esa 15.1 % ortganligi aniqlangan.

Shu bilan birga maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadigan texnik-taktik harakatlardan foydalanishda ham natijalar yaxshilanganligi aniqlangan. "To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritib berish", "uzoq masofaga to'p uzatish" texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichlari 9-11 % yaxshilanganligi e'tirof etiladi.

Shu bilan birga, futbolchi-qizlarni hozirgi kunda musobaqa sharoitida faoliyatni samarali tarzda olib borishligi va bunda tobora ortib boradigan charchash alomatlariga qarshi kurasha oladigan

tarzdagi tayyorgarlikka ega bo'lishlari muxim hisoblanadi. Bugungi kun futbolida o'rta va yuqori

shiddatdagi harakatlanish faoliyatining umumiy nisbatlarini sezilarli darajada ortib borayotganligini inobatga olib, sportchilar tomonidan amalga oshiriladigan texnik-taktik va boshqa harakatlanishlar aynan shu rejimlarda rivojlantirilishi kerakligini anglash darkor.

Bunda jamoa murabbiylari musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos tarzdagi tayyorgarlikni ta'minlash kerakligi, zamonaviy tayyorgarligining tendensiyalaridan biri ekanligini tushunish muhimdir.

Demak, sportchilarni tayyorgarligi tizimida asosiy e'tibor qaratilishi kerak bo'ladigan masalalar sifatida - mashg'ulotlarda foydalaniladigan yuklamalarning ratsional tarzdagi rejalashtirilishini, tayyorgarlikning

Zamonaviy futbolda yuqori va maksimal shiddatlarda amalga oshirilayotgan harakatlanishlarning hajmi tobora ortib bormoqda. Bu futboldagi rivojlanish tendensiyalaridan biridir

davrlariga, bosqichlariga mos kelishini ta'minlash masalalarini mutaxassislar, murabbiylar anglashi muhim omil hisoblanadi.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini o'rganish natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi maxsus harakatlar miqdori yildan-yilga ortib bormoqda. Bu nafaqat erkak futbolchilariga xos bo'lgan tendensiya balki, ayollar futbolida ham tayyorgarlikning asosiy tashkil etuvchilaridan biriga aylanib bormoqda.

5.2. Chidamlilik va uni rivojlantirish xususiyatlari.

5.2.1. Chidamlilik turlari. Charchash va uning ko'rinishlari

Chidamlilik sifati barcha sportchilar faoliyati uchun kerak bo'ladigan sifatdir. Ba'zi sport turlarida bu sifat muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy sifat hisoblanadi. Stayer yugurishida, chang'ili sport turlarida, veloshosseyli sport turida, eshkak eshish sport turlarida bu sifatning ahamiyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Boshqa sport turlarida ham misol uchun sport o'yinlarida (futbol, basketbol, gandbol, suv polosi, regbi va b.) bu sifatning ahamiyati o'ta yuqori hisoblanadi. Ba'zi sport turlarida esa, misol uchun, suvga sakrash, uloqtirish sport turlarida chidamlilikni namoyon bo'lishi nisbatan kam bo'ladi. Ayniqsa, bu sifatning ahamiyati zamonaviy ko'pkurashchilarda yaqqol namoyon bo'ladi. Bu sport turlarida sportchining chidamliligini rivojlanganligi yakunda sport muvaffaqiyatini belgilovchi omillarning asosiysi hisoblanadi.

V.Gubaning (2016) ta'kidlashicha, chidamlilik bu – organizmning charchashga qarshi kurasha olish qobiliyati bo'lib, bu sifat har kimda ham namoyon bo'lmasligi mumkin. Lekin shu bilan birga chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirishni deyarli har bir insonda amalga oshirish mumkin.

Nemis olimi F.Sintl (1994) chidamlilikka nisbatan quyidagicha ta'rif beradi. Chidamlilik – bu shiddati va davomiyligi bo'yicha ta'sir etayotgan yuklamani bajarishda vujudga kelayotgan yengib bo'lmas charchashga qarshi jismonan hamda psixik qarshi kurasha olish qobiliyati.

Qisqa aytganda chidamlilik = charchashga qarshi kurashish qobiliyati + tez qayta tiklana olish qobiliyati.

Ma'lum faoliyat turi inson tomonidan amalga oshirilib borishi natijasida, ma'lum fursatdan (vaqtdan) so'ng, faoliyat yoki uning ko'rinishlarini bajarib borish tobora qiyinlashib borishi kuzatiladi.

Harakatni bajarayotgan insonda charchash, toliqish alomatlari kuzatila boshlaydi. Bu esa, harakatlarni bajarishda uning samarasiga salbiy ta'sir etuvchi kuchli omil hisoblanadi.

Faoliyat turlarining maxsuslashganligidan kelib chiqib, charchashning bir necha turlari amaliyotda farqlanadi.

Bular quyidagilar:

1. aqliy charchash;
2. jismoniy charchash;
3. sensor charchash;
4. emotsional charchash.

Tabiiyki, sport amaliyoti xususida fikr yuritilganda, charchashning jismoniy turi nazarda tutiladi. Ma'lum jismoniy faoliyat amalga oshirilishda kuzatilib boriladigan charchashni, ma'lum fazalarga ajratiladi ya'ni, to'liq charchash kuzatilguniga qadar ish faoliyatini uch fazaga bo'lib tavsiflanadi.

Bular:

1. **Kompensasiyalanadigan charchash fazasi.** Bu shunday holatki, kuzatilib boriladigan qiyinchiliklarga qaramasdan, inson talab etiladigan shiddatdagi jismoniy faoliyatni irodaviy kuchlanishlar hisobiga yoki ba'zi hollarda harakat faoliyatining biomexanik tuzilmasini o'zgartirish hisobiga (misol uchun yugurishda qadamlar kattaligini kamaytirish va qadamlar tempini oshirish hisobiga) amalga oshirib borish holatidir;

2. **Dekompensasiyalanadigan charchash fazasi.** Bu shunday holatki, jismoniy faoliyatni amalga oshiruvchi barcha imkoniyatlarini ishga solgan taqdirda ham, kerakli bo'ladigan ish shiddatini ushlab tura olmaydigan holatdir. Agarda bunday sharoitdagi harakat faoliyatini mashq bajaruvchi davom ettiradigan bo'lsa, u yaqin fursat ichida faoliyatni bajarishni umuman to'xtatib qo'yishi kuzatiladi;

3. **To'liq charchash fazasi.** Bu charchashning yuqori holati bo'lib, ish bajarishning quvvatini kamaytirishga yoki uni umuman to'xtatishga olib keluvchi holat bo'ladi.

Chidamlilik jismoniy sifati ikki asosiy guruhga bo'linadi. Bular: 1.umumiy chidamlilik. 2 maxsus chidamlilik.

5.2.2. Umumiy chidamlilik

Umumiy chidamlilik – bu bir ma'romda (shiddatda), uzoq vaqt davomida, belgilangan jismoniy faoliyatning samarasini pasaytirmagan holda bajara olish qobiliyatidir. Bunda jismoniy faoliyatni amalga oshirish

vaqtida organizmining mushak apparatining yuqori faoliyati kuzatiladi. Bir ma'romdagi uzoq vaqt davomida yugurish faoliyatini amalga oshira oladigan inson, shu ko'rinishdagi (harakterdagi) faoliyat turini (chang'ida uchish, velosipedda uchish mashqlari kabilar) samarali bajara olish imkoniga ega bo'ladi.



18-rasm.
Futbolchilarni umumiy chidamliligini rivojlantirish

Umumiy chidamlilikning asosiy tashkil etuvchilari (komponentlari) sifatida - energiya ta'minotining aerob tizimlari, funksional va biomexanik tejamkorlik hisoblanadi. Umumiy chidamlilik maxsus chidamlilik turlarini rivojlantirish uchun asos bo'ladi ya'ni, umumiy chidamlilik tayyorgarligi zahirida, chidamlilikni maxsus ko'rinishlarini rivojlantirishning imkoni tug'iladi.

Umumiy chidamlilikning asosiy tashkil etuvchilari (komponentlari) sifatida - energiya ta'minotining aerob tizimlari, funksional va biomexanik tejamkorlik hisoblanadi.

Umumiy chidamlilik maxsus chidamlilik turlarini rivojlantirish uchun asos bo'ladi ya'ni, umumiy chidamlilik tayyorgarligi zahirida, chidamlilikni maxsus ko'rinishlarini rivojlantirishning imkoni tug'iladi. Umumiy chidamlilik darajasini yetarli darajaga yetkazibgina, maxsus

**Futbolchilarni umumiy
chidamliligini rivojlantirishda
uzluksiz bir maromda bajariladigan
yugurish mashqi eng
samaralilaridan biri hisoblanadi**

chidamlilik turlarini rivojlantirishda samaraga erishish mumkin bo‘ladi. Bu holatni murabbiylik faoliyatini olib boruvchilar yaxshi bilishlari muhimdir.

5.2.3. Maxsus chidamlilik

Maxsus chidamlilik – bu mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan faoliyatga nisbatan bo‘ladigan chidamlilikning turidir. Maxsus chidamlilikning bir qancha turlari farqlanadi.

Maxsus chidamlilik quyidagi tushunchalar bo‘yicha tavsiflanadi:

- harakatlanish harakati alomatlari bo‘yicha. U yordamida harakatlanishdagi ma’lum vazifa hal etiladi;
- harakatlanish faoliyatlari alomatlari bo‘yicha. Bu sharoitda harakatlanish vazifasi hal etiladi (o‘yin chidamliligi);
- harakatlanish vazifasini hal etishda zarur bo‘ladigan boshqa jismoniy sifatlar bilan o‘zaro bog‘liqlikdagi alomatlari bo‘yicha (koordinatsion chidamlilik, tezlik-chidamliligi va b.).

Umuman olganda maxsus chidamlilikni rivojlanishi organizmning nerv-mushak apparatining imkoniyatlariga ko‘pdan bog‘liq bo‘ladi. Shu bilan birga mushaklardagi energiyani qanchalik tezlikda sarf qilish tezligiga hamda harakatlanish harakatlarini boshqarish texnikasiga ham bog‘liq bo‘ladi.

*Umumiy chidamlilik zahirida
chidamlilikning maxsus
ko‘rinishlari rivojlantiriladi*

Ish bajarishda uning shiddatidan kelib chiqib, quyidagi quvvatlarda ish bajarishlarga xos chidamliliklar farqlanadi:

- mo‘tadil quvvatda ish bajarishdagi chidamlilik;
- katta quvvatdagi ish bajarishdagi chidamlilik;
- submaksimal quvvatda ish bajarishdagi chidamlilik;
- maksimal quvvatda ish bajarishdagi chidamlilik.

Bu qayd etilganlar chidamlilikning asosiy ko‘rinishlari hisoblanib, amaliyotda ko‘p tadqiq etilganlardan hisoblanadi.

Sport amaliyotida bu turdagi chidamliliklardan tashqari boshqa chidamlilik turlari ham e’tirof etiladi.

Misol uchun:

- siklik harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo‘lishi;

- atsiklik harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- aralash harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- statik harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- dinamik harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- aerob harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- anaerob harakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- distansion chidamlilik;
- o'yin chidamliligi;
- lokal chidamlilik;
- regional chidamlilik;
- global chidamlilik turlari.

