

**A.T. SHERMUHAMEDOV, O.Y. BEKTOROV,
M.X. NURMATOV**

**O'QUV-MASHQ
BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
(FUTBOL)**



796.332 (045.8)
8653

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

A.T. Shermuxamedov., O.Y. Bektorov., M.X. Nurmatov

O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (FUTBOL)

Darslik



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
NMIU - 2025
№ 8/4 2940/5

UO'K: 796,022:8:075

KBK: 75,715ya721

Taqrizchilar:

A.M. Achilov – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti professori, p.f.n.

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

A.T. Shermuxamedov., O.Y. Bektorov., M.X. Nurmatov. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (futbol) [Darslik] / – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 336 b.

Mazkur darslikda futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligining mutaxassislik bosqichini tashkil etish bilan bog'liq masalalar ochib berilgan. Darslikda o'quv-mashg'ulot guruhlaridagi 11-15 yoshli futbolchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olib tayyorgarlikni tashkil etishning nazariy asoslari ochib berilgan.

Tayyorgarlikning texnik, taktik, texnik-taktik, jismoniy, nazariy tayyorgarlik turlari bo'yicha amaliy va nazariy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy va amaliy tavsiyalar yoritilgan. Tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga qaratilgan aniq mashqlar va ularning tavsiflari keltirib o'tilgan.

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

ISBN: 978-9910-690-40-2

© A.T. Shermuxamedov.,

O.Y. Bektorov., M.X. Nurmatov. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

В данном учебнике раскрыты вопросы, связанные с организацией подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в рамках многолетней подготовки. В учебнике раскрыты теоретические основы организации подготовки 11-15 летних футболистов учебно-тренировочных групп с учетом их возрастных особенностей.

Освещены методические и практические рекомендации по организации и проведению занятий по техническим, тактическим, технико-тактическим, физическим и теоретическим видам подготовки. Представлены конкретные упражнения и их содержание, направленные на развитие различных видов подготовки.

Учебник рекомендован студентам направления образования специальности Спортивная деятельность (футбол) Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, студентам факультетов физической культуры и спорта высших учебных заведений, тренерам, специалистам, тренерам-методистам и магистрантам.

This textbook discusses issues related to organizing the specialized stage of football players' long-term preparation. The textbook presents the theoretical foundations of organizing training taking into account the age characteristics of football players aged 11-15 in training groups.

The text provides methodological and practical recommendations for organizing, and conducting practical and theoretical training in the areas of technical, practical, technical-tractical, physical, and theoretical preparation. It outlines specific exercises aimed at developing the types of preparation, along with their descriptions.

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.

SO'Z BOSHI

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishda yechimini kutayotgan dolzarb masalalar qatorida, bolalar va o'smirlar sporti masalalarini tadqiq etish ishlarini davom ettirish talab etiladi.

Bugungi kunda yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlashda asosiy ahamiyatga ega bo'lgan sport maktablari faoliyatining samaradorligini oshirish, sohada olib boriladigan jiddiy tadqiqotlarsiz tasavvur qilish qiyin. Ko'p yillik tayyorgarlikning mutaxassislik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dastlabki tushuncha xosil qilinishini hisobga olganda, bosqichni to'g'ri va maqsadli tashkil etilishining yuqori ahamiyatli ekanligini ta'kidlash o'rinli. Shu munosabat bilan soha mutaxassislari, murabbiylar, olimlar tomonidan yosh futbolchilarni tayyorlashni tashkil etishda qo'llaniladigan vositalar, usullar va usuliyatlarni yanada samaradorliklarini izlab topish davom ettirilmoqda.

Bugungi zamonaviy futbol sportchilar tayyorgarligiga nisbatan eng yuqori talablarni belgilashi, keyingi tayyorgarlik jarayonlarini yanada samarali tashkil etishga undaydi. Sportchilar xalqaro va ichki musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlari uchun tayyorgarlikni tashkil etuvchi ko'pgina jihatlarni inobatga olib, har bir tayyorgarlik bo'yicha eng yuqori darajadagi tayyorgarlikni ta'minlash zarur bo'ladi.

Futbol mutaxassislari tomonidan salbiy holat sifatida alohida e'tirof etilayotgan holat – bu yosh futbolchilarni terma jamoalar darajasiga chiqa olmayotganliklari bo'lib, sport kareralarini juda erta tugatish holatidir. Albatta buning sabablari sifatida bir qator sabablarni ko'rsatib o'tish mumkin. E'tirof etiladiki, aksariyat qobiliyatli sportchilarni yo'qotishning asosiy sabablaridan biri sifatida, sportga erta bo'lgan mo'ljallash

ishlarining noto'g'ri tashkil etilganligi hamda keyingi tor doiradagi mutaxassislik tayyorgarligini yetarli darajada samarali rejalashtirilmasdan tashkil etilishi holati ko'rsatib o'tiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga qaratilgan qator chora-tadbirlarni, tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarni keyingi yillarda ishlab chiqilishi va hayotga tadbiq etilayotganligi o'zbek futbolini taraqqiy etishiga katta zamin yaratmoqda.

Bu kabi so'ngi hujjatlarga misol tariqasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risidai"gi PF-5887-sonli Farmoni hamda 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli qarorlarini keltirib o'tish mumkin.

Bu hujjatlarda mamlakatimizda futbol sport turini yanada ommaviyligini oshirish va uni ta'minlash yo'llari borasida aniq vazifalar, futbolni rivojlantirish borasida vazifalar, futbolchilarni tayyorlaydigan mutaxassislarni tayyorgarligi va ularga nisbatan qo'yilayotgan talablar, yosh futbolchilarni saralash, ularni tayyorlash tizimini takomillashtirish, kuchli raqobatbardosh sportchilar sifatida tayyorlash, xalqaro miqqiyosda terma jamoalarimiz chiqishlarini samaradorligini oshirish va dunyo reytingidagi mavqelarini yanada oshirish kabi bir qator yuqori ahamiyatli vazifalarni hal etish kerakligi, bunga erishishdagi tadbirlar aniq qilib yoritib berilib, yaqin yillar ichida amalga oshiriladigan ishlarni mazmuni ochib berilgan.

Nafaqat mamlakatning asosiy terma jamoasi, balki turli yoshdagi terma jamoalari 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 ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Respublikamizda keyingi yillarda bu borada ijobiy ishlar amalga oshirilayotganligini va yangidan-yangi sport inshootlari foydalanishga topshirilayotganligi ijobiy holdir.

Ta'kidlash kerakki, faqatgina zamonaviy sport inshootlarini foydalanishga topshirish bilan yuqori mahoratga ega sportchilarni tayyorlash masalalarini hal etilganligi haqida xulosa qilish qiyin albatta. Jahonning yetakchi sportchilari yoki jamoalari bilan kuchli raqobatda kurasha olish darajasiga chiqish uchun esa, sportchilarning tayyorlash tizimlarini zamon talablariga mosligini ta'minlash asosiy yo'nalishlardan ekanligini anglash lozim.

Bugungi kun futboli sportchilar organizmiga, uning funksional imko niyatlari darajasiga katta talablarni qo'yishi bilan bir qatorda, har taraflama tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi kerakligi bilan 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 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.

Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash masalalari bilan bog'liq dolzarb vazifalar va istiqboldagi strategik vazifalarni samarali hal etishda, tayyorlanayotgan kadrlar va ularning sifat omili katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlash kerak.

Zamonaviy futbol talablaridan kelib, eng yuqori darajadagi mahoratli futbolchini tayyorlashda birlamchi ahamiyatga ega omillardan biri sifatida bu tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri va maqsadli qilib tashkil etish va uni amalga oshirish ya'ni, tayyorgarlikni rejalashtirish masalalari hisoblanadi. Bu o'rinda ko'p yillik tayyorgarlikni tashkil etishda uni tashkil etadigan har bir bosqichini maqsadli rejalashtirish haqida tasavvur bo'lishi kerak.

Yuqori malakaga ega kadrlarni tayyorlash natijasida, turli yoshdagi futbolchilarni to'g'ri va samarali, asosiysi yakunda natijaga olib keluvchi darajadagi tayyorgarlikni ta'minlashimiz mumkin bo'ladi.

Oliy ta'lim tizimida futbol mutaxassis (murabbiy)larni tayyorlash masalalari o'z navbatida futbol sohasida olib borilgan va asoslangan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalariga, ularni 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 tadbiiq etilgan sportchining tayyorlash usul va usuliyatlariga, texnologiyalariga asosan tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.

Darslikda o'quv-mashq bosqichida futbolchilarning tayyorgarligini tashkil etish bilan bog'liq asosiy masalalar yoritilgan. Bu ko'p yillik tayyorgarlikning mutaxassislik bosqichidagi sportchilarni tayyorlash tushunchasi demakdir. Bu

bosqichda tayyorlanadigan 11-15 yoshli futbolchilarni har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash bilan bog'liq asosiy masalalar darslikda ochib berilgan.

O'quv-mashq bosqichi futbolchilarning o'ziga xos xususiyatlari va ularni tayyorgarlikka ta'sir etish jihatlari, asosiy tayyorgarlik turlarini tashkil etish masalalari, sport tayyorgarligini tashkil etishning har bir o'quv guruhi yoshiga mos tarzda maqsad, vazifalaridan kelib chiqib, tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirish, vosita va usullarni tanlash va mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llari borasida ma'lumotlar yoritilgan.

Texnik, taktik, texnik-taktik, jismoniy, nazariy tayyorgarliklarni tashkil etishda qo'llaniladigan ta'lim vositalarining mazmuni, ularni amalga oshirish yo'llari, shuningdek futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etish masalalari bilan bog'liq ma'lumotlar yoritilib, unda vosita va usullardan foydalanish, tayyorgarlikning samarasiga ta'sir etuvchi omillar ochib berilgan.

O'ylaymizki, futbol sohasidagi to'plangan ko'p yillik ilg'or xalqaro va mahalliy tajribalarga, ilmiy asoslangan nazariy va amaliy qarashlarga hamda shaxsiy pedagogik tadqiq etish natijalariga asoslangan holda tayyorlangan ushbu darslik, o'quv-mashq bosqichida futbolchilarni tayyorgarligini tashkil etish borasida avvalo talabaga kelajakdagi soha mutaxassisiga kerakli bilim, ko'nikma va malakalarni berishda, ularni shakllantirishda foydali manba sifatida xizmat qiladi.

I BOB. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

1.1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida e'tibor qaratiladigan sohalardan biri hisoblanadi. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, xalqning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va ularda yuqori sport natijalariga erishish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu masalalarga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish masalalari dolzarbligicha qolmoqda.

Ahamiyati yuqori bo'lgan shu kabi vazifalarni hal etish mexanizmlari esa, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Hukumati tomonidan ishlab chiqilayotgan tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda o'z aksini topib kelmoqda. Keyingi yillarda bir qancha hujjatlarni ishlab chiqilishi va hayotga joriy etilishi

natijasida, yuqorida keltirib o'tilgan vazifalar o'z yechimiga ega bo'lib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli farmonida ham qator vazifalarni hal etish nazarda tutilgan edi. Farmonda 2025-yilga qadar mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning konsepsiyasi ishlab chiqilib, unga ko'ra jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatini amalga oshirishning maqsadi, vazifalari, uzoq muddatli rivojlanishining asosiy yo'nalishlari belgilab berilgan.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasiga muvofiq jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatini amalga oshirishning maqsadi, vazifalari va uzoq muddatli rivojlanishining asosiy yo'nalishlarini belgilab berilgan. Jumladan:

- 2025-yilga kelib mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishish;
- sport maktablari sonini va sport ta'limi muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni moliyaviy ta'minlashning samaradorligini oshirish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolar, o'quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish;
- davlat organlari, korxona va tashkilot xodimlari hamda aholi o'rtasida turli ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali aholining haftalik harakat faoliyatini oshirishga erishish;

- O'zbekiston sport terma jamoalarining Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari, jahon, qit'a sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta'minlash;

- sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibini, xususan oliy ma'lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich oshirish;

- yoshlarni tarbiyalash va ularning bandligini ta'minlashda "ta'lim muassasalari-sport maktabi-oliy sport" tamoyilida uzviylik tizimini hamda mashg'ulot va iqtidorli sportchi yoshlarni saralash jarayonini bosqichma-bosqich amalga oshirish;

- sport sohasida boshqa zamonaviy usullar va yo'nalishlarni joriy etish;

- davlat-xususiy sheriklikni rivojlantirish hisobiga jismoniy tarbiya va sport tizimida raqobat muhitini yaratish;

- sport turi bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelayotgan va sport musobaqalarida doimiy ravishda ishtirok etuvchi sportchilar yagona ma'lumotlar bazasini shakllantirish maqsadida sport pasportini joriy etish va muntazam ravishda yuritib borish tizimini qo'llash;

- yoshlar ta'lim-tarbiyasi uchun qo'shimcha sharoitlar yaratishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga olgan beshta tashabbusni amaliyotga tatbiq etish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatishning joziba

dorligini oshirish maqsadida sport ta'limi muassasalari mutaxassis va xodimlarining mehnatiga haq to'lash, moddiy rag'batlantirish va ijtimoiy himoya qilish darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish kabi yuqori ahamiyatga ega vazifalarni hal etish nazarda tutildi.

1.2. O'zbekistonda futbolni rivojlantirish va ommaviyligini oshirish istiqbollari

Mamlakatimiz sport turlari ichida futbol sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilayotganligi hech kimga sir emas. Bu borada aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shunday bo'lishiga qaramasdan zamonaviy futbolni bugungi kundagi darajasi, sohada bir qator yechimini kutayotgan, dolzarb hisoblanayotgan masalalarni hal etishni taqozo etmoqda.

O'zbekistonda futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimini takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini oshirish, tashkil etilayotgan musobaqalarni xalqaro standartlarga mosligini ta'minlash, futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish va asosiysi yosh va professional futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, yuqori samaraga ega vosita, usul, texnologiyalarni qo'llagan holda rejalashtirish ishlarini eng yuqori samaradorlikda tashkil etish kabi masalalar bugungi kunda dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Futbol sport turini aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini

rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish kabi vazifalarni hal etish maqsadida 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 Farmoni imzolandi. Futbol sohasini rivojlantirishda bu hujjat katta ahamiyatga ega bo'ldi va unda sohaga tegishli ko'pgina jihatlarga alohida to'xtashlar qilinib, aniq chora-tadbirlar va ularni amalga oshirish yo'llari belgilandi [5].

Farmonga ko'ra:

- bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etish;

- yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga "futbolchilar eksporti"ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yish;

- futbol sohasiga xususiy investitsiyalarni keng jalb etish va ularni rag'batlantirish, futbol sohasini bozor mexanizmlari asosida boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga o'tkazish hamda ular orasida sog'lom sport raqobati muhitini yaratish;

- futbol musobaqalari tomoshabopligini oshirish hamda futbolni rivojlantirishning yangi tizimini samarali yo'lga qo'yish orqali "o'zbek futboli" maktabini yaratish;

- 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 takomillash

tirish, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda xalqaro talablarga moslashtirish masalalari qo'yilgan.

Farmon bilan "O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha rivojlanti

rishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi" tasdiqlangan bo'lib, u, futbolni yanada ommaviylashtirish hamda mazkur sport turini tizimli rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Demak, oldinda amalga oshiriladigan ishlarning asosiylaridan biri sifatida - bu mamalakatda futbolni ommaviyligini oshirish vazifasini hal etish nazarda tutildi. Albatta bugun biz bu vazifani hal etishga qaratilgan qator amallarni bajarilayotganligini ta'kidlashimiz kerak.

Aniqlanganki, bugungi kunga kelib aholining bor yo'g'i 0,14% mun

tazam ravishda futbol bilan shug'ullanib kelgan. "O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi"

ga ko'ra bu ko'rsatkichni 5 % olib chiqish maqsad qilingan [5].

So'ngi me'yoriy huquqiy hujjatlardan biri sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-

115-sonli qarorini misol tariqasida keltirib o'tish lozim. Bu qaror zahirida O'zbekistonda futbolni rivojlantirish borasida bir qator ahamiyatli masalalarga to'xtalib ularning yechimlari borasida aniq vazifalar belgilangan [6].

Qarorga asosan, mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va ularning mahoratini oshirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsad qilingan. Buning uchun esa, futbolni yanada ommaviylashtirish va rivojlantirishning qo'shimcha yo'nalishlari etib quyidagilar belgilandi:

- Xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasining (FIFA) aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida futbolni yanada ommalashtirishga qaratilgan maxsus dasturlari asosida har yili mahalla yoshlari o'rtasida, jumladan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Ommaviy futbol" (Grassroots) festival va musobaqalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida "Maktablarda futbol", oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida "Talabalar ligasi" respublika musobaqalarini o'tkazish;

- yoshlarning futbolga qiziqishini oshirish, bu boradagi targ'ibot ishlarini yanada kuchaytirish, ularning futbol bilan shug'ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish;

- ayollar o'rtasida futbolni rivojlantirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli reja va dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

- jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning futbol bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-

sharoitlarni yaratish hamda ular o'rtasida muntazam musobaqalar tashkil etish;

- terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini yaratish, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya)ning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilish;

- futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda xalqaro talablarga moslashtirish;

- futbol bo'yicha malakali trenerlar, hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash, ularning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish;

- hududlarda futbol klublari, bolalar va o'smirlar, ommaviy futbolni rivojlantirish maqsadida chet ellik mutaxassislarni jalb etish va xalqaro hamkorlikni yanada kengaytirish;

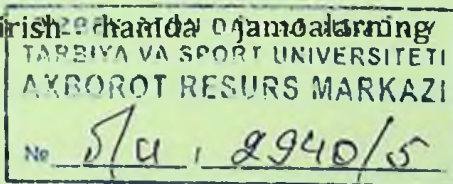
- ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda futbolni targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborot va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni yanada kengaytirish kabilar hisoblandi.

O'zbekistonda futbolni ommaviyligini oshirishda oliy ta'lim tizimi faoliyatini ham jadallashtirish nazarda tutilgan. Xususan, qarorga asosan, kelgusida:

- davlat oliy ta'lim muassasalarida ularning moddiy-texnika bazasidan kelib chiqib, futbol bo'yicha doimiy faoliyat yurituvchi seksiyalar faoliyatini yo'lga qo'yish;

- davlat oliy ta'lim muassasalaridagi mavjud sport inshootlari va futbol maydonlarining doimiy faoliyat ko'rsatishini ta'minlash;

- har bir davlat oliy ta'lim muassasasining futbol va futzal bo'yicha jamoalarini shakllantirish hamda jamoalarning



“Talabalar ligasi” dasturi doirasida o‘tkaziladigan respublika musobaqalarida to‘liq ishtirok etishini ta‘minlash;

- oliy ta‘lim muassasalari reytingini aniqlashda mazkur band talablari inobatga olinishi nazarda tutiladi.

Shu bilan birga soha faoliyatini samaradorligini oshirish, tayyorla

nayotgan bo‘lajak pedagog-murabbiylarni malakalarini oshirish maqsadida, futbol sohasidagi xalqaro tashkilotlarning olimlari, mutaxassislari ishtirokida seminar-treninglarni tashkil etish, shuningdek, ilmiy-amaliy konferensiyalar va anjumanlar o‘tkazish yo‘llari bilan bunga erishish ko‘zda tutilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining futbol yo‘nalishi bo‘yicha ta‘lim olib borayotgan talabalarning amaliyot jarayonlariga ham e‘tibor qaratilgan. Talabalarning amaliyot jarayonlari (bitiruv oldi amaliyoti) hududiy futbol akademiyalari va professional futbol klublari qoshida tashkil etilishi belgilab olindi. Bu yo‘l bilan talabalarning kelajakdagi professional faoliyatlari haqida atroflicha tasavvurlarga ega bo‘lishligi, kasbning o‘ziga xos xususiyatlari haqida yanada aniq va teran fikrni, qarashlarni shakllanishiga erishiladi.

Kelgusida futbolni ommaviyligini ta‘minlash bilan birga asosiy vazifalardan biri – milliy terma va hududiy professional jamoalar uchun zahira futbolchilarini yetarli miqdorda tayyorlash masalalariga ham qaysidir ma’noda yechim topiladi.

Qarorga asosan, futbol bo‘yicha hududiy va milliy terma jamoalar hamda professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini yaratish maqsadida Sport vazirligi tizimidagi futbol mahorat maktablari O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi tasarrufiga o‘tkaziladi va ular futbol akademiyalari sifatida qayta tashkil etilishi yo‘lga qo‘yiladi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi huzuridagi futbol maktablari tashkil etilishi belgilandi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi mamlakatimizda futbolni boshqaruvchi organ sifatida, uning faoliyatiga tegishli qator vazifalar belgilandi. Xususan:

- futbol maktablari va futbol akademiyalarining nizomini tasdiqlash, shuningdek, ularni belgilangan tartibda davlat ro'yxatidan o'tkazish;

- futbol maktablari va futbol akademiyalarini zamonaviy pedagogik texnologiyalarni egallagan malakali murabbiylar hamda pedagog kadrlar bilan bosqichma-bosqich to'ldirish choralarini ko'rish;

- futbol maktablari va futbol akademiyalarida sportchilarni tayyorlash sifatini doimiy nazorat qilib borish;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchilarini futbol maktablari va futbol akademiyalarida shug'ullanish uchun jalb etish choralarini ko'rish kabi vazifalar belgilangan.

Bu vazifalar o'z navbatida yetishib chiqayotgan murabbiylar va ularning sifatiga nisbatan talabni ortib borishini ham bildiradi. Bu esa o'z navbatida murabbiylarni tayyorlaydigan maskanlar ya'ni oliy ta'lim muassasalari va ularning faoliyatiga ham talabni ortishini anglatadi. Tayyorlanadigan murabbiylar yetarli bilimlarga ega bo'lishi, maxsus ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lishi bilan bir qatorda, zamonaviy fan yutuqlarini bilishi va ulardan o'z faoliyatlari davomida foydalana olishi, ilg'or tajribalar haqida tasavvurlarga ega bo'lishi muhim omillardan biri bo'ladi.

Kelgusida yoshlar bilan faoliyat olib boruvchi murabbiylarni professional mahorat darajalarini yanada oshirish, zamon talablariga mosligini ta'minlash maqsadida, ularni tayyorlash tizimiga ham alohida e'tibor qaratilishi nazarda tutilgan.

Xususan, tayyorgarlik tadbirlari tashkil etilgandan so'ng, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablari ning futbol bo'yicha murabbiylariga Osiyo futbol konfederatsiyasining murabbiylari ta'limga nisbatan qo'yiladigan talablar kabi, o'zbek murabbiylariga ham maxsus talablar joriy etiladi. Bu tadbirlar albatta bosqichma-bosqich amalga oshirilishi nazarda tutilgan.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablarining futbol guruhlarini faoliyatini samarali tashkil etish hamda iqtidorli futbolchilarni seleksiya qilish orqali ularni keyingi bosqichdagi futbol maktablari va akademiyalariga yo'naltirib borish yuzasidan doimiy monitoringni amalga oshirib boradi.

Kelgusida yuqorida ta'kidlangan va oldinda turgan vazifalarni yechish, moliyalashtirishlar hisobiga amalga oshiriladi. Professional futbolni rivojlantirish maqsad etilib, Toshkent viloyati, Yuqori Chirchiq tumanida joylashgan "Do'stlik" stadionida Xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasi (FIFA) tomonidan 4 ta zamonaviy futbol maydoni qurish rejalashtirilgan. Bunga 4,2 million AQSh dollari miqdoridagi mablag'lar ajratilganligi ma'lumdir.

Shu bilan bir qatorda O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi tasarrufidagi sport-ta'lim muassasalari va inshootlarini rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash ishlarini olib borish belgilangan.

Bob bo'yicha bilimlarni mustahkamlash uchun savollar

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga qaratilib ishlab chiqilgan qanday hujjatlarni bilasiz?

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning

qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-155-sonli qarori haqida nimalarni bilasiz?

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni haqida nimalarni bilasiz?

4. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasiga muvofiq qanday vazifalar belgilab berilgan?

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5887-sonli farmoni qachon qabul qilingan va bu hujjat doirasida ommaviy futbolni rivojlantirish maqsadida qanday ishlarni amalga oshirish nazarda tutilgan?

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmonida qanday asosiy vazifalarni hal etish nazarda tutilgan?

7. "O'zbekistonda futbolni 2030-yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi" qachon va qaysi hujjat bilan tasdiqlangan?

8. Xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasi (FIFA) tomonidan O'zbekistonda futbolni rivoji uchun qanday amaliy yordam ko'rsatilmoqda?

9. O'zbekistonda futbol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning umumiy foizi qancha?

10. O'zbekistonda futbol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning umumiy foizini 2030-yilga qadar necha foizga olib chiqish maqsad qilingan?

II BOB. SPORTCHINING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI VA UNI BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH ASOSLARI

2.1. Ta'lim-tarbiya va mashg'ulotning birligi

Futbolchilarning sport tayyorgarligi – bu eng yuqori sport mahoratiga erishish uchun zarur bo'ladigan vositalar, usullar, sharoitlarni barchasini birgalikda qo'llash bilan ifodalanuvchi ko'p yillik maxsus tashkil etiladigan pedagogik, boshqariluvchi jarayondir.

Sport tayyorgarligining maqsadi va vazifalari o'rgatish (ta'lim), tarbiya va mashg'ulot jarayoni davomida hal etilishi ta'minlanadi.

O'rgatish - zaruriy bo'ladigan bilim, ko'nikma va malakalar tizimini shug'ullanuvchilar tomonidan boshlang'ich o'zlashtirilishi tushuniladi.

O'rgatishning asosiy mazmuni – bu futbol “maktabini” egallash ya'ni o'yin texnikasi, asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni, mashg'ulot va musobaqa ko'nikmalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Shu bilan birga o'rgatish jismoniy rivojlantirish bilan birga yuqori bog'liqlikda amalga oshiriladi.

Mashg'ulot – texnik-taktik mahoratni chuqur takomillashtirishga, sport turi uchun xos bo'lgan maxsus jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan sport takomillashtirishning keyingi maxsuslashgan bosqichi hisoblanadi. Umuman olganda o'rgatish va mashg'ulot tushun chalari orasida u qadar katta cheklashlar yo'q chunki, o'rgatish davomida biz bir vaqtni o'zida mashqlantirishni ham amalga oshirib boramiz va aksincha mashqlantirish orqali o'rgatishni ta'minlab boramiz. Lekin bu tushunchalarni shartli ravishda farqlashimiz, ko'p yillik

tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni aniq qilib belgilab olishga zamin yaratadi. Ta'kidlash joizki, o'rgatish va mashg'ulotning qo'llanilish nisbatlari turli bosqichlarning tizimida turlicha ko'rinishlarni xosil qilishi mumkin.

O'rgatish va mashg'ulot jarayoni albatta tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishini ta'minlash muhim jihatlardan biridir.

Sport nazariyasining taniqli mutaxassislaridan biri L.P.Matveyev "sport mashg'uloti" tushunchasiga quyidagicha ta'rif beradi [41].

Sport mashg'uloti - bu boshqarishning tizimlashtirilgan shakliga asosan yo'lga qo'yilgan, mazmunan sportchini rivojlanishini pedagogik tomondan boshqariluvchi, sport musobaqalariga tayyorlash jarayonidir.

Tarbiya – tarbiyalanuvchining psixologiyasiga maqsadli va tizimli tarzdagi ta'sir etish hisoblanadi. Irodaviy sifatlarni hamda psixologik imkoniyatlarni rivojlantirish – sportchilar tarbiyasi jarayonining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

O'rgatish, mashg'ulot, tarbiya o'zaro chambarchas bog'liq tushun chalar hisoblanib, murabbiy va shug'ullanuvchi o'rtasidagi faoliyatning birligini anglatadi. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifasi faqatgina murabbiyning asosiy yetakchilik vazifasini amalga oshirgandagina samarali hal etilishi mumkin. Murabbiyning bu jarayonda albatta ahamiyati birlamchidir. Murabbiyning soha bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lishi, ilg'or tajriba va uning xususiyatlari haqida atroflicha ma'lumotlarga ega bo'lishi, zamonaviy ilm-fan yutuqlarini bilishi va ulardan shaxsiy faoliyat davomida samarali foydalana olishi, tayyorgarlik jarayoniga yangiliklarni, innovatsion yondashuvlarni joriy eta olishi, o'zining bilim, ko'nikma va malakalarini doimiy tarzda rivojlantirib borishi yosh futbolchilarni mahoratli

qilib tarbiyalashda, raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalashdagi asosiy omillardan hisoblanadi.

2.1.1. O'rgatish va mashg'ulotning vazifalari

Futbolchilarni tayyorlaydigan muassasalarning maqsadli ko'rsat kichlaridan bo'lib, jahon futboli talablariga mos darajadagi, yuqori sport natijalarini egallay olish qobiliyatlariga ega, yuqori mahoratli sportchilarni tarbiyalash va yetkazib berish hisoblanadi. Tayyorgarlikning maqsadidan kelib chiqib, o'rgatish va mashg'ulot jarayonida bir qator o'ziga xos vazifalar hal etiladi. Bu kabi jarayonlarda hal etilishi mumkin bo'lgan bir necha vazifalarni quyida keltiriladi:

1. Yuqori irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
2. Sog'liqni mustahkamlash;
3. Har taraflama jismoniy rivojlanishni ta'minlash;
4. Asosiy jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash;
5. Futbol o'yin texnikasini o'zlashtirish;
6. Futbol o'yini taktikasini o'zlashtirish;
7. Yuqori darajadagi individual tayyorgarlikni ta'minlash;
8. Yuqori darajadagi guruhli va jamoaviy tayyorgarlikni ta'minlash;
9. Egallangan ko'nikmalarni musobaqa sharoitlarida realizatsiyasini ta'minlash;
10. Umumiy va maxsus ishqobiliyatni yuqori darajasini egallash va uni ushlab turish;
11. Mashg'ulotlarni tashkil etish, ularni amalga oshirishning vosita va usullarini qo'llash, hakamlik, nazorat, musobaqalarni tashkil etish borasida kerakli nazariy va amaliy ko'nikmalarni egallash;

O'rgatish va mashg'ulotning asosiy vazifalari va maqsadlaridan kelib chiqib, yosh va yuqori malakali futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini alohida bosqichlari bo'yicha vazifalari belgilanadi.

2.1.2. O'rgatish jarayonining tuzilmasi

Harakat ko'nikmasining shakllanishi qonunyatlaridan kelib chiqib, yangi harakatga o'rgatish jarayoni (ma'lum texnik usul yoki taktik harakatlar) uchta bosqichdan iborat ekanligi ko'rsatiladi: dastlabki o'rgatish, chuqurlashtirilgan o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlari.

Bunda har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlari kuzatiladi. Ularni inobatga olib turib ma'lum vazifalar tayyorgarlik oldiga qo'yiladi va mos tarzda tayyorgarlik vositalari (mashqlar), usullar va o'quv jarayonini tashkil etish shakllari tanlanadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichi. Bu bosqichning maqsadi – o'rganilayotgan harakatni yoki usul asoslarini o'zlashtirish hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish avval mazkur harakat bilan tanishtirishdan boshlanadi. Bu jarayonda bir nechta o'rgatish usullaridan foydalanish mumkin. Ko'p qo'llaniladigan usullardan: so'z, ko'rsatish va amaliy usullar hisoblanadi. Bunda har bir ishlatilayotgan usul to'g'ri va o'z vaqtida qo'llanilishi kerak.

Ko'rsatib berish usuli qo'llanilganda, ko'rsatib berilayotgan harakat to'g'ri, texnik xatolarsiz amalga oshirib berilishi muhim. Ayniqsa, kichik yoshdagi futbolchilarni tayyorlashda buning ahamiyati yuqori hisoblanadi. Yangi harakatni o'rgatishda harakatlarni bajarish fazalarini aniq farqlagan tarzda amalga oshirib, ko'rsatib berish va o'rgatish lozim.

O'rganilayotgan harakatni so'z orqali tushuntirib, ko'rsatib berilgandan so'ng, bu harakatni aniq terminologik nomlanishi bo'yicha o'rgani luvchilarga ma'lumot beriladi, uning ahamiyati va musobaqa sharoitlarida qo'llanilishini borasidagi kerakli ma'lumotlar beriladi hamda harakat vazifasini hal etish asoslari tushuntiriladi.

Dastlabki bosqichda shug'ullanuvchilarning diqqati barqaror bo'lmaganligi va uning hajmini katta emasligi, tushuntirish aniq qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Takroriy ko'rsatib berish, tushuntirib borish bilan bir vaqtda amalga oshirilishi kerak. Shunda o'rganiluvchi tomonidan qabul kuchayadi va chuqurlashadi.

Shug'ullanuvchilarda ko'rish orqali yangi harakat haqida tasavvurlarni shakllanishida kino yoki videokolsovkalarni namoish etish ham samarali hisoblanadi. Harakat va uni tashkil etuvchilari haqida to'g'ri tasavvurni hosil qilishda kino va fotogrammalar, rasmlar yoki sxemalar tarzida namoish etilgan materiallardan ham foydalaniladi. Bunda o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchining e'tiborini ma'lum bir holatlardan nusxa olishga emas balki, harakat vazifasini qay tarzda amalga oshirishga qaratish lozim.

O'rgatish jarayonida harakatlarni sezishni va tasavvurni shakllantirish maqsadida, ***mashqlarni amaliy bajarish usulidan*** foydalaniladi. O'rganilayotgan harakatlar avval oddiy, shug'ullanuvchiga qiyinchilik tug'dirmaydigan sharoitlarda o'rgatiladi.

Futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatishda, aksariyat holatlarda mashqlarni yahlitligicha bajarish usuli orqali o'rgatiladi. Chunki, bu sharoitda harakatlarni qismlarga bo'lish orqali o'rgatishda, keskin tarzda harakatni tuzilishi va mazmunini o'zgarishiga olib kelinishi mumkin.

Murakkab harakatlarga o'rgatishda, avval yordamchi mashqlardan foydalanish mutaxassislar tomonidan tavsiya beriladi. Bu kabi mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda to'g'ri tasavvurni hosil qilishga yordam beradi. Odatda yordamchi mashqlar individual yondashuv asosida qo'llanilib boriladi.

Yangi harakatlarga o'rgatishda harakatlarni takrorlash sonini albatta inobatga olib borish muhim. Chunki, koordinatsion murakkab bo'lgan harakatlarni ayniqsa ko'p bora takrorlash, shug'ullanuvchilarda mos tarzdagi nerv markazlarini tez toliqishiga olib keladi va bu shug'ullanuvchida harakatni bajarishga nisbatan qiziqishini keskin pasayishiga olib keladi.

Futbol amaliyotini ko'rsatishicha, dastlabki o'rgatish bosqichida harakatlarga o'rgatishda mashqni takrorlash soni 8-12 marta bo'lib, 2-3 seriya tavsiya etiladi.

Harakatni takrorlashlari soni hamda seriyalar orasidagi vaqt dam olishga yetarlicha bo'lishi kerak. Bu tanaffusdan murabbiy samarali foydalanib, yosh futbolchilar tomonidan yo'l qo'yilgan kamchiliklarni ko'rsatib o'tishi, kerakli ko'rsatmalarni berishi kerak. Qo'pol xatolarga yo'l qo'yilayotgan harakatlarni yana bir bor to'g'ri ko'rsatib berishi muhim.

Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichining davomiyligi, o'zlashtirilayotgan harakatning murakkablik darajasiga, shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajalariga bog'liq bo'ladi. Odatda yangi harakatga o'rgatish keyingi 3-5 ta mashg'ulot davomida amalga oshiriladi.

Ma'lumki, yangi materialni o'zlashtirishda talab etiladigan texnik talablardan ancha farq qilgan tarzda futbolchilar tomonidan harakatlar amalga oshirilishi ko'p kuzatiladi. Shu sabab, bu bosqichda texnik xatolarga yo'l qo'yayotgan

futbolchilarda, xatolarning sababini aniqlash va ularni bartaraf etish choralarini ko'rish o'ta muhim jihat hisoblanadi.

Yosh futbolchilar tomonidan yo'l qo'yilayotgan xatolarning sababi turlicha bo'lishi mumkin. Yetarli darajada jismoniy rivojlanmaganlik, yetarli daraja psixologik tayyorgarlikning yo'qligi, o'rganilayotgan harakat haqida yetarli darajada to'g'ri tasavvurni xosil bo'lmaganligi, charchash alomatlari, harakatni o'zlashtirish noqulay sharoitlarda amalga oshirilganligi va boshqa bir qator sabablar bunga ta'sir qilishi mumkin.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi. Bu bosqichda o'rgatishning maqsadi – o'rganilayotgan material asoslarini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib detallashtirilgan tarzda o'zlashtirilishi hisoblanadi.

Harakatni chuqurlashtirib o'rgatish jarayonida harakat bilimlarini ko'pincha ko'nikmaga aylanib borishi holati kuzatiladi. Markaziy nerv tizimi regulyator jarayonlarining kerakli o'zgarishlari kuzatiladi. Bu o'z navbatida shug'ullanuvchiga harakatlarni o'rganishda ularni to'g'ri, aniq tarzda o'zlashtirilishiga imkon yaratadi.

O'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etilishida amalga oshirilayotgan harakatlarni ongli tarzda va aniq tasavvur etilishi yaqindan yordam beradi. Jarayon davomida usullardan suhbat, so'zlab berish, tushuntirish, chuqur tahlil kabi usullarni qo'llanilishi, jarayonni yanada samarali bo'lishiga xizmat qiladi. Jarayonni yanada samarali bo'lishiga harakat va uning asosiy parametrlari haqidagi tezkor ma'lumot vositalari ham yaqindan xizmat qiladi. Bunda ideomotor trenirovka mashg'ulotlarining ahamiyati ortadi. Bu kabi mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bu bosqichda harakatlarni yahlitligicha bajarish usuli asosan qo'llaniladi. Har bir mashq albatta maqsad tomon

yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Bunda harakatlarni o'zlashtirishda ularni takrorlash soni avvalgi bosqichga nisbatan kamaytirilib boriladi. Lekin shu bilan birga turli variantlarda bu harakatlarni bajarishni takrorlash holatlari ko'paytirilib boriladi ya'ni, bu o'rinda variativlik tamoyiliga amal qilish muhim jihat hisoblanadi. Bir so'z bilan o'rgatish nisbatan murakkab bo'lgan sharoitlarga ko'chiriladi. Mashqlarni bajarish vazifalari ham o'zgartirilib boriladi. Bu o'z navbatida harakatlarni shakli va xarakterini o'zgarishiga olib keladi. Keyingi o'rgatishdagi qadam bo'lib, o'zlashtirilayotgan harakatlarni yuqori tezliklarda amalga oshirish, maksimal tezliklarga yaqin bo'lgan sharoitlarda harakatlarni o'zlashtirishga o'tiladi.

Murabbiy tomonidan e'tibor qaratilishi kerak bo'ladigan jihatlaridan asosiysi sifatida, bu o'rinda shug'ullanuvchi tomonidan amalga oshirilayotgan harakatlarda (tezlikda bajarishda) texnik xatolarga yo'l qo'yilmayotganligiga e'tibor qaratish hisoblanadi. Harakatlarning maqsadli aniqligi yuqori bo'lishni nazorat qilish muhim. Bunda tayyorgarlik jarayonida steriotipli va variativ tarzda harakatlarni takrorlashdagi nisbatlar taxminan 30 va 70 foiz atrofida bo'lishi kerakligi mutaxassislar tomonidan tavsiya etiladi.

O'zgaruvchan sharoitlardan kelib chiqib harakatlarni davomiyligi va yo'naltirilganligi, kattaliklarini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan samarali usullardan biri sifatida vazifalarni kontrast tarzda bajarish usuli hisoblanadi. Agarda bu usulda tashkil etiladigan mashg'ulotlar bo'ladigan bo'lsa, harakatlarni takrorlashlari soni bir mashg'ulotda ko'paytiriladi. O'rganilayotgan harakatni takrorlashga taxminan 10-12 daqiqa vaqt ajaratiladi va shundan so'ng 3-5 daqiqa boshqa harakatlarni bajarishga o'tiladi va biroz shug'ullanuvchiga "dam" beriladi. Bu kabi "dam olish"larda turli

ko'rinishlardagi o'yin xarakteriga ega mashqlarni murabbiy qo'llashi mumkin. So'ngra yana o'rganilayotgan harakatni qayta takrorlashga va o'zlashtirilishga o'tiladi.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish katta oraliqlar bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bunda boshqa yangi materialni o'zlashtirishga ham imkon yaratiladi ya'ni boshqa yangi harakatlarni o'rganish amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa usullaridan keng foydalaniladi. Bu usullardan foydalanish shug'ullanuvchilarda yuqori emotsional holatlarni vujudga keltiradi, mashqlarni ta'sir etishini kuchaytiradi va o'rgatish jarayonlarini faollashtirishga xizmat qiladi.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi. Bu bosqichning asosiy vazifasi - bu o'zlashtirilgan harakatlarni mustahkamlab borish, ularni avtomatik tarzda bajara olish holatiga olib kelish va o'yin sharoitlarida ularni ishonchli tarzda qo'llay olish ko'nikmalarini xosil qilish hisoblanadi.

Bu bosqichda jismoniy tarbiyaning barcha usullaridan foydalanish mumkin. Amaliy usul keng foydalaniladigan usullardan bo'lib, harakatlarni amalga oshirishda sharoitlarni keng o'zgartirgan tarzda mashqlarni variativ bajarish usuli hisoblanadi.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirishdagi vazifalar quyidagi metodik usullar yordamida hal etilishi mumkin:

- futbolchi ishtirok etayotgan vaziyatni o'zgartirish ya'ni mashqlanish jarayonini turli iqlimiy sharoitlarda (quruq, yomg'irli, qorli ob-havo sharoitlarida) amalga oshirish;

- mashg'ulotlarni sport zallarida, ochiq maydonlarda, turli qoplamali maydonlarda olib borish;

- mashg'ulotlarda turli o'lchamdagi, og'irlikdagi va bosimga ega to'plar bilan mashqlanishni amalga oshirish;

- sportchini psixik va emotsional holatini o'zgarayotgan (yuqori emotsional, hayajonlanish yuqori kuzatilayotgan holatlarda, shifokor nazorati va ob'ektiv pedagogik ma'lumotlarga asoslangandagina charchash alomatlari kuzatilayotgan vaziyatlarda) vaziyatlarda shug'ullanishni amalga oshirish;

- ma'lum mashqni bajarib turganda uning mazmunini o'zgartirish yo'li bilan;

- mashqni bajarishda uning murakkablik darajasini kamaytirish (misol uchun yugurib bosib o'tiladigan masofalarni kamaytirish, harakatlarni qarshiliklarsiz amalga oshirish, tezliklarni kamaytirib harakatlarni bajarish va b.) yo'li bilan;

- mashqni bajarishda uning murakkablik darajasini ko'paytirish (misol uchun yugurib bosib o'tiladigan masofalarni ko'paytirish, harakatlarni yengil va kuchli qarshiliklar bilan amalga oshirish, tezliklarni oshirib harakatlarni bajarish va b.) yo'li bilan.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi texnik-taktik mahoratni va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni uyg'unlikda amalga oshirish kerakligi bilan tavsiflanadi. Tayyorgarlikni bu ko'rinishda tashkil etish, futbolchilarga musobaqa sharoitlarida ishonchli va muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishlariga imkon beradi. Ularda kerakli maxsus ko'nikmalarni rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sabab, tayyorgarlikdagi usullar ham mos tarzda oldinga qo'yilayotgan vazifalarni hal etishi kerak. Yuqorida keltirilgan usullardan tashqari yana bir nechta amaliy o'rgatish usullarini mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida qo'llaniladi.

Albatta, bu bosqichda tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirishda foydalaniladigan vositalarni to'g'ri va maqsadli tarzda rejalashtirishning ahamiyati o'ta yuqori hisoblanadi.

Tayyorgarlik vositalari va ularning nisbatlari bu bosqich oldida turgan vazifalarni hal etishga to'g'ridan-to'g'ri xizmat qilishi kerak.

2.2. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifasi ko'p jihatdan yosh futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligini samarali tarzda tashkil etish bilan aniqlab beriladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning keng yosh diapazoniga ega bo'lishi (7-8 yoshdan boshlab futbol bilan shug'ullanish davridan to 19-21 yoshda erishiladigan dastlabki yuqori natijalargacha bo'lgan davr) bir qator uslubiy jihatlarni e'tiborga olishni taqozo etadi. Bularga:

- yosh futbolchilarni tayyorgarligidagi vosita, usul, usuliyat, vazifalarni mosligi;

- bosqichma-bosqichlik tamoyilini va boshqa tamoyillarni nazarda tutgan holda musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini ratsional tarzda rejalashtirish;

- umumiy rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi vositalar (mashqlar) orasidagi nisbatlarini o'zgarishini inobatga olib yuklamalar dinamikasini rejalashtirish;

- maqbul bo'lgan yosh davrida ma'lum jismoniy sifatni yoki sifatlarni rivojlantirishga e'tiborni ko'paytirish va uni tashkil etish;

- texnik-taktik mahoratni egallashda tayyorgarlik jarayonini (shug'ullantirishni) yakka tartiblashtirish;

- asosiy vazifalarni hal etish maqsadida, musobaqa tayyorgarligi (integral) yuklama hajmlarini tartibga solish;

- ma'lum murabbiylar qatori futbol maktabini umuman olganda ish faoliyati samaradorligini aniqlash maqsadida, yosh

futbolchilarning sport tayyorgarligi darajasini baholash tizimini qo'llash va boshqa bir qator tashkil etuvchilar nazarda tutilishi lozim.

Professional sportchining tayyorgarligi bu ko'p yillik boshqariluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu vaqt ichida sportchilarni tayyorlash jarayoni bir necha bosqichlarda tashkil etiladi. Muhimi har bir bosqichda yosh futbolchilarni tayyorgarligini optimal tarzda boshqarish maqsad qilinishi kerak.

Bir necha yillik tayyorgarlik amaliyoti hamda ilmiy izlanishlar natijalariga asosan, ko'p yillik tayyorgarlik quyidagi bosqichlarga tafovutlanishi qayd etiladi:

- *sport-sog'lomlashtirish bosqichi;*
- *boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;*
- *mutaxassislik (o'quv-mashg'ulot) bosqichi;*
- *sport takomillashuvi bosqichi;*
- *yuqori sport mahorati bosqichi (professional jamoalar).*

Bu bosqichlardagi yosh chegaralarini shartli ekanligi ham ayrim maxsus manbalarda qayd etiladi. Chunki, bosqichlarning davomiyligi asosan yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, maxsus tayyorgarlik darajasi, tobora ortib va o'sib borayotgan mashg'ulot yuklamalarining shiddati va hajmini egallash holatlari bilan ham izohlanadi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilarning pasport va biologik yosh xususiyatlarini ham albatta e'tiborga olish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikdagi har bir bosqichning xususiyatlarini inobatga olish (bosqichning maqsadi, uning vazifalari, qo'llaniladigan vosita va usullarning yo'naltirilganligi, tayyorgarlik yuklamalarini dinamikasi va sh. k.) sportning ob'ektiv qonuniyatlarini ro'yobga chiqarishga, shart-sharoit yaratishga imkon beradi.

Shunday bo'lishiga qaramasdan umumiy e'tirof etilgan bosqichlar va ularning maqsad va vazifalarini chuqurroq ko'rib chiqsak.

Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichi sifatida sport-sog'lom lashtiruvchi bosqichini tashkil etish nazarda tutiladi. Bundan tashqari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, o'quv-mashg'ulot bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi hamda yuqori sport mahorati bosqichlari ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni bosqichlarini tashkil etib beradi. Bu bosqichlarga tegishli bo'lgan jihatlarga to'xtalib o'tamiz.

2.2.1. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi

Ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlarini tashkil etishda o'ziga xos xususiyatlar kuzatiladi va ularni tayyorgarlik jarayonida e'tiborga olish muhim.

Dastlab kichik yoshdagi bolalar bilan shug'ullanish jarayonlarini tashkil etishdan avval sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish uchun pediater-shifokorning yozma ruxsatnomasi-ning mavjudligi talab etiladi. Buni albatta murabbiy e'tibordan qochirmaslik kerak.

Bu bosqichda amalga oshiriladigan ishlardan bo'lib, shug'ullanuvchining sog'ligini mustahkamlashga, uning jismoniy tayyorgarligini har taraflama rivojlantirishga, hayotiy zarur bo'ladigan harakat ko'nikmalari va sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi - jismoniy hamda tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish hisoblanadi. Shu bilan birga bu bosqichda, futbol o'yinining bazaviy texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish (shug'ullantirish), boshqa sport turlari elementlari bilan tanishtirish, mashg'ulotlar davomida harakatli o'yinlardan keng foydalanish amalga oshiriladi.



Sport-sog'lomlashtirish guruhi futbolchilarining jarayondan zavq olishlari - birinchi galdagi vazifa hisoblanadi

1-rasm. Sport-sog'lomlashtirish guruhi futbolchilarining musobaqalashish jarayoni

Bu bosqich shug'ullanuvchilari bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning asosiy e'tibor qaratilishi kerak bo'ladigan jihatlaridan bo'lib, amalga oshirilayotgan jarayondan, ya'ni sport mashg'uloti jarayonidan, mashqlanishdan yosh bolalarning zavq olishlari hisoblanadi.

Bolalar bilan faoliyatni olib borayotgan murabbiyning vazifasi ham birinchi galda shuni ta'qib etishi kerak. Aynan shu maqsadga harakat qilinishi tayyorgarlik jarayonini samaradorligi va to'g'riligini ta'minlashga xizmat qiladi. Ilg'or tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, futboli yuqori rivojlangan mamlakatlarda (Germaniya va boshqa yevropa mamlakatlar futboli misolida) harakat faolligiga nisbatan bolalarda yuqori qiziqishni ta'minlash vazifalari, eng erta yoshdan boshlab amalga oshiriladi hamda bu vazifalar sport-sog'lomlashtirish

bosqichida amalga oshirilib, 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga olishini ko'rsatmoqda [24].



2-rasm. Sport-sog'lomlashtirish guruhi futbolchilarining mashg'ulot jarayoni

Shundan kelib chiqib, nafaqat kattaroq yoshdagi bolalar bilan o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkil etish va o'tkazish masalalariga e'tiborni qaratish muhim balki, sport-sog'lomlashtirish bosqichida shug'ullanayotgan yosh bolalar bilan ham, sport mashg'ulotlarini mazmunan to'g'ri, ratsional va ma'lum vazifalarni hal etishga xizmat qilishini nazarda tutgan holda, rejalashtirish ishlarini tashkil etish va mashg'ulotlarni o'tkazish, eng asosiy e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan masalalardan hisoblanadi.

2.2.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichda shug'ullanish uchun sport-sog'lomlashtirish bosqichidan o'tgan bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiq. Bundan tashqari bu bosqichga umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchilari hamda futbol bilan shug'ullanishga qiziqishi bo'lgan xohlavchi bolalar ham jalb etiladi. Faqat e'tiborli joyi, bu shifokor-pediatr tomonidan sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga ruxsat beruvchi yozma ruxsatnomaning mavjudligi hisoblanadi. Futbol sport turi bilan shug'ullanishni xohlagan har bir talabgor bunday hujjatni taqdim etishi talab etiladi.

Aytilganidek ko'p yillik tayyorgarlikda har bir tayyorgarlik bosqichining o'ziga mos tarzdagi maqsadi va vazifalari nazarda tutiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida oldingi bosqichda amalga oshirilgan ishlar davom ettiriladi. Bu bosqichda ham shug'ullanuvchilarning sog'ligini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarni davom ettirish amalga oshirib kelinadi. Shu bilan birga shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini har taraflama rivojlantirish, zarur hayotiy harakat ko'nikmalari va sifatlarini o'zlashtirish ishlari davom ettiriladi. Futbol o'yinining texnik harakatlaridan foydalana olish ko'nikmalari kengaytirib boriladi.

Bu bosqichda futbol o'yini taktikasi asoslariga o'rgatish amalga oshirila boshlanadi.

Bosqichning yakunida shug'ullanuvchilarning bilim va ko'nikmalarni egallaganlik darajalarini baholash maqsadga muvofiq. Bunda ekspert baholash usulidan ham foydalanish mumkin. Ekspert baholash natijalariga ko'ra futbolga nisbatan har bir shug'ullanuvchining qobiliyatlarining mavjudligi haqida dastlabki bashorat amalga oshiriladi.



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi - bu har taraflama jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish, harakatlanish imkoniyatlari darajasini kengaytirish, o'yin texnikasi asoslarini egallash hisoblanadi

3-rasm. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi guruhi futbolchilarining mashg'ulot jarayoni

Maxsus manbalarni o'rganish 6-8 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi kerakligi qayd etiladi [24]:

- jismoniy, aqliy (futbolga mos bo'lgan) qobiliyatlarni aniqlash va rivojlantirish;

- texnik harakatlarga dastlabki o'rgatish – murabbiy texnik harakatlarni to'g'ri bajarilishini (tanani joylashishi, tayanch oyoqni joylashuvi, oyoq panjasini burish holatlari va shu kabilar), ketma-ketligini ko'rsatib beradi.

Texnik harakatlarni ko'p marotabalab takrorlanishi shart emasligi ko'rsatilib, asosiy e'tibor shug'ullanuvchilarda futbol bilan shug'ullanish faoliyatiga nisbatan bo'lgan qiziqishni saqlab qolinishiga va uni rivojlantirishga qaratilishi kerakligi aytiladi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari raqobatbardoshlik ruhida tashkil etilishi kerak chunki, bu mashg'ulot shakli shug'ullanuvchilarda tezlikni, koordinatsion qobiliyatlarni,

fikrlashni, motorikani, qat'iyatlilikni rivojlantirishga yaxshi darajada xizmat qiladi.

Tayyorgarlik jarayonlarida turli ko'rinishlardagi estafetalar, harakatli o'yinlar, raqobat elementlari bo'lgan mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi [24].

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan muvaffaqiyatli o'tgan har bir shug'ullanuvchi tayyorgarlikning keyingi bosqichi – mutaxassislik bosqichiga o'tkaziladi.

2.2.3. Mutaxassislik (o'quv-mashg'ulot) bosqichi

Mutaxassislik bosqichiga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kamida bir yil tayyorgarlik ko'rgan, umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha test me'yorlarini topshirish orqali, tanlov asosida sog'lom bolalar qabul qilinadi. Bu bosqichda bir o'quv guruhidan ikkinchi o'quv guruhiga o'tkazishda ham aynan test nazorat me'yorlarini topshirish jarayoni orqali tashkil etiladi.

Qolgan bosqichlarda bo'lgani kabi tayyorgarlikning bu bosqichida ham o'ziga xos vazifalar o'z yechimiga ega bo'lishi kerak. Lekin maxsus manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, bu bosqichda tayyorgarlik vazifalarini belgilanishida tafovutlar mavjud.

Mutaxassislar tomonidan 13-17 yoshli davrda quyidagi vazifalar hal etilishi kerakligi qayd etiladi:

- individual, guruhli va jamoaviy texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va rivojlantirish (modellashtirish);

- harakatlarda majmuaviy tarzda bajariluvchi vositalar orqali texnik ko'nikmalarga o'rgatish va rivojlantirish.

Mashg'ulotlarning yo'nalishi. Mazkur tarzda foydalaniladigan mashqlarda bir vaqtini o'zida qator texnik harakatlarni rivojlantirishga erishilishi qatorida taktik harakatlarni: qisqa,

o'rta masofalarga to'p uzatish; to'pni to'xtatish; qochib ketish bilan to'pni to'xtatish; to'pni olib yurish; uchinchi o'yinchiga to'p uzatish; harakat yo'nalishlarini o'zgartirib harakatlanishlarni takomillashuviga erishiladi.

Futbolchilarni ulg'ayib borishi hamda tayanch-harakatlanish apparatini shakllanishi va mustahkamlanishi bilan texnik tayyorgarlik mazmuniga uzoq masofaga to'p uzatishlar va uzoq masofadan darvozaga zarba berish harakatlarini o'rgatish kiritiladi va bu harakatlarni takomillashtirib borish amalga oshiriladi.



Sport turini asosiy texnik-taktik harakatlariga o'rgatish va rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish – mutaxassislik bosqichining asosiy vazifasi hisoblanadi

4-rasm. O'quv-mashg'ulot guruhi futbolchilarining trenirovka mashg'uloti jarayoni



O'quv-mashq guruhi futbolchilarida to'p bilan harakatlanish texnikasini to'g'ri o'zlashtirishning ahamiyati katta. Bu bosqichda to'pni boshqarish harakatlarini puxta o'zlashtirish muhimidir

5-rasm. O'quv-mashg'ulot guruhi futbolchilarining to'p bilan harakatlanish texnikasi takomillashtirish jarayoni

2.2.4. Sport takomillashuvi bosqichi

Sport takomillashuvi bosqichiga o'quv-mashg'ulot bosqichini muvaf faqiyatli tamomlagan hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha test me'yorlarini topshirish sinovlaridan saralangan, sog'lom shug'ulla nuvchilar qabul qilinadi.

Yuqori malakali jamoalarga zahira futbolchilarini tayyorlash bosqichi sifatida ham, sport takomillashuv bosqichini ta'riflash mumkin.

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

Yuqori malakali professional jamoalarga zahira futbolchilari sifatida qaraladigan bu yoshdagi futbolchilarni tayyorlash mazmunan murakkablashadi.

Sport mutaxassislarining fikr bildirishicha, 16-18 yoshli sportchilar bilan ishlashda yosh xususiyatlarini e'tiborga olgan holda tayyorgarlik ishlarini rejalashtirish kerak [47].

Maxsus manbalarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, 16 yoshli futbolchilarni tayyorgarligini rejalashtirishda mutaxassislar quyidagi holatlarga e'tibor qaratish kerakligini alohida ko'rsatishadi:

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;

e) taktik tayyorgarlikni amalga oshirishda kamida 2 - 3 ta yangi kombinatsiyalarni o'zlashtirish;

f) irodaviy tayyorgarlikni amalga oshirishda qat'iylikni 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 esa, 1 soatdan ko'p bo'lmagan vaqtni tashkil etishi kerak. Qo'shimcha mashg'ulotlar asosiy mashg'ulot o'tkaziladigan kunlarda o'tkaziladi.

Hozirgi kunda sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarlik davrini rejalashtirishda maxsuslashgan yuklamalarning kompleks ta'sir etish tomonlarini inobatga kam olinishi ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra bu kabi jihatlarni e'tiborga olinmasligi, sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining tayyorgarligining samaradorligini past bo'lishiga olib keladi.

Sport takomillashuvi guruh futbolchilarining tayyorgarlik 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 jihatlari 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.

Bu yoshdagi kontingent yillik sikl tayyorgarligida ma'lum hajmdagi uchrashuvlarda ishtirok etishi muhim chunki, bu bilan futbolchilarga xos bo'ladigan maxsus sifatlar va qobiliyatlar aynan shu yo'l bilan ham samarali rivojlantiriladi. Sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarda yillik siklda uchrashuvlar hajmi (soni) 30-35 tani bugungi kunda tashkil etmoqda.

Bu bosqichning vazifalaridan biri sifatida, professional futbol klublari tarkibida faoliyat ko'rsata oladigan, yoshlar terma jamoasi tarkibida o'ynay oladigan, raqobatbardosh futbolchini tayyorlash hisoblanadi. Bunga erishish uchun esa, albatta tayyorgarlikning asosiy turlari bo'yicha yetarlicha ko'nikma va malakalarni futbolchi tomonidan egallash talab etiladi.

Sport takomillashuvi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi bilan bir qatorda futbolga xos bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim xisoblanadi.

Bu davrda futbol texnikasidan foydalanishni hartaraflamaligini ta'minlagan holda, ularni yuqori tezliklarda bajara olish ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Sport musobaqalarida vujudga keladigan turli salbiy holatlarda barqaror o'yin texnikasini namoyish etishni nazarda tutgan holda, bu bosqichda futbolchilarning psixologik tayyorgarligiga ham yetarlicha e'tibor qaratish muhim. Psixologik tayyorgarlikni ta'minlovchi mos tarzda vosita va usullar mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilishi kerak.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy tayyorgarlik yuklamalari boshlang'ich va o'quv tayyorlov guruhlariga nisbatan ko'proq maxsuslashganlik tomon o'zgarib boradi. Sportchi organizmining tobora shakllanib borishi natijasida, o'smir futbolchilar tayyorgarligi 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 ushlab muhimdir.

Organizmning tizimlari 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, 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 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 uzatishlar va b.), guruhli taktik harakatlar, murakkab taktik vazifali mashqlar, o'yin mashqlari, koordinatsion murakkab

mashqlar, akrobatika mashqalari va boshqa ko'pgina mashqlar vosita sifatida xizmat 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, chim 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 vositalar nisbatini 25-30 % tashkil etgan bo'lsa, sport mutaxassisligi bosqichida esa, futbolchilarning tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda maxsus vositalar nisbati endi 50-70 % tashkil etishi kerak. Sport takomillashuvi bosqichida esa, bu kabi mashqlarning nisbati endi 70-80 % tashkil etishi kerakligi ko'rsatiladi.

Demak, ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichida tayyorgarlik jarayonida katta e'tibor ixtisoslashganlik omiliga qaratiladi. Tayyorgarlikni rejalashtirishda foydalanilishi ko'zda tutilayotgan vosita va usullar, futbolchilarning maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga asosan qaratilgan bo'lishi muhim.

2.3. Trenirovka mashg'ulotlarining qismlari va ularning vazifalari

Trenirovka mashg'ulotlari vaqtida sportchi organizmida, uning funksional holatida sodir bo'ladigan qonuniy o'zgarishlar bilan belgilanadi. Trenirovka mashg'ulotlari tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi. Trenirovka mashg'ulotlarida odatda shug'ullanish jarayonida sportchilarda zo'riqish asta-sekin oshib borib, mashg'ulotning asosiy qismiga yetganda o'zining eng yuqori nuqtasiga yetadi, so'ngra mashg'ulotning yakuniy qismida esa, asta-sekin zo'riqish darajasi pasayib

borishini ta'minlash kerak bo'ladi. Shu ko'rinishni xosil qilgan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etilganligi borasida qisqacha xulosa qilish mumkin.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi

Trenirovka mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida bir qator vazifalar hal etilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida bir qator tadbirlar amalga oshiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida sportchilarning ishtirok etayotganligini tekshirish, tayyorgarlik topshirig'ini berish, bu topshiriqni hal etish, bajarish vositalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish kabi vazifalar amalga oshiriladi.

Asosiy qism bevosita sportchilarni tayyorlashdan iborat bo'lib, bu tadbir mashg'ulotda tayyorgarlik qismining asosiy vazifasidan biri hisoblanadi. Sportchini organizmi asosiy yuklamalarga tayyorlab boriladi va tegishli tarzdagi vosita va usullar qo'llaniladi.

Sportchini organizmini asosiy yuklamalarga tayyorlashda badan qizdirish mashqlarining ahamiyati yuqori. Badan qizdirish mashqlarining o'zi umumiy va maxsus qismlardan tashkil topadi.

Birinchi qismda umumiy tayyorgarlik (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.

