

Nurmatov M.X

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

**Texnik-taktik va jismoniy
tayyorgarlikning birligi**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI

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



Nurmatov M. X

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

(Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birligi)

O'quv qo'llanma

O'zDJTSU - CHIRCHIQ – 2022

UO'K:976:323.2(075.8)

KBK:75.566

N 70

Nurmatov M. X. **Sport pedagogik mahoratni oshirish** (Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birligi) [O'quv qo'llanma]. – Chirchiq: O'zDJTSU - 141 bet, 2022.

Taqrizchilar:

Xodjayev P. – pedagogika fanlar nomzodi, professor.
Maxamadjonov F.R – p.f.b.d. (PhD).

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Sport pedagogik mahoratni oshirish" fani dasturi asosida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmada futbolchilarni tayyorlash xususiyatlari, mashg'ulotni tashkil etish shakllari, jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Shuningdek, qo'llanmada mashg'ulotlarda o'rgatish usul va uslublarni qo'llash uslubiyati keng yoritib berilgan.

KIRISH

Futbol butun dunyoda tan olingan eng ommabop sport turlaridan hisoblanadi. Har bir rivojlangan mamlakatlarda ushbu sport turini rivojlantirish va aholi o'rtasida keng targ'ib qilish masalasi davlat siyosati darajasida olib boriladi. Shu sababli ham ushbu sport turi kundan-kunga rivojlanib bormoqda.

Yurtboshimiz Sh.M. Mirziyoyevning tashabbuslari va qo'llab-quvvatlashlari natijasida futbol sport turi mamlakatimizni ijtimoiy rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Prezidentimizning 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli Qarori va 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni ushbu sohani rivojlantirish borasidagi yangi islohotlarni belgilab bermoqda. Mamlakatimiz terma jamoalarining erishayotgan natijalari qoniqarli darajada emasligi ko'proq yosh futbolchilarni tayyorlash metodikasini muntazam takomillashtirish kerakli masala-sini keltirib chiqarmoqda. Malakali futbolchilarimizning jismoniy va texnik-taktik jihatdan raqib jamoalar futbolchilaridan ortda qolishiga asosiy omil yoshlikda o'quv-mashg'ulot samaradorligini maromiga yetkazilmaganligidandir.

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

I-bob. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBIYOTINING PEDAGOGIK ASOSLARI

1.1. Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari

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

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

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

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

Musobaqa mashqlari – futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisidan tashkil topadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Futbolda spetsifik va nospetsifik vositalardan foydalaniladi.

Nospetsifik vositalar asosan tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichlarida, ertalabki mashg'ulotlarda, tiklantiruvchi mashg'ulotlarda va mashg'ulotning dastlabki qismida uyg'unlashtirilgan holda tadbqiqilinadi.

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

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

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

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

c) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda tako-millashtirish mashqlari;

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida6 mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

1.2. Futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish

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

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

Bunda quyidagilar ko'zda tutiladi:

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

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

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

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

Albatta, to'liqinsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg'ulotiga mos bo'lishi, toliqish va tiklanish jarayonining o'zaro ta'sirini e'tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish hajmi va shiddatligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi. Shu o'rinda jamoa natijalarining o'sib borishi yuklamalarni tezkor o'zgartirish talabini qo'ygan holatda ham to'liqinsimon xarakterdagi yuklamalar vujudga kelishi ahamiyatlidir.

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

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

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

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

Mashg'ulot jarayonida quyidagi o'rgatish uslublaridan foydalaniladi:

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

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

- amaliy uslublar – mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o'rganish), ko'p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, o'yin hamda musobaqa uslublari.

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

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

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

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

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

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

Murabbiylar shuni alohida inobatga olishlari kerakki, bajarish jihatidan murakkab vositalarga o'rgatishdan oldin (ayrim hollarda keyin) model sifatida olingan jamoa yoki futbolchilarning harakatlarini namoyish qilib mustahkamlash lozim bo'ladi. Ko'rsatib berish har qancha aniq bo'lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug'ullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilg'ab olishga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashg'ulotlar o'tayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o'rgatilayotgan bo'lsa, faqat tushuntirib berishning o'zi yetarlidir. Mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg'ulot oxirida, tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilar birmuncha xato va kamchiliklarga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xato va kamchiliklarning holati va uning mazmuniga qarab uni bartaraf etish bo'yicha kelgusi mashg'ulotlar uchun maxsus usullardan foydalanadi.

Bunda murabbiy individual yondashuvni amalga oshirishi muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, o'yin vaziyatini modellashtiruvchi sharoitda o'rgatish usuli ham eng muhim hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtirib boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib, ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelikda va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi. Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayot-ganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

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

1.3.1. Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari

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

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

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

- mashg'ulotlarda futbolchilarda mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalab, harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirishi kerak;

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

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

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

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

Mashg'ulotning tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismida vazifalarning samaradorligini oshi-rishga qaratilgan maxsus mashqlar tadbiq qilinadi. Har doim mashg'ulotlarni tashkil etishda tayyorlov qismidagi vositalar asosiy qismda berilishi lozim bo'lgan yuklamalarga yondashgan holda tashkil etilishi talab qilinadi. Bunda, masalan, agar mashg'ulotning asosiy maqsadi maxsus chidamkorlikni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, tayyorlov qismida rejalashtirilgan vositalar organizm mushak-larini maksimal darajada qizdirishga yo'naltirilsa, foydalanilayotgan harakatli o'yinlar shiddati birmuncha pastroq bo'lishi kerak bo'ladi. Masalan, aerob shiddatdagi katta yuklamalar rajalashtirilgan mashg'ulotda yuqoridagi fikrlarni inobatga olish lozim.

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

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

Kompleks mashg'ulotlar.

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

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

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

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

Tematik mashg'ulotlar.

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

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

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

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

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

1.4. Futbol sportida turlicha mikrotsiklning tavsifi va uni tuzish shartlari

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

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

Bir necha kun davomida o'tkaziladigan hamda tayyorgarlikning ayni bos-qichida turgan vazifalarni ma'lum tarzda hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasini mikrotsikl deb atash qabul qilingan. Mikrotsikllarning davomiyligi 3-4 kundan 10-14 kungacha tebranishi mumkin. Yetti kunlik mikrotsikllar eng ko'p tarqalgan bo'lib, ular davomiyligi jihatidan taqvimiy haftaga muvofiq keladi, shug'ullanuvchilar hayotining umumiy jadvali bilan yaxshi moslashadi.

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

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

Jalb qiluvchi mikrotsikllar sportchi organizmini qizg'in mashq faoliyatiga moslashtiradi. Ular tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida qo'llaniladi. Bu mikrotsikllardagi yuklama zarbdor mikrotsikllar bilan solishtirganda, u qadar katta emas. Keyinchalik, sportchilarning tayyorgarlik darajasi ortgan sayin, jalb qiluvchi mikrotsikllarning birgalikdagi yuklamasi o'sib borib, keyingi mikrotsikl yuklamasi 70-75% ga yetishi mumkin. Shuni ta'kidlash zarurki, ularning mazmuni sportchilarning keyingi zarbdor mikrotsikllar yuklamasiga tayyorgarligini ta'minlashi juda muhim. Zarbdor mikrotsikllar katta hajmli faoliyat yig'indisi yuqori yuklamalar bilan tavsiflanadi. Mikrotsiklning asosiy vazifasi sportchi organizmidagi moslashuv jarayonlarini ta'minlash hamda texnik-taktik, jismoniy, ruhiy va integral tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal etish hisoblanadi. Zarbdor mikrotsikllar asosan musobaqa davrida qo'llaniladi. Tiklovchi mikrotsikllar, odatda zarbdor mikrotsikllarning seriyasini yakunlaydi. Ularni shiddatli faoliyatdan keyin ham rejalashtiradilar. Bu mikrotsikllarning asosiy roli sportchi organizmidagi tiklanish hamda moslashuv jarayonlarining kechishi uchun optimal sharoitlarini ta'min-lashdan iborat. Umumiy ish hajmi zarbdor mikrotsiklga taqqoslaganda taxminan 2 barobar kam. Katta va jiddiy hajmli mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

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

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

nisbatan mikrotsikllarda ancha jiddiy ish rejimiga bardosh berishlari mumkin.