Bu turdagi chidamliliklar nisbatan mustaqildir. Ular bir-biriga kam hollarda bog'liq bo'ladi. Misol uchun, og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchining kuch chidamliligi darajasini belgilovchi ko'rsatkichi o'ta yuqori bo'lishi mumkin bo'lib shu vaqtni o'zida uning tezlik chidamliligi rivojlanmagan bo'lishi mumkin.

5.2.4. Chidamlilikni rivojlanishini ta'minlovchi omillar

Jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi va ularning namoyon bo'lishi holatlari bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Quyida bu omillarni ayrimlarini ko'rib chiqamiz.

1-omil. Bioenergetik

omil. Bioenergetik omil
organizm va uning
tizimlarining (nafas olish tizimi, yurak qon-tomir tizimi, qon aylanish tizimi) funksional imkoniyatlariga ega bo'lgan energetik xajmni o'z ichiga oladi.

*Chidamlilikni rivojlanish
darajasi va ularning namoyon
bo'lishi bir qator omillarga bog'liq
bo'ladi*

Chidamlilikni talab etuvchi ish faoliyatiga nisbatan energiyaning paydo bo'lishi, ximik jarayonlar natijasida vujudga keladi. Energiya

ta'minotining asosiy manbalari sifatida aerob, anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik manbalar hisoblanadi.

2-omil. Funksional va bioximik tejamkorlik omili. Bu omil sportchining jismoniy mashqni bajarishi va uni amalga oshirishdagi energiya sarfining nisbatlarini belgilab beradi. Bu o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, tejamkorlikni ikki belgilovchisi mavjud.

Birinchisi - bu tejamkorlikni mexanik belgilovchisi bo'lib, bunda sportchining faoliyatini tashkil etuvchilaridan biri bo'lgan - harakatlarni qanchalik texnik tarafdin o'zlashtirganligi bo'lsa, ikkinchisi, fiziologik-bioximik tarafidir. Bunda harakatlarni amalga oshirish vaqtida, mushaklarda sut kislotasi yig'ilmagan holatdagi energiya sarfida ish faoliyatining qanday qismini bajarilishi nazarda tutiladi.

Bu o'rnida aytish joizki, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'ladigan bo'lsa, uning chidamlilikni talab etuvchi faoliyatni bajarishda tejamkorlik shuncha yuqori bo'lib boradi.

3-omil. Funksional barqarorlik omili. Bu omil jismoniy ish bajarish natijasida, organizmning tizimlarining ichki muxitlarida kuzatiladigan (misol uchun, kislorod qarzi kuzatilayotgan vaqtda, qonda sut kislotasi miqdorini tobora ko'payib borayotgan sharoitida) salbiy siljishlarda, funksional faollilikni ta'minlash va saqlashga imkon beradigan omil hisoblanadi. Funksional barqarorlikda tobora ortib borayotgan toliqish alomatlariga qaramasdan, sportchi belgilangan texnik harakatlarni, taktik rejalarini samarasini pasaytirmagan holda amalga oshirishiga imkon tug'iladi. Bu omil esa, ayniqsa, futbolchilarni tayyorgarligida o'ta xosligini ta'kidlash joiz.

4-omil. Shaxsiy-psixik omillar. Bu omil ham o'z navbatida chidamlilikni namoyon bo'lishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bu omilning ahamiyati musobaqa faoliyatining murakkab fazalarida yaqqol namoyon bo'ladi. Bularga eng yuqori sport natijalariga erishishdagi motivasiyani keltirish mumkin. Shu bilan birga, qat'iyatlilik, maqsad sari intilish, organizmning ichki noqulay bo'lgan o'zgarishlariga nisbatan bardosh bera olish qobiliyatlarini ham keltirish mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatlarini" talab qiladi.

5-omil. Irsiy omil. Genetik omil anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga ko'proq ta'sir etadi. Keyin statik chidamlilik va so'ngra kamroq nisbatlarda aerob imkoniyatlarni rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Albatta chidamlilikni rivojlanishida bu omillardan tashqari boshqa omillar ham jismoniy sifatni rivojlanishi uchun o'z ta'sirini o'tkazishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning jinsi, morfologik xususiyatlari, faoliyatni amalga oshirish shart-sharoitlari ham bu sifatni rivojlanishida o'zini ta'sirini o'tkazadi.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubi to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyatining tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt va maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar, o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda, futboldagi chidamlilik masalasi juda murakkab masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchi jamoadagi amplusiga qarab 5- 6 dan 10 -12 km gacha masofani bosib o'tadi. Bunda, shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 - 6 daqiqa vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib, 7-15-24 m uzunlikka yuguradilar. Shu orada, ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 daqiqagacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 daqiqagacha vaqtni sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu, aslida 5 – 6 daqiqa ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar, futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ancha kuch-quvvat sarflanadi. Biroq, o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak.

5.3. Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish vosita va usullari

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi bir qator vazifalarni hal etishni nazarda tutadi. Ma'lum tayyorgarlikni ta'minlashda mashg'ulotlar vaqtida o'ziga xos o'rgatish usullaridan foydalaniladi.

Ma'lumki, o'rgatishning didaktik va amaliy usullari farqlanadi. Didaktik usullarga barcha sportchilarni yoki shug'ullanuvchilarni tayyorlashda ishlatiladigan usullar tushuniladi. Misol uchun, bunday usullarga tushuntirish, so'z, suhbat, ko'rsatib berish kabi usullarni keltirish mumkin.

Mashg'ulotlar vaqtida harakatlarga o'rgatish, ularni takomillashtirishda qo'llaniladigan usullar biroz o'ziga xos bo'lib, o'zining maqsad va vazifalariga ega bo'ladi.

Har bir tayyorgarlik davri yoki bosqichida ma'lum o'rgatish usullaridan foydalaniladi. Ma'lum bo'ldiki, amaliyotda keng tarqalgan amaliy o'rgatish usullaridan biri bu – “bir tekis tarbiyalash” va “takroriy bajarish” usullaridir. Mutaxassislar bir vaqtning o'zida yoki, bir tayyorgarlik bosqichining o'zida o'rgatishning turli usullarini mashg'ulotlar vaqtida qo'llashlari mumkin.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarda yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) mashqning bajarish vaqti; b) mashqning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning harakteri; d) mashqni takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu, uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, yugurishlar, ya'ni 800-2000 metrga tez yurish, 3-5 kmli krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi “portlovchi” qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda kislorod «qarzi» to'ldiriladi.

Futbolchilarda aerob imkoniyatlar darajasini rivojlanganligi, uning musobaqa faoliyatida katta ko'lamdagi ishni amalga oshira olishini belgilaydi. Futbolchilarda aerob imkoniyatlarni rivojlantirishning bir necha usullari bo'lib, ularni ichida uzluksiz tarbiyalash usuli asosiylardan biri hisoblanadi.

Uzluksiz tarbiyalash usulida misol uchun, murabbiy 40 - 60 daqiqa davomida kross yugurishini rejalashtiradi, yoki 30-40 daqiqa davomida maydonning 4/3 qismida 8x8 o'yinini rejalashtiradi. Bu mashqlarni futbolchilar uzluksiz tarzda bajarishadi.

Mashqlar yuklamasini ko'rsatkichlarini oldindan rejalashtirilishi, tezkor mashg'ulot samarasini kattaligini va yo'nalishini aniqlab beradi. Misol qilib oladigan bo'lsak, aerob ko'rinishli nisbatan bir tekis, 45 daqiqali kross yugurishini ko'rib chiqsak. Bu tezlik futbolchilarda 3 m.s.ga teng bo'ladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega futbolchilarda bunday yugurishda YQCH 150 z./d.dan ko'p bo'lmaydi. Yugurishni 2-daqiqasidayoq YQCH shu ko'rsatkichga chiqadi (150 z./d) va qolgan 43 daqiqa davomida u faqat aerob ish bajaradi. Ish bajarish aerob energiya mexanizmi hisobiga amalga oshadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, absolyut bir tekis ish mavjud bo'lmaydi va yugurishni tezligi o'zgarishi mumkin. Lekin, bir tekis mashqlarda vazifa katta bo'lib, futbolchilarni organizmini funksional imkoniyatlarini ma'lum darajaga olib chiqish va bu darajani ushlashdan iborat. Agar bunda uzluksiz mashqni shiddati bir darajada bo'lsa - bu tiklantiruvchi yuklama hisoblanadi. Boshqa ko'rinishdagi shiddatda esa rivojlantiruvchi yuklama hisoblanadi.

Futbolchilarni mashg'ulotlarida keng tarqalgan yana bir usul - bu **o'zgaruvchan shiddatli uzluksiz mashqlarni bajarish usuli** hisoblanadi. Futbol o'yinining o'zi ham – o'zgaruvchan shiddatli uzluksiz mashqlanish jarayoni hisoblanadi va bu holatni YQCHni dinamikasidan ham ko'rish mumkin. Agar turli mashqlarni bajarishda mashqlar bir marotabadan bo'lib-bo'lib bajarilsa, faol ish bajarishlar passiv ish bajarishlar bilan almashlanib bajariladi. Shuning uchun, faol ish vaqtida YQCH 180-200 z./d.gacha ko'tariladi. Bunda energiya ta'minoti anaenob mexanizmlar hisobiga amalga oshadi.

Bir tekis tarbiyalash usuli

Bu usul o'z oldiga umumiy chidamlilikni tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi. Bunda agarda rivojlantiruvchi mashq sifatida yugurish mashqi olingan bo'lsa, u holda masofani bosib o'tish (yugurish) bir hil tezlikda amalga oshiriladi. Futbolchining tayyorgarlik darajasiga qarab beriladigan masofa yo ko'paytiriladi, yo kamaytiriladi.

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

Bir tekis tezlashgan tarbiyalash usuli

Bu usul o'z oldiga maxsus chidamlilikni tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi. Bu usul quyidagicha namoyon bo'ladi: masofani bir tekis tempda bosib o'tayotganda, masofaning ma'lum qismlarini tezkor yugurish

harakati bilan bajarish kerak. Yaxshi vosita bo'lib basketbol, qo'l to'pi, ikki tomonlama o'yin, turli o'yinli mashqlar xizmat qiladi. Bu usulda mashqlarni bajarish vaqtida harakatlarning tempini o'zgartirib turish talab etiladi.

N.G.Ozolin (2006) sport amaliyotida sportchilarni chidamlilik va uning turlarini rivojlantirishda yuklamalardan o'ziga xos tartibda foydalanish kerakligini tavsiya etadi (5-jadval). 5-jadvaldan ko'rinib turibdiki, ma'lum o'rgatish usullarini bir necha ko'rinishda mashg'ulotlarda qo'llashning imkoni bor. Bunda faqatgina mashqlarni bajarishda ularning xajmi yoki shiddatini nazorat qilishga katta e'tibor qaratish kerak. Jadvalda bir tekis tarbiyalash usulining uch xil ko'rinishi keltirilgan bo'lib, ularning asosiy farqlanadigan tomoni, mashqni qanday shiddatda bajarish kerakligi hisoblandi. Oldinga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqqan xolda, bu usuldan samarali foydalanish mumkin.

Umumiy chidamlilik darajasini rivojlantirish, futbolchining umumiy funksional imkoniyatlari darajasini oshirish maqsadida mashqlarni bajarish vaqtida YUCH 130-160 zarba daqiqaga teng kelishi kerakligi ko'rsatiladi.