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

Sportchilarni trenirovka mashg'ulotlarida tayyorgarlik qismini qanchalik to'g'ri tashkil etilganligi bir qator ijobiy holatlarni kuzatilishiga olib keladi. Birinchi galda to'g'ri va puxta tashkil etilgan va o'tkazilgan mashg'ulotning tayyorgarlik qismi, mashg'ulotning asosiy qismida sportchini shkastlanishini oldini olishga to'g'ridan-to'g'ri xizmat qiladi. Sportchining ish faoliyatini ta'minlovchi funksional ko'rsatkichlarining ish faoliyatini faollashtiradi, jadal, shiddatli va murakkab ko'rinishlardagi yuklamalarni talab etilayotgan darajada bajarishga ko'maklashadi.

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. Futbolchilarni tayyorlash misolida ularning jismoniy, texnik, taktik, texnik-taktik, nazariy tayyorgarliklari oldida turgan vazifalar hal etiladi.

Trenirovka mashg'ulotlarida mos tarzdagi vosita, usul, mashg'ulot shakllarini qo'llagan holda tayyorgarliklar amalga oshiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish, rivojlantirish, takomillashtirish kabi asosiy vazifalar hal etiladi.

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

Trenirovka mashg'ulotlarining asosiy qismida hal etiladigan vazifalar bitta yoki bir nechta bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik

bosqichi, tayyorgarlik oldida turgan vazifalar, jamoa va uning sport formasi, futbolchilarning individual tayyorgarlik darajalari va boshqa bir qator omillarga ko'ra, trenirovka mashg'ulotlari vazifalarining qanday bo'lishi belgilanadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi

Trenirovka mashg'ulotining uchinchi qismi – bu mashg'ulotning yakunlovchi qismi hisoblanadi. Mashg'ulotning avvalgi qismlaridek bu qismning ham o'ziga yarasha hal etishi kerak bo'ladigan vazifalari bo'ladi.

Mashg'ulotlarning asosiy qismida sportchilar organizmiga asosiy yuklama ta'sir etgandan keyin, tabiiyki, organizm yuqori emotsional va jismoniy zo'riqish holatida bo'ladi. Aynan shu holatni "yumshatish", organizmni "tinchlantirish" vazifasini aynan mashg'ulotning yakunlovchi qismi hal etishi kerak.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi shunday mashqlardan iborat bo'ladiki, bu mashqlar yordamida yuklamalarning shiddati asta-sekin pasayib boradi. Sportchining organizmi ish boshlangunga qadar holatiga yaqinlashtiriladi, tiklanish jarayoni jadal ravishda ketishi uchun zarur shart-sharoitlar vujudga keltiriladi. Sportchilarni organizmi holatini nisbatan dastlabki (mashg'ulotdan oldingi) holatga olib kelinishi murabbiy tomonidan nazorat qilinishi muhim va bu omilga e'tibor qaratilishi kerak.

2.3.1. 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;

- modellashtiruvchi 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

O'quv mashg'ulotlarda asosan yangi ma'lumotlar o'zlashtiriladi. Shuning uchun bu turdagi mashg'ulotlar kichik yoshdagi futbolchilarni tayyorlash tizimida ko'p foydalaniladi. Chunki, bu kontingentda asosan yangi harakatlarga o'rgatish jarayonlari mashg'ulotlarni aksar qismini tashkil etib beradi.

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.

O'quv mashg'ulotlari nafaqat kichik yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligi uchun xos balki, malakali futbolchilarning tayyorgarlik tizimida ham bu turdagi mashg'ulotlar o'z o'rniga ega bo'ladi ya'ni, malakali futbolchilarni ham qaysidir yangi harakatlarga, ko'nikmalarga o'rgatish amalga oshiriladi. Asosan bu toifadagi futbolchilarni taktik tayyorgarligini tashkil etish borasida yangi taktik harakatlarga, taktik o'yin uslubiga o'rgatish ishlari tashkil etiladi.

Malakali sportchilar bilan tayyorgarlik o'tkazilayotgan vaqtda bunday mashg'ulotlardan koproq foydalaniladi. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida, futbolchilarning maxsus ko'nikmalarini shakllantirish borasida, yangi taktik joylashuvli o'yin uslublarini ishlab chiqish, yangi guruhli va jamoaviy o'zaro himoyaviy va hujumdagi harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirish amalga oshiriladi.

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 mash g'ulotlar hisoblanadi. Chunki bunday mashg'ulotlarda yangi materialni o'zlashtirish bilan ilgari tanish materialni mustahkamlash tadbirlari bir-biriga qo'shib olib boriladi. Bu turdagi mashg'ulotlarda futbolchilarning har taraflama tayyorgarligini samarali tarzda oshirib borish mumkin.

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 so'ng, katta yuklamalar bilan o'tkazilgan tayyorgarlik seriyalaridan yoki musobaqalardan so'ng shunday kuch-quvvatini 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 hamda, sportchining yuksak darajadagi texnik-taktik tayyorgarligi davrida qo'llash maqsadga muvofiq.

Bugungi kunda futbolchilarni tayyorlash amaliyotida modellashtirish jarayonlariga tobora ko'p murojat qilinishi kuzatilmoqda. Bu bejizga emas. Chunki, o'rganishlar natijasida aniqlanib borilayotgan futboldagi rivojlanish tendensiyalariga asoslangan holda, keyingi tayyorgarliklarni tashkil etish va asosiysi, maqsadli va samarali tashkil etishda aynan, model lashtirish jarayonlariga yuzlanish samarali bo'lishini keyingi yillardagi ilmiy izlanish natijalari ko'rsatmoqda.

Modellashtirishda jamoaning bugungi kundagi tarkibi va unda har bir futbolchining potensialini, jamoaning kuchli va kuchsiz tomonlarini bilish lozim. Tayyorgarlikdagi kuchli va kuchsiz tomonlarni bilgan holda, tayyorgarlikni modellashtirish asosida tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

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.

2.4. Yuklama va uni tashkil etuvchilari

N.E.Vetkovning ta'kidlashicha (2021) yuklama – bu jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'sir etishi bo'lib, natijada mazkur ta'sir etish sportchi organizmning funksional tizimlarining faol reaksiyasini keltirib chiqaradi.

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.

Yuklamaning tarkibiy qismlari

Yuklama bir qancha tashkil etuvchilardan tashkil topadi. Sport tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalari quyidagi asosiy tashkil etuvchilardan tashkil topadi: mashqlar xarakteri; yuklama shiddati; yuklama hajmi; mashqlar orasidagi dam olish davomiyligi va ularning xarakteri. Trenirovka mashg'ulotlarida bu tashkil etuvchilarni nisbatlari sportchi organizmiga bo'ladigan ta'sirni yo'nalishini va kattaligini belgilab beradi.

Mashqlar xarakteri

Barcha mashqlarni o'zining xarakteri bo'yicha uchta asosiy guruhga farqlash mumkin: global, regional va lokal ta'sir kuchiga ega mashqlar. Global ta'sir kuchiga ega mashqlar deganda, sportchi organizmi mushaklarining 3/2 qismi harakat faoliyatida ishtirok etadigan mashqlar nazarda tutiladi.

Regional ta'sir kuchiga ega mashqlarga organizm mushaklarining 3/1 qismidan 3/2 qismigacha ishtirok etadigan mashqlar nazarda tutiladi.

Lokal ta'sir kuchiga ega mashqlarga organizm mushaklarining 3/1 qismigacha bo'lgan qismi ishtirok etadigan mashqlar nazarda tutiladi.

Global ta'sir kuchiga ega mashqlarda sport tayyorgarligining ko'pgina vazifalari hal etiladi. Sportchining funksional imkoniyatlar darajasini oshirishdan tortib, to, musobaqa faoliyati sharoitlarida vegetativ va harakatlanish koordinatsiyalarini optimal tarzda shakllantirishgacha bo'lgan vazifalar global ta'sir etish mashqlari amalga oshirilishi mumkin.

Regional va lokal ta'sir kuchiga ega mashqlarning ta'sir doirasi esa, nisbatan chegaralangan. Bu ta'sir kuchiga ega mashqlar bilan boshqa vazifalar hal etiladi. Lekin shu o'rinda ta'kidlash kerakki, ba'zi hollarda lokal yoki regional ta'sirli mashqlar yordamida, global ta'sirli mashqlar yordamida erishilmaydigan natijalarni qo'lga kiritish mumkin.

Yuklamaning shiddati

Yuklama shiddati. Yuklamaning shiddati trenirovka mashqlarining sportchi organizmiga ta'sir etish yo'nalishini va kattaligini aniqlab beradi. Ish faoliyati shiddatini o'zgartirib, u yoki bu ko'rinishdagi energiya ta'minoti faoliyati jadallashtiriladi.

Sport tayyorgarligida ish faoliyatining shiddati mashqlarni bajarish

dagi quvvat, siklik sport turlarida harakatlarning tezligi, sport o'yinlarida texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish zichligi bilan o'zaro bog'liq bo'ladi.

Turli sport turlarida vaqt birligi ichida amalga oshiriladigan harakatlar hajmini ortishi, yoki harakatlarning tezligini ortishi,

odatda, energiya ta'minlovchi tizimlarga nisbatan talablarni ortishini proporsional bo'lmagan ko'rinishlari bilan bo'g'liq bo'ladi.

Trenirovka mashg'ulotlarida bajarilayotgan mashqlarning real shiddatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlari haqida murabbiy va sportchilar yyetarlicha ma'lumotlarga ega bo'lib borishi muhim. Ayniqsa, aniq vazifalar hal etilayotgan trenirovka mashg'ulotlarida buning ahamiyati yuqori. Xususan, futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (tezlik-kuch, tezlik-chidamliligi kabi maxsus sifatlarni rivojlantirish jarayonlarida) amalga oshirilayotganda yuklamalarning shiddati haqidagi ma'lumotlarni aniq bilish katta ahamiyatga ega.

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 yondashuvlarning 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.

Yuklama hajmi

Sport tayyorgarligi vaqtida turli davomiylikdagi tayyorgarlik vositalari jarayon davomida qo'llaniladi. Mashqlarning davomiyligi bir necha soniyalardan boshlab (2-3 soniya), bir necha soatgacha (odatda 2-3 soat) davom etishi mumkin. Mashqlarning davomiyligi har bir vaziyatda sport turining

xususiyatlaridan kelib chiqib o'zgarishi mumkin. Bu kabi mashqlar yoki ularning majmuaviy ko'rinishlari mashg'ulotlarning ma'lum vazifalarini hal etishda qo'llanilishi mumkin.

Yuklamaning davom etadigan ta'sir vaqti va muayyan bir vaqtda bajarilgan ish miqdori bo'lib yoki mashqlar, mashg'ulotlar, sikllar, bosqichlarning yig'indisi hisoblanadi. Yuklama hajmi, odatda, uning qanchaligi 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, yuklamaning hajmini belgilovchi kattalik hisoblanadi. Demak, sport turidan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamasini ifoda etuvchi ko'rsatkichlar ham turli birliklarda ifodalanishi mumkin.

Mashqlar orasidagi dam olish davomiyligi va ularning xarakteri

Dam olish davomiyligi ish faoliyatining shiddati bilan uning yo'nalishini aniqlab berishdagi faktorlardan biri hisoblanadi. Mashqlarni bajarish vaqtida ularning orasidagi dam olish pauzalarini davomiyligini tayyorgarlik oldida turgan vazifadan kelib chiqib, qat'iy tarzda belgilab, uning nazoratini amalga oshirish kerak. Shundagina oldinga qo'yilgan vazifani hal etishga imkon yaratiladi. Mashqlarni bajarish vaqtida dam olish pauzalarini davomiyligini belgilashda qo'llanilayotgan

mashqlardan yoki ma'lum mashg'ulotlardan so'ng qayta tiklanish davrlarini ham inobatga nazarda tutiladi.

Dam olish oraliqlari trenirovka mashg'ulotlarining vazifalaridan hamda qo'llanilayotgan usullardan kelib chiqib rejalashtiriladi.

Bir mashg'ulot doirasida mashqlar orasidagi dam olish davomiy

liklarini rejalashtirishda 3 ta ko'rinishdagi oraliqlarni farqlash nazarda tutiladi. Bular:

1. To'liq intervallar. To'liq oraliqlar bu shunday oraliqlarki, unda ma'lum mashqni keyingi takrorlanishi amalga oshirilishidan avval sportchi organizmi to'liq qayta tiklangan holatida bo'ladi. Bu holatda sportchi organizmida ortiqcha zo'riqishlar kuzatilmaydi. Funktsional tizimlar normal holatda faoliyatda bo'ladi.

2. To'liq bo'lmagan intervallar. Bu kabi intervallar qo'llanilgan holda, avvalgi bajarilgan mashqdan so'ng sportchining organizmi to'liq qayta tiklanmagan holatiga to'g'ri keladi. Keyingi mashqni bajarishdan avval sportchining organizmi taxminan 70-80 foiz tiklangan holatida bo'ladi.

3. Qisqartirilgan intervallar. Sport amaliyotida bu kabi dam olish intervallarini yana "Minimaks" intervallari ham deb nom olgan. Bu intervallar mashqlar orasida eng kam davomiylikka ega dam olish intervallari hisoblanadi. Keyingi mashqni bajarish uchun qayta tiklanishga 70-80 foizlik vaqt talab etiladigan sharoitlar nazarda tutiladi.

Sport amaliyotida bu holatni "superkompensatsiya" atamasi orqali ham ifoda etiladi. Bu holat qayta tiklanish jarayonlarining qonunyatlaridan kelib chiqib, ma'lum sharoitlarda vujudga keladi.

Futbolchilarni tayyorgarligida kuch, tezlik, chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlarda mashqlarni takrorlashlari orasidagi dam olish intervallari to'liq va minimaks intervallarini almashlab qo'llagan holda amalga oshirish samarali bo'lishini o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatgan.

Tezlik sifatlarini rivojlantirish, yangi texnik usullari harakatlanish faoliyati, individual va guruhli texnik-taktik harakatlarga o'rgatishda mashqlar orasidagi dam olishlarning turi to'liq intervalli bo'lishi kerak. Shundagina tayyorgarlik oldiga qo'yilgan vazifalar samarali o'z yechimiga ega bo'ladi.

Futbolchilarni chidamlilik jismoniy sifati rivojlantirishda layotganda intervallarning barcha turlarini qo'llash mumkin.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda, sportchining anaerob-glikolitik imkoniyatlari darajasini oshirishda, yaxshi o'zlashtirilgan texnik-taktik harakatlarni yanada takomillashtirishda to'liq bo'lmagan yoki qisqartirilgan intervallarni qo'llash orqali amalga oshirish mumkin.

Sportchining tayyorgarligidan kelib chiqib, ma'lum mashqlar orasidagi dam olish intervallari xarakteri bo'yicha faol va passiv bo'lishi mumkin. Passiv dam olishda sportchi hech qanday ish faoliyatini amalga oshirmaydi. Faol dam olishda esa, sportchi mashqlar orasidagi pauzalarda ham, ma'lum harakat faoliyatini amalga oshirishni davom ettirib boradi.

Faol dam olishning samarasi, avvalam bor charchoqning xarakteriga bog'liq bo'ladi. Charchoq yengil ish faoliyati amalga oshirilganda kuzatilmaydi va aksincha, ish faoliyatining tobora shiddatli bo'lib borishi bilan birga, sportchining charchoq alomatlari ham ortib borishi kuzatiladi. Shu sabab qanchalik mashqlar yuqori shiddatli ko'rinishlarga ega bo'ladigan bo'lsa,

ular orasidagi dam olish pauzalarining past shiddatga ega bo'lishi yoki umuman bo'lmasligi ahamiyatlidir.

Musobaqa yuklamasi

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.

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.

Yuklamaning yo'naltirilganligi

Yuklamani tashkil etuvchilari ichida yuklamaning yo'naltirilganligi tushunchasi ham farqlanadi. Tayyorgarlik yuklamalarini turli-tumanligi, ularning ta'sir etish xususiyatlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lish, tayyorgarlikni nisbatan to'g'ri tashkil etishga va uni boshqarishga imkon beradi.

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 mashqlarni ta'sir etish doirasi bo'yicha 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 fikr bildirishicha, mashqlar ketma-ketligi boshqacha ko'rinishlarda rejalashtirilsa, ijobiy ta'sirga erishish kam bo'lib, qolaversa, uning samarasi bo'lmasligi ham ta'kidlanadi.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik 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'lishi o'ta muhimdir.

Mashg'ulot yuklamalarining bu kabi parametrlarini bilish, murabbiy tomonidan keyingi mashg'ulotlarni maqsadli boshqarishga imkon beradi. Murabbiy, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi, holatni tahlil etib borishi muhim.

Mashqlar yo'naltirilganligini yurak qisqarish chastotasini (YQCH) o'lchab borish bo'yicha nazorat qilib borish, bu boradagi asosiy usullardan biri hisoblanadi.

Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkor-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 etadi.

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

Ma'lumotlarga ko'ra, mashqlarning YQCH bo'yicha yo'naltirilganligini 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%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezlik-chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Futbolda u yoki bu ixtisoslashgan mashq (ayniqsa texnik-taktik) yuklamasi yo'nalishini aniqlash qiyinchiligi uni qayd qilish qiyinchiliklari bilan izohlanadi. Bunda nazoratni amalga oshirishda - vaqt, yugurib o'tilayotgan masafa, harakat faoliyatini hajmi, dam olish vaqtlari, YUQCHlarini qayd qilib borish talab qilinadi. Olingan ma'lumotlar esa, mashqni jismoniy yuklamasini aniqlab berishga xizmat qiladi. Fitbolda yuklamani sakkizta tashkil etuvchilari farqlanadi va ular xisobga olib boriladi. Bular:

- mashqni davomiyligi;
- bajarishni muddati;
- takrorlanishlar orasidagi dam olish intervallarining davomiyligi;
- dam olish xarakteri;
- bajarilayotgan mashqni koordinatsion murakkabligi;
- mashqlarda ishtirok etayotgan o'yinchilar soni;
- mashq bajarilayotgan maydonning o'lchami.

Yuklamaning ixtisoslashganligi

Sport tayyorgarligida foydalaniladigan vositalar turli-tumandir. Tayyorgarlikni rejalashtirishda foydalaniladigan

mashqlar nima uchun ishlatilayotganligini aniq bilish muhim hisoblanadi.

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.

Futbolchilar mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish, futbolchilarning 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 hajmining murabbiy tomonidan doimo nazorat qilib borilishi mashg'ulot jarayonini boshqarishga va keyingi tayyorgarlikni maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi – bu harakatlar tuzilmasini hamda organizmning asosiy tizimlarini ish bajarishini futbolchilarning musobaqa faoliyati hususiyatlariga mos kelishi tushuniladi.

Tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan mashqlar turli-tuman bo'lib, ular eng oddiy ko'rinishlarga (to'pni oyoqda o'ynatish, harakatsiz turgan to'pga zarba berish, to'pni qarshiliklarsiz olib yurish va sh.k.) ega bo'lishi hamda ular eng murakkab (raqibning kuchli qarshiligi ostida bajariladigan maxsus mashqlar va b.) ko'rinishdagi mashqlar bo'lishi mumkin.

Amaliyotdan ma'lumki, maxsuslashgan mashqlarni bajarish vaqtida futbolchilarni turli tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga erishiladi. Bu kabi mashqlar keng ta'sir etish doirasiga ega bo'ladi. Bunda turli mashqlarning ta'sir etish doiralari ham turlicha bo'lishi kuzatiladi.

Futbol amaliyotida futbolchilarni tayyorgarligida qo'llanilayotgan yuklamalarni koordinatsion murakkablik darajalari bo'yicha o'rganishda mutaxassislar turlicha yondoshish qilishganligini ham ta'kidlash kerak. Misol uchun, o'z vaqtida N.A.Nevmyanov (1998) tomonidan amalga oshirilgan ishlarda musobaqa faoliyati vaqtlarida texnik-taktik harakatlarni nazorat qilishda harakatlarni koordinatsion murakkabligini uchta daraja bo'yicha o'rganish taklif etilgan. Bunda barcha harakatlar shartli ravishda uchta murakkablik darajalariga ajratilgan va o'rganilgan. Birinchi darajadagi koordinatsion murakkablik harakatlarga futbolchi uchun eng optimal bo'lgan sharoitlarda ya'ni, unga qarshilik bo'lmagan vaziyatlarda, tashqi turli omillarni ta'sir etmagan holatida harakatlarni bajarish nazarda tutilgan.

Ikkinchi murakkablik darajasidagi harakatlarga vaqt va makon chegaralangan sharoitlarda ya'ni to'pni harakatda bo'lgan vaqtidagi harakatlar, yuqori tezliklarda harakatlanish vaqtlarida bajariladigan harakatlarni qayd etish nazarda tutilgan.

Uchinchi murakkablik darajasidagi harakatlarga eng murakkab sharoitlarda bajariladigan harakatlar mansub bo'lgan. Bunda raqib futbolchisining kuchli ta'qib qilish sharoitida yoki guruhli ta'qib qilish sharoitlarida u yoki bu harakatni bajarish nazarda tutilgan.

Yuklamaning koordinatsion murakkablik darajasini o'rganishda yana bir qator mutaxassislar endi uni uchta

darajaga bo'lib emas balki o'n darajali me'zonlar bo'yicha ham o'rganishlarni tavsiya etishgan. Lekin shu o'rinda ta'kidlanganki, yuklamalarni koordinatsion murakkablik darajasi bo'yicha shu tarzda o'rganish tadqiqotchiga qator murakkabliklarni keltirib chiqaradi.

R.A.Akramov (2002) mashg'ulot yuklamasining tashkil etuvchilaridan uning maxsuslashganligini, koordinatsion murakkabligi va yuklamaning kattaligiga alohida e'tibor qaratish kerakligini ta'kidlaran [7].

Bob bo'yicha bilimlarni mustahkamlash uchun savollar

1. Ta'lim, tarbiya va mashg'ulotning birligi deganda nimani tushunasiz?

2. Sport tayyorgarligi nima?

3. O'rgatish va mashg'ulotning vazifalari nimalardan iborat?

4. Ko'p yillik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

5. Ko'p yillik tayyorgarlikning qanday bosqichlari mavjud?

6. Sport-sog'lomlashtiruvchi bosqichi qanday vazifalarni hal etadi?

7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi qanday vazifalarni hal etadi?

8. Mutaxassislik bosqichi qanday vazifalarni hal etadi?

9. Sport takomillashuvi bosqichi qanday vazifalarni hal etadi?

10. Yuqori sport mahorati bosqichi qanday vazifalarni hal etadi?

11. Shakli bo'yicha qanday sport mashg'ulotlari mavjud?

12. Modellastiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishning bugungi kundagi ahamiyati qanday?

13. Yuklama deganda nimani tushunasiz? Yuklama qanday tashkil etuvchilardan tashkil topadi?

14. O'quv-mashq bosqichi futbolchilarini tayyorgarligini tashkil etishda yuklamalarni rejalashtirish xususiyatlari nimalardan iborat?

15. O'quv-mashq bosqichi futbolchilarining texnik tayyorgarligi yuklamalarini rejalashtirish xususiyatlari nimalardan iborat?

III BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING ASOSIY TUSHUNCHA VA ATAMALARI

3.1. Sportchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan asosiy tushuncha va atamalar

R.Salamovning (2014) ta'kidlashicha, u yoki bu sohada ishlovchi insonlar o'rtasida bir-birini tushunish va aloqa qilish uchun, muvofiq tarzdagi tushunarli apparat zarur bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport sohasida ham muayyan tushunarli apparatdan foydalanadi. Bunday apparatni tushunish va o'zlashtirib olish, soha mutaxassislarining faoliyatini samarali va aniq bo'lishiga xizmat qiladi [60].

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiya-tida atama va tushunchalardan keng tarzda foydalaniladi. Atama va tushunchalarni mazmunan to'g'ri anglagan holda tayyorgarlik faoliyatida foydalanish lozimdir.

Sport mashg'ulotlari mazmunan ko'p tashkil etuvchilardan tarkib topganligi sababli, atama va tushunchalarning ko'pligini shu bilan ham izohlash mumkin.

Quyida sport tayyorgarligi amaliyotida keng foydalani-ladigan qator tushuncha va atamalarni ko'rib chiqamiz va ularga izoh berib o'tamiz.

Sportchilarning tayyorlashning asosiy shakli sifatida 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 ta'rif berib, "**Sport mashg'uloti**" - bu boshqarishning tizimlashtirilgan shakliga asosan yo'lga qo'yilgan, mazmunan sportchini

rivojlanishini pedagogik tomondan boshqariluvchi, sport musobaqalariga tayyorlash jarayoni deb biladi [41].

Jismoniy rivojlanish - bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda ta'lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi. Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Jismoniy rivojlanish uchun shart-sharoit yaratish iste'dodli bolalarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Chunki iste'dod nasldan-naslga o'tadi. Shuning uchun yuqori sport natijalariga har qanday o'quvchi ham erisha olmaydi. Har bir shug'ullanuvchi maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga muntazam, vijdonan ishtirok etish sharoitida o'zining jismonan yaxshi rivojlanishini ta'minlashi mumkin, biroq organizm himoyasi va mehnatda munosib muvaffaqiyatlarga erishish uchun sharoitlar yaratish zarur. Bunday rivojlanishga erishish uchun "**Jismoniy tarbiya**" nomini olgan maxsus yo'naltirilgan va tashkillashtirilgan faoliyatdan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya - bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan

himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.

Jismoniy tarbiya - tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini o'z ichiga oladi.

Jismoniy ta'lim - o'quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini nazarda tutadi.

Jismoniy madaniyat - bu umumiy madaniyatning bir qismi, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Jismoniy madaniyatning bir qator vazifalari farqlanadi. Ularning har birining o'ziga xos ahamiyati bor albatta.

Jismoniy madaniyatning vazifalari quyidagilardir:

- faoliyatni oqilona me'yoriy mustahkamlash;
- madaniy axborotni jamlash, aks ettirish va uni avloddan avlodga yetkazish;
- shaxslararo kommunikativ munosabat o'rnatish, aloqa qilishga ko'maklashish;
- insonning biologik, sog'lomlashtiruvchi ehtiyojini qondirish, uning jismoniy holatini yaxshilash va jamiyat a'zosi sifatida Vatan oldidagi majburiyatini bajarish uchun, kundalik hayotdagi zarur layoqat darajasini ta'minlash.

Insonning sportdagi jismoniy rivojlanishi u bilan bog'liq bo'lgan boshqa sifatlari rivojlanish darajasini ta'minlaydi.

Ommaviy sport bazasi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda sport jismoniy madaniyatning maxsus sohasini ifodalaydi.

Jismoniy tarbiyaga xos bolgan ko'p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish va harakat malakasining shakllanishiga bogliq bo'ladi.

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

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayoni – asosiy jismoniy sifatar: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan jarayon.

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

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

Maxsus jismoniy sifatar. Mashg'ulot va musobaqaning real sharoitlarida sifatar nisbatan ko'pgina mustaqil ko'rinishlarga ega bo'lishi mumkin. Misol uchun, maksimal yoki tezlik kuchi, portlovchi va start kuchi, kuch yoki tezlik chidamliligi, aerob va anaerob chidamlilik, lokal yoki global, koordinatsion chidamlilik va boshqa sifatar turli sport turlarida mashg'ulot yoki musobaqa sharoitlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Shuning uchun harakatlanish sifatarining har birini jismoniy qobilyatlarning birgalikdagi ko'rinishi sifatarida qaralib, u aynan biron bir komponentni tarbiyalash va rivojlantirish vazifasini hal etishga qaratilgan bo'ladi. Agarda bunday holat

kuzatilsa, insonning jismoniy sifatini majmuaviy xarakterga ega ekanligini tushunishimiz kerak bo'ladi.

Harakatni bajara olish - bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat-e'tiborini to'plash sharti asosida o'rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Harakat malakasi - bu faoliyatni shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarni nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat malakalari, harakat faoliyati jarayonida ularni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bolgan harakat malakalari hosil qilinadi:

- a) yahlit harakat faoliyatini amalga oshira olish;
- b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari.

Harakat malakasi shakllanganidan so'ng, uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uning barqarorlashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilishi uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori harorat, shovqin va hokazolaming ta'siriga yetarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Futbolchilarning tayyorgarligi bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha o'rganiladi. Ular ichida bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik masalalarining ahamiyati o'ta yuqori ekanligi ko'pgina mutaxassislar tomonidan ta'kidlanadi.

Yuqori malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlari bir-biri bilan o'zaro murakkab uzviy bog'liqlikda bo'lishi bilan birga, boshqa tayyorgarlik turlari bilan ham chambarchas bog'liqlikda bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida boshqa tayyorgarliklar bilan ham bog'liq.

Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik masalalarining ahamiyatini 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.

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 maqsadli ta'sir etiladi. Shuningdek mashqlar yordamida o'quv mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga va o'tkazishga sharoitlar yaratiladi.

Nomaxsus vositalar - umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi. Bu kabi mashqlar odatda boshqa sport turlarining mashqlari hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorgarligida nomaxsus mashqlar sifatida yengil atletika, suzish, og'ir atletika, gimnastika kabi sport sport turlarining mashqlaridan ko'proq foydalaniladi.

Maxsus vositalar – bu sport turiga xos bo'lgan, odatda uning xususiyatlarini takrorlovchi, shu sport turini musobaqalashish faoliyatiga tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida maxsus vositalar bo'lib – bu asosan to'p bilan bajaradigan, har kunlik o'quv-mashg'ulotlaridagi mashqlari hisoblanadi. Bu mashqlar futbolchining musobaqa sharoitida bajaradigan asosiy texnik-taktik va boshqa maxsus harakatlarni bajarishga xizmat qiluvchi mashqlardir. Bu mashqlar futbolchining faoliyatini tashkil etib beradigan harakatlarni tarbiyalashga, ularni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlardir.

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 olish jarayonida individual texnika shakllanib boradi.

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

Bugungi kunga kelib, sport nazariyasida harakatlanish faoliyatiga mos tushunchalar turlicha talqin etilishi ham kuzatiladi. Harakatlanish faoliyati bilan bog'liq tushunchalar bo'lib "jismoniy harakatlar", "harakatlanish harakatlari", "motorli harakatlar", "psixo-jismoniy harakatlar" va boshqa tushunchalarni aytish mumkin. Bu kabi tushuncha va terminlar ular paydo bo'lgan dissiplinalar xususiyatlarini ko'proq ifodalaydilar. Misol uchun, jismoniy tarbiya va sportda tushuncha "harakatlanish harakatlari" va "jismoniy qobiliyatlar" tushunchasi tariqasida ko'proq ifoda etilsa, biomexanika sohasida – "motorli harakatlar" deya e'tirof etilishi kuzatiladi.

Harakatlanish qobiliyatlariga 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 rivojlantirish asosida harakatlanish qobiliyatlari yotadi;

- harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish tug'ma xususiyatlarga ko'pdan bog'liq;

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

Harakatlanish qobiliyatlari haqida fikr bildirilganda yana, ularni elementar va murakkab qobiliyatlarini shartli ravishda farqlanishi to'g'risida ham aytish kerak. Elementar harakatlanish qobiliyatlariga misol tariqasida, ma'lum

ko'inishdagi muvozanat saqlash harakatini yoki ma'lum mushaklardagi egiluvchanlik holatini keltirib o'tish mumkin.

Murakkab harakatlanish qobilyatlarini namoyon bo'lishi 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 [35].

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

Maxsus harakatlanish qobilyatlari – yahlit harakat faoliyati guruhiga kiruvchi bir xil ko'inishlardagi 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 bilimlarni mustahkamlash uchun savollar

1. Sport sohasida ishlatiladigan qanday atama va tushunchalarni bilasiz?
2. Sport mashg'uloti deganda nimani tushunasiz?

3. Sport tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
4. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
5. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?
6. Sport tayyorgarligi nima?
7. Sportchining maxsus tayyorgarligi nima?
8. Individual texnika deganda nimani tushunasiz?
9. Koordinatsion qobilyat deganda nima tushuniladi?
10. Qanday maxsus jismoniy sifatlarni bilasiz?
11. Harakatlanish qobilyatlari deganda nimani tushunasiz?
12. Yuklama nima?
13. Yuklama hajmi nima? Futbolda yuklamalar hajmi qanday ifodalanadi?
14. Yuklama shiddati nima?
15. Yuklamani yo'naltirilganligi deganda nimani tushunasiz?

IV BOB. O'QUV-MASHQ GURUHI FUTBOLCHILARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

4.1. O'quv-mashq guruhi futbolchilari organizmining anotomo-fiziologik yosh xususiyatlari

Insonni ulg'ayib borishi davomida uning organizmida bir qator o'zgarishlar kuzatiladi. Organizmning individual rivojlanish qonuniyatlariga doimiy o'sish va rivojlanish, o'sish va rivojlanish geteroxroniyasi, rivojlanishning kritik davrlari, rivojlanishning sensitiv davrlari, rivojlanish akseleratsiyasi va retardatsiyasi holatlari kiradi [57].

O'sib kelayotgan organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun bola organizmini o'sish va rivojlanish xususiyatlarini bilish muhim omildir. O'sish bola sog'ligi va jismoniy rivojlanishining eng muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. O'sib borish bilan hujayrada ularning bajaradigan vazifalarini ortib borishi ham kuzatiladi. Bu esa rivojlanishni anglatadi. Demak, o'sish natijasida organizmning rivojlanishi ham yuzaga keladi.

Rivojlanish jarayoni o'z ichiga uchta asosiy omilni oladi. Bular: o'sish, a'zo va to'qimalarning murakkablanishi hamda to'qima, a'zo, organizm shakllarining xosil bo'lishidir. Bu omillar bir-biriga uzviy bog'liq bo'ladi, ular bir-biridan ajralgan holda shakllana olmaydi. O'sish va rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular tufayli organizmning barcha son ko'rsatkichlar ma'lum vaqt o'tishi bilan sifat ko'rsatkichlariga aylanadi [57].

Ko'p yillik tayyorgarlikning mutaxassislik bosqichida 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan futbolchilar shug'ullanishi nazarda tutiladigan bo'lsa, tabiiyki bu yoshlarda o'sish va

rivojlanish jarayonlari bir hil ko'rinishlarda bo'lmaydi. Har bir yoshda o'ziga xos xususiyatlarni farqlash maqsadga muvofiq.

4.1.1. 11-12 yoshli bolalar organizmining anotomo-fiziologik xususiyatlari

Sport amaliyotini ko'rsatishicha, sportchilarni tayyorgarligini samarali boshqarish uchun, sportchilar organizmi rivojlanishining yosh xususiyatlari haqida atroflicha bilimlarga ega bo'lish, muhim omillardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilar organizmining fiziologik holatini tuzilishidagi kuzatilayotgan o'zgarishlar nafaqat tizimli tarzda amalga oshirilayotgan jismoniy mashqlanishlar natijasi bilan izohlanadi balki, yosh xususiyatlari bilan ham bunday o'zgarishlarni kuzatilishi tushuntiriladi.

11-12 yoshlik davrda bola tanasining o'sishida kamayish kuzatilib, tana massasining ortib borishi tobora sezilarli bo'lib boradi. Bolalar tana suyaklari bu yoshda hali mustahkam bo'lmaydi, bo'g'imlar elastik va cho'ziluvchan, mushaklarning rivojlanishi nisbatan sust holatda bo'ladi.

Bolalarning mushak tizimining nisbatan rivojlanmaganligi umurtqa pog'onasini hamda ko'krak qafasini deformatsiyaga uchrashiga moyiligini ko'paytiradi. O'g'il bolalarda tananing umumiy massasiga nisbatan mushak massasini o'sib borishi qiz bolalarnikiga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu esa, o'g'il bolalarda mushak kuchini qiz bolalarga nisbatan yaxshiroq rivojlanganligini anglatadi.

11-12 yoshli bolalarda organizm kattalar organizmiga nisbatan yaxshiroq rivojlanish holatida bo'ladi. Bu esa, tana massasiga nisbatan qonning massasini bolalarda kattalarga qaraganda ko'proq hajmlarda bo'lishini anglatadi. Shu bilan

birga qonning zarbalik va daqiqalik hajmi ham tanani umumiy massasiga nisbatan ko'proq nisbatda bo'ladi.

Lekin shu o'rinda ta'kidlash kerakki, qonning zarbalik va daqiqalik hajmining absolyut kattaligi bolalarda kattalar ko'rsatkichlariga qaraganda kam nisbatlarda bo'ladi. 11-12 yoshli bolalarda yurak qisqarish chastotalari ko'rsatkichlari kattalar ko'rsatkichlarinikidan yuqori bo'ladi. Normal holatda bolalarda YUQCH daqiqasiga 77-80 marta bo'ladi.

11-12 yoshli bolalarda yurakda qon aylanishi yaxshi bo'lib, pereferic tomirlar tomonidan to'sqinlik kam bo'ladi va qon tez aylanadi.

11-12 yoshli bolalarda arterial qon bosimi o'rtacha 165/65 mm.s.us. teng keladi. O'pkaning tiriklik sig'imi 1600-1800 sm. kubga teng keladi. Nafas olish chastotasi daqiqasiga 20-22 martani o'rtacha tashkil etadi.

Bu yoshdagi bolalar jismoniy mashq bajarish vaqtida ularda puls va nafas olish harakatlarining sezilarli darajada ortishi kuzatiladi. Qonning zarbalik hajmi va maksimal arterial bosim kattaroq yoshdagi bolalarga nisbatan kamroq ko'rinishlarda bo'ladi. Bu ko'rsatkichlarning qayta tiklanishi va dastlabki holatlarga qaytishiga ko'proq vaqt sarf etiladi. Shu sabab, bu omilni ham trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiy albatta inobatga olishi va yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishi talab etiladi.

11-12 yoshli bolalar organizmining funksional imkoniyatlar darajasi yuqori emas. Bu yoshdagi bolalarning suyaklari yaxshi rivojlanmagan holatda bo'lishi, salbiy ta'sirlarga tez chalinishga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarba suyaklar, umurtqa pog'onasini qiyshayishi va sh.k. sodir bo'ladi. Shu sabab bu yosh xususiyatini inobatga olib mashg'ulotlarda birinchi navbatda suyak tizimiga keskin ta'sir etmaydigan, qaddi-qomatning

holatiga salbiy ta'sir etmaydigan va aksincha qaddi-qomatni to'g'ri rivojlanishiga xizmat qiladigan mashqlarni tanlab, tayyorgarliklarni rejalashtirishga alohida e'tiborni qaratish talab etiladi.

11-12 yosh bolalarda diqqatni kuchli emasligi bilan tavsiflanadi. Ular diqqatni jamlashda, uni taqsimlashni samarali tarzda amalga oshira olmaydilar. Bir narsadan ikkinchi narsaga o'z diqqatlarini tez o'zgartirib yuborishligi va asosiy harakatlardan chalg'ishligi mumkin.

Bu yoshdagi bolalarda jismoniy faoliyatga nisbatan qiziqishni yetarli darajada xosil qilish maqsadida, mashg'ulotlarda yangi, hali bolalar tomonidan bajarilmagan mashqlarni qo'llash yo'li bilan erishilishi mumkin. Bir harakat faoliyatidan xarakteri bo'yicha boshqa harakat faoliyatiga o'tish bolalarda jismoniy faoliyatga nisbatan qiziqishni yuqori darajada bo'lishiga xizmat qiladi.

Sport o'yinlarida sportchilarni tayyorlashda o'ziga xos yondashuvlarni amalga oshirilishini kuzatishimiz mumkin. Misol uchun, basketbol sport turida 11-12 yoshli davrda tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklamalar hajmini biroz kamaytirish kerakligi ko'rsatilib o'tiladi.

14-15 yoshli yosh basketbolchilarda vegetativ balansning stabillashishi kuzatiladi. Bu davrda yosh basketbolchilarning tayyorgarlik yuklamalarida jismoniy yuklamalarning hajmini kamaytirish tavsiya etiladi, sababi bolalarda dezadaptatsiya jarayonlarini shakllanmasligi uchun [68].

11 yoshli davr butun organizmning faoliyatini rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bo'yning o'sishi shiddatli bo'ladi. Tananing barcha o'lchamlarining o'sishi kuzatiladi. 12 yoshga kelib kelajakda maksimal erishilishi mumkin bo'lgan tana o'lchami ko'rsatkichlarini deyarli 85 %ga teng ko'rsatkichlarga erishiladi.

Bu davrning yana xarakterli tomonlaridan biri bo'lib, bu organizm qismlarining bir tekis o'sishga ega bo'lmasligidir. Bu tana proporsiyalarini o'zgarishiga olib keladi. 11 yoshdan boshlab barcha muskullarni shiddatli o'sishi kuzatila boshlanadi. Kuch rivojlanib boradi.

Bu yoshda tezkorlik va harakatlar koordinatsiyasini namoyon bo'lishini barcha shakllarini rivojlantirish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, koordinatsiya bu yoshda yaxshi rivojlanish xususiyatiga ega.

Tananing vazni bu yoshda 4-6 kg ortadi. Ko'krak qafasining aylanasi ham kattalashadi va o'sish 5-6 smni o'rtacha tashkil etadi. Bolalarda bo'yning o'sishi 4-6 smni tashkil etadi.

11 yoshgacha bo'lgan davrda jismoniy ish qobiliyatining boshlang'ich o'sish bosqichi hisoblanadi. 11 yoshda ish qobiliyatning o'sish ko'rsatkichi o'rtacha 3-4 % teng keladi. Bu yoshda ko'pincha bolalarning yuragini rivojlanish suratlari tana o'lchamlarining rivojlanishiga qaraganda ortda qolib boradi. Bunday holda yurak va boshqa organ va tizimlar bilan o'zaro bog'liqlik buziladi. Bu esa, o'z navbatida yosh shug'ullanuvchilarda bosh og'riqlarini paydo bo'layotganligi, boshni aylanish holatlari bezovta qilayotganlik tariqasida ular tomonidan bildiriladi. O'smirlik gipertoniyasi kuzatilishiga tez-tez sabab bo'lishi mumkin.

Kattalarga nisbatan bu yoshdagi bolalarda charchoq alomatlarini tez paydo bo'lishi kuzatiladi. Bolalarning yuragi tinch holatlarda ham kattalar yuragiga nisbatan zo'riqish bilan ishlaydi. Lekin shunday bo'lishiga qaramasdan, bolalarda nafas olish va qon aylanish yuqori funksional imkoniyatlariga ega bo'ladi. Bu holat esa, o'z navbatida yosh futbolchilar bilan ham yuqori kattalikdagi trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishga imkon beradi.

11-12 yoshli bolalarda anaerob imkoniyatlarga qaraganda aerob imkoniyatlar samaraliroq rivojlantiriladi va bu ularda yaxshiroq kechadi.

4.1.2. 13-14 yoshli bolalar organizmining anotomo-fiziologik xususiyatlari

Yosh futbolchilar bilan murabbiylik faoliyatini olib borayotganlar ko'pgina jihatlariga e'tibor qaratish kerakligi borasida soha mutaxassisleri ta'kidlashadi.

V.Yu.Komkov (2019) murabbiylik faoliyatini olib borishda murabbiyning psixologok-pedagogik tamoyillarga asoslanish ahamiyatli bo'lib, tamoyillardan o'rinli foydalanish tayyorgarlik jarayonini samarali bo'lishiga xizmat qilishini va aksincha, noo'rin foydalanish tayyorgarlikni samarasiga salbiy ta'sir etishi mumkinligini bildirib o'tadi. Shuning uchun murabbiyning roli sportchini tayyorlashda eng asosiylardan ekanligi shubhasiz. Shaxsni psixik nuqtayi-nazardan shakllanishida, uning jismonan sog'lom rivojlanishida, kerakli irodaviy sifatlarni rivojlantirishda va muvaffaqiyatli sport karerasiga erishishda murabbiyning o'rni beqiyos [29].

Zamonaviy sportda jumladan yoshlar sportida tayyorgarlik yuklamalarini tobora ortib borayotganlik tendensiyasi kuzatilmoqda. Turli nufuzdagi musobaqalarni ortib borishi va ularda sportchilarni ishtirok etib borish jarayonlarga nisbatan professional tarzda yondashuvni tobora sezilarli bo'lib borayotganligi, yoshlar va o'smirlar tayyorgarligiga nisbatan yuqori talablarni belgilamoqda. Yoshlarda qo'shimcha psixologik zo'riqishni ularning anotomik va fiziologik yosh xususiyatlari ham xosil qiladi.

Ko'pincha bu davrda sportchilardan sport faoliyati vaqtida eng yuqori irodaviy sifatlarni rivojlanganligi talab etiladi.

Chunki ko'p vaziyatlarda sportchilarning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligining rivojlanish darajalari bir xil bo'lgan vaqtlarda aynan ularning yuqori irodaviy sifatlarining rivojlanganligi o'yin epizodlari va vaziyatlarida ustunlikni ta'minlashga imkon yaratadi [12].

13-14 yoshli futbolchilarni tayyorlash o'zining xususiyatlariga ega. Bu davrda o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlarining asosi bo'lib – har taraflama jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish hisoblanib, uning asosida esa maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishi ta'minlanadi. O'yin texnikasi va taktikasi egallanadi.

Tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan usullar o'smirlarning psixologik va jismoniy rivojlanishining uzviy bog'liqligida bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikda harakatlarni tezligi va koordinatsiyasini rivojlantirish bilan bir qatorda, asta-sekin kuchni rivojlantirishga e'tiborni ko'paytirib borish kerak, keyinchalik esa, chidamlilikni rivojlantrishda yuklamalarning ulushi ortib boradi [20].

13-14 yoshda futbol texnikasini o'rgatishda yangi texnik usullarni o'zlashtirish kerak. Bunday harakatlarga turli aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berish harakatlari misol bo'lishi mumkin. Bir vaqtni o'zida avvalda o'zlashtirilgan texnik harakatlarni murakkabroq bo'lgan sharoitlarda (maxsus o'yin xarakteriga mos keladigan mashqlarda) shakllantirish amalga oshiriladi.

Bu yoshda o'yin texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish uchun mashg'ulotlarga ajratiladigan umumiy vaqtni deyarli 50 % vaqti rejalashtiriladi.

Taktik tayyorgarlikda mashg'ulot vositalarini tanlashda ularni o'yin vaziyatlarini takrorlaydigan xarakterda bo'lishiga

e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Qo'llaniladigan usullar ham shunga mos kelishi kerak.

Ahamiyatli jihatlaridan biri bu davrda futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida nazariy mashg'ulotlarni yetarli miqdorda bo'lishi hisoblanadi. Bu bilan yosh futbolchilar o'yin vaziyatlarida to'g'ri qaror qabul qilish borasida taktik bilimlarini oshirishga, boshqa kerakli maxsus bilimlar arsenalini oshirishga erishiladi va tayyorgarlikning amaliy jarayonlarini yanada samarali bo'lishi ta'minlanadi [30].

Bu yoshdagi futbolchilar bilan faoliyat olib borayotgan murabbiylar o'smirlarning rivojlanishi tez bo'lishini inobatga olib, tayyorgarlik yuklamalarini to'g'ri rejalashtirishligi katta ahamiyatga ega. Bu yoshda o'smirlarning tana massasi yiliga 4-5 kg ko'payadi [20], bo'yi – 4-6 sm, ba'zida 8-10 smga ham o'sishi kuzatiladi [34].

O'smirlarning yurak hajmi deyarli ikki barobarga ko'payadi lekin, shu vaqtni o'zida o'g'il bolalarning nafas olish organlari nisbatan sekin rivojlanish holatida bo'ladi. Bu yoshda qon bosimini ortishini kuzatishimiz mumkin.

Asab tizimida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Tizim barqaror bo'lmaydi va yuqori ta'sirchan holatida bo'ladi.

O'smir futbolchilarining rivojlanishining proporsional emasligi, 13-14 yoshda sezilarli darajada sport rivojlanishining kamayishiga olib kelishi mumkin. Bu tayyorgarlik jarayonida o'ta keskin va yuqori kattalikdagi yuklamalardan foydalanmaslikni, keskin zo'riqishga yo'l qo'ymaslik kerakligini anglatadi.

Bu davrda o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishini proporsional bo'lishini ta'minlash maqsadida, trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish ahamiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlar bilan futbol bo'yicha trenirovka

mashg'ulotlarini olib borishda, mashg'ulotlarning davomiyligi bo'yicha turlicha vaqt birliklarida faoliyatlar tashkil etish kerakligi ko'rsatib o'tiladi. Qator mutaxassislar bu yoshda trenirovka mashg'ulotlari 80-100 daqiqa atrofida bo'lishi hamda haftada mashg'ulotlar soni 3-4 martani tashkil etishi kerakligini bildirishadi. Bir yillik siklda mashg'ulotlar soni 180-200 tani tashkil etishi mumkin.

Har haftada 1-2 marta musobaqa uchrashuvlarini tashkil etish muhimligi ko'rsatiladi. Uchrashuvlarning davomiyligi taymlarda 30 daqiqani tashkil etsa kifoya. Asta-sekin trenirovka mashg'ulotlarini davomiyligini oshirib borish, mashqlarda ularning takrorlanish soni va chastotalarini ko'paytirib borishga ham yetarli darajada e'tibor qaratish muhim hisoblanadi [46].

Yuqoridagilardan kelib chiqib ta'kidlash kerakki, 13-14 yoshli davrda tayyorgarlikni tashkil etish va boshqarishda, trenirovka mashg'ulotlari yuklamalarini rejalashtirishda eng asosiy tamoyillar sifatida, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini, organizm va tizimlarining funksional holatlari, ularning rivojlanganlik darajalari hamda yosh xususiyatlarini hisobga olish hisoblanadi.

13-14 yoshli o'smir futbolchilar bilan murabbiyning o'zaro muloqat tamoyillari, bu davrga xos o'smirlarning qiziqishlari, psixo-fiziologik, psixologik rivojlanish xususiyatlariga asoslanish orqali tashkil etilishi kerak.

A.Kuznetsovning ta'kidlashicha, bu yoshdagi sportchilarda kayfiyatning tez o'zgarishi kuzatilib, emotsional hayot hali ongli sust holda boshqariladi. O'smirlar kattalar tomonidan bildiriladigan tanqidlarni qiyin "qabul" qilishadi, ko'pincha qo'pol tarzda javob qaytarishadi, quloq solmaslik bilan ajralib turishadi.

Murabbiylar bunday holatlar o'smirlarda vaqtinchalik bo'lishini anglashlari muhim. Bu yoshdagi o'smirlar qiziqqon, shoshmashoshar, faktlarga, voqeliklarga va atrofdagi insonlarning hatti-harakatlariga nisbatan ob'ektiv yondashuvning yo'qligi, o'z imkoniyat darajalarini haddan tashqari yuqori baholashligi bilan ajralib turishligi ko'pincha kuzatiladi. Bu holatlar bu davrning xususiyatlaridan ekanligini bilish, o'smirlar bilan o'zaro faoliyatni olib borishni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi [34].

Bu kabi holatlarda murabbiy u yoki bu xususiyat namoyon bo'layotgan o'smirlarga nisbatan to'g'ri va mos yondashuvni amalga oshirishi mumkin. Murabbiy tayyorgarlik jarayonida jismoniy va psixologik zo'riqishlarni kuchayib ketmasligini oldini olish maqsadida, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri va mos tarzda rejalashtirishi muhim omil hisoblanadi.

Bu davrda murabbiy e'tibor qaratishi kerak bo'ladigan jihat sifatida nafaqat tayyorgarlik yuklamalarini sportchi tomonidan bajarilishi haqida ma'lumotga ega bo'lib borishi (nazorat va bo'shqa yo'llar orqali bilishi) balki, o'smirning kun tartibiga rioya etishi, maktabda o'qishga nisbatan qiziqishini va intilishlarini bilishi, foydali umumiy mehnatga nisbatan qiziqishlari haqida ham yetarlicha ma'lumotlarga ega bo'lishi hisoblanadi.

Trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiy mashg'ulotlarni tashkil etishning turli shakllaridan foydalanishi muhim. Murabbiy jamoaviy va yakka tartibdagi mashg'ulot o'tish shakllarini uyg'unlikda qo'llashi kerak. Ko'pgina o'smirlar bilan doimiy tarzda umumiy shaklda tashkil etiladigan mashg'ulotlar ham shug'ullanuvchilarni qiziqishini yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday yondashuv mashg'ulotlar samarasini pasayishiga olib keladi.

Agarda mashg'ulot maksimal kattalikdagi yuklamalarni bajarish tarzida tashkil etilgan bo'lsa, bu degani jamoadagi barcha futbolchilar ham birdek bu yuklamalarni bajara olishadi degani emas. Bunday holda jamoadagi ayrim futbolchilar tomonidan belgilangan yuklama bajarilmaydi va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifani yechimi hamma uchun amalga oshirilmaganligini bildiradi. Shu sabab, tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirilishida yakka tartibdagi yondashuv va uning ahamiyati o'ta yuqori hisoblanadi. Murabbiy albatta bunday vaziyatlarni o'z vaqtida payqashi, nazorat qilishi va tegishli keyingi amallarni tashkil etishi kerak.

Murabbiy 13-14-yoshli o'smirlar bilan tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etishni rejalashtirishda, umumiy didaktik tamoyillarga asoslanish kerakligini albatta yodda tutishi lozim. Bunda shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik hamda imkoniyatlar darajasiga mos tarzda asosiy vazifalarni shakllantirish va ularning yechimini amalga oshirish kerak.

Agarda mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifa shug'ullanuvchi uchun murakkablik tug'dirayotgan bo'lsa, uni amalga oshirishda yetarlicha to'sqinliklarga uchrayotgan bo'lsa, o'smirlar bu holat salbiy ta'sir etib, u tomonidan keyingi faol jismoniy mashqlanishga nisbatan birinchi navbatda qiziqishni va faol tarzda ongli yondashuvni pasayishiga olib keladi. Bunday fikrni boshqa mutaxassislar ham bildirishib, murakkab ko'rinishga ega bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda ishonchsizlik hissi bilan mashqlarni bajarish holatlari kuzatilishini ta'kidlaydi [20].

13-14-yosh davrda futbolchilar bilan olib boriladigan jarayonlardagi yana bir muhim jihati - bu futbolchilar tomonidan tayyorgarlik va musobaqa jarayonlarida qayd

etilayotgan natijalarni to'g'ri va oqilona baholab borish jihati hisoblanadi.

O'smirlar bilan ishlashda murabbiylar har bir futbolchining faoliyatiga nisbatan baho berishda ehtiyotkorlik bilan amalga oshirishligi kerak. O'smirlar o'zlariga nisbatan berilgan bahoni ko'pincha umumlashtirgan holda qabul qiladilar. Shundan kelib chiqib, agarda murabbiy "sening harakatlaring yaxshi emas, yoki faoliyatining xato" deya baholaydigan bo'lsa, yosh futbolchi buni o'zining barcha umumiy faoliyatiga nisbatan qaratishi va bu holat yosh sportchining keyingi faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Futbolchi, menda futbolchi bo'lish uchun qobiliyat yoki harakat yetarli emas ekan, deya umumiy xulosani chiqarishi va faoliyatga nisbatan qiziqishni sovushi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun bunday holatlarda murabbiy futbolchining faoliyatiga yoki ma'lum harakatiga nisbatan baho berayotganda, aynan futbolchining qaysi harakati haqida gap ketayotganligi borasida, o'smirda aniq tasavvurni xosil qilib, usha harakat haqida fikr ketayotganligini ta'kidlab o'tishi kerak. Shundagina yosh futbolchi aynan qaysi harakatda, texnik usulda kamchiliklar bo'layotganligi yoki, xatoga yo'l qo'yayotganligi haqida aniq ma'lumotga ega bo'ladi va yuqorida qayd etilgan salbiy holatlarga duch kelishning oldi olinadi. Futbolchida shu harakatni yanada to'g'ri va samarali tarzda bajarishga nisbatan harakat kuchayadi.

Demak, 13-14 yoshli futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylarda so'z usulidan foydalanishning samarasi eng yuqori bo'lishi muhimdir.

Tarbiyaviy vazifalarni hal etish nuqtai nazardan olib qaraganda, alohida futbolchi yoki guruh futbolchilarining ma'lum xatti-harakatlariga nisbatan murabbiy ba'zi hollarda darhollik bilan javob reaksiyasi qaytarishi va boshqa holatlarda

aksincha, avval vaziyatni yaxshilab o'rganib chiqqan holda, keyingi amallarini (tanbeh berish, ogohlantirish va sh. k.) bajarishi kerak bo'ladi [43].

4.1.3. 14-15 yoshli o'smirlarning anotomo-fiziologik xususiyatlari

Ko'p yillik tayyorgarlik mutaxassislik bosqichining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bu davrda sport turiga moslashtirish, sport turini "o'zagini" egallash amalga oshiriladi. Mutaxassislik bosqichida 14-15 yoshlik davrda maxsus ko'nikma va malakalarni puxta egallash darkor bo'ladi. Bir qator asosiy sifatlari va qobiliyatlarni rivojlantirish va tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Boshqa yoshlarda bo'lgani kabi bu yoshda ham bir qator o'ziga xos yosh xususiyatlari kuzatiladi.

14-16 yoshda asosiy jismoniy sifatlarni jadal tarzda rivojlanishi kuzatiladigan davr hisoblanadi. 14-16 yoshda o'smirlarning bosh miyasi yuqori harakatchan bo'lib, o'zida yuqori zaxira imkoniyatlarini saqlab turadi. 14-16 yoshli o'smirlarning asosiy o'ziga xos xususiyatlaridan bo'lib, nerv jarayonlarining yuqori harakatchanligi hisoblanadi. Shu vaqtni o'zida qo'zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustunligini to'xtatadi. Buni natijasida esa, 14-16 yoshli o'smirlarda kayfiyatning keskin o'zgarib turish holatlari tez-tez kuzatiladi. Buning sababi esa, o'smirlarda turli hayotiy voqealarga nisbatan yuqori ta'sirchanlik xosil bo'lishi ko'rsatiladi [54].

Bu yoshda ikkinchi signal tizimi yuqori rivojlanish darajasida bo'ladi. Psixologik o'zgarishlarni kechayotganligi albatta inobatga olinishi kerak. Bu yoshning o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri sifatida, ijodga nisbatan qiziqishni jadallashishi, raqobatlashishga nisbatan qiziqishni ortishi

hisoblanadi. Shaxsning asosiy belgilari yanada yaqqollashib boradi. Inson xarakterining shakllanish jarayonlari davom etib boradi va shu bilan o'zini-o'zi baholash darajasi yanada adekvat tarzda namoyon bo'ladi [46].

Suyak-mushak va bo'g'imlarning shakllanishi yakunlovchi fazada kechayotgan bo'ladi. 24 yoshga kelib suyaklarning epifizar diskrlarining to'liq qotishi kuzatiladi. 14-20 yoshga kelib tos suyaklarining shakllanishi yakunlanadi.

14-15-yoshda oyoq barmoqlari falangalari suyaklarini shakllanishi asosan yakunlangan holda bo'ladi. Biroz davrdan so'ng esa, qo'l barmoqlarida bu holat kuzatiladi.

Tananing (bo'yi) o'sish templari nisbatan sekinlashadi. Tana uzunligi nisbatlari kattalarning nisbatlariga yaqinlashadi. Bu davrda tananing eniga o'sishi bo'yga o'sishga nisbatan sezilarliroq bo'ladi. Chunki bu yoshga kelib bo'yning o'sishi ancha to'xtagan bo'ladi.

Suyaklar nisbatan kengaygan va mustahkamlashib boradi, lekin hali ularni shakllanishi yakunlangan bosqichda bo'lmaydi. Bu omil esa, bu yoshdagi futbolchilarni tayyorgarligida haddan tashqari yuqori hajmdagi kuch tayyorgarligining vositalaridan foydalanmaslik kerakligini anglatadi. Kuch tayyorgarligining yuklamalarini rejalashtirilishi ratsional tarzda va to'g'ri amalga oshirilishi muhim jihatdir [17].

Mushaklar tayanch-harakatlanish apparatining tarkibiga kiradi. Mushaklar yordamida qisqarish jarayonlari kechadi va bu insonni harakatlanishiga olib keladi.

14-15 yoshga kelib, mushaklarning fizik-ximik xossalalarida sezilarli darajadagi o'zgarishlar kuzatiladi. Mushaklarda rivojlanish davom etib, funksional xususiyatlar o'zgaradi. O'smirlarda ximik tarkibi bo'yicha mushaklar tobora katta erkaklar xususiyatlariga yaqinlashib boradi. Mushakning

massasi ortib boradi. O'smirlarning mushaklari katta erkaklarnikiga nisbatan yuqori elastik holatida bo'ladi. Shu bilan birga bu yoshda mushaklar yuqori qisqaruvchanlik xususiyatlariga ega.

O'smirlarning organizmini shakllanishiga mushak massasini ortib borishi bevosita ta'sir etadi [65]. 14-15-yoshli davr ko'krak qafasining kattalashishi bilan xarakterlanadi. Nafas olish harakatlarining amplitudasi ortadi. Nafas olish mushaklarining rivojlanish jarayonlari jadallashadi.

Bu davrda o'pka hajmining jadal kattalashishi ham kuzatilib, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) ham ortadi. Bu holat esa, o'smirlarda nafas olish mushaklarining chidamliligini ortishiga zamin yaratadi [63]. Bu holat esa, bu yoshdagi futbolchilar bilan kattaligi yuqori bo'lgan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish imkoniyatlarini oshiradi.

N.F.Lisov ma'lumotlariga ko'ra, doimiy tarzdagi amalga oshirilayotgan jismoniy mashqlanish natijasida, organizmda sezilarli tarzdagi morfologik o'zgarishlar kuzatiladi hamda bu jarayon nafas olish funksiyalariga ijobiy ta'sir etadi. Yosh xususiyatlarini inobatga olib mashg'ulotlarda haddan tashqari yuqori darajadagi yuklamalardan foydalanishga yo'l qo'ymaslikni ta'minlash ham muhim omildir [54].

Maxsus manbalarning tahlili bo'yicha ta'kidlanadiki, 14-16 yoshli davrda organizmning xususiyatlaridan biri sifatida aerob imkoniyatlar darajasining ortishi hisoblanadi. Anaerob-glikolitik imkoniyatlar ko'rsatkichlari ortadi. Mushak faoliyati energiya ta'minotining difinitiv tuzilmasining shakllanishi yakunlanadi [22].

Bu yoshda futbolchilar tayyorgarligining samaradorligini ta'minlovchi ahamiyatli omillar qatoriga sifatli tarzdagi boshqaruvni amalga oshirishni kiritish hisoblanadi. Bunda bu

yoshda mashg'ulotlarni yakka tartiblashtirishga yetarli darajada e'tibor qaratish muhimdir.

Sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi hamda jismoniy sifatlarni rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib jismoniy tarbiyaning vositalarini tanlashga sinchkovlik bilan yondashish muhim ahamiyatga ega [33].

Yosh sportchilarning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash maqsadida, majmuaviy tarzdagi kriteriyalar qo'llaniladi. Ular tejamkor bo'lishi bilan birga sportchilarning kardiorespirator tizimi faoliyatining barqarorligini, tayanch-harakatlanish apparatining faoliyatini ham aniqlashga xizmat qiladi [37].

14-18 yoshli o'smirlarda teri osti yog' kletchatkasini 4-5 foizga kamayishi kuzatiladi. Shu bilan birga bu davrda mushak tizimini erkaklar tipi bo'yicha o'zgarish jarayonlari kechadi. Asosiy bukuvchi mushaklarni rivojlanishi kuzatiladi. Mushaklarni jadal rivojlanishi bilan birga mushaklarni kuch hamda chidamlilik ko'rsatkichlari darajasi ham ortib boradi.