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

Musobaqa mikrotsikllarida yuklamaning cho'qqisi, tabiiyki, musobaqa kunla-riga to'g'ri keladi. Musobaqalarning sonidan kelib chiqib, bir cho'qqili, ikki cho'qqili va ko'p cho'qqili mikrotsikllarga farqlanadi. Agar musobaqalar uzoq muddat davom etsa va so'nggi kunlarga rejalashtirilsa, u holda musobaqa mikrotsiklining dastlabki kunlarida sportchilar bevosita musobaqalar arafasidagi hozirlovchi mikrotsikl dasturiga imkon qadar yaqinlashtirilgan dastur bo'yicha mashq qiladilar. Agar musobaqalar dastlabki kundan o'tkazilsa, u holda keyingi kunlarda sportchilar yo dam oladilar yoki tiklovchi xususiyatli, kichik yuklamali mashg'ulot darslarini o'tkazadilar.

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

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

o'yinlararo sikllarda yuklamalarni rejalashtirishga ijodiy yondashuvni, turli qiyinchiliklarni taqozo etadi.

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

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

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

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

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

Mikrotsikllardagi yuklamalar xususiyatlariga ko'ra mashg'ulotdan, maxsus, nomaxsus, cheklangan, qisman va yalpi katta katalagiga ko'ra kichik, o'rtacha, jiddiy (imkon chegarasi)

yaqin), katta (imkon chegarasida) yo'nalishiga ko'ra alohida harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi (tezlikni, kuchni, chidamkorlikni, chaqqonlik va egiluvchanlikni) bo'ladi.

Mikrotsikllarning qiymati shundaki, mashg'ulotlar, garchi tez-tez takrorlanib tursa ham, ulardagi bir me'yoriylilik hamda noxush ruhiy ta'sir ancha kamayadi. Mikrotsikllardan voz kechish mashqlarning stereotipli shakllariga ishlov berishda yuklamalar standartlashuvining davomiyligiga olib kelishi mumkin, bu pirovard natijada sportdagi yutuqlarning o'sishiga to'siq bo'lib qoladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, mikrotsikllardagi mashg'ulotlarni shunday rejalashtirish lozimki, bir xil yo'nalishli muammo yetakchi funksiyalarning o'ta tiklanish holatiga yetishi uchun yetarlicha vaqt o'tganidan keyingina kiritilsin, boshqalari

esa unga to'sqinlik qilmasin. Masalan, aerob xususiyatli kattajimli faoliyatdan so'ng anaerob ta'sir ko'rsatuvchi kichikrojimli yuklamalarni qo'llashni taklif etadi. Bu keyingilari birinchidan, aerob funksiyalar ko'rsat-kichklarining tiklanishiga salbiy ta'sir qilmaydi, ikkinchidan, anaerob imkoniyat-larni rejalashtirishni rag'batlantirib turadi.

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

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

Futbolda, boshqa ko'pgina sport turlarida bo'lgani kabi, mashg'ulotlarning yillik sikli tayyorgarlik, musobaqa hamda o'tish davrlaridan iborat bo'ladi. Har bir davr o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lgan va tabiiyki, har bir davrning joriy rejalarini tuzish o'z xususiyatlariga ega. 3-3,5 oy davom etadigan tayyorgarlik davri, ma'lumki, umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Bunda murabbiylar mashq yig'inlari o'tkaziladigan joylarga borib yoki o'z shaharida qolib, futbolchilarning tayyorgarligi hamda malakasidan kelib chiqqan holda o'z ixtiyoriga ko'ra, odatda, 7 kunlik sikl rejalarini tuzadilar. Bunday mikrotsikl davomiyligi bo'yicha taqvimiy haftaga mos kelib, shug'ulanuvchilarning umumiy yashash tartibi bilan yaxshi uyg'unlashadi.

Rejalashtirish uchun davomiyligi 8-8,5 oy bo'lgan musobaqa davri eng murakkab sanaladi. Doimiy ko'chib yurishlar, o'zgaruvchan o'yinlararo sikllar, ba'zan vaqt hamda iqlimiy mintaqalarning almashinuvi, xalqaro uchrashuvlarda

muvaffaqiyatli qatnashish bilan birga texnik-taktik mahoratni ham, jismoniy sifatlarni ham takomillashtirishga ko'pi bilan 2 haftaga ilgarilab, ijodiy yondashishni talab etadi.

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

Aftidan, xuddi shu sabab bilan musobaqalar taqvimida chempionatlarning tanaffus qilish hamda shu vaqtni futbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga bag'ishlash taklif etilgan bo'lsa kerak.

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

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

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda o'tkazilgan musobaqalar taqvi-mini tahlil etib, ishonch hosil qildikki, eng ko'p uchraydigan variant – keyingi o'yinning 4 kuni o'tishidir (27,2%), ahamiyati hissasiga ko'ra keyingi o'rinda uch kunlik va bosh kunlik mikrotsikllar turadi: muvofiq ravishda 19,1% va 16,1%. Keyin olti va yetti kunlik mikrotsikllar kelib, ular hissasiga 91,7% tushadi. Ko'pincha o'yinlar orasida 8 kundan 14 kungacha vaqt o'tadi.

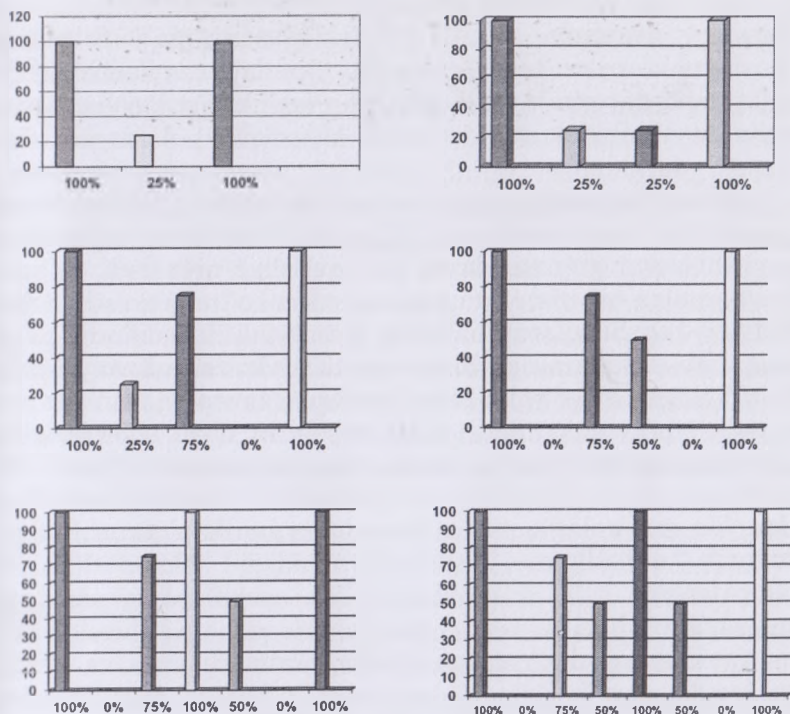
O'yinlar orasidagi 8 va 14 kunlik vaqtni oraliq o'rtoqlik uchrashuvlarini kiritish yo'li bilan yetti kunlik mikrotsikllarga bo'lish mumkin. O'yinlar oralig'ining bunday turli-tumanligi murabbiylarning doimiy o'yinlararo rejimni ishlab chiqishiga

to'sqinlik qiladi, futbolchilar ham tez-tez o'zgarib turadilar vaziyatga moslasha olmaydalar. Taqvimimizning nuqsoni aynan shunda ko'zga tashlanadi. O'yinlararo oraliq bu qadar qisqa hamda mashg'ulot ishi hajmi ancha katta bo'lgan bunday sharoitda ba'zi klublarimizda futbolchilar ba'zan har bir keyingi o'yingacha tiklanishga ulgurmaydilar. Balki shuning uchundir qator o'yinlar juda rangsiz o'tadi.