Bu usulni tayyorgarlikni tayyorlov davrida qo'llash asosiy usullardan biriga kiradi. Ma'lumki, bu davrda aynan futbolchilarning umumiy chidamlilik darajasini yaxshilab olish asosiy maqsad sifatida qaraladi.

Bu usulning ikkinchi ko'rinishida esa, umumiy chidamlilik darajasini ushlab turish va faol dam olishni ta'minlash maqsadida, bu usuldan foydalanish kerakligi ko'rsatiladi. Bizga ma'lumki, o'tish davrida aynan shunday vazifani amalga oshirish futbolchilar va murabbiylar oldiga vazifa sifatida yuklatiladi. Demak, bir tekis tarbiyalash usulining ikkinchi ko'rinishini o'tish davrida qo'llash maqsadga muvofiq.

Bir tekis tarbiyalash usulining uchinchi usuli esa, tayyorlov davrida amalga oshirilishi mumkin. Faqatgina tayyorlov davrini keyingi bosqichlarida ya'ni, futbolchilarni tayyorgarlik darajalari biroz yaxshilangan holatda, ma'lum bazaga ega bo'lgan holatlarda qo'llash maqsadga muvofiq. E'tibor qaratilishi kerak bo'lgan holat, bu fartlek usulidagi mashqlarni bajarishda, yurak urish chastotasi 150-170 zarba daqiqaga teng kelishi kerak.

5-jadval.

SPORTCHILARNING TAYYORLASHNING ASOSIY AMALIY USULLARI VA ULARNING TAVSIFI
(N.G.Ozolin ta'limoti bo'yicha)

Usul ning nomi	Nima uchun qo'llaniladi	Foydalaniladi gan mashqlari	Mazmuni	Shiddati YQCH z/d	Hajmi			Dam olish intervali	Xaftalik mashg'ulot lar soni
					Ishni bajarish davomiyligi	Marta takrorla nishi	Seriy alar		
BIR TEKIS TARBIYALASH USULI	1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun	Yugurish, yurish, velosipedda uchish va boshqalar	Bosib o'tiladigan masofani bir tekis bosib o'tish va asta sekinlik bilan masofani ko'paytirib borish	A) 130- 160 B) 130- 150	A) 30-60 daqiqqa va undan ko'p B) 2-4 soat va undan ko'p	1 1	1 1	- -	A) har kuni B) 2-3 marta
	2. Umumiy chidamlilik darajasini ushlab turish va faol dam olish	Yugurish, yurish, velosipedda uchish va boshqalar	Bosib o'tiladigan masofani nisbatan bir maromda, tezlikda bosib o'tish	130-150	30-60 daqiqqa	1	1	-	1-2 marta
	3. Uzoq vaqt ish bajarish uchun "maxsus fundamentni" xosil qilish	Tanlab olingan sport turi mashqlari, maxsus mashqlar	Bosib o'tiladigan masofani nisbatan bir maromda, tezlikda bosib o'tish	150-170	30-60 daqiqqa va undan ko'p	1	1	-	Har kuni

Usul ning nomi	Nima uchun qo'llaniladi	Foydalaniladi gan mashqlari	Mazmuni	Shiddati YQCH z/d	Hajmi			Dam olish intervali	Xaftalik mashg'ulot lar soni
					Ishni bajarish davomiyligi	Marta takrorla nishi	Seriy alar		
FARTLEK USULI	1.Uzoq vaqt davomidagi ish bajarish uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Yugurish, yurish, velosipedda uchish, eshkak eshish, umumrivojlanti ruvchi va maxsus mashqlar	Harakatlanish uzluksiz ravishda boshqa mashqlarni bajarish bilan almashlab bajarib boriladi	130-150	30-60 daqiq va undan ko'p	1	-	-	2-3 marta
	2.Uzoq vaqt ish bajarish uchun "maxsus fundamentni" xosil qilish	Yugurish, yurish, velosipedda uchish,eshkak eshish,umumri vojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Harakatlanish uzluksiz ravishda boshqa mashqlarni bajarish bilan almashlab bajarib boriladi	13-170	1-3 soat	1	1	-	1-2 marta

Usul ning nomi	Nima uchun qo'llaniladi	Foydalaniladi gan mashqlari	Mazmuni	Shiddati YQCH z/d	Hajmi			Dam olish intervali	Xaftalik mashg'ulot lar soni
					Ishni bajarish davomiyligi	Marta takrorla nishi	Seriy alar		
INTERVAL USUL	1. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Yugurish, chang'ida uchush, konkida uchish, velosipedda uchish va boshqalar	Harakatni uzluksiz ravishda amalga oshirish va bunda shiddatni yuqori va pastroq ko'rinishida	180-190 120-140	100-110 50-60	30-120 soniyali mashqlarni 10-60 marta bajarish Interval 30-120 soniya	-	-	Har kuni
	2. "Maxsus fundamentni" xosil qilish va uni darajasini ushlab turish	Yugurish, chang'ida uchush, konkida uchish, velosipedda uchish va boshqalar	Past va yuqori shiddatli ish faoliyatini almashlab bajarish	150-170 120-130	80-90 50-60	30-120 soniyali mashqlarni 10-40 marta bajarish Interval 30-120 soniya	-	-	1-2marta

Usul ning nomi	Nima uchun qo'llaniladi	Foydalaniladi gan mashqlari	Mazmuni	Shiddati YQCH z/d	Hajmi			Dam olish intervali	Xaftalik mashg'ulot lar soni
					Ishni bajarish davomiyligi	Marta takrorla nishi	Seriy alar		
	3. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash	Yugurish, chang'ida uchush, konkida uchish, velosipedda uchish va boshqalar	Past va yuqori shiddatli ish faoliyatini almashlab uzluksiz bajarish	180-190	100-110	30-180 soniyali ishni 5-10 marta bajarish	5-10	2-10	1-2 marta

5-jadvalda keltirilgan ikkinchi ko‘rinishdagi rivojlantirish usullari va ularning ko‘rinishlarida xam asosan umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan ish faoliyatini amalga oshirish mumkin. Bir tekis tarbiyalash usulidan farqli tarzda, bu usulda ma’lum mashqni bajarish vaqtida masalan, yugurish mashqini bajarish vaqtida boshqa ko‘rinishdagi boshqa mashqlarni bajarish bilan bir-biridan farq qiladi. Bu kabi ko‘rinishdagi ish shaklini tashkil etish muxim hisoblanadi. Chunki, sport amaliyotining asosiy tamoyillaridan biri variativlik tamoyilini inobatga olish muxim hisoblanadi.

Misol tariqasida kichik yoshdagi futbolchilar bilan ishlashni misol qilsak. Agarda bu yoshda chidamlilikni rivojlantirish maqsad qilingan bo‘lsa va har kunlik mashg‘ulotlarda faqat yugurish mashqini bir xil ko‘rinishini qo‘llash amalga oshirilsa, u xolda tez kunlar ichida shug‘ullanuvchilarda sportga bo‘lgan qiziqish so‘nishi mumkin va xattoki bu omil shug‘ullanuvchini futbolni umuman tark etishigacha olib kelishi mumkin. Shuning uchun, “fartlek” usulidagi o‘rgatish usulidan yosh futbolchilarni o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida foydalanish foydadan xoli emas.

Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ko‘proq uzluksiz, uzluksiz oz‘garuvchan, takroriy, interval, o‘yin va musobaqa usullari qo‘llanilib mashg‘ulotlar o‘tkaziladi.

Bob bo‘yicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. Sport amaliyotida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tadqiq etgan qaysi olimlarni bilasiz?
2. Chidamlilik jismoniy tayyorgarligini qaysi olimlar tadqiq etgan?
3. Futbolchi qiz va ayollarning jismoniy tayyorgarlik masalalarini kimlar tadqiq etgan?
4. Charchash va uning qanday ko‘rinishlari mavjud?
5. Maxsus chidamlilikning qanday turlarini bilasiz?
6. Chidamlilikni ta’minlovchi qanday omillarni bilasiz?
7. Chidamlilikni rivojlantirish vositalariga misollar keltiring.
8. Chidamlilikni rivojlantirish usullarini bilasizmi?
9. Futbolda qaysi maxsus chidamlilik jismoniy sifatleri ahamiyatga ega?
10. Qanday qilib chidamlilikni rivojlanganlik darajasi aniqlanadi?

VI BOB. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorlash masalalari. Jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish yo‘llari

6.1. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorlash masalalarini o‘rganilganligi

Hozirgi kunda bir qator mutaxassislarining (V.I.Afonskiy, 2004; V.P.Guba, A.B.Leksakov, A.B.Antipov 2010, S.Y.Tyulenkov, 2007) fikrlariga qaraganda, malakali futbol jamoalariga har taraflama yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan yosh futbolchilarning kelib qo‘shilishligi yetarli miqdorda bo‘lmayapti. Buning sabablari sifatida mutaxassislar futbolning tobora kommertsiyalashib ketayotganligi va jamoalarda legioner futbolchilarning tobora ko‘payib ketayotganligi bilan izohlashmoqda.

Bunday vaziyatlarda jamoalarda yosh futbolchilarga asosiy tarkibda uchrashuvlarga tushushga imkoniyatlar kamayayotganligi va o‘z-o‘zidan yosh futbolchilarning o‘yin amaliyotlari tobora kamayib borayotganligini tushunish kerak. Bu holat esa, yosh futbolchilarning sport mahoratlarini yetarli darajada shakllanib borishiga to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida qaraladi.

Bu kabi vaziyatdan maqsadli chiqish uchun, sport zaxirasini samarali tarzda tayyorgarligini ta‘minlash masalalariga e‘tibor qaratish lozim. Buning uchun, tayyorgarlikni boshqarish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish masalalarini to‘g‘ri va samarali yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi.

Tayyorgarlikni boshqarishda rejalashtirish masalalari asosiy omillar sifatida qaraladi. Bizga ma‘lumki, sport tayyorgarligida yillik sikl asosan uch davrga bo‘lingan holda rejalashtiriladi. Bunda tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari farqlanadi. Bu uchta davr ichida tayyorgarlik davrini tashkil etish masalalari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrning qanchalik samarali tashkil etilganligi, sportchilarning musobaqa faoliyati samarasini belgilab beradi.

Futbolchilarning tayyorgarlik davrini rejalashtirishda, uning usullarini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulotlarini sifatli darajadagi ilmiy-uslubiy ta‘minlanganlik omiliga bog‘liq bo‘ladi (C.B. Golomazov (2002), G.S. Lalakov (2000), I.G. Maksimenko (2000), S.Y. Tyulenkov (2007),

A.I. Shamardin (2000), R. Kentwell (1996, 1997), J. A. Luxbacher (1999), R.M. Malina (1997) va boshqalar).

Hozirgi kunda yosh futbolchilarni tayyorgarlik davrini rejalashtirish bilan bog'liq tadqiqot ishlari ko'pchilikni tashkil etadi (A.P. Zolotarev, (1997), G.S. Lalakov (2000), A.B. Petuxov (2006), A.G. Sidelnikov (2005), A.A. Fedorov (1995) va boshqalar). Lekin bu olib borilgan tadqiqot ishlarining ko'pchilik qismi futbolchilarning u yoki bu tayyorgarlik turini rivojlantirishga qaratilib ishlab chiqilgan ishlarni tashkil etadi.