14-17 yosh davrining psixo-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'smirlarda mushak massasini ortishiga olib keluvchi, mushak releflarini shakllantiruvchi mashqlardan nisbatan ko'p foydalanishlarini kuzatamiz.

Bu yoshda organizmda kechadigan energiya ta'minot jarayonlarini keskinlashuvi, zo'riqishi kuzatiladi. 15 yoshli o'smirlarda tinch holatda sarf qilinadigan kislorod miqdori bir kg massaga 5-6 ml kgni tashkil etadi. Natijada, qon aylanish va nafas olish tizimlari ish faolyatining zo'riqishi sodir bo'ladi [53].

15 yoshda yurakning hajmini ortishi kuzatiladi va bu o'sish 30-35 % o'rtacha tashkil etadi. Tomirning hajmi yurakning hajmidan kam bo'ladi va natijada o'smirlik gipertenziyasi vujudga keladi. Uchta tizimlarning (tashqi nafas olish, qon va

qon aylanish) o'zaro bog'liqligi kislorod ta'minoti tizimini tashkil etib beradi [38].

O'smirlik davrining xususiyatlaridan kelib chiqib ta'kidlanadiki, bu davrda o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish borasida yetarlicha qiyinchiliklar vujudga keladi. 12 yoshdan boshlab 16-17 yoshgacha bo'lgan davrda turli sport turlariga xos bo'ladigan jismoniy imkoniyatlarni jadal rivojlanishi kuzatiladi. Shu bilan bir vaqtning o'zida sportni yordamchi qo'zg'atuvchi sifatida qaraladigan bo'lsa, u organizmda kechuvchi tabiiy biologik jarayonlarga salbiy yoki ijobiy ta'sir etishi ham mumkin. Bu o'smirlarning organizmda kechuvchi neyroendokrin o'zgarishlar bilan izohlanadi [11].

Ta'kidlanadiki, jinsiy balog'atga erishish bilan o'smirlarning harakatlanish koordinatsiyalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu harakat apparatining markaziy va periferik funksiyalarining rivojlanishiga bog'liq bo'ladi. O'smirlarda ta'sirchanlikni ortishi ularda yuqori harakatlanish faolligini keltirib chiqaradi, lekin harakatlarda aniqlik har doim ham kuzatilmasligi mumkin.

Ayniqsa endokrin bezlar ishi hamda moddalar almashinuvida ta'sir etuvchi gormonlar ko'payadi. Endokrin ish faoliyatining barqaror bo'lmasligi, turli o'smirlarda mushak faoliyatiga nisbatan turlicha javob reaksiyasi bilan javob berilishini izohlaydi.

14-15 yoshda o'smir o'g'il bolalarda hato javob reaksiyalarining nisbatlari ortishi kuzatilishi e'tirof etilib, natijada bu differensiyaning yomonlashuviga olib keladi. Bu holat esa, o'z navbatida ontogeneznining bu bosqichida markaziy nerv tizimining qo'zg'aluvchanligini umumiy ortishini bildiradi [14].

Koordinatsion imkoniyatlarning egallanishini yosh bo'yicha ko'riladigan bo'lsa, bu imkoniyatlar kattalar darajasiga mos

tarzda egallanishi 14-15 yoshga kelib oq kuzatilishi ko'rsatib o'tiladi. Buning natijasida esa, tezlik-kuch sifatlarini shakllanish jarayonlari yuqori templarda kechadi va harakatlanish tezliklari 14-15 yoshda o'sishi qayd etiladi [15].

Funksional, morfologik o'zgarish templari 14-15 yoshga kelib biroz kamayadi. Bu sabab, tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi kamayadi va 17 yoshga kelib tezkorlik jismoniy sifatini barqarorlashuvi tendensiyasi namoyon bo'lib boradi. Bu holat futbolchi faoliyatida ijobiy baholanmaydi. Jismoniy sifatni rivojlantirib borish va natijalarni yaxshilash maqsadga muvofiq. Bunga erishish uchun esa, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish talab etiladi.

Mutaxassislar tomonidan yana bir e'tibor qaratilishi kerak bo'ladigan jihat, trenirovka mashg'ulotlarini sportchilarning funksional imkoniyatlar darajasiga qanchalik mos ekanligi hisoblanadi. Bolalar va o'smirlar uchun trenirovka mashg'ulotlarida amalga oshiriladigan ish faoliyati vaqtida yurakning qisqarish chastotasi 120-160 zarba daqiqalik rejimlarda bo'lishi, maqsadga muvofiqligi ko'rsatiladi. Trenirovka mashg'ulotlarida shunday samaraga erishish kerakki, mashqlarni takrorlash hajmini shunday rejalashtirish kerakki, unda shug'ullanuvchilarning puls ko'rsatkichlari bosib o'tiladigan masofani har bir bosqichida nisbatan bir xil chegaralarda bo'lishi kerak [61].

O'smirlik davrida jinsiy etilishni kuzatilishiga, asosiy fiziologik tizimlarni tayyor bo'lishiga qaramasdan, sportchilar organizmida gormonal o'zgarish jarayonlari davom etayotgan bo'ladi. Bu davrda organ va tizimlarning imkoniyat darajalari keskin ortishi kuzatiladi. Bu perefirik organlarning funksional

imkoniyatlarining shakllanishi bilan hamda boshqarishning markaziy boshqaruvining rivojlanishi bilan ham tushuntiriladi.

Organizm vegetativ ta'minot tizimining ish faoliyati 17 yoshga kelib kattalar organizmi kabi faoliyat olib borish darajasiga chiqadi. Organizmda neyroendokrin o'zgarishlar kuzatilayotganligi sababli, puls ko'rsatkichlarida ham o'zgarishlar kuzatiladi. Ulg'ayish natijasida tinch holatda puls ko'rsatkichlari o'zgarishsiz holatga yaqinlashib keladi. 20 yoshga kelib tinch holatdagi puls ko'rsatkichlari daqiqasiga o'rtacha 65 zarbani tashkil etadi.

G.V.Monakov ma'lumotlariga ko'ra, professional tarzda shug'ullanib kelayotgan futbolchilarda 19-20 yoshga kelib yurak faoliyati ancha tejamkor bo'lib, tinch holatda yurak qisqarish chastotalari (YUQCH) daqiqasiga 58 martani tashkil etadi [46].

Yurakning daqiqalik zarba berish hajmi ortadi va pulsning o'rtacha ko'rsatkichlari 120-130 zarba daqiqani tashkil etadi. Yurak qisqarish chastotasining keyingi ortib borishi yurakning zarbali hajmiga ta'sir etmaydi. Yurakning zarbali hajm ko'rsatkichlarini kamayishi, puls ko'rsatkichlarini 180-190 zarba daqiqaga ko'tarilganda kuzatiladi [71].

Morfologik xususiyatlarni yaxshilash maqsadida, miokardni gipertrofiyasini xosil qilish (miokardiotsitlarda yangi miofibrillarni xosil qilish) kerakligi ko'rsatiladi. Buning natijasida yurak mushaklarining kuchini ortishi ta'minlanadi. Yurak mushaklarining aerob imkoniyatlarini oshirish ular atrofida yangi mitoxondriylarni xosil qilish evaziga erishiladi [39].

Tashqi ta'sir natijasida ya'ni trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish natijasida, 15 yoshdan keyin shug'ullanuvchilarning mushak massasini ortishi kuzatiladi. 15-

17 yoshga kelib, mushak massasi o'rtacha 3.8 - 4 kg ko'payadi [33, 36].

15 yoshli davr tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning sensitiv davri hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni bir martalik bajarish tezligi, turli shiddatli ish faoliyatida chidamlilikni rivojlantirishning sensitiv davri hisoblanadi.

16 yoshli davr tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning sensitiv davri hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda maksimal va o'rta shiddatli ish faoliyatida chidamlilikni rivojlantirish, oddiy va murakkab koordinatsiya, muvozanat saqlash hamda harakatlar aniqligini rivojlantirishning sensitiv davri hisoblanadi [64].

4.2. Mutaxassislik bosqichida tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari

10 yoshdan 17 yoshgacha bolalar va o'smirlar organizmining tabiiy jadal o'sishi va rivojlanish kuzatiladigan bir vaqtda qo'llaniladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham o'z navbatida jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir etadi.

Balandlikka sakrashda natijalar jadal yaxshilanishi kuzatiladi. Maxsus tayyorgarliksiz ham balandlikka sakrashda natijani oshirib borishga erishilish mumkin.

Bu davrlarda harakatlar amplitudasi, belgilangan balandlikka sakrash aniqligi kabi ko'rsatkichlarda rivojlanish yaqqol kuzatiladi.

Bu davrda mushak kuchining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Barcha muskulaturaning shiddatli rivojlanishi, kuchni maksimal o'sishi, mushak tizimini faol rivojlanishi, harakatlanish funksiyalarining rivojlanishi kuzatilib, bu davrga xos hisoblanadi.

12 yoshda futbolchi o'zini tanasini turli vaziyatlarda boshqara olishi kerak bo'ladi. Sakragan holatda, yiqilish vaziyatlarida tana harakatlarini samarali boshqarishi talab etiladi. O'yin vaziyatlarida raqib o'yinchilari bilan bo'ladigan yakkakurashlarda harakatlarni boshqara olishi kerak bo'ladi.

Mutaxassislik davrida barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirib borish muhim. E'tibor qaratiladigan jihati esa, bu yuklamalarni to'g'ri va ratsional tarzda rejalashtirilishi hisoblanadi. Misol uchun, bu davrda kuch sifatini rivojlantirish kerakligi borasida har doim ham murabbiylar tomonidan yakdillik qarashlarni ko'rmasligimiz mumkin. Ko'pgina murabbiylar bu davrda kuch sifatini rivojlantirishga har doim ham "oshiqaverishmaydi". Ba'zi murabbiylar bu jarayon kerak deb hisoblashsa, ba'zilari aksincha, kerak emas deb hisoblashadi. Bu sifadni keyingi tayyorgarlik bosqichlarida rivojlantirishni bildirib o'tishadi. Lekin ta'kidlash joizki, zamonaviy sport amaliyoti va ilg'or tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, har qanday jismoniy sifadni tarbiyalash va rivojlantirish tayyorgarlikning har qanday bosqichida o'z o'rniga ega bo'lishi kerak. Faqatgina ta'kidlangandek, foydalaniladigan vosita va usullar shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos kelishi kerak bo'ladi.

11-12 yoshda futbolchilarni kuch jismoniy sifatini rivojlantirishda maksimal og'irlikdagi yuklarni ko'tarishlar, uzoq vaqt kuchlanishlar hamda uzoq vaqt mobaynida nafaqat ushlab turish bilan bajariladigan kuchli zo'riqish talab etadigan mashqlardan "qochish" kerak.

Kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlarni, asosan rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan almashtirib qo'llash maqsadga muvofiq.

Kuchni rivojlantirishda dinamik xarakterdagi mashqlarni qo'llash maqsadliroqdir. Bu davrda shug'ullanuvchilar

futbolchilar tana massalarining ko'pi bilan 40-50 % teng keladigan og'irlik massasi bilan mashqlanishligi muhim omil.

12 yoshda musobaqa faoliyati va uning samarasi ko'p jihatdan tezkorlik sifatini rivojlanish darajasi bilan, kam miqdorda tezlik-kuch sifatini rivojlanish darajasi bilan aniqlanadi. Aynan shu davrda tezkorlik sifatini jadal rivojlanishi ham kuzatiladi. Tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda keng ko'lamdagi va xarakterdagi turli vositalardan foydalanish mumkin.

Bu davrda tezkorlikni barcha namoyon bo'ladigan turlarini, harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish kerak bo'ladi chunki, yugurish texnikasini u qadar futbolchi tomonidan hali yaxshi o'zlashtirilmaganligi bois, masofalarni bosib o'tish tezligi yuqori bo'lmasligi kuzatiladi.

Tezlik-kuch yo'nalishidagi maxsus mashqlar tayyorgarlik jarayonida yetarlicha qo'llanilishi muhimdir. Turli ko'rinishlardagi sakrash mashqlari, irg'itish, qisqa masofalarga yugurish mashqlari keng foydalanishi mumkin.

4.3. Yosh futbolchilar bilan ishlashda murabbiy omili

Yosh futbolchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichlarida futbolni professional faoliyat turi ekanligini ongli tarzda qabul qilinmaydi. Balki futbol bilan shug'ullanish faoliyatdan zavq olish uchun, yangi ko'nikmalarni egallash uchun, tengqurlar bilan do'stona munosabatlarni o'rnatish, ma'lum yutuqlarga erishishda vosita sifatida foydalaniladi, motivatsiya sifatida xizmat qiladi. Lekin shu vaqtni o'zida futbol bilan shug'ullanish, tayyorgarlikning maqsadi, vazifalarini hal etishi, vosita, usul va usuliyatlar o'rinli bo'lishi kerak. Shu sabab

kichik yoshdagi bolalar bilan tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etadigan murabbiylar oldida o'ziga xos vazifalar turadi.

Murabbiylar mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerak bo'ladiki, unda o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy xarakterdagi vazifalarni bir vaqtni o'zida yechish vazifasini hal etish talab etiladi. Bunda bolalarning futbol bilan shug'ullanishga nisbatan qiziqishlarini yo'qotib qo'ymaslik birinchi galdagi vazifa sifatida qaralishi kerak [20].

Yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligining so'ngida, shug'ullanuvchilarda professional faoliyat sifatida futbolga nisbatan ongli tarzdagi tushunishni va munosabatni shakllantirish kerak bo'ladi. Murabbiy sportchilarga ular tomonidan tanlangan yo'l qat'iy intizom, mehnatsevarlikni talab qilishini to'g'ri tushuntirgan holda, mashaqqatli yo'l ekanligini yetkaza olishi kerak va shu yo'l bosib o'tilgan taqdirdagina, sportchi eng katta sport yutuqlariga erisha olishi mumkin bo'lishini yetkaza olishi kerak. Shundagina murabbiy hamda sportchining o'zaro, ko'p yillik mashaqqatli mehnati o'zining samarasini beradi va ko'zlangan maqsadlarga erishiladi.

Murabbiyning faoliyatini samaradorligi murabbiy va jamoadagi barcha futbolchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning qanchalik tarzda shakllanganligiga, murabbiyning kompetensiyasiga, psixologik va pedagogik imkoniyatlar darajasiga hamda uning qanchalik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil eta olishi, tegishli hujjatlar bilan ishlay olishiga ko'pdan bog'liq bo'ladi.

Murabbiy o'z faoliyati davomida jamoadagi har bir futbolchiga yetarlicha e'tibor qaratishi muhim omil. Murabbiy har bir futbolchining imkoniyatlar darajasini bilishi, uni potentsialini bilishi, sezishi muhim. Jamoadagi har bir futbolchi, murabbiy unga nisbatan borini berayotganligini to'liq his etishi

kerak. Sport mahoratini o'stirish borasida murabbiy barcha imkoniyatlardan foydalanilayotganligini sportchi bilishi, faoliyatga nisbatan yanada ongli tarzda yondashuvga xizmat qiladi.

Muvaffaqiyatlarga erishishga intilish motivatsiyasi yosh sportchilarda murabbiyning individual tarzdagi yondashuvi asosida shakllanib boradi. Bunday yondashuv sportchida murabbiy bilan pozitiv emotsional o'zaro munosabatlarni shakllanishiga xizmat qiladi [13].

Ba'zi hollarda murabbiylar tomonidan qo'pol xatoliklarga duch kelinayotganligini ham guvohi bo'lamiz. Murabbiy o'z qo'l ostidagi jamoasida to'p suruvchi eng kuchli futbolchilarga nisbatangina e'tibor qaratib, hali o'zini "izlayotgan", tayyorgarlik darajasi pastroq bo'lgan futbolchilarga esa kam e'tibor qaratayotganini yoki umuman munosabat bildirmayotganlik holatlarini kuzatamiz. Bunday vaziyatda har ikki vaziyatdagi futbolchiga bunday yondashuv salbiy ta'sir etishi mumkin. Katta e'tibor ostidagi futbolchi unga nisbatan yuqori ishonch bildirilayotganligi o'ziga yarasha ma'suliyatni karra ortishiga olib keladi va bu o'zining salbiy jihatlarini turli ko'rinishlarda namoyon etishi mumkin. Kam e'tibor qaratilayotgan futbolchilarda ham o'z navbatida noqulaylik hissi ortib borishi va bu keyingi faoliyatni samarali bo'lishiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shu sabab 13-14 yoshli futbolchilar o'quv-mashg'ulot bosqichida futbolchilar bilan murabbiylik faoliyatini olib borayotgan mutaxassislar, tayyorgarlik jarayonlarida qo'l ostidagi jamoaning har bir ishtirokchisiga yetarlicha, bir xil yondashgan holda faoliyatni tashkil etish muhim omildir. Bunda futbolchilarni alohida yutuqlarga erishgan-erishmaganligiga alohida e'tibor qaratmasligi kerak.

Ta'kidlash joizki, murabbiy faoliyat davomida uchrab turadigan turli ko'rinishdagi mojarolarni sababini aniqlash, ularni oldini olishda jamoadagi har bir futbolchining xarakteridagi xususiyatlarini bilishi va ularni hisobga ola bilishi uning faoliyatini yanada samarali bo'lishiga xizmat qiladi. Bunday yondashuv albatta murabbiydan ham katta emotsional kuchni, shaxsiy psixik harakat va energiyalarni, doimiy tarzda diqqatli bo'lishni, turli vaziyatlarga nisbatan o'z vaqtida munosabat bildirishni talab etadi.

YE.V.Melnikning ta'kidlashicha, 13-14 yoshli futbolchilar bilan murabbiylik faoliyatini olib boruvchilarning faoliyatini samarasi quyidagi me'zonlar bilan o'lchanadi:

1. Sport natijalari (egallangan o'rinlar, toifalarni bajarilishi);
2. Trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish samarasi va ularning sifati;
3. Mashg'ulotlardagi davomat;
4. Tegishli hujjatlarni yuritilishining aniqligi va muntazamligi, ularning sifati;
5. Sportchilarning emotsional javob reaksiyalari (ularning faolligi, jarayondan qoniqishi);
6. Jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit (sportchlarning o'zaro va murabbiylar bilan munosabatlari);
7. Sportchi shaxsini shakllanishi (egallangan bilimlar, shakllangan ko'nikmalar, sog'lom turmush tarziga, sport bilan shug'ullanishga nisbatan ehtiyojni shakllanganligi, muvaffaqiyatga intilish);
8. Murabbiy tomonidan ilmiy-tadqiqot faoliyatni olib borilishi;
9. Murabbiy haqida rahbariyat, pedagogik jamoa, sportchilarning fikr-mulohazalari;

10. Sportchilarni kelajakda murabbiylik faoliyatini olib borishga nisbatan qiziqishini shakllanshi [45].

Futbol sohasida olib borilgan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari va ularning natijalariga asosan qator qarashlar shakllangan.

13-14 yoshli futbolchilar bilan shug'ullanadigan murabbiylarning ish faoliyatining asosiy tamoyillari shakllangan. Xususan bu yoshda:

- futbolchilarning anotomo-fiziologik hamda ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini inobatga olib trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish kerak;

- jamoada yaxshi psixologik muhitni tashkil qilish kerak;

- sportchilarda ijtimoiy-irodaviy sifatlarni shakllantirish muhim;

- jamoadagi barcha futbolchilarga nisbatan bir xil yondashuvni va e'tiborni ta'minlash.

Muhim jihati murabbiy barchaga shaxsiy namuna sifatida bo'lishi kerak.

Bob bo'yicha bilimlarni mustahkamlash uchun savollar

1. Yosh xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?

2. O'quv-mashq guruhi tarbiyalanuvchilarining anotomo-fiziologik xususiyatlari haqida qanday ma'lumotlarga egasiz?

3. Rivojlanishning sensitiv davrlari deganda nimani tushunasiz?

4. Jismoniy sifatlarni rivojlanishining yosh xususiyatlari nimalardan iborat?

5. Tayanch-harakatlanish apparatining yosh futbolchilarda shakllanishining o'ziga xos xususiyatlari nimada?

6. O'quv-mashq guruhi futbolchilariga xos bo'lgan masalalarni o'rgangan qanday olimlarni bilasiz?

7. Tezlik va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish qanday omillarga bog'liq bo'ladi?

8. 11-12 yoshli bolalar organizm xususiyatlari nimalardan iborat?

9. 13-14-yoshli futbolchilarda organizm xususiyatlari nimalardan iborat?

10. 15-16 yoshli o'smirlarda qanday xususiyatlar kuzatiladi?

V BOB. TAYYORGARLIK TURLARI. TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISHNING VOSITA, USUL VA USULIYATLARI

5.1. Nazariy tayyorgarlik. Futbolchilar tayyorgarligida nazariy mashg'ulotlarni tashkil etish

Nazariy mashg'ulotlarni olib borish yosh sportchilarning sport mahoratini tezroq rivojlanishiga yordam beradi. Mashg'ulotni o'tish tayyorgarligini shartli ravishda o'zaro bog'liq bo'lgan ikki qismga ajratish mumkin:

- nazariy tayyorgarlik, ya'ni taktika bo'yicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish;

- amaliy tayyorgarlik, ya'ni alohida guruhli va jamoaviy harakatlarni o'zlashtirish shuningdek, o'yinchilarni ijodiy qobiliyatini rivojlantirish.

Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarda to'g'ri mo'ljal ola bilishga, ehtimollik qarorlarni baholash va ularni tahlil etishga, ularda eng samaradorligini tanlab olishga yordam beradi.

Taktikada nazariy tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish va taktikaning alohida vositalarini egallashni ko'zda tutadi. Futbolchi o'yinining asosiy tizimlari va ularning variantlarini jamoadagi muayyan amplua o'yinchilarining vazifasini, uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini ob'yektiv shart-sharoitlarning o'yin jaryoniga ta'siri hamda tashqi omillardan jamoa manfatlari yo'lida foydalanishni bilish zarur.

Har bir harakatda bularning barchasini inobatga olish kerak. Taktik mahorat o'sib borgan sayin, bilimlarning o'yin jarayoniga

ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yinning asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jihatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy jamoada futbolchilarga vazifalarni taqsimlanishi alohida o'yinchilar oldilaridagi muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq tushunarli ma'lumot berishi, muayyan hududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchining harakatlari yordamida ixtisoslashtirilgan tarzda ayrim o'yinchilarning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi pog'anasi bo'lib - o'yinning alohida bosqichlarini batafsil tahlil qilish hisoblanadi. Yaxshisi bunday tahlilda o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'yan kamchiliklarni tanqid qilib o'tgan ma'qul.

O'yin bosqichlarining tahlilidan so'ng turli murakkablikdagi taktik vazifalarning nazariy yechimini o'rganishga o'tish mumkin. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik faoliyatlarni amalga joriy etish uchun shug'ug'llanuvchilarga yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olish hamda o'rganilgan harakatning mustahkamlash usullari haqida tushuncha beriladi.

Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy usullari:

1. Mashq qilish (o'rganilayotgan va yangi mashqlarni ko'p karra takrorlash) usuli. Shug'ullanuvchilarda harakatlanishning dinamik qoliplarini, stereotiplarini shakllanishida yordam beradi;

2. Namoiyish etish va ko'rsatish usuli;

3. Suz usuli;

4. Yahlit qismlarga bo'lingan usul (yahlit taktik harakatlarga o'tishdan avval ulardan har birining asosiy qismlari

o'zlashtiriladi. Odatda taktik harakatlarni mustahkamlash va shakllantirish uchun yahlit usulga murojat etiladi);

5. Taktikaga oid kinomateriallar tahlili raqib jamoa o'yinini baholashda juda katta ahamiyatga ega. O'yinlarni video tasmaga tushirishning afzalligi shundaki, u raqiblar o'yinini ko'p marotalab ko'rib o'rganishga imkon yaratadi. Bundan tashqari o'z taktik harakatlarini tahlil etishda eng samarali yo'llaridan biridir;

6. O'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil etish.

Odatda murabbiylar kuzatuvni mustaqil ravishda olib borishni afzal deb biladilar. Shundan keyin o'yinchilarga faoliyat ko'rsatish variantlarining tayyor qoliplarini beradilar. Bu yosh futbolchilarni tashabbuskorlik va mustaqillikdan mahrum etadi. Demak, ularning o'yin tafakkurini rivojlantirishga yo'l qo'ymaydi.

Yosh futbolchilarni o'yin musobaqalarini ko'rishga jalb etish juda muhim. Ularni shunchaki o'yin tomosha qilishga emas, balki jamoa qo'llayotgan taktik variantlarga, hujum va himoyada o'yinini tashkil etish yo'llariga, taktik vazifalarni hal etishda o'yinchilar qo'llaydigan vositalarga e'tibor qaratishni o'rgatish zarur.

Yosh futbolchi taktik vazifalar ustida qanchalik ko'p o'ylab, ularning yechimini topsa, har xil sharoitlarda turli raqiblar bilan o'yinlardagi o'z taktikasi hamda shaxsiy tajribasini qanchalik chuqur tahlil etsa, o'zini o'yin vazifalarini to'g'ri tushunish va baholashga, o'yin paytiga qo'yiladigan xilma-xil vazifalarni mustaqil ravishda, ijodkorona hal etishga shunchalik yaxshi tayyorlaydi.

Taktik harakatlarni o'yin texnikasi bilan bir vaqtda o'rganish maqsadga muvofiqdir. Chunki, dastlabki mashg'ulotlar yosh futbolchilarda mustaqillik, mo'ljal olish tezkorligi hamda ijodiy

faollikni tarbiyalashda juda muhim sanaladi. Shunday mashqlarni tanlash kerakki, ularni bajarish chog'ida shug'ullanuvchilar vaziyatni anglab, muayyan qarorlar qabul qilishi, o'z faoliyatini baholab, umumlashtira olishi lozim.

Taktikani o'zlashtirishning dastlabki bosqichida murakkab reaksiyalar tezkorligi, mo'ljal olish va ziyraklik, futbolchilarda ko'proq jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida rivojlanib boradi. Buning uchun mashqlarga qo'shimcha sharoitlar kiritiladi:

- ovozli va ko'rish mumkin bo'lgan signallardan foydalaniladi (o'yinchilar to'p bilan yoki to'psiz bajaradigan u yoki bu harakatlarni tez o'zlashtira olishlari uchun);

- to'plarning miqdori, fishkalar, yordamchi jihozlar bilan bog'liq mashqlarning mo'ljal yoki chegaralari soni ko'paytiriladi;

- harakatlarning murakkablashtirish, qiyinlashtirishga o'rgatiladi, ularda shug'ullanuvchilarning joy almashtirish tezligi harakat yo'nalishiga bog'liq bo'ladi;

- shartli sheriklarining faol yoki passiv qarshiligidan foydalaniladi. Bunda qo'shimcha sharoitlar yoki murakkablashtirishlar, texnik usullar asosida yotuvchi jismoniy sifatlarning rivojlantirishiga yoki harakat ko'nikmalarining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga ahamiyat berish muhim.

Texnikaga oid u yoki bu mashqni bajarishdan avval, shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga mos shunday taktik topshiriq tanlab berish kerakki, ular usullarning o'zlashtirilishini murakkablashtirmasin, balki uning to'g'ri anglanishiga, o'zgaruvchan sharoitlarda oqilona qo'llanilishiga ko'maklashsin. Masalan, yosh futbolchi bir vaqtning o'zida harakatni boshlash uchun qulay payt tanlab, ham zarba yo'nalishini aniqlashi yoki sheriklarining joylashuvi va siljishiga qarab to'pni olib yurishi

lozim bulgan sharoitlarda mashq bajarishi mumkin. Keyin alohida harakatlarni o'zlashtirish raqibsiz o'tkazilgan mashqlarda, passiv raqiblar bilan va nihoyat o'yin mashqlarida faol raqib bilan davom ettiriladi. Bu bosqichda muhim vazifani bajaradi. Uning faoliyatini murabbiy yo'naltirib turadi. O'rganilgan ko'nikma o'yin sharoitida ko'p marotaba takrorlash yo'li bilan mustahkamlanadi. Yosh futbolchiga muayyan topshiriqlar beriladi.

O'quv-mashg'ulot va o'rtoqlik o'yinlarida himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga o'tishda to'pni o'yinga kiritish vaqtida joy tanlashga alohida e'tibor qaratish zarur. O'yinchilarning raqibdan qochib keta olishiga, jamoa o'yinchilarining ochiq joyga chiqishiga shuningdek, o'z o'yinchilarini yo'qotgan zahoti raqib o'yinchisini o'z vaqtida to'g'ri berkitishga erishish kerak.

Futbolda guruhli taktik harakatlarning asosini ikki, uch va undan ko'proq o'yinchilarning muayyan usullardagi o'zaro munosabatlarini tashkil etilishiga ahamiyat berish zarur. Ikki, uch va undan ortiq o'yinchilarning munosabatlarini yanada takomillashtirish o'yin mashqlari va o'quv o'yinlari jarayonida davom ettiriladi.

O'yin mashqlari dastlab, hujumchilar sonining ustunligida, keyin esa, hujumchilar va himoyachilar sonini tenglashtirish va nihoyat hujumchilar midorini kamaytirish asosida o'tkaziladi. O'yin mashqlari hamda o'quv o'yinlariga futbochilar o'rgangan usullarini qo'llashga majbur qiluvchi sharoitlarni kiritish maqsadga muvofiq.

O'yin mashqlarini va o'quv o'yinlarini bajarish chog'ida murabbiy shug'ullanuvchilarning harakatlarini to'g'ri davom ettirishi uchun eng qulay variantlarni tanlay olish malakasiga ega bo'lishi muhim. Yuzaga kelgan vaziyatni mustaqil baholay

olishga, muayyan sharoitda mo'ljal olish tezligiga alohida ahamiyat berishi zarur.

5.2. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik bu – boshqariluvchi pedagogik jarayon bo'lib, asosiy vazifasi o'yin texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan. Texnik tayyorgarlik futbol mutaxassislarining e'tirof etishicha, ko'p yillik tayyorgarlikni barcha bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi kerak.

Texnik tayyorgarlikni asosiy vazifasi sifatida turli ko'rinishdagi ratsional texnikani o'zlashtirish, har taraflama texnikani egallashni ta'minlash hamda musobaqaning turli murakkab vaziyatli sharoitlarda, qo'llay olishni tarbiyalash hisoblanadi.

Futbol texnikasi bu ko'pgina texnik usullarni jamlanmasi sifatida qaralishini inobatga olib, to'p bilan va to'psiz bajariladigan harakatni mukammal darajada o'zlashtirish uchun uzoq muddat talab etiladi. Shu sabab, futbolchini tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida baholanadi. Bunda ko'p mashaqqat evazigagina, to'g'ri va rejali tashkil etilgan mashg'ulotlarga, kutilayotgan natijani ta'minlashi mumkin.

5.2.1. Futbolchilar texnik tayyorgarligi va uning xususiyatlari

Kichik yoshdagi futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida texnik tayyorgarlik masalalari katta ahamiyatga ega. V.Ya.Suvorovning (2007) ta'kidlashicha, futbolchining texnik tayyorgarligida harakatlanish texnikasi hamda tanlangan sportning texnik shakllarini o'rgatish nazarda tutiladi [64].

Futbol texnikasini o'rgatishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda asosiy ahamiyat kasb etuvchi jihatlardan biri bo'lib, maxsus harakatlanish tizimi xususiyatlarini inobatga olish hisoblanadi. Uning asosida texnik tayyorgalik vositalari tizimlashtiriladi.

Texnik tayyorgarlik bazaviy texnik harakatga o'rgatishdan boshlanadi. Bu yerda asosiy harakat bilan bir qatorda to'pni qabul qilish texnik harakatini samarali o'rgatish asosiy e'tibor berilishi kerak bo'lgan tomonlardandir.

Boshlang'ich tayyorgarlikda to'pni olib yurish, to'pni to'xtatish, to'pni uzatish va oddiy aldamchi harakatga o'rgatish amalga oshiriladi.

N.X.Kudryashovning (2001) ta'kidlashicha, bu bosqichda texnik tayyorgarlikni asosiy vazifasi harakat haqida mantiqiy, ko'rish hamda harakatlanish haqida fikrlarni shakllantirish, o'rganishga nisbatan motivatsion va kondision tayyorgarlikni shakllantirish hisoblanadi [33].

Kichik yoshdagi futbolchilarning texnik tayyorgarligida ma'lum harakat haqida tasavvur aniq shakllanishini ta'minlash muhim hisoblanadi. Buning uchun mashg'ulotlarda kerakli usullardan foydalanish o'rinli. Kichik yoshdagi futbolchilarda ma'lum texnik harakat haqida tasavvur aniq shakllanishini ta'minlash uchun tushuntirish ko'rgazmali usul samarali ta'sir etadi.

N.X.Kudryashov (2001) futbolchilarning kichik yoshini inobatga olib texnik harakatni o'rgatishda, harakatni yahlit ko'rsatib bergan holda o'rgatishni tavsiya etadi. Mashqlar oddiy sharoitlarda, futbolchilarga katta murakkabliklarni keltirib chiqarmaydigan sharoitlarda amalga oshirishligi va o'rgatilishi muhim hisoblanadi. Mashqlarni bajarishda ularni tezligi ham

yuqori bo'lishi tavsiya etilmaydi. Harakatni bajarishda qarshiliklarsiz o'rgatish boshlanadi.

Futbolchini texnik harakatni aniq va to'g'ri bajarishi, unda bu harakat haqida aniq to'g'ri tasavvur xosil bo'lishini shakllantirish uchun, qarshi ta'sir etuvchi omillarni nisbati o'ta kam bo'lishi yoki umuman bo'lmasligi tavsiya etiladi. Shu holdagina yosh futbolchida texnik harakatni to'g'ri bajarish shakllanib boradi. Murabbiyning e'tibori futbolchi tomonidan texnik harakatni bajarish tezligiga emas balki, harakatni texnik tarafdin to'g'ri bajarishga qaratilishi kerak.

Chet el mutaxassislarining ta'kidlashicha, futbolchida texnik tayyorgarlikni amalga oshirishda dastlabki o'rgatish bosqichlarida tezkor harakatni bajarish, agressiv tarzda mashqlarni bajarishda texnik harakatni o'zlashtirilishida xato bilan shakllanish vujudga keladi va bu holat kelgusida o'z ta'sirini ko'rsatadigan omil bo'lib qoladi.

Jamoadi shug'ullanayotgan bolalarning barchasi ham bir xil rivojlanishga yoki tayyorgarlikka ega bo'lmasliklari tabiiy xol hisoblanadi. Bu holat aksariyat futbol jamoalarida kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatda ham murabbiyning mahorati jamoaning barcha futbolchilarda to'g'ri rivojlanishni ta'minlovchi omil bo'lib xizmat qiladi. Koordinatsion qobiliyatlari past shakllangan futbolchilar jamoadi bo'ladigan bo'lsa, u holda bunday toifa futbolchilariga yengilroq, koordinatsion o'ta zo'riqishni talab qilmaydigan mashqlarni tanlab, qo'llash tavsiya beriladi.

Futbolchilarda har bir harakat haqida aniq tasavvurni xosil qilib harakatni shakllantirish uchun bir qator jihatlariga e'tibor berilishi kerak. Texnik tayyorgarlikni ta'minlashda yordam beruvchi mashqlardan ham unumli foydalanish mumkin. To'pni

xis qilishni shakllantirish maqsadida tegishli mashqlar qo'llaniladi.

Yu.D.Jeleznyakning (2001) ta'kidlashicha, texnik tayyorgarlikda ham sportda o'z o'rniga ega bo'lgan ma'lum tamoyillarga asoslanish kerak. Ulardan biri sifatida "oddiydan murakkabga" tamoyilini ko'rsatib o'tishimiz mumkin. Bunda murakkab bo'lmagan texnik harakatni o'zlashtirib borish bilan ularni murakkablik darajasini oshirib borishga e'tibor qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikda asosiy e'tiborli tomonlardan biri - bu mashg'ulotlar vaqtida ma'lum tamoyillarga asosan mashg'ulotlarni tashkil etish hisoblanadi. Shug'ullanuvchiga o'rgatilayotgan harakat, ortiqcha qiyinchiliklarni keltirib chiqarmasligi muhim.

Futbolga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'yinning asosiy xisoblangan texnik harakatlarini o'rgatish amalga oshiriladi. Yangi harakatlanish ko'nikmalari avvalgi egallangan harakat asosida yaxshi shakllanadi.

S.V.Golomazov, B.G.Chirvalarning (2003) fikrlariga qaraganda, texnikaga o'rgatish va uni rivojlantirish yosh bo'yicha bir necha bosqichga bo'linadi [18].

Tayyorgarlikni birinchi bosqichida ya'ni, 8-10 yoshli davrda yosh futbolchilarni yangi harakatni o'zlashtirishda ayniqsa, murakkab ko'rinishga ega bo'lgan harakatni tez vaqt oralig'ida o'zlashtirishdagi imkoniyatlari darajasini oshirishga qaratilgan vosita va usullar rejalashtiriladi. Bu bosqichda harakatni to'g'ri o'zlashtirishni rejalashtirish kerak. Bu bosqichni asosiy vazifasi – texnikani asosini o'rgatish hisoblanadi.

O'quv-mashq bosqichida (11-15 yosh) futbolchini individual xususiyatlarini (anatomik-fiziologik, funksional, markaziy nerv tizimini tipologik xususiyatlari va boshqalar) inobatga olgan holda, texnikani chuqurlashtirilgan holda o'rgatish amalga

oshiriladi. Bu bosqichda futbolchi futbol o'yinining barcha texnik harakatlarini o'zlashtirgan bo'lishi kerak. O'zlashtirilgan asosiy texnik harakatlar ichidan bir yoki bir nechta texnik harakatni mukammal tarzda amalga oshira olish ko'nikmasini shakllantirish talab etiladi. Bu texnik tayyorgarlik bo'yicha bosqichning vazifalariga kiradi.



Mutaxassislik bosqichida shug'ullanayotgan futbolchilar bir yoki bir nechta texnik harakatni mukammal tarzda o'zlashtirgan bo'lishi va olardan musobaqa sharoitida samarali foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak

6-rasm. Futbolchi tomonidan darvozaga kuchli zarba berish texnik harakatini takomillashtirish jarayoni

Ilmiy izlanishlar va sport tajribasi shuni ko'rsatdiki, texnikaga o'rgatishda, oldingi mashg'ulotni mazmuni ham katta ahamiyatga ega. Agarda oldingi mashg'ulotda, texnikaga o'rgatishda maksimal kuchlanishlardan foydalanilgan bo'lsa, u holda keyingi mashg'ulotda yuqori yuklamali va shiddatli mashg'ulotni olib borish tavsiya etilmaydi.

Futbolda, texnikaga o'rgatishda mutaxassislar quyidagi ko'rinishda mashg'ulotlarni olib borishni tavsiya etishadi:

- a) birinchi mashg'ulot – stereotipli;
- b) ikkinchi mashg'ulot – dinamik;
- v) uchinchi mashg'ulot – adaptatsion ya'ni moslashuvchi.

Stereotipli mashg'ulotda – bir mashq bir necha bora takrorlanadi va bunda tashqi sharoitlar o'zgarmaydi.

Dinamik mashg'ulotlarda – mashqlar tashqi omillarni ta'sirida (xalaqit beruvchi omillar) dinamik tarzda bajariladi.

Adaptatsion mashg'ulotlarda mashqlar o'yin sharoitlarida amalga oshiriladi.

Stereotipli mashg'ulotlar haftalik siklni birinchi yarmida rejalashtiriladi. Dinamik va adaptatsion mashg'ulotlar esa, haftaning ikkinchi yarmida rejalashtiriladi. Bu mashg'ulotlar faqat tematik ko'rinishiga ya'ni, texnikani takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin yoki kompleks ko'rinishiga, misol uchun, o'yin texnikasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Bir qator mutaxassislar futbolchilarda ko'p yillik tayyorgarlikni har bir davri va bosqichida texnik tayyorgarlikni takomillashtirib borish muhimligini bildirishadi. Har bir yoshdagi futbolchidan musobaqa sharoitida samarali harakatlanishni murabbiylar xohlashadi va bunga erishishga harakat qilishadi. Lekin, bunga samarali tarzda erishish uchun, tayyorgarlikni rejalashtirishda texnik tayyorgarlik albatta o'z o'rniga ega bo'lib borishi muhimligini qayd etdik. Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchigina, tezkor o'yinni namoish eta olishi mumkin. Agarda texnik tayyorgarlik futbolchida oqsaydigan bo'lsa, uning yuqori jismoniy tayyorgarligi ham tezkor o'yin namoish etishiga yordam bera olmasligi mumkin.

Futbolchilarda sport texnikasida kuzatilayotgan xato va kamchiliklarni barataraf etish holati ham katta ahamiyatga ega. Agarda, futbolchining xato yoki ma'lum kamchiliklari bilan amalga oshirilayotgan harakatini to'g'rilashga, uni korrektirovka qilishga e'tibor berilmasa, futbolchida shu harakatni bajarishga

nisbatan noto'g'ri ko'nikma shakllanib borishi mumkin va kelgusida bu holatni to'g'rilash tobora murakkablashib boradi.

Texnik tayyorgarlikda yo'l qo'yilayotgan kamchiliklarni to'g'rilashda ham o'ziga xos yondashuv talab etiladi. Ma'lum usullardan foydalanish mumkin. Futbolchini sport texnikasidagi xatolarni to'g'rilashdagi asosiy qo'llaniladigan usullardan biri bu – mashqni takroriy bajarish usuli hisoblanadi. Ma'lum texnik harakatni bajargandan so'ng, murabbiy tomonidan unda yo'l qo'yilgan kamchiliklar futbolchiga aniq tushuntirib, ko'rsatib berib u tomonidan mashqni takroran bajarilishi talab etiladi. Shu zayilda texnik harakatni to'g'ri bajarishga erishilmaguniga qadar bu harakatni davom ettirish katta ahamiyatga hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikni amalga oshirishda mashg'ulot vositalari yoki usullari tayyorgarlik bosqichi, uning maqsadi va vazifalariga bog'liq bo'lishi kerak.

P.P.Prosandeyev (2007) va boshqalarning ta'kidlashicha, haftalik mikrosikllarda texnik tayyorgarlikdagi nuxsonlar, kamchiliklar bartaraf etiladi. Ularni takomillashtirish maqsadida, korrektsiyalovchi mashg'ulotlar o'z o'rniga ega bo'lishi kerak. O'quv tayyorlov guruhi futbolchilari xususan, 14-15 yoshli futbolchilarning haftalik mikrosikllarida korrektsiyalovchi mashg'ulotlar 1ta mashg'ulotdan 3 ta mashg'ulotgacha olib borilishi mumkin. Bu kabi mashg'ulotlarda yangi texnik harakatni o'zlashtirishga e'tibor berilmaydi va aksincha avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan texnik harakatni bajarishni takomillashtirish amalga oshiriladi.

Futbol amaliyotida texnik tayyorgarlik bilan jismoniy ko'rsatkichlarni ham birga rivojlantirib borish kerakligini bir qator mutaxassislar ta'kidlashadi (A.Rimarchuk, L.M.Ilichevskiy, A.F.Semsovskiy, K.V.Zaporojskiy va boshqalar). Shunday yo'l

tutilgandagina, futbolchida tezkor texnika shakllanib borishiga samarali erishilishi bildiriladi.

Futbol amaliyotida futbolchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ko'pgina mashqlar tadbiq etilgan. Futbolchilarda ularning psixo-fiziologik xususiyatlarini inobatga olish muhimligi ham mutaxassislar tomonidan ta'kidlab o'tilgan. Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan (futbolda bu to'p hisoblanadi) reaksiya tezligi va aniqligini maqsadli rivojlantirish uchun maxsus mashqlar qo'llaniladi.

O.V. Zligosten (2016) tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida 10-17 yoshli futbolchilarda texnik tayyorgarlik hamda tezlik-kuch maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqliklarni o'rganishga qaratilgan tadqiqot ishlari olib borilgan. Tadqiqot natijalariga asosan quyidagi xulosalarga kelingan:

- tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlarida futbolchilarning texnik ko'nikmalari va bilimlarini shakllantirish samarasi bu bosqichda tezlik-kuch imkoniyatlarini tashkil etuvchilariga bog'liq bo'ladi;

- jonglyor qilish natijalari kuchni rivojlantirish vaqti bilan 10-14 va 16-17 yoshda, kuch gradienti 10-14 va 14-17 yoshda, start tezligiga 11-14 yoshda bog'liq bo'ladi;

- 12-14 yosh davrda tezlik-kuch imkoniyatlarining komponentini tashkil etuvchilari asosida texnik tayyorgarlikni tashkil etish qulay davr hisoblanadi. Chunki, o'rganilgan ko'rsatkichlar orasida ishonchlilik va o'zaro bog'liqliklar kuzatilgan.

VAZIFA



Individual mashg'ulotlarning vazifasi – futbolchining texnik arsenalini kengaytirish hamda o'zlashtirilgan bilimlarni qo'llay olish samaradorligini oshirish

BAZA



Kichik yoshda (6-11) — texnik baza shakllantiriladi! Shuning uchun bu yoshda futbolchi harakatni texnik tarafdin to'g'ri bajarishi va to'p bilan ko'p muomilada bo'lishi kerak

FIKR



Jahonning yetakchi futbol akademiyalari mutaxassislarining ta'kidlashicha, futbolda eng yuqori natijalarga erishish uchun trenirovka mashg'ulotlarida futbolchi to'pga 1000 martadan ko'p teginishlarni amalga oshirgan bo'lish kerak

7-rasm. Kichik yoshdagi futbolchilarning individual texnik tayyorgarlik vazifasi

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, futbol texnikasini o'rgatishda jarayonga tegishli va ta'sir etish kuchiga ega bo'lgan barcha jihatlarni e'tiborga olgan holda tayyorgarlikni ta'minlash kerak bo'ladi.

5.2.2. Futbol o'yini texnikasining tasnifi

Futbol o'yini texnikasining tasnifi - texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyatini ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi

texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi bo'limlariga taqsimlanadi.

Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi yugurish, sakrash, to'xtash, burilish usullar guruhini o'z ichiga oladi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, bosh bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakrashadi.

O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan

belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalarini optimal bo'lgan harakatlarni qilishi kerak bo'ladi. Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga, harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib, to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib qo'llinadi. To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Maydon o'yinchilarining texnik harakatlari

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir. Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (finlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqdan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

To'pga oyoq bilan zarba berish. To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoqning ichki, o'rta va

tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

To'pga bosh bilan zarba berish. Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga bosh bilan zarba berish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p uzatishda ham qo'llanilishi mumkin.

Peshona bilan zarba berish va uning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardandir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida bosh bilan zarba berishning asosiy usuli, variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda boshning chakka, ensa, tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi.

To'pni to'xtatish. To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat.

"To'pni to'xtatish" terminini ba'zida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz. To'p oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi.

To'p olib yurish. To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi.

To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi. Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaf faqiyatli hal qilish imkonini beradi. Futbol texnikasida aldash harakatlarining quyidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: "qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi.

To'pni olib qo'yish. Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va aniq mo'ljallay olish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha

bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlash-tirganda unga hujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi. To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish.

To'pni tashlash. To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir. Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash.

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Buni ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi.

To'pni qaytarib yuborish. To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib qoluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni tepadan oshirib yuborish. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga to'pni yuqoridan o'tkazib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'p yuqoridan o'tkazib yuboriladi. Darvozabonning to'pni yuqoridan o'tkazib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Harakat bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Yetish qiyin bo'lgan to'plar yiqila turib yuqoridan o'tkazib yuboriladi.

To'pni tashlab berish. Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi. Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi. To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

5.2.3. To'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatishdagi nazariy qarashlar

Zamonaviy futbolda to'pni qabul qilish harakatining samaradorligi, musobaqa faoliyatida ahamiyatli bo'lib, harakatni samarali tarzda amalga oshira olish ya'ni bir, ikki teginishda to'pni o'ziga bo'ysindira olish ko'nikmalari, futbolchiga raqib oldida ustunlik qilishga imkon beradi.

To'pni qabul qilish harakatiga o'rgatish va bu ko'nikmalarni shakllantirib borish, to'pga zarba berish harakatini o'rgatish va uni takomillashtirish harakati bilan birgalikda majmuaviy tarzda olib borish kerakligi ba'zi mutaxassislar tomonidan tavsiya etiladi.

To'pni to'xtatish harakatini o'rgatishda avval oddiy tuzilmaga ega bo'lgan shakllaridan ya'ni, to'pni oyoq bilan to'xtatishga o'rgatishdan, mashg'ulotlar boshlanadi. Keyinchalik esa, murakkab ko'rinishdagi harakat ya'ni, to'pni ko'krak bilan, bosh bilan va boshqa usullar bilan to'xtatishlarga o'rgatish amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbolning tendensiyalaridan biri-bu to'pni batamom o'yin vaqtida to'xtatishdan tobora voz kechish hisoblanadi. Ya'ni uchrashuv vaqtida futbolchiga yaqinlashib kelayotgan to'p, u tomonidan batamom to'xtatilib qo'yilmaydi. Bunda futbolchi to'pni dinamikasini davom ettirish maqsadida, uni bir teginishni o'zida boshqa tomonga yo'naltirishi nazarda tutiladi. Bunday harakatlanishning ijobiy tomonlari xususida fikr yuritiladigan bo'lsa, aytish kerakki, bu vaziyatda himoyalananayotgan raqib futbolchisiga yoki personal ta'qibni amalga oshirayotgan futbolchiga, bunday keskin harakatni oldini olish imkoni pasayadi. Himoyachidan unga yaqinlashmasdan va ortiqcha yakkakurashlarga kirishmasdan, o'tib ketish imkoni tug'iladi. Bu vaziyatning ijobiy tomoni bo'lsa, bunday harakatni salbiy tomonlari ham bor albatta. Keskin, tayyorlanmagan harakatni bajarish vaqtida uni samarali ishlatishda ham imkoniyatlar kamroq bo'lishi mumkin. Chunki, tezkor harakatni amalga oshirish uchun, futbolchi bir qator tashqi ta'sir etuvchi omillarga uchraydi.

Raqibning bosimi, vaqtning kamligi, kenglikning yetarli emasligi, texnik mahoratni yetishmasligi kabi omillar harakatni samarali qo'llanilishiga qarshilik qilishi mumkin. Shu sabab, to'pni to'xtatishda uni bir teginishni o'zida harakatini davom

ettirishni samarali bo'lishi uchun, mashg'ulotlarda aynan shunday vaziyatlarni tashkil etib, futbolchilarning maxsus tayyorgarligini tashkil etish talab etiladi.

To'pni to'xtatish harakatlariga o'rgatishda, barcha harakat va usullarni osonlashtirilgan sharoitlarda o'rgatish omili muhim. Bunda mashqlarni bajarish vaqtida avval raqib qarshiligisiz, keyinchalik malaka shakllanib borgan sayin asta sekin passiv qarshilik bilan keyinchalik esa, qarshiliklar bilan ko'nikma shakllantirilishiga e'tibor qaratish kerak. O'rganilgan harakat kelgusida o'yin usuli orqali mustahkamlanib borilishi tavsiya etiladi. Quyida futbolda qo'llaniladigan asosiy to'pni qabul qilish harakatlarini ko'rib chiqamiz.

Oyoq panjasining ichki qismi bilan to'pni to'xtatish usuli

To'pni qabul qiluvchining oyoq panjasi uchib kelayotgan to'p yo'nalishiga nisbatan 45-90 burchak ostida qayrilgan bo'lishi kerak. Og'irlik oyoq uchiga yo'naltiriladi. To'pni ikkinchi erkin oyoq bilan qabul qilib olinadi. To'pni qabul qilishda to'pni yo'nalishi bo'yicha ammortizatsiya holatini vujudga keltirish kerak. Agarda to'pni to'xtatmasdan boshqa yo'nalishga yo'naltirilmoqchi bo'linsa, u holda oyoq panjasini yo'naltiriluvchi tomon qayriltirish kifoya. Futbol tarixida va hozirgi kunda faoliyat olib borayotgan bir qator futbolchilar bu usuldan samarali foydalanishadi. Diego Maradona, Denis Bergkamp kabi o'tmishdagi futbolchilarda aynan shu usuldagi to'pni to'xtatish o'ta samarali tarzda shakllanganligini misol qilish mumkin.

Oyoq panjasining tashqi qismi bilan to'pni to'xtatish usuli

To'p oldinda dumalab ketayotgan vaqtda bu usuldan foydalanish samarali hisoblanadi. Qayrilmagan holda bunda to'pni oyoq panjasining tashqi qismi bilan qabul qilish mumkin. Buning uchun to'pni qabul qilishda kichkina barmoqning sal

tepa qismi bilan to'pni to'xtatiladi. Bu harakat to'pni tez to'xtashiga olib kelishi kerak. Chunki oyoq panjasining tashqi qismi nisbatan katta teginish maydoniga ega.

Mamlakatimiz milliy chempionati doirasida musobaqalarimizda ma'lum vaqt mobaynida ishtirok etgan, Braziliya terma jamoasining sobiq futbolchisi, afsonaviy Rivaldo ham, aynan shu usulda to'pni to'xtatishdan foydalanishni yaxshi ko'rgan va doimo musobaqalarda bu usulni samarali tarzda qo'llab kelgan futbolchilardan biri hisoblangan.

Rivaldo O'zbekiston chempionati doirasida musobaqalarda ishtirok etib, 2008-yilda chempionatning to'purariga aylangan. 2008-2010-yillar mobaynida musobaqalarda muntazam ishtirok etib, jami 77 ta uchrashuvda 42 ta gol kiritishga muvaffaq bo'lgan. Shubhasiz, Rivaldoning O'zbekistonga kelishi va milliy chempionat musobaqalari ishtirokchisiga aylanishi, mamlakatda futbolni ommaviyligini oshirishga zo'r turtki bo'lgan.

Jahon futboliga e'tibor qaratidigan bo'lsak, bugungi kunda ham bu tendensiyaning kuzatishimiz mumkin. Ayniqsa, Osiyo futbolida bugungi kunda jahonning eng kuchli va mashhur futbolchilarini paydo bo'layotganligi, milliy chempionat jamoalarining a'zolariga aylanib, chempionat bahslaridagi muntazam ishtirok etishligi natijasida, shu mamlakatlarda futbolni ommaviyligi yanada ortmoqda.

Ayniqsa, iqtisodiy holati kuchli hisoblanayotgan bir qator davlatlarda (Saudiya Arabistoni, BAA, Qatar) bu holat ya'ni, jamoalar tarkiblariga jahonning eng kuchli futbolchilarini jalb etish holati, bugungi kunda odatiy holga aylanib borayotganligi ta'kidlash mumkin. Natijada, stadionlarga muhlislarning tashrifi sezilarli darajada ko'payotganligi kuzatilmoqda. Milliy chempionat saviyasi ham o'sayotganini, futbol musobaqalarining tomoshaboblighi ortayotganligini e'tirof etish joiz.

Demak, jahonning eng kuchli futbolchilarini, nisbatan darajasi past bo'lgan milliy chempionat bahslaridagi ishtirok etish omili, futbolni ommaviyligini oshirishdagi yaxshi samara beruvchi omillardan hisoblanishini ta'kidlash o'rinli.

Oyoq panjasining tag qismi bilan to'pni to'xtatish usuli

Bu usulni qo'llash uchun dumalab kelayotgan to'pni oyoq panjasini uchini yuqoriga ko'tarib va tovonni yuqoriga ko'tarmasdan asta bosib to'xtatiladi. Bu usul futbolchi tomonidan dribling harakatini amalga oshirish vaqtida ham qo'llaniladi. Musobaqa sharoitida jamoa hujum harakatini amalga oshirish vaqtida hujumga yordamga kelayotgan jamoa sheriklarini ma'lum muddat vaqt kutish uchun yoki boshqa shunga o'xshash holatlarda to'pni to'xtatishning bu usulidan foydalanilishi mumkin.



“Bunyodkor” (Toshkent) jamoasi tarkibida futbol afsonalaridan biri - Braziliyalik Rivaldo ikki karra mamlakat chempioni (2008, 2009 yillar) va bir karra mamlakat Kubogi (2008) sohibiga aylangan

**8-rasm. Braziliyalik afsonaviy Rivaldo -
“Bunyodkor” futbolchisi**

Oyoq panjasining o'rta yuza qismi bilan to'pni to'xtatish usuli

To'pni to'xtatishni bu usuli to'p yuqoridan, katta burchak ostida uchib tushayotgan vaqtda ko'proq qo'llaniladi. Bunday vaziyatda to'pni to'laligicha yerga tushishini kutish shart emas. Buning uchun to'p uchib kelayotgan vaqtda uni diqqat bilan kuzatish va nazorat qilib borish muhim. To'pni uchib tushish traektoriyasiga futbolchi moslashib olishi kerak. To'p yerga tushayotgan zumda oyoq panjasini biroz yuqoriga ko'tarish va to'pni o'rta yuza qismi bilan kutib olishi va keyin amortizatsiya holati bilan qabul qilish kerak. To'pni qabul qilish vaqtida oyoqlar tizza qismida bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bu holat amortizatsiya holatini samaraliroq amalga oshirishga xizmat qiladi.

Futbol tarixida bu usuldan uchrashuvlar chog'ida samarali tarzda ko'p bora foydalanadigan futbolchilardan biri, Fransiya terma jamoasining sobiq hujumchisi Zinedin Zidandir. Bu futbolchining to'pni bu usulda qabul qilish samaradorligi yuqori bo'lgan.



Zidan Fransiya terma jamoasi sharafiga 1994-2006 yillar mobaynida hiinoya qilib, raqiblar jamoasiga 31 marta to'p kiritishga erishgan. Zidan boshqa mashhur futbolchilardan o'zining yuqori texnik tayyorgarligi bilan alohida ajralib turishini mutaxassislar e'tirof etishgan

9-rasm. Zinedin Zidan - texnik mahorati yuqori futbolchi

5.3. Taktik tayyorgarlik

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual, guruhli va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishga, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan, shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi uyg'unlashgan harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktika tanlash alohida holda har bir jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq. Futbol o'yini ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Raqibga tanlangan qarshi kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri yoki uchrashuv mobaynida as qotmagan taktika esa, odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish, hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi o'zlashtirilgan hamda, faol bo'lgandagina jamoa g'alabaga erisha oladi.

Murabbiy o'yining taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan

amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib ham, jamoaning o'yinda yaxshi, aniq harakatlar qilishini hayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tish kerakmi, darvozaga qaysi paytda zarba berish kerakligini hal qila olgan o'yinchi tafakkuridan foydalanadi. O'yinchi maydondagi harakatni amalga oshirayotganda texnik mahoratni ishga soladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvdagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarida iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qozonishini ta'minlab beradigan muhim omildir.

Ko'pgina futbol mutaxassislarining e'tiroficha, ustalik bilan ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi onlarda har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktika tomonidan bunday qashshoqlik, bir xillik futbolchilarning mahoratini o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak va bir xil taktika jamoaga mag'lubiyat olib kelishi mumkin.

1930-yillar boshida mashhur ingliz klubi "Arsenal" jamoasi bosh murabbiy A.Chenmen darvoza oldidagi eng xavfli hudud himoyasini mustahkamlash uchun, markaziy yarim himoyachini orqa tortib, uni markaz himoyachisi qilib qo'ydi. Tabiiyki, bu boshqa o'yinchilarning joylarini o'zgarishiga, qolaversa, yangi

taktik tizim ishlab chiqilishiga asos bo'ldi. Tizim "dubl-ve" nomini olib, hammaga ma'qul keldi.

Braziliya terma jamoasi 1962-yilgi Jahon birinchiligida 1-4-3-3 tizimida joylashib, yangicha o'yin ko'rsatdilar. 1-4-3-3 taktik tizimida futbolchilar maydonda quyidagicha harakatlanishdilar. Hujumda o'yinchilarning vazifasi shundan iboratki, ular maydon markaziga tezroq yetib borib, raqibga himoyani tashkil qilishiga bermagan holda, o'z hujumchilarga darvozaga to'p tepish uchun oldinga chiqib olgan.

Ommaviy himoyada qisqa to'p uzatish yordamida kombinatsiyalar qilib, ularni bir qanotga chalg'itishi, keyin maydon markazida ushlab turgan holda uzoqqa to'p uzatilishi yo'li bilan o'z himoyachisini yoki yarim himoyachisini hujumga jalb qilish nazarda tutilgan.

O'rta chiziqdagi o'yinchilar maydon bo'ylab qatorasiga joylashadilar. Shuning uchun ham ularni o'rta chiziqning alohida oldingi, o'rtadagi va keyingi o'yinchilar deb atashadi.

Futbol o'yinida taktik harakatlarning ahamiyati, boshqa sport o'yinlariga nisbatan ahamiyatliroq deya e'tirof etiladi. Shu sababli strategik fikrlash va futbolchilarni maydonga to'g'ri joylashtirish qobiliyati futbolning zaruriy va majburiy elementidir.

Futbol rivojining bir yarim asrdan ko'proq vaqti ichida bu o'yin taktikasi ulkan pog'onaga ko'tarildi. Asli "beat-run" va "ommaviy" dan tortib, murakkab "total futbol" va ancha murakkab "tiki-taka" nomli taktik harakatlar shakllanib borib, hozirgi kunda ham rivojlanishda davom etmoqda.

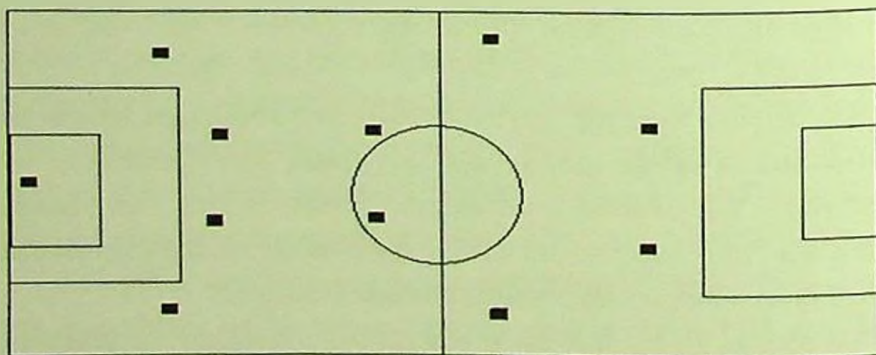
Taktik tizim - bu har bir o'yinchining vazifalari va ularning futbol maydonidagi o'rinlari belgilab, kutilgan holda jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish tushuniladi.

Har qanday taktik tizimning doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Futbol mutaxassislari fikrlariga ko'ra, futbol dastlab boshlangan paytlarda, garchi jamoalarda himoya va hujum chiziqlari nazarda tutilayotgan bo'lsada, hali taktika ishlab chiqilmagan edi. O'yinchilarning maydonda joylashishi 1-1-9 va 1-2-8 tizimiga to'g'ri kelgan.