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

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

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



1-rasm.

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

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

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

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

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

O'yinlar oralig'i qisqa bo'lsa, katta hajmli va shiddatli yuklamalardan foydalanish ancha og'ir bo'ladi. Odatda, siklning birinchi kuniga tiklovchi tadbirlar rejalashtiriladi. Uchinchi kun o'yinga tayyorgarlik ko'riladi. Shu kuni nari borsa badan tarbiya va tetiklashtiruvchi mashg'ulot o'tkaziladi. O'yinlararo siklning faqat ikkinchi kuni shunday mashg'ulot olib boriladiki, uni qiyinchilik bilan rivojlantiruvchi deb atash mumkin.

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

qonuniyat hisoblanadi. Siklning ikkinchi kunidagi yuklama, odatda, uncha katta bo'lmaydi va qo'llab-quvvatlovchi xususiyatga ega bo'ladi.

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

Aslida, alohida, guruhli va jamoali texnik-taktik harakatlarni samarali tarzda bajarish jismoniy tayyorgarlik darajasi va serqirraligiga bog'liq bo'ladi. Shu sababdan yillik siklning har xil bosqichlarida jismoniy sifatlar ustida ishlash maqsadga muvofiq. Bunda maxsus va nomaxsus vositalarning optimal nisbatini tanlab olish va shu tariqa o'yin talab qiladigan chidamlilik, tezlik-kuch sifatleri, chaqqonlikka eng kuchli ta'sir ko'rsatishga erishish lozim.

Bob bo'yicha savollar:

1. Futboda qanday mashg'ulot o'tkazish turlari bor?
2. Futbolda qanday mashg'ulotning uslubiy shakllari mavjud?
3. Tematik mashg'ulotlar nima?
4. Kompleks mashg'ulotlar qanday tashkil etiladi?
5. Mikrotsikl deganda nimani tushunasiz?
6. Mezotsikllar nimalardan tashkil topadi?
7. Mikrotsikllar necha kunni o'z ichiga oladi?

II bob. FUTBOLDA YUKLAMALARGA ORGANIZMNI TAYYORLASH

2.1. Futbolda badan qizdirish mashqlarining ahamiyati

Badan qizdirish har bir mashg'ulotning yoki musobaqaga tayyorgarlikning eng dastlabki qismi hisoblanadi. Badan qizdirish asta-sekin organizmni yuklamalarni qabul qilishga tayyorlash maqsadida amalga oshiriladi. Sportchini ruhiy jihatdan tayyorlash bilan bir qatorda qizdirish ham bir qancha fiziologik afzalliklarga ega.

Futbol – faol va jismoniy jihatdan talabchan o'yin. Mashq qilishdan oldin badan qizdirishning ahamiyati beqiyos. Ushbu omil ta'sirida tana harorati ko'tariladi va mushaklar, asab tizimi, paylar, yurak-qon tomir tizimini bo'lajak mashqlar uchun tayyorlaydi. Futbolda shikastlanish ehtimoli mushak elastikligini oshirish orqali juda kamayadi. Badan qizdirishning uch turi mavjud: passiv sauna, hammom yoki issiq harorat ta'siriga ega boshqa omillar. Jismoniy cheklovlariga ega futbolchilar passiv badan qizdirishda nisbatan ko'proq (samaraliroq) foyda olishlari mumkin.

Umumiy badan qizdirish oldinda kutilayotgan faoliyat, masalan, yengil yugurish bilan bog'liq bo'ladigan yoki bog'liq bo'lmagan holda mushaklarning asosiy guruhlarining harakatlari hisobiga shug'ullanuvchilar tanasining umumiy haroratini (temperaturasini) oshiradi.

Ixtisoslashgan (yoki maxsus) badan qizdirish tananing oldinda kutilayotgan faoliyat davomida foydalaniladigan vaziyatlarida jamlanadi (konsentratsiyalanadi).

Badan qizdirish oldinda kutilayotgan faoliyatga tayyorgarlik uchun mo'ljallangan. Badan qizdirish yurakning ish ritmini, nafas olish va organizmda modda almashish ritmini oshirish uchun yanada ko'proq energiya sarfi bilan bajarilishiga olib keladigan faol harakatlardan tashkil topgan bo'ladi.

Umumiy badan qizdirish davri (davomiyligi) 25 minutdan kam bo'lmagan vaqtni egallaydi va bevosita mashg'ulot yoki musobaqadan oldin bajariladi. Shuningdek, jamoa bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish juda foydali.

Bu o'yinchining jamoa strukturasiga daxldor ekanligi to'g'risidagi his-hayajonlarini kuchaytiradi.

Badan qizdirish davri 1-jadvalda keltirilgan asosiy ketma-ketlik va komponentlarni o'z tarkibiga oladi.

1-jadval

Badan qizdirish mashqlari asoslari

Harakat	Maqsad	Vaqt
Yengil aerob yugurish	Mushaklarni qizdirish	5 min
Stretching	Harakat diapazonini kengaytirish	10 min
Maxsus mashqlar	Koordinatsiyani rivojlantirish	10 min

Yugurish — bu sportchining kundalik hayotidagi birinchi mashqi hisoblanadi. Bunda futbolchilar, uch-besh min davomida yugurish bilan o'z mushaklarini qizdirishni boshlaydilar. Bu hamma mushaklar bo'yicha qon aylanishi (sirkulyasiyasi)ni va shuning o'zi bilan birga ularning cho'zilishi uchun katta egiluvchanlikni ta'minlaydi.

Yugurish sekin (tinch) yugurishdan boshlanadi, keyin esa harakat tezligi asta-sekinlik bilan u tugallangunga qadar oshirib boriladi. Biroq, ko'pchilik futbolchilar yugurish oxiriga borib o'zlarining maksimal kuchlanishlarini hattoki 50 foizigacha ham erishmaydilar.

Unutmang, badan qizdirishning ushbu fazasining yagona maqsadi yanada yuqoriroq kuchlanishli faoliyat uchun qonning aylanishini tayyorlash hamda mushaklarni qizdirish hisoblanadi.

Cho'zilish — sportchi badan qizdirish jarayonining va sport faoliyatida ishtirok etishining eng muhim qismi hisoblanadi. Nisbatan ko'proq egiluvchan mushak — bu ancha kuchli va sog'lom mushak ekanligini anglatadi. Ancha kuchli va sog'lom mushak jismoniy mashqlarni bajarilishiga va har qanday harakatlarga yaxshiroq reaksiya beradi hamda sportchi shikastlanishining oldini olishga yordam beradi. Hamma mushaklarni qizdirish muhimligini ta'kidlab o'tgan holda, shunday bo'lsa ham, futbolda ikkala son mushaklari, tizza osti payi, son, ikra va Axilles payi eng muhim mushaklar hisoblanishini ham aytib o'tish zarur.

O'yinchilarga cho'zilishlarni bajarishda shoshilmaslik va bo'shashish tavsiya qilinadi. Keskin va o'ta keskin harakatlar futbolchilar tanasining jarohat olishiga va shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, cho'zilishni bajarish davomida bir tekis nafas olinishini saqlash – burun orqali nafas olish va og'ir orqali chiqarish ham muhim.

Mashqlar – bu o'rganishning (o'zlashtirishning) rivojlanib borishidir (progres-siyasidir) va ular qobiliyatlar darajasining eng quyi sathidan boshlanadi, asta-sekinlik bilan o'rta sathga o'tadi va nihoyat, qobiliyatlarning eng yuqori sathiga erishadi.

Har bir sportchini uning o'z imkoniyati darajasidagi maksimal sathiga intilib borishi bo'yicha harakatlarini rag'batlantirib borish kerak.

Kinestatik harakatlar bajarilayotgan ko'nikmalarning uncha katta bo'lmagan bo'lagini ko'p martali takrorlashlar hisobiga kuchaytiriladi. Ko'pchilik hollarda, ko'nikmalarni bajarayotgan mushaklarni kuchaytirish uchun bunday harakatlar me'yoridan ortiqcha qo'llanib yuboriladi.