Bu kabi holatni yosh futbolchilar bilan mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiylarning faoliyatlarida ham kuzatishimiz mumkin. Bunda murabbiylar aksariyat hollarda, futbolchilarning tayyorgarlik davrini tashkil etishda, yuklamalarni taqsimlashda va rejalashtirishda bir tomonlama yondoshuvni amalga oshirishayotganligini ko'p hollarda kuzatishimiz mumkin. Mashg'ulotlarda misol uchun, texnik-taktik tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan yuklamalar alohida, jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan yuklamalar alohida rejalashtirilib mashg'ulotlarda qo'llanilishini kuzatishimiz mumkin.

Bir qator mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalariga asoslanadigan bo'lsak, sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik davri bosqichlarida mashg'ulotlarda 80-90 % yuklamalar maxsus ko'rinishga ega bo'lishi kerakligi tavsiya etiladi. Ma'lumki, bu kabi yuklamalarni qo'llash vaqtida sportchining organizmiga yuklama integral tarzda ta'sir etish kuchiga ega bo'ladi. Bunda yuklamani qo'llash vaqtida bir vaqtning o'zida sportchining jismoniy, texnik-taktik, funksional imkoniyat darajalarini rivojlanishi ta'minlanadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, turli ko'rinishdagi integral ta'sir etish kuchiga ega bo'lgan yuklamalarning u yoki bu tayyorgarlikni rivojlantirishga ta'sir etish darajalari bir xil ko'rinishda bo'lmaydi. Mutaxassislarning fikr bildirishlaricha, bu holatni e'tiborga olmaslik, sport natijalarini o'sishiga to'sqinlik qiluvchi omil sifatida qaralishi mumkin (D.V. Viprikov (2008), P.F. Yejov (1988), S.Y. Tyulenkov (2007) va boshqalar).

M.A. Godik, (2006), P.F. Yejovlarning (2009) ta'kidlashicha, tayyorgarlikni rejalashtirishda yuklamalarni kompleks ta'sir etish jihatlari e'tiborga olish, albatta muxim omillardan biri hisoblanishi kerak. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorlashda ham

yuklamalarni jismoniy tayyorgarlikka, texnik tayyorgarlikka, taktik tayyorgarlikka ta'sir etish jihatlari inobatga olish lozim.

Sport takomillashuvi guruhi futbolchilariga nisbatan yuklamalarni rejalashtirishda, ularni kompleks ta'sir etish tomonlarini e'tiborga olib, mashg'ulotlarni tashkil etish kerakligi bildiriladi (A.P. Zolotarev (1997), G.S. Lalakov (1998), A.G. Sidelnikov (2005), S.Y. Tyulenkov (2007)).

Hozirgi kunga kelib sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik davrini rejalashtirishda, maxsuslashgan mashqlarni (yuklamalarni) kompleks ta'sir etish tomonlarini inobatga olinmasligi ko'rsatib o'tiladi (A.Stepanov 2013) va bu salbiy holatlarni keltirib chiqishi mumkinligi ko'rsatiladi.

A.Stepanov (2013) tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalariga asosan aytish kerakki, sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarligi jarayonida maxsuslashgan mashqlarning kompleks ta'sir etish darajalarini aniq bilmaslik natijasida, futbolchilarning musobaqa faoliyati natijalari va ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir etish holatlari aniqlangan.

Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorgarligini boshqarishda, tayyorgarlik davrini amalga oshirishda mashg'ulotlarda qo'llaniladigan maxsuslashgan mashqlarning nisbati butun davr mobaynida 80-90 % atrofida bo'lishi kerakligi tavsiya etiladi. Birinchi navbatda yuklamalar futbolchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi kerak. Futbolchilarning tezlik-kuch sifatleri va tezlik-chidamliligi sifatleri birinchi navbatda futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining komponentlari sifatida baholanishi kerak.

Bosqichdan bosqichga o'tishda anaerob harakterdagi yuklamalarning xajm ko'rsatkichlari asta oshib boruvchi ko'rinishga ega bo'lishi kerak. Bunda anaerob-glikolitik va anaerob-alaktat yo'nalishdagi yuklamalarning xajmi ortib borishi nazorat qilinishi kerak.

A.Stepanovning (2013) ta'kidlashicha, anaerob-glikolitik harakteridagi yuklamalar 6-12% va anaerob-alaktat harakteridagi yuklamalar 15-24% oshirib borish mumkinligi tavsiya etiladi. Bunda anaerob yo'nalishli yuklamalarning hajmini ortib borishi, aerob yo'nalishli yuklamalarni xajmini kamaytirib borish hisobiga amalga oshiriladi.

Oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab, tayyorgarlik davrining bosqichlarida mashg'ulotlarning tashkil etish xususiyatlari ham o'zgarib borishi kuzatiladi. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning tayyorgarligini ta'minlashda bir qator o'rgatish usullaridan foydalaniladi.

Murabbiylar tomonidan ko‘p foydalaniladigan usullardan bo‘lib, bu “o‘zgaruvchan o‘rgatish” usuli hamda “takroriy o‘rgatish” usullari hisoblanadi.

Bizga ma‘lumki sport takomillashuvi guruhi futbolchilari, bu sport maktablaridagi eng katta guruh shug‘ullanuvchilari hisoblanishadi. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilari 16-18 yoshni o‘z ichiga oladi.

Sport muttaxassislarining fikr bildirishligicha, 16-18 yoshli sportchilar bilan ishlashda yosh xususiyatlarini e‘tiborga olgan holda tayyorgarlik ishlarini rejalashtirish kerak.

16 yoshli futbolchilarni tayyorgarligini rejalashtirishda mutaxassislar quyidagi holatlarga e‘tibor qaratish kerakligini ko‘rsatib o‘tishadi:

1. O‘tgan mavsumdagi jamoani tayyorlashdagi kamchiliklarni qisqacha tahlil qilib chiqish. Bunda futbolchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligida yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni aniqlash;

2. Mavsum mashg‘ulotlarining vazifalarini aniqlab olish. Bunda:

a) jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda alohida e‘tiborni maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratish;

b) texnik tayyorgarlikni amalga oshirishda alohida e‘tiborni darvoza tomon zarba berish texnikasini rivojlantirishga qaratish;

v) taktik tayyorgarlikni amalga oshirishda kamida 2 - 3 ta yangi kombinatsiyalarni o‘zlashtirish;

g) irodaviy tayyorgarlikni amalga oshirishda qat‘iylilikni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish;

3. O‘quv rejani kun-soat hisoboti.

Mashg‘ulotlarda futbolchilarni yoshiga qarab 2 soatgacha vaqt ajratiladi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlarga esa, 1 soat vaqt ajratiladi. O‘yinga 3 soat, ko‘rsatmalar qo‘shimcha esa, 1 soatdan ko‘p bo‘lmagan vaqtni tashkil etishi kerak. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar asosiy mashg‘ulot o‘tkaziladigan kunlarda o‘tkaziadi.

Hozirgi kunda sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik davrini rejalashtirishda maxsuslashgan yuklamalarning kompleks ta‘sir etish tomonlarini inobatga kam olinishi ta‘kidlanadi (A.V.Stepanov 2013). Tadqiqot ishlari natijalarining dalolat berishicha, bu kabi jihatlarni e‘tiborga olinmasligi, sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarligining samaradorligini past bo‘lishiga olib keladi.

Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarligi jarayonini tavsiflovchi ko'rsatkichlardan biri sifatida mashg'ulot yuklamalarini ta'sir etishini integral ta'sir etish ko'rsatkichlari hisoblanadi. Pedagogik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tayyorgarlik jarayonida sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik tomonlariga ta'sir etuvchi yuklamalar kichik va o'rta kattalikdagi yuklamalarni tashkil etadi. Bu guruh futbolchilarida tayyorgarlik davrida katta va yuqori kattalikdagi yuklamalarning nisbatlari 5 foizdan 19 foizgacha bo'lish kerakligi tavsiya etiladi.

A.V. Stepanov (2013) tomonidan tavsiya etilgan rejalashtirishga ko'ra, sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik davrida yuklamalarni integral ta'sir etish jihatlarini albatta inobatga olish lozimligi ko'rsatiladi va shu bilan birga, tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida yuklamalar kattaliklari quyidagi ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerakligi tavsiya etiladi:

- umumiy tayyorlov bosqichida 12 % - 14 % yuklamalar katta, 43 % - 45 % yuklamalar o'rta va 29% - 31% yuklamalar kichik;
- maxsus tayyorlov bosqichida 39 % - 41 % yuklamalar katta, 27 % - 29 % yuklamalar o'rta va 17% - 19% yuklamalar kichik;
- musobaqaoldi bosqichida 31 % - 33 % yuklamalar yuqori, 26 % - 28% yuklamalar o'rta va 22% - 24% yuklamalar kichik kattalikdagi yuklamalarni tashkil etishi kerak.

6.2. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligining maqsadi, vazifalari, vositalari va usullari

Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini **maqsadi** - bu uning jismoniy tayyorgarligini musobaqalashish faoliyatiga yaqindan tayyorlashdan iborat hisoblanadi. Oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun esa, tayyorgarlik jarayonida bir qator vazifalarni hal etish talab etiladi.

Yosh futbolchilarning **jismoniy tayyorgarlik vazifalari** quyidagilar hisoblanadi:

- futbolni texnikasi va taktikasini o'zlashtirishni jismoniy tayyorgarlik bilan birga uyg'unlikda olib borish;
- jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish. Kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- morfo-funksional imkoniyatlar darajasini oshirish hamda harakatlanish sifatlarini rivojlantirish;

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish;
- jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari natijasida, yoshlarda shaxsga xos bo'ylgan fazilatlarni (maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, o'zini-o'zi boshqarish, intizomlilik, mehnatsevarlik, kollektivizm hissi va b.) shakllantirish va rivojlantirishga ko'maklashish.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy tayyorgarlik boshlang'ich va o'quv tayyorlov guruhlariga nisbatan ko'proq maxsuslashganlik tomon o'zgarib boradi. Sportchi organizmining tobora shakllanib borishi natijasida, o'smir futbolchilarning tayyorgarligini kattalar tayyorgarligi tomon ancha yaqinlashtirishga imkon beradi. Lekin bunda o'smirlarni funksional imkoniyatlari kattalarning taxminan 70-80 % teng kelishini unutmaslik lozim. Shu sabab yuqori malakali jamoalarda faoliyatni davom ettirayotgan o'smir futbolchilarining tayyorgarligini doimo nazorat ostida ushlash muhimdir.

Organizmning tizimlarini va funksiyalarini rivojlanish darajasini ortganligi natijasida, jismoniy tayyorgarlikda chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga ko'proq urg'u berishga imkon tug'iladi. Bu yoshda futbolchilarning tezligi, chaqqonligi va egiluvchanligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda pasayish kuzatiladi va bu jismoniy sifatlarni rivojlanishining sensitiv davrlari bilan izohlanadi.

Shu sabab, bu sifatlarni rivojlantirishni to'xtatmaslik kerak va aksincha, yaxshi samaraga olib keluvchi mashqlarni tanlash va ularni mashg'ulotlarda qo'llash evaziga, bu sifatlarni rivojlanganlik darajalarini yuqori bo'lishini ta'minlab borish muhimdir.

Tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan vositalar turli ko'rinishlarga ega bo'ladi. Tayyorgarlikdagi mashqlar oddiydan to murakkabgacha bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik vositalari sifatida: yugurish, sakrash mashqlari, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, texnik harakatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan va shu yerni o'zida jismoniy sifatlarni talab etadigan harakatlar (kuch bilan zarba berish, uzoq masofalarga kuchli to'p uzatishalar va b.), guruhli taktik harakatlar, murakkab taktik vazifali mashqlar, o'yin mashqlari, koordinatsion murakkab mashqlar, akrobatika mashqalari va boshqa ko'pgina mashqlar vosita sifatida hizmat qilishi mumkin.

17-18 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlari jarayonida butun tana mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar jadal olib borilishi kerak.

Mushak kuchini tarbiyalashning asosiy usullari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

- o'rta og'irliklarga ega yuklar bilan mashqni takroriy bajarish usuli;
- maksimal zo'riqish bilan mashqni bajarish usuli;
- dinamik zo'riqishli usul;
- statik kuch mashqini takroriy bajarish usuli.

“Portlovchi kuch”ni futbolchilarda rivojlantirishda samarali vositalardan bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

1. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tish, ikki oyoqda sakrash takroriy sakrashlar;

2. 30-100 smli balandliklarga bir, ikki oyoqda sakrab chiqish mashqlari;

3. Qumli joylarda, gazon ustida sakrash mashqlari;

4. Og'irliklar (meditsinbol, kamarlar va b.) bilan takroriy sakrash mashqlari;

5. Turli to'siqlar osha sakrab o'tish mashqlari;

6. 30 gradus burchak ostidagi balandliklarga sakrab chiqish mashqlari;

7. 5-10 gradus burchak ostidagi pastliklarga sakrab tushish mashqlari va b.

Agarda futbolchining tayyorgarlik jarayonini ko'p yillik jarayon sifatida qarasak, uning har yillik bosqichida jismoniy tayyorgarlik o'z o'rniga ega bo'lishi kerak. Ko'p yillik jarayonda yildan-yilga o'tishda jismoniy tayyorgarlikda umumiy va maxsus jismoniy vositalarning nisbatlari ortib boradi. Bunda maxsus vositalar nisbati ortib umumiy vositalar nisbati kamayib boradi. Xususan, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy vositalarning nisbati jami yuklamalarning nisbatining 70-85 % tashkil etadigan bo'lsa, maxsus jismoniy vositalarning nisbati 25-30 % tashkil etishi kerakligi tavsiya etiladi.

Agarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maxsus vositalarning nisbati jami jismoniy tayyorgarlik vositalarning nisbatining 25-30 % tashkil etgan bo'lsa, sport mutaxassisligi bosqichida esa, futbolchilarning tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda maxsus vositalarning nisbati endi 50-70 % tashkil etishi kerak. Sport takomillashuvi bosqichida esa, bu kabi mashqlarning nisbati endi 70-80 % tashkil etish kerakligi ko'rsatiladi.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, qachonki, futbolchilarning tayyorgarligida va nafaqat futbolchilarning balki, boshqa sport turlarida ham sport mahoratini samarali tarzda o'sib borishida umumiy

rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni nisbatlarini har bir davr va tayyorgarlikning har bir bosqichida ratsional tarzda foydalanganligidagina, bunga erishishning imkonini tugʻilishini bildirib oʻtishadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini amalga oshirishda ham har bir bosqichda uning vazifalari oʻzgarib boradi. Bunda futbolchilarning yosh xususiyatlarini bilish bilan tavsiflash mumkin. Maʼlum jismoniy sifatlarni rivojlantirishni rejalashtirishda, yosh xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Misol uchun, yugurishni oʻrtacha tezligi 10 yoshga kelib keskin yuqori natijani koʻrsatadi.

Chidamlilikni rivojlanish darajasi 14-15 yoshda va keskin rivojlanish esa, 16-17 yoshda namoyon boʻladi.

15-16 yoshda kuchni rivojlantirishga koʻproq eʼtibor qaratila boshlanadi. Chunki bu yosh aynan shu sifatni rivojlantirishga maqbul hisoblanadi.

16-17 yoshda maxsus chidamlilikni barcha koʻrinishlarini rivojlantirish sport mutaxassislari tomonidan tavsiya etiladi.

Chidamlilikni rivojlantirish bir qator usullar samarali xizmat qilishi mumkin.

Rivojlantirish usullariga quyidagi usullarni misol qilish mumkin: takroriy, takroriy-seriyali, uzluksiz bir tekis, uzluksiz-oʻzgaruvchan, interval, aylanma.

Kompleks koʻrinishga ega mashgʻulotda avval tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar, keyin kuchni rivojlantiruvchi mashqlar va soʻngida chidamlilik sifatini rivojlantiradigan mashqlar qoʻllaniladi.

*Chidamlilikni rivojlantirishga
qaratilgan mashqlardan soʻng,
albatta tiklanish uchun mashqlar
qoʻllaniladi*

Futbolchilarda yosh oʻtib borgan sayin umumiy chidamlilik darajasi ortib boradi. Bu oʻsish koʻrsatkichi bir xil koʻrinishga ega boʻlmaydi. Agarda chidamlilik sifatini rivojlanishini nisbatlar tariqasida baholanadigan boʻlsa, u holda aytish kerakki, boshlangʻich tayyorgarlik bosqichida bu sifatning oʻsish suratlari past koʻrinishda boʻladi. 11 yoshdan 16 yoshgacha boʻlgan davrda bu sifatni oʻsish suratlari keskin oshishi kuzatiladi. 16 yoshdan soʻng yana oʻsish suratlarida pasayish holatlari kuzatiladi.

Futbolchilarda chidamlilikning aerob komponentlarining ortishi tabiiy oʻsish xususiyatlari bilan izohlanadi. Shu bilan birga oʻquv-

mashg'ulot jarayoni hamda musobaqa yuklamalari ta'sirida ham aerob imkoniyatlar darajasini o'sishiga erishiladi. 20-21 yoshga kelib, aerob imkoniyatlar darajasini o'sishining to'xtash holatlari kuzatila boshlaydi.

Chidamlilikning maxsus ko'rinishlaridan biri - tezlik-chidamliligining keskin o'sish davri 12-15 yoshga to'g'ri keladi. Tezlik-chidamliligining tabiiy o'sish suratlari 18-19 yoshga kelib to'xtashi, manbalarda keltiriladi. Bunda bu sifatning darajasi katta yoshdagi futbolchilarning 90-95 % teng miqdordagi ko'rsatkichlariga yaqinlashadi.

Futbolchilarga xos tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar

Quyida Angliyalik sport mutaxassisi A.Ueydni bu borada tavsiya etgan mashqlarini keltirib o'tamiz.

1. Sportchi shtanga grifini yelkasiga qo'yib, uni ikki qo'llab ushlab, tizzalar to'g'ri burchak xosil qilguncha o'tiradi. Shu holatdan u maksimal tezlikda yuqoriga sakraydi. Yerga qo'nishni oxista amalga oshiradi.

2. Birinchi mashq kabi shtanga ko'krakka olinadi va katta qadam tashlab oldinga harakatlanadi. Dastlabki holatga sportchi oldingi oyog'i yordami bilan qaytadi.

3. O'tirgan holatdan shtangani ko'tarish, shtanga yelka orasida ishlash usuli avvalgidek qolib, shtangani ko'tarishda sportchi bir oz sonlarini oldinga engashtiradi.

4. O'tirgan holatda qo'llarni to'g'rilab shtangani ko'tarish. Uchta bosqichda bajariladi. Shtanga bilan ko'tarilish, shtanga belni balandligiga; shtangani ko'krakka ko'tarish; ko'krakdan shtangani ko'tarish. Tizzalar biroz bukilgan holda, tana biroz bukilgan holda, so'ngra tizzalar keskin harakat bilan to'g'rilanib, shu vaqtni o'zida shtanga tepaga ko'tariladi.

5. Yotgan holatdan tanani ko'tarish va o'tirib olish holati. Futbolchi beliga yotib oladi, uning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. Shtangani aylanasi bo'yin orasida ushlab turiladi va tana ko'tarilib, o'tirish holatiga keladi.

6. Tanani oldinga engashtirish. Shtanga belgacha, so'ngra ko'krakka ko'tarilib, so'ngra bosh orqasiga olib o'tiladi. Sportchi tanani oldinga engashtiradi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashqlarni 3 tasini tayyorgarlik davrini birinchi mashg'ulot kunida va yana 3 tasini keyingi mashg'ulotlarda qo'llashni tavsiya etilgan. Misol uchun, seshanba kuni 1-5-4 mashqlarni qo'llanilsa, payshanba kuni 2-6-3-mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Mashg'ulotdan oldin albatta chigal yozdi mashqlar bajariladi. Asosiy mashqlar esa quyidagi reja asosida bajariladi.

Bir mashqni 5 martadan takrorlab bajariladi. Dam olish oralig'i bo'lishi kerak. 3 ta seriya amalga oshiriladi. Seriya deb, dam olish oraliqlarisiz takrorlashlar soni tushuniladi.

Musobaqa davri boshlanguniga qadar futbolchi haftada 2 kun og'irliklar bilan shug'ullanishi kerak. Lekin mashg'ulotdan-mashg'ulotga o'tgani sayin mashqlar soni kamayib boradi. Futbolchi unga nisbatan qo'llanilayotgan yuklamani ta'sirini kamayganini sezsa, unga nisbatan yana bir seriya mashq qo'shib beriladi. Seriyada 5ta takrorlanish bo'lishi kerak.

Bir kunlik mashg'ulotda og'irliklar bilan ishlashga ajratiladigan vaqt 15-20 daqiqadan ko'p bo'lmasligi kerak. Bunday mashg'ulotlarni natijalarini musobaqa davrida kuzatish mumkin.

Ko'pchilik og'irliklar bilan ishlash va shug'ullanishni faqat massani oshishiga sababchi bo'ladi deb hisoblanadi. Lekin ilmiy tadqiqotlar bu fikrni batamom noto'g'ri ekanligini isbotlagan. Kuchni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlar o'z navbatida futbolchini boshqa sifatlarini rivojlanishiga ham ko'maklashadi.

Uzoq vaqt ishlash usullari

Futbolchilarning chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlab bajariladigan anaerob harakterli yuklama juda samaralidir. Biroq, bu ishni boshlash uchun, avvalo, o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot salbiy ta'sir etishi mumkin.