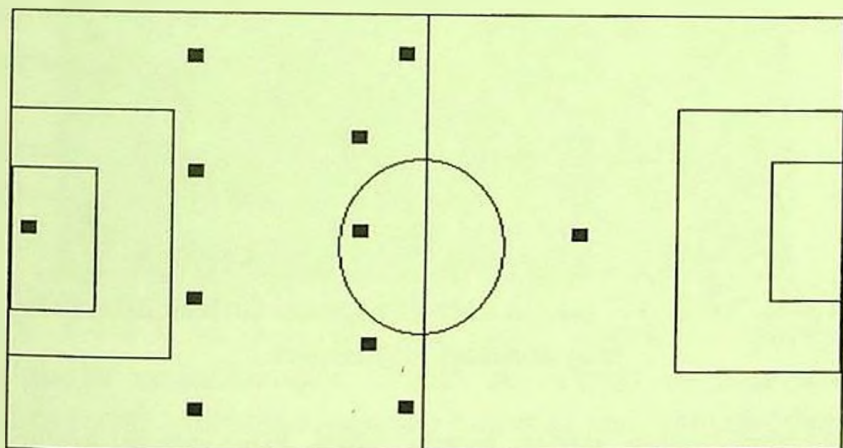
O'yinchilar bunday tizimda joylashganda hujumchilar to'p atrofida to'planib qolishar, to'pni egallagan o'yinchi aldab o'tish yordamida oldinga yorib o'tishiga harakat qilardi. To'pni bosh bilan o'ynash va uzoqdan turib darvozaga zarba berish harakatlari qo'llanilgan.

1863-yildagi birinchi futbol qoidalari oldinga o'tishni taqiqlaganligi sababli, o'sha yillardagi jamoalar taktika va strategiyani tanlashda juda cheklanganlar. Murabbiylik g'oyasining eng yuqorisi driblingning xavfsizlik to'rining ixtiro qilinishi bo'ldi: bitta o'yinchi to'pni yo'qotib qo'ygan taqdirda, hujumni jamoadoshlari sherigining ortidan davom ettirishdi.



10-rasm. 1-4-4-2 taktik tizimida jamoa futbolchilarining maydondagi joylashuvi

Futbolga birinchilardan jamoaviy taktik o'yinni, to'pni uzoq vaqt bir-biriga uzatish, har qanday hujum kombinatsiyalarni Shotlandiya terma jamoasi futbolchilari kiritishgan. Shunga asoslanib futbolda "qator besh kishi" tizimi aniq ishlab chiqilgan dastlabki taktik tizim bo'ldi.

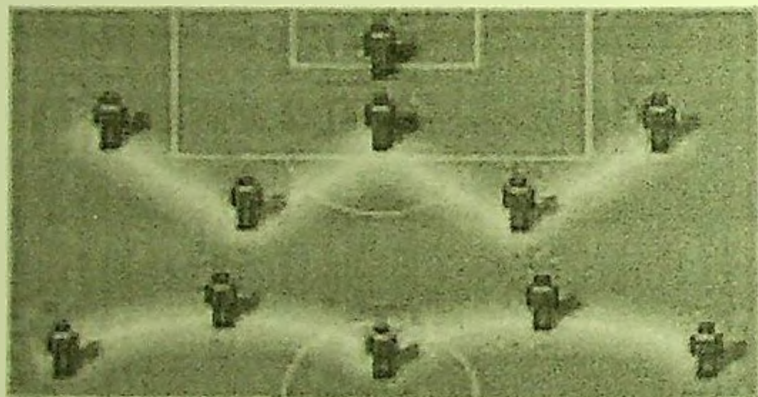


11-rasm. 1-4-5-1 taktik tizimida jamoa futbolchilarining maydondagi joylashuvi

Ikkinchi Jahon urushidan keyin 50-yillarning oxiriga kelib, afsonaviy Pele boshchiligidagi braziliyaliklar bu tizimning kalitlarini topishga muvaffaq bo'lishdi. Buning uchun lotin Amerikasi o'ta hujumkor 1-4-2-4 tizimini qo'lladi va unda ekstremal himoyachilarga alohida o'rin berildi.

Hujum qilishda ular keskin oldinga o'tib, sxemani 1-2-4-4ga aylantirishdi. 1930-yillar boshida mashhur ingliz klubi Arsenalning murabbiyi Chepmen darvoza oldidagi eng xavfli himoyani mustahkamlash uchun, markaziy yarim himoyachini orqaga tortdi. Tabiiyki, bu boshqa o'yinchilarning joylari o'zgarishiga, qolaversa yangi taktik tizim ishlab chiqishga asos

bo'ladi. Bu taktik tizim "dubl-ve" nomini olib, ko'p vaqt jamoalar bu tizimni qo'llab kelishdi.



12-rasm. "Dubl-ve" taktik tizimida jamoa futbolchilarining maydondagi joylashuvi

Ma'lum vaqtga qadar hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati teng bo'lib keladi. Biroq yaratishdan ko'ra barbod etish hamma vaqt oson bo'lgani uchun, ma'lum vaqtdan keyin himoya ustunroq keladigan bo'lib, bu gollar miqdori kamayib, o'yinning susayib ketishiga olib keladi.

X.Polki, X.Xemmolar 1-4-2-4 taktik tizimiga quyidagicha ta'rif berishadi: 1-4-2-4 tizimida o'yin taqdirini ma'lum darajada ikki yarim himoyachi hal qila olganlar. Bular jismonan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan, hujum va himoyada barcha texnik – taktik yo'nalishlariga ega bo'lgan o'yinchilar edi. Ular hujumchilarga to'pni qanchalik tez oshirib bersalar, hujum shunchalik muvaffaqiyatli va raqib uchun kutilmagan bo'lgan.

1970-yilgi Jahon birinchiligida birmuncha yangi taktik jarayonlar paydo bo'ldi. Yetakchi jamoalar asosan, 1-4-3-3 tizimida joylashib, nisbatan samarali o'yin ko'rsatdilar.

Keyingi 1974 va 1978-yillarda terma jamoalar asosan 1-4-4-2 taktik tizimda maydonda harakat qilishdi. Ko'plab jamoalar

uchrashuvlarda himoyaga ko'proq e'tibor bera boshlashgan. U futbol o'yini tizimi umumiy vazifalarni hal qilishda taktik tizim katta yordam berishini e'tirof etadi. O'yinchilarini joy-joyiga qo'yish taktikasining takomillashishi, ko'p jihatdan futbolchining vazifasiga bog'liq. Birinchi navbatda individual o'yinchi yaxshi natija ko'rsatadi. Ayniqsa hujumchilarga bitta-ikkita himoyachi qarshilik ko'rsatganda.

Bugungi futbolda individual taktik o'yin uncha ham samara bermay qo'ydi, chunki to'pni olib yurish va raqiblarni birin-ketin aldash, qiyinlashdi. Futbolda pressing usuli orqali o'yin ko'rsatish bunga yo'l qo'ymaydi.

Hozirgi davrimizda ham futbol klublari, terma jamoalar 1-4-3-3, 1-4-4-2 va 1-5-3-2 kabi taktik tizimlarda maydonga ko'pincha qo'llashmoqda. Chunki bu tizimda sof hujumchilar ikkita bo'lib, qolganiga qaramay hujumda faol ishtirok etishadi. Ular maydonning har bir nuqta-sidan hujum qilaveradilar. O'yinchilar individual tarzda emas, balki jamoaviy tarzda ham improvizatsiya qila oladilar. Bunda jamoa manyovrlari raqib uchun kutilmagan bo'lib qolaveradi va o'yin taktikasi o'zgartirib turish imkoniyatini beradi.

Ko'pgina murabbiylar futbol jamoalarning maydonga, raqibni o'yin mahoratiga, kuchli kuchsiz jamoaligiga qarab taktika qo'llashadi.

Jahon chempionatlaridagi yetakchi terma jamoalar: Braziliya, Italiya, Germaniya, Argentina kabi terma jamoalari o'zlarining o'yin taktikasi va o'yin usullari orqali jahon kuboglarini qo'lga kiritishgan.

Futbol o'yining taraqqiy etishi, o'yinchilarning joylashishi va vazifalarni takomillanishiga, o'zgarishiga olib keldi. Bunday taktik o'zgarishlar futbol o'yinini tezlashishiga sabab bo'ldi.

Taktik tizim - bu o'yinchining vazifalari va ularning futbol maydonidagi o'rinlarini belgilab qo'yilgan holda, jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirishdir.

Har qanday taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usulda olib borilishi, shuningdek o'yinchilarni vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Huddi shu kurash futbol taktikasi doim taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati yaxshi hamkorlikka ega bo'lsa, o'yin juda samarali bo'ladi.

Biroq qaysidir bir murabbiyning himoyada jamoa harakatlarning uyushtirishning yangi variyantini ishlab chiqqan bo'lsa, ma'lum paytgacha himoya hujumdan ustin keladi. Vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarni uyutirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o'rniga boshqa progressiv bo'lgan tizim vujudga keladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursada, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq.

Shvetsiyada bo'lib o'tgan 1958-yilgi jahon chempionati Braziliya terma jamoasining ishonchli g'alabasi bilan yakunlandi. Braziliyaliklarning bu muvaffaqiyatiga butun jahon darhol e'tirof etgan yangi taktik tizim ko'p jihatdan sabab bo'ldi.

Braziliya terma jamoasining o'yinchilari uch qator bo'lib, ya'ni himoya qatorida turt kishi, hujum qatorida turt kishi va o'rta qatorda ikki kishi harakatlangan.

Himoya qatorida o'yinchilarning ko'payganligi, yangi taktik tizimning afzaligi bo'lib, bu hol jamoa bo'lib harakat qilishning

zonali tizimiga o'tish va darvozaning zabt etilishi havfi eng kerakli joyda ishonchliroq himoya qilish imkonini beradi.

Ikki markaziy himoyachidan biri sal orqaroqda o'ynab, sheriklarini himoya qiladi. Oldinda o'ynagan uch hujumchiga qarshi, endi, to'rt himoyachi o'ynayotgani uchun ham, shu tariqa himoyalaniish mumkin bo'ladi. Yarim himoya qatori miqdor jihatdan o'zgarmaydi oldingi qatordagi o'yinchilar biroz kamayishi esa, har bir hujumchining operativ o'ynagan joyi kengayishini taminlaydi. Eng muhimi raqiblarning bitta markaziy himoyachisiga qarshi qo'shilish hisobiga bilinadi.

Yangi taktik tizimning afzaliklarini tez tushunib olib, hamma terma jamoalar shunday taktikaga o'ta boshladilar. Natijada 1962-yili Chilida bo'lgan chempionatda hamma terma jamoalar "Braziliya" tizimida o'ynadilar. Biroq Braziliya terma jamoasi boshqacha taktik tizimda o'ynadi.

Braziliya terma jamoasi 1962-yilgi Jahon birinchiligida 1-4-3-3 tizimida joylashib, unda yangicha o'yin ko'rsatdilar. 1-4-3-3 taktik tizimida futbolchilar maydonda quyidagicha harakatlanishdi. Hujumda o'yinchilarning vazifasi shundan iborat ediki, ular maydon markaziga tezroq yetib borib, raqibga himoyani tashkil qilishiga imkon bermagan holda o'z hujumchilariga darvozaga to'p tepish uchun oldinga chiqib olgan, uzoqdagi hujumchilarga to'p uzatishga harakat qilishgan.

Ommaviy himoyada qisqa to'p uzatishi yordamida kambinatsiyalar qilib ularni bir qanotga chalg'itishi keyin maydon markazida ushlab turgan holda uzoqqa to'p uzatilishi o'yin bilan o'z himoyachisi yoki yarim himoyachisini hujumga jalb qilish zarur bo'lgan.

O'rta chiziqdagi o'yinchilar maydon bo'ylab qatorasiga joylashadilar. Shuning uchun ham ularni o'rta chiziqning alohida oldingi, o'rtadagi va keyingi o'yinchilar deb atashadi.

Oldindagi o'yinchilar uzoqqa to'p oshirib, hujumchilarni zarba berish uchun qulay joyga chiqarib, goh orqada, goh o'rnini tez-tez almashtirib, o'zi hal qiluvchi zarba berish uchun hujumning oldingi qatoriga o'tadi.

Yon qanotlardagi himoyachilar yon qanot hujumchilariga qarshi harakat qiladilar, oldindagi markaziy himoyachi esa markazi hujumchining to'pni olishiga qarshi harakat qiladi. Orqada o'ynayotgan erkin himoyachi sheriklarining xatosini tuzatib, himoyani tashkil qiladi, bunda u doimo o'z darvozasi oldidagi eng xavfli uchaskada bo'ladi.

1-4-3-3 tizimidagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko'lamli manyovrlar, maydon o'rtasida o'tishda uzoq masofaga to'p uzatib berishlar va bir ikki teginishdayoq to'p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o'tkaziladigan tez hujumlar xarakterlidir.

Futbol taktikasi evolyutsiyasining davom etishi 1-4-4-2 tizimini paydo bo'lishiga olib keladi. Buning xususiyati shundaki, unda o'rta qator to'rt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida yuklama bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

O'rta qatorni mustahkamlanganda maydon o'rtasida o'yinchilar ko'payib ketadi. Himoyada o'ynash mumkin bo'lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, har-xil bo'lib qoladi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o'yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o'rta himoyachining nazoratida bo'lishi shunday qilishga yo'l qo'yib beradi.

5.3.1. Maydonda futbolchilarning taktik harakatlari

Futbol taktikasida raqibga qarshi kurashayotgan jamoada harakatlardagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vaziyatlarni aniq taqsimlash bilan erishadi. Hozirgi vaqtda

o'yinchilarni vazifalariga o'yindagi ixtisosiga ko'ra bo'lish, ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bunda hamma futbolchilar birdek bajara oladi, degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning texnik-taktik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham himoyada faol harakat qilishi kerak.

Taktikani samarali yakunida maydonga futbolchilar amplualariga mos tarzda harakatlanishadi. Maydonda futbolchilar himoya, yarim himoya, hujumchi vazifalarini bajarishadi.

Hozirgi futbolda himoyachilarning vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini buzishdan iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlarda faol birga qo'shib olib borishdan iborat bo'lmoqda. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi, himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini kuchi, tezkorligi, tezkor chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligini rivoj topishini talab qiladi. Bu o'yinchilarda harakat muvofiqligi yaxshi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka kurasha oladigan bo'lishi kerak.

Himoyachilarning hujumdagi taktik harakatlarini mutaxassislar quyidagicha baholashdi:

- to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

- jamoa hujumlarida, standart vaziyatlarda, hujum chizig'ida faol harakatlana olishi va ochilishi;

- raqib uchun kutilmaganda hujumga tushishi. Bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotdan, markazdan harakat qiladi, shuningdek qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki hujumchilar bilan ham o'rin almashadi.

Futbolda "o'yindan tashqari holat" ham himoyachilarga raqib hujumlarni bartaraf etishda katta yordam beradi. Lekin o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirishda himoyachilarning xatosi, raqib hujumchilariga yuz foizlik darvozaga gol kiritishni ta'minlaydi.

Yarim himoya futbolchilari maydonda katta hajmdagi ishni bajarishadi. Mutaxassislar jamoa g'alabasida yarim himoyachilarning o'rne beqiyosdir deb qarashadi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun uchrashuv davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan, a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar bo'lishlari kerak.

Yarim himoyachilar hujum va himoyada aktiv bo'lishlari o'yinni yuksak suratda o'tkazishlari va birdan susaytirmasliklari kerak. Taktik tayyorgarlik yuzasidan, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va metodlarini tanlashda epchil va ixtirochi bo'lish yuzasidan, o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham barcha sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar.

Jamoaning o'rta qator o'yinchilari ko'pincha turli taktik rejada harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi. Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi uchinchi vazifasini bajaradi. Ba'zan u hujumning boshida harakat qiladi va harakatini faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va jamoa harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga olib boradi.

Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi himoyasini tashkil etishga yordam berib – ba'zida jamoasining hujum qatorlariga yorib kiradi. Bugungi kungacha olib borilgan izlanishlardan ma'lumki, musobaqa sharoitida eng ko'p texnik-

taktik harakatlarni aynan yarim himoyachilar amalga oshirishadi.

Texnik-taktik harakatlarning 75 foizi to'p uzatish harakatlarini qamrab oladi. Umumiy texnik – taktik harakatlarni o'yin jarayonida 100 – 105 foiz bajarishadi. Yarim himoyachilarga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) himoyadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoada uzoq vaqt to'pni boshqarib turishni, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishni ta'minlash.

v) maydonning barcha yerida o'ynay olish, joylashish hisobiga raqibning javob hujumiga tez rivoj topishga to'sqinlik qilish.

Yuqorida keltirilgandek, yarim himoyachi maydon markazida dispetcherlik vazifalarini bajaradi. Taktik tomonlama dispetcher futbolchi maydonni ko'ra bila oladi, to'pni o'zida ko'p ushlab, o'yinchilarni ochilishini ta'minlaydi.

5.3.2. Futbol bo'yicha so'ngi xalqaro musobaqalarda jamoalarning taktik tayyorgarligini o'rganish natijalari

XXI asr futboli o'z ko'rinishlari bilan tezkorligi, taktikasi, futbolchilarning harakatlari bilan XX asr futbolidan ancha farq qiladi.

O'tkazilib kelingan Jahon chempionatlarida ko'plab terma jamoalar taktika borasida futbolga yangi usullarni olib kirishgan. Braziliya, Germaniya, Italiya, Argentina, Gollandiya kabi terma jamoalari bir necha bor o'zlarining taktik o'yinlari bilan jahon futbolida yuksak natijalarga erishganlar.

Hozirgi futbol o'yinida o'yinchilarning texnik jihatdan mohir, jismoniy sifatlari rivojlangan bo'lishigina emas, balki taktik tafakkuri ham yuqori bo'lishini talab etmoqda [8].

O'yinchilarning harakatchanligi, universalligini oshirish va o'yinni aniqroq uyushtirish xisobiga, jamoaning hujum qudratini kuchaytirish zamonaviy futbol tendensiyasidan biri xisoblanadi.

Zamonaviy futbolda hujum ham himoya ham jamoa bo'lib harakatlanishga qaratilgan o'yin usullari bilan olib borilmoqda. Maydon o'yinchilarining o'zaro joy almashib o'ynashlari, ayniqsa hujum chizig'ida samarali harakatlanish imkoniyati berilmoqda.

Jahon futbolda ayrim yulduz o'yinchilarni individual harakatlari jamoaviy o'yinga ko'p bo'ysindirilmoqda. Shuningdek, improvizatsiya qilish ham endilikda individual emas, balki guruhli bo'lib, tandem xosil qilish, raqib o'yinchilariga qiyinchilikni olib keladi.

Germaniyada o'tkazilgan Jahon chempionatida futbol mutaxassisleri ta'kidlab kelgan fikr yani Yevropa, Janubiy Amerika, Afrika va Osiyo futbol uslublarning qo'shilib borilayotganligi haqidagi fikr yana bir bor tasdiqlandi.

Bu Braziliya, Germaniya, Angliya, Italiya, Gana, Yaponiya terma jamoalarining o'yinlarida yaqqol sezildi. 2002-yildagi Jahon chempionatining yarim finalida Osiyoliklar ham ishtirok etishdi. Janubiy Koreya futbolchilari texnik, taktik tomonlama juda yuksak tayyorgarlikka ega ekanligini amalda ko'rsatishdi. Janubiy Koreya terma jamoasi dunyoning kuchli terma jamoalari Portugaliya, Italiya, Ispaniya ustidan g'alaba qozonishdi.

Mutaxassislar e'tiroficha Jahon chempionatida futbol jamoalari taktik tomonlama quyidagicha harakatlanishgan. Futbolchilarning maydonda kenglik bo'yicha joylashuvi har

qanday chiziq o'yinchilarining almashib o'ynay olishi, universallik va ixtoslashuvi elementlari nisbati ancha zamonaviy tusga ega bo'ldi. Jahon chempionatida yetakchi jamoalar - Braziliya, Italiya, Angliya, Portugaliya, o'yinlarida hujum va himoya maqsadlarida o'yin tizimlarining turli variantlaridan foydalana bilish ko'zga tashlandi. Jamoalar himoya va yarim himoya oyinida 1-4-5-1, 1-4-3-3, hujumda esa, 1-3-5-3, 1-3-4-4, taktik tizimlarda ham o'yin ko'rsatishdi.

Portugaliyada o'tkazilgan Yevropa chempionatida ko'plab jamoalar to'g'ri tanlangan taktika asosida g'alabaga erishdilar. Gretsiya, Latviya, Portugaliya terma jamoalarining qo'llagan taktikalari bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bu terma jamoalarining maydonda qo'llagan taktikalari bir-biridan farq qiladi. Gretsiya terma jamoasi maydonda himoyaviy taktik usulini qo'llab, barcha terma jamoalar ustidan galaba qozondi. Latviya terma jamoasi ham himoyaviy usulni qo'llab, yaxshi natijali o'yin ko'rsatishdi.

Gollandiya, Chexiya, Angliya terma jamoalari hujumkor o'yin uslublari orqali raqiblar ustidan galabaga erishdilar. Yevropa chempionatida ko'plab terma jamoalar to'g'ri tanlangan taktika orqali raqiblarni mag'lubiyatga uchrata oldilar.

Portugaliyada o'tkazilgan Yevropa chempionatidan keyin ko'plab futbol mutaxassislari terma jamoalarning taktik o'yinlari haqida shunday e'tiroflarni bildirishdi.

FIFA prezidenti Y.Blatter Gretsiya terma jamoasi himoyaviy o'yin uslubi orqali tub burilish yasadi. Ular Yevropa chempionligini qo'lga kiritishdi, ammo himoyaviy uslub kamdan-kam hollarda muvaffaqiyat olib keladi.

Latviya terma jamoasi kutilmaganda himoyaviy o'yin uslubi orqali Yevropaning kuchli jamoalariga qarshi munosib o'yin ko'rsatishdi.

Mishel Platini Yevropa chempionati - 2008, Jahon chempionati - 2010 da Ispaniya, Gollandiya terma jamoalari hujumkor taktik o'yinlari bilan hujum taktikasini namunasini (modelini) namoyish eta bilishganligini e'tirof etgan.

Urugvay, Gana, Argentina, Germaniya, Angliya terma jamoalari ham hujumkor o'yin ko'rsatishdi. 2010 - yildagi Jahon chempionati o'yinlarida hujum taktikasining rivojlanish tendensiyalari sifatida fikr bildirilgan edi.

Keyingi bo'lib o'tgan Jahon chempionati musobaqalarida ham terma jamoalar o'zlari tanlagan taktikalarga asoslangan tarzda musobaqalarda ishtirok etishganligini ko'rdik. Bunda jamoaning taktik o'yin uslubini belgilashda, bir qator omillar ahamiyatli bo'ldi. Jamoalarning jismoniy tayyorgarlik holati, texnik-taktik tarafdin rivojlanganlik darajasi, kuchli individual mahoratga ega bo'lgan futbolchilarning jamoada mavjudligi, atletik kuchli futbolchilarga tayanib, o'yinni tashkil etish, ayniqsa, hujum harakatlarini tashkil etishda bu omilga tayanish va boshqa bir qator omillarni inobatga olgan holda jamoalarni o'yin taktikalarini tashkil etayotganligiga guvoh bo'lmoqdamiz.

Demak, jamoaning taktik tayyorgarligida avvalam bor, jamoadagi har bir futbolchining imkoniyati haqida atroflicha ma'lumotlarga ega bo'lish, ma'lum guruh futbolchilarining kuchli va kuchsiz tomonlarini bilish, keyingi tayyorgarlikni samarali tashkil etishga va jamoa o'yinini ma'lum ko'rinishlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Osiyo futbol jamoalari o'yinlarida taktik tayyorgarlik tahlili

Osiyo terma jamoalari ham o'zlarining kuchli o'yinlari bilan dunyo futbolida o'z o'rinlariga ega bo'lishmoqda. Osiyoning yetakchi jamoalaridan - Yaponiya, Janubiy Koreya, Saudiya Arabiston, Eron, Avstraliya terma jamoalarining o'z o'yin uslublari shakllangan.

Mutaxassislarning e'tiroficha, Osiyo qit'asi terma jamoalari, o'tkazilgan so'ngi Jahon chempionatlarida o'z o'yinlari bilan jahon futboli mutasaddilarining e'tirofiga ega bo'lishgan. Ularning fikricha, endi Jahon chempionatida Yevropa, Janubiy Amerika, Afrika qit'asi terma jamolariga qo'shilib, Osiyolik futbolchilar ham yuqori o'rinlarga davogar bo'lishadi.

O'rganilgan natijalarga ko'ra, Osiyo terma jamoalari har qanday raqibga qarshi hujumkor taktikada o'yin ko'rsatishgan, futbolchilarning tezkor harakatlari, ko'p vaziyatlarda yetakchi raqibdan ustun bo'lishini ta'minlagan.

2010 - yilda Jahon chempionatidagi statistik ko'rsatkichlar Osiyo jamoalari yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lganligini ko'rsatdi. Osiyo terma jamoalari uchrashuvlarida o'z o'yin taktikalarida haraktlanishadi.

Osiyo futbolining rivojlanishi, terma jamolarda ham o'yin uslublarining o'zgarishiga olib kelmoqda. Keyingi yillardagi Osiyo terma jamoalari o'yinlarining tahlil qilish natijalariga to'xtalamiz.

Saudiya Arabistoni terma jamoasining taktik o'yinlari

Saudiya Arabistoni terma jamoasi Osiyoning kuchli terma jamoalaridan biri deb et'irof etiladi. Terma jamoa har bir uchrashuvda hujumkor taktikada harakatlanadi. Jamoa futbolchilarida har bir o'yinga g'alabaga ishonch bilan tushish xususiyati bor. Ular doim o'zlarini raqiblariga nisbatan kuchli deb xisoblashadi va bu Saudiya Arabistonining ruhiy ustunligini ta'minlaydi. Futbolchilar jismoniy baquvvat, tezkor. Qarshi hujumlarda ko'p vaziyatlardan unumli foydalanishadi.

Janubiy Koreya terma jamoasining maydondagi taktik o'yinlari

J.Koreya terma jamoasi deyarli barcha o'yinlarga 4 - 4 - 2 taktik tizimda maydonga tushadi. J.Koreya terma jamoasi

Yevropa futboli uchun an'ana hisoblanadigan - kombinatsion o'yin namoish eta oladigan jamoadir. Yarim himoyaning kuchi jamoaning maydondagi ustunligiga asosiy sabab hisoblanadi. Yevropa futboliga xos jismoniy baquvvatlik, J.Koreyaning har bir futbolchisida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Qarshi hujum ko'p hollarda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Standart vaziyatlarda samarali o'ylangan kombinatsion harakatlarga asoslaniladi. Jamoa futbolchilari har qanday raqibga qarshi hujumkor taktikada harakatlanishadi.

Eron terma jamoasining maydondagi taktik o'yinlari

Eron terma jamoasining maydondagi taktik tizimi 1-4-4-2 tashkil etadi. Jamoa ma'suliyatli o'yinlarda o'zini yo'qotib qo'ymaydi va stabil o'yin namoish eta oladi.

Texnik malakalari yuqori, jamoa har bir o'yinda malakali yarim himoyachi (dispetcher) bilan harakatlanadi. Bu holat Osiyoning boshqa jamoalarida har doim ham kuzatilavermaydi. Raqib jamoalariga qarshi ko'p hollarda hujumkor taktik usulini qo'llashadi. O'yinchilar yosh jihatidan boshqa jamoalarga nisbatan ancha katta hisoblanishadi. Doim jismonan tayyorgarligi yuqori bo'lgan jamoalardan biri hisoblanadi.

VI BOB. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Zamonaviy futbol sport turi sifatida sportchiga nisbatan eng yuqori darajadagi standartlarni hamda talablarni belgilamoqda. Muvaffaqiyatli sport karerasiga 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 imkoniyatlarini umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Jismoniy tayyorgarlik muvaffaqiyatli futbol o'yinini olib borishning asosi hisoblanadi. Birinchidan, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi, futbolchiga uchrashuvning barcha bosqichlarida faol ishtirok etishga zamin yaratadi. Xususan, maydonning turli qismlarida yugurib harakatlanishdan tortib, darvoza tomon beriladigan kuchli zarbalargacha bo'lgan vaziyatlarda jismoniy tayyorgarlikning rivojlanganligi talab etiladi. Bunda chidamlilikni optimal darajalarda saqlash, futbolchiga tezlikni va harakatlar aniqligini butun uchrashuv davomida saqlash imkonini beradi.

Ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlik futbolchini turli ko'rinishlardagi shikastlanishlarini oldini olishga xizmat qiladi. Bu kabi shikastlanishlar futbolchining hali yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lmagan mushaklari yoki bo'g'inlariga

ta'sir etadigan, haddan tashqari yuqori kattalikdagi yuklamalarning ta'siri natijasida bo'lishi mumkin.

To'g'ri rejalashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi, futbolchining mushaklarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Uning egiluvchanligi va koordinatsiyasini yaxshilashga ko'maklashadi. Bu esa o'z navbatida shikastlanishlar ehtimolini kamaytiradi va shikastlanishlardan keyingi qayta tiklanishni tezroq kechishiga ham xizmat qiladi.

Uchinchidan, jismoniy tayyorgarlik uchrashuvning psixologik holatiga ham ta'sir etadi. Umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan futbolchi uchrashuv vaqtida yuqori ishonch bilan harakatlanadi. Amalga oshiradigan harakatlari samarali bo'ladi, kritik vaziyatlarda o'ylangan qarorlarni qabul qilib harakatlana olishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik texnikaga ega bo'lishining yuqori professional darajasiga, tayyorgarlikning kerakli holatlariga ega bo'lishiga, 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 muvofiqlashgan 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'imlarni elastikligini shakllantirishga xizmat qilishi kerak.

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

Keyingi yillarda mutaxassislar tomonidan jismoniy sifatlar yana harakatlanish sifatlari tushunchasi tariqasida ham e'tirof etilmoqda [59]. Harakatlanish sifatlari: 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 guruhlari 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 nisbatlarini 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

qobiliyatlari, tezlik qobiliyatlari, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar, chidamlilik jismoniy sifatlarining ahamiyati yuqori. Aynan shu jismoniy sifatlar va qobiliyatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

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

6.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishdagi muhim tashkil etuvchilardan biri hisoblanadi. Bu futbolchilar faoliyatiga ham tegishlidir.

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 tarzdagi 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 rivojlanti-

ruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda, mushak paylarning 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 sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlarini bajarish chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari 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 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 unutmazlik lozim. Bu muhimdir.

2. Sport tamoyillarini bilish va ulardan unumli foydalanish

qobilyatlari, tezlik qobilyatlari, chaqqonlik va koordinatsion qobilyatlar, chidamlilik jismoniy sifatlarining ahamiyati yuqori. Aynan shu jismoniy sifatlar va qobilyatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

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

6.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishdagi muhim tashkil etuvchilardan biri hisoblanadi. Bu futbolchilar faoliyatiga ham tegishlidir.

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 tarzdagi maxsuslashgan (sport turiga xos bo'lgan) yuklamalarga tayyorgarligini ta'minlash bo'lib, buning natijasida sportchining individual qobilyatlari va ko'nikmalarini rivojlantirishga erishiladi.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlanti-

ruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda, mushak paylarning 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 sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlarini bajarish chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari 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 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 unutmazlik lozim. Bu muhimdir.

2. Sport tamoyillarini bilish va ulardan unumli foydalanish

Murabbiylik faoliyatini olib borayotgan mutaxassis-murabbiylar sport tamoyillari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishiligi 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'kidlangandek tegishli sport tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini yanada oshirishni ta'minlaydi.

4. Mashg'ulotlar dinamikasi

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 katta ahamiyatga ega. 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 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 morfofunktsional 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. Bunda 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 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.

6.2. 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 hal qilgan holda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab, ish tutib harakat qilsalar, 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 xarakteri va tuzilishiga ko'ra, u yoki bu texnik usul, yoxud uning alohida elementlariga o'xshash maxsus mashqlar qo'llaniladi.

6.3. Jismoniy sifatlار va ularni tarbiyalash

Futbolchilarning tayyorgarligini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlik masalalari alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda esa, deyarli barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash kerakligi ham futbolni tavsiflovchi xususiyatlardan biridir. Futbolchining musobaqa faoliyati

jarayonida turli tuman hatti-harakatlarni turli sharoitlarda bajarishi kerakligi esa, undan barcha jismoniy sifatlarni yetarlicha rivojlanganlik darajalarini talab etadi.

6.3.1. Chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash

Chaqqonlik – bu murakkab majmuaviy xarakterga 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 atamasi bilan ham nomlanadi. 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 xarakterga 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 o'z vaqtida chuqur o'rganishgan [26, 40].

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 aniqlash va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangangacha bo'yicha eng kam vaqtdir).

Bugungi kunda V.I.Lyax sport amaliyotiga bu tayyorgarlikni sportchilarda tarbiyalash bo'yicha yetarlicha va atroflicha ilmiy asoslangan tavsiyalarini joriy etib kelmoqda. Turli yosh tarbiyalanuvchilariga mos keladigan, turli sport turlarida sportchilarda bu sifatni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslubiy materiallarni amaliyotga keng taklif etgan mutaxassislardan biri hisoblanadi [40].

Futbolchilarning chaqqonligi, avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurgandan keyin to'psiz amalga oshirilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar, bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va sh.k.), 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 chaqqonlik sifatini rivojlanganligi qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. 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 sifatlarini takomillashtirishda futbolchi rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

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

Sport nazariyasida "ekstrapolyatsiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'ladigan sharoitga

javob harakatini qaytara olish qobiliyati tushiniladi. Bunga misol tariqasida oddiy to'p uzatish TTX 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 xarakterga 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 psixofiziologik yo'naltirilgan jismoniy mashqlar;

5. Faoliyat turi xususiyatlarini 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 yaratilishi kerak. Budan, malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirish va takomillashtirishning hojati yo'q, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikka o'rgatish qiyin, chunki u, har kimning o'ziga xos sifatidir.

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 sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar shaqqonlikni 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.

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.Chernit (2005) ta'limoti bo'yicha):

1. Insonning 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. Harakat bajaruvchining umumiy harakat tayyorgarligi (harakatlar maktabi, harakat ko'nikmalari bazasi va b.)

6.3.2. Tezlik jismoniy sifatini tarbiyalash

Murakkab harakat paytidagi sportchining tezligi, uni majmuaviy namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va sh.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa, maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmay, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligiga ham bog'liqdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan

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

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 qayerda 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, gavadani tutib turish qiyin 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 gavgdalarining 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 tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) jarima to'pini 11 metrdan turib tepish, bunda, futbolchilar jarima maydonidan chetda turib, to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa, o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining yo'nalishi 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 trenirovkasi 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.

Murakkab vaziyatda start tezligi

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'rnida 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, HQORda asosiy masala katta tezlik bilan harakatlanayotgan predmetlarni payqab olishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. U laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq 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 etib 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'pnigina 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 bog'liq.

Zvenoning pishiqlik o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi 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 tezligiga bog'liq ekan.

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 dinamikasi e'tibor qaratadigan bo'lsak, 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'yicha davr ichida o'sish ko'rsatkichlari u qadar yuqori bo'lmaydi va o'sish o'rtacha 7-8 % ni tashkil etadi. Buning sababi sifatida bu yoshdagi futbolchilarning imkoniyat darajalarini kamligi bilan izohlanadi [35].

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 kuzatiladi:

- 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;

- jismoniy sifat ko'rsatkichlarini katta yoshdagi futbolchilarning ko'rsatkichlari bilan bir xil ko'rinishdagi stabil ko'rsatkichlarga erishish davrlari turli davrlarda turlicha kechishi kuzatiladi. Tezlikning eng yuqori ko'rsatkichlarga 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 yosh, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda 13-15 yosh, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda 12-16 yosh hamda kuchni rivojlantirishda 15-18 yosh davrlari hisoblanadi.



13-rasm. Futbolchilarning tezlik-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq

6.3.3. Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengish yoki ularga qarshi tura olishida namoyon bo'ladi.

Birinci galda futbolchining mustahkam mushaklarga ega bo'lishi, uni shikastlanishini oldini oladi. Agarda uchrashuv vaqtida futbolchi o'ta extiyotkoronalik bilan harakatlangan taqdirda ham, u raqib bilan bo'ladigan jismoniy yakkakurashlardan xolis bo'la olmaydi. Futbolchi raqib futbolchilari bilan kurashlarga kirishishi turgan gap. Shu sabab, futbol ko'pgina sport turlari ichida eng shikastlanishi ko'p kuzatiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi.

To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar musobaqada shikast olish ehtimollarini kamaytiradi. Kuchli mushaklarga ega sportchida nisbatan kam shikastlanish 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 qiladi.

Kuch sifatini tarbiyalash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda o'tkaziladigan badantarbiyaning ahamiyati yuqori. Ertalabki badantarbiya mashqlarining ta'sir etishi maksimal darajadagi mushaklarning faoliyatini ta'minlashi muhim. Bu bilan mashg'ulotning asosiy yuklamalariga nisbatan organizni tayyorlash to'g'ri tashkil etilgan bo'ladi.

Kuchli mushaklarga ega bo'lish futbolchini shikastlanishini oldini olishga yordam beradi

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 xarakterga ega bo'ladi. O'yin faoliyatining xarakteri 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, 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 boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu yo'nalishdan turib, futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz. 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 trenirovka ta'siri ostida, alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atuvchiga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik tabaqalashtirish qobiliyati yo'qoladi.

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'ng ga to'p bilan ketib qolish" texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50 foizi 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 bu vaziyatda usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etishi ma'lum bo'lgan. Bunda texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan u spesifik 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.

Tadqiqotlar, mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovka

mashtg'ulotlarining yo'nalishi u yoki bu guruh asab tolalari faolligiga ta'sir etishi, oqibatda esa, kuch potensialini ortiqcha bo'lib qolishiga olib kelishi 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 buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. 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.



14-rasm. Raqib qarshiligini engish bilan tezlik-kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq

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'lishi kerak. Futbolchilarda kuch va tezlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari - o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi kombinatsiyalangan dinamik mashqlardir.

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, 70-110 sm balandlikdan chuqurlikka sakrash) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchini oshiruvchi samarali vositalardir.

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, trenirovka mashg'ulotida chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda, sakrash balandligini asta-sekin oshirib borishni unutmaslik zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar, dinamik kuchni trenirovkasi o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi 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.



15-rasm. Og'irliklar bilan kuchni rivojlantirish mashqi

6.3.4. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish

Futbolda chidamlilikni rivojlantirishdagi zamonaviy qarashlar

Maxsus manbalarni o'rganish va 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 qobilyati tariqasida tushuniladi.

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

Futbolda musobaqa faoliyatini tavsiflashda, unda vaziyatlarni tinimsiz o'zgarib turishi, jismoniy yuklamalarni turli

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

xarakterga ega ekanligi hamda ish bajarish faoliyatini dam olish bilan doimiy tarzda almashlab turilishi orqali 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 vaqtga kelib ham mutaxassislar orasida yuqori malakali futbolchilarning chidamliligi 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 chidamlilikning umumiy, aralash, distansion tezlik va tezkor-sprint turlarini tasniflaydilar (N.M.Lyukshinov, 2006; A.I.Shamardin, 2005).

Xorijiy manbalarda esa, futbolchilarning aerob chidamlilikni ekstensiv hamda, aerob-anaerob yo'nalishli yuklamalarga chidamlilikni intensiv chidamlilik sifatida baholanadi (J.Bangsbo, 1994; T.Reilly, 2007).

Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bog'liq ilmiy tadqiqot ishlarini ko'p bo'lishi bilan birga, hozirgi kunga kelib, futbolchilarni chidamliligini oshirish usullari yetarli darajada ochib berilmaganligi e'tirof etiladi. Futbolchilar bilan amaliy mashg'ulotlar davomida ularni bu jismoniy sifatini rivojlantirish maqsadida, maxsus o'yin vositalariga

(mashqlarga) ko'proq e'tibor qaratilishi tavsiya etiladi. Chunki, bu kabi mashqlar sportchilar organizmiga keng ta'sir etish kuchiga egadir. Bir jismoniy sifat bilan bir qatorda boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirilishiga ko'maklashiladi.

M.A.Godik, (2006), L.V.Slutskiylar (2009) tomonidan esa, futbolchilarning yillik tayyorgarlik siklida chidamlilikni rivojlantirish uchun, yengil atletika sport turi mashqlaridan foydalanish, tayyorgarlikka ijobiy ta'sir etishi ko'rsatiladi va vositalar tavsiya etiladi. Lekin, shu o'rnida bildirish kerakki, mashg'ulotlarda chidamlilikni turli ko'rinishlarini rivojlantirishda nomaxsus vositalardan foydalanishda, yuklamalarning kattaliklari borasida yetarli aniq tavsiyalar berilmaganligi ko'zga tashlanadi.



16-rasm. Futbolchilarni umumiy chidamliligi va funksional imkoniyatlari darajasini oshirish jarayoni

Bunda jamoa murabbiylari musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos tarzdagi tayyorgarlikni ta'minlash kerakligi,

zamonaviy tayyorgarlik tendensiyalaridan biri sifatida tushunish muhimdir.

Demak, sportchilarni tayyorgarligi tizimida asosiy e'tibor qaratilishi kerak bo'ladigan masalalar sifatida - mashg'ulotlarda foydalaniladigan yuklamalarning ratsional tarzda rejalashtirilishini, tayyorgarlik davrlariga, bosqichlariga mos kelishini ta'minlash masalalarini mutaxassislar, murabbiylar anglashi muhim omil hisoblanadi [70].

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

Chidamlilik - mushak faoliyati jarayoni vaqtida kuzatilib boriladigan jismoniy charchash va toliqishga qarshi kurasha olish qobiliyati

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

Umumiy chidamlilikning asosiy tashkil etuvchilari (komponentlari) sifatida - energiya ta'minotining aerob tizimlari, funksional va biomexanik tejankorlik 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 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 holatga yetkazibgina, maxsus chidamlilik turlarini rivojlantirishda samaraga erishish mumkin bo'ladi. Bu holatni sport murabbiyligi faoliyatini olib boruvchilar yaxshi bilishlari muhimdir.



17-rasm. Futbolchilarni umumiy chidamliligini rivojlantirishda bir maromdagi yugurish mashqi

Maxsus chidamlilik

Maxsus chidamlilik – bu mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan faoliyat turiga 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 harakat

lanishdagi 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.

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 xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- asiklik xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- aralash xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- statik xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- dinamik xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;
- aerob xarakterdagi ish faoliyatiga nisbatan chidamlilikni namoyon bo'lishi;

- anaerob xarakterdagi 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 chidamlilik darajasini belgilovchi ko'rsatkichi o'ta yuqori bo'lishi, shuningdek uning tezlik chidamlilik darajasi o'ta past ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish vosita va usullari

V.Gubaning (2016) ta'kidlashicha, chidamlilik – bu organizmning charchashga qarshi kurasha olish qobiliyati bo'lib, bu sifat har kimda ham namoyon bo'lmasligi mumkin [23]. Lekin shu bilan birga chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirishni deyarli har bir insonda amalga oshirish mumkin.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarda yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish kerak: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning xarakteri; d) 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 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining

dastlabki bosqichida ekani, 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 usuli. Bunda misol uchun, murabbiy 40 yoki 60 daqiqa davomida kross yugurishni rejalashtiradi yoki 30-40 daqiqa davomida maydonning 4/3 kismida 8x8 o'yinni rejalashtiradi. Bu mashqlarni futbolchilar uzluksiz tarzda bajarishadi. Mashqlar yuklamasi 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 YUQCH 150 z./d.dan ko'p bo'lmaydi. Yugurishni 2-daqiqasidayoq YUQCH shu ko'rsatkichga chiqadi (150 z./d) va qolgan 43 daqiqa davomida u faqat aerob ish bajaradi. Ish bajarish aerob energiya mexanizmi xisobiga 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 mashgulotlarida 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 YUQCHni dinamikasidan ko'rish mumkin. Agar turli mashqlarni bajarishda mashqlar bir marotabadan bajarilib, ular bo'lib-bo'lib bajarilsa faol ish bajarishlar passiv ish bajarishlar bilan almashinib bajariladi. Shuning uchun, faol ish vaqtida YUQCH 180-200 z./d.gacha ko'tariladi. Bunda energiya ta'minotini anaenob mexanizmlar hisobiga amalga oshadi.

Bir tekis tarbiyalash usuli.

Bu usul o'z oldiga umumiy chidamlilikni tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi. Bunda 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 ko'paytiriladi yoki 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'tgan holda, oxirida tezkor yugurish harakatini 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.

Interval tarbiyalash usuli

Futbolchini o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YUQCH va sistolik hajm kuchli harakat faoliyati vaqtida o'z optimal ko'rsatgichiga etmog'i lozim. Agar, optimal YUQCH daqiqasiga 180-190 zarbagacha bo'lsa, bu ko'pincha sistolik hajmga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, sistolik hajmni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir.

Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda, sistolik hajmning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YUQCH pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladi, bu kislorodni ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi.

Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan mashg'ulot usul intervalli usul deb nomlanadi. Yuklama shu uslub bo'yicha bajarilganda YUQCH daqiqasiga 180-200 zarba bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa, daqiqada 120-140 zarbadan oshmasligi kerak. Dam olish vaqti mashg'ulotning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Bob bo'yicha bilimlarni mustahkamlash uchun savollar.

1. Hismoniy tayyorgarlik jarayoni deganda nimani tushunasiz?

2. Jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari nimalaradan iborat?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?
4. Jismoniy tayyorgarlikni 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?
11. Sport amaliyotida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tadqiq etgan qaysi olimlarni bilasiz?
12. Chidamlilik jismoniy tayyorgarligini qaysi olimlar tadqiq etgan?
13. Futbolda qiz va ayollarda jismoniy tayyorgarlik masalalarini kimlar tadqiq etgan?
14. Charchash va uning qanday ko'rinishlari mavjud?
15. Maxsus chidamlilikning qanday turlarini bilasiz?
16. Chidamlilikni ta'minlovchi qanday omillarni bilasiz?
17. Chidamlilikni rivojlantirish vositalariga misollar keltiring?
18. Chidamlilikni rivojlantirish usullarini bilasizmi?
19. Futbolda qaysi maxsus chidamlilik jismoniy sifatleri ahamiyatga ega?
20. Qanday qilib chidamlilikni rivojlanganlik darajasi aniqlanadi?

VII BOB. O'QUV-MASHQ GURUHI FUTBOLCHILARI BILAN TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VOSITA, USUL VA USULIYATLARI

7.1. Tayyorgarlikni tashkil etish va uni belgilovchilari

7.1.1. Mashg'ulot vositalari va ularning ko'rinishlari

Sport nazariyasi va amaliyotining yetuk mutaxassislaridan biri V.N.Platonovning (2019) ta'kidlashicha, harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonida qo'llaniladigan vositalar sifatida turli ko'rinishlardagi jismoniy mashqlar nazarda tutiladi [56]. Ular harakatlanish sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashadi yoki lokal xususiyatlar va turli ko'rinishdagi qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sport tayyorgarligida jismoniy mashqlardan foydalanib mashg'u

lotlarni 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.

Quyida bu tayyorgarlik vositalariga xos jihatlarni ko'rib chiqamiz.

7.1.2. Umumiy tayyorgarlik vositalari

Sport tayyorgarligi o'z ichiga ko'p tashkil etuvchilarni oladi. Sport tayyorgarligini ta'minlovchi asosiy tushunchalardan biri sifatida, shubhasiz bu tayyorgarlik vositalari va usullarni jarayonda qo'llash nazarda tutiladi.

Sportchining tayyorgarligida qo'llaniladigan vositalar (mashqlar) turli-tumandir. Quyida umumiy tayyorgarlik vositalariga xos jihatlarni ko'rib chiqamiz. Umumiy tayyorgarlik vositalariga sportchining har taraflama gormonik rivojlanishini ta'minlaydigan turli ko'rinishlardagi mashqlar kiradi. Bu mashqlar tanlangan sport turini xususiyatlari inobatga olib tanlanilishi mumkin.

Futbolchilar tayyorgarligida qo'llaniladigan umumiy vositalar, boshqa sport turlarining asosiy vositalar bo'lib xizmat qilishi mumkin. Turli sport turlaridagi vositalarni sportchilarini tayyorlash jarayonida qo'llash ko'p kuzatiladi. Bu kabi yondashuv deyarli barcha sport turlarida mavjud. 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 ahamiyatli hisoblanadi:

- 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.

7.1.3. Maxsus tayyorgarlik vositalari

Sport tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan vositalar ichida maxsus tayyorgarlik vositalarining ahamiyati yuqori. Maxsus vositalar professional sport faoliyati uchun zaruriy ko'nikma va malakalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

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. Maxsus harakatlanish faoliyatini shakllantirishga yordam beradi. Sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, organizmning funksional imkoniyatlari darajasini maxsus mashqlar orqali samarali rivojlantiriladi.

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

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'ladi. Futbolchilar olib boriladigan har bir o'quv guruhida tayyorgarlikning turli bosqichlarida maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ayniqsa, yuqori malakali futbol-chilarning tayyorgarlik tizimida ahamiyati yuqori hisoblanadi. Yuqori malakali futbolchilarning yillik siklining tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni tashkil etish, to'g'ri va ratsional tarzda rejalashtirilishi muhim. Bunda esa, jarayonda qo'llaniladigan vosita va usullar tayyorgarlik oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni hal etishga xizmat qilishi lozim.

Tayyorgarlik davri ma'lumki ikki bosqichga bo'linadi. Bular umumiy tayyorgarlik bosqichi hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridir. Har ikkisida ham maxsus vositalardan foydalaniladi. Lekin ularning nisbatlarida farqlanishlar bo'ladi. Agarda umumiy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik vositalarining ulushi kamroq bo'ladigan bo'lsa, maxsus tayyorgarlik bosqichda bu vositalarning ulushi sezilarli darajada ortadi.

Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirishda ma'lum bir "qoliplar" mavjud emas. Har bir murabbiy tomonidan tayyorgarlikni rejalashtirishda shaxsiy yondashuv bo'lishi tabiiy. Bu holat esa, turli ko'rinishlardagi vositalardan foydalanish borasida keskin darajadagi tafovutlarga ega bo'lish holatiga olib keladi. Shunday bo'lishiga qaramasdan futbol amaliyotida ba'zi qarashlar shakllanganligini ham ta'kidlash kerak. Xususan, tayyorgarlik davrining maxsus tayyorlov bosqichida maxsus tayyorlov mashqlarining nisbatlari, umumiy yuklamalar nisbatining 70-90 foizni 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.

Tuzilishi jihatidan asosiy mashqlarga o'xshagan va ularga yaqinlashtirilgan mashqlar ham, maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida xizmat qiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari, odatda, musobaqalashish mashqlarini takrorlaydigan mashqlar deb hisoblanadi. Sportchining texnik yoki jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq zaruriy vazifalar hal etilayotgan vaqtda, muayyan payt uchun ko'proq qaysi yo'nalishga jalb etilganligiga qarab, maxsus

tayyorgarlik mashqlari yondashtiruvchi mashqlarga va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yondashtiruvchi mashqlar asosan harakat imkoniyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan bo'ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorgarligi tizimida ham, maxsus tayyorgarlik mashqlarining ahamiyati yuqoridir. Tayyorgarlikning bu bosqichida ham, tayyorgarlik yuklamalarini ratsional va to'g'ri rejalashtirish muhim hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirishda o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiqib, jarayonga yondashish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanganlik darajasi, amplua xususiyatlari va boshqa omillar e'tiborga olinishi lozimdir.

7.1.4. Tayyorgarlikning yordamchi vositalari

Har qanday sport turida asosiy ya'ni maxsus tayyorgarlik vositalaridan tashqari, boshqa ko'rinishlardagi, sport turiga bir qarashda xos bo'lmagan vositalardan keng foydalaniladi. Bu kabi vositalar qatoriga yordamchi tayyorgarlik vositalarini kiritish mumkin.

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'lovchisi sifatida mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Yordamchi tayyorgarlik mashqlari guruhiga futbolchilarni trenajer va boshqa mos tarzda qurilmalardan foydalanib bajariladigan mashqlar nazarda tutiladi.

Ma'lumki futbolchilarning tayyorgarlik tizimida trenajer va turli moslamalardan foydalanib bajariladigan mashqlar, maxsus

jismoniy sifatlarni tarbiyalashda keng foydalaniladi. Futbolchilarni kuch, tezlik-kuch, kuch chidamliligi kabi tayyorgarligini oshirishda, bu kabi mashqlar samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

7.1.5. Musobaqa mashqlari

Har qanday sport turida tayyorgarlikni ta'minlashda asosiy e'tibor qaratiladigan tomonlaridan bo'lib, bu maxsus tayyorgarlikni ta'minlash hisoblanadi. Bunda esa, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda bu vazifani hal etishga xizmat qiluvchi vosita va usullarni to'g'ri tanlash va ulardan foydalanish ahamiyatlidir.

Musobaqa mashqlari tom ma'noda sport turining musobaqa faoliyati tuzilmasidagi harakatlar, 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.

Ko'pincha mashqlarni bajarishda yuqori faollikdagi harakatlanishlar talab etiladi. Mashqlar yuqori raqobat sharoitlarida, yuqori tezliklarda, chegaralangan maydon hududlarida, chegaralangan qisqa vaqt ichida bajarish talab etiladi. Bu esa, futbolchidan yuqori emotsional va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, uning organizmining zahira istomolini sezilarli darajada oshiradi.

Turli o'quv guruhlaridagi futbolchilarning tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirishda maxsus va nomaxsus vositalarning ulushi turlicha bo'lishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning yoshi va malakasi ortib borishi bilan musobaqa

mashqlarining mashg'ulotlardagi umumiy ulushi ham, ortib borishi kerakligi bo'yicha sportda nazariy qarashlar shakllangan.

Ma'lumki, bugungi kunda futbolchining integral tayyorgarligi borasida mutaxassislar orasida mulohazalar jadallashgan. Integral tayyorgarlikning ahamiyati yuqori bo'lib borayotganligi, hozirda ta'kidlanadi.

Musobaqa mashqlari sportchining integral tayyorgarligining samarali 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 amalga oshiriladi.

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

Ayni damda tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi musobaqa mashqlarining salmog'i, butun mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning umumiy nisbatiga ko'ra unchalik katta emas. Bu quyidagi ikki holat bilan izohlanadi:

- musobaqa 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 ta'kidlash lozim. Bu esa, murabbiydan mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish borasidagi yetarli bilimlarga ega bo'lish kerakligini bildiradi.

7.1.6. Qayta tiklovchi mashqlar

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayoni uzoq davom etuvchi jarayon bo'lganligi sababli, unda turli hajmda va shiddatlarda, turli kattaliklarda, turli yo'nalishlarga ega bo'lgan mashg'ulotlarni tashkil etilishini anglash lozim. Bunda esa, mashg'ulot ta'siri sportchilar organizmiga ham turlicha ta'sir etishi mumkin.

Yuqori malakali futbolchilarning tayyorgarligida kuzatiladigan katta ko'lamdagi ish faoliyatlaridan so'ng, mos tarzda tayyorgarlik vositalarini qo'llashni anglash ahamiyatli. Bunda esa, mos tarzda vosita va usullardan foydalanish nazarda tutiladi. Mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan mashqlar, qayta tiklovchi vositalar sifatida ham foydalaniladi.

Qayta tiklovchi mashqlar faol dam olishning shakli sifatida baholanishi mumkin. Bu mashqlar yuqori yuklamali mashg'ulot dasturlarini bajargandan so'ng, qayta tiklanish jarayonlarini yaxshilaydigan vositalar sifatida qo'llaniladi.

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarda yuqori kattalikka va shiddatga ega mashg'ulotlarning ko'p qo'llanilishi holatlarida, qayta tiklovchi mashqlarning ahamiyati ortadi. Futbolchi organizmiga katta ta'sir etish kuchiga ega mashg'ulotlardan so'ng, qayta tiklanish omiliga albatta e'tibor qaratilishi kerak. Aks holda sportchining qayta tiklana olmasligi natijasida, ayniqsa bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarning tez-tez amalga oshirilishi natijasida, ijobiy rivojlanish natijalari emas balki, rivojlanishda regress holati ham kuzatilishi mumkin.

7.2. O'quv-mashq bosqichida futbolchilarni tayyorgarligini ta'minlashga yo'naltirilgan mashqlar va ularning mazmuni

7.2.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tayyorgarlik jarayonida qo'llash

Har qanday sport turida sportchilarning tayyorgarligida umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish o'z o'rniga egadir. Bu xox bo'lsin yakkakurash sport turlari, xox bo'lsin sport o'yinlari yoki boshqa turdagi sport turlari. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash natijasida sportchilarning umumiy jismoniy xolatlarini yaxshilanishiga erishiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining asosiy ish faoliyatiga o'tishdagi bog'lovchi zvenosi hisoblanadi.

Futbolchilarning tayyorgarligida chigilni yozish mashqlarini tashkil etish

Chigilni yozish mashqlari futbolchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. U futbolchini bevosita uchrashuvga tayyorlaydi. Chigilni yozish mashqlari uchrashuvdan oldin tanani haroratini ko'tarishga, qon aylanish tizimi ishini faollashtirishga, mushaklarni cho'ziluvchanligini yaxshilashga yordam beradi.

Har qanday sport turida faol tarzda amalga oshiriladigan trenirovka mashg'ulotlaridan oldin sportchining organizmini katta yuklamalarga nisbatan tayyorgarligini ta'minlash lozim bo'ladi.

Futbol sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan bir – bu sport turining har taraflama tayyorgarlikni talab etilishi qatorida, faoliyatni yuqori emotsional xarakterga ega ekanligi hisoblanadi.

Yaxshi darajada tashkil etilgan chigilni yozish mashqlari esa, futbolchining trenirovka mashg'uloti yoki uchrashuvga nisbatan

psixologik nuqtai-nazardan samaraliroq tayyorlashga imkon yaratadi.

Futbolchilar bilan tashkil etiladigan chigilni yozish mashqlarining davomiyligi ham turlicha bo'lishi mumkin. Lekin odatda chigilni yozish mashqlarning davomiyligi 20-40 daqiqani tashkil etadi.

Chigilni yozish mashqlarining asosiy vazifasi bo'lib – bu sportchining bo'g'inlarini qizdirish hisobiga, uning faolligini oshirish hisoblanadi. Bu bilan sportchining jismoniy imkoniyatlarini darajasi ortishiga va shikastlanishlarni oldini olishga erishiladi.

Futbolchilarni tayyorgarligida o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarida bir necha vazifalar hal etilishi kerak. Bular:

- turli ko'rinishdagi mashqlardan foydalanib, organizmni "qizdirib" olish;

- tayanch-harakatlanish apparatini maxsus ish faoliyatiga tayyorlab olish. Bunda mushaklarni, bo'g'inlarni holatini maxsus ish faoliyatiga tayyorlash nazarda tutiladi;

- maksimal shiddatdagi ishlarni bajarishda oyoq mushaklariga qonning yetarli tarzda kelishini ta'minlash;

- "to'pni xis qilish"ning maksimal individual darajasiga chiqishni (to'p bilan bajariladigan mashqlarda to'pni xis qilishni) ta'minlash;

- o'yindan oldingi salbiy psixoemotsional holatni oldini olish kabi vazifalar hal etilishi kerak.

Amaliyotni ko'rsatishicha futbolda chigilni yozish mashqlarini tashkil etish quyidagilardan iborat:

- yengil yugurish mashqlari (maydon aylanasi bo'ylab bir necha aylana, vazifalarsiz);

- mushaklarni qizdirish;

- cho'zilish mashqlari;

- yugurish mashqlari;

- to'plar bilan bajariladigan yengil mashqlar.

Yaxshi darajada tashkil etilgan chigilni yozish mashqlari sportchini musobaqa vaqtida shikastlanishini oldini olishga yordam beradi. Chigilni yozish mashqlari o'z ichiga murakkab bo'lmagan turli ko'rinishdagi mashqlarni oladi. Mashqlarni bajarish past tempda bajariladi va organizmning organ va tizimlari asosiy yuklamalarga nisbatan tayyorgarligi ta'minlanib boriladi.

Chigilni yozish mashqlarini olib borishdan avval bir qator omillarga ham e'tiborni qaratish kerak. Bular:

Sportchining o'zini qanday his etayotganligi;

1. Ob-havo sharoitlari;

2. Kunning vaqti: ertalabki tashkil etiladigan organizmni tayyorlash jarayoniga ko'proq vaqt sarf etiladi chunki, uyqudan so'ng mushaklarning bo'shashganlik darajasi ko'proq bo'ladi.

Futbol sport turi xususiyatlaridan yana biri – bu musobaqalashish jarayonida keskin va tezkor harakatlarni ko'p bora takrorlab bajarilishi hisoblanadi. Shu sabab, mushaklar va bo'g'inlarni yetarli darajada faolligini asosiy yuklamalardan oldin oshirib olish katta ahamiyatga ega. Mushaklarni qizdirishda tepadan pastga qarab, bo'yindan boshlab mashqlar berib boriladi. Keyin:

- boshni aylantirish mashqlari;
- yelka kamarini aylantirish mashqlari;
- qo'llarni aylantirish;
- qo'llarni bukib-yozish;
- egilishlar;
- yonga tashlash mashqlari;
- oyoqlar uchun turli ko'rinishlardagi mashqlar;
- o'tirib-turish mashqlari.

Bu mashqlardan so'ng asta-sekin mashg'ulot davomida murakkab mashqlarga navbat berib boriladi.

Futbolchilarning tayyorgarlik tizimida jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonlarida ham chigilni yozish mashqlarini tashkil etilishining ahamiyati yuqori. Futbolchilarning kuch tayyorgarligini tashkil etishda avvalam bor mashg'ulotning tayyorlov qismini to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi. 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.

Chigilni yozish mashqlarini o'tishda maksimal darajadagi mushak larga ta'sir eta oladigan mashqlarni tanlash muhim hisoblanadi. Bunday mashqlarga turgan joyda tezlikda yugurish mashqi yaqqol misol bo'la oladi. Bu kabi tayyorlov mashqi bir necha daqiqa davomida amalga oshirilishi kerak. Bunda tizzalarni qanchalik yuqoriga ko'tarib harakatlanadigan bo'lsa, mashqni bajarish shunchalik murakkablashib boradi. Shuning uchun oyoqlardagi harakatlarni yengilligini saqlashga intilish kerak. Bu kabi mashqdan so'ng mushaklardagi zo'riqishni yo'qqa chiqarish uchun dinamik tarzda bajariladigan bir necha mashqlarni tavsiya etish mumkin.

E'tibor qaratiladigan jihati – bu asosiy yuklamalarga o'tishdan avval tayyorgarlik mashqlari dinamik xarakterga ega bo'lishi kerak. Mashqlar ko'p sonli mushaklar faoliyatini ta'minlashi kerak. Statik tarzda bajariladigan mashqlardan foydalanish chigilni yozish mashqlari qismida tavsiya etilmaydi. Maer Ralf (2016) o'z navbatida bu holat "sovuq mushaklar"ga salbiy ta'sir ko'rsatib qo'yishini ta'kidlaydi [42].