Har bir mashg'ulot sportchini butun progressiya – rivojlanib o'sib borish jarayoni orqali olib o'tilishi kerak va bunda ular o'rganilayotgan hodisani (jarayonni) tashkil qiladigan hamma malaka va ko'nikmalarga ta'sir ko'rsatishini rejalashtirilish zarur.

Badanni sovitish. Sportda badan qizdirish qanchalik muhim bo'lsa, badanni sovitishning muhimligi ham undan kam emas, biroq, ko'pchilik hollarda sovitishga kerakli e'tibor qaratilmaydi yoki inkor etish hollari ham uchraydi. Faoliyatni keskin to'xtatish qonni to'planib qolishiga va sportchi organizmidagi hayotiy faoliyat chiqindilarini chiqib ketish jarayonini ancha sekinlashiga olib kelishi mumkin. Bu, shuningdek, organizm normal faoliyatidan turli chetlashishlarni, tutqanoqlik yoki sportchi uchun boshqa muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Tanani sovitishni asta-sekinlik bilan amalga oshirish lozim.

Puxta, mukammal sovitish ham og'ir (kuchlanishli) mashg'ulot vaqtida mushaklarda jamlanib qoladigan sut kislotasining kattagina qismini sochilishiga xizmat qiladi. Intensiv mashqlardan keyingi to'g'ri, ilmiy asoslangan holda sovitish keyingi kunlardagi mushaklarning tinmay va qattiq og'rib turishiga olib kelmaydi.

Organizmni sovitish ketma-ketligi

Harakat	Maqsad	Vaqt
Sekin aerob yugurish	Tana haroratini (temperaturani) pasaytiradi. Asta-sekinlik bilan yurak qisqarishlari chastotasini pasaytiradi	5 min
O'rtamiyona (uncha katta bo'lmagan) cho'zilishlar	Mushaklardagi chiqindilarni chiqaradi	5 min

Qizish va sovitish jarayonlari o'yinchining xavfsizligini ta'minlashda birinchi darajali muhim ahamiyatga ega bo'ladi va bunda murabbiyning roli har bir o'yinchi o'z yo'riqnomasini kerakli tarzda bajarganligiga ishonch hosil qilishdan iborat hisoblanadi.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlik – bu sportchining mashg'ulotlarda ham, musoba-qalarda ham optimal ish faoliyatining eng muhim elementidir.

Egiluvchanlikka badan qizdirishning eng muhim tashkil etuvchi komponenti bo'lgan cho'zilish hisobiga erishiladi. Cho'zilishni aerob rejimda yengil yugurish-dan keyin mashg'ulot yoki musobaqa boshida bajarilishi maqsadga muvofiq. Yengil cho'zilishdan boshlang, kuchlanish nuqtasigacha olib boring va shu holatni 15-30 sek davomida og'irlik kuchi kamaymaguncha ushlab turing. Kuchlanish pasay-gandan keyin asta-sekinlik bilan cho'zilishga (yanada rivojlanishga) tomon harakatni kuchlanish yana sezilmaguncha davom ettiring. Ushbu siz tomoningizdan endigina egallangan yangi holatni yana 15 sek saqlab turing. Har bir cho'zilishni tananing har bir yon tomoni bilan 4-5 martadan takrorlash kerak.

Shuningdek, cho'zilish vaqtida to'g'ri nafas olishda davom etish ham muhim. Cho'zilish uchun egilgan vaqtingizda nafas chiqaring. Cho'zilish nuqtasiga erishgan zahotiyoq cho'zilish holatini saqlab turib, nafas olishni va nafas chiqarishni davom ettiring.

Cho'zilish har bir insonning kundalik hayotidagi ajralmas va muhim qismi bo'lib qolishi kerak.

Muntazam, tizimli ravishda, ma'lum ketma-ketlikda, har kuni cho'zilib turish quyidagi samaralarga olib kelishi aniqlangan va namoyish etilgan:

1. Mushak-pay bloking o'lchamlarini (uzunligini) oshiradi.
2. Bo'g'inlarning harakatlanish diapazonini kengaytiradi.
3. Mushaklardagi kuchlanishlarni pasaytiradi.
4. Tananing anglash xususiyatini rivojlantiradi.
5. Qon aylanishi jarayonini kuchayishiga zamin yaratadi (xizmat qiladi).
6. Sizni o'zingizni yaxshi his etishingizga majbur qila boshlaydi.

Ayrim futbolchilarda, masalan, Daun sindromi bo'lgan sportchilarda, past mushak tonusi bo'lishi mumkin va bu hol ularni ancha egiluvchan qilib qo'yishi mumkin.

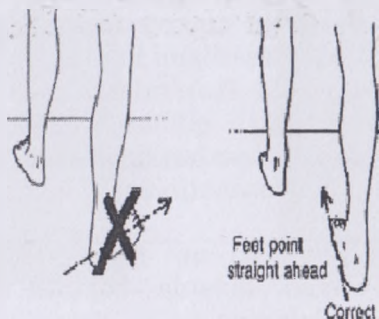
Ehtiyot bo'ling! Bunday futbolchilarga normal, xavfsiz harakat diapazoni chegaralaridan chiqishlariga imkon bermaslik kerak. Bir nechta cho'zilishlar borki, ular hamma futbolchilar uchun juda xavfli va hech qachon cho'zilishning xavfsiz dasturi tarkibiga kiritilishi mumkin emas. Bunday xavfsiz bo'lmagan tanamiz qismlari (bo'laklari) quyidagilarni o'z tarkibiga oladi: bo'yinni orqaga egiltirish, gavdani orqaga egish, umurtqa pog'onasi – Roll.

Cho'zilish faqat to'g'ri va puxta bajarilgan holdagina kerakli samara beradi. Futbolchilar o'z diqqat-e'tiborlarini tananing to'g'ri holatiga va ayrim qismlarni to'g'ri joylanishiga jamlashlari kerak va bu juda muhim. Misol uchun, buzoq mushaklarini qaraylik. Ko'pchilik futbolchilar oyoqlarini o'zlari yugurib borayotgan yo'nalish bo'yicha oldinga tomon yo'naltirmaydilar.

Cho'zilishda futbolchilar tomonidan yo'l qo'yiladigan yana bir keng tarqalgan xatolik – bu son mushaklarini yaxshiroq cho'zilish natijasiga erishishga urinish uchun yelkani egib (bukchayib) olishdir. Bunga o'tirgan holda oyoqlarni oldinga cho'zish misol bo'la oladi (2-rasm).

noto'g'ri

to'g'ri



2-rasm.

Yugurish vaqtida oyoqlarning holati.

noto'g'ri

to'g'ri



3-rasm.

Son mushaklarini cho'zishda gavda holati.

O'z maqsad va vazifalaringizga erishish uchun juda ko'p sonli cho'zilishlar va ularning variatsiyalari mavjudligini siz ham bimalol tasavvur qila olishingiz mumkin. Biroq, biz diqqat-o'tiborimizni asosiy mushaklar guruhlarini ajratgan holda ayrim asosiy cho'zilishlarga qaratamiz. Shuningdek, yo'l-yo'lakay, ayrim umumiy xatoliklarni ham ko'rsatib o'tamiz, ularni bartaraf etish (tuzatish)ni namoyish etamiz va o'rganiladigan hodisalar uchun o'ta ixtisosli (maxsus) qismlarni (bo'laklarni) aniqlaymiz. Bundan tashqari, sizlarga cho'zilish vaqtida to'g'ri nafas olishni davom ettirish bo'yicha bir nechta eslatmalar ham keltiramiz.

Tananing yuqori qismidan boshlaymiz va pastga tomon yoʻnalib, oyoqlar va tovonlarga tomon ishlab boramiz.