Bir me'yordagi va o'zgaruvchan mashg'ulot usullari, shuningdek, "fartlek" ("tezkor o'yin") usullari uzoq davom etuvchi ish usullariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanilishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlash uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish, avvalo, o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 daqiqada) bilan 30 daqiqa davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 daqiqa (o'rtada va oxirgi davr) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga hamda yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklarining mayda qon tomirlari

ishini yaxshilaydi, pirovardida mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda, dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 daqiqada yugurish, har 200 metrda (agar, yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda, doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni "ohista" oshirish va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish kerak. Tezlikni oshirish kislorod "qarzini" ko'paytiradi, bu "qarz" keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish, futbolchilarning nafas olish imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida "fartlek" usulidan foydalanish mumkin. Bu usulning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab, ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurish masqlaridan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish, suvdagi to'p bilan va to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikni oshirish va gigienik ta'sir qilishidan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa, og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatini qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda, aynan sirpanish, kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, bellashuv shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, daqiqasiga 150-170 zarbadan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiqlashtirgan holda rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida, avvalo, shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, mashg'ulotning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlashlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, mashg'ulotni futbolchilarning o'yin faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Interval usuldan foydalanib mashg'ulotni o'tkazish shakli

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida interval usuldan foydalanishda bir qancha ko'rinishdagi shakllaridan foydalanish mumkin. Ularning birini quyida ko'rib chiqamiz.

Mashg'ulotning bu varianti to'p bilan bajarilishni nazarda tutadi. U futbolchilarning rivojlanishiga majmuaviy tarzda ta'sir etadi. Futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi bir vaqtni o'zida shakllantirilib boriladi.

Quyida tayyorgarlik mashqlaridan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi "kvadrat" o'yini. Bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchisi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida, to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa zaxiradagi to'pni zudlik bilan o'rta tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin. To'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza darvozabon qo'yib o'tkazadigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan paslatib, faqat o'z jarima maydonida urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning intervalli usuli yuklama va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy mashg'ulotni qat'iy ravishda sekundomerga qarab borishi lozim. O'yinchilar mashqlarni eng katta tezlikda bajarishlari, dam olish daqiqalarini esa yurib o'tkazishlari kerak.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori mashg'ulotda yugurib o'tkazadigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar, futbolchi o'yin davomida shiddatli tarzda ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, shu masofa yoki undan biroz ko'prog'i bir mashg'ulot xajmining mezonini bo'lishi mumkin.

Tog‘li hududlarda olib boriladigan mashg‘ulot shakllari

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishda, ularning funksional holatlarining yuqori darajada bo‘lishining ahamiyati yuqori. Bunda organizmda kislorodni tashuvchi funksiyalarini o‘rni futbolchilarda ahamiyatli hisoblanadi. Chidamlilik jismoniy sifati talab etiladigan sport turlarida kislorod-transport tizimining yuqori talabi kuzatiladi. Futbol sport turi ham bundan mustasno emas. Kislorodni transport funksiyasining yaxshilanib borishi bilan, qonda Hb miqdorini ortishi kuzatiladi. Bu esa, o‘z navbatida MPK ortishiga olib boradi, sportchining funksional imkoniyatlari yaxshilanadi.

Agarda eritrositlar kerakli miqdordagi kislorodni mushaklarga yetkazib berishga qodir bo‘lishmasa, bu sportchining umumiy ish bajarishiga salbiy ta‘sir etadi. Shu sabab, ko‘pgina sport turlarida sportchilar o‘zlarining kislorod-transport funksiyalarini yaxshilashga intilishib, buning uchun mashg‘ulotlarda mos tarzdagi vosita va usullardan foydalanishligi kuzatiladi. Organizmning bu funksiyasini rivojlantirishda balandliklarda (tog‘li hududlarda) tashkil etiladigan mashg‘ulotlar yaxshi samara beradi.

Hb miqdori avvaldan yuqori bo‘lgan sportchilarda bu kabi mashg‘ulotlar katta samara bermasligi qayd etiladi. Lekin, odatda shiddatli tarzda chidamlilikni rivojlantirish uchun shug‘ullanuvchi sportchilarda Hb miqdori past darajada bo‘ladi.

Balandliklarda bo‘lgan vaqtlarda, sportchida kislorodning yetishmaslik holatlari kuzatiladi. Bunday sharoitlarda organizmda qo‘shimcha tarzda eritrosit moddalarini ishlab chiqilishi kuzatiladi. Shu bilan tog‘li hududlarda yashovchi insonlarda Hb miqdori, tekisliklarda yashovchi insonlarga qaraganda yuqori bo‘lishi tushuntiriladi.

Balandliklarda amalga oshirilishi rejalashtiriladigan tayyorgarlik mashg‘ulotlariga puxta tayyorgarlik ko‘rgan holda yondoshish kerak. Bir xil ko‘rinishga ega bo‘lgan mashg‘ulot yuklamalari tekislikda va balandliklarda sportchi organizmiga turlicha ta‘sir etadi. Balandlikdagi mashg‘ulotlarda YQCH yuqoriroq bo‘ladi. Akklimatizasiya davri davomida bu sharoitlarda mashg‘ulot yuklamalarining xajmi va ularning shiddati odatdagidan pastroq ko‘rinishlarda bo‘lishi kerak. Agarda mashg‘ulotlar davomida qayta tiklanishlar uchun qo‘shimcha vaqtlar ajratilib borilmasa, charchash tezda paydo bo‘lib, u jadal to‘planib boradi. Bunday sharoitlarga yo‘l qo‘yilsa, tiklanish uchun ko‘p vaqt talab etiladi.

Yuqori balandliklarda yig‘inlarni tashkil etishda doim sportchilarni kuchli charchash xolatlariga olib kelib qo‘yishda yuqori havf kuzatiladi.

Sportchilar uchun tog‘li hududlarda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishdagi qulay balandlik bo‘lib, 2000-2500 metr masofa hisoblanadi. Sportchilar uchun bunday sharoitlarga moslashish uchun kamida 3 hafta vaqt talab etiladi. Lekin 4-6 haftalik muddat bundanda maqbuldir.

2000-2500 metr masofadan pastroq bo‘lgan xududlarda yig‘inlarni tashkil etishda sportchining moslashishi uchun kamroq vaqt talab etiladi. Sharoitlarga moslashuvchanlikni nazorat qilishda, sportchining puls ko‘rsatkichlarini ertalab o‘lchab borish tavsiya etiladi.

Bu sharoitlarda mashg‘ulotlarni tashkil etishda birinchi kunlardagi yuklamalar xajmi va ularning shiddati yuqori bo‘lmasligi kerak. Tayyorgarlikni birinchi kunlaridanoq sportchi va murabbiy mashg‘ulotlarni jadallashtirishga intilishi kerak emas.

Bunday sharoitlarda tayyorgarlikni ta‘minlashda alohida e‘tiborni dam olish va qayta tiklanish tadbirlariga qaratish lozim. Mashg‘ulotning razminka, zaminka qismlari samarali tashkil etilishi kerak. Tik quyoshning tagida mashg‘ulotlarni tashkil etish tavsiya etilmaydi.

Balandliklarda shug‘ullanishda, sportchi organizmiga yuqori darajada temir moddasi talab etiladi. Agarda uning tanqisligi kuzatilayotgan bo‘lsa, qo‘shimcha tarzda temir moddasi mavjud bo‘lgan preporatlarni qabul qilishni yo‘lga qo‘yish kerak. Balandliklardan odatiy sharoitlarga o‘tilganda ya‘ni tekisliklarga tushib, mashg‘ulotlar yoki musobaqalarda ishtirok etishdan avval kamida 5 kunlik akklimatizasiya jarayonini qaytadan o‘tash kerakligi mutaxassislar tomonidan tavsiya etiladi (Petr Yansen, 2006).

Tog‘li hududlarda amalga oshirilgan tayyorgarliklarning samarasi nisbatan uzoq vaqt davom etishi qayd etiladi. Chunki, bu sharoitlarda orttirilgan eritrositlar umrining davomiyligi 90 kungacha muddatni tashkil etadi.

6.3. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini samarali tashkil etishga qaratilgan ayrim amaliy tavsiyalar

Kontingent: 16 yoshli futbolchilar

Futbolchilar shu vaqtga qadar avvalda o‘zlashtirilgan taktik harakatlarni o‘yin ampluasi hamda musobaqa faoliyati taqozo etadigan talablar asosida takomillashtirishadi.

Maqsad:

1. Futbol o'yinidan zavq olish;
2. Natijaga erishishga qaratilgan irodani, motivasiyani shakllantirish;
3. Texnik harakatlarni takomillashtirish: yuqori tezliklarda, vaqtni chegaralangan sharoitlarida, raqibning kuchli qarshilik ko'rsatadigan sharoitlarida;
4. Individual taktik-texnik maxoratni rivojlantirish;
5. O'yin ampuasi hamda musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib individual tayyorgarlikni amalga oshirish;
6. Guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni rivojlantirish;
7. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish (koordinatsion qobiliyatlar, tezkorlik qobiliyatlari, tezlik-kuch sifatleri, maxsus chidamlilikning turlari).

Mashg'ulot faoliyatining rejimi:

16 yosh: haftada 5 marta 2 soatdan (bir yilda 520 soat);

Murabbiy guruhidagi shug'ullanuvchi futbolchilarning optimal soni — 12.

Tavsiya etiladigan o'quv modullari:

Modul I. Maxsus jismoniy tayyorgarlik — 20 %.

Modul II. Texnik (taktik-texnik) tayyorgarlik — 20 %.

Modul III. Guruhli va jamoaviy taktika — 20 %.

Modul IV. Maxsus vazifalarni hal etishga qaratilgan ikki tomonlama o'yinlar — 40 %.

I modulning mazmuni:

1. Turli vazifali yugurish va sakrash mashqlari: aylanma mashg'ulot (stansiyalar).
2. Bir hil tempdagi yugurish mashqi (umumiy chidamlilik).
3. Kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga ko'maklashuvchi gimnastika va akrobatika mashqlari dasturi.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan turli vazifali o'yinlar.

II modulning mazmuni

1. Koordinatsion murakkabligi yuqori bo'lgan vazifali o'yinlar: tayanch va tayanchsiz holatlarda to'pni qabul qilib olib mo'ljalga zarba berish harakatlari, yuqori tezliklarda harakatlanib turib zarba berish harakatlari va b.

2. Makon va vaqt chegaralangan sharoitlarda, pressing qarshiligi bo'layotgan sharoitlarda "dinamik" texnikani takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

3. Texnik-taktik xarakatlarni turli-tumanligini, tezligini va aniqligini rivojlantirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

4. O'yin ampuasi hamda musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib tayyorgarlikni amalga oshiruvchi vazifali o'yinlar;

III modulning mazmuni

1. Turli vaziyatlarda (son jihatidan kamchilik, ko'pchilik, teng bo'lgan sharoitlarda) hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

2. Qanotlarda kombinatsion harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

3. Maydon markazida kombintasion harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

4. Turli vaziyatlarda (son jihatidan kamchilik, ko'pchilik, teng bo'lgan sharoitlarda) himoya harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar.

IV modulning mazmuni

1. Maydonning o'rta chizig'idagi harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan vazifali o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar.

2. Jamoada to'pni boshqarish harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar.

3. Raqib jamoasining tashkillashtirilgan va tashkillashtirilmagan harakatlariga qarshi jamoaviy harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar.

4. Raqibdan to'pni shiddatli tarzda olib qo'yish harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar.

Mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishga qaratilgan tavsiyalar

Mashg'ulotning taxminiy ko'rinishi:

I. Tayyorgarlik qismi (razminka): 20–25 daqiqa

Mazmuni:

- texnik tayyorgarlikka yo'naltirilgan razminka: individual tarzda, juftliklarda yoki kichik guruhlarda;
- akrobatika;

- start tezligi, tezlik-kuch sifatлари, to'pni tezlikda boshqarib borish va keyingi harakatni amalga oshirishga (darvozaga zarba berish, sherikka uzatish va b.) yo'naltirilgan aylanma mashg'ulot;

- sport o'yinlari.