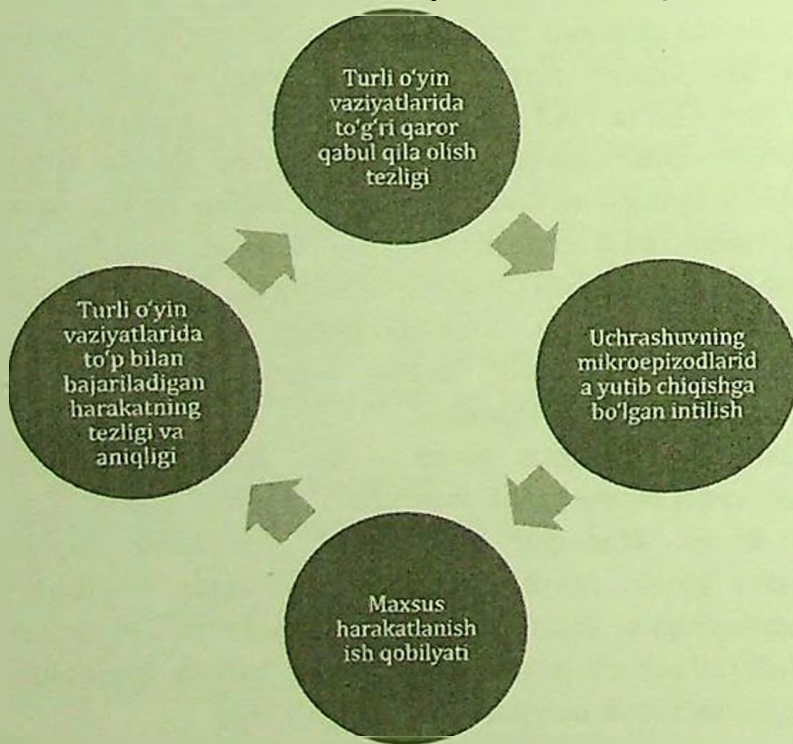
S.B.Golomazov (2008) fikriga ko'ra, o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlari futbolchilarga musobaqa vaqtida o'z imkoniyatlarini nisbatan to'liqroq ochib berishga xizmat qiladi. Bir so'z bilan futbolchining mahoratini tashkil etuvchilariga ijobiy ta'sir etuvchi jarayon hisoblanadi [18].

Musobaqa sharoitida muvaffaqiyatni belgilab beruvchilar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- turli o'yin vaziyatlarida to'g'ri qaror qabul qilish tezligi;
- to'p bilan bajariladigan harakatning tezligi va aniqligi;
- uchrashuvning mikroepizodlarida yutib chiqishga bo'lgan intilish (g'oliblik shukuxini surishi);
- harakatlanish ish qobilyatini yuqori darajasi.

1-chizma

Professional futbolchilarning mahoratini musobaqa sharoiti vaqtida muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy tashkil etuvchilari (G.Chirva 2011)



Taktik nuqtai nazardan futbolchilar harakatining shiddati bo'yicha olganda, har bir o'yin turlicha ko'rinishga ega bo'ladi. Futbolchilar har bir uchrashuvning birinchi daqiqasidan

boshlab, to oxirgi daqiqasigacha shiddatni pasaytirmagan holda harakatlanishligi kerak bo'lib bormoqda. Bu ayniqsa bugungi futbol uchun o'ta xos jihatdir. Harakatlanishni yuqori tezliklarda va aniq bajarish talab etiladi. Uchrashuvning har bir mikroepizodida samarali ishtirok eta olish kerak. Shu munosabat bilan futbolchi shunday ish faoliyatiga tayyor bo'lishi uchun chigilni yozish mashqlari va uning tashkil etish sifati katta ahamiyatga ega bo'ladi. Futbolchilar bilan ish olib boruvchi murabbiylar albatta bu omilga yetarlicha e'tibor qaratishligi muhim.

Turli harakatlanish mashqlari orqali futbolchining organizmini "qizdirish" masalalari

Futbolchilarning mashg'ulotlari davrida birdaniga katta yuklamali mashqlarni qo'llash noto'g'ri ekanligini mutaxassislar tomonidan e'tirof etilgan. Bu holat nafaqat futbolda balki, boshqa sport turlarida ham o'z o'rniga ega tushunchalardan hisoblanadi.

Futbolchining holati birdaniga tinch holatdan yuqori ish bajarish holatiga o'tib qolmaydi. Buning uchun ma'lum vaqt talab etilib, bunda sportchi holatini yuqori shiddatdagi ish bajara olish holatiga olib kelish uchun "tortuvchi" jarayonni tashkil etish kerak bo'ladi.

V.V.Varyushin (2000) va boshqalarning fikrlariga qaraganda, futbolchining organizmini yuqori ish faoliyatiga tayyorlashda, uning funksional imkoniyatlarini, organ va tizimlarning ish faoliyatini faollashtirish orqali amalga oshirish kerak. Bunda sportchi organizmini haroratini "qizdirish" amalga oshiriladi [14].

Futbolchilarni uchrashuvlarga tayyorlashdagi bir vaqtni o'zida teri va ichki haroratni oshirish, ijobiy ta'sir etish kuchiga

ega ekanligini B.G.Chirva (2011) ta'kidlab o'tadi. Bu holat quyidagilar bilan izohlanadi:

- tanani haroratini ko'tarilishi, nervlarning o'tkazuvchanlik darajasini oshiradi va mushaklarning shiddatli qo'zg'aluvchanligini keltirib chiqaradi. Bu esa, mushaklardagi kimyoviy jarayonlarni jadallashuviga olib keladi;

- tanani haroratini ortishi bilan faoliyat jarayonidagi organlar va mushaklardagi gemoglobinning kislorodni ushlab turish kuchi kamayib boradi va mushaklarga kislorodni berish holati kuchayadi. Tayanch-harakatlanish apparatining mushaklarini kislorod bilan ta'minlanishini ortishi va ulardagi metabolizmning kuchayishi bilan organizmda moddalar almashinuvi jarayonlari ortishi kuzatiladi.

Mushaklarni "qizdirish" mushaklarni lanjligini kamaytiradi, mushaklarni qisqaruvchan va relaksatsion xususiyatlarini oshiradi, bo'g'inlarning harakatlanish amplitudasini oshishiga xizmat qiladi. Buning natijasida mushaklarning katta ko'lamdagi ish faoliyatini bajarishga moyilligi ortib boradi.

Futbolchilarning musobaqa faoliyati murakkab koordinatsion xususiyatiga ega bo'lganligi sababli, sportchi musobaqa sharoiti vaqtida shiddatli va shiddati u qadar yuqori bo'lmagan harakatlanish faoliyatini almashlab bajarib boradi. Bunda uning mushaklari aynan shunday ish faoliyatiga tayyor holda bo'lishi kerak. Keskin harakatni bajarishda (maksimal tezlikda qisqa masofaga yugurish, keskin qayrilishlar va burilish va boshqalar) futbolchining mushak tizimi shu kabi yuklamani bajarishga tayyor bo'lishi kerak. Shuning uchun, "qizdirish" mashqlarining ahamiyati yuqori hisoblanadi.

Mushaklarni "qizdirish" mashqlarini amalga oshirishda nafaqat mushaklardagi jarayonlarni o'zgarishlari kuzatiladi balki, nafas olish tizimida ham, ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi.

Tizimning funksional imkoniyatlari darajasi ortadi. Nafas olish funksiyalari yaxshilanadi.

B.G.Chirvaning (2011) ta'kidlashicha, chigilni yozish mashqlarini tashkil etishda ayniqsa, o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarini tashkil etishda, futbolchilarni yetarli darajadagi ish faoliyatini ta'minlash evaziga, ularning astoydil terlash holatigacha olib kelish zarur. Chunki, terlash natijasida termoregulyatsiya jarayoni ta'minlanadi va ayiruv jarayonlarining ish faoliyati yaxshilanadi.

O'yindan oldingi chigilni yozish mashqlari vaqtida tananing harorati ortib boradi va buning natijasida organizmning turli organlari va tizimlarining shiddatlashuviga ya'ni, ularning faoliyatini tezlashishiga olib keladi. Bu holat esa, o'z navbatida sportchining asosiy shiddatli va murakkab yuklamalarga tayyorlaydi. Lekin, shu vaqtni o'zida shuni ham anglash kerakki, professional futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish faolliklari, ularning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlari bilangina cheklanib qolmasdan balki, futbolchilar oyoqlarining katta ish bajarish qobiliyatlari bilan ham izohlanadi. Uchrashuvlar vaqtida aynan futbolchining oyoqlariga katta yuklama tushadi va u to'p bilan va to'psiz turli harakatni bajarishi kuzatiladi (S.Golomazov 2008).

Bu holat esa, o'z navbatida futbolchining tayanch-harakatlanish apparatining sinchkovlik bilan tayyorlash kerakligini bildiradi. Futbolchining bo'g'inlari, mushaklari futbol o'yinida vujudga keladigan holatlarga tayyorgarligi talab darajasida bo'lishi kerak.

L.I.Masterova (1987) olib borgan tadqiqot ishlarining natijalari, futbolchining mashg'ulotlar davomidagi tanasining haroratini ortib borishi bilan uning oyoq mushaklarini "qizdirish" orasida bog'lanish yo'qligi ma'lum bo'lgan [44].

Tadqiqot ishlarining natijalaridan ma'lum bo'ladiki, professional tarzda futbol bilan shug'ullanadigan sportchilarning ma'lum ko'rinishdagi o'yindan oldingi tashkil etilgan chigilni yozish mashqlari mashqlaridan so'ng, futbolchilarning tana haroratlari o'rtacha 1.8 gradusga ortganligi qayd etilgan bo'lsa ham, bu vaziyatda ayrim futbolchilarning oyoqlarining mushaklaridagi qon aylanish holatlari chigilni yozish mashqlaridan oldingi holatda qolganliklari ham ma'lum bo'lgan. Boldir mushaklarini haroratlari o'zgarmagan futbolchilar ham qayd etilgan. Shu holat qiziqki, ko'pgina futbolchilarda, chigilni yozish mashqlardan so'ng, oyoq mushaklarining harorat ko'rsatkichlari dastlabki holatga qaraganda xatto kamayishi ham kuzatilganligini, olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalari ko'rsatib bergan.

Futbol amaliyotida, professional tarzda futbol bilan shug'ullanadigan futbolchilar, astoydil o'tkazilgan chigilni yozish mashqlari mashqlaridan so'ng, ularning boldirlari va ayniqsa, oyoq panjalari "sovuqligicha" qolayotganligini bildirishadi.

Shu o'rinda qayd etish kerakki, o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarini samarali tashkil etilishi, nafaqat futbolchilarning chigilni yozish mashqlari dan so'ng terlashlari va biroz charchash holatlari bilan izohlanishi kerak balki, futbolchilarning oyoq mushaklarini yetarli darajadagi "qizdirilganlik" holati bilan ham izohlanishi kerak.

O'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarini shunday tashkil etilishi kerakki, unda bo'lajak uchrashuv xarakteridan kelib chiqib, futbolchining mushaklariga tushadigan yuklamadan kelib chiqib tashkil etilishi kerak. Futbolda futbolchilar tomonidan to'p bilan va to'psiz bajaradigan turli ko'rinishdagi harakatni asosan ikki guruhga ajratgan holda baholashimiz kerak.

Ularning birinchisi futbolchidan u qadar katta kuchlanishni talab etmaydigan, yuqori tezliklarda bajarilmaydigan harakat bo'lsa, ikkinchi guruh harakatiga maksimal tezliklarda bajariladigan va maksimal kuchlanishlarni talab etadigan harakatlar nazarda tutiladi. Bu kabi mashqlarga:

- start tezlanishlari;
- keskin tarzdagi yo'nalishni o'zgartirib yugurish;
- keskin yugurishni to'xtatish;
- tayanch oyoqdan balandlikka ko'tarilib sakrash;
- podkat tashlashlar va undan so'ng keskin oyoqqa turib olish harakati;

- maksimal kuch bilan to'pga zarba berishlar.

Bu kabi harakatni musobaqa sharoitida samarali bajarish uchun, o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlari vaqtida amalga oshirilgan bo'lishi ijobiy samara beradi.

Bunda ahamiyatli tomonidan biri bo'lib, chigilni yozish mashqlari vaqtida bu kabi harakatni bajarishda, tobora maksimal ko'rinishdagi harakatni bajarish talab etiladi. Ya'ni, harakatni maksimal kuchlanishlar bilan va maksimal tezliklarda amalga oshirish muhim hisoblanadi.

Futbolchining oyoq mushaklarini o'yinga tayyorlashda, avval kam ta'sir doirasidagi mashqlardan boshlash tavsiya etiladi. Ayniqsa, sonning orqa mushaklariga ta'sir etishni ehtiyotkorlik bilan amalga oshirish tavsiya etiladi.

Bu holat futbolchilarning harakatlanish faoliyatidagi biomexanik va fiziologik xususiyatlar bilan izohlanadi. Qachonki, futbolchilar turli ko'rinishdagi yugurish va sakrash mashqlarini bajarish vaqtida hamda, to'pga zarba berish harakatini bajarish vaqtida, sonning orqa mushaklarini ushlab turuvchi va fiksatsiya qiluvchi funksiyani bajarishi kuzatilishini S.Golomazov (2003) o'z navbatida ta'kidlab o'tadi [18].

Maxsus adabiyotlarni tahlilidan ma'lum bo'ldiki, futbolchilarni oyoq mushaklarini musobaqaga tayyorlab olish masalalari ahamiyatli hisoblanadi. Sonning orqa mushaklarini talab darajasida o'yinlarga tayyorlab olish eng ahamiyatli tomonlardan biridir.

L.I.Masterova (1987) olib borgan tadqiqot ishlarining natijalaridan ma'lum bo'lganki, futbolchilar oyoqlarining orqa son mushaklaridagi zo'riqishlar, nafaqat kuchli va og'ir yuklamali mashqlardan keyin paydo bo'lishi mumkin balki, u qadar katta bo'lmagan yuklamalar ham bunday holatlarni keltirib chiqarishi mumkin [44].

Musobaqalar vaqtida futbolchilar tomonidan bajariladigan ayrim harakatning u xoh to'p bilan bo'lsin, xoh to'psiz bo'lsin, katta amplitudada bajarishligi talab etiladi. Buning uchun, futbolchining bu kabi tayyorgarligi ham talab darajasida bo'lishi kerak. Bunga erishishda o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarida bu kabi tayyorgarlikni ham amalga oshirish kerakligini bildiradi. Futbolchilarning egiluvchanlik tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqish musobaqa sharoitida samarali ishtirok etishning asosiy omillardan biri sifatida qoraladi.

Mushaklarni cho'zishga qaratilib qo'llanilayotgan mashqlarni, ularni bajarish vaqtidagi mushaklarni biomexanik va fiziologik xususiyatlarini bilish katta ahamiyatga egadir. Tayyorgarlik jarayonida cho'zish mashqlaridan foydalanish, futbolchilarning mushaklarining elastiklik holati yaxshilanishiga xizmat qiladi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, bunday mashqlarni qo'llash ta'sirida, mushaklarning cho'zilish ko'rsatkichlari 1-2 mm yaxshilanar ekan.

Futbol amaliyotida mashqlarning turli ko'rinishlarga ega bo'lishi, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini, tuzilmalarini, tarkibiy

qismlarini ham turlicha bo'lishiga olib keladi. Lekin, shunday bo'lishiga qaramasdan, har bir tashkil etilayotgan mashg'ulot aniq vazifani hal etishga qaratilgan bo'lishi muhim. Mashg'ulotlar ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Lekin, shunday bo'lishiga qaramasdan, kuzatishlar va tahlillar shuni ko'rsatganki, mashqlarning turli-tumanligiga qaramasdan, ko'pgina mutaxassislar tomonidan tashkil etiladigan chigilni yozish mashqlari, ularning tuzilishlari, tanlanadigan mashqlarning mazmuni ko'p hollarda bir xil ko'rinishga ega bo'lib qolishi ham sir emas.

Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida chigilni yozish mashqlari larni tashkil etish, ularning ta'sirini o'rganish borasida bir qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ularning ayrimlariga to'xtalamiz. Quyida Rossiya premer ligasida ishtirok etgan bir necha jamoalarning musobaqa davrida tashkil etilgan o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlari va ularning mazmuniga to'xtalamiz.

1-jadval

“Zenit” (Sankt-Peterburg) jamoasining o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarining mazmuni va tarkibi (B.G.Chirva ma'lumotlari bo'yicha)

№	Mashqning mazmuni	Mashqning hajmi
1.	Saflanib maydon chizig'ining bir tomonidan ikkinchi tomoniga sekin yugurish.	1.5 daqiqa
2.	Saflangan holda maydon chizig'ining bir tomonidan ikkinchi tomoniga sekin yugurishda har 15 m dan so'ng oyoqning maxli harakati:	2.5 daqiqa
	- sakrashlar va qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish harakati va 10-12 m ga sekin yugurish harakati;	1 marta
	- sakrashlar va qo'llarni pastga va tepaga harakatlantirish va 10-12 m ga sekin yugurish;	1 marta
	- sakrashlar va baravariga ikki qo'lni chapga va o'ng yonga harakatlantirish va 10-12 m ga yugurish;	1 marta
	- oldinga yurish harakatida oyoqlarni bukish va ko'krakka	

	ko'tarish (90 gradusgacha) va 10-12 mga sekin yugurish; - oldinga yurish harakatida oyoqlarni bukish, ko'krakka ko'tarish (90 gradusgacha) va yonga aylantirib tashlash, so'ngra 10-12 mga sekin yugurish; - yurishda maksimal tarzda chap va o'ng tizzalarni almashlab ko'krakka ko'tarib tushirish harakati va so'ngra 10-12 mga sekin yugurish; - chuqur oldinga qadam tashlash va yurish harakati so'ngra 10-12 mga sekin yugurish; - yurishda tanani o'ngga va chapga almashlab qayriltirish so'ngra 10-12 mga sekin yugurish; - yurishda chap va o'ng oyoqlarni almashlab oldinga balandga ko'tarib tushurish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - tezkor yugurish va so'ngra 10-12 mga sekin yugurish; - tizzalarni baland ko'tarib yugurish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - oyoqlarni orqaga tashlab yugurish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - o'ng va chap yon bilan yugurish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - o'ng va chap yon bilan oyoqlarni chalishtirma qilib yugurish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - balandlikka sakrash va havoda qo'llarni oldinga katta amplituda bilan aylantirish harakati so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - o'ng va chap yon bilan almashlab balandlikka sakrash so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - orqa bilan yugurish, 180 gradusga qayrilish so'ngra, 10-12 mga sekin yugurish; - tezkor yugurish.	1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta 1 marta
3	Stretching mashqlari, maxli harakat va bo'shashish uchun mashqlar.	3 daqiqa
4	30 x 20 m maydonda to'pni ushlab turish mashqi. Har bir jamoada 5 kishidan, 2 ta murabbiy: - birinchi seriya – har bir o'yinchi to'p uzatishni birinchi yoki ikkinchi teginish orqali amalga oshiradi; - birinchi va ikkinchi seriya oralig'ida stretching mashqlari; - ikkinchi seriyada har bir futbolchi xoxlaganicha teginish orqali to'pni uzatish xuquqiga ega.	4 daqiqa 2 daqiqa 0.5 daqiqa 1.5 daqiqa
5	Stretching mashqlari, maxli harakat va bo'shashish uchun mashqlar.	2.5 daqiqa

6.	Ikki qatorda bajariladigan tezkor harakat:	2.5 daqiqa
	- 5 metr masofaga tizzalarni baland ko'tarib yugurish va 10 mga oldinga tezkor yugurish harakati, orqaga yurib qaytish;	1 marta
	- o'ng yon bilan oldinga 5 metrga yugurish, 90 gradusga qayrilish va oldinga tezkor yugurish harakati, orqaga yurib qaytish;	1 marta 1 marta 1 marta
	- 5 metr masofaga tezkor yugurish, 2 metrga orqa bilan yugurish va yana oldinga qarab 10-12 metrga tezkor yugurish va orqaga yurib kelish; - 20 metrga tezkor yugurish.	
7	Jarima maydoni tashqarisidan 10 kishidan iborat guruhda murabbiy bilan "devor" usulini amalga oshirgandan so'ng darvozaga zarba berish harakati.	3 daqiqa
	Chigilni yozish mashqlarining umumiy vaqti 21 daqiqani tashkil etdi	

B.G.Chirva (2010) olib borgan tadqiqot ishlarining natijalaridan ma'lum bo'lganki:

Birinchidan: Rossiya Premier ligasi musobaqalarida ishtirok etayotgan jamoalarning o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarining davomiyligi 20 daqiqadan 25 daqiqagacha vaqtini tashkil etdi. O'rtacha davomiylik 23 daqiqani tashkil etgan. Chigilni yozish mashqlari uchrashuvlar boshlanishiga 10 daqiqa qolganda yakunlangan. Bu davr ichida futbolchilar o'z yechinish-kiyinish xonalariga borib, so'ngra o'yin boshlanishi vaqtida maydonga qaytib tushishadi.

Ikkinchidan: o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarida bir necha toifa mashqlarni ajratish mumkin bo'lib, ular quyidagilar bo'ldi:

- sekin yugurish mashqlari;
- yugurish, sakrash va maxli harakat;
- turli tezliklardagi tezkor qo'zg'alishli yugurishlar;
- stretching mashqlari;
- ikki guruh futbolchilari tomonidan to'pni ma'lum maydonda, hududda ushlab turish mashqlari;

- harakatda va turgan joyda to'plarni uzatish, to'plarni olib yurish;

- darvoza tomon zarba berish imkoni tug'iladigan zonaga turli ko'rinishli usullar yordamida to'pni yetkazish va zarba berish harakati;

- mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar.

Uchinchiidan. "Qizdiruvchi" mashqlar sifatida chigilni yozish mashqlarilarda quyidagi ikki ko'rinishli mashqning biri qo'llaniladi:

- sekin yugurish (kuzatilgan jamoalarning 6 tasida qo'llanilgan);

- yuqori bo'lmagan tezliklarda futbolchilarning harakatlanishlari va bunda bir-birligiga to'pni qisqa va o'rta masofalarga uzatib berish harakati (kuzatilgan jamoalarning 10 tasida qo'llanilgan).

To'rtinchiidan. Kuzatilgan jamoalarning har birida stretching mashqlarining u yoki bu ko'rinishlari qo'llanilgan. Chigilni yozish mashqlarida stretching mashqlarini bajarishga jami chigilni yozish mashqlari vaqtining 1.5 - 4.5 daqiqasi sarflangan. Jamoalarining o'rtacha ko'rsatkichi 2.5 daqiqaga teng bo'lgan.

Beshinchiidan. Rossiya premer-ligasi musobaqalarida ishtirok etayotgan jamoalarning o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarini tashkil etilishida maxsus mashqlarga ya'ni, to'plar bilan bajariladigan mashqlarga, kuzatilgan jamoalarda turlicha vaqt sarflangan. Agarda ko'pchilik jamoalarda chigilni yozish mashqlarining vaqtini 12-15 daqiqasi shunday mashqlarga sarflangan bo'lsa, ayrim jamoalarda bu kabi mashqlarning davomiyligi 7-8 daqiqani o'rtacha tashkil etgan xolos.

Oltinchiidan. Kuzatilgan 16 ta jamoaning 12 tasida amplua o'yinchilarining xususiyatlarini inobatga olib, chigilni yozish

mashqlari tashkil etilgan va maxsus mashqlar tanlanib ishlatilgan. Buni biz ijobiy holat deb baholaymiz. Chunki, bunday yondashuv, har bir futbolchini musobaqa faoliyatida spetsifik faoliyatni uchrashuvning dastlabki daqiqalaridan samarali amalga oshirishda yaxshi zamin yaratadi.

2-jadval

Rossiya chempionati doirasida ishtirok etgan jamoalarning o'yindan oldingi chigilni yozish mashqlarini tashkil etilishi va unda maxsus mashqlarga ajratilgan vaqt ko'rsatkichlari

T.R.	Jamoalar	Chigilni yozish mashqlarining umumiy vaqti (daqiqalarda)	Maxsus futbol mashqlarining davomiyligi (to'p bilan bajariladigan, daqiqalarda)
1.	"Rubin" Kazan	23	15
2.	"Spartak" Moskva	24	13
3.	"Zenit" Sankt-Peterburg	21	7
4.	"Lokomotiv" Moskva	25	14
5.	"SSKA" Moskva	20	12
6.	"Saturn" Moskva viloyati	24	10
7.	"Dinamo" Moskva	24	13
8.	"Tom" Tomsk	22	11
9.	"Krilya Sovetov" Samara	24	15
10.	"Spartak" Nalchik	25	13
11.	"Terek" Grozniy	23	15
12.	"Amkar" Perm	24	15
13.	"Rostov" Rostov	25	12
14.	"Anji" Maxachkala	25	14
15.	"Sibir" Novosibirsk	22	12
16.	"Alaniya" Vladikavkaz	24	11

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar chigilni yozish mashqlari va uning ahamiyati yuqori ekanligini ko'rsatmoqda. Chigilni yozish mashqlari yuqori malakali futbolchilarni tayyorgarligining ajralmas qismiga aylangan.

7.2.2. Futbolchilarning tayyorgarligida yugurish mashqlaridan foydalanish

Yugurish mashqlari futbolchi tayyorgarligining asosiy vositalaridan va tashkil etuvchilaridan biri hisoblanadi. Yugurish mashqlari avvalam bor chidamlilik va uning boshqa turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan bir qatorda tezlik, chaqqonlik kabi sifatlarni rivoji uchun ham vosita sifatida xizmat qiladi. Yugurish mashqlari mushaklarni mustahkam lanishiga yordam berid va shikastlanishlarni oldini olishga xizmat qiladi. Zamonaviy futbolda sportchining yuqori natijalari uning tayyorgarligi jarayonida yetarli darajadagi yugurish mashqlardan foydalanishni taqozo etadi. Bu vosita universal va ko'p tomonlama ta'sir etish kuchiga ega.

Chigilni yozish mashqlari jarayonida qo'llaniladigan yugurish mashqlari avval sekin templarda bajariladi. Bu organizmni "uyg'onishiga" xizmat qiladi. Mushaklarni yetarli darajada qizdirib olingandan keyin, yugurish mashqlari o'rta va yuqori templarda bajarishga o'tiladi. Yugurish mashqlari ham turli-tuman. Futbolchilarning tayyorgarligida qo'llaniladigan asosiy yugurish turlarini ko'rsatib o'tish mumkin:

- oddiy to'g'ri chiziq bo'ylab;
- o'rta tezlikda to'g'ri chiziq bo'ylab;
- o'rta tezlikda yo'nalishlarni o'zgartirib;
- chalishtirma qadam bilan;
- oyoqlarni orqaga ko'tarib;
- tizzalarni baland ko'tarib;
- o'ngga va chapga qadam tashlab (kiyikcha yugurish);
- orqa bilan va 360 gradusga qayrilib;
- tezlashib to'g'ri chiziq bo'ylab;
- tezlashib yo'nalishlarni o'zgartirib;
- maksimal tezlikda;

• to'siqlar osha yugurish va b.

• **1-mashq. "To'pni uzat va yugur" mashqi.**

Vazifa:

1. To'p uzatish texnik harakatlarini takomil-lashtirish;
2. Tezlik jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish.

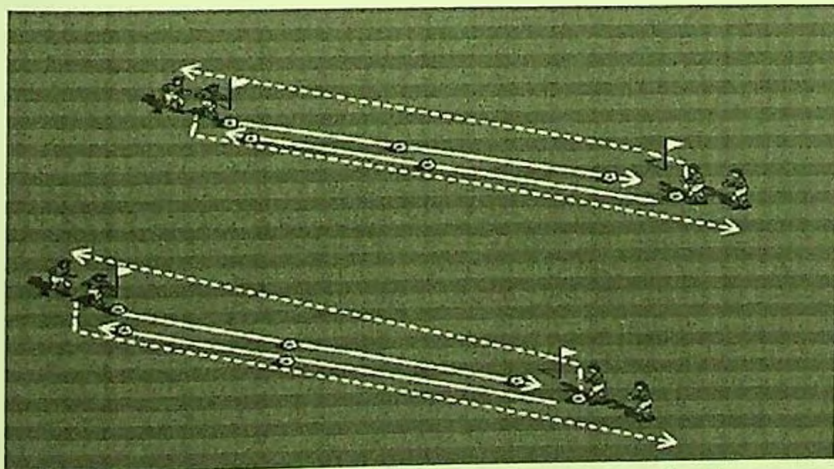
Jihozlar: bayroqchalar, to'plar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 15 m uzoqlikda bayroqchalar o'rnatiladi. Har bir bayroqcha oldida guruh futbolchilari to'p bilan joylashadi.

2. Murabbiy signali bo'yicha guruhning birinchi raqamli har bir futbolchisi ikkinchi tomonda turgan futbolchiga avval to'pni yerlatib kuch bilan uzatadi. To'pni uzatishi bilan darhol uning ketidan yuguradi va ikkinchi tomonga o'tadi;

3. Har ikki tomonda to'pni qabul qilgan keyingi futbolchilar murabbiy signalini kutadi va keyin shu tariqa mashqni bajaradi.



18-rasm. "To'pni uzat va yugur" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni aniq va kuch bilan uzatish kerak;

- jamoa futbolchilarini kichik guruhlar tarkibiga bo'lib, ikki yoki uchta shunday distansiyalarni hosil qilish mumkin;
- guruhlar o'rtasida musobaqa usulini qo'llash mumkun.

7.2.3. Futbolchilarning tayyorgarligida jihozlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Vaqt o'tgan sayin sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar jarayoniga ko'plab zamonaviy turdagi texnik vositalar, maxsus anjom-uskunalar, ko'chma va ko'rgazmali jihozlar jarayonga jalb qilinmoqda.

Yaxshi jihozlangan moddiy texnik baza, murabbiyning mashg'ulot olib borishiga o'ziga xos ijobiy ta'sir qiladi. Futbolchilar ham mashg'ulotni o'zgacha tarzda, xohish bilan bajarishlari kuzatiladi. Bunday sharoitlarda mashg'ulot jarayonining samaradorligi oshadi, o'yinchilarning turli sifatlarini rivojlanishi tezlashadi, ularning tayyorgarlik darajasini ob'yektiv tarzda baholashga yordam beradi.

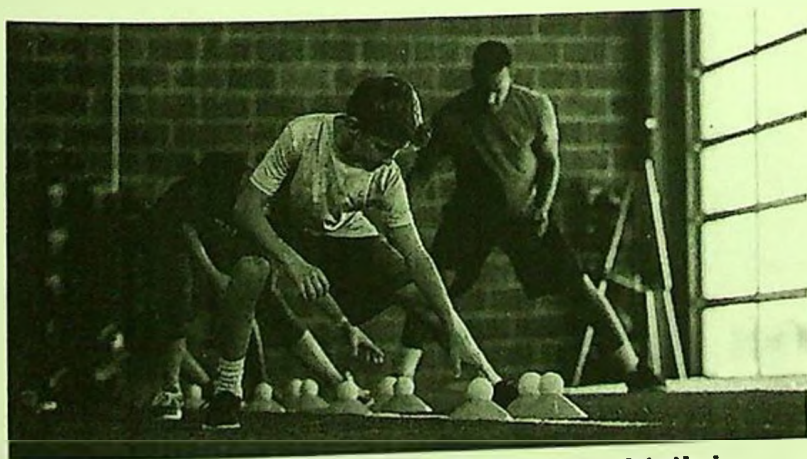
O'quv-mashg'ulot jarayonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishi futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yanada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali shakllarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi.

Yordamchi jihozlar mashqlarni ko'p marta takrorlash tamoyilini amalga oshirish, bajariladigan mashqlarning murakkabligi va jadalligini tartibga solish, malakalarning barqarorligi va ko'p variantlilikini mustahkamlash, mashqlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan rejimda bajarish imkonini beradi.

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonidagi umumiy tayyorgarlikni ta'minlashda jihozlar bilan bajariladigan turli ko'rinishlardagi mashqlardan foydalanish mumkin. Yengil yugurish mashqlari va mos tarzdagi chigal yozish mashqlaridan so'ng, yordamchi jihozlar tariqasida to'plardan foydalanib mashg'ulotni davom ettirish mumkin. To'plar bilan turli mashqlarni bajarish mumkin.

Bunda mashqlarni qo'llanilishi albatta sport tayyorgarligi tamoyillariga mos bo'lishini ta'minlash kerak. Asosiy e'tibor qaratiladigan jihatlaridan biri mashqlarni **"oddiydan murakkabga tomon"** tamoyiliga rioya etgan holda qo'llanilishi muhim. Bu holat ayniqsa kichik yoshdagi futbolchilarni tayyorgarligida katta ahamiyat kasb etadi.

To'p bilan bajariladigan mashqlarni avval oddiy ko'rinishlarda to'p uzatish mashqlaridan boshlash mumkin. Mashqlarda ikki kishi ishtirok etishi kifoya, keyinchalik mashqning murakkablik tamoyilga asosanib oshirib boriladi.



19-rasm. Oyoq mushaklari uchun chigilni yozish mashqlarini bajarish holati

Tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lib borgani sari, mashqlarni guruh futbolchilari orasida tashkil etishga o'tiladi. Mashqlar uch, to'rt, besh, olti kishidan iborat ko'rinishlarda tashkil etilishi mumkin.

Agarda to'plardan jihoz tariqasida foydalanilayotgan bo'lsa, futbolchining jamoada to'p suradigan amplasidan kelib chiqib, mashqlar rejalashtirilishi va amalga oshirilishi mumkin. Xususan, hujumchilar o'zlari uchun xos bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirishga, jumladan darvoza tomon zarbalar texnikasini takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashqlarni, yarim-himoyachilar o'rta va uzoq masofalarga aniq to'p uzatish ko'nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashqlarni, himoyachilar to'p uchun yakkakurash harakatlarida harakatlar samaradorligiga ta'sir etuvchi ko'nikmalarni shakllantirib borishligi, darvozaabonlar esa to'plar bilan gruppirovka qilish ko'nikmalarini shakllantirib borishligi mumkin.

Shunday ko'rinishdagi mashqlanishdan so'ngina barcha amplua futbolchilari, ayniqsa katta guruh futbolchilari trenirovka mashg'ulotlarining asosiy yuklamasiga nisbatan tayyorgarligi ta'minlanganligi borasida kichik xulosa qilish mumkin.



20-rasm. Futbolchilarni tayyorlashda fishkalardan foydalanib mashq bajarish jarayoni

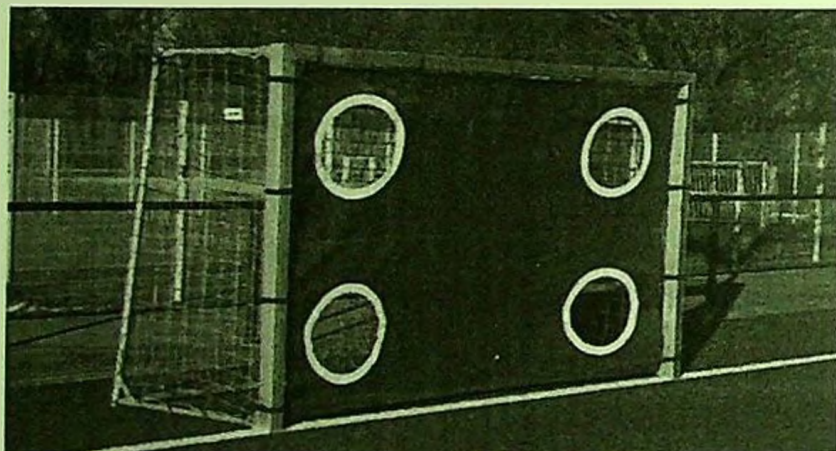
Har bir o'quv guruhidagi futbolchilar bilan tayyorgarlikni olib borishda albatta yuqorida qayd etilgan tamoyil ya'ni - **"oddiydan murakkabga tomon"** tamoyiliga qat'iy rioya etish muhimdir. Chunki, hattoki yuqori malakali futbolchilar ham mashg'ulotlarda birdaniga asosiy yuklamalarga nisbatan tayyor bo'lishmaydi. Ularning tayyorgarligini unga ham moslash talab etiladi. Asosiysi yaxshilab chigilni yozish mashqlarini amalga oshirish va organizmni asosiy yuklamalarga tayyorlab olish orqali, shikastlanmaslik va sog'liqni havf ostiga qo'ymaslik hisoblanadi.

Futbolchilarning tayyorgarligida aytilganidek, yordamchi jihozlardan foydalanish keng foydalaniladi. Ayniqsa, yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida bunday vaziyatlarni ko'p kuzatishimiz mumkin. Futbol shaharchalari, futbol mashg'ulot maydonchalari va zallari yordamchi jihozlar bilan jihozlanadi. Ular statsionar va ko'chma jihozlarga bo'linadi. Quyida futbolchilarning tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladigan bir qator jihozlarni ko'rib chiqamiz.

Kichik o'lchamdagi maxsus ko'chma darvoza.

Ushbu darvozada mashg'ulotda futbolchilarning zarba berish texnikasini yaxshilash, zarbaning aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Darvoza mashg'ulot o'tkaziladigan joyga maxsus tayyorlanadi. Bunda darvozaning ulchamiga qarab, zarba beradigan nuqtalarni belgilash, yoki bo'lmasam, berilgan zarabalarni darvoza to'riga borib tushish uchun teshik doiralarni qoldirish mumkin.

Mashg'ulotda darvoza tomon berilayotgan zarablarni aniqligini oshirishda, darvozadagi maxsus belgilar yoki teshik doiralar to'plarning darvoza ichiga kirganini yoki, to'rga borib tushmaganini ham aniqlab turadi.



21-rasm. Maxsus ko'chma darvoza.

Ushbu darvozani mashg'ulotga tayyorlashda, darvoza umumiy yuzasiga yaqin qattiq brezent olinib, brezentga maxsus belgilar, yoki teshik doiralar ishlab chiqiladi. Brezent darvoza ustuni va to'siniga qattiq qalin charm arqon bilan mahkamlanadi.

Ko'chma jihozlar.

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari, ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.

To'plar osilgan kronshteynlar.

Futbol to'plari osilgan kronshteynlar futbol maydoniga, mashg'ulot o'tkaziladigan joyga mahkamlanadi. Ular turgan joydan qadam tashlab va yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan depsinib, burilib va burilmay turib, to'pni tepib yuborib sakrashni mashq qilish imkonini beradi. Futbolchilarning harakatlanish qobiliyatlarini shakllanishiga xizmat qiladi.



22-rasm. To'plar osilgan kronshteynlar

Ushbu jihozni futbolchining bo'yiga qarab, to'pni har-xil balandlikda moslab o'rnatish mumkin. Bunga to'p osib qo'yilganda o'yinchining bosh bilan chap yoki o'ng chakkasida, boshning peshona qisimida zarba berish texnikalarini keng doirada rivojlantrish mumkin. Bir so'z bilan bosh bilan o'ynash texnik harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi yordamchi jihoz hisoblanadi.

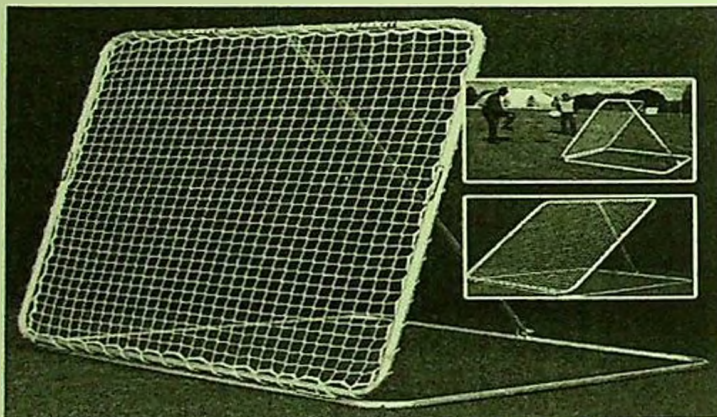
Bir tomonlama ko'chma batut.

Ko'chma batut alyumin metallardan tayyorlangan, ikkita harakatlanuvchi ramadan iborat. Material: kesimi 25-30 mm bo'lgan truba, kataklari 50-100 mm bo'lgan, ikkita kapron to'r va diametri 5-8 mmli amortizatsion moslamadir.

Ko'chma batutni foydalanishga tayyorlashda, avval rama burchak-lariga to'r mahkamlanadi, so'ngra uni amortizatsion tizimcha yordamida rama bilan biriktiriladi va bir tekisda tarang qilib rostlanadi.

Amortizatsion tizimcha rama burchagida to'rning eng chetki katagiga tortiladi hamda rama va to'rning butun uzunligi bo'yicha o'tkaziladi, so'ngra to'r bilan rama ham qarama-qarshi

tomondan, so'ngra ikkita qolgan tomonlaridan birlashtiriladi. Rama bilan tarang tortilgan to'r orasidagi masofa 22 sm dan ko'p bo'lmasligi kerak.



23-rasm. Bir tomonlama ko'chma batut

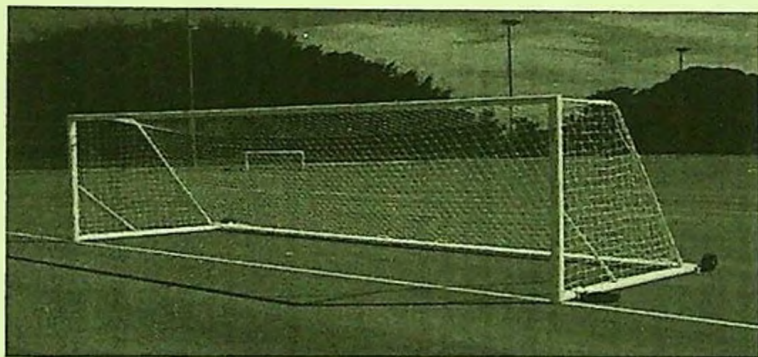
Ko'chma darvozalar.

Ko'chma darvozalar odatiy va kichraytirilgan o'lchamda bo'ladi. Ko'chma darvozalardan foydalanish, maydondagi tabiiy chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi, uning sifat darajasini saqlashga xizmat qiladi. Bunda mashg'ulotlar davomida darvozalar o'rnatiladigan joy vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi.



24-rasm. Kichik o'lchamdagi ko'chma darvozalar

Ko'chma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek, darvozaga zarba beruvchi barcha amplua o'yinchilarni mashq qildirish uchun qo'llaniladi. Odatda kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar, kichraytirilgan maydonchada, kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.



25-rasm Katta o'lchamdagi ko'chma darvoza

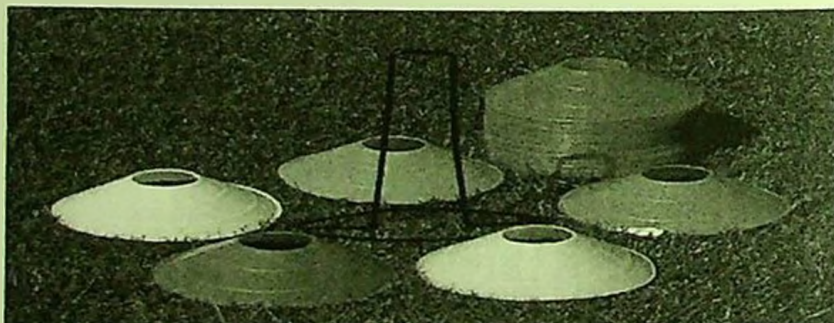
Katta o'lchamdagi ko'chma darvoza ham, hozirgi kundagi futbol mashg'ulotlarida keng foydalaniladi. Yuqori malakali futbolchilarning mashg'ulotlarida bu ko'rinishdagi darvozalar ko'proq foydalaniladi.

Hozirgi kunda sun'iy chimdan tayyorlangan maydonlar ko'payib bormoqda va ushbu maydonlarda katta o'lchamdagi ko'chma darvozalarda mashg'ulot o'tkazish futbolchilarga qulaylik yaratadi.

Futbolchilarga yoki maydon vakillariga katta o'lchamdagi darvozani ko'tarib, surishda qiyinchilik tug'dirmasligi uchun, darvozalariga maxsus g'ildiraklar o'rnatiladi va bu darvozani ko'proq sifatli foydalanishga olib keladi.

Fishkilar.

Mashg'ulot jarayonida fishkalardan foydalanish, shug'ula nuvchilarda turli o'yin mashqlarni o'tkazish va maydonning o'zida turli vaziyatlarni yuzaga keltirish, maydon qisqartirish yoki bo'lmasam kengaytirishda muhim vazifani bajaradi. Bugungi kunda futbolchilarning tayyorgarlik tizimida turli ranglardagi fishkalardan keng ma'noda foydalaniladi.



26-rasm. Turli ranglardagi oddiy fishkalar

Bugungi kunda fishkalarning turli ko'rinishlari ishlab chiqilmoqda. Fishkalarning biroz cho'ziq shakllari (27-rasm) yuqori malakali futbolchilar hamda o'smir futbolchilarning tayyorgarlik jarayonlarida, ayniqsa ko'p foydalanilayotganligini e'tirof etish mumkin.



27-rasm. Fishkalarning cho'ziq shakli

Bunday fishkalar yengil va murabbiylarga hech qanday qiyinchiliksiz ularni mashg'ulot maydoniga olib kelish va olib ketishga imkon beradi. Mag'ulotda maydon chiziqlarini aniqlashda, turli harakatli o'yinlarni o'tkazishda kichik hajmdagi fishkalardan samarali foydalanish mumkin.

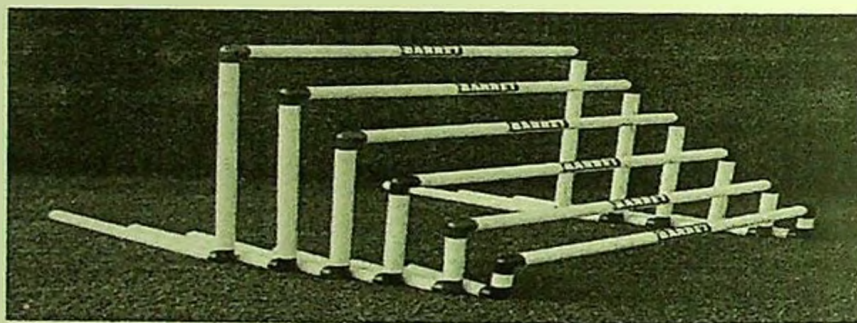
Katta hajmdagi fishkalar mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarni to'pni olib yurish, turli xil to'rtburchak mashqlarni bajarish, maydon chiziqlarni begilash, xatokki, kichik darvoza vazifasini ham muvaffaqiyatli bajaradi. Katta hajmdagi fishkalar turli taktik mashqlarni bajarishda samarali sport jihozi sifatida foydalaniladi.

To'siqlar.

Bugungi kunda turli yosh va malakadagi futbolchilarni tayyorgarligida, tayyorgarlikning qo'shimcha jihozlari sifatida turli o'lchamdagi to'siqlardan keng foydalanilmoqda. To'siqlarning balandliklari ham turli bo'lishi mumkin (28-rasm).

To'siqlardan foydalanish turli sakrash mashqlarini tashkil etishda, turli ko'rinishdagi estafetali mashqlarda, aylanma usulidagi mashqlarni tashkil etishda va boshqa ko'pgina mashqlarini tashkil etishda foydalanish mumkin.

Bu ko'rinishdagi mashqlarni bajarish natijasida, bir qator asosiy vazifalarni hal etishga erishiladi. Ayniqsa, to'siqlar osha sakrash mashqalari futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga yaxshi xizmat qiladi. Hususan, tezlik-kuch maxsus jismoniy sifatini rivojlantirishda bunday ko'rinishdagi mashqlar o'ta samarali hisoblanadi.

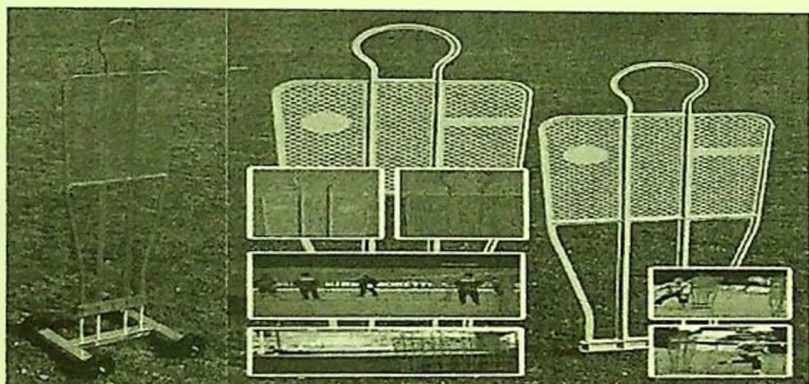


28-rasm. Turli o'lchamdagi to'siqlar

Maxsus "devor"lar.

Bugungi kunda standart vaziyatlardan foydalanishning ahamiyati zamonaviy futbolda o'ta yuqori. Standart vaziyatlarda futbolchilarning tayyorgarligini ta'minlashda, ayniqsa ularning texnik tayyorgarligini ta'minlashda, harakatlarni ko'p bora takrorlash evaziga shakllantirish nazarda tutilishini anglash kerak. Bunday vaziyatlarda esa, ya'ni jarima, erkin to'plari, burchak to'plari kabi standart vaziyatlarda futbolchilarning harakatlarini shakllantirishda, himoyachi vazifasini a'lo darajada bajarib beruvchi – turli ko'rinishlardagi "devor"lardan, maketlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bu jihozlardan foydalanish nafaqat, zarba berish, to'p uzatish texnikasini takomillashtirayotgan futbolchiga (ko'pincha hujumchiga) qo'l keladi balki, "devor" vazifasini amalga oshirishi kerak bo'lgan himoyachilarni, boshqa kerakliroq bo'lgan ko'nikmalarini shakllantirishga ko'proq vaqt ajratilishiga ham xizmat qiladi.



29-rasm. Maxsus "devor"lar

Futbol shaharchasi.

Yordamchi jihozlar – statsionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko'chma jihozlar majmuasidan iborat bo'ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi.

Trenajyorlarning ko'p bo'lishi, o'quv-mashg'ulot jarayonini, mashg'ulotlarning individual va guruhli shakllaridan foydalangan holda, maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi.

Guruhli mashg'ulotlarda aylanma tarzda tashkil etilgan mashg'ulot, alohida qiziqish uyg'otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus belgi, beto'xtov yugurish va sakrash mashqlarini o'tkazishni ta'minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo'lakchalari, to'rtburchaklar, aylana va yarim aylanalar chizib qo'yilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirida trenajyorlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Maxsus trenajyorlar futbolchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljalanadi. Masalan, kuchni rivojlantirish uchun turli espander va trenajerlar qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan bir necha turdagi universal trenajyorlar ham mavjud. Bu universal trenajyorlarda yuklama turli mushak guruhlariga ta'sir qiladi.

Trenajyor yuklama shiddati va hajmini aniq taqsimlash imkonini beradi. Qaytarishlar soniga qarab jismoniy sifatlar va harakat faolligi shuncha rivojlanadi. Umuman futbolchining tezligi, kuchi, egiluvchanligi va boshqa sifatlarini rivojlantirish uchun alohida-alohida trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Matalar (to'shaklar).

Yosh futbolchilarni tayyorgarligida gimnastik matalardan ham foydalaniladi. Lekin amaliyotni ko'rsatishicha, tayyorgarlikni ta'minlashdagi bu yordamchi jihozdan murabbiylar tomonidan u qadar ham ko'p foydalanilmaydi.



30-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish texnikasini o'rgatishda matalardan foydalanish jarayoni

Biroq, matalardan futbolchilarni texnik tayyorgarligini amalga oshirishda samarali foydalanish mumkin. Hususan, to'pga yiqila turib, bosh bilan zarba berish, "qaychi" usulida darvozaga zarba harakatlarini o'rgatish va rivojlantirishda bu vosita qo'l keladi. Agarda yosh futbolchidan bu harakatni maydonni o'zida, quruq yerga bajarishni murabbiy so'raydigan bo'lsa, tabiiyki, yosh futbolchi harakatni bajarishdan bosh tortishi yoki qo'rquv bilan uni amalga oshirishi mumkin. Bu esa, futbolchida to'g'ri texnik ko'nikmani shakllanishiga to'sqinlik qiladi.



31-rasm. Yiqila turib "qaychi" usulida darvozaga zarba berish texnikasini o'rgatishda matalardan foydalanish jarayoni

**Jihozlar (to'ldirma to'plar) bilan bajariladigan umumiy
rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish**

1-mashq. "Aylana bo'ylab to'plarni uzatish" harakatli o'yini.

Vazifa: 1. Harakatli o'yin orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar tezligi, kuch) rivojlantirishga ko'maklashish;

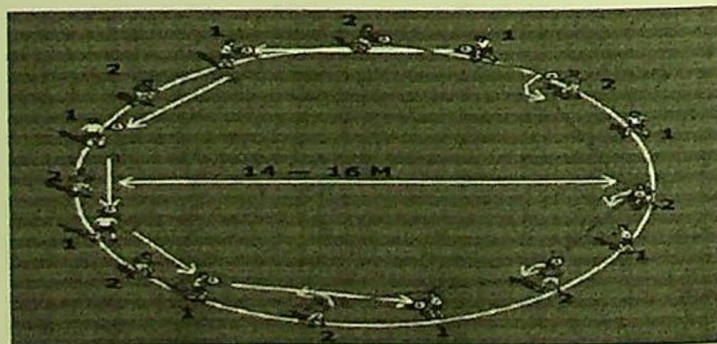
Jihozlar: To'ldirma to'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'yinda jamoaning barcha a'zolari (16-20 nafar) ishtirok etishi mumkin. Jamoa futbolchilari bir va ikkiga sanagan tarzda, ikki guruhga bo'linib, aylana shaklida joylashib olishadi. Aylana diametri 14-16 m. Birinchi raqamli futbolchilar bir jamoani, ikkinchi raqamli futbolchilar ikkinchi jamoani tashkil etadi. Yonma-yon turgan birinchi va ikkinchi raqamdagi boshlovchi futbolchilar qo'llarida to'ldirma to'plarni ushlab olib, murabbiy signalini kutib turishadi;

2. Murabbiy signaliga ko'ra birinchi raqamli jamoa futbolchisi to'pni chap tomonda joylashgan birinchi raqamli sherigiga va ikkinchi raqamli futbolchi esa o'ng tomonda turgan o'z sherigiga to'pni tez uzatadi;

3. Mashqni boshlab bergan futbolchining qo'liga birinchi bo'lib yetib kelgan jamoa g'olib hisoblanadi.



32-rasm. "Aylana bo'ylab to'plarni uzatish" harakatli o'yini

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni uzatishni aniq ketma-ketlikda uzatilishini ta'minlash;
- raqib jamoasi futbolchilariga ataylab to'sqinlik qilmaslik kerak;
- raqib jamoasining to'pini egallab olmaslik kerak;

7.2.4. Futbolchilarning tayyorgarligida og'irliklar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Bugungi kunda futbol sport turini tavsiflovchi xususiyatlardan yana biri – bu yakkakurash harakatlarini futbolchilar tomonidan tobora ko'p qo'llanilishi hisoblanadi. Bu holat esa, o'z navbatida futbolchilar tayyorgarligiga nisbatan ma'lum talablarni qo'yadi. Futbolchining atletik tayyorgarligi yuqori darajada rivojlangan bo'lishi muhim.

Futbolchilarni umumiy atletik tayyorgarligini rivojlantirishda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar samarali vositalardan hisoblanadi. Futbolchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlaridan kelib chiqib ta'kidlash joizki, oyoq mushaklarini rivojlanganligining yahamiyati shubhasiz yuqori. Shu sabab, tayyorgarlik jarayonida ham tayyorgarlikni aynan shu tashkil etuvchisiga katta e'tiborni qaratish lozim bo'ladi.

Futbolchini oyoq mushaklarini rivojlantirishda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar yaxshi samara beradi. Futbolchining tezlik jismoniy sifati tayyorgarligini ta'minlashda aynan oyoq mushaklari ishini nazarda tutamiz. Futbolchilarni tezlik jismoniy sifatini rivojlantirishda turli ko'rinishlardagi og'irlashtirilgan mashqlardan foydalanishlarni misol qilish mumkin. Quyida yuqori samaraga ega beshta mashqlarni ko'rib chiqamiz.

Bu mashqlarni bajarish vaqtida futbolchilar o'z oyoqlari 0,5-2 kg og'irlikka ega yuklarni bog'lab olgan holda amallarni bajarishligi talab etiladi. Yuklarning og'irligi futbolchilarning yoshiga bog'liq bo'ladi. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilar uchun 0,5-1 kg atrofidagi og'irliklardan foydalanish kifoya.

1. Pliometrika.

Pliometrik mashqlarni bajarish mushaklardan maksimum quvvatni qisqa vaqt ichida olish imkonini beradi.

2. Uzunlikka sakrash mashqlari.

Ikki oyoqda uzunlikka sakrash mashqlari futbolchining tezligini rivojlantirishga zo'r ko'maklashadi. Shu bilan birga balandlikka sakrash natijalarini ham o'sishiga ko'maklashadi. Bu sifat ham futbolchining faoliyati uchun xos ekanligini inobatga olsak, sakrash mashqlaridan foydalanishning ahmiyatli ekanligini anglaymiz.

Bu o'rinda shunisi qiziqki, ko'pgina futbolchilar bu oddiy mashqni mashg'ulotlar davomida bajarishni xohlashmaydi. Mashqni bajarishdan bosh tortish holatlari ham kuzatiladi. Lekin bu mashqdan foydalanishni muntazam tarzda amalga oshirilib borilsa, bu futbolchining oyoq kuchini va tezligini o'sishiga zo'r yordam berishini alohida ta'kidlash joiz.

3. To'psiz zig-zag yugurish mashqlari.

Agarda mashg'ulotlarda oldinga qo'yilgan vazifalardan biri bo'lib, tezlikni rivojlantirish bo'ladigan bo'lsa, u holda futbolchining mashg'ulotlari jarayonida turli joylashuvlardan turib, turli yo'nalishlarga qarab startdan keskin qo'zg'alib chiqib yugurish harakatlarini bajarishni amalga oshirish yuqori samara beradi. Asosiy e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan jihati - bu harakatlarni maksimal tezliklarda bajarish hisoblanadi. Shunga e'tiborni qaratish lozim.

4. O'tirgan holda sakrab turish mashqlari.

Bu kabi mashqlarni klassik mashqlar sifatida ta'riflashimiz mumkin. Bu mashqlarning samarasi yuqori. Bu mashqlar futbolchining start tezligini va oyoqlar kuchini rivojlantirishga zo'r xizmat qiladi. Agarda bu ko'rinishdagi mashqlarni bir yondashuvda bir necha bor takrorlab bajariladigan bo'lsa, u holda futbolchining oyoqlari mushaklarining chidamliligi ham rivojlanishi ta'minlanadi. Shuning uchun bu mashqdan foydalanishni murabbiylar o'zliksiz davom ettirishi lozim. Mashqlarni bajarish vaqtida unga variativlikni ta'minlash maqsadida, sakrashlarni qayrilishlar bilan, yon tomonga sakrashlar bilan ham amalga oshirish mumkin.

5. Moksimon yugurish mashqlari.

Moksimon yugurish mashqlari ham samarali vositalardan hisoblanadi. Bunda yugurish urinishlarida harakatlarni maksimal tezliklarda (sprint) bajarishga asosiy e'tibor qaratiladi. Yugurib o'tish masofalarini asta-oshirib borish yo'lga qo'yiladi. Urunishlarni avval 10 metrlik masofalardan, keyinchalik esa, 20, 30 metrli masofalargacha o'zgartirish mumkin. Yuqori malakali futbolchilar faoliyatida esa, undanda uzoqroq masofalardan xususan, 40-50 metrlik masofalardan ham foydalanish mumkin. Bu kabi mashqlarda tezlik va portlovchi sifatlarni rivojlantirish maqsad e'tilayotgan bir vaqtda, bosib o'tiladigan masofalarni u qadar ham uzoqlashtirib yubormaslik maqsadga muvofiq.



33-rasm. Sportchilar uchun og'irliklar U1 PRO (2x1 kg)

7.2.5. Futbolchilarning tayyorgarligida akrobatika mashqlaridan foydalanish

Asosiy akrobatik mashqlarni bajarishga o'rgatish va ularning ahamiyati

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida keng qo'llaniladigan mashqlardan bo'lib, akrobatika mashqlar hisoblanadi. Akrobatika mashqlari o'z navbatida keng ta'sir etish doirasiga ega bo'ladi. Bu mashqlar egiluvchanlikni, kuchni, portlovchi quvvatni va ayniqsa chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni oshirishga yaqindan yordam beradi.

Akrobatika mashqlarini tayyorgarlik jarayonida qo'llash, sportchini ekstremal sport faoliyati sharoitlarida o'z tanasini boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Bunday vaziyatlar esa, futbol musobaqa faoliyati jarayonlarida ko'p uchrashini bilamiz. Futbolchining musobaqa faoliyati jarayonida ko'p bora noodatiy sharoitlarda ma'lum texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish talab etiladi. Bu vaziyatlarda esa, maxsus tayyorgarlik talab etiladi. Bu tayyorgarlikni aynan akrobatika mashqlarni bajarish orqali ham samarali yechish mumkin bo'ladi.

Akrobatika mashqlari jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga ko'maklashadi. Bu ayniqsa yosh futbolchilarni tayyorgarligida ahamiyatlidir. Doimiy tarzda mashg'ulotlarda akrobatika mashqlarini qo'llab borish, yosh futbolchilarning nafaqat umumiy jismoniy kondinatsiyalarni oshirishga balki, texnik harakatlarni o'zlashtirib borishda ham qo'l keladi. Shu bilan birga yuqori natijalarga erishishda zarur bo'ladigan mental barqarorlikni rivojlantirishga ham ko'maklashadi.

T.V.Chepelevaning (2014) ta'kidlashicha, akrobatik mashqlar – gimnastikaning vositalari sifatida, kompleks jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Akrobatik

mashqlarni qo'llash natijasida, shug'ullanuvchilarda koordinatsion-vestibulyar qobilyatlar, mo'ljal olish, qo'rqmaslik, qat'iyatlilikni rivojlanishi kuzatiladi. Shu bilan ham akrobatik mashqlarni amaliy ahamiyati yuqoriligi ta'kidlanadi va bu kabi mashqlar shuning uchun ham sportchilarning tayyorgarlik tizimida o'z o'rniga ega bo'lishi kerakligi aytiladi. Ayniqsa, akrobatik mashqlaridan foydalanish suvga sakrash, sport o'yinlari, batutda sakrash, fristayl kabi sportchilarning tayyorgarligida ahamiyati yuqoridir.

Demak, futbolchilarning tayyorgarligida, tayyorgarlikning bu tashkil etuvchisiga ham yetarli darajada e'tibor qaratilishi muhim jihat hisoblanadi. Ayniqsa, yosh futbolchilarning tayyorlashda bu kabi tayyorgarlik mashqlariga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlanishining sensitiv davrlarini inobatga olib, tayyorgarlikni rejalashtirishga alohida e'tibor qaratilishi muhim.