Murabbiylar va ularning yordamchilari (assistentlar) choʻzilishning bajarilishi imkon qadar samarali boʻlishini va sportchiga zarar yetkazmasligini kuzatib borish-lari juda muhim. Buning uchun bevosita (toʻgʻridan-toʻgʻri) individual jismoniy yordam koʻrsatilishi talab qilinishi mumkin, ayniqsa agar uning ustiga oʻyinchining qobiliyatlari ham nisbatan past boʻlsa. Ayniqsa choʻzilishlar tana muvozanatining yaxshi sezuvchanligini talab qiladi.

Agar muvozanat yoki uni sezuvchanligi muammo boʻlsa, oʻtirgan yoki yotgan holatda bajarish mumkin boʻladigan choʻzilishlardan foydalaning.

Murabbiylar mashqlarni notoʻgʻri bajarayotgan futbolchilarni kuzatib borish-lari, shuningdek mashqlarni toʻgʻri va samarali bajarayotgan futbolchilarga shaxsiy eʼtibor, madad va ragʻbat berib turishlari kerak.

Choʻzilishdan futbolchilaringiz uchun "oʻrgatuvchi vaziyat" sifatida foydalaning. Choʻzilishda har bir mashqning qanchalik muhimligini va siz qaysi guruh mushaklariga taʼsir oʻtkazayotganligingizni tushuntirib boring.

Keyinroq, futbolchilardan nima uchun u yoki bu (yoki har bir) mashqni choʻzilish uchun muhimligini soʻrang.



4-rasm.

Butun badandagi mushaklarni choʻzish.

Ushbu mashqni bajarishda qoʻllar qulflangan holatda yuqorida boʻladi va sportchi oyoq uchida turgan holda

muvozanatni saqlaydi. Bundan tashqari ushbu mashqda nafasni tutib turish tavsiya etiladi.



5-rasm.

Tritsepslarni cho'zilishi 'zilishi (orqadan, oldindan)



6-rasm.

Sonshaklarini cho'zish.

Ushbu mashqni bajarishda tizzaga cho'kkalang, chap tizzani o'ng tizza ustiga qovushtiring, tovonlar o'rtasida o'tiring. Tizzalarni

Tizza mushaklarini cho'zish	Sonning boldir va 4 boshli mushaklarini cho'zish
	

7-rasm.

Turgan holatda tizza va son mushaklarini cho'zish

Bu mashqda tananing beldan tepa qismi oldingi tomonga egiladi va oyoq kaftlariga qo'llarni tekkazishga harakat qilinadi.



8-rasm.

Yelka kamari va bel mushaklarini cho'zish.

Ushbu mashqda yuqoriga qarab yotiladi, qo'llar cho'zilgan, tizzalarni ko'krakka tortiladi. Asta-sekinlik bilan tizzalarni chap yonga tushiriladi (nafas chiqaring). Tizzalarni ko'krakka qaytaring (nafas oling). Asta-sekinlik bilan tizzalarni o'ng yonga tushirish (nafas chiqaring) lozim bo'ladi.



9-rasm.

Tizza osti payini cho'zish

Tizzani bukib, tovonning quyi qismini qarama-qarshi songa tekkiziladi. To'g'rilangan oyoq, uning barmoqlari osmonga yo'naltirilgan. Tovuq orqali oyoq barmoqlarini osmonga itarib, yoqimli va yengil cho'zilish holatida tovonlarni yoki oyoq kaftlarini ushlab sonlar tomon tortiladi (qayiring).

Ushbu mashqni bajarishda straxovka qiluvchi sherik bilan maksimal amplitudaga erishish mumkin bo'ladi.



10-rasm.

To'rt boshli mushaklarni cho'zish

Agar cho'zilish vaqtida tizzalarda og'riq sezilsa va tovon yon tomonga yo'nalgan bo'lsa, stressni bartaraf etish (to'xtatish) uchun tovonni orqa tomonga yo'naltirish lozim



11-rasm.

To'rt boshli mushaklarni ikki karrali cho'zish.

Tizzada emas, sonning yuqori qismida (kvadritseps) kuchlanishni sezgan holda gavdani orqaga tashlash.

Ushbu mashqlarni qo'llashda tizimli bo'lish, ya'ni tananing yuqori qismidan boshlab va harakatlarni pastga tomon yo'naltirib bajarish lozim.

2.2. Futbolchilarni tayyorlashda pliometrik usullardan foydalanish

Pliometrik mashg'ulot o'tkazish maqsadlarida unga alohida urg'u berilgan aniq (konkret) mashg'ulotni ishlab chiqish va rejalashtirish shart emas.

Futbolchilar uchun pliometrik mashqlar badan qizdirishdan keyin kiritilishi mumkin va mashg'ulot asosiy qismidan oldin qo'yilishi ma'qul. Bunday mashqlar eksentrik qo'shimcha yuklamaga (peregruzkaga) nisbatan to'liq va silliq harakatlar diapazonini ko'proq ko'rsatishi (namoyon etishi) va tezkor harakatlarni yengillash-tirish uchun mushaklarning dastlabki cho'zilishidan, mexanik samaradorlikdan va koordinatsiyadan foydalanish kerak. Mashg'ulotlarning boshqa turlaridagi singari pliometrik mashqlar butun mavsum davomida ma'lum intervallar bilan bajarib boriladi. Uning hajmi va intensivligi mavsum davomida o'zgarib turadi.

Umumiy holda futbolchilar uchun pliometrik mashqlarning hajmi past darajadan o'rtamiyona darajagacha oraliqda bo'ladi.

Intensivlik ham pastdan to o'rtamiyona darajagacha oraliqda bo'ladi.

Har bir mavsumni eng oddiy ritmik mashqlardan foydalanilgan yumshoq pliometrik mashg'ulotni kiritishdan boshlash kerak. Futbolchilaringiz bajarila-yotgan mashqlarga va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'nikishi ortib borgani sayin, futbolchilar o'zlashtirib va qiziqib borishiga qarab asta-sekinlik bilan hajmni va intensivlikni oshirib borish lozim.

Ritmik mashqlar – bu o'yinchilarga pliometriyadan foydalanib, kuchni rivoj-lantirishga yordam beradigan yaxshi usul hisoblanadi.

Bunday mashqlar, odatda, cho'zilish va egiluvchanlik uchun mo'ljallangan mashqlardan keyin qo'yiladi va o'tirib-turishlar va sapchishlar singari kuch mashqlari bilan birgalikda bajariladi.

Bundan tashqari, ritmik mashqlar o'yinchilarga umumiy jismoniy formani yaxshilashga ham, mushaklarni maxsus (tixtisoslashgan) rivojlantirishga ham yordam beradi.

2.3. Futbolchilar uchun aerobik fitnes

Futbol uzoq vaqt davomiylikda yugurishni talab qiladi, shuning uchun sizning o'yinchilaringiz organizmi energiyani aerob ishlab chiqara olish holatida bo'lishlari kerak.

Aerob mashg'ulot quyidagi uchta asosiy sabablar bo'yicha juda muhim. Futbolchilar organizmi aerob ish formasida bo'lishi zarurati shunday ham ayon bo'lishiga qaramay, ular yana olis masofalarga yuguruvchi-sportchi ham bo'lishlari kerak.

Fitnesga nisbatan o'zingizni yondashuvingizda muvozanatlashgan (balans) holda bo'lishi ma'qul. Standartlarni belgilab oling, biroq fitnesni yaxshi futbol-chilarni va yaxshi futbol jamoasini tarbiyalash – rivojlantirish singari yakuniy maqsaddan ustun yoki oldin qo'ymaslik kerak. Chunki, keltiruvchi va mahoratli (yuqori kvalifikatsiyali) jamoa keltiruvchi va mahorati yetarlicha bo'lmagan (nokvalifikatsiyali) jamoadan ancha kuchli bo'ladi.

Quyida aerob fitnesning ustunliklari keltirilgan:

1. Yaxshi yurak-qon tomiri hajmini yaratadi hamda mushaklarni va paylarni mustahkamlaydi.

2. O'yinchilarga bir maromdagi (ustoychivoye) tempda organizmda kislorod tanqisligisiz, juda ham charchamagan va tiklanish imkoniyatiga ega bo'lmagan holda yugurish imkonini yaratadi.