Ahamiyatli jihatlari:

- o'yinlar yoki maxsus mashqlar o'rtasidagi pauzalarda koordinatsion va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashuvchi streyching va maxsus mashqlar dasturini bajarish amalga oshiriladi;

- tayyorgarlikni kechishi davomida doimiy tarzda razminkalarning mazmuniga o'zgartirishlarni kiritib borish kerak.

II (1). Asosiy qism: 30–40 daqiqa

Mazmuni:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan turli o'yinlarning variatsiyalari;

- hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan yakka kurashli mashqlar (1: 1);

- himoya harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan yakka kurashli mashqlar (1: 1);

- hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan guruhli mashqlar: “devor” mashqi, “ochilish” mashqi va boshqalar;

- maydonning markazidan yoki qanotlardan tashkil etiladigan hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan guruhli mashqlar;

- himoyadagi o'zaro guruhli harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar: to'pni joylashgan joyidan kelib chiqib himoyachilarning harakatlari, “straxovka”, pressing va shu kabilar;

- o'yin amplitudasi hamda musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib texnik-taktik tayyorgarlik.

Ahamiyatli jixatlari:

- o'yin vaziyatlariga nisbatan maqsadli yo'naltirilgan tayyorgarlik;

- yuklama va dam olishning optimal almashlash;

- qisqa vaqtli shiddatli ish faoliyatini keyingi faol dam olish bilan tashkil etish;

- funksional holatni doimiy nazorati;

- individual yondoshuv;

- taktik-texnik vazifalarni o'yin shaklida bajarish;

- ikkala oyoqni ishlatib mashqlarni bajarishga e'tibor qaratish (dribling, aldamchi harakatlar va b.).

II (2). Asosiy qism (o'yin vaqti): 35–45 daqiqa

Mazmuni:

- turli amplua o'yinchilarining musobaqa faoliyati xususiyatlarini inobatga olib o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar;

- to'pni jamoada "ushlab turish", golli vaziyatlarni vujudga keltirish, jamoaning hujum harakatlariga himoyachilarni jalb etishga qaratilgan mashqlar;

- raqib jamoasining tezkor hujum tashkil etish harakatlarini oldini olishga qaratilgan o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar;

- "o'yindan tashqari holat" vaziyatlarini keltirib chiqaradigan harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar va o'yin elementlari bo'lgan mashqlar;

- pleymeyker bilan 4-4-2 tizimda hamda 4-4-2, 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-111 tizimlarda 11 × 11 tarkiblarda nazorat o'yinlari.

Ahamiyatli jihatlari:

- o'yin vaziyatlarida individual taktik-texnik harakatlardan samarali foydalanishga e'tibor qaratish;

- yuqori tempda o'yinni olib borish;

- turli vaziyatlarda bo'lgan taqdirda ham hujumni yakunlovchi fazasini amalga oshirishga e'tibor qaratish ya'ni, albatta darvozaga zarba berish bilan harakatlarni yakunlashga intilish kerak;

- chiziq o'yinchilarini o'zaro harakatlariga e'tibor qaratish, himoyadagi tezkor va samarali o'yin, qanotlardan hujumlarni tashkil etish, turli variatsiali hujum harakatlarini tashkil etish, hujum harakatlariga himoya va yarimhimoya chizig'i o'yinchilarini faol jalb etish, to'pni tez va samarali uzatishga asoslangan o'yin uslubi.

III. Yakunlovchi qism (zaminka): 5–10 daqiqa

Mazmuni:

- individual tarzdagi dam olish;

- qayta tiklanish uchun vazifalar.

Ahamiyatli jihatlari:

- har qanday mashg'ulot faqatgina past tempdagi yugurish mashqlari bilan yakunlanmaydi balki, o'yinchilarning motivasiyalanganligi, boshqa vaziyatlardan kelib chiqib boshqa ko'rinishlardagi mashqlardan ham foydalanish kerak. Darvozaga zarba berish va boshqa ko'pgina mashqlar bunga misol bo'lishi mumkin;

- har bir bo'lib o'tgan mashg'ulotni albatta qisqa tahlilini amalga oshirish muhim. Bu mashg'ulotni samaradorligini belgilovchi omillarga

kiradi va keyingi tayyorgarlik mashg'ulotlariga puxtaroq tayyorlanishga zamin yaratadi.

Bob bo'yicha materiallarni mustahkamlash uchun savollar.

1. Qanday o'quv guruhi tarbiyalanuvchilari farqlanadi?
2. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilari kimlar hisoblanadi?
3. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarining tayyorgarliklarini kimlar tadqiq etgan?
4. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda nimalarga e'tibor qaratilishi kerak?
5. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
6. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarida jismoniy tayyorgarlikning tashkil etishda qanday vosita va usullar qo'llaniladi?
7. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarida qaysi jismoniy sifatlarning jadal o'sishi kuzatiladi?
8. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilari bilan maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish xususiyatlari nimalardan iborat?
9. Sport takomillashuvi guruhi tarbiyalanuvchilarining tayyorgarligini tashkil etishda mashg'ulot yuklamalaridan foydalanish hususiyatlari qanday?
10. Qaysi maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullarini bilasiz?

Glossariy

Adaptatsiya	Tashqi muhit, hayot, faoliyat turining o'zgaruvchan sharoitlariga organizmning moslashuvchanlik jarayoni
Aritmiya (o'yin aritmiyasi)	O'yin sur'atini o'zgarishi. O'yinda aritmiyani kuzatilishi jamoani taktik rejasi bo'lishi ham mumkin. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ham o'yin aritmiyasini namoyon bo'lishiga ta'sir etadi
Aerob energiya ta'minoti	Mushaklarda kislorod ta'minoti yetarlicha bo'lgan sharoitdagi energiya ta'minoti. Mushaklarda laktatning to'planishi kuzatilmaydi
Anaerob mashg'ulotlar	Mushaklarda laktat moddasi to'planishi kuzatiladigan, yuqori shiddatli mashg'ulotlar
Anaerob chidamlilik	Kislorod bilan yetarli darajadagi ta'minlanmagan sharoitlarda mushak faoliyati ishini samarali ta'minlanishi
Harakat faolligi	Insonning sog'lom turmush tarzini ahamiyatli belgilovchilaridan biri bo'lib, uning asosida jismoniy tarbiya va sportning vositalarini yoshga, jinsga va sog'liqning holatiga mos tarzda tizimli qo'llab borilishi hisoblanadi
Jismoniy holat	Shaxsning jismoniy rivojlanishini, organizmning funksional holatini va jismoniy tayyorgarligini xarakterlovchi ko'rsatkichlarning yig'indisi
Jismoniy tayyorgarlik	Futbolchilar formasini talab etilayotgan yuklamalar darajasiga mosligi
O'yin faoliyati	Psixik va jismoniy faoliyat bo'lib, ma'lum faoliyat turida (sport turida) g'alabaga qaratilgan harakatlarning majmuidir
O'yin tempi	Jamoalarning maydon bo'ylab to'pni olib yurish tezligi. O'yinning tempi qanchalik yuqori bo'lsa, bu shunchalik jamoalarning jismoniy tayyorgarligi yuqori ekanligini bildiradi
Pedagogik nazorat	Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik holati (yoki holatlari) haqida ma'lumot olish va keyingi

	tayyorgarlikni olingan natijalarga asoslangan tarzda samarali tashkil etish maqsadida o'tkaziladigan jarayon
Boshqarish (tayyorgarlikni)	Bu pedagogik jarayon bo'lib, sportchining tayyorgarligini tashkil etishda murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan tadbirlar majmui. Tayyorgarlikni boshqarish bilan bir qatorda musobaqada ham futbolchilarning faoliyatini boshqarish amalga oshiriladi
Tayyorgarlik vositalari	Sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tushuniladi
GPS (tizimi)	Global Positioning System. Futbolchilarning turli tayyorgarlik tomonlarini o'rganish maqsadida bu tizimdan bugungi kunda jadal foydalaniladi
Qayta tiklanish tadbirlari	Sportchining qayta tiklanishi uchun xizmat qiladigan turli tadbirlar. Bunda pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik vositalar xizmat qilishi mumkin
TTH	Texnik-taktik harakatlar. Futbolda texnik-taktik harakatlar bo'lib "to'p uzatish", "to'pni olib yurish", "raqibni aldab o'tish", "raqibdan to'pni olib qo'yish", "to'p uchun yakkakurash", "bosh bilan o'ynash", "darvozaga zarba berish" hisoblanadi
TTH samaradorligi	Futbolchi tomonidan behato, nuqsonlarsiz amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar
Kuper testi	12 daqiqa davomida sportchining maksimal masofaga yugurib bosib o'ta oladigan test topshirig'i
Tendensiya	Sohada kuzatilayotgan rivojlanishdagi o'zgarishlar, uni aks ettiruvchi va tashkil etuvchilari
To'pni uzatish	Futbol sport turining musobaqa faoliyatini tashkil etuvchi asosiy texnik-taktik harakati. Futbolchilarning hatti-harakatlarini bog'lovchi vosita
To'pni uzoq masofaga uzatish	30 m va undan uzoq masofaga uzatiladigan to'p uzatishlar tushuniladi

To'pni o'rta masofaga uzatish	15mdan 30 mgacha bo'lgan masofaga to'p uzatishlar tushuniladi
To'pni qisqa masofaga uzatish	15 mgacha bo'lgan masofaga to'p uzatishlar tushuniladi
Total futbol	Futbol taktikasi bo'lib, bunda jamoaning turli chiziqlarida (himoya, yarimhimoya, hujum) to'p suruvchi futbolchilar biri-birlarining egallagan joylarini egallash va ularning funksiyalarini amalga oshirish orqali jamoaning umumiy taktikasini saqlab harakatlanishligi tushuniladi
Samarali to'p uzatishlar	Uzatilgan to'p o'zining sherigiga (adresatiga) aniq yetib borgan to'plar
Standart vaziyatlar	Burchak to'pi, jarima yoki erkin zarba, to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish, 11-metrlik jarima to'pi, baxsli to'p, boshlang'ich zarba standart vaziyatlarni tashkil etadi
Sport takomillashuvi guruhi sportchilari	Sport ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan 16-18 yoshli sportchilar guruhi
Sportchining tayyorgarligining tuzilmasi	Sport yutuqlari darajasini aniqlovchi tayyorgarlikning alohida tashkil etuvchilari, jumladan jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklar
Laktat (sut kislotasi)	Mushaklarni yetarli darajada kislorod bilan to'yinmasligi sharoitida glyukozani oksidlanishining qoldiq mahsuloti
Legioner	Jamoa o'yinchisi, fuqaroligi bo'lmagan ammo milliy chempionatda ishtirok etuvchi o'yinchi
Pressing	Raqib jamoasini hujum harakatlarini bartaraf qilishga qaratilgan, to'pni olib qo'yishdagi bir guruh futbolchilarining harakatlari
Fint	Futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi harakat
Hujum	Raqib darvozasiga gol kiritish maqsad qilingan holda oldinga tashkil etiladigan yurish hatti-harakatlari

Ekstrapolyatsiya	Ma'lum harakat malakalariga asoslanib, to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini qaytara olish qobiliyati
YQCH	Yurak qisqarish chastotasi. Sportchining puls ko'rsatkichlarini zarba daqiqalarda o'lchash amalga oshiriladi
Yuklamaning shiddati	Sportchi tomonidan jismoniy ish bajarish vaqtida uning puls ko'rsatkichlari yuklamaning shiddatini belgilovchi ko'rsatkich hisoblanadi

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidai"gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidai"gi PF-6099-sonli Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF 5887-sonli Farmoni.
4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. - Т., 2002.
5. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира. Методические рекомендации. Ташкент, УзГИФК, 2004.
6. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
7. Achilov A.M. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish / Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. O'quv qo'llanma. Toshkent-2009. 203 b.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
9. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.: ил.
10. Губа В.П. Теория и методика футбола. Учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Спорт, 2015. – 568 с.
11. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
12. Губа В., Скрипко А., Стула А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Учебное пособие. Спорт, М. 2016. – 168 с.

13. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с., ил.
14. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и методика физической культуры. - Москва.1999. -№ 3. -С.-20-23.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.: ил.
16. Исеев Ш.Т. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие. Ташкент 2016. 118 с.
17. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. М.: Спорт, 2016, 176 с., ил.
18. Костюкевич, В.М. Показатели технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2016 года.
19. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. Киев: КНТ, 2016. 683 с.
20. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич // Винница: Планер., 2006. С.683.
21. Кошбахтиев И.А. Модельные характеристики футболистов высокой квалификации // Молодой ученый. — 2017. — №25. — С. 208-210.
22. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности, как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и методика физической культуры. - Москва.2002. -№ 4. -С.-21-26.
23. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 11–20.
24. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. Учебное пособие. Перевод с английского яз. – М.: Спорт, 2016, 128 с.
25. Монаков Г.В. Подготовка футболистов / Под. ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
26. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.

27. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
28. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А.Николаев, В.Г.Семенов – М.: Спорт, 2017. – 144 с.
29. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовка юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле // Теория и методика физической культуры. - Москва.2000. -№ 5. -С.-37-38.
30. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
31. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт., 2019.
32. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория ее практические приложения: учеб. для тренеров. Кн. 1. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
33. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
34. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография/ С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
35. Цинтль, Фритц. Тренировка выносливости. Основы, методы, руководство тренировочным процессом. Учебное пособие. Мюнхен 1994 г.
36. Шамардин Л.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 2000. –50 с.
37. Янсен Петр. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулума", 2006. - 160 с.

Mundarija

SO‘Z BOSHI.....	3
I BOB. Zamonaviy futbolni rivojlanish tendensiyalari va jismoniy tayyorgarlikka nisbatan bo‘layotgan talab.....	6
1.1. Zamonaviy futbol mazmunidagi bo‘layotgan umumiy o‘zgarishlar	6
1.2. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi masalalarini o‘rganilganligi va undagi ahamiyatli jixatlar.....	14
1.3. 2022 –yilgi futbol bo‘yicha 22-jahon chempionati musobaqasida terma jamoalar tayyorgarliklarini o‘rganishdagi yangicha yondoshuvlar va natijalar.....	22
II BOB. Sport tayyorgarligi bilan bog‘liq asosiy tushuncha va atamalar.....	33
2.1. Sportchilar tayyorgarligidagi asosiy tushuncha va atamalar	33
III BOB. Futbolchilarning tayyorgarlik mashg‘ulotlari va unda vositalardan foydalanish.....	40
3.1. Mashg‘ulot vositalari va uni belgilovchilari.....	40
3.2. Umumiy tayyorgarlik vositalari.....	40
3.3. Maxsus tayyorgarlik vositalari.....	41
3.4. Yordamchi tayyorgarlik vositalari.....	42
3.5. Musobaqalashish mashqlari.....	43
3.6. Qayta tiklovchi mashqlar.....	44
3.7. Ma‘lum belgilarga qarab jismoniy mashqlarning tasniflanishi.....	44
3.8. Sport mashg‘ulotining tuzilishi.....	45
3.9. Sport mashg‘ulotlarining turlari.....	47
3.10. Yuklama va uni belgilovchilari.....	49
3.11. Futbolchilarni mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish va unda yuklamalarni nazorat qilish	55
IV BOB. Sport tayyorgarligi tizimida jismoniy tayyorgarlik.....	61
4.1. Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida jismoniy tayyorgarlik.....	61
4.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	62
4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	66
4.4. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish.....	67
4.4.1. Chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish	67
4.4.2. Tezlik jismoniy sifati va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish.....	72
4.4.3. Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish.....	81
4.4.4. Futbolchilarning tezlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga xos umumiy xususiyatlar.....	86
V BOB. Jismoniy tayyorgarlik tizimida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish.....	89
5.1. Futbolda chidamlilikni rivojlantirishdagi zamonaviy qarashlar.....	89
5.2. Chidamlilik va uni rivojlantirish xususiyatlari.....	94
5.2.1. Chidamlilik turlari. Charchash va uning ko‘rinishlari.....	94
5.2.2. Umumiy chidamlilik.....	95

5.2.3. Maxsus chidamlilik.....	97
5.2.4. Chidamlilikni rivojlanishini ta'minlovchi omillar.....	98
5.3. Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish vosita va usullari.....	100
VI BOB. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorlash masalalari. Jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish yo'llari.....	19
6.1. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarini tayyorlash masalalarini o'rganilganligi.....	109
6.2. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligining maqsadi, vazifalari, vositalari va usullari.....	113
6.3. Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining o'quv mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etishga qaratilgan ayrim amaliy tavsiyalar	122
Glossariy.....	128
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	132

Содержание

Предисловие.....	3
Глава 1. Тенденции развития современного футбола и растущие требования к физической подготовке.....	6
1.1. Общие изменения, происходящие в содержании современного футбола.....	6
1.2. Изучение вопросов физической подготовки футболистов и значимых аспектов в ней.....	14
1.3. Новые подходы к изучению подготовки сборных команд к 22 –му чемпионату мира по футболу 2022 года и их результаты.....	22
Глава 2. Основные понятия и термины, связанные со спортивной подготовкой.....	33
2.1. Основные понятия и термины в подготовке спортсменов	33
Глава 3. Подготовительные занятия футболистов и используемые в них средства	40
3.1. Средства, применяемые на занятиях и их определяющие.....	40
3.2. Средства общей подготовки.....	40
3.3. Средства специальной подготовки.....	41
3.4. Средства вспомогательной подготовки.....	42
3.5. Соревновательные упражнения	43
3.6. Восстанавливающие упражнения.....	44
3.7. Классификация физических упражнений по определенным признакам.....	44
3.8. Структура спортивных занятий.....	45
3.9. Виды спортивных занятий.....	47
3.10. Нагрузки и их определяющие.....	49
3.11. Организация процесса тренировочных занятий футболистов и контроль нагрузок на них.....	55
Глава 4. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки.....	61
4.1. Физическая подготовка в системе подготовки футболистов.....	61
4.2. Общая физическая подготовка.....	62
4.3. Специальная физическая подготовка.....	66
4.4. Физические качества и их развитие.....	67
4.4.1. Развитие физического качества “ловкость.....”	67
4.4.2. Развитие физического качества “скорость” и скоростных способностей	72
4.4.3. Развитие физического качества “сила.....”	81
4.4.4. Общие черты, присущие развитию у футболистов таких качеств как скорость, сила и ловкость.....	86
Глава 5. Развитие физического качества выносливости в системе физической подготовки.....	89
5.1. Современные взгляды на развитие выносливости в футболе.....	89

5.2. Выносливость и особенности ее развития.....	94
5.2.1. Виды выносливости. Усталость и ее проявления.....	94
5.2.2. Общая выносливость.....	95
5.2.3. Специальная выносливость.....	97
5.2.4. Факторы, способствующие развитию выносливости.....	98
5.3. Средства и методы развития физического качества “выносливость”	100
Глава 6. Вопросы подготовки футболистов группы спортивного совершенствования. Способы выполнения физической подготовки.....	19
6.1. Степень изученности вопросов подготовки футболистов группы спортивного совершенствования.....	109
6.2. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки футболистов группы спортивного совершенствования.....	113
6.3. Некоторые практические рекомендации, направленные на эффективную организацию учебно-тренировочных процессов футболистов группы спортивного совершенствования.....	122
Глоссарий.....	128
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	132

Contents

INTRODUCTION	3
1-CHAPTER. Trends in the development of modern football and the demand for physical training	6
1.1. General changes in the content of modern football	6
1.2. Studying the issues of physical fitness of players in modern football and its important aspects.....	14
1.3 New approaches and results in the study of national teams' preparations for the 22nd FIFA World Cup in 2022.....	22
2-CHAPTER. Basic concepts and terms related to sports training	33
2.1. Basic concepts and terms in sports training.....	33
3-CHAPTER. Training of football players and use of equipment....	40
3.1. Training tools and their determinants.....	40
3.2. General preparatory exercises	40
3.3. Special preparatory exercises.....	41
3.4. Auxiliary preparatory exercises.....	42
3.5. Competition exercises.....	43
3.6. Restorative exercises	44
3.7. Classification of physical exercises according to certain signs.....	44
3.8. Structure of sports training.....	45
3.9. Types of sports training	47
3.10. Download of sport and identifiers.....	49
3.11. Organization of training processes for players and control of workload	55
4-CHAPTER. Physical training in the system of sports training.....	61
4.1. Physical training in the training system of football players.....	61
4.2. General physical training	62
4.3. Special physical training.....	66
4.4. Physical qualities and their upbringing.....	67
4.4.1. Development of the physical quality of dexterity.....	67
4.4.2. Development of physical quality of speed.....	72
4.4.3. Development of physical qualities of strength.....	81
4.4.4. General characteristics for improving the qualities of speed, strength and agility of football players.....	86
5-CHAPTER. Education and development of endurance physical quality in the system of physical training.....	89
5.1. Modern views on the development of endurance in football	89
5.2. Features of endurance and its development.....	94
5.2.1. Types of endurance. Fatigue and its manifestation	94
5.2.2. General durability.....	95
5.2.3. Special durability.....	97
5.2.4. Factors that ensure the development of endurance.....	98
5.3. Methods of developing the physical quality of endurance.....	100

6-CHAPTER. Questions of preparation of the players of the sports improvement group. Methods of physical training.....	19
6.1. Study of issues of preparation of players of the sports improvement group.....	109
6.2. The purpose, objectives, means and methods of physical training of the players of the sports improvement group.....	113
6.3. Some practical recommends whichre devoted to effective organizations of traning sessions on the football players, sports improvement group.....	122
Glossary.....	128
LIST OF LITERATURE	132

A.T. SHERMUXAMEDOV

**FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA
TAYYORGARLIK TURLARI.
JISMONIY TAYYORGARLIK
o'quv qo'llanma**

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

shr. List. AA № 205405
Bosishga ruxsat etildi: 15.04.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Offset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 8,1 Nashr hisobot 8.4
Adadi 60 dona. 10-buyurtma
"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri , Shayxontohur tumani, Jangoh MFY, Jangoh Mavzesi, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi .
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 4

ISBN 978-9910-766-59-6



9 789910 766596