O'mboloq oshish mashqlari. Oldinga va orqaga o'mboloq oshish mashqlari

Ma'lumki, akrobatik mashqlari keng doiradagi harakatlarni bajarishni nazarda tutadi. Akrobatik mashqlar – bu kompleks ko'rinishga ega gimnastik mashqlar hisoblanadi va ularga qayrilishlar, o'mboloq oshish mashqlari, salto mashqlari, turli ko'rinishlardagi aylanma harakatlar va ularning majmuaviy ko'rinishlari va boshqa bir qator harakatlar kiradi. Aytilganidek, bu kabi mashqlar sportchilarning xususan, futbolchilarning birinchi galda chaqqonligini, egiluvchanligini, koordinatsiyasini, kuchini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu kabi harakatlar ichida omboloq oshish mashqlari keng qo'llaniladigan mashqlardan hisoblanadi. Bu mashqlar futbolchilarning chaqqonligini rivojlantirishdagi samarali vositalardan hisoblanadi. Shu sabab, tayyorgarlik tizimida ayniqsa, yosh futbolchilarning

tayyorgarligida bu kabi mashqlar albatta o'z o'rniga bo'lishi kerak.

1-mashq. O'mboloq oshish harakatli estafeta o'yini.

Vazifa: 1. Estafeta o'yini orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar tezligi, kuch) rivojlantirishga ko'maklashish;

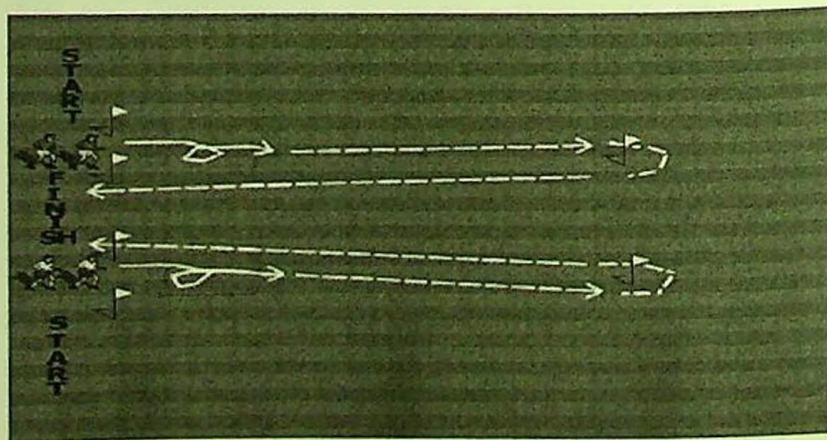
Jihozlar: Bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Estafeta uchun 15 m. yo'lakcha belgilanadi. Start chizig'idan 5-6 m. uzoqlikda bittadan gimnastik matalar (to'shaklar) joylashtiriladi. Jamoa futbolchilari ikki guruhga bo'linib, ikki qator xosil qilib olishadi va start chizig'iga turishadi.

2. Murabbiy signaliga ko'ra, har ikki jamoaning boshlovchilari tezkor oldinga harakatlanishadi, matada oldinga o'mboloq oshish harakatini amalga oshiradi va tezlikda harakatini oldinga davom ettiradi. Oldinda turgan bayroqchani aylanib o'tadi va marra tomon yugurib qaytadi;

3. Guruhdagi so'ngi futbolchi marraga birinchi yetib kelgan jamoa g'olib hisoblanadi.



34-rasm. O'mboloq oshish harakatli estafeta o'yini

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- futbolchilar tomonidan amalga oshirilayotgan o'mboloq oshish harakatlarini bexato bajarilishiga e'tibor qaratish;
- bayroqchani aylanib o'tilishiga e'tibor qaratish;
- mashqni murakkablashtirish va mazmunini o'zgartirish maqsadida vazifalarni ham biroz o'zgartirish mumkin. Xususan:
 - bayroqchani aylanib o'tgandan so'ng, orqa bilan marraga harakatlanish;
 - bayroqchani aylanib o'tgandan so'ng, avval orqa bilan yo'lakning o'rtasida aylanib olib marraga harakatlanish;
 - bayroqchani oldiga yaqinlashganda sakrab, havoda bosh bilan zarba berish harakatini imitatsiya qilish va harakatlarni davom ettirish;
 - bayroqchani aylanib o'tgandan so'ng, orqaga bir oyoqda sakrab qaytish va shu kabi vazifalarni berish mumkin.

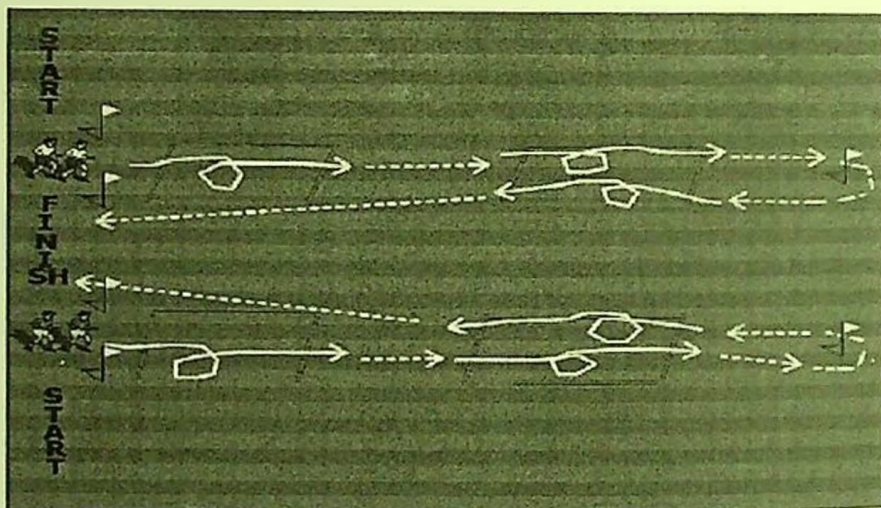
2-mashq. Oldinga va orqaga o'mboloq oshish harakatli estafeta o'yini.

Vazifa: 1. Estafeta o'yini orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar tezligi, kuch) rivojlantirishga ko'maklashish;

Jihozlar: Bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Huddi 1-mashq kabi, faqat yo'lakchada ikkita mata joylashtiriladi. Vazifa: bayroqcha tomon harakatlanishda avval matalardan oldinga o'mboloq oshish, qaytishda orqaga o'mboloq oshish bilan harakatlarni davom ettirish kerak.



35-rasm. O'mboloq oshish harakatli estafeta o'yini

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- futbolchilar tomonidan amalga oshirilayotgan o'mboloq oshish harakatlarini bexato bajarilishiga e'tibor qaratish;
- bayroqchani aylanib o'tilishiga e'tibor qaratish;
- mashqni murakkablashtirish va mazmunini o'zgartirish maqsadida vazifalarni o'zgartirish mumkin.

7.2.6. Futbolchilarning tayyorgarligida harakatli o'yinlardan foydalanish

Yosh futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish, tayyorgarlikni tashkil etuvchi, ko'p qo'llaniladigan vositalardan hisoblanadi. Harakatli o'yinlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari ham mavjud.

Futbolchilar tayyorgarlik davrining vazifalaridan bo'lib - bu futbolchilarning funksional imkoniyatlar darajasini oshirish, harakatlanish ko'nikma va malakalari doirasini kengaytirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish kabi vazifalar hisoblanadi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlarni

qo'llash bilan birga, turli ko'rinishlardagi o'yinlardan, harakatli o'yinlardan foydalanish futbol amaliyotida keng kuzatiladi.

Harakatli o'yinlarning ta'sir etish doirasi keng bo'lib, ular futbolchi uchun xos bo'lgan deyarli barcha jismoniy sifatlarni va maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Harakatli o'yinlar kuch, tezlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda ko'p qo'llaniladi.

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar sportchi tayyorgarligining umumiy konditsiyalarini oshirishga xizmat qilsa, tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan vositalar esa, sport turidagi faoliyat uchun xos bo'lgan sifatlarni va qobiliyatlarni rivoji uchun xizmat qilishi kerak. Rejalashtirishni tashkil etish bu jihatga e'tiborni qaratish kerak bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan harakatli o'yinlardan foydalanish nisbatlari kamroq bo'ladi. Chunki, bu bosqichda futbolchining maxsus tayyorgarligi birinchi navbatda amalga oshirilishi lozim. Musobaqa faoliyati uchun xos bo'lgan tayyorgarliklarni shakllantirishning birinchi galda maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bu holat esa, bu bosqichda harakatli o'yinlardan foydalanishni chegaralaydi. Shu sabab, jarayonda qo'llaniladigan o'yinlar, maqsadli va aniq vazifalarni hal etishga xizmat qilishini anglash muhim.

Tayyorgarlik davri so'ngida esa qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning xususiyati yana o'zgarishi kerak. Negaki, bu paytda o'ta yuqori zo'riqishli mashg'ulotlar seriyalaridan so'ng, futbolchilarga biroz tiklanish uchun sharoitlarni yaratish muhim. Bunda trenirovka mashg'ulotlarida foydalaniladigan harakatli o'yinlar futbolchilarning maxsus tayyorgarligini

ta'minlashga emas, balki sportchining keyingi mashg'ulotlar uchun emotsional holatini saqlashga xizmat qilishi kerak. Shu sabab, bu o'rinda ham tanlanayotgan harakatli o'yin aniq vazifalarni hal etishi muhimdir.

Trenirovka mashg'ulotlarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar mashg'ulotning boshida yoki oxirida qo'llanilishi kerak. O'yinlar o'ta yuqori jismoniy va psixologik zo'riqishni keltirib chiqarmasligi kerak.

Agarda harakatli o'yin tayyorgarlik jarayonining alohida vositasi sifatida qo'llanilsa, o'yin usuli esa mashg'ulotning ma'lum shaklini o'tkazishga xizmat qilishi mumkin. Misol uchun aylanma mashg'ulotni keltirib o'tish mumkin, uning yo'nalishi texnik harakatlarni yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlarni tayyorgarlik jarayonda qo'llashdan oldin bir qator omillarni hisobga olish kerak. Bular: shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasi kabilar. Bu omillarni bilgan holda, mos harakatli o'yinlarni tanlab, tayyorgarlik jarayonida qo'llash lozim. Quyida futbolchilarni tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni keltirib o'tamiz.

1-mashq. "Aylanada to'plarni uzatish" harakatli o'yini.

Vazifa: 1. Harakatli o'yin orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar tezligi, kuch) rivojlantirishga ko'maklashish;

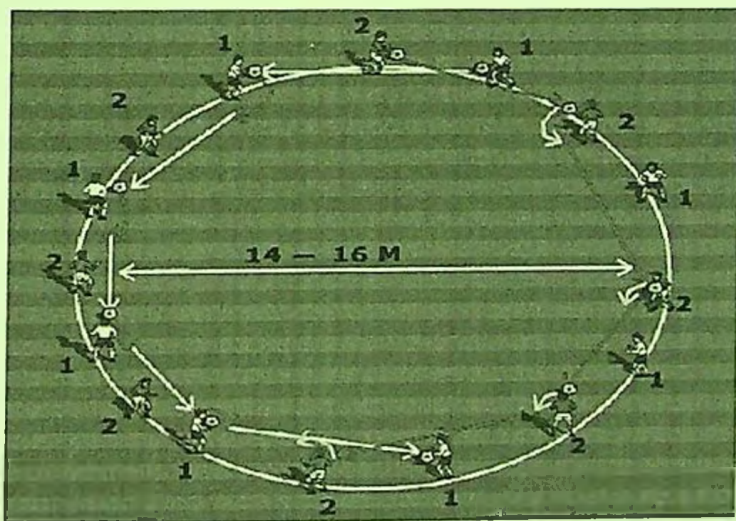
Jihozlar: To'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'yinda jamoaning barcha a'zolari (16-20 nafar) ishtirok etishi mumkin. Jamoa futbolchilari aylana shaklida joylashib olishadi. Aylana diametri 10-14 m.;

2. To'pni egallab turgan futbolchi murabbiy signali bo'yicha to'pni aylanada turgan boshqa sherikka uzatadi. Markazda 2-3 nafar himoyachi futbolchilar joylashib uzatilayotgan to'plarni egallab olishga harakat qiladi;

3. Ma'lum vaqtdan keyin (2-3 daqiqa) himoyachilar boshqa himoyachilarga almashtiriladi.



36-rasm. "Aylanada to'plarni uzatish" harakatli o'yini

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni shaklini o'zgartirish mumkin. Masalan to'pni uzatishni faqat oyoqda yoki qo'lda amalga oshirish mumkin;

- ko'p marta to'pni egallashga muvaffaq bo'lgan himoyachilar guruhi g'olib hisoblanishadi;

- jamoada futbolchilar soni ko'p bo'lgan taqdirda ikkita aylana xosil qilib, o'yinni davom ettirish mumkin.

2-mashq. "Futbolchilar voleyboli" harakatli o'yini.

Vazifa: 1. Harakatli o'yin orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya)

natsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatlar tezligi, kuch) rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Futbol o'yini texnik harakatlarini (to'p uzatish, to'pni qabul qilish, bosh bilan o'ynash) o'zlashtirishga ko'maklashish.

Jihozlar: To'plar, voleybol setkasi, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonda voleybol maydoni o'lchamlariga teng maydon hududi belgilanadi. Voleybol to'ri o'rnatiladi. Jamoa a'zolari ikki guruhga bo'linib, maydon qismlarida joylashadilar. Qur'aga ko'ra to'pni egallagan jamoaning bir o'yinchisi orqa chiziqdan to'pni o'yinga qo'li yoki oyog'i bilan kiritib beradi;

2. Ikkinchi jamoa o'yinchilari to'pni faqat oyoqda qabul qilishlari va qayta raqib maydoniga o'tkazishlari kerak. To'pni jamoa sheriklariga avval uzatish ham mumkin. Uchinchi teginish bilan to'pni raqib maydoniga o'tkazish talab etiladi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- o'yin voleybol qoidalari bo'yicha o'tkaziladi;

- birinchi 10 ballni qo'lga kiritgan jamoa partiyani yutib chiqqan hisoblanadi;

- o'yinni oyoq bilan emas balki bosh bilan ham amalga oshirish mumkin.

7.2.7. Futbolchilarning tayyorgarligida estafetali o'yinlardan foydalanish

Kichik yoshdagi bolalar bilan futbol mashg'ulotlarini olib borishning tayyorgarlik jarayonida turli xil ko'rinishlardagi estafetali mashqlardan foydalanish mumkin. Estafetalarni to'plar bilan amalga ham oshirish mumkin.

Estafeta mashqlaridan foydalanish sportchilarning tayyorgarligiga ko'pincha kompleks tarzda ta'sir etishi kuzatiladi.

Bunda bir vaqtni o'zida bir nechta umumiy yoki maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashiladi.

Estafeta mashqlaridan foydalanish nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashiladi balki, futbol texnikasini ham shakllanib borishga erishiladi.

1-mashq. Estafeta mashqi.

Vazifa: 1. Estafeta mashqi orqali harakatlanish sifatlarini (koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik) rivojlantirishga ko'maklashish;

2. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

Jihozlar: To'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jamoa futbolchilari uch guruhga bo'lingan tarzda, uchta qator xosil qilib, start chizig'i oldiga turib olishadi;

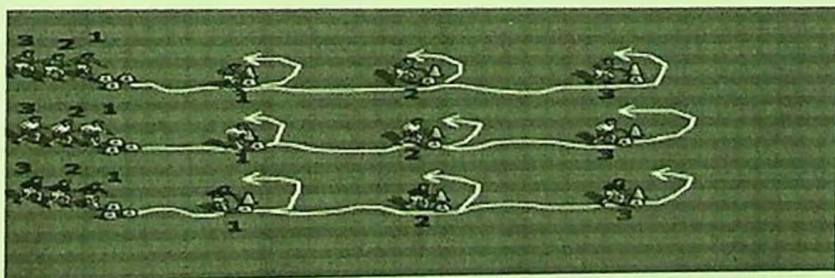
2. Murabbiy signaliga ko'ra qator boshidagi futbolchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni amalga oshiradi;

3. Har 5 mda o'rnatilgan fishkalarni aylanib o'tib, harakatni marra chizig'i tomon davom ettiradi;

4. Marra chizig'iga yetib borib, to'pni o'z sheriklariga yerlatib uzatadi va yengil yugurib qator ortiga qaytadi;

5. Keyingi futbolchi harakatni shu zaylda davom ettiradi;

6. Qatordagi barcha futbolchilar harakatni amalga oshiradi.



37-rasm. Estafeta mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- fishkalarni to'liq aylantirib o'tilishiga e'tibor qaratish kerak;

- to'pni uzatish aniqligiga e'tibor qaratish kerak;

- murabbiy ko'rsatmasiga asosan, avval "ishlovchi" oyoqda keyin

chalik "ishlamaydigan" oyoqda to'pni olib yurishni amalga oshirish kerak.

2-mashq. Kesishmali estafeta mashqi.

Vazifa:

1. Estafeta mashqi orqali tezlik sifatini rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Yonalishni o'zgartirib harakatlanish texnikasini takomillashtirish.

Jihozlar: ustunlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

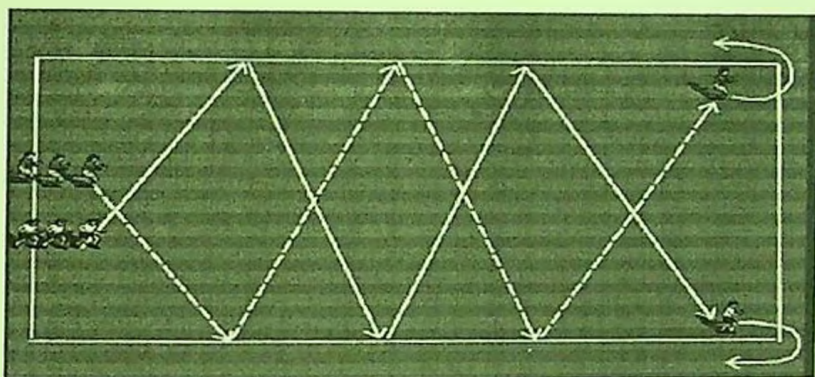
1. 40x15 m o'lchamli maydoncha belgilab olinadi. Uning uzun tomonlari bo'ylab bir-biridan 10 m masofa uzoqlikda 10 ta ustunlar o'rnatiladi;

2. O'yinchilarning ikkita qatori ikkita ustun o'rtasidagi chegara (qisqa) chiziqlardan birining markazida yonma-yon turadi;

3. Murabbiyning topshirig'iga ko'ra har ikkala qatordan bittadan o'yinchi bir-birining yo'lini kesib o'tgan holda, xoch (krest) shaklida eng yaqin ustunlarga qarab yuguradi. Ustunga qo'l tekkizgandan so'ng keyingi ustunga qarab yuguradi;

4. Oxirgi ustunga yetib borgach o'yinchilar tashqi chegara bo'ylab (yugurib) orqaga qaytadilar;

5. Futbolchilar o'z qatorlarining oxiriga kelib turadilar va bu paytda navbatdagi juftlik start oladi.



38-rasm. Kesishmali estafeta mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy ko'chish usullarini variantlashi mumkin (yon tomon bilan, orqa bilan, sakrashlar bilan va hokazolar).

3-mashq. Tor yo'lakchada estafeta mashqi.

Vazifa:

1. Estafeta mashqi orqali tezlik sifatini va koordinatsiyani rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Yonalishni o'zgartirib harakatlanish texnikasini takomillashtirish.

Jihozlar: ustunlar, bayroqchalar.

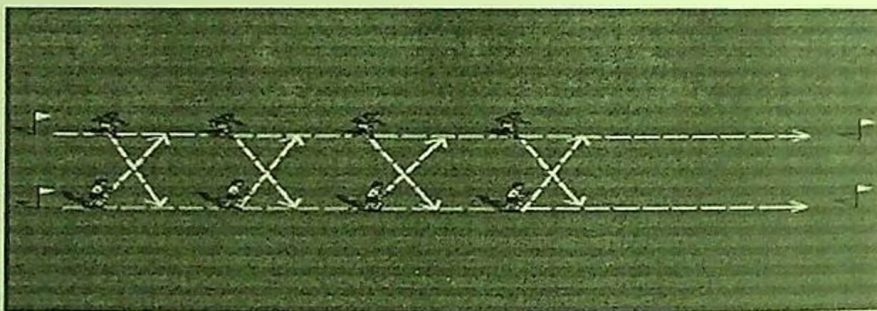
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'yinchilar ikkita qator bo'lib bir-birlaridan 2 m masofada turadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan 20 m uzunlikdagi yo'lakcha hosil qilinadi;

2. Huddi oldingi mashqdagi kabi, ular qator bo'lib asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan boshqasiga qarab yuguradilar;

3. Murabbiyning xushtagiga ko'ra qatordagi har bir o'yinchi yon tomonlarni harakatlanish bilan boshqa qatordagi o'zining qarama-qarshisidagi o'yinchi bilan tezkorlik bilan almashadi;

4. Shundan keyin har ikkala qator navbatdagi xushtakkacha asta-sekin yugurish bilan harakatni davom ettiradi.



39-rasm. Tor yo'lakchada estafeta mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- yo'nalishlarni almashtirish uchun oyoqlarni chalkashtirish bilan ko'chishga ruxsat berilmaydi;

- murabbiy 1 dan 3 gacha bo'lgan sonlarni aytadi. O'yinchilar boshqa qatordagi sheriklari bilan murabbiy aytgan songa teng marta o'rin almashishlari kerak bo'ladi. O'rin almashishlar tugagandan keyin har ikkala qator murabbiyning navbatdagi ko'rsatmasiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi.

7.2.8. Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish orqali tayyorgarlikni ta'minlash

1-mashq. "Qo'l to'pi" o'yini.

Vazifa:

1. "Qo'l to'pi" o'yini orqali maydonda yo'nalish tanlay bilish ko'nikmalarini shakllantirish;

2. Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga ko'maklashish;

3. Yonalishni o'zgartirib harakatlanish texnikasini takomillashtirish.

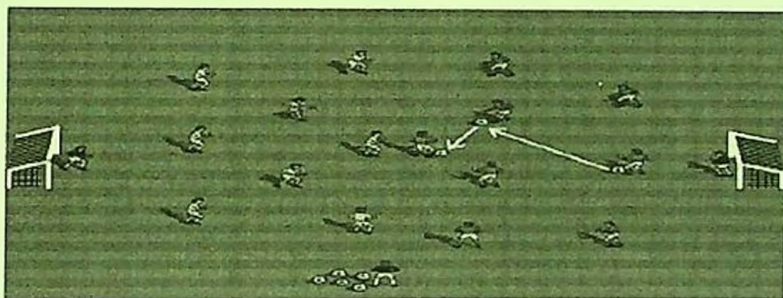
Jihozlar: bayroqchalar, darvozalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 40x20 metr o'lchamdagi maydon belgilanadi;

2. Jamoada 8-9 ta futbolchi harakatlanadi;

3. Jamoalar qo'l to'pi o'yinini o'ynashadi;
4. To'p o'yin vaqtida yerga tushurib yuborilsa, u boshqa jamoa tasarrufiga o'tadi;
5. To'pni imkon qadar jamoada ko'p vaqt davomida ushlab turishga harakat qilinadi.



40-rasm. "Qo'l to'pi" o'yini

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- o'yinchi uch qadamdan ortiq qadam tashlasa, to'p boshqa jamoaga o'tadi;
- o'yinchilar maydonda bo'sh zonani qidirib harakatlaniishligi va to'pni egallashligi lozim;
- har bir o'yinchi belgilangan vaqtda albatta harakatda bo'lishini ta'minlash kerak.

7.2.9. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi

Texnik tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlar

Futbolchining texnik tayyorgarligining ahamiyati yuqoridir. Tayyorgarlikning bosqichlaridan kelib chiqib, bu tayyorgarlik turiga ajratiladigan umumiy vaqt nisbatlari farqlanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar hajmi asosiy vaqtni tashkil etishi mumkin. Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashqlanish natijasida futbolchi

tomonidan amalga oshiriladigan asosiy texnik usullar va harakatlarni o'zlashtirish amalga oshiriladi.

Texnik tayyorgarlik mashqlarini bajarish individual tarzda yoki guruhli va jamoaviy shaklda ham amalga oshiriladi. Asosiysi har bir texnik usulni bajarish vaqtida uni texnik nuqtai nazardan to'g'ri bajarilayotganligiga e'tibor qaratilishi muhim.

Futbolchilar harakatlanish texnikasini takomillashtirish

1-mashq. Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqi.

Vazifa:

1. Harakat yo'nalishini o'zgartirib harakatlanish texnikasini takomillashtirish;

2. Reaksiyani rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. To'rtta ustundan foydalanib 20x20 m to'rtburchak xosil qilinadi;

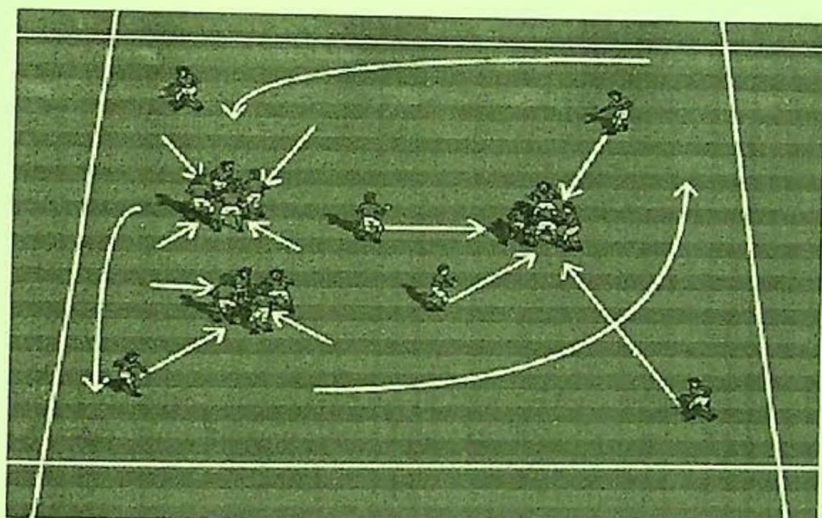
2. To'rtburchak ichida jamoa futbolchilari tezlikda, yo'nalishlarini o'zgartirib tezkor harakatlanishadi;

3. Kutilmaganda murabbiy qandaydir bir sonni (aytaylik "to'rt" sonini) yuqori ovozda aytadi;

4. O'yinchilar mumkin qadar tezroq bir-birlarining qo'llaridan mahkam ushlab olgan holda yoki bir-birlarining yelkalaridan quchgan holda aytilgan sondagi guruhni tashkil qilib olishlari kerak;

5. Guruhni tashkil eta olmay qolgan futbolchilar jazolana-dilar;

6. So'ngra yugurish qaytadan boshlanadi, murabbiy esa boshqa bir sonni aytadi va topshiriqni o'zgartiradi.



41-rasm. Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy yuklamani ta'sirini kuchaytirishi mumkin. Buning uchun yugurish davomida, o'yinchilarga turli ko'rinishlardagi topshiriqli komandalarni berishi mumkun. Misol uchun murabbiy to'rtburchakning tomonlaridan birini aytishi va shu tomonga futbolchilarning to'planishi, fintni amalga oshirish imitatsiyasini (o'xshatish) amalga oshirish, orqa bilan yugurish vazifalarini berish mumkin;

- topshiriqni bajarishga kechikayotgan futbolchilarga jazo tariqasida yengil topshiriqli mashqlarni bajarish ko'rsatmasi beriladi. Misol uchun, bir necha bor o'tirib-turish, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish va shu kabilar;

- ma'lum ketma-ketlikda raqamlangan futbolchilarni guruh tashkil etish vazifasini berish. Misol uchun 1, 2, 3 va 4 raqamdagi futbolchilar bir guruhni tashkil etishadi.

Oyoqning ichki va tashqi qismi bilan to'p uzatish texnik harakatini bajarishni takomillashtirish

To'p uzatish mashqlari

Futbol musobaqasida amalga oshiriladigan texnik usullar ichida eng ko'p foydalaniladigani - bu to'p uzatish harakatlari hisoblanadi. Zamonaviy futbolda to'p uzatishlar jami amalga oshiriladigan harakatlarni deyarli 70-80% tashkil etmoqda. Bu holat harakatni qanchalik tarzda samarali bajarilishi muhimligini, musobaqani kechishini umumiy ko'rinishiga ta'siri doirasini belgilab beradi.

1-mashq. To'p uzatish mashqi.

Vazifa:

1. Qisqa va o'rta masofalarga to'p uzatish texnikasini takomillashtirish;

2. To'p uzatish aniqligi ishonchliligini tarbiyalash;

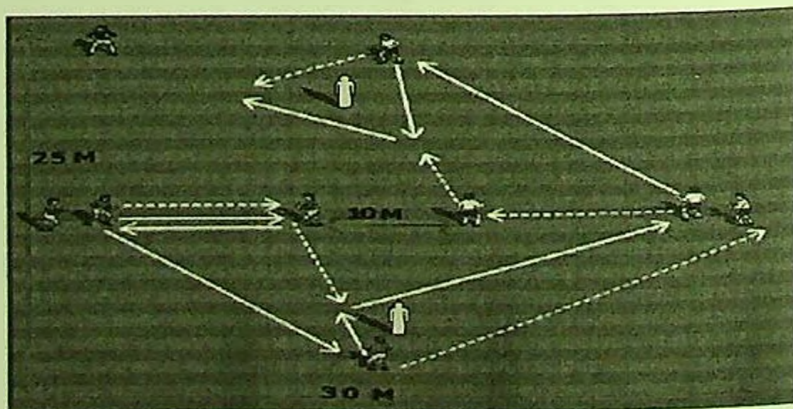
3. Guruhli o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

Jihozlar: ustunlar, fishkalar, to'plar, maketlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 25x30 m maydon belgilanadi. Futbolchilar to'pni soar harakatlanishiga qarshi usulda sherikka uzatadilar;

2. To'p uzatish amalga oshirilgandan so'ng, futbolchi bo'sh zonaga keskin yugurib chiqib, to'pni qabul qilish uchun ochiladi.



42-rasm. To'p uzatish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- harakatlarni maksimal tezlikda bajarishga e'tibor qaratish kerak;

- mashq orasidagi tanaffuslarda mushaklarni cho'zish uchun mashqlarni qo'llash mumkin;

- to'pni qabul qilib olish uchun to'pga nisbatan oldinga harakatla

nishni amalga oshirilishiga e'tibor qaratish kerak;

- to'p uzatish harakatlarining aniqligi ortib borgani sari, to'p uzatishni kuchini oshirishga harakat qilishga e'tibor qaratish.

Ikkilik, uchlik, to'rtliklarda to'p uzatish texnik harakatini bajarishni takomillashtirish

1-mashq. Ikkilikda to'p uzatish mashqi.

Vazifa:

1. Ikkilikda to'p uzatish texnik harakatlarini takomillashtirish;

2. To'pni qabul qilish texnik harakatlarini takomil-lashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar.

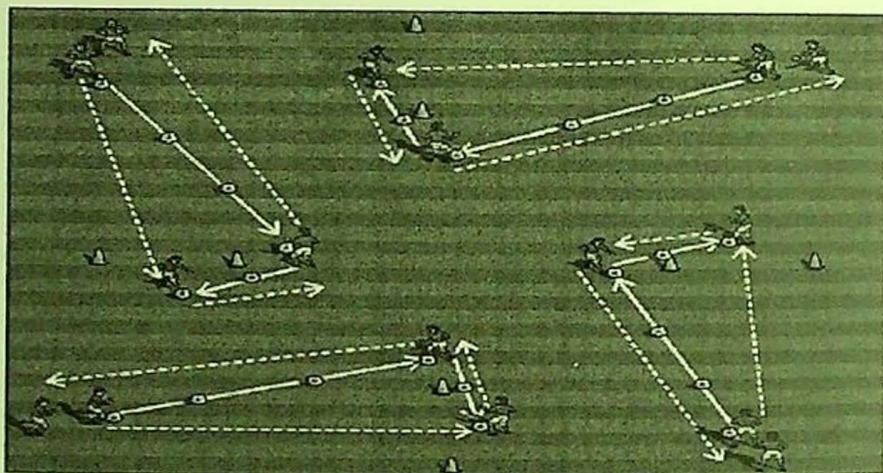
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 8-10 m masofali uchburchak xosil qilib, futbolchilar uning uchta burchagiga turib olishadi;

2. A futbolchi to'pni B futbolchiga yerlatib uzatadi va darhol oldinga, belgilangan nuqta tomon yugurib harakatlanadi;

3. Ochilayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng u navbatdagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi;

4. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa fishkalar orasi tomon harakatlanadi.



43-rasm. Ikkilikda to'p uzatish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni signaldan so'ng birgalikda bajarilishga e'tibor qaratish;

- to'p uzatish texnikasining to'g'riligiga e'tibor berish kerak.

2-mashq. Ikkilikda to'p uzatish va qabul qilish mashqi.

Vazifa:

1. To'pni uzatish, qabul qilish, olib yurish va darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar.

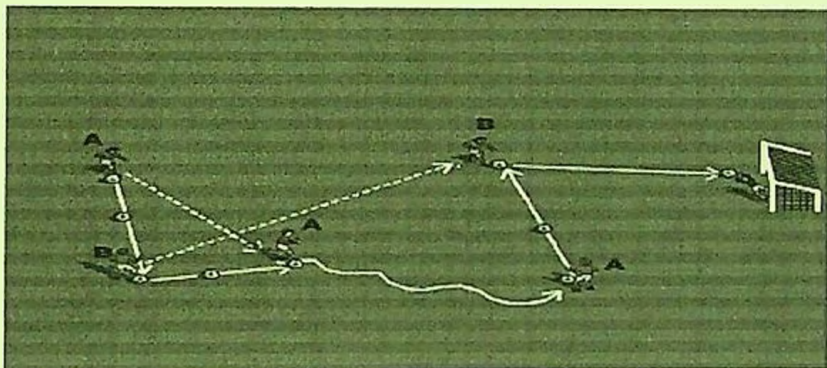
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni yerdan uzatib, o'zi oldinga harakatlanadi;

2. B o'yinchi to'pni darhol, bir teginishda ochilib kelayotgan A o'yinchiga uzatib, o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi;

3. A o'yinchi to'pni qabul qilgach, burchakdan B o'yinchiga to'pni havodan uzatadi va B o'yinchi dastlab turgan joyga qaytib boradi;

4. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi A o'yinchi dastlabki turgan joyga borib joylashadi.



44-rasm. Ikkilikda to'p uzatish va qabul qilish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak;
- mashqni tezlikda bajarish kerak;
- harakatlarni albatta darvozaga zarba berish bilan yakunlash kerak.

To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish

1-mashq. To'pni olib yurish mashqi.

Vazifa:

1. Turli usullarda to'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish.

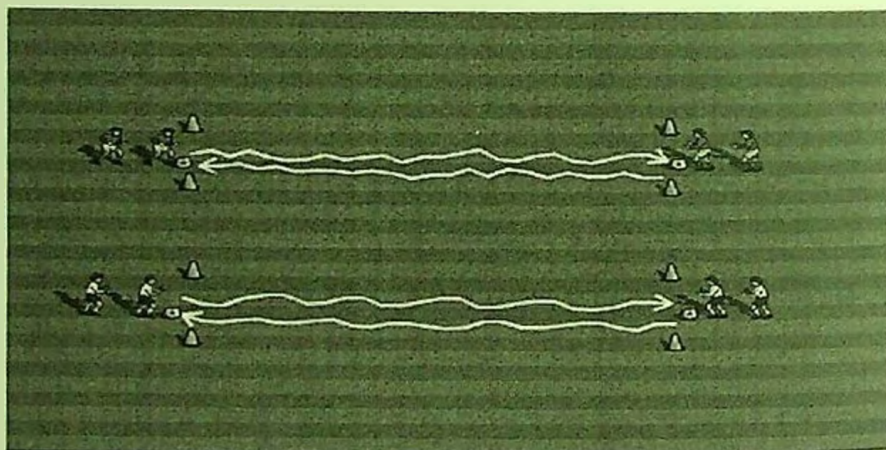
Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 10 m masofa uzoqlikda start va marrani anglatuvchi ikkita fishka o'rnatiladi;
2. To'g'ri chiziq bo'ylab to'pni oyoqning ichki qismi bilan olib yurish;

3. To'g'ri chiziq bo'ylab to'pni oyoqning tashqi qismi bilan olib yurish;

4. To'g'ri chiziq bo'ylab to'pni oyoqning ustki qismi bilan olib yurish.



45-rasm. To'pni olib yurish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajariladi;
- to'pni olib yurishda boshni ko'tarib oldinga qarab harakatlanishga e'tibor qaratish kerak;
- harakatlar aniqligi oshganda harakatlarni tezroq bajarishga o'tish;
- har qadamda to'pga teginishni amalga oshirilishiga e'tibor qaratish kerak.

2-mashq. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish mashqi.

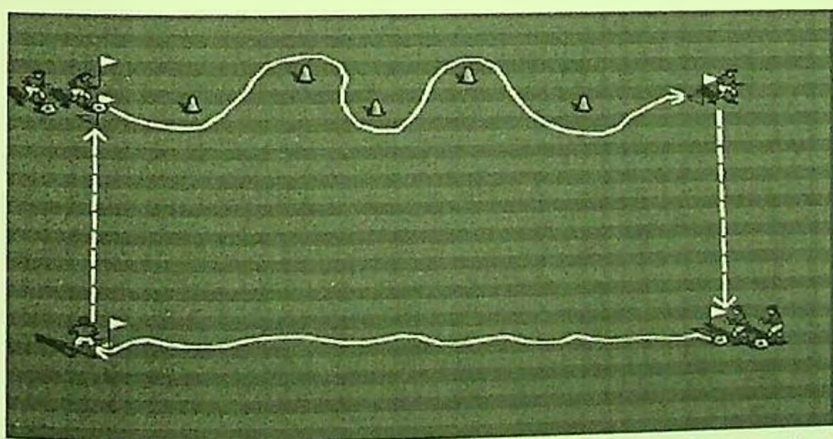
Vazifa:

1. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'lchami 15 x 5 m to'rtburchak belgilab olinadi;
2. To'g'ri chiziq bo'ylab 15 metr oralig'ida, har 3 mga 5ta fishka o'rnatiladi;
3. Futbolchi startdan boshlab harakatlanib, to'pni fishkalar orasidan olib yuradi;
4. So'ngra bayroqcha tomon yuguradi va bayroqcha oldida turgan to'pni egallab, marra tomon yana to'pni olib yurish harakatini bajaradi;
5. Mashqni jamoaning barcha ishtirokchilari birma-bir bajaradi.



46-rasm. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajariladi;
- to'pni olib yurishda boshni ko'tarib oldinga qarab harakatlanishga e'tibor qaratish kerak;
- harakatlar aniqligi oshganda harakatlarni tezroq bajarishga o'tish;

- har qadamda to'pga teginishni amalga oshirilishiga e'tibor qaratish kerak;

- mashq estafeta tarzida ham tashkil etilishi mumkin.

3-mashq. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish mashqi.

Vazifa: 1. To'pni to'g'ri chiziq va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnikasini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar.

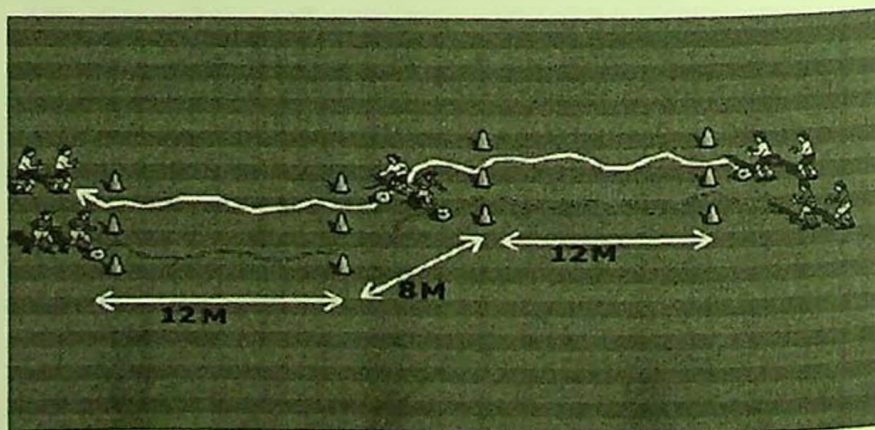
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Ikki qator guruh o'yinchilari bir biriga qarama-qarshi 30 m masofa oralig'ida joylashadilar;

2. Har ikki guruhda birinchi turgan o'yinchilar to'pni:

- oyoqning tashqi qismida;
- oyoq yuzining o'rta qismi bilan;
- oyoq yuzining ichki qismi bilan;
- oyoqning ichki tomoni bilan;
- aldamchi harakatlar bilan (fint) olib yurishadi.

3. Yo'lakning o'rtasiga kelganda to'pni oyoqning tagida to'xtatib, ikkinchi guruh o'yinchisi olib kelayotgan va u tomonidan to'xtatilgan to'pni egallab harakatda davom etadi.



47-rasm. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- boshni ko'targan holda to'pni olib yurishga e'tibor berish;
- to'p olib yurishni o'ng hamda chap oyoqda bajarilishiga e'tibor berish kerak;
- to'pni tezlikda bajarishga harakat qilish.

To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish va darvozaga zarba berish texnikasini takomillashtirish

1-mashq. To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish mashqi.

Vazifa: 1. To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish texnik harakatlarini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

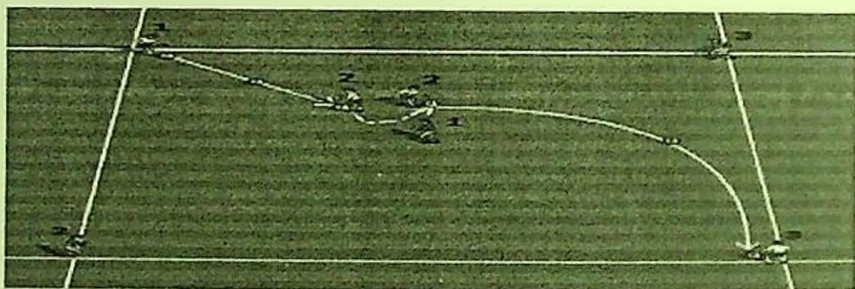
1. 30x30 m maydon belgilab olinadi. Ikki jamoa ishtirok etadi.

2. Futbol maydonchada har bir jamoda 3 tadan o'yinchi ishtirok etadi. Bir jamoadagi ikki o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi;

3. Burchakdagi futbolchi maydon markazidagi futbolchiga to'pni yerlatib uzatadi. U o'z navbatida markazdagi raqib futbolchisini 1x1 vaziyatda aldab o'tib, to'pni havodan ikkinchi sherikka uzatadi;

4. Markazdagi raqib o'yinchi to'pni egallab olsa, u o'zining sherigiga to'pni uzatib harakatlarini davom ettiradi;

5. Mashqni bajarish davomida ko'p marta aldab o'tish harakatini muvaffaqiyatli amalga oshirib, to'p uzata olgan jamoa g'olib bo'ladi.



48-rasm. To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- aldab o'tish harakatlarini har ikki tomondan ham amalga oshirishga intilish;
- imkon qadar to'p bilan harakatlanishlar sonini kamaytirishga e'tibor qaratish;
- markazdagi o'yinchilarni almashtirib, mashqni davom ettirish.

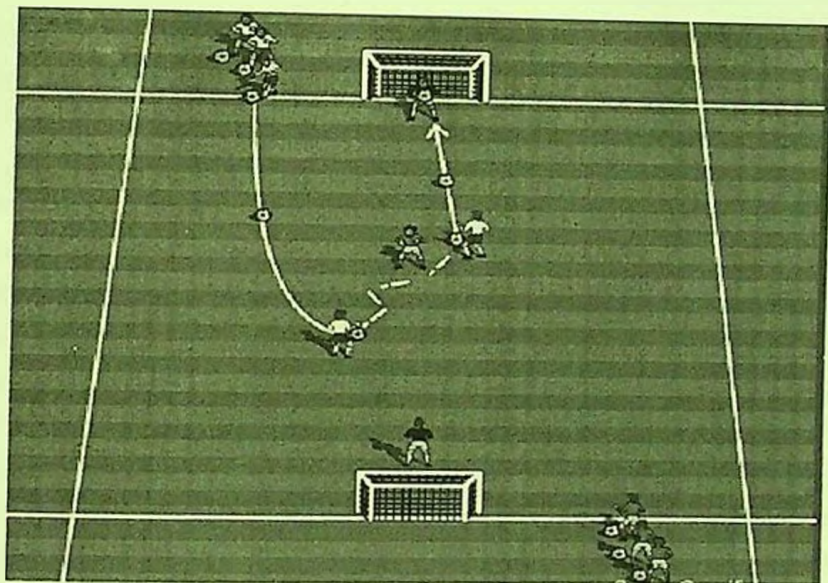
2-mashq. "Aldab o't va gol ur" mashqi.

Vazifa: 1. To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish va darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqchalar, darvozalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashqda ikki jamoa ishtirok etadi. Birinchisi darvozabon va himoyachi, ikkinchisi hujumchilar;
2. Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa sherigi uzatgan to'pni qabul qilib tezlikda himoyachidan aldamchi harakat bilan o'tib, darvozaga zarba berishga harakat qiladi.



49-rasm. "Aldab o't va gol ur" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'p uzatayotgan futbolchi to'pni turli traektoriyalarda sherikka uzatib beradi;
- darvozaga zarbalar turli usulda beriladi;
- himoyachi turli masofalardan turib hujumchini kutib olishga intiladi va to'pni olib qo'yishga harakat qilishi kerak.

3-mashq. "To'pni uzat va himoyalan" mashqi.

Vazifa:

1. To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, raqibni aldab o'tish va darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

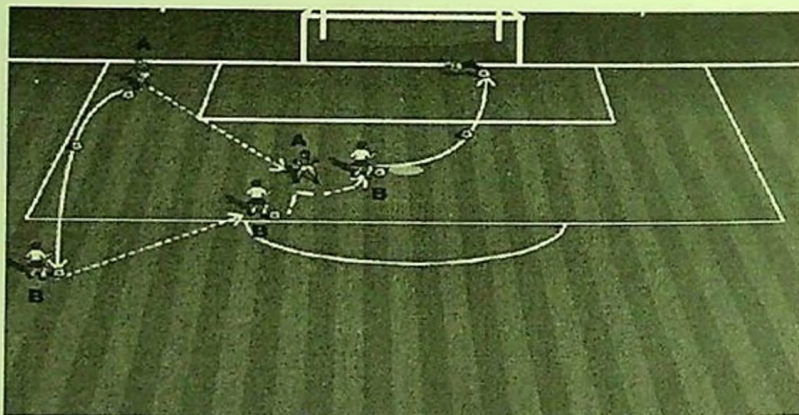
Jihozlar: to'plar, darvozalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. A futbolchi to'pni B o'yinchiga jarima maydoni cheti yuqorisidan uzatadi hamda markaziy himoyachi vazifasini bajarish uchun jarima maydoni o'rtasiga harakatlanadi;

2. B o'yinchi to'pni qabul qiladi, darvoza tomon olib yuradi va unga qarshi chiqqan himoyachini (A o'yinchini) aldab o'tgan holda, darvozaga zarba beradi;

3. B futbolchi A futbolchidan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.



50-rasm. "To'p uzat va himoyalan" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'p uzatayotgan A futbolchi to'pni turli traektoriyalarda sherikka uzatib beradi;
- B futbolchi raqibdan to'pni olib qo'yishni imkon qadar darvozadan uzoq joyda amalga oshirishga harakat qiladi;
- darvozaga zarbalar turli usulda beriladi;
- birinchi to'p uzatib berish harakatini jarima maydonining ikki tomonidan almashlab bajarish mumkin.

Standart vaziyatlarda harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

Standart vaziyatlarda harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar

Futbolda standart vaziyatlarning ahamiyati yuqori hisoblanadi. Agar futbolda yettita standart vaziyat

tafovutlanadigan bo'lsa, ularning har biridan unumli foydalanish, ko'p hollarda uchrashuvlarning taqdirini belgilashi mumkin.

Zamonaviy futbolda ayniqsa, standart vaziyatlarning ahamiyati yuqori bo'lib bormoqda. Ma'lumki, futbol musobaqalarining bu tashkil etuvchisini o'rganish, tadqiq etish, mutaxassislar tomonidan ham katta qiziqish bilan amalga oshirib kelinadi. Keyingi yillardagi bu borada amalga oshirilgan tadqiqot ishlari natijalari bir qator qiziqarli ma'lumotlarni qo'lga kiritishga zamin yaratdi. Xususan, so'ngi Jahon chempionati musobaqalarida amalga oshirilgan izlanish natijalari, avvalgi Jahon chempionatlarida qayd etilgan natijalar bilan o'zaro taqqoslaganda, terma jamoalarda standart vaziyatlardan foydalanish borasida stabillik bo'lmayotganligini ko'rsatgan.

2018-yilgi Jahon chempionati musobaqalarida olib borilgan tahliliy ishlarning natijalariga ko'ra, kelgusi uchrashuvlarda standart vaziyatlardan foydalanishning ahamiyati tobora ortib borishi tahmin qilingan.

2018-yilgi Jahon chempionati musobaqalaridan so'ng esa, bir qator davlatlar 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 foiz aynan standart vaziyatlardan boshlangan hujum harakatlari ulushiga to'g'ri kelgan.

Mavsum davomida klublarda standart vaziyatlardan foydalanishni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalari nisbatlarini ortganligi e'tirof etilgan edi.

Demak, futbolchilar tayyorgarligini boshqarishda musobaqa faoliyati natijalariga asoslanish, kuzatilayotgan tendensiyalar asosida tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirish masalalari bugungi kunda o'zining dolzarbligini yo'qotmagan. Shu tarzda tayyorgarlikni boshqarish o'ylaymizki, yakunda kutilayotgan natijalarga olib keladi.

Futbolda jarima to'plari, burchak to'plari, penalti, jarima to'plarini amalga oshirishning ahamiyati ayniqsa yuqoriligi sir emas. Bu vaziyatlarda harakatlarning samarali bo'lishi, o'z navbatida o'yin samaradorligini ham belgilab berishi mumkin. Shu sabab, standart vaziyatlarda futbolchilarning harakatlari yuqori samaradorlikda bo'lishini ta'minlash maqsadida, trenirovka mashg'ulotlarida ham tayyorgarlikning bu tashkil etuvchisiga yetarli darajada e'tibor qaratilishi muhim.

Standart vaziyatlardagi harakatlarda ayniqsa, jarima to'pi va penalti kabi vaziyatlarda futbolchilarning tayyorgarligini takomillashtirish, individual tayyorgarlik hisobiga ham samarali amalga oshirilishi mumkin.

Sport tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak ham, bunga ko'pgina sportchilarni misol tariqasida keltirishimiz mumkin. Mahalliy afsonalarimizdan biri – Mirjalol Qosimov ham o'z vaqtida jarima to'plarini yuqori mahorat va samara bilan amalga oshiruvchi futbolchilardan biri sifatida esda qolgan. M.Qosimovning chap oyog'ida jarima maydoni tashqarisidan amalga oshirilgan ko'p sonli samarali zarbalarini eslashimiz mumkin. Bunday natijaga kelish esa, albatta mashaqqatli va muntazam tarzda amalga oshirilib borilgan tayyorgarlik natijasi sifatida qarashimiz kerak.

Buning asosi sifatida esa maxsus mashqlardan foydalanishni anglash kerak. Bunda tayyorgarlikning ahamiyatli jihati bo'lib - bu mashqlarni takrorlanish sonlarini ko'p bo'lishi hisoblanadi.

Ma'lum harakatni ko'p bora takrorlab bajarilishi hisobiga, futbolchida maxsus ko'nikma va malakalar shakllanishiga erishilib boriladi.



51-rasm. Braziliyalik darvozabon Rogério Seni va uning natijalari

1-mashq. Jarima to'pini o'yinga kiritish mashqi.

Vazifa:

1. Jarima to'pini o'yinga kiritishda guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Jarima maydoni ichida hujum harakatlarida to'g'ri joylashuvni tanlash, bo'sh hudud xosil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, maketlar.

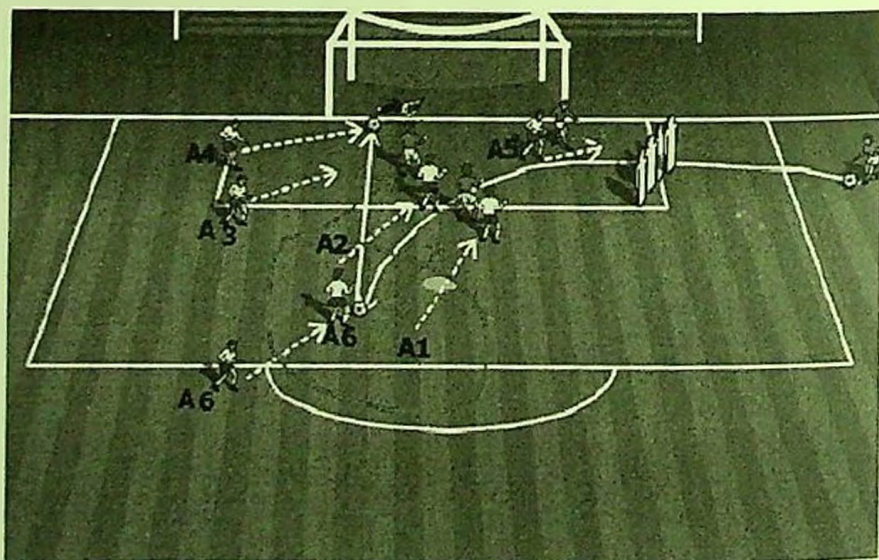
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jarima to'pini o'yinga kiritish mashqi. Mashqda jamoaning futbolchilari hujumchilarga va himoyachilarga bo'lib ikki xil vazifani bajarishadi;

2. Hujumchilardan biri jarima maydoni tashqarisida o'rnatilgan to'pni jarima maydoni ichiga A6 hujumchiga, o'rnatilgan maketlarni aylantirib yoki ustidan uzatib beradi;

3. A6 hujumchisining vazifasi to'pni egallash va darvozaga zarba berib gol kiritish. Qolgan hujumchilarning vazifasi raqib himoyachilarini chalg'itish, o'z ortidan ergashtirib A6 hujumchisiga (yoki boshqa holda zarba berishi kerak bo'lgan hujumchiga) bo'sh hudud xosil qilib berish;

4. Himoyachilarning vazifasi hujum uyushtirish va zarba berilishiga yo'l qo'ymaslik.



52-rasm. Jarima to'pini o'yinga kiritish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachilar qaysi raqamdagi hujumchi zarba berish kerakligini bilishmasligi kerak. Buning uchun avvaldan hujumchilar kim zarba berishni kelishib olishadi.

2-mashq. Burchak to'pini o'yinga kiritish mashqi.

Vazifa:

1. Burchak to'pini o'yinga kiritishda guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

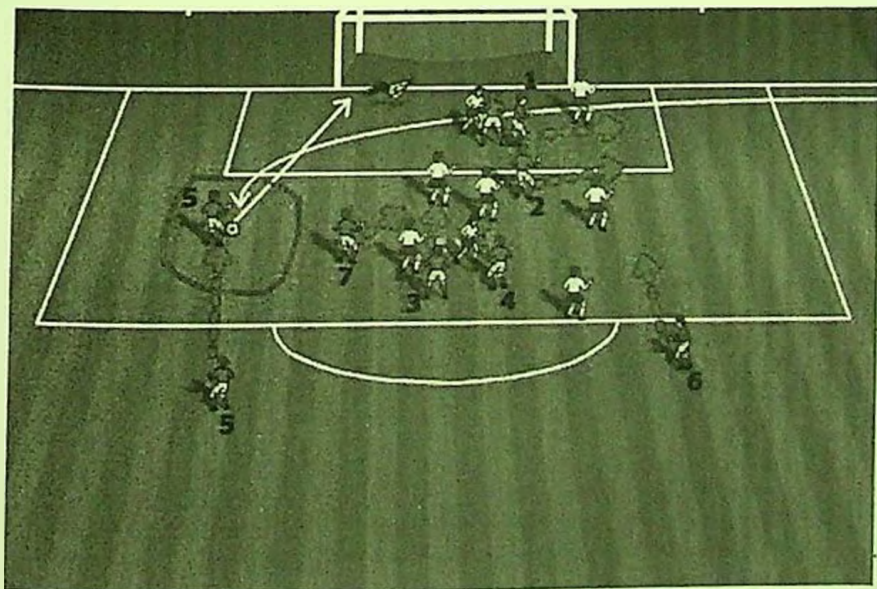
2. Jarima maydoni ichida hujum harakatlarida to'g'ri yo'nalish tanlash, bo'sh hudud xosil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 1-mashqda bo'lgani kabi, faqat to'p uzatib berish burchak sektoridan amalga oshiriladi;

2. Himoyachilar va hujumchilarning vazifasi avvalgi mashqdagidek.



53-rasm. Burchak to'pini o'yinga kiritish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachilar qaysi raqamdagi hujumchi zarba berish kerakligini bilishmasligi kerak. Buning uchun avvaldan hujumchilar kim zarba berishni kelishib olishadi;

- hujumchilar to'p o'yinga kiritilishidan avval jarima maydoni tashqarisida joylashadi va jarima maydoni ichiga keskin yugurib kiradi;

- zarba beruvchi uchun yanada qulay vaziyatni xosil qilish uchun qolgan guruh futbolchilari tezkorlikda yugurib, o'z yo'nalishlarini o'zgartirishi kerak.

2022-yilgi Jahon chempionati musobaqalari doirasida bir qator jamoalar yuqoridagi ko'rinishdagi harakatlar bilan burchak to'plarini amalga oshirishga harakat qilishdi.

Serbiya va Shveysariya uchrashuvidagi ana shunday vaziyat misol tariqasida 54 – rasmda keltirilgan.



54- rasm. 2022-yilgi Jahon chempionati doirasida Serbiya-Shveysariya jamoalari uchrashuvida Serbiya jamoasi futbolchilarini burchak to'pini tashkil etish holati

Serbiya jamoasida darvozaga yakunlovchi zarbani ko'p hollarda Milenkovich amalga oshirishga harakat qiladi. Milenkovich hujum boshida avval biroz ortda joylashib, jamoaning qolgan futbolchilari jarima maydoni ichida chalg'ituvchi harakatlarni keskin amalga oshirishgandan so'ng, himoya futbolchilari orasida biroz sarosima boshlangandan so'ng, keskin jarima maydoni ichiga yugurib kirish va hujum zarbasini berish bilan yakunlashga harakat qilgan. Shu ko'rinishdagi hujumlarni Angliya terma jamoasini futbolchilari va boshqa bir qator jamoalar qo'llashganligi qayd etilgan.

3-mashq. Burchak to'pini o'yinga kiritish mashqi.

Vazifa:

1. Burchak to'pini o'yinga kiritishda guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

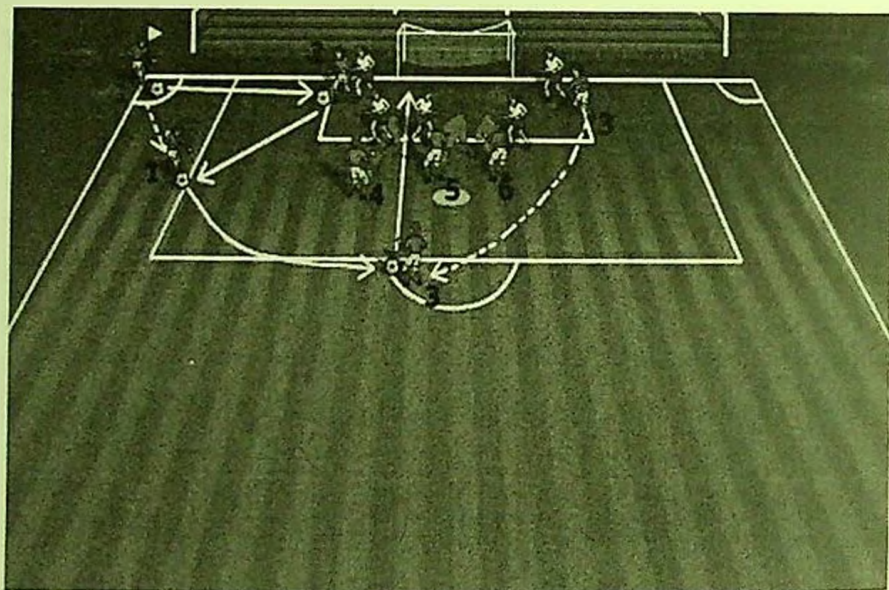
2. Jarima maydoni ichida hujum harakatlarida to'g'ri yo'nalish tanlash, bo'sh hudud xosil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 2-mashqda bo'lgani kabi vazifalar taqsimlanadi;

2. Bunda burchak sektoridagi hujumchi ochilib kelayotgan sherigiga to'pni uzatadi, u bir teginishda to'pni o'ziga qaytaradi, to'pni qabul qilgan hujumchi zarba berish uchun qulay vaziyatga ochilib kelayotgan uchinchi hujumchiga to'pni uzatadi va u o'z navbatida hujumni darvozaga zarba yo'llash bilan yakunlaydi.



55-rasm. Burchak to'pini o'yinga kiritish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- jarima maydoni ichidagi qolgan hujumchilar kengroq (jarima maydonining boshqa burchagiga) harakatlanishga harakat qilishligi kerak va shu yo'l bilan futbolchilar orasidagi hududlarni kengaytirishga harakat qilinadi.

2022-yilgi Jahon chempionati musobaqalarida qayd etilganidek, standart vaziyatlardan foydalanish borasida kutilgan natijalarga u qadar erishilmadi. Standart vaziyatlardan foydalanishning samaradorligi, avvalgi chempionatlarga qaraganda kam bo'lganligi qayd etildi. Burchak to'plaridan foydalanish va unda avvaldan tayyorlangan ishlanmalarni qo'llash holatlari kam kuzatildi. Bu kabi ishlanmalarni namoyish etgan jamoalar ichida Xorvatiya terma jamoasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Xorvatiya jamoasining bu kabi hujum harakatlari, u qadar samarali bo'lmagan bo'lsada, lekin harakatlarni bajarishga intilish bo'lganligini ta'kidlash kerak. Bunda burchak to'pini

o'yinga kiritilishida podbor zonasiga to'p uzatishlar, uchinchi futbolchiga to'p uzatib jarima maydoni ichiga yorib kirishlar, qanotlardan foydalanish harakatlarini qo'llanilganligini ko'rsatib o'tish mumkin. Albatta bu harakatlarni markazida Modrich bo'ldi.

Ta'kidlash kerakki, jamoaning boshqa futbolchilarining Modrich kabi mahoratga ega bo'lmaganlik omili, burchak to'plaridan boshlangan hujum harakatlarini samarali bo'lishiga to'sqinlik qildi. Hujumlarning yakunlovchi fazasini samarali yakunlash ko'pincha oqsadi. Bunga sabab qilib esa, bu zonadagi hujum harakatlarida futbolchilarning yo'nalishlarda to'g'ri joylashuvi, futbolchilarning harakatlanishlari va bo'sh joyga chiqishlarida yetarlicha jamoaviy ko'nikmalarni shakllanmaganligini ta'kidlash mumkin. Shu sabab, har qanday jamoani tayyorgarligini ta'minlashda, ma'lum harakatlarni takomillash-tirishda, o'yinning shu vaziyati uchun xos bo'ladigan maxsus ko'nikmalarni yetarli darajada shakllantirish muhim omil hisoblanadi. Bu nafaqat yuqori malakali futbolchilar balki, yosh futbolchilarni tayyorgarligiga xos bo'lishi kerak. Xususan, o'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorlashda ham yuqorida keltirilgan qarashlar o'z o'rniga bo'lishi kerak.