3. O'yinchilaringizga qisqa sprintdan keyin tezda tiklanish imkonini beradi va bu ularni o'yin davomida yanada samaraliroq bo'lishlarini ta'minlaydi.

Bu olis masofalarga sekin, uzluksiz yugurishdir. Bunday yugurishlar 20-30 *min* davom etishi mumkin. Siz bunday yugurishlarga o'z o'yinchilaringizni konuslar orqali, o'rindiqlar (skameyka)lar yoki himoyachilar atrofida to'p bilan yugurishga majbur qilib bo'lsa ham, turli-tumanlilikni qo'shishingiz mumkin.

Futbol o'yinchi organizmidan ham aerob, ham anaerob qobiliyatlarni talab qiladi. O'yin davomida futbolchilar tez yugurish olishlari, tezlik bilan tiklana olishlari va yana tez yugurish olishlari kerak.

Anaerob mashg'ulot futbolchilar bazaviy (asosiy) aerob tayyorgarlikni rivojlantirib bo'lishlari bilanoq boshlanadi, chunki tiklanishga intilish qobiliyati aerob tayyorgarlik hisobiga rivojlanadi. Futbolda anaerob tezlikka talab nisbatan uncha yuqori emas, odatda. Bu yerda o'yinchining bir nechta tezkorlik bilan sapchib yugurishlardan keyingi tezda tiklana olish qobiliyati muhim moment hisoblanadi.

Bob bo'yicha savollar:

1. Badan qizdirishning ahamiyatini so'zlab bering.
 2. Badan qizduruvchi vositalar mashg'ulotning qaysi qismida qo'llaniladi?
 3. Stretching nima?
 4. Organizmni sovitish tadbirlarini aytib bering.
- Aerobik mashlarning ahamiyatini so'zlab bering.

III bob. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MASALALARI

Futbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, organizmni har tomonlamma rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon hisoblanadi.

Agar futbolchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasa, maydonda texnik-taktik harakatlarni bajarishda ko'plab muammolarga duch keladi va jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlay olmaydi. Shu sababli sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik muntazam o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida e'tirof etiladi.

Zamonaviy futbol futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga quyidagi talablarni qo'yadi:

- futbolda o'yin sur'atini o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) yosh futbolchilar organizmida funksional imkoniyatlarni oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluv-chanlikni rivojlantirish;
- 3) yosh futbolchilarda jismoniy rivojlanishdagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi.

Ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh futbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlarini qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

- tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh futbolchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimida eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyor-garlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funksional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi, boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi, uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy-fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

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

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

3.1. Kuchning sifatini tarbiyalash vosita va uslublari

Zamonaviy futbol faqat to'p bilan yugurishdan iborat emas bo'lib, bunda futbolchi har tomonlama jismoniy mukammal darajada bo'lishi talab etiladi. Zamonaviy futbrola futbolchilar o'yinlarda barcha sifatlarni maksimal darajada ko'rsatishga urinmoqdalar. Bu esa futbol jamoalarining o'yin sur'atlarini tezlash-tirib, ushbu jarayondan ortda qolayotgan jamoalar kerakli natijalarga erisha olmayotganligini ko'rsatmoqda. Shu sababli futbol jamolarida muntazam jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berishmoqda. Bunday mashg'ulotlarni tashkillash-tirishda avvalo futbolchining kuch sifatini rivojlantirishga alohida e'tibor berishlari lozim bo'ladi. Aslida hamma sifatlarni rivojlanishi uchun avvalo futbolchining kuch tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi kerak bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Futbolda og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Mashg'ulotlarda mushak guruhlarini kuchini tarbiyalashda turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Bunda asosan umumtayyorlov bosqichida trenajyorlarda turli og'irliklar bilan mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlarini ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5% i, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul. Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

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

- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin. Texnik-taktik harakatlarni bajaryotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab, nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida

qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

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

Og'ir yuk sifatida maxsus og'irlikka ega bo'lgan nimchalardan foydalanish katta samara beradi. Zero, ushbu usulda sportchining harakat faoliyatiga og'irliklar halal bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'ritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasini yomonlashtiradi.

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

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

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda "jadal" usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab "qo'nayotganda" amortizatsiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potentsial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarning faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. "Jadal" usul "amortizatsion"

kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashq-larini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari quyidagilar:

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

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

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

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

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

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

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

3.1.1. Kuch sifatini rivojlantirishda shikastlanishni oldini olish choralari

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

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

Bundan tashqari axilles mushaklarda (tarsal suyagi va supracarpus o'rtasida) shikastlanishlar kuzatilishi mumkin. Mushaklar holati yomonlashgani sari Axill payi bilan bog'liq muammolar ko'payib, harakat doirasisini cheklanishiga olib kelishi mumkin. Paylar uzilishi va cho'zilishida yallig'lanishning o'tkir bosqichida muz paketlari eng yaxshi yechimdir. Og'irliklar bilan ishlaganda pay uzilishining sababi ko'pincha oyoqning

noto'g'ri joylashishi va boldir mushaklarining qisqarishi tufayli yuzaga keladigan asimmetrik yuklamadandir.

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

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

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

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

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

Shug'ullanuvchilarning tomir urish sur'ati odatda 48-78 zarbalar oralig'ida bo'ladi: yaxshi shug'ullanganlarda 48-60, kamroq shug'ullanganlarda – 61-72, yetarlicha shug'ullanmaganlarda – 72-78 k m jarayonida o'quvchilarning tomir urishini kuzatganda alohida ko'rsatkichlarning o'rtacha ma'lumotlardan farqla-nishiga diqqat qilish kerak, lekin eng muhimi, ularning bir o'quvchining o'zida qanday o'zgarishini hisobga olish zarur.

O'z-o'zini nazorat shug'ullanuvchiga mashg'ulot yuklamalariga o'z organizmi reaksiyasini baholash imkonini

beradi, sog'likka kuch mashqqa shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga ongli munosabatni tarbiyalaydi.

Ko'rsatkichlarning yaxshilanishi va kuch mashqini bajarish faqat orga-nizmning funksional holati bilan bog'liq. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat ushbu vazifani amalga oshirishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kuch yuklamalariga nisbatan ijobiy adaptatsion jarayonlarni ta'minlash uchun mashg'ulotning turli-tuman vosita va usullarni har xil variantlarda qo'llash zarur. Adaptatsion imkoniyatlarni kengaytirishga yana muayyan mashg'ulot vazifasida mashqlarni har xil variantdagi sur'atlarda bajarish ham ko'maklashishi mumkin.

Masalan, birinchi urinishda o'rtacha sur'at, keyingisida sust yoki birinchi urinishda bajarish sur'ati sust, keyingisida esa o'rtacha va h.k.

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

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

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

Mushaklar kombinatsiyali tartibda ishlaydigan jismoniy mashqlarni bajarishda amortizatsiya bosqichidan (mushaklarning yon beruvchi ishi) ishchi bosqichga (o'sha mushaklarning yengib o'tuvchi ish tartibi) tez o'tishga erishish zarur (Gambetta, 1987; Enoks, 1998 va b.). Bu mushaklar reaktivligini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yugurish, sakrash va shunga o'xshash boshqa mashqlarda harakatlarning yon beruvchi bosqichidan yengib o'tuvchi bosqichiga keskin o'tishni ta'minlash uchun yerga o'rtacha, ya'ni me'yorida zo'r qotirilgan oyoqqa tayanib qo'niladi.

Demak, tayanchni faol “kutib olish” zarur. Atsikll mashqlarni takroran bajarganda harakatning yon beruvchi bosqichi soʻngida mushaklarni faol ravishda zoʻriqtirish lozim.

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

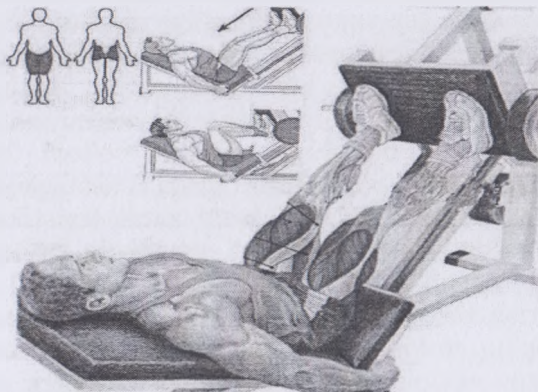
Bir mashgʻulotdagi tezlik-kuch mashqlarining seriyasi miqdori kishining shugʻullanganlik darajasi, alohida mashqlarning davomiyligi hamda shiddati, ularni bajarishda qatnashadigan mushaklar miqdoriga bogʻliq. Umum taʼsir koʻrsatuvchi mashqlarni (masalan, qoʻshimcha qarshilik bilan suzish, eshkal eshish va h.k.) bajarishda boshlovchi uchun eng maqbul yuklarni 2-3 seriya, jismonan yaxshi tayyorgarlik koʻrgan sportchilar uchun esa 5-6 seriyadan iborat boʻladi. Chegara-langani miqdordagi skelet mushaklarining yuksak faolligini talab qiluvchi mashqlarni bajarishda seriyalar soni yana ham koʻproq boʻlishi mumkin. Lekin, bunda har xil mushak guruhlariga uchun mashqlar qoʻllash zarur. Masalan, qorin, bel yoki qoʻl va oyoq mushaklari uchun mashqlarni tanlab olgan maʼqul.



12-rasm.

Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi vositalar.

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



13-rasm.

Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi vositalar.

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

3.2. Tezlikni tarbiyalash

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

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

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futbolda tezlik faqat yugurish tezligidan iborat bo'lmaydi. Fikrlash tezligi, to'p bilan birlash tezligi ham tezlik asosida amalga oshiriladi.

Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi.

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

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

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

Futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

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

3.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

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

Masalan:

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

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa,

bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

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

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari:

1. Turgan holda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.
2. Qo'llarga tayanib yotgan holatda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.
3. Joyida yugurgan holatda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.
4. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.
5. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

3.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi

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

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

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

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

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

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

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

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

5. Stol tennisi o'yini.

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

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

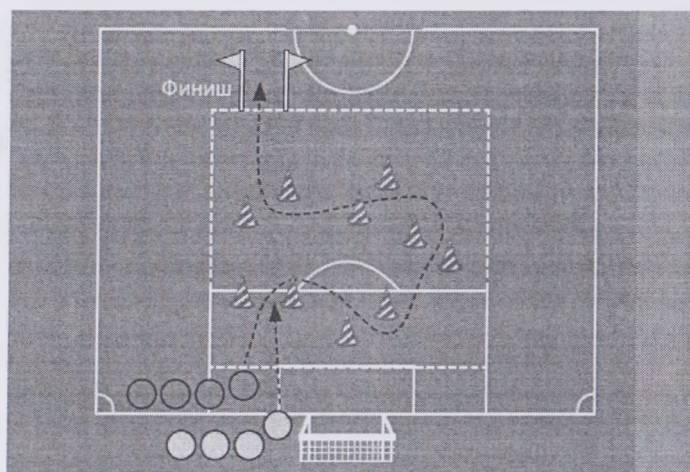
3.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

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

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

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

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



14-rasm.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

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

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

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

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

bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

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

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

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

3.3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash

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

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

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

Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir

emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

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

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

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

Shuningdek, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni ta'hlil qilish natijalarining ko'rsatishicha, bu yo'nalishda ko'p sonli ishlar mavjud bo'lib, garchi ularda mualliflar tomonidan yoshi sportchilarda KQ irsiy omillar (genetik omil) bilan belgilanishi ta'olinsada, biroq bu qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlar kabi rivojlanishga jalb qilinadi.

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

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

- a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallash qobiliyati;
- b) makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;
- c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati;

- d) ritmga nisbatan qobiliyat;
- e) statokinetik barqarorlikka nisbatan qobiliyat;
- f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- g) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi qobiliyati.

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

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

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

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

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

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

- a) birinchi guruhga makon, vaqt va dinamik tavsiflar bo'yicha harakatlarni aniq o'lchay olish va regulyatsiya qilish kiritiladi;
- b) ikkinchi guruhga statik va dinamik muvozanat holatini ushlab tura olish qobiliyati kiritiladi;
- c) uchinchi guruhga ortiqcha muskullar kuchlanishlarisiz

harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlarni differensiallash kiritiladi.

Bir qator mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, futbolda koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi, murakkabligi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan orga-nizmning tabiiy o'sish jarayoni sekinlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari yetarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlatish chiqishga keskin ehtiyoj yuzaga keladi, shuningdek, sportchilar uchun davomiylikdagi mashqlarni bajarishda qulay sharoitlarni yaratish talab qilinadi. Harakatlarni o'zlashtirish davomida va ular bilan bog'liq ko'nikmalarni mustahkamlash davomida bu harakatlar koordinatsion nuqtai nazardan borgan sari kamroq darajada qiyinchilik tug'dira boradi va o'z navbatida koordinatsion qobiliyatlar rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

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

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

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

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

- mashqlarni bajarishda odatdan tashqari boshlang'ich holat;
- harakatlarning tezligi va tempining o'zgartirilishi;
- mashqlarning "ko'zgu" usulida bajarilishi;
- harakatlarning yo'nalishini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish usullarining o'zgartirilishi;
- qo'shimcha mashqlarning murakkablashtirilishi;
- mashqlarni bajarishda odatlanilmagan sharoitlarni yuzaga keltirish.

Chaqqonlik – insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifatidir. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab koordinatsion masalalarni yechishda qatna-shuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi – harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan. Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murak-kabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgar-tirishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

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

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

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi namunaviy vositalar.

Koordinatsion zinalarda bajariladigan namunaviy mashqlar:

- har bir katakchaga old taraf bilan mayda qadamlab yugurish

Bunda oyoqlar 30 sm oraliqda yerdan uzilishi lozim, 2-4 marta;

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

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

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

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

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

Ritmni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

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

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

- bir xil masofada joylashtirilgan to'siqlar orqali yugurish;

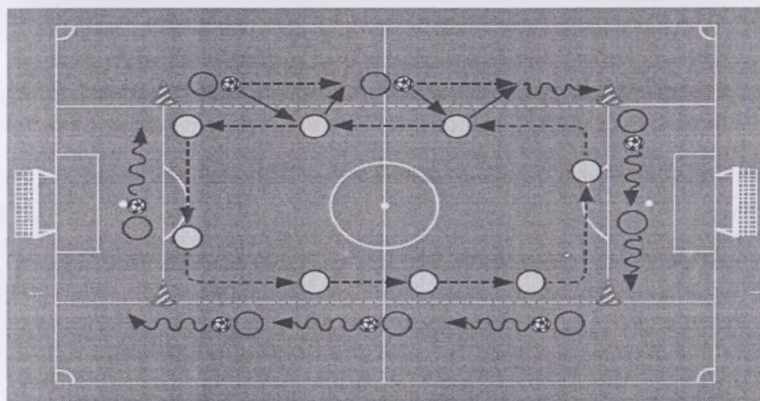
- balandligi 50 sm zina orqali joyida "qadam tashlash", o'ng va chap tomonga 8-10 marta takroriylikda bajarish, keyin bir-biridan 50 sm masofa uzoqligida joylashtirilgan 8 ta gimnastika tayoqchalari orqali yugurish va 10 metr masofaga olg'a intilish;

- har bir qadamda joylashgan gimnastika tayoqchalari (8 dona) orqali yugurish tezligi, 3 metrga olg'a intilish, to'xtash, havodan murabbiy tomonidan tashlab berilgan to'pni o'ynash, orqaga qayrilish va bir oyoqda gimnastika tayoqchasi orqali sakrash va start joyiga qaytish.

Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlari:

- 10 dona to'siqlar "ilonizi" ko'rinishida joylashtiriladi. Futbolchi ikkala oyog'ida sakrashni amalga oshiradi, bunda iloji boricha yerdan tezroq itarilishga harakat qiladi.