Kelgusidagi faoliyat davomida standart vaziyatlardan foydalanishning samarasi yuqori bo'lishini ta'minlash maqsadida, yosh futbolchilarda kerakli ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun mos tayyorgarlikni tashkil etish lozim bo'ladi.



**56-rasm. 2022-yilgi Jahon chempionati doirasida
Yaponiya - Xorvatiya jamoalari uchrashuvida
Xorvatiya terma jamoasi futbolchilarini burchak
to'pini tashkil etish holati**

**Darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni
takomillashtirish.**

Darvoza tomon zarba berish mashqlari

Futbol o'yinining asosiy maqsadlaridan biri – darvozaga gol urish harakatlarini samarali bo'lishi, texnik usulni qay darajada samarali amalga oshirilishiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi. Darvoza tomon amalga oshiriladigan zarbalar samaradorligini oshirish uchun mos tarzda maxsus mashqlardan foydalanish talab etiladi. Texnik ko'nikmalarni shakllantirib borish bilan birga zarba kuchiga ham e'tibor qaratib, yosh futbolchi ulg'ayib borgan sari, zarba kuchini oshirib borishga e'tibor qaratilishi kerak.

Darvoza tomon zarba berish texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar turli ko'rinishlarda

bo'lishi mumkin. Mashqlarni individual tarzda amalga oshirish hamda maxsus ko'rinishlardagi mashqlar yordamida amalga oshirish mumkin.

Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirib borish bilan ham darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirishni amalga oshirish maqsadga muvofiq. Ayniqsa mutaxassislik bosqichida futbolchilarni tayyorgarligida qo'llaniladigan maxsus ko'rinishlardagi mashqlarda ya'ni, hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarda, albatta hujumlarni yakunlovchi fazasini (darvozaga zarba berishni) amalga oshirish muhim omillardan hisoblanadi.

Bunday tayyorgarlikka moslashib borayotgan yosh futbolchi kelajakda ham musobaqa sharoitlarida hujum harakatlarini tashkil etish chog'ida har qanday qiyin, murakkab, noqulay bo'lgan o'yin sharoitlariga qaramasdan harakatlarni darvozaga zarba berish bilan yakunlashga intilib harakatlanadi. Bu esa, o'z o'rnida hujum harakatlarini samaradorligini ortishiga zamin yaratadi. Shu sabab tayyorgarlikda albatta bu omilga e'tiborni yetarli darajada qaratib borish muhimdir. Demak, shu o'rinda ahamiyatli bo'lib, darvozaga zarba berish texnik harakatlarini takomillashtirib borish jismoniy va taktik tayyorgarlikning uyg'unligida amalga oshirish maqsadga muvofiqligini aytish kerak. Tayyorgarlik jarayonida qo'llanilayotgan mashqlar bu tayyorgarliklarni ham bir vaqtni o'zida takomillashtirish va rivojlantirishiga xizmat qilishi kerak.

1-mashq. "To'pni olib yur va zarba ber" mashqi.

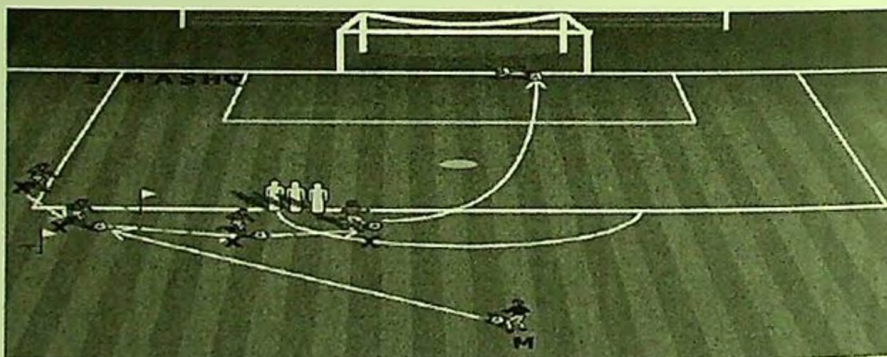
Vazifa:

1.To'pni uzatish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

Jihozlar: Ustunlar, fishkalar, to'plar, maketlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Murabbiy (X) tomonidan ikki fishka orasida joylashib turgan futbolchiga to'p uzatadi;
2. Futbolchi to'pni qabul qilib uni darvozaga parallel tarzda olib yuradi;
3. Jarima maydoni chizig'ida joylashtirilgan maketlarni aylanib o'tadi va darvozaga zarba beradi;
4. Zarba berilgandan so'ng bir-birlari bilan joy almashishadi.



57-rasm. "To'pni olib yur va zarba ber" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'p uzatishni yerlatib avval o'rta kuch, keyinchalik kuchli amalga oshirish mumkin;
- murabbiy o'rniga jamoaning boshqa futbolchisi harakatlanishi mumkin;
- darvozaga zarbalar turli usulda beriladi;
- to'pni qabul qilib olayotgan futbolchi avval o'mboloq oshish, yotgan, o'tirganda sakrab o'rnidan turib, keyin to'pni qabul qilishga harakatni amalga oshirishi mumkin;
- murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha zarbani darvozaning ma'lum qismiga amalga oshirish mumkin.

2-mashq. To'pni olib yurish va darvozaga zarba berish mashqi.

Vazifa:

1. To'p bilan bajariladigan harakatlarda koordinatsiyani rivojlantirish;

2. Darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar.

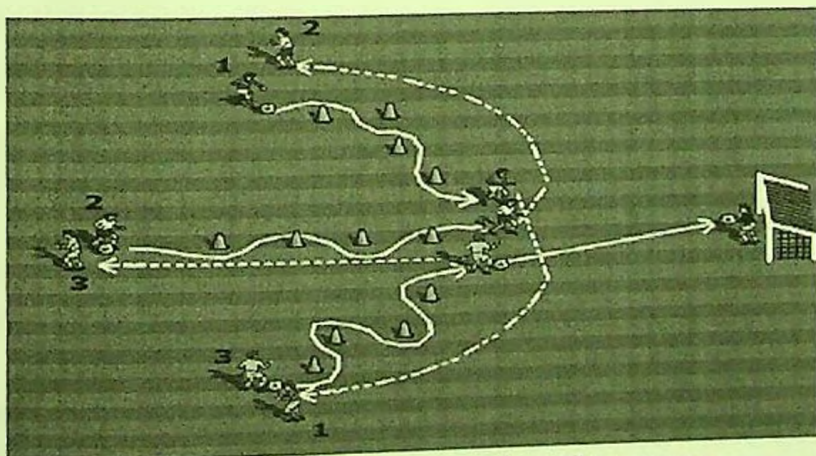
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jarima maydoni tashqarisida, ikki yonda va o'rtadan 5 tadan fishkalar har 3 m uzoqlikda o'rnatiladi;

2. Jamoa futbolchilar uch guruhga bo'linadi;

3. Murabbiy signali bo'yicha guruhlardagi futbolchilar to'pni olib yurish, fishkalarni aldab o'tish va darvozaga zarba berish harakatlarini bajaradi;

4. Zarba bergan futbolchi ohista yugurib joyiga qaytadi.



58-rasm. To'pni olib yurish va darvozaga zarba berish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- driblingda oyoqlar uchida harakatlanishga e'tibor berish;
- futbolchilarning harakatlari aniq bajarilayotgan bo'lsa, to'pni olib yurishni maksimal tezlikda bajarishga harakat qilish;

- to'pni olib yurishda boshni ko'tarib yurishga e'tibor qaratish;

- zarba berishda tayanch oyoq biroz qayrilgan bo'lishiga e'tibor qaratish;

- to'pga oyoqni o'rta yuza qismi bilan zarba berishga intilish.

To'pga bosh bilan zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish

1-mashq. To'pga bosh bilan zarba berish mashqi.

Vazifa:

1. To'pga bosh bilan zarba berish texnikasini takomillashtirish;

2. Individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, maketlar.

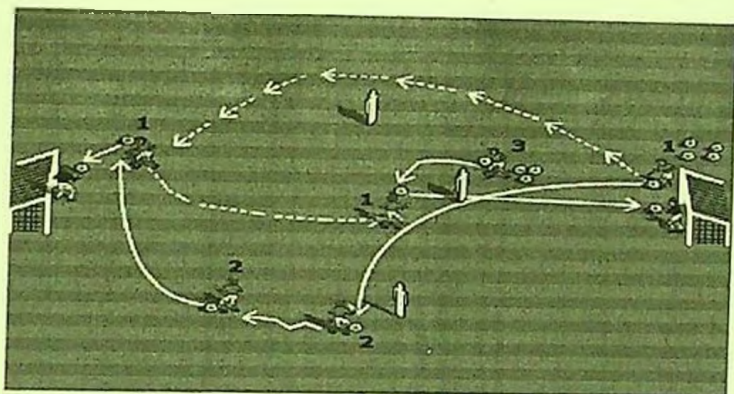
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonning yarmida mashq bajariladi. Markaz chizig'iga ikkinchi darvoza o'rnatiladi. Mashqda 3 nafar futbolchi va darvozabonlar ishtirok etadi;

2. 1-raqamli o'yinchi to'pni yuqoridan 2-raqamli futbolchiga uzatib beradi, o'zi esa oldinga yugurib boradi, maketni aylanib o'tadi;

3. 2-raqamli o'yinchi yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib, darvoza tomon to'pni olib yuradi va 1-raqamli o'yinchi qulay zarba berish pozitsiyasiga chiqqanda unga yuqoridan to'pni uzatadi;

4. 1-raqamli o'yinchi yuqoridan kelgan to'pga bosh bilan darvozaga zarba beradi va ortga qaytib yugurib boradi. 3-raqamli futbolchidan yuqoridan tashlab berilgan to'pni yana bosh bilan darvozaga zarba yo'llaydi. Ishtirokchilar mashqdan keyin joylarini almashtiradilar.



59-rasm. To'pga bosh bilan zarba berish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- ishtirokchilar harakat tezligi, to'pni aniq uzatish va darvozaga bosh bilan kuchli zarba berishga harakat qilishlari kerak;

- 11-12 yoshdagi futbolchilar uchun mashqni bajarish uchun hudud maydonini kamaytirish kerak.

7.2.10. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi

Futbol taktikasiga o'rgatish va takomillashtirish

Futbolchining taktik tayyorgarligi – futbolchining tayyorgarligini ahamiyatli tashkil etuvchisi hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik - bu ko'p qirrali tushuncha, uning tashkil etuvchilari ham ko'pdir.

Boshqa tayyorgarlik turlariga qaraganda taktik tayyorgarlik o'ziga xos murakkabliklarga ega. Uni amalga oshirish murabbiydan yetarli darajadagi bilim va ko'nikmalarni talab etadi. Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish tayyorgarlikning bosqichlariga va davrlariga mos kelishi muhim. Shu bilan birga har bir o'quv guruhi futbolchilari uchun ham qo'llaniladigan vositalar mos bo'lishi, futbolchilar jamoaning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib qo'llanilishi kerak.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar yordamida har bir futbolchining maydondagi egallagan yo'nalishidan kelib chiqib ko'nikma va malakalar, ma'lum chiziqli futbolchilarining o'zaro hatti-harakatlari, o'yinchilarning maydondagi joylashuvlari va harakatlanishlari, jamoaning o'yin uslubi, jamoada to'p surayotgan futbolchilarning kuchli va kuchsiz tomonlarini inobatga olib jamoa o'yinini tashkil etish kabi ko'nikmalari shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar ham o'z navbatida o'zining tuzilishi, mazmun-mohiyati, futbolchi organizmiga ta'sir etish darajalari bo'yicha ham turlichadir.

Zamonaviy futbolda taktik tayyorgarlikni tashkil etishda, jamoaning o'yin uslubini ishlab chiqishda turli ko'rinishdagi modellashtirilgan mashqlardan foydalanish, bugungi kunda samarali bo'lmoqda. Hujum yoki himoya harakatlarini tashkil etish, uni takomillashtirish, turli tarkiblarda harakatlanganda jamoa harakatlarini boshqarishni samarali tashkil etish kabi holatlarda, aynan avvaldan modellashtirilgan mashqlardan foydalanish samarali bo'ladi.

Jahonning yetakchi jamoalarining tayyorgarlik tizimida bugungi kunda modellashtirish orqali tashkil etiladigan trenirovka mashg'ulotlarining tobora ko'p qo'llanilib borayotganligi ma'lum bo'lmoqda. Bu jamoa o'yinini yanada samarali tashkil etishga sezilarli darajada ijobiy ta'sir etayotganligi ta'kidlanmoqda.

Modellashtirilgan mashqlar uchrashuvlar vaqtida real tarzda kuzatilishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni takrorlagan holda, bunday vaziyatlarda qay tarzda harakatlanish kerakligi borasida futbolchilarda amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlarni takroriy tarzda bajarish natijasida futbolchilarda maxsus ko'nikmalarni samarali tarzda egallanishi kuzatiladi. Bunday mashqlar jamoaning umumiy

o'yin uslubini shakllanishiga ham xizmat qiladi. Demak, bu kabi mashqlarning samarali ekanligini xulosa qilishimiz mumkin.

Himoyadagi individual taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish

1-mashq. "1x1+1" o'yin mashqi.

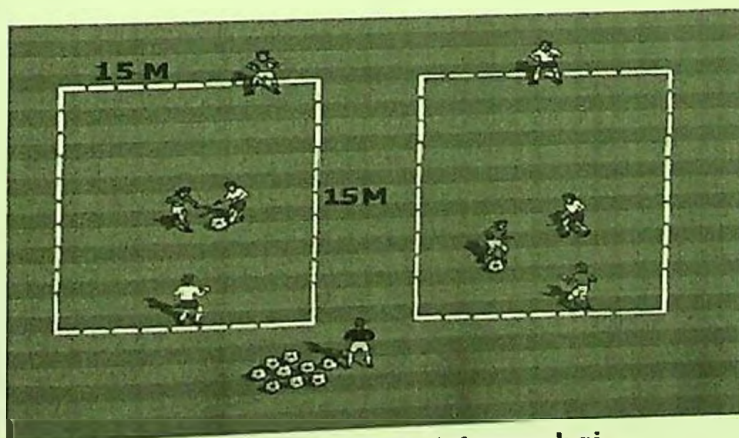
Vazifa:

1. 1x1+1 o'yin mashqida individual himoyaviy taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. To'pni olib qo'yish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 15x15 m ikkita maydoncha belgilanadi. Mashqda 4 ta o'yinchi ishtirok etadi. 1x1 himoyachi va hujumchi. Har bir o'yinchi o'zining neytral o'yinchisi bilan harakatlanadi;
2. Himoyachining vazifasi to'pni olib qo'yish;
3. Hujumchining vazifasi to'pni neytral o'yinchi bilan o'ynash va o'zida saqlash;
4. Har bir juftlik 1-2 daqiqadan harakatlanadi. Daqiqadan so'ng juftliklarni jamoaning boshqa futbolchilariga almashtiriladi.



60-rasm. "1x1+1" o'yin mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- avval cheklanmagan, keyin cheklangan teginishlar bilan mashq davom ettiriladi;
- to'pni olib qo'yishda keskin faollik bilan harakatlanishga intilishga ko'rsatma berish;
- neytral o'yinchilar ham faol harakatlanishligi kerak;
- mashqda ishtirok etmayotgan jamoaning boshqa futbolchilari umumrivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarib turishligi mumkin.

Himoyadagi guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish

1-mashq. Guruhli o'zaro taktik harakatli mashq.

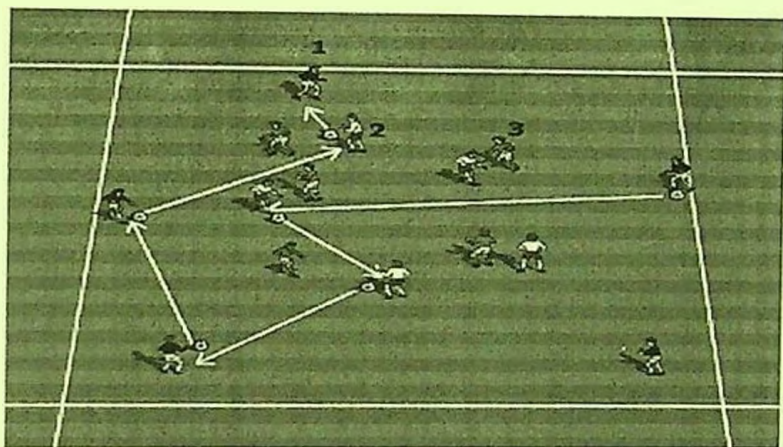
Vazifa:

1. Guruhli o'zaro taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Himoyada to'pni olib qo'yish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydon o'lchami 40x40 m. Mashqda besh futbolchidan iborat uchta guruh ishtirok etadi;
2. Birinchi guruh (qora rangdagi) o'yinchilar to'p bilan harakatlanib uni o'zida saqlashlari kerak. Ikkinchi guruh (sariq rangdagi) o'yinchilari ham shu vazifani amalga oshirishadi;
3. Uchinchi guruh (qizil rangdagi) o'yinchilarining vazifasi turli usullar yordamida to'pni olib qo'yish hisoblanadi;
4. Birinchi va ikkinchi guruh futbolchilari maksimal darajada to'pni aniq uzatish orqali jamoada saqlashligi talab etiladi;
5. To'pni oldirgan jamoa himoa jamoasiga aylanadi.



61-rasm. "1x1+1" o'yin mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni olib yurishda boshni ko'tarib yurishga e'tibor berish;
- to'pni o'z sherigiga aniq uzatib berishga harakat qilish;
- maydonning bo'sh zonasiga tezlik bilan ochilishga harakat qilish;

- to'pni olib qo'yishda guruhdagi barcha himoyachi futbolchilarining faol ishtiroki ta'minlanishi kerak;

- mashqni "o'yin" usulida tashkil etish mumkin. Buning uchun bu mashqni ikki guruhda tashkil etiladi. Mashqni bajarish uchun ma'lum vaqt belgilanadi. Har bir olib qo'yilgan to'p uchun ball taqdim etiladi. Har bir guruhda belgilangan vaqt ichida qaysi jamoa himoyachilari tomonidan ko'p to'pni olib qo'yishga muvaffaq bo'lingan bo'lsa, u jamoa g'olib hisoblanadi.

2-mashq. "4x4 to'rtburchak" mashqi.

Vazifa:

1. "To'rtburchak" mashqlarida guruhli himoyaviy taktik harakatlarni takomillashtirish;

2. Himoyada to'pni olib qo'yish ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

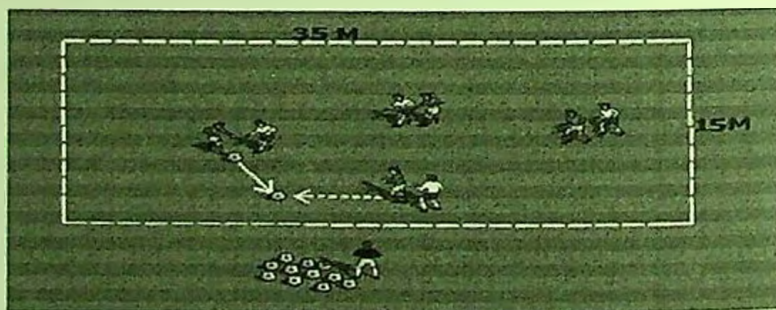
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 4x4 o'yini. Maydon o'lchami 35x15 m. Mashqda ikki guruh: to'p bilan va to'psiz guruh futbolchilari ishtirok etadi;

2. To'pni boshqarayotgan guruh maksimal vaqt ichida to'pni o'zida ushlab turishga intiladi;

3. Himoyachi vazifasini bajarayotganlar personal ta'qib qilish yo'li bilan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi;

4. To'pni boshqarayotgan guruhda to'pni uzatuvchida kamida ikkita variant bo'lishini ta'minlashga harakat qilish kerak.



62-rasm. "4x4 to'rtburchak" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pga teginishlar sonini cheklash mumkin;
- maydonni ma'lum burchagiga ta'qib qilib borish vazifasini berish mumkin;
- ma'lum texnik harakatni, misol uchun perexvatni qo'llab, to'pni egallash vazifasini berish mumkin.

3-mashq. Guruhli taktik harakatli mashq.

Vazifa:

1. Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Yo'nalishni to'g'ri tanlay olish ko'nikmalarini shakllantirish;

3. O'yin vaziyatlarida son jihatdan ustunlikni ta'minlash borasida ko'nikmalarni shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

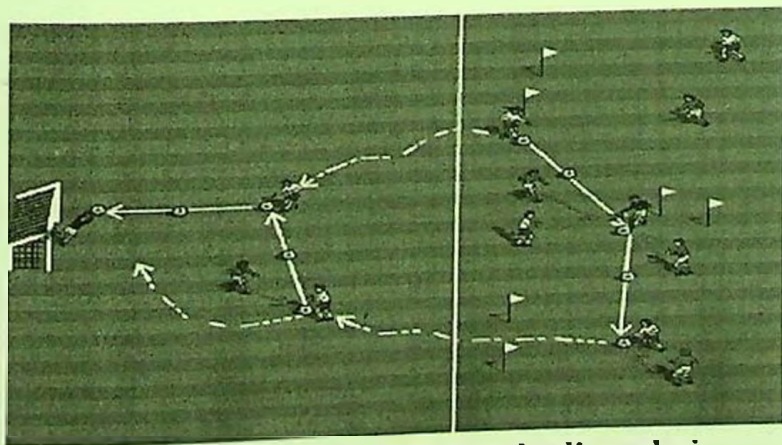
1. 50x30 metrlik maydon o'lchami ikkiga bo'lingan holatda belgilanadi. Kattasi 30x30, kichigi 30x20 metr qilib ajratiladi. Mashqda

12 o'yinchi (5ta hujumchi, 5 ta himoyachi, 1ta darvozabon va 1 nafar betaraf o'yinchi) ishtirok etadi. Kichik maydonga 3ta kichik darvozalar (1.5-2 metr) bayroqchalar yordamida belgilanadi. Katta maydonga esa standart darvoza o'rnatiladi;

2. Kichik maydonda 4x4 o'yin. Betaraf o'yinchi to'pni egallab turgan jamoaga yordam beradi;

3. Har bir jamoadan bir o'yinchi boshqa maydonchaga o'tib hujum uyushtirishga haqli. Kichik darvozaga to'pni kiritishga muvaffaq bo'lgan jamoa ballga ega bo'ladi;

4. Ikki ballga ega bo'lgan jamoa katta maydonchaga o'tib, 2x1 hujum uyushtiradi. Hujum yakunlangandan so'ng, hujumni boshlagan o'yinchi o'z sherigi bilan joy almashishadi, ya'ni u kichik maydonchaga o'tadi.



63-rasm. Guruhli taktik harakatli mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni o'z sherigiga aniq uzatishga harakat qilish;
- to'pni qabul qilish uchun maydonning bo'sh zonasiga ochilish;
- hujum uyushtirishda tez qaror chiqarib, harakatlarni bajarishga intilish;
- mashqni bajarish davomida harakatlarning aniqligi ortib borishi bilan kichik darvozalar o'lchamini yanada kamaytirish mumkin.

4-mashq. Guruhli himoyaviy taktik mashq.

Vazifa:

1. "To'rtburchak" mashqlarida guruhli himoyaviy taktik harakatlarni takomillashtirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

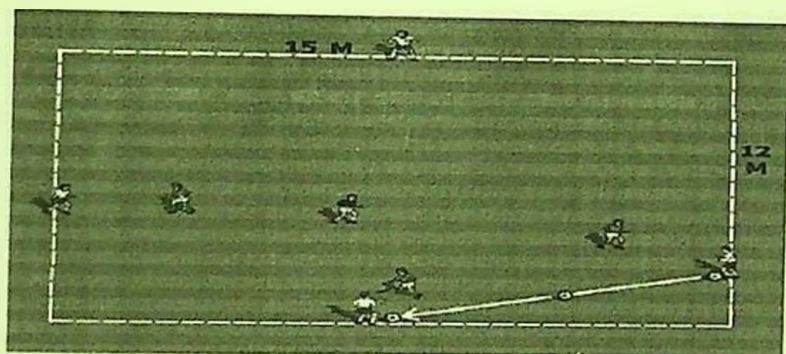
1. 5x3 to'rtburchak o'yini. 15x12 m maydon belgilanadi. Maydonning har bir yonida bittadan o'yinchi, bitta o'yinchi esa markazda joylashadi. Uchta himoyachi maydon ichida joylashadi;

2. Himoyachilarning vazifasi o'zaro harakatlar evaziga to'pni olib qo'yish;

3. To'pni boshqarayotgan o'yinchilarning vazifasi maksimal uzoq vaqt davomida to'pni himoyachilarga oldirib qo'ymaslik;

4. Markazdagi futbolchi faol tarzda o'z sheriklariga yordam beradi;

5. Mashqni davomiyligi 5 daqiqadan 2 ta seriya. Tanaffus 2-3 daqiqa.



64-rasm. Guruhli himoyaviy taktik mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachilar ovoz orqali bir-birlariga ko'rsatma berib yordam berishga harakat qilishi kerak;
- to'pni yerlatib uzatishga ko'proq e'tibor qaratish kerak.

5-mashq. Himoyadagi "2x3" taktik mashq.

Vazifa:

1. Himoyadagi yakka va guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

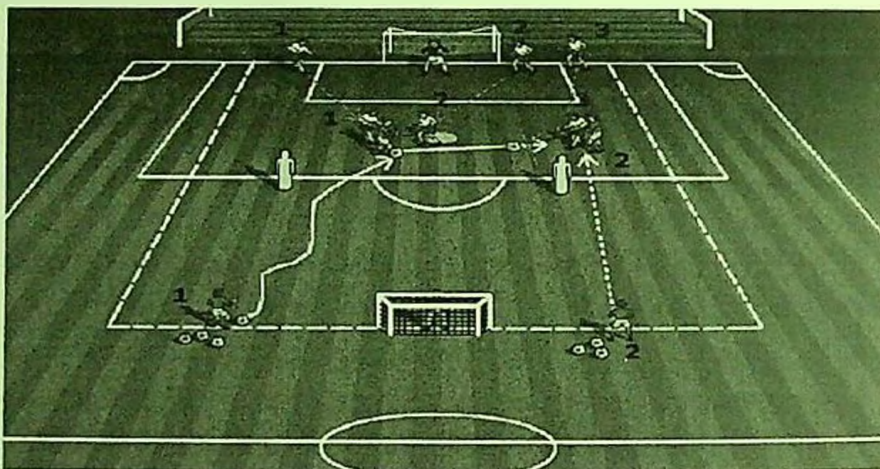
Jihozlar: to'plar, fishkalar, maketlar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. "2x3" o'yini. Ikkiga bo'lingan 15x30 m maydon belgilanadi. Mashqda ikki nafar hujumchi va uch nafar himoyachi ishtirok etadi. Maydonning bir qismida hujumchilar ikkinchi qismida himoyachilar joylashib harakatlanishadi;

2. Hujumchilar himoyachilar maydoni hududiga kirishga, to'pni o'zo'larida ushlab turishga va darvozani ishg'ol etishga harakat qiladi;

3. Himoyadagi o'yinchilar esa, hujumchilarni to'p uzatishlariga yo'l qo'ymaydilar, to'pni olib qo'yishga va hujumchilar maydonigacha to'pni olib chiqishga harakat qilishadi.



65-rasm. Himoyadagi "2x3" taktik mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- hujumchilar raqib maydoniga kirishga muvaffaq bo'lishsa, qisqa va o'rta masofaga to'p uzatish orqali hujum uyushtiradilar;
- darvozabon himoyachilarga yaqindan yordam berishi kerak. U mashqni bajarish davomida himoyachilarga ko'rsatmalarni berib borishiga e'tibor qaratish lozim.

6-mashq. Himoyadagi "4x2+1" taktik mashq.

Vazifa:

1. Himoyadagi yakka va guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar.

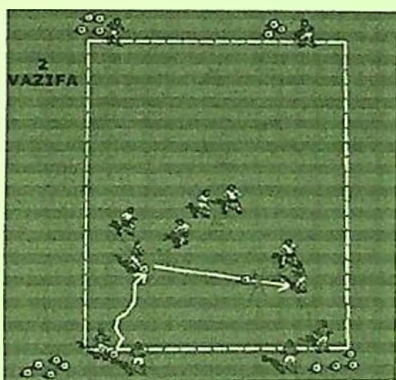
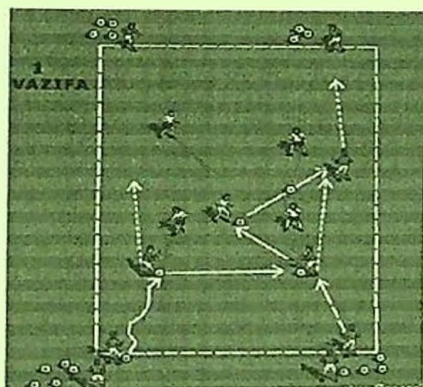
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. "4x2+1" taktik mashq. Ikkiga bo'lingan 15x30 m maydon belgilanadi. Mashqda ikki nafar hujumchi, bir nafar neytral futbolchi (yarimhimoyachi) va to'rt nafar himoyachi ishtirok etadi. Maydonning bir qismida hujumchilar ikkinchi qismida himoyachilar joylashib harakatlanishadi;

2. Himoyachilarning vazifalari: birinchi vazifa. Neytral o'yinchidan ikkinchi hujumchiga to'p uzatishga qarshilik qilish va to'pni olib qo'yish.

3. Ikkinchi vazifa hujumchilarni neytral o'yinchiga to'p uzatishga qarshilik qilish va to'p uzatishlar yo'llarini yopish;

4. Hujumchilarning vazifasi maydonning ikkinchi qismiga to'pni olib kirishga harakat qilish.



66-rasm. Himoyadagi "4x2+1" taktik mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachilar hujumchilarni to'p uzatish yo'nalishlarini to'sib qo'yish, to'pga qisqa fursat ichida egalik qilish, hujumchilarni harakat zonalarini qisqartirishga intilishlari kerak.

Futbolchilarni taktik tayyorgarligi. Himoyadagi jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish

1-mashq. Himoyadagi jamoaviy taktik mashq.

Vazifa:

1. Jamoaviy himoyaviy taktik harakatlarni takomillashtirish.

2. Raqib maydonida pressing harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish.

3. O'yin vaziyatlarida son jihatdan ustunlikni ta'minlash borasida ko'nikmalarni shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

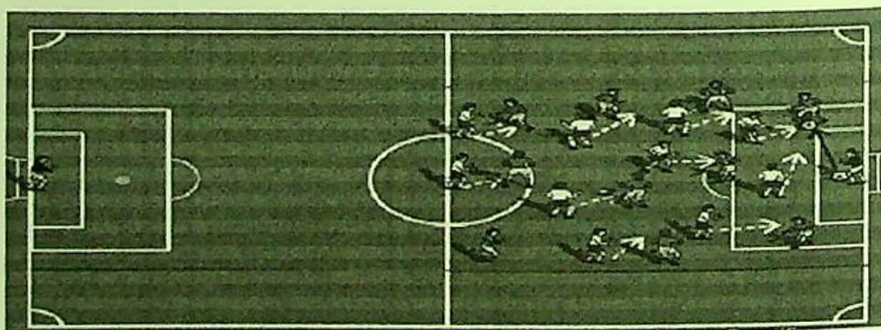
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonning ikkinchi yarmida hudud chegaralanadi. Jamoa ikki guruhga: hujumchilar va himoyachilar guruhiga bo'linadi;

2. Hujumchilar jamoasining vazifasi to'pni shu hudud ichida maksimal vaqt ichida ushlab turish va to'pga egalik qilish;

3. Himoyachilar jamoasining vazifasi pressing harakatlarini amalga oshirish yo'li bilan to'pni jamoa tasarrufiga qaytarish va o'z jamoasi hujumini tashkil etib, darvozaga zarba berish;

4. Hujumchilar hududdan chiqishga muvaffaq bo'lishsa va himoyachilar darvoza zarba berishga muvaffaq bo'lishsa ball beriladi.



67-rasm. Himoyadagi jamoaviy taktik mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachilar hujumchilarni belgilangan hududdan chiqib ketmaslikka yo'l qo'ymasliklari kerak.

2-mashq. Pressing mashqi.

Vazifa:

1. Jamoaviy himoyaviy taktik harakatlarni takomillashtirish;

2. Raqib maydonida pressing harakatlarni o'rgatish va takomillash-tirish;

3. Yo'nalishni to'g'ri tanlay olishga o'rgatish va uni takomillashtirish.

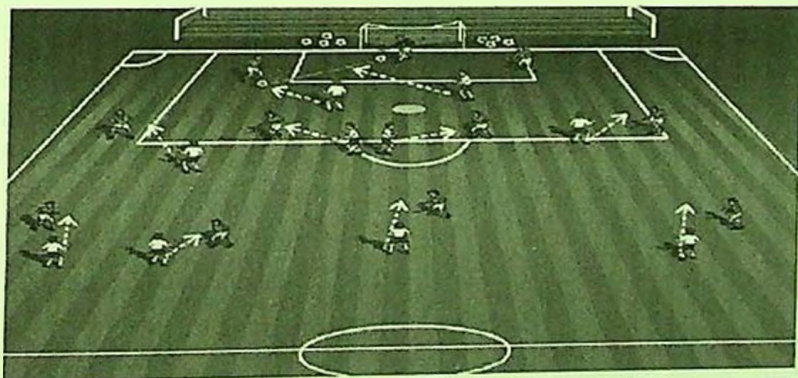
Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonning ikkinchi yarmida mashq bajariladi. Jamoa ikki guruhga: hujumchilar va himoyachilar guruhiga bo'linadi;

2. Hujumchilar guruhining vazifasi to'pni shu hudud ichidan olib chiqish va maydonni ikkinchi yarmida hujumga o'tish;

3. Himoyachilar guruhining vazifasi pressing harakatlarini amalga oshirish yo'li bilan to'pni jamoa tasarrufiga qaytarish va o'z jamoasi hujumini tashkil etib, darvozaga zarba berish.



68-rasm. Himoyada pressing harakatlarini qo'llash mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- jamoadagi himoyachilarning faolligi yuqori bo'lishiga e'tibor qaratish;

- to'pni qabul qilish uchun maydonning bo'sh zonasiga ochilish;

- hujum uyushtirishda tez qaror chiqarib harakatlarni bajarishga intilish.

Hujumdagi guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish

1-mashq. Markazdan yorib kiruvchi kombinatsiya mashqi.

Vazifa:

1. Markazdan yorib kiruvchi hujum harakatlarida o'zaro harakatlarni takomillashtirish;

2. Darvozaga zarba berish harakatlarini takomillashtirish.

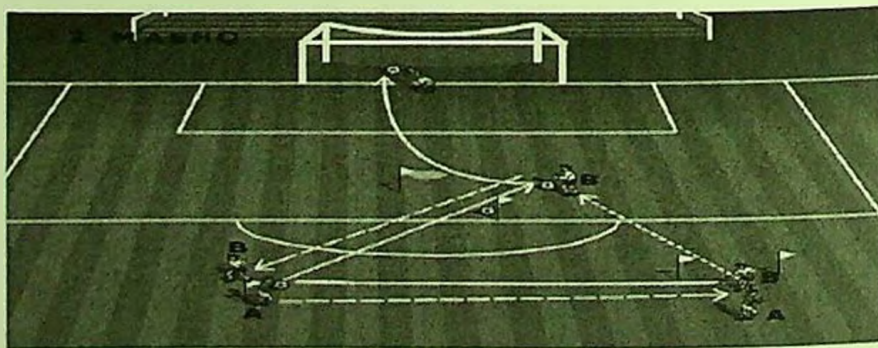
Jihozlar: Ustunlar, to'plar, maketlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. B o'yinchi to'pni yuqoridan A o'yinchiga uzatib beradi va darvoza tomon to'pni qabul qilish uchun ochiladi;

2. A o'yinchi to'pni ko'krakda qabul qilib, to'pni yerga tushurmasdan jarima maydoni ichiga harakatda ochilib borayotgan B o'yinchiga ustunlar orasidan uzatadi va o'zi B o'yinchining joyiga harakatlanadi;

3. B o'yinchi harakatda to'pni qabul qilib darvozabon maydonchasiga yaqinlashmasdan turib darvozaga zarba beradi.



69-rasm. Markazdan yorib kiruvchi kombinatsiya mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni aniq va to'g'ri uzatishga intilish;
- harakatlarni dinamikada bajarishga harakat qilish;

- to'pni oldinga uzatishga harakat qilishga e'tibor berish;
- harakatlar aniqligi ortganda ustunchalarni himoyachilarga almashtirish mumkin. Himoyachilar yengil qarshilikni amalga oshirishadi.

2-mashq. Guruhli taktik mashq.

Vazifa:

1. Guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish.
2. Tezkor yorib o'tish harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

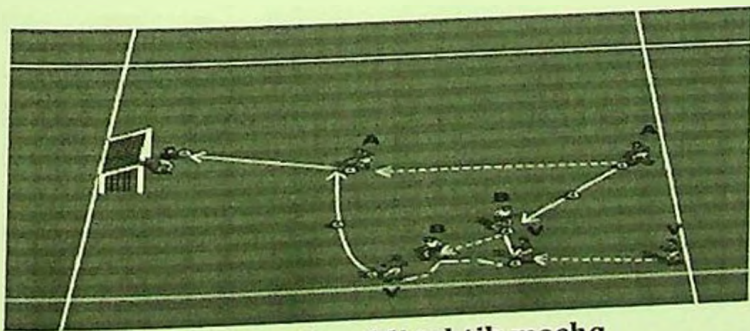
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashqda ikkita hujumchi, bitta himoyachi va darvozabon ishtirok etadi. Mashq jarima maydoni tashqarisidan 10-15m. uzoqlikdan amalga oshiriladi;

2. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga uzatadi, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib, o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi;

3. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qiladi va B o'yinchini aldab o'tadi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib beradi;

4. A o'yinchi to'pni egallab, hujum harakatlarini darvozaga zarba yo'llab yakunlashi kerak.



70-rasm. Guruhli taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- darvozaga aniq zarba berishga e'tibor qaratish kerak;
- mashqni bir vaqtni o'zida maydonni ikkinchi yarmida ham o'tkazish mumkin;
- mashqni murakkabligini oshirish maqsadida, ikki himoyachi bilan harakatlanish ham mumkin.

3-mashq. Hujumdagi guruhli taktik mashq.

Vazifa:

1. Hujumdagi guruhli taktik harakatlarga o'rgatish;
2. Hujum harakatlarida yo'nalish tanlash ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

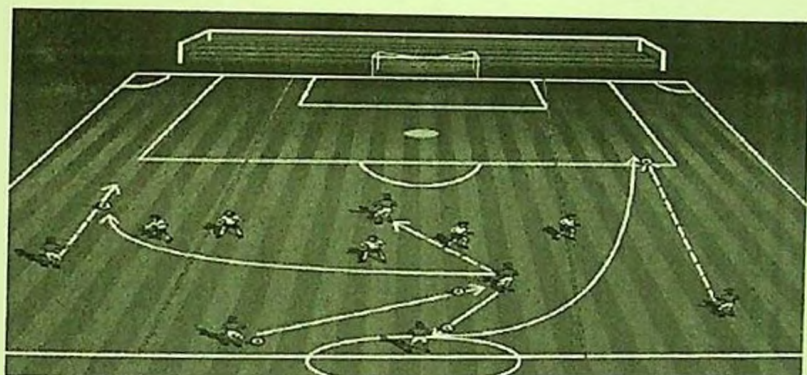
1. Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo'linadi - maydonning yon chiziqlaridan har biri 10 m masofadagi yo'lak chegaralanadi. Har bir yo'lak ichida bittadan hujumchi turadi. Maydon markazida 3x4 o'yinchilar o'ynaydi;

2. Mashqni bajarishda guruh futbolchilari doimiy tarzda maydonda harakatlanib, to'pni qabul qilish uchun qanotlarga bo'sh zonani izlab, o'zlarini "taklif" etishligi kerak;

3. To'pni egallab harakatlanayotgan orqa zonadagi futbolchi bo'sh zonaga qanotga ochilib kirayotgan futbolchiga to'pni turli usullarda uzatib, yetkazib berishi kerak;

4. Qanotlardagi futbolchilar keskin manyovr qilish harakatlari orqali "ochilishligi" kerak;

5. Himoyadagi futbolchilar to'pni uzatishga yo'l qo'yishmaydi.



71-rasm. Hujumdagi guruhli taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni o'yin tarzida o'tkazish ham mumkin. Buning uchun har bir olib qo'yilgan to'p uchun hamda aniq uzatish orqali darvoza tomon yorib kirilgan hujum uchun ball berib mashqni tashkil etish mumkin.

4-mashq. Hujumdagi guruhli taktik mashq.

Vazifa:

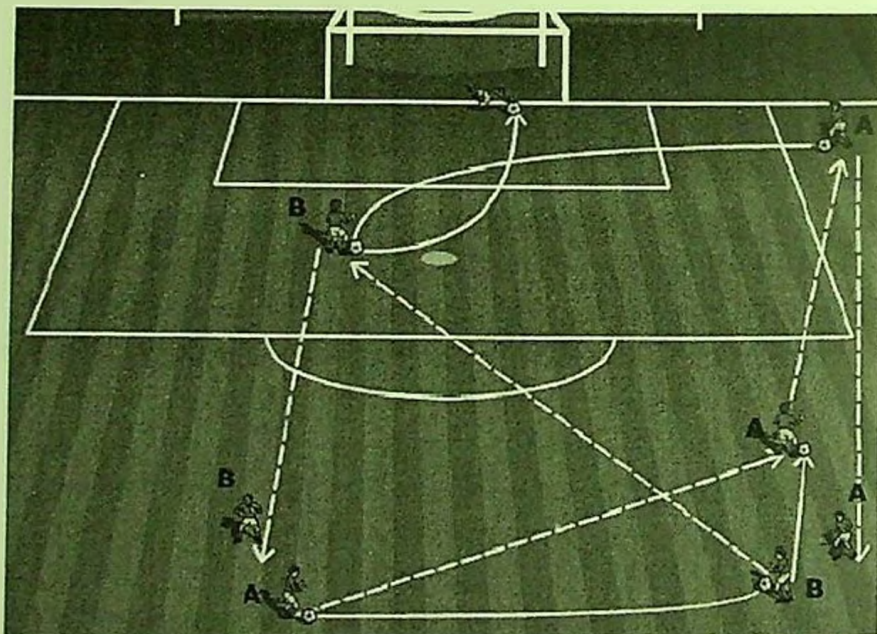
1. Hujumdagi guruhli taktik harakatlarga o'rgatish;
2. Hujum harakatlarida yo'nalish tanlash ko'nikmalarini shakllantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashq maydonning yarmida bajariladi. A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni uzatib, o'zi burchak to'pi tomon harakatlanadi;
2. B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelayotgan A o'yinchiga uzatib, o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi;
3. A o'yinchi to'pni qabul qilgach, burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchining joyiga qaytib boradi;

4. B o'yinchi A tomondan uzatilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.



72-rasm. Hujumdagi guruhli taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni o'z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakat lardan foydalanish kerak;
- to'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.

7.2.11. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Futbol – bu sportchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik talab etadigan shiddatli o'yin hisoblanadi. Futbol maydonida raqib bilan samarali kurash olib bora oladigan sportchi bo'lish

uchun, u chidamli, tezkor, egiluvchan, koordinatsion rivojlangan va atletik kuchli bo'lishi kerak.

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'p sonli turli-tuman mazmundagi mashqlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligining darajasini yuqori bo'lishi, musobaqa faoliyatini samarali tarzda olib borishga imkon beradi va shu bilan birga sportchini shikast olmasligiga zamin yaratadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Tezlikni tarbiyalash. Tezlikni rivojlantirish vositalari. Tezlikni rivojlantirish mashqlari.

Futbolchi tayyorgarligida tezlikni rivojlantirish mashqlarining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bu kabi mashqlardan foydalanish natijasida futbolchining reaksiya tezligi, yugurish tezligi, tezlikni boshqa namoyon bo'lish shakllari hamda bir vaqtni o'zida chidamlilik va koordinatsiyani rivojlanishiga erishiladi. Ayniqsa bu borada yugurish vaqtida yo'nalishlarni va tezlikni o'zgartirib yugurish mashqlarining ahamiyati o'zgacha. Bu kabi mashqlardan foydalanish futbolchi uchun xos bo'lgan sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi xususan, musobaqa sharoiti vaqtida maydondagi vaziyatlarga reaksiya qilish tezligini yaxshilashga xizmat qiladi.

1-mashq. Tezlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

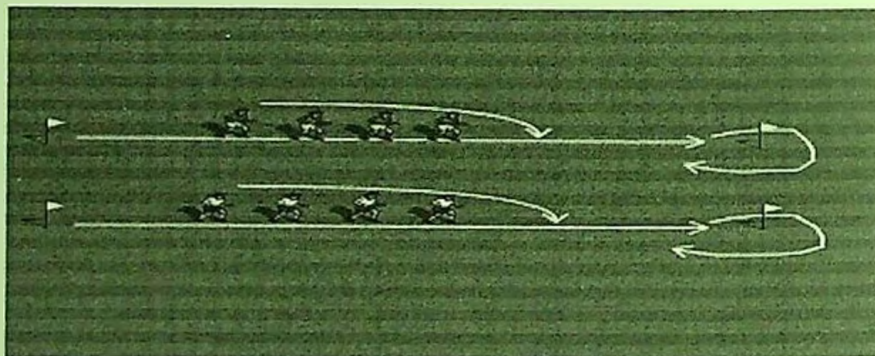
1. Futbolchilarni tezlik jismoniy sifatini rivojlantirish.

Jihozlar: fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jamoa futbolchilari 1 m oraligida bo'lgan ikkita qatorga saflanadilar. Ikkita bayroqcha bilan belgilangan uzunligi 15 m keladigan yo'lak (koridor) hosil qilinadi;

2. Har ikki jamoadagi futbolchilar murabbiy signaliga ko'ra musobaqalashishni boshlaydilar va bayroqcha tomon yugurib boradilar. Uni aylanib o'tib ortga yuguradilar.



73-rasm. Tezlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- harakatlarni maksimal tezliklarda bajarishga e'tibor qaratish;
- yugurish texnikasiga e'tibor qaratish;
- mashqning ko'rinishini biroz o'zgartirish. Buning uchun tezlashayotgan o'yinchilarga orqa bilan yoki yon tomonlama yugurishni taklif qilish mumkin.

Tezkorlikni va manyovr qilishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar

Tezkorlikni va manyovr qilishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar futbolchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. Bu kabi mashqlardan foydalanib trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish natijasida, futbolchini tezkorligini rivojlantirishga, harakatlanish vaqtida keskin yo'nalishlarni o'zgartirib

harakatlana olish qobilyatlarini rivojlantirishga erishiladi. Bu kabi mashqlar koordinatsiyani, chaqqonlik va reaksiyani ham yaxshilashga xizmat qiladi. Bu esa futbolchiga musobaqa sharoitida mobillikni ta'minlaydi va harakatlarni nisbatan samarali tarzda amalga oshirishga xizmat qiladi.

Tezkorlikni va manyovr qilishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan trenirovka mashg'ulotlarini muntazam amalga oshirilishi, futbolchining tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilanishiga xizmat qiladi.

1-mashq. "Manyovr qilish" mashqi.

Vazifa:

1. Futbolchilarning maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish;
2. To'p bilan bajariladigan harakatlarda manyovr qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

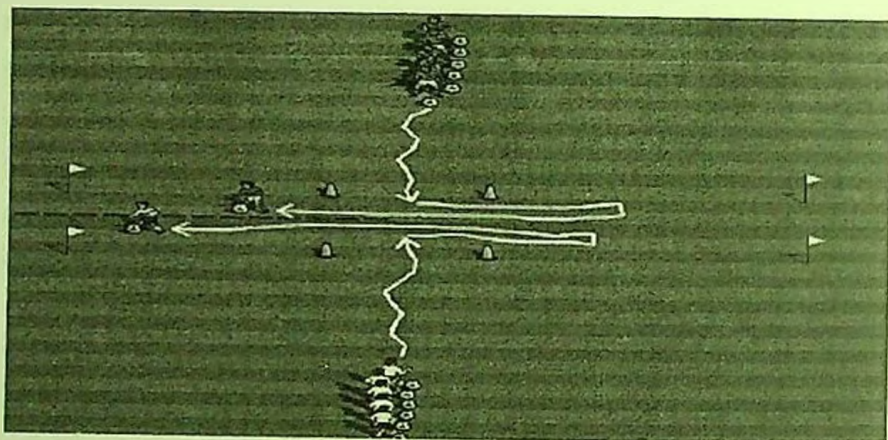
Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashqni bajarish uchun 40x20 maydon hududi belgilanadi. Markazdan uzunasiga chiziq chiziladi yoki fishkalar bilan ajratiladi. Chiziq bo'ylab 30 m uzoqlikda bayroqchalar o'rnatiladi. Maydonda jamoa ikki guruhga bo'linib, chizmada ko'rsatilgandek qator xosil qilib olishadi;

2. Murabbiy signaliga ko'ra, har ikki guruhning birinchi raqamli futbolchilari to'pni oldinga chegara chizig'i tomon olib yuradi. Chiziqqa yaqinlashgach, keskin yo'nalishni o'ng tomonga o'zgartirib, bayroqcha tomon to'pni olib yurishni davom ettiradi. Bayroqchani aylanib o'tib, marra bayrog'i tomon harakatini davom ettiradi. Birinchi bo'lib kelishga harakat qiladi va ohista yugurib qator ortiga qaytadi;

3. Murabbiy keyingi ishtirokchilar uchun alohida signal beradi.



74-rasm. "Manyovr qilish" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- harakatlarni maksimal tezliklarda bajarishga e'tibor qaratish;
- yugurish texnikasiga e'tibor qaratish;
- to'pni olib yurishda boshni ko'tarib harakatlanishini nazorat qilish;
- qatordagi har bir futbolchi harakatni amalga oshirgandan so'ng, to'pni olib yurish yo'nalishini chap tomonga o'zgartirish ko'rsatmasi beriladi.

Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vosita va usullari

Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari

Chidamlilikni rivojlantirish mashqlaridan foydalanish futbol mashg'ulotlarining asosiy tashkil etuvchi tamoyillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy futbolni tavsiflovchi asosiy xususiyatlardan biri ham aynan yuqori chidamlilik darajasiga ega bo'lish hisoblanadi [70]. Yuqori darajadagi chidamlilikka ega

futbolchigina musobaqa sharoiti vaqtida belgilangan vaqt ichida samarali tarzda musobaqalashish faoliyatini amalga oshira oladi.

Chidamlilikni namoyon bo'lishi ham turlichadir. Futbolchi uchun bir necha ko'rinishdagi chidamlilik turlari ahamiyatli hisoblanadi. Futbolchilarning umumiy chidamlilik darajasining yuqori bo'lishi, boshqa maxsus ko'rinishlardagi chidamlilik turlarini rivojlanishiga ham yaxshi zamin yaratadi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarga tarbiyalash. Chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vosita va usullari.

Manyovr bilan harakat qilish mashqlari

Manyovr bilan harakat qilish mashqlari futbolchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. Bu kabi mashqlar umumiy koordinatsiyani yaxshilashga, chaqqonlikni rivojlanishiga, harakatlarni samarali bo'lishiga xizmat qiladi. Bu kabi mashqlardan foydalanish natijasida futbolchi tomonidan amalga oshiriladigan harakatlarning samaradorligi yaxshilanadi. Xususan, to'pni olib yurish, to'pni boshqarish, murakkab vaziyatlarda to'pni boshqarish kabi holatlarida harakatlarning samaradorligi oshadi.

O'quv-mashq bosqichida shug'ullanayotgan futbolchilarning tayyorgarligida chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. 11 yoshdan boshlab, to 15 yoshgacha bo'lgan o'quv-tayyorgarlik guruhlarining har birida jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashda, tayyorgarlikning bu tashkil etuvchisiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlanish xususiyatlaridan kelib chiqib ham, bu davrda chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni

rivojlantirishga qaratilib qo'llaniladigan mashqlar yuqori samara berishi, qator tadqiqotlar davomida isbotlangan. Shu sabab o'quv guruhlarida bu sifatlarni rivojlantiriga qaratilib yetarli darajada tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilarda chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat to'plar bilan amalga oshiriladigan harakatlarni bajarishni nazarda tutadi. To'psiz amalga oshiriladigan harakatlarda ham, bu sifat musobaqa sharoitlarida ko'p bora talab etiladi.

Harakatlanishda ham demak, chaqqonlik bilan amalga oshiriladigan harakatlarning samarali bo'lishi, uchrashuv epizodlarida shu harakatni amalga oshirgan futbolchiga raqib o'yinchisi oldida ustunlikni beradi. Uning harakatlarini muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

1-mashq. Manyovr bilan yugurish mashqi.

Vazifa:

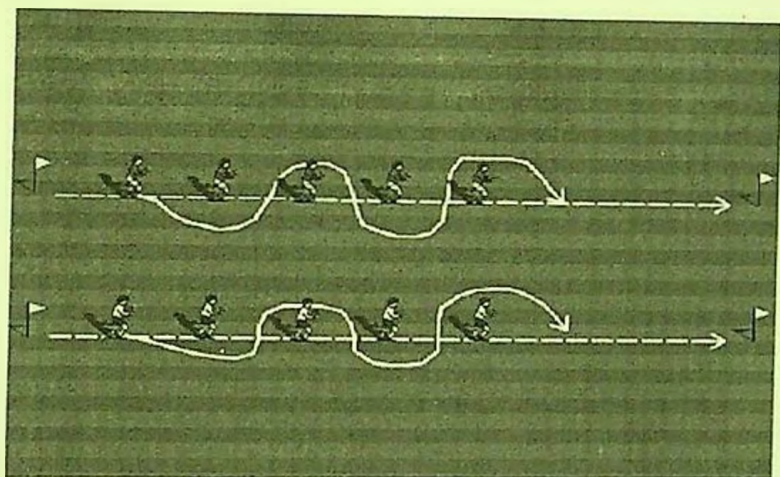
1. Futbolchilarning maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish;
2. To'psiz bajariladigan harakatlarda chaqqonlikni tarbiyalash.

Jihozlar: ustunchalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'yinchilar ikki metr oraliq bilan ikki qator xosil qilib olishadi. Har bir qatordagi o'yinchilar orasida bir xil masofa saqlanadi. Ularning harakatlanish qatori 20 m masofada bayroqchalar bilan chegaralanadi;

2. O'yinchilar asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan ikkinchisiga va orqaga qarab yuguradi. Murabbiyning signaliga ko'ra, qatorlarning oxiridagi ikkita o'yinchi oldinda yugurayotganlarning har birini ilon izi shaklida quvib o'tish bilan qatorning boshiga qarab yuguradi.



75-rasm. Manyovr bilan yugurish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy orqa bilan harakatlangan holda qatorning boshidan oxiriga qarab yugurishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini biroz o'zgartirishi mumkin.

2-mashq. "To'pni uzat va yugur" mashqi.

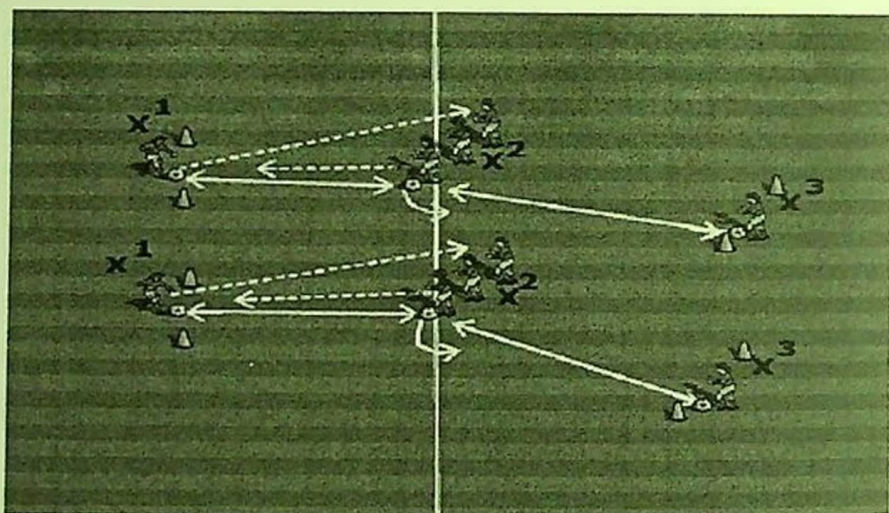
Vazifa:

1. Chaqqonlikni rivojlantirish. Guruhlarda to'pni uzatish, qabul qilish texnikasini takomillashtirish;
2. Harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Ushbu mashqda 10 nafar o'yinchi ishtirok etadi. Ular maydonning ikki yon chizig'ida joylashishadi;
2. X1 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi;
3. X2 o'yinchi esa to'pni to'xtatib, X3 o'yinchiga uzatadi;
4. X3 o'yinchi to'pni qabul qilib, X2 o'yinchiga uzatadi;
5. Har bir to'p uzatishdan so'ng o'yinchilar joylarini tezlik bilan almashadilar.



76-rasm. "To'pni uzat va yugur" mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni aniq va kuchli tarzda uzatish kerak;
- sheriklari to'pni keyingi sherigiga uzatgunga qadar joylarini tez o'zgartirib olishlari lozim;
- assimetrik tarzda harakatlarni bajarishga (to'p uzatishlarni chap va o'ng oyoqda) harakat qilish kerak.

3-mashq. Chaqqonlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Chaqqonlikni rivojlantirish. Guruhlarda to'pni uzatish, qabul qilish texnikasini takomillashtirish;
2. Harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar, kichik darvozalar.

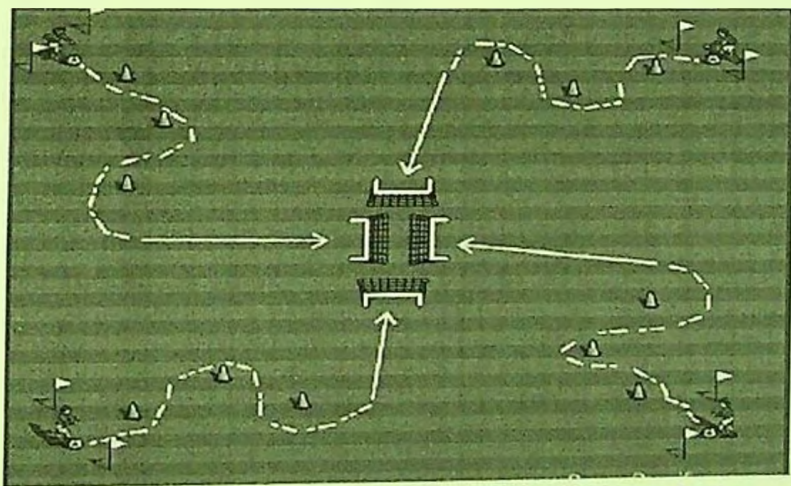
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydon markaziga to'rtta kichik darvozalar to'rt tomonga qaratilib joylashtiriladi. Darvozalardan bir xil 15-20 m uzoqlikda start joyini bildiruvchi ikkitadan bayroqcha o'rnatiladi. Start joyidan har 3 metr uzoqlikda 3ta fishka joylashtiriladi. Jamoa

futbolchilari to'rt guruhga bo'linib, start joyida to'plar bilan joylashadilar;

2. Murabbiy signali bo'yicha har bir guruh a'zosi to'pni olib yurishni boshlayda. Fishkalarni aylanib o'tadi va darvoza tomon zarba yo'llaydi;

3. Murabbiy signali bo'yicha keyingi ishtirokchilar mashqni bajaradi.



77-rasm. Chaqqonlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- darvozaga zarbani murabbiyning ko'rsatmasiga ko'ra, avval oyoqning ichki qismi bilan, so'ng tashqi qismi bilan amalga oshirish mumkin.

4-mashq. Reaksiya va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. To'p bilan harakatlanishda reaksiya va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

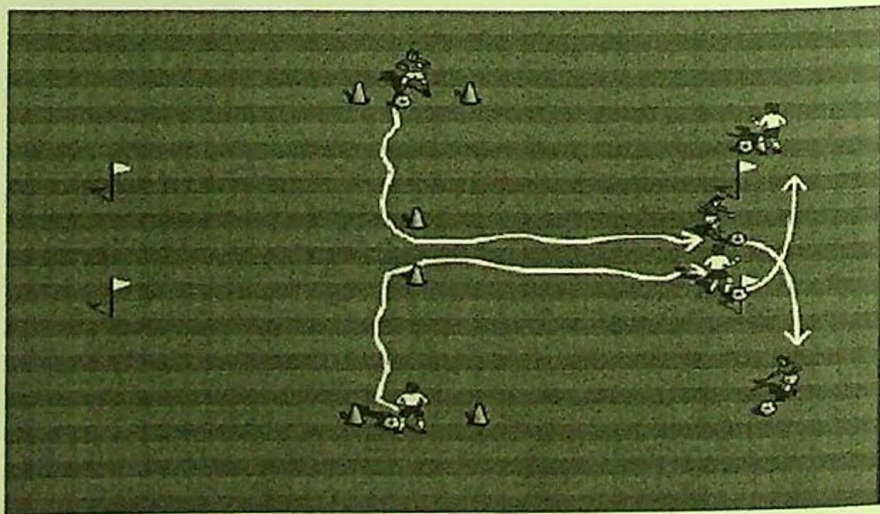
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 10-15 m uzoqlikda ikki futbolchi A va V bir-biriga qarama-qarshi to'p bilan turib oladi. Mashq uchun ajratilgan maydonning ikki chetida (15-20 m) ikkitadan bayroqchalar bir chiziqda o'rnatiladi;

2. A futbolchi boshlovchi sifatida to'pni oldinga qarab olib yurishni boshlaydi. Markazdagi fishkalar oldiga kelib, o'ngga yoki chapga keskin yo'nalishni o'zgartirib harakatlanishni davom ettiradi;

3. Qarama-qarshi turgan V futbolchining vazifasi A futbolchi harakatlarini boshlashi bilan bir vaqtni o'zida uning harakatlarini takrorlab bajarishi kerak. A futbolchi qaysi tomonga yo'nalishni o'zgartirib yursa, V futbolchi ham shu tomonga yo'nalishini o'zgartirib to'pni olib yurishi kerak;

4. Mashqni bajarib bo'lgach, A futbolchi V futbolchining vazifasini bajaradi.



78-rasm. Reaksiya va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- A futbolchi B futbolchini harakatlarini chalg'itish maqsadida, maydon markaziga yaqinlashganda keskin aldamchi harakatlarni qo'llashi kerak.

5-mashq. Chaqqonlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Futbolchilarning chaqqonligini rivojlantirish;
2. To'p bilan bajariladigan harakatlarda koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish.

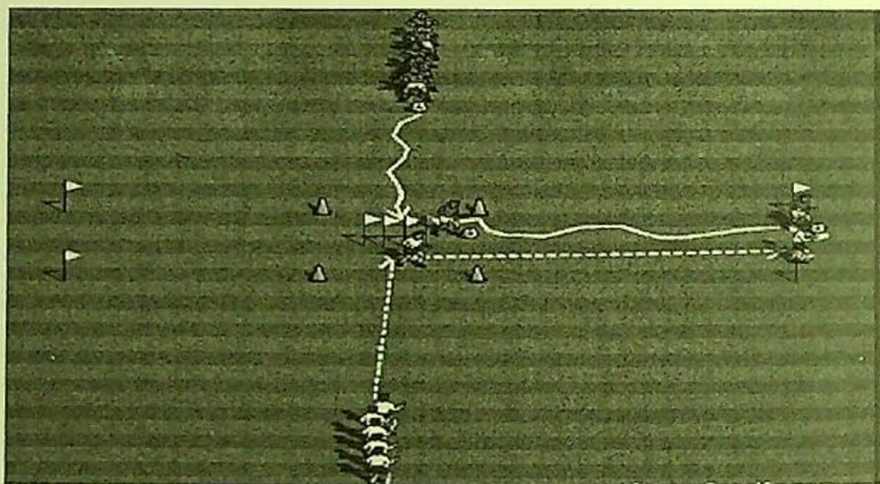
Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jamoa ikki guruhga bo'lingan holda 20 metr uzoqlikda bir-biriga qarama-qarshi turishadi. Ularning o'rtasida to'rtburchak belgilanadi. To'rt burchakdan ikki yon tomonga 15 m uzoqlikda bayroqchalar o'rnatiladi;

2. Birinchi A guruh futbolchilarining vazifasi to'pni oldinga olib yurish, to'rtburchak ichiga kirish va bayroqchalar oldiga yaqinlashganda harakatni o'ngga yoki chapga keskin o'zgartirgan holda, to'pni olib yurishni davom ettirish va marra tomon (bayroqchalar) tez harakatlanish;

3. Ikkinchi V guruh futbolchilari to'psiz harakatlanishadi. To'p bilan harakatlanayotgan A futbolchiga yetib olib, to'pni undan olib qo'yishga harakat qiladi.



79-rasm. Chaqqonlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- A futbolchi to'rtburchak ichida aldamchi hatti-harakatlardan foydalanish orqali raqibdan qochib ketishga harakat qilishi kerak;

- B futbolchi albatta to'rtburchak ichiga kirib, keyin harakatini davom ettirishi kerak.

6-mashq. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Maxsus chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Darvozaga zarba berish texnikasini takomillashtirish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqchalar.

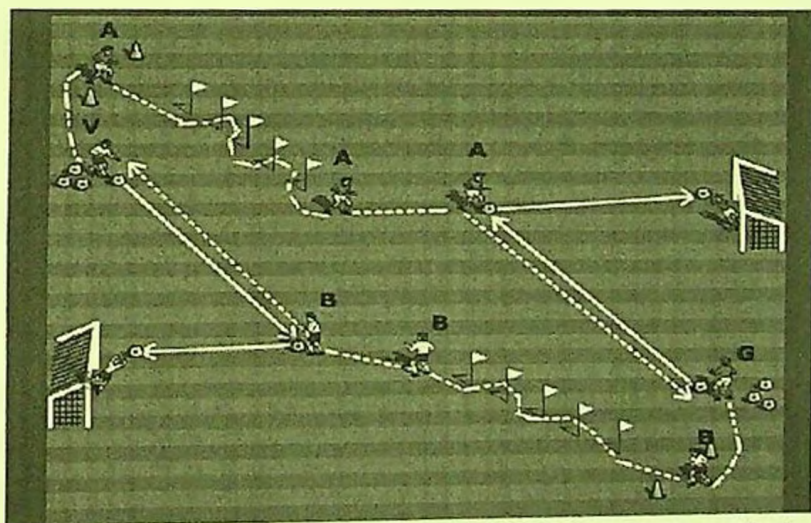
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. A va B o'yinchilari maydon bo'ylab, diagonal tarzda joylashadilar. To'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi. V va G o'yinchilari esa to'pni qo'llarida tutishadi.

2. A va B o'yinchilar bir-birlari tomon to'pni 5 ta bayroqcha orasidan olib o'tib, ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga uzatidilar.

3. G va V o'yinchilar tomonidan uzatilgan to'pga keskin yugurib, darvoza tomon zarbani amalga oshiradilar.

4. Zarbani amalga oshirgandan so'ng, A va B o'yinchilari V va G o'yinchilaning o'rnini egallaydilar.



80-rasm. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- harakatni tezlikda bajarishga harakat qilish;
- darvozaga zarbani bir teginishda bajarishga harakat qilish;
- zarbani oyoqning ustki o'rta qismi bilan amalga oshirishga harakat qilish;
- murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha, darvozani turli qismiga zarba yo'llash.

**Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.
Tezlik-kuch sifatini tarbiyalash. Tezlik-kuchni
rivojlantirish vosita va usullari**

1-mashq. Tezlik-kuchni rivojlantirish mashqi.

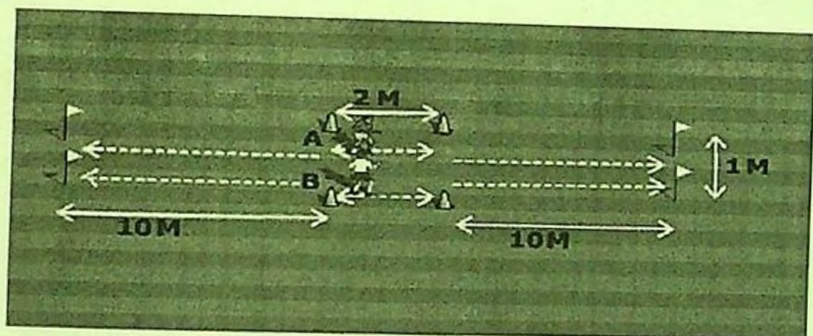
Vazifa:

1. Futbolchilarning tezlik-kuch maxsus jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish;
2. Himoyachi va hujumchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: bayroqchalar, konuslar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonda 2x2 to'rtburchak belgilanadi. Uning ichida bitta hujumchi (A) va bitta himoyachi (B) joylashadi. To'rtburchakdan 10 m uzoqlikda ikki yonda marra chizig'i belgilanadi;
2. A hujumchi o'ngga va chapga juftlama qadam tashlab turib, sherigini chalg'itishga harakat qiladi, qulay fursat kelganda keskin ravishda o'ngga yoki chapga 10 metrlik masofada joylashtirilgan bayroqchalar bilan belgilangan marra tomon tezlikni oshirib yuguradi;
3. B himoyachi A hujumchidan ortda qolmasligi kerak. Unga yetib olishga va marra chizig'idan birinchi bo'lib o'tishga harakat qiladi;
4. Ularning o'rniga jamoaning boshqa futbolchilari shu tarzda joylashadi va murabbiy signaliga ko'ra mashqni davom ettiradi.



81-rasm. Tezlik-kuchni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashq bajarilayotganda o'yinchilar chala o'tirgan holda o'ng va chapga juftlama qadam tashlab harakatni bajarilishi kerak. 10 metrlik masofa yuqori shiddatda bosib o'tilishi lozim.

2-mashq. Tezlik-kuchni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

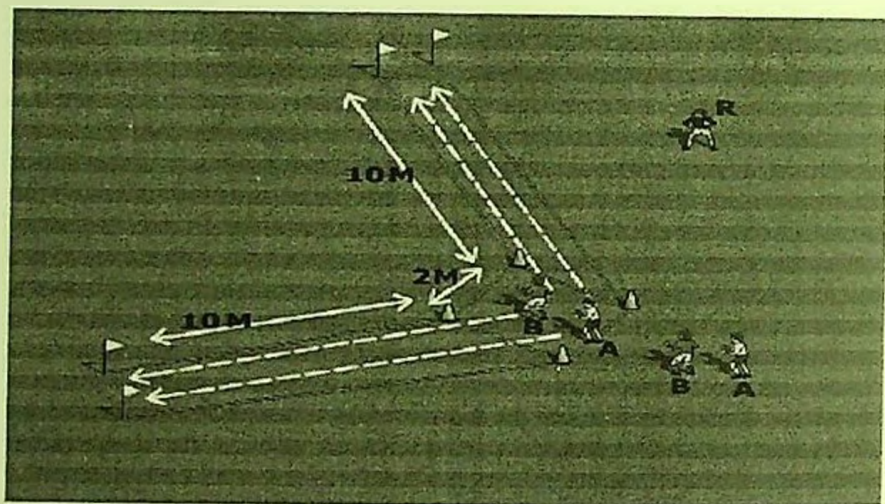
1. Futbolchilarning tezlik-kuch maxsus jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish;
2. Himoyachi va hujumchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: fishkalar, konuslar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Huddi 1-mashqdagi kabi mashq tashkil etiladi. Faqat bosib o'tiladigan yo'lakcha oldinga va yonga belgilanadi. Himoyachi hujumchi ortida joylashib oladi;

2. Himoyachining vazifasi hujumchi yo'lakchaga kirib yugurib ketayotgan paytda, unga etib olish va uni marraga birinchi bo'lib kelishiga yo'l qo'ymasligi kerak.



82-rasm. Tezlik-kuchni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- mashqni bajarayotganda V himoyachi A hujumchining harakatini diqqat bilan kuzatishga va uni keskin qochib ketishiga yo'l qo'ymasligiga e'tiborni qaratishi kerak;

- mashqni ko'rinishini biroz o'zgartirish mumkin. Buning uchun hujumchi va himoyachi bir-biriga qarab turib harakatni boshlashi va keyin hujumchining keskin qayrilib olib yugurishni davom ettirish mumkin.

Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi.

Tezlik chidamlilik sifatini tarbiyalash. Tezlik-chidamliligini rivojlantirish vosita va usullari

1-mashq. Tezlik-chidamlilikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Futbolchilarning tezlik-chidamlilik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: bayroqchalar.

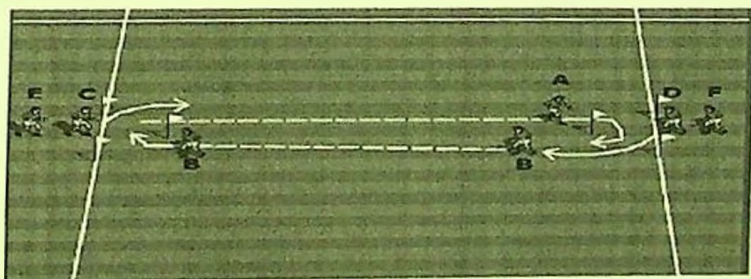
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Jamoa o'yinchilari ikkita guruhga bo'linib, 15-25 m masofada bir-biriga qarab qator xosil qilib turadi;

2. A boshlovchi o'yinchi qarama-qarshi tomonga qarab yuguradi va qatorga borib qo'shiladi. Qatorga yaqinlashishi bilan bu qatordan B o'yinchi start oladi va A o'yinchining yonidan yugurib o'tadi;

3. A o'yinchi tezligini kamaytiradi, tezlik bilan orqaga buriladi va tezlik bilan B o'yinchini ta'qib qiladi. Shundan keyin B o'yinchini qatorga siqib qo'yadi;

4. B o'yinchi qarama-qarshi tomonga yaqinlashishi bilan uning yonidan S o'yinchi start oladi va endi B o'yinchi orqaga burilib S o'yinchini ta'qib qiladi. Shunday qilib har bir o'yinchi boshqa sherigini ta'qib qilishdan oldin o'zi ta'qib qilinuvchi rolini o'taydi.



83-rasm. Tezlik- chidamlilikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy o'yinchiga odatdagi usulda harakatlanish bilan sherigini ta'qib qilishni, biroq ta'qib qilinuvchiga aylanganda orqa yoki yon tomon bilan harakatlanishni taklif qilishi mumkin. Bu mashqqa musobaqalashish elementini beradi.

2-mashq. Tezlik-chidamlilikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Futbolchilarning tezlik-chidamlilik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: ustunchalar.

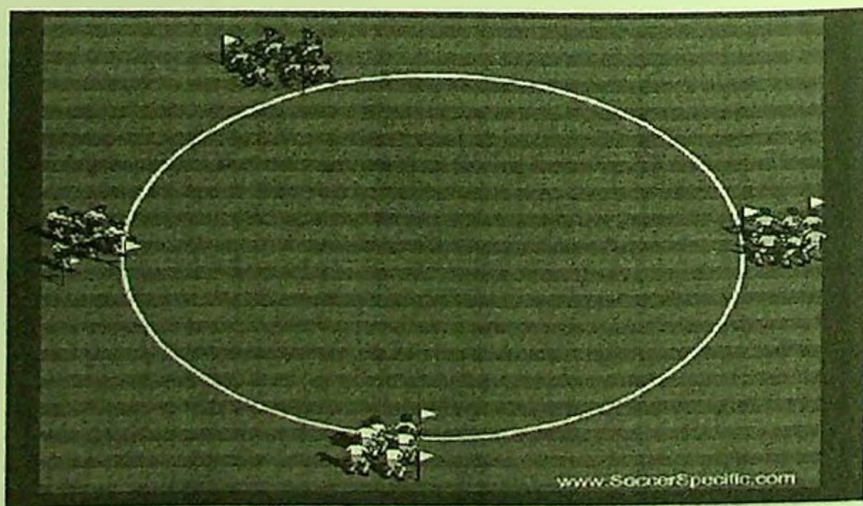
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonda 40-50 m. diametrli doira shakllantiriladi. Doira aylanasining chetlariga bir-biridan bir xil uzoqlikda masofani qismlarga ajratuvchi ustunlar o'rnatiladi;

2. Bir guruh o'yinchilar doira atrofida asta-sekin yuguradi. Garchi murabbiy guruhni alohida o'yinchilar ajralib turishi uchun turli xil rangli jiletlar kiyadigan kichik jamoalarga ajratsada, guruh bir joydan boshlab harkatlanish lozim;

3. Ustunga yaqinlashganda murabbiy xushtak chaladi, o'yinchilar esa maksimal tezlikda aylana bo'ylab tezlanish oladi. Keyingi ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi mashqni bajarishni tugatib safdan chiqadi;

4. Qolgan futbolchilar sekin yugurishda davom etadi, ustun yoniga yetib kelgach, asta-sekin joyida turib yuguradi va murabbiyning xushtagiga ko'ra, yana tezlashadi va yana ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi mashqni tugatib safdan chiqadi. So'ngi qolgan o'yinchi g'olib deb topiladi.



84-rasm. Tezlik- chidamlilikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy aylananing uzunligini oshirishi yoki har bir o'yinchiga qo'shimcha ikki-uch marta urinib ko'rish imkoniyatini berishi mumkin;

- ustunlarni kamaytirish va ko'paytirish imkonini yaratish ham mumkin;

- mashqni 14-15 yoshdagi o'quv-mashq bosqichi futbolchilarida qo'llash maqsadga muvofiq;

- 11-12, 13-14 yoshli o'quv-mashq bosqichi futbolchilarida bosib o'tiladigan umumiy masofani ko'paytirib yubormaslik lozim.

3-mashq. Tezlik-chidamlilikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Himoyachilarning tezlik-chidamlilik jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Himoyachilarning harakat reaksiyalarini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: ustunlar, to'plar, fishkalar.

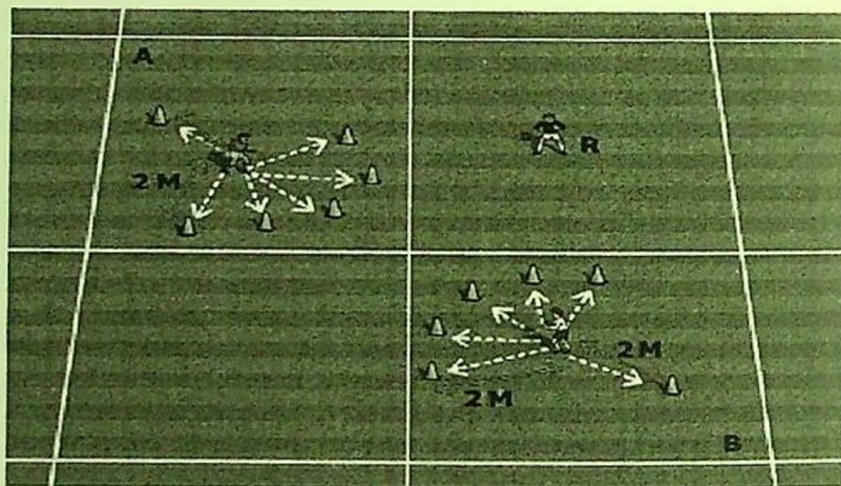
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Maydonda ikkita A va B maydoncha, bir-biriga qarama-qarshi tarzda 5x5 m. qilib belgilanadi. A maydonda jamoaning hujumchilari, yarimhimoyachilari harakatlanishadi. B maydonda faqat himoyachilar. Maydonga 6 tadan qarama qarshi fishka konuslar o'rnatiladi. Fishka konuslar oralig'i 1.5 metrdan bo'lib, ishtirokchi va fishka konuslar oralig'i 2 metrni tashkil etadi;

2. A maydon futbolchilari mashqni boshlovchi jamoa hisoblanadi. Ular har bir fishka oldiga maksimal tezlikda yugurib borish va ortga qaytishni amalga oshiradi;

3. B maydon futbolchilari A maydon futbolchilari amalga oshirayotgan harakatlarni aksini takrorlab bajarishligi talab etiladi.

4. Mashq 2-3 daqiqa davom etadi.



85-rasm. Tezlik- chidamlilikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachi imkon qadar A maydon o'yinchisi bajargan harakatlarga ulgurib, undan qolib ketmasligi kerak;

- agarda himoyachi fishkaga etib borishda, A maydon futbolchilarinikiga nisbatan ikkita fishkaga ortda qolsa, u mag'lub hisoblanadi va mashqni boshqa juftliklar bajaradi.

Maxsus chaqqonlik sifatini tarbiyalash. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vosita va usullari

1-mashq. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

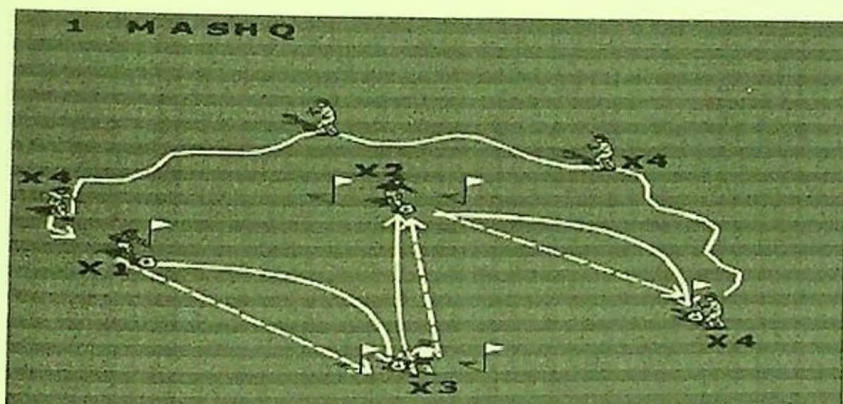
1. Futbolchilarni maxsus chaqqonligini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: ustunlar, to'plar, maketlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. To'p uzatish mashqi. Har bir guruhda 6 nafardan o'yinchi ishtirok etadi;

2. X1 o'yinchi X3 o'yinchiga to'pni uzatadi;
3. X3 o'yinchi X2 o'yinchiga to'pni uzatadi;
4. X2 o'yinchi X4 o'yinchiga to'pni uzatadi;
5. X4 o'yinchi to'pni qabul qilib X1 guruh o'yinchilari tomon to'p bilan harakatlanadi.



86-rasm. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni uzatish vaqtida o'yinchi biroz oldinga harakat qilib, to'pni ochilishiga e'tibor qaratish kerak;
- belgilangan ustunlar orasidan to'p chetga chiqib ketmasligiga e'tibor qaratish kerak;
- to'pni o'ng va chap oyoqda olib yurishga harakat qilish kerak;
- to'pni sherikka turli usullarda uzatish kerak;
- to'pga imkon qadar kuchli zarba berib, uzatishga harakat qilish kerak.

2-mashq. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi.

Vazifa:

1. Futbolchilarni maxsus chaqqonligini rivojlantirishga ko'maklashish;

2. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.

Jihozlar: ustunlar, to'plar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

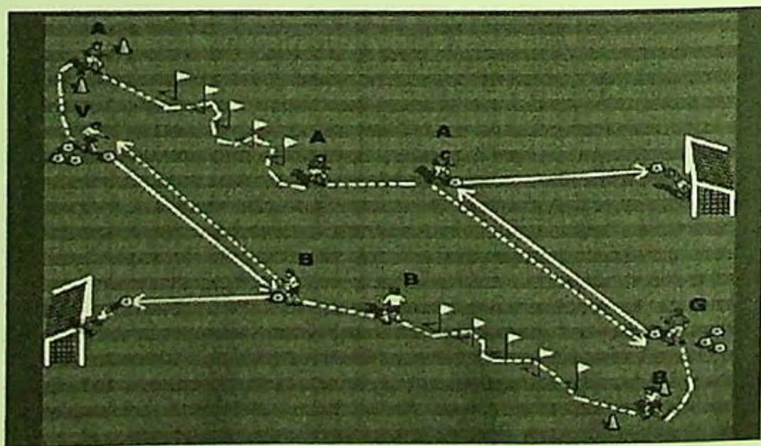
1. Mashq maydonning yarmida bajariladi. Ikkinchi darvoza maydon markazi chizig'iga o'rnatiladi. Maydonning ikki yonida guruh futbolchilari joylashadilar;

2. A futbolchi yugurishni boshlab, avval to'g'ri chiziq bo'ylab so'ng fishkalar orasidan yugurib chiqadi. G futbolchi uzatgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba yo'llaydi hamda G futbolchining joyini egallash uchun yugurib boradi;

3. A futbolchi harakatlarni boshlashi bilan bir vaqtda B futbolchi ikkinchi tarafdin ham shunday harakatlarni amalga oshiradi, V futbolchi uzatgan to'pni egallab darvozaga zarba beradi hamda V futbolchini joyini egallash uchun uning joyga harakatlanadi;

4. V futbolchi to'pni B futbolchiga uzatgandan so'ng A futbolchini joyini egallashga harakatlanadi;

5. Shu tariqa har bir yo'nalishda turgan futbolchi aylana bo'ylab o'zini joyini almashtirib chiqadi.



87-rasm. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish mashqi

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'p uzatishlarni kuchli va aniq amalga oshirishga harakat qilish;

- to'pni qabul qilishda bir, ikki teginishda uni "bo'ysindirishga" va darvozaga zarba berishga harakat qilish;

- to'pga bir teginishda zarba berishga harakat qilish;

- to'pni qabul qilish uchun yugurib chiqishda turli holatlardan boshlab yugurish mumkin;

- mashqni o'yin tariqasida o'tkazib, har bir aniq kiritilgan gol uchun ball berish yo'li bilan g'olibni aniqlash mumkin. Bu mashqni bajarishga motivatsiyani kuchaytiradi.

7.2.12. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birligi. Majmuaviy yo'nalishga ega mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish

1-mashq. 1x1 individual texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Tezkor yorib o'tish harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga ko'maklashish;
3. Tezlikni rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: to'plar, fishkalar, bayroqchalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

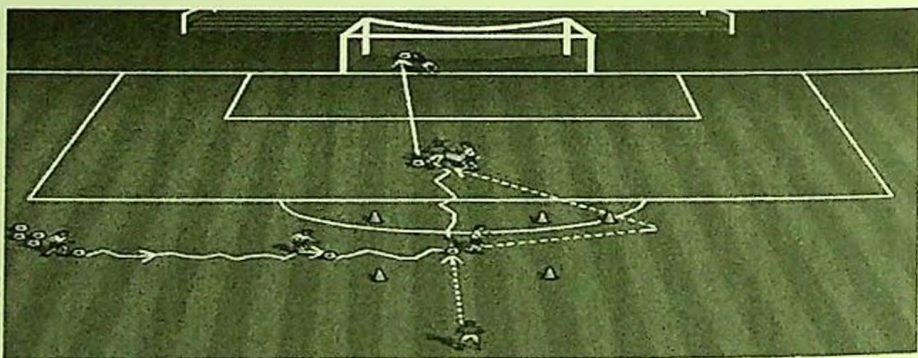
1. Jarima maydoni tashqarisida 3x3 m to'rtburchak belgilanadi. Uning oldida va bir yonida 7-8 m uzoqlikda start uchun fishkalar o'rnatiladi;

2. A futbolchi belgilangan to'rtburchak tomon to'pni yon tomondan belgilangan joydan olib yurishni boshlaydi;

3. B futbolchi ham bir vaqtning o'zida to'rtburchak tomon markazdan to'psiz harakatlana boshlaydi;

4. A futbolchi to'rtburchak ichiga kirib, to'pni to'xtatadi va tezlik bilan harakatini to'rtburchak tashqarisida o'rnatilgan konus tomon tezlikda davom ettiradi, uni aylanib o'tadi va jarima maydoni ichiga kirib A futbolchini oldinga yurishini to'xtatish uchun himoyachi vazifasini bajaradi;

5. A futbolchi to'pni to'rtburchak ichida egallab, oldinga yurib B futbolchining to'siqlarini yengib o'tishga hamda darvoza tomon zarba berishga intiladi.



88-rasm. 1x1 individual texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni olib yurish texnikasiga e'tibor berish kerak;
- to'pni o'ng va chap oyoqda olib yurishni almashlab bajarilishiga e'tibor qaratish kerak;
- harakatlarni imkon qadar yuqori tezliklarda bajarishga intilish kerak;
- to'rtburchakni jarima maydonidan uzoqlashtirish va aylanib o'tish konusini aksincha, darvozaga yaqinlashtirish yo'li bilan futbolchilarning bajaradigan funksiyalarini yanada murakkablashtirish mumkin;
- murabiy ko'rsatmasiga ko'ra darvozaga zarbani faqat o'ng yoki chap oyoqda yo'llash vazifasini berish mumkin;
- futbolchilar yo'nalishlarini almashlab bajarishni ta'minlash kerak.

2-mashq. Individual texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Tezlik-kuch sifatini rivojlantirishga ko'maklashish.

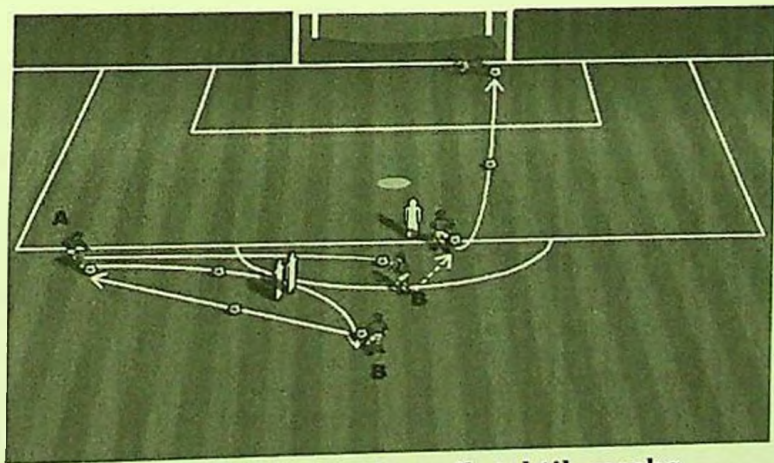
Jihozlar: fishkalar, to'plar, maketlar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashq jarima maydoni tashqarisidan amalga oshiriladi. Jarima maydoni chetida A futbolchi joylashadi. B futbolchi darvozadan 25 m uzoqlikda markazda joylashadi. Jarima maydoni chizig'ining markaziga hamda biroz yoniga himoyachi vazifasini bajaruvchi maketlar o'rnatiladi;

2. A futbolchi to'pni yuqoridan B futbolchiga uzatadi;

3. B futbolchi esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda o'ziga to'g'rilab olgan holda, to'pni olib yuradi va A futbolchi bilan "devor" usulida o'ynab, harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.



89-rasm. Individual texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- harakatlarni yuqori tezliklarda bajarishga harakat qilish;

- maketni o'ng va chap tomonidan aldab o'tib, zarba berishga intilish;

- yerlatib to'p uzatishni kuchli amalga oshirish e'tibor berish;

- darvozaga zarba berishda maksimal kuch bilan zarba berishga harakat qilishga e'tibor qaratish lozim.

3-mashq. Guruhli texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Tezlikni rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqlar.

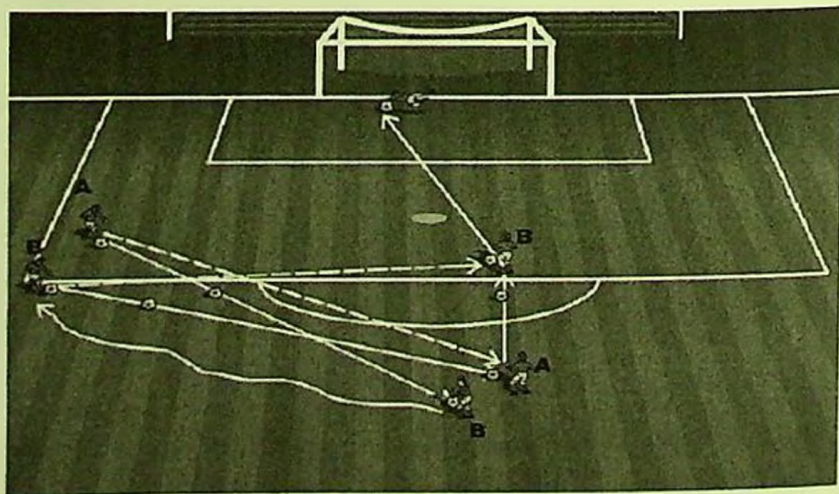
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni uzatadi hamda A futbolchi

B futbolchining joyiga keskin yugirib o'tadi;

2. B futbolchi to'pni qabul qilgach, to'pni olib yurish bilan A futbolchi turgan joyga harakatlanadi va A o'yinchiga to'pni uzatadi;

3. A futbolchi bir teginishda to'pni B futbolchiga qaytaradi va u darbozaga zarba beradi.



90-rasm. Guruhli texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'p uzatishlarni kuchli va yerlatib amalga oshirishga harakat qilish;

- to'pni olib yurishni yuqori tezlikda bajarishga harakat qilish;

- darvozaga zarba berishni jarima maydoni tashqarisidan amalga oshirishga harakat qilish;

- darvozaga zarba berishni o'ng va chap oyoqda bajarishga harakat qilish.

4-mashq. Guruhli texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

2. Harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: fishkalar, to'plar, bayroqlar.

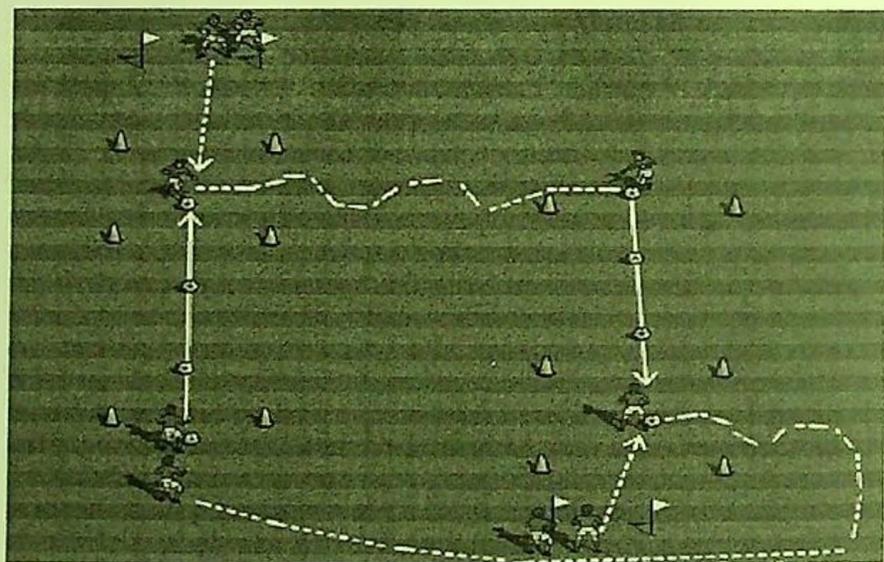
Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. O'yinchilar belgilangan joylarga turadilar;

2. Futbolchi ma'lum yo'nalish tomon fishkalar bilan belgilangan hududga to'pni uzatib beradi va o'sha yo'nalish tomon yuguradi;

3. Hudud ichida to'pni qabul qilgan futbolchi chap yon yoki o'ng tomonga to'pni olib yuradi va hudud ichidan boshqa futbolchiga to'pni uzatadi;

4. Shu tarzda mashqni bajarish davom etadi.



91-rasm. Guruhli texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy signalidan so'ng mashqni bajarishni boshlash shart;

- to'pni o'ng va chap oyoqda, aniq uzatish kerak;
- zarba kuchini oshirib borishga harakat qilish;
- to'pni bir, ikki teginishda o'ziga bo'ysindirishga harakat qilishga e'tibor qaratish kerak.

5-mashq. Guruhli texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Guruhli texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
2. Harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashish.

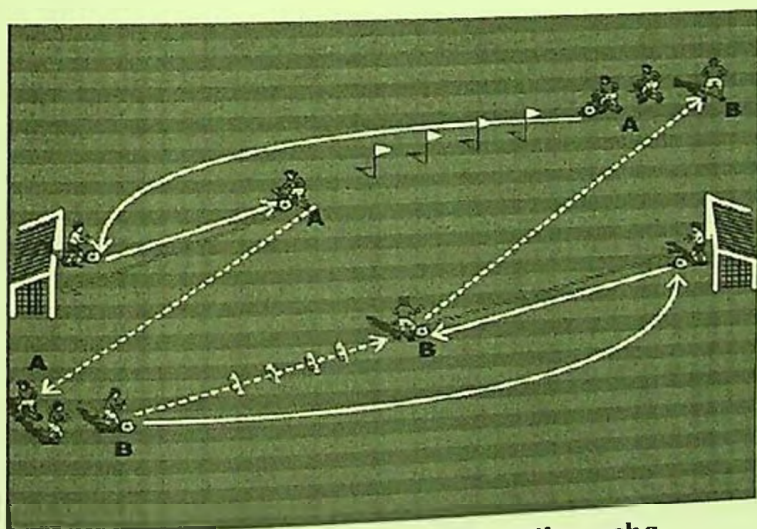
Jihozlar: to'siqchalar, to'plar, bayroqlar, darvozalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. Mashq jamoani ikki A va B guruhlariga bo'lgan holda bajariladi;

2. A futbolchi to'pni darvozbonga havodan uzatib beradi, o'zi oldinga yuguradi va 4 ta ustunni aylanib o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib, shu zahotiyoq darvozaga zarba yo'llaydi. A futbolchi zarba berishi bilan B guruh qatoriga qo'shiladi;

3. B guruh futbolchilari A guruh futbolchilari singari oldinga harakatlanishadi, 4 ta to'siqchalardan ikki oyoqda deysinib sarkab o'tadi va to'pni darvozaga yo'llaydi.



92-rasm. Guruhli texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak;
- darvozaga albatta gol urishga harakat qilish kerak;
- darvozaga bir teginishda zarba berishga intilish.

6-mashq. Guruhli texnik-taktik mashq.

Vazifa:

1. Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish. To'p uzatish va qabul qilish harakatlarini takomillashtirish.

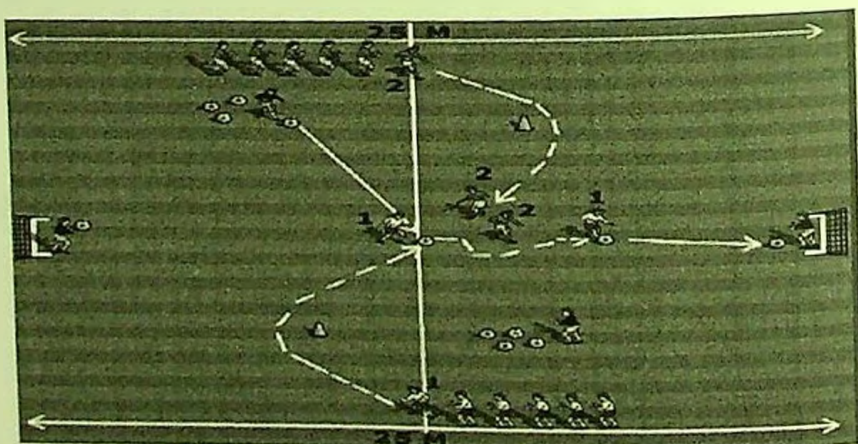
Jihozlar: to'plar, bayroqlar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 1x1, 2x2, 3x3 o'yini. Jamoa futbolchilari uchta guruhga bo'linadi. Birinchi guruh futbolchisi to'pni markazga ochilib kelayotgan uchinchi guruh futbolchisiga uzatadi;

2. Uchinchi guruh futbolchisi to'pni egallab, darvoza tomon yurish qiladi va ikkinchi guruhdan to'sish uchun qarshi chiqqan futbolchini aldab o'tish va davozaqa zarba berish vazifasini bajaradi;

3. Ikkinchi guruh futbolchilari hujumchilarga qarshilik qilib, to'pni olib qo'yish vazifasini bajaradi.



93-rasm. Guruhli texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- himoyachi hujumchi bilan 1-1,5 m masofani saqlashga harakat qilishi kerak;

- himoyachining tanasi oldinga biroz engashgan, oyoqlar yarim bukilgan holatda bo'lishi kerak;

- himoyachi hujumchining aldamchi hatti-harakatlariga e'tibor bermasdan, nigohini to'pga qaratishi kerak;

- to'pni olib qo'yish uchun eng qulay fursatni poylashi va shunda harakat qilishi kerak.

7-mashq. Jamoaviy texnik-taktik harakatli mashq.

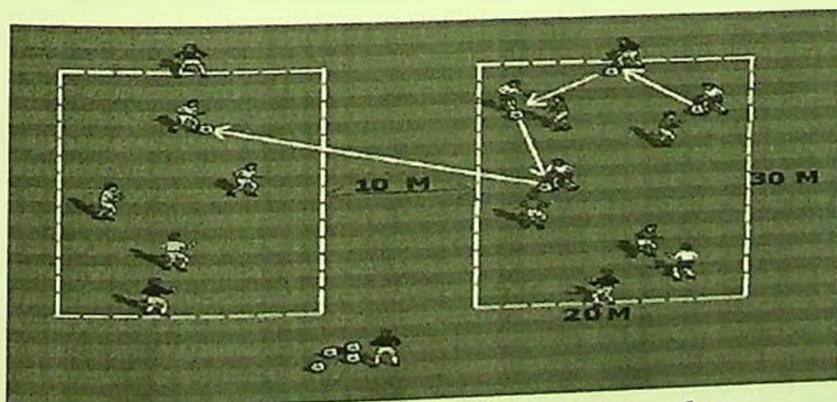
Vazifa:

1. To'pni boshqarish va jamoada saqlash ko'nikmalarini takomillashtirish;
2. Raqibdan individual, guruhli harakatlar bilan to'pni olib qo'yish harakatlarini rivojlantirish.

Jihozlar: to'plar, bayroqlar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi:

1. 30 x 20 m o'lchamdagi ikki maydoncha belgilanadi. Jamoa futbolchilari uch guruhga to'rttadan bo'linadi. Har bir zonaga bittadan neytral o'yinchi qo'shiladi. To'rtburchaklar orasida 10 m masofa;
2. Birinchi maydoncha ichidagi birinchi guruhning vazifasi to'pni jamoada saqlash. Ikkinchi guruhniki to'pni ulardan olib qo'yish. To'pni olib qo'yilgan taqdirda uni ikkinchi maydoncha ichida kutib turgan guruh o'yinchilariga uzatib berish;
3. To'pni oldirib qo'ygan guruh o'yinchilari ikkinchi maydonga kirib borib, endi ular to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi va shu tariqa mashq davom etadi;
4. Mashq 3 ta seriya, 5 daqiqadan davom etadi.



94-rasm. Jamoaviy texnik-taktik mashq

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- to'pga teginishlar sonini cheklash mumkin. Avval uchta, keyin ikkita, so'ng bitta teginish bilan;

- seriyalar orasidagi pauzalarda mushaklarni cho'zish mashqlarini qo'llash mumkin;

- o'yin vaziyatlarida yo'l qo'yilayotgan xatolarga e'tibor qaratish kerak.

8-mashq. Ikki tomonlama vazifali o'yin.

Vazifa:

1. Ikki tomonlama o'yinda o'zlashtirilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

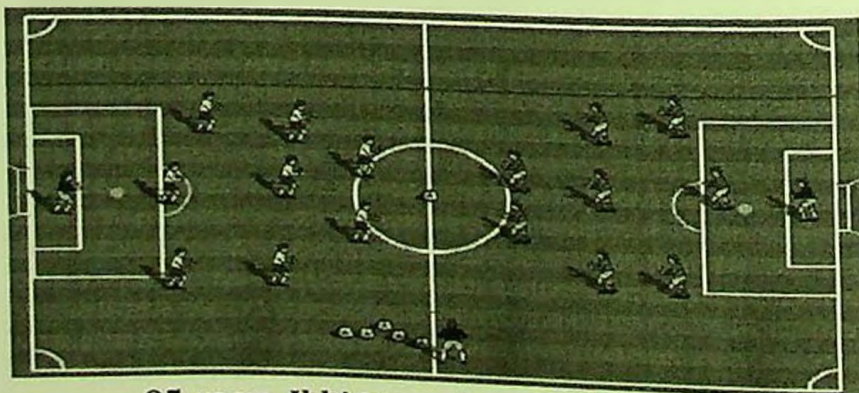
2. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni takomillash tirish;

3. To'p bilan va to'psiz harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashish;

4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashish.

Jihozlar: to'p, bayroqlar, fishkalar.

Mashqni mazmuni va uni bajarish tartibi: qoidalarga asoslangan Ikki tomonlama o'yin



95-rasm. Ikki tomonlama vazifali o'yin

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar:

- murabbiy tomonidan o'yin davomida turli ko'rinishlardagi vazifalar qo'shimcha tarzda berib borilishi mumkin. Misol uchun:

- sherikka to'pni faqat yerlatib uzatish;

- uchinchi o'yinchiga to'pni uzatish bilan o'yinni davom ettirish;

- maydonning ma'lum qismiga harakatlanib, u yerdan hujumni davom ettirish;

- har ikki jamoa o'yinchilarining doimiy harakatlanishligi kerak;

- himoya zonasidan tez chiqib ketish maqsadida, himoyachilarga to'pga teginish sonini cheklash (bir, ikki, uch teginish) bilan o'yinni olib borish;

- hujumhilar cheklanmagan teginish bilan o'yinni olib borishadi;

- jamoaning barcha o'yinchilari raqib maydoniga o'tgandagi kiritilgan gol hisobga olinadi.

Bob bo'yicha bilimlarni mustahkamlash uchun savollar.

1. Mashg'ulot vositalari deganda nimani tushunasiz?

2. Mashg'ulot mashqlari qanday guruhlariga tasniflanadi?

3. Yordamchi tayyorgarlik mashqlariga qanday mashqlar kiradi?

4. Musobaqa mashqlari nimani anglatadi?

5. Qayta tiklovchi mashqlar nimani anglatadi?

6. Jismoniy mashqlar qanday tasnifga ega?

7. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar nima uchun xizmat qiladi?

8. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar nima uchun xizmat qiladi?

9. Qanday umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bilasiz?
10. Qanday maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bilasiz?
11. Trenirovka mashg'ulotlarida qanday vazifalar hal etiladi?
12. O'quv-mashq bosqichi futbolchilarining harakatlanish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan qanday mashqlarni bilasiz?
13. To'p bilan harakatlanish texnikasini qanday mashqlar bilan rivojlantirish mumkin?
14. To'pni qabul qilish va uzatish texnik harakatlarini qanday rivojlantirish mumkin?
15. To'pni olib yurish va to'p uzatish texnik ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.
16. To'pni olib yurish va darvozaga zarba berish texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.
17. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorlashda trenirovka mashg'ulotlarida foydalanilishi mumkin bo'lgan qo'shimcha jihozlarga misollar keltiring. Ularning ishlatilish tartiblarini tushuntiring.
18. Akrobatika mashqlaridan foydalanish nima uchun kerak?
19. Sport o'yinlari elementlaridan foydalanishda qanday vazifalar hal etiladi?
20. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorlashda qanday harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?
21. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarga misollar keltiring va ularning mazmunini ochib bering.

22. Harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarga misollar keltiring va ularning mazmunini ochib bering.

23. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda nimalarga e'tibor qaratilishi kerak?

24. 11-12 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida qanday xususiyatlar kuzatiladi?

25. Jismoniy sifatlarni rivojlanishining sensitiv davrlari nimani anglatadi?

26. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni tayyorlashda qanday maxsus jismoniy sifatlarni bilasiz?

27. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilar uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

28. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni texnik tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

29. O'quv-mashq bosqichidagi futbolchilarni taktik tayyorgarliging xususiyatlari nimalardan iborat?

30. Individual tayyorgarlik nima?

31. Guruhli tayyorgarlik nima?

32. Jamoaviy tayyorgarlik nima?

33. Individual texnik-taktik tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

34. Guruhli texnik-taktik tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

35. Jamoaviy texnik-taktik tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

36. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

37. Himoyadagi harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

38. Hujumdagi harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarga misollar keltiring.

39. Pressing nima? Pressing harakatlarini samarali amalga oshirish qanday omillarga bog'liq bo'ladi?

40. Mashqlarga nisbatan tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalarni berish nima uchun ishlatiladi?

GLOSSARIY

Adaptatsiya	Tashqi muhit, hayot, faoliyat turining o'zgaruvchan sharoitlariga organizmning moslashuvchanlik jarayoni
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 ta'minlash
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
Futbolchining ko'p yillik tayyorgarligi	Professional futbolchini tayyorlash uchun sarf etiladigan umumiy vaqt nazarda tutiladi. Futbolda odatda bu vaqt 8-10 yilni tashkil etadi
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Sportga yo'naltirilgan jarayonning birinchi bosqichi hisoblanib, odatda futbolda 8-10 yoshli davr nazarda tutiladi
Mutaxassislik bosqichi	Sport tayyorgarligining ikkinchi bosqichi hisoblanib, 11-15 yoshdagi futbolchilarni tayyorlashni nazarda tutadi
Sport takomillashuvi bosqichi	Sport tayyorgarligining uchinchi bosqichi hisoblanib, 16-18 yoshdagi futbolchilarni tayyorlashni nazarda tutadi
O'rgatish	Bu tushuncha ostida zaruriy bo'ladigan bilim, ko'nikma va malakalar tizimini shug'ullanuvchilar tomonidan boshlang'ich o'zlashtirilishi tushuniladi
O'rgatishning	Futbol "maktabini" egallash ya'ni o'yin texnikasi,

asosiy mazmuni	asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni, mashg'ulot va musobaqa ko'nikmalarini shakllantirishni nazarda tutadi
Mashg'ulot	Texnik-taktik mahoratni chuqur takomillash tirishga, sport turi uchun xos bo'lgan maxsus jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan sport takomillashuvining keyingi maxsuslashgan bosqichi hisoblanadi
Trenirovka mashg'ulotining qismlari	Trenirovka mashg'ulotlari uch qismdan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar. Har bir qismda o'ziga xos vazifalar hal etilishi nazarda tutiladi
Yuklamaning tashkil etuvchilari	Yuklamaning tashkil etuvchilari bo'lib mashqlar xarakteri, shiddat, hajm, Mashqlar orasidagi dam olish davomiyligi va ularning xarakteri, mashqlarni takrorlash soni kabi tashkil etuvchilar nazarda tutiladi
Oraliq	Interval – bu oraliq tushunchasi bo'lib, misol uchun, mashqlar orasidagi dam olish intervali deganda, bir mashqni bajarib bo'lgandan so'ng mashqni keyingi marta bajarishgacha bo'lgan vaqt oraliqi nazarda tutiladi
O'quv-mashq guruhi futbolchilari	Sportda bu guruh tarbiyalanuvchilari mutaxassislik bosqichi tarbiyalanuvchilari bo'lib hisoblanishadi. Futbolda bu guruh futbolchilari 11-15 yoshli shug'ullanuvchilarni nazarda tutadi
Harakatlanish texnikasi	Futbolda harakatlanish texnikasiga yugurishlar, sakrashlar, to'xtashlar, burilishlar kiradi
Maydon o'yinchilarining texnik harakatlari	Maydon o'yinchisining texnik harakatlariga to'pga oyoq bilan zarba berish, to'pga bosh bilan zarba berish, to'pni to'xtatish, to'p olib yurish, aldash harakatlari, to'pni olib qo'yish, to'pni tashlash harakatlari kiradi
FIFA	Xalqaro futbol uyushmasi
Personal ta'qib	Himoyaviy taktika bo'lib, bir yoki bir necha futbolchilarni bitta raqib o'yinchisini ta'qib etishi va uni muvaffaqiyatli o'yin olib borishiga faol to'sqinlik qilish tushuniladi
Universal futbolchi	Turli pozitsiyalarda (turli fuksiyalarni bajara oladigan) o'ynay oladigan futbolchi
Qanotlar	Maydonning o'ng yoki chap yon tomoni
Fol	Qoidaning buzulishi

O'n ikkinchi o'yinchi	O'z jamoasini yaqqol qo'llab turgan ishqibozlar
Dribling	To'p bilan harakatlanish va aldamchi harakatlarni amalga oshirish jarayoni
Dubl-ve	3-2-2-3 ko'rinishidagi taktik joylashuv tizimi. Bunda 3 nafar himoyachi, 4 nafar yarimhimoyachi va 3 nafar hujumchilarning maydondagi joylashuviga asosan o'yinni olib borish tushuniladi
To'rtburchak	Trenirovka mashg'ulotlarining o'yin ko'rinishidagi tashkil etuvchisi. Turli ko'rinishlarga ega mashq bo'lib, unda turlicha vazifalarni amalga oshirish mumkin
Tayyorgarlikni boshqarish	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
Amaliy tayyorgarlik vositalari	Sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tushuniladi
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" harakatlari hisoblanadi
TTH samaradorligi	Futbolchi tomonidan behato, nuqsonlarsiz amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar
Tendensiya	Sohada kuzatilayotgan rivojlanishdagi o'zgarishlar, uni aks etuvchilari
To'pni uzatish	Futbol sport turining musobaqa faoliyatini tashkil etuvchi asosiy texnik-taktik harakati. Futbolchilarning xatti-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	15 m dan 30 m gacha bo'lgan to'p uzatishlar tushuniladi
To'pni qisqa	15 m gacha bo'lgan to'p uzatishlar tushuniladi

masofaga uzatish	
Total futbol	Futbol taktikasi bo'lib, bunda jamoaning turli chiziqlarida (himoya, yarimhimoya, hujum) to'p suruvchi futbolchilar biri-birlarining joylarini egallash va ularning funksiyalarini amalga oshirish orqali samarali tashkil etiladigan taktika
Samarali to'p uzatishlar	Uzatilgan to'p o'zining sherigiga (adresatiga) aniq etib borgan to'plar
Standart vaziyatlar	Futbolda standart vaziyatlar jami 7 ta. Bular: 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
Sport takomillashuvi guruhi	Sport ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan 16-18 yoshli sportchilar guruhi
Sportchi 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 maxsuloti
Pressing	Raqib jamoasini hujum boshlashini bartaraf qilish, to'pni olib qo'yish maqsadida uyushtiriladigan bosim. Pressing yakka guruhli yoki jamoaviy ko'rinishda bo'lishi mumkin
Fint	Futbolchi tomonidan raqib qarshiliklarini yengib o'tish maqsadida bajariladigan aldamchi harakatlar
Hujum	Raqib darvozasiga gol kiritish maqsadida oldinga tashkil etiladigan yurish hatti-harakatlari
Ekstrapolyatsiya	Ma'lum harakat malakalariga asoslanib, to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini qaytara olish qobiliyati
YuQCh	Yurak qisqarish chastotasi. Sportchining puls ko'rsatkichlarini zarba daqiqalarda o'lchash orqali amalga oshiriladi
Yuklamaning shiddati	Sportchi tomonidan jismoniy ish bajarish vaqtida uning puls ko'rsatkichlari. Yuklamaning shiddatini belgilovchi ko'rsatkich hisoblanadi

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M. Mirziyoyev Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.

2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-sonli Qonuni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.

5. 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 Farmoni.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli Qarori.

7. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. – Т:Абу Али ибн Сино, 2002 - 135 с.

8. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира. Методическая разработка. Ташкент, УзГИФК, 2004 - 83 с.

9. Achilov A.M. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. A.M. Achilov., J.A. Akramov., O.V. Goncharova. O'quv qo'llanma. Toshkent-2009. -203 b.

10. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю.Тюленев. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

11. Аулик И.В. Как определит тренированность спортсмена.- М.:физкультура и спорт, 2017.- 192 с.

12. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д.Бабушкин, К.В.Диких. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2013, —240 с.

13. Бишопе К. Единоборство в футболе / К. Бишопе, Х.В. Герард. — Москва: Терра-Спорт. 2003. — 168 с.

14. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: Физическая култура, 2017. - 112 с.

15. Гил, Х. Футбол для начинающих: Практический курс / Х. Гил;пер. В. Гаппарова. - М.: Астрел, АСТ, 2013. - 264 с.

16. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

17. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Учебно-методическое пособие М.: ОАО Издательство Советский спорт, 2015. -333 с.

18. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 227 б.

19. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры/ С.Голомазов, Б.Чирва.- М.:ТВТ Дивизион, 2008. - 476 с.

20. Губа В.П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — М. : Советский спорт. 2013. — 536 с.

21. Губа В.П. Теория и методика футбола. Учебник / В. П. Губа, А.В.Лексаков. – М.: Спорт, 2015. – 568 с.
22. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
23. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.: ил.
24. 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.
25. Губа В., Скрипко А., Стула А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Учебное пособие. Спорт, М. 2016. – 168 с.
26. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС.1982. -256 с.
27. Исеев Ш.Т. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие. Ташкент 2016. - 118 с.
28. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. М.: Спорт, 2016, 176 с., ил.
29. Комков В.Ю. «Принципы работы с юными футболистами 13—14 лет в системе взаимоотношений «тренер — спортсмен» /В.Ю.Комков// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. Т. 5.№1. с.38-46.
30. Комков В. Ю. Формирование игрового мышления футболистов с использованием роботизированного тренировочного комплекса «ГооЛю!» / В. Ю. Комков. А. Марьянович. В. А. Блинов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2018. — Т. 21. — № 4. — С. 73—79.)

31. Костюкевич В.М. Показатели технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2016 года. Методическое пособие. Киев 2017.- 121 с.

32. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-э изд. Киев: КНТ, 2016. - 683 с.

33. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.:

34. Советский спорт, 2013. - 301 с. Кучкин, С.Н. Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков: учебное пособие/С. Н. Кучкин, В. М. Ченегин, Н. В. Седых. - Волгоград: ВГАФК, 2012. - 43с.

35. Кузнецов. А. А. Футбол: настольная книга детского тренера / А. А. Кузнецов. — Москва: Профиздат, 2011.-408 с.

36. Курбонов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А. Скоростно-силовая подготовка футболистов/ Под ред. О.А.Курбанова. - Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.

37. Кучкин С.Н. Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков: учебное пособие/С. Н. Кучкин, В. М. Ченегин, Н. В. Седых. - Волгоград: ВГАФК, 2012. – 43 с.

38. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учебное пособие для студентов биологических специальностей вузов. Изд. 3-э, перераб. и доп. / Г. Ф.Лакин - М.: Высшая школа, 2014. - 296 с.

39. Лексаков, А. В. Теория и методика футбола / А. В. Лексаков -М.Советский спорт, 2013. - 536 с.

40. Лебедев, В.М. Проявление симметрии-асимметрии в некоторых функциях организма спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2010. -№10. - С. 23-26.

41. 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.

42. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 11-20.

43. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. Учебное пособие. Перевод с английского яз. - М.: Спорт, 2016, -128 с.

44. Марьянович А. Методика футбола — 1 (для возраста 6—12 лет) / А. Марьянович. — Краснодар: Алтаир. 2010. — 263 с.

45. Мастерова Л.И. Профилактика заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у футболистов: учебное пособие / Л.И.Мастерова. - Волгоград, ВГИФК,1987. - 96 б.

46. Мельник Э.В. Психология тренера: теория и практика / Э.В. Мельник, Э.В. Силич, И.В.Кухтова. — Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова. 2014. — 58 с.

47. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — Москва: Советский спорт, 2007. — 288 с.

48. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовка юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле // Теория и методика физической культуры. - Москва.2000. -№ 5. -С.-37-38.

49. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.

Никитушкин, П.В. Кващук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

50. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А.Николаев, В.Г.Семенов – М.: Спорт, 2017. – 144 с.

51. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.

52. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.

53. Нурматов М.Х. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Техник-тактик ва жисмоний тайёргарликнинг бирлиги. Ўқув қўлланма.ЎзДЖТСУ.Чирчиқ 2022.141-б.

54. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2014. - 863 с.

55. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста: учебное пособие - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 69 с, ил.

56. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: учеб. для тренеров. Кн. 1. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.

57. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт., 2019.

58. Пулатова М.Ж. Ёш физиологияси. Услубий қўлланма. Тошкент. 2011.-126 б.

59. Подготовка футболистов: теория и практика /Г.В. Монаков.- М.:Сов. Спорт,2015.-65-76с.

60. Периодизация спортивной тренировки/Т. Бомпа, К. Буссичелли.-М.: Спорт,2016.-384 с.

61. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Тошкент.2014. -180 б.

62. Синайский М.М., Волков В.М. Физиология человека: учебное пособие для техникумов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 63 с.

63. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.

64. Станкин, М.Н. Воспитание юных футболистов: учебное пособие для техникумов. - М.: Спорт, 2014, - 124 с.

65. Суворов В.В. Результативность игры юных футболистов на этапе углублённой специализации // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №6. - С. 35-38.

66. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2015. - 528 с.

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

68. Цинтль, Фритц. Тренировка выносливости. Основы, методы, руководство тренировочным процессом. Учебное пособие. Мюнхен 1994 г.

69. Шаханская А. В., Кузмин А. А., Даутов Ю. Ю., Петрова Г.Г. Влияние нагрузки на функциональное состояние и регулярно адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы юных баскетболистов с учетом соматотиполо-

гической принадлежности. // Теория и практика физической культуры. 2014. — № 11.- С. 21–23.

70. Шамардин Л.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 2000. –50 с.

71. Shermuhamedov A.T. Futbolchilarni tayyorlash tizimida tayyorgarlik turlari. Jismoniy tayyorgarlik. O'quv qo'llanma. Ch. 2024.-141 b.

72. Юный футболист: учебное пособие для тренеров для тренеров. / сост.: А. П. Лаптев, А. А. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2013.-255 с.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI.....	5
I BOB. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI	10
1.1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari.....	10
1.2. O'zbekistonda futbolni rivojlantirish va ommaviyligini oshirish istiqbollari.....	13
II BOB. SPORTCHINING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI VA UNI BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH ASOSLARI.....	22
2.1. Ta'lim-tarbiya va mashg'ulotning birligi	22
2.1.1. O'rgatish va mashg'ulotning vazifalari	24
2.1.2. O'rgatish jarayonining tuzilmasi.....	25
2.2. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari	32
2.2.1. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi	34
2.2.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	37
2.2.3. Mutaxassislik (o'quv-mashg'ulot) bosqichi	39
2.2.4. Sport takomillashuvi bosqichi	41
2.3. Trenirovka mashg'ulotlarining qismlari va ularning vazifalari	47
2.3.1. Sport mashg'ulotlarining turlari.....	50
2.4. Yuklama va uni tashkil etuvchilari.....	54
III BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING ASOSIY TUSHUNCHA VA ATAMALARI.....	67
3.1. Sportchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan asosiy tushuncha va atamalar	67
IV BOB. O'QUV-MASHQ GURUHI FUTBOLCHILARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	77
4.1. O'quv-mashq guruhi futbolchilari organizmining anotomo-fiziologik yosh xususiyatlari.....	77
4.1.1. 11-12 yoshli bolalar organizmining anotomo-fiziologik xususiyatlari	78
4.1.2. 13-14 yoshli bolalar organizmining anotomo-fiziologik xususiyatlari	82

4.1.3. 14-15 yoshli o'smirlarning anotomo-fiziologik xususiyatlari.....	89
4.2. Mutaxassislik bosqichida tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari	96
4.3. Yosh futbolchilar bilan ishlashda murabbiy omili	98
V BOB. TAYYORGARLIK TURLARI. TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISHNING VOSITA, USUL VA USULIYATLARI.....	104
5.1. Nazariy tayyorgarlik. Futbolchilar tayyorgarligida nazariy mashg'ulotlarni tashkil etish	104
5.2. Texnik tayyorgarlik.....	109
5.2.1. Futbolchilar texnik tayyorgarligi va uning xususiyatlari.....	109
5.2.2. Futbol o'yini texnikasining tasnifi.....	117
5.2.3. To'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatishdagi nazariy qarashlar	123
5.3. Taktik tayyorgarlik.....	129
5.3.1. Maydonda futbolchilarning taktik harakatlari.....	138
5.3.2. Futbol bo'yicha so'ngi xalqaro musobaqalarda jamoalarning taktik tayyorgarligini o'rganish natijalari	141
VI BOB. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	147
6.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	150
6.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	154
6.3. Jismoniy sifatlar va ularni tarbiyalash.....	155
6.3.1. Chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash.....	156
6.3.2. Tezlik jismoniy sifatini tarbiyalash	160
6.3.3. Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash	166
6.3.4. Chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.....	171
VII BOB. O'QUV-MASHQ GURUHI FUTBOLCHILARI BILAN TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VOSITA, USUL VA USULIYATLARI	182
7.1. Tayyorgarlikni tashkil etish va uni belgilovchilari	182
7.1.1. Mashg'ulot vositalari va ularning ko'rinishlari	182
7.1.2. Umumiy tayyorgarlik vositalari	183
7.1.3. Maxsus tayyorgarlik vositalari.....	184
7.1.4. Tayyorgarlikning yordamchi vositalari	186

7.1.5. Musobaqa mashqlari.....	187
7.1.6. Qayta tiklovchi mashqlar.....	189
7.2. O'quv-mashq bosqichida futbolchilarni tayyorgarligini ta'minlashga yo'naltirilgan mashqlar va ularning mazmuni.....	190
7.2.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tayyorgarlik jarayonida qo'llash.....	190
7.2.2. Futbolchilarning tayyorgarligida yugurish mashqlaridan foydalanish.....	206
7.2.3. Futbolchilarning tayyorgarligida jihozlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.....	208
7.2.4. Futbolchilarning tayyorgarligida og'irliklar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.....	223
7.2.5. Futbolchilarning tayyorgarligida akrobatika mashqlaridan foydalanish.....	226
7.2.6. Futbolchilarning tayyorgarligida harakatli o'yinlardan foydalanish.....	230
7.2.7. Futbolchilarning tayyorgarligida estafetali o'yinlardan foydalanish.....	234
7.2.8. Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish orqali tayyorgarlikni ta'minlash.....	238
7.2.9. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi.....	239
7.2.10. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi.....	267
7.2.11. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	284
7.2.12. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birligi. Majmuaviy yo'nalishga ega mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish.....	307
GLOSSARIY.....	321
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	325
MUNDARIJA.....	333

A.T. Shermuxamedov, O.Y. Bektorov, M.X. Nurmatov

O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASKIL ETISH (FUTBOL)

Darslik

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: **K. Boyxo'jayev**

Kompyuterda sahifalovchi: **B. Muxtorov**

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 30 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.





ISBN 978-9910-690-40-2



9 789910 690402