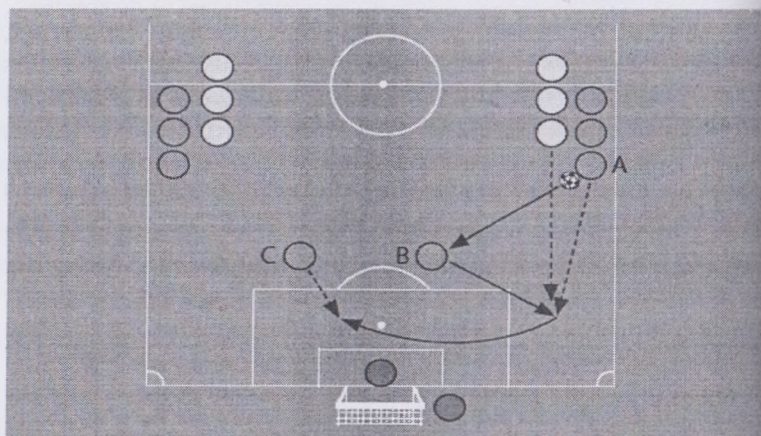
Gavda tik tutiladi. To'siq orqali birinchi sakrash unga nisbatan yoni bilan turgan holatda bajariladi. Ikkinchi sakrash to'siqqa nisbatan yuzma-yuz turgan holatda bajariladi, keyin yana yoni bilan turgan holatda va ushbu ko'rinishda ketma-ketlikda barcha 10 ta to'siq oshib o'tiladi. To'siqlarning joylashtirilishi shunday ko'rinishda bo'lishi talab qilinadiki, bunda futbolchi yoni bilan sakrab o'tishi, keyin esa yuzma-yuz turgan holatda sakrab o'tishi qulay bo'lishi kerak. Har doim nigoj oldinga qaragan ko'rinishda bo'lishi, oyoqlar bir joyda turishi, bajarish tezligi maksimal bo'lishi talab qilinadi; - mashq: yuqoridagi kabi bajariladi.



15-rasm.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

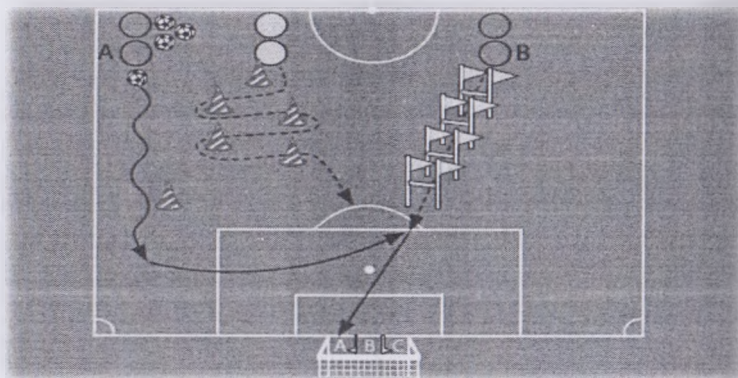
2 ta jamoa 8 ta o'yinchidan. Qizil o'yinchilar to'p bilan harakatlanishadi. Sariq o'yinchilar o'rta tezlikda yugurishadi, 10-15 daqiqa. Qizil o'yinchilar to'p bilan bir yo'nalishda harakat qilib, qarama-qarshi yo'nalishda yugurayotgan sariq o'yinchi-larga to'p uzatadi.



16-rasm.

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

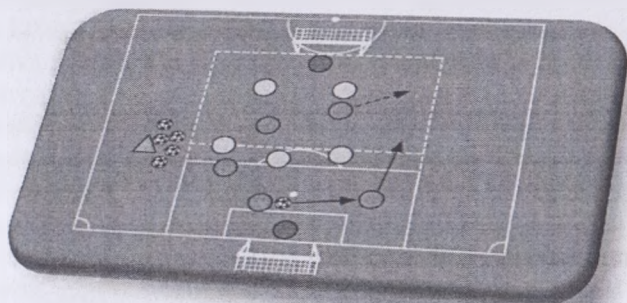
14-16 ta o'yinchiga mashq. Maydonning yarmi. Bir darvozaga ikkita darvozabon. Harakat uchun masofa darvozadan 30 m (100 m). Takrorlanish 4-6 marotaba. A o'yinchi B o'yinchiga to'p uzatadi keyin B o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi yugurib kelib C o'yinchiga ko'ndalang uzatadi. Sariq rangdagi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatadi.



B

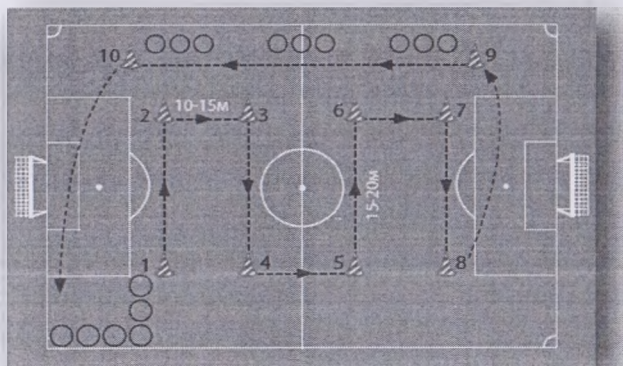
Stansiyada 3-6 o'yinchi. Turli yo'nalishda past baryerlar va konuslar, 1 ta darvoza va 3 ta belgilangan zona. A o'yinchi iloji

boricha konuslar tomon harakatlanadi, A o'yinchi birgalikda harakat boshlagan hamda to'siqlar osha sakrab kelgan B o'yinchiga to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan darvoza tomon zarba beradi, murabbiy A, B, C o'yinchilar zarba berishidan oldin darvozaning qaysi burchagiga tepishni aytib o'tadi va o'yinchi darhol zarba berishi lozim.



C

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



D

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

3.3.1. Chidamlilikni tarbiyalash

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

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

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

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

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari*:

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

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

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

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

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

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

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

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidam-liligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi. Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidam-lilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turli koeffi-tsientlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutlaq ko'rsatkichlariga ega.

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

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

- ♦ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;
 - ♦ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, mintaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik; tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;
 - ♦ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshq.
- Biroq, faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishini talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon

bo'ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

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

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

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

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqat-larining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatga bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'minoti bilan bog'liq.

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

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

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

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

Adabiyotlarda shunday fikrlarni ham uchratish mumkin (maxsus chidamlilik – 20-42 km). Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifatlar – tezlik va chidamlilikning sintezi hisoblanadi.

bu ikki sifat sport mahorati degan sayin olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir.

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi. Umuman olganda, chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati deyish ham mumkin. Sport amaliyotida toliqishni to'rt toifaga ajratish mumkin. Bular: aqliy, sensor, emotsional, jismoniy toliqishdir. Bu to'rt toliqish hamma futbolchilar uchun ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proqdir. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash usuliyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olishlari zarur.

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

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

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

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

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

Futbolchi jamoada (komandada) egallagan o'rniga (amplua) qarab, 5,5 dan 10,5 *km* gacha masofani bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish, tezlana yugurish) 5 *min* vaqtni egallaydi. Bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2000 metr gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib, uzunligi 7, 15, 25 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 *min* gacha qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 *min* gacha vaqt sarflaydilar. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo, bu aslida 5 *min* ichidagi harakatlarni jadallashishi tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Cidamlilikni fiziologik va bioximik mutaxassis-olimlar fikrlari bilan ta'riflasak, yugurish mushak faoliyatini har qanday shakli kabi muayyan energiya sarflashni talab qiladi, ya'ni organizm mushaklar yoshi uchun energiyani kimyoviy o'zgarishlardan olar ekan. Nafas olish bilan bog'liq yoki jarayonlar havodagi kislorod ishtirokida o'tib, ularda oziq-ovqat moddalari (asosan uglevod va yog'lar), karbonat angidrid va suvga aylanguncha oksidlanadi.

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

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

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

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

Hozirgi zamonda chidamlilikning sifat jihatidan har xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi yetakchi funksiyalar, organizmning energetik imkoniyatlari o'smoqda degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan.

Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash uslubiyaatini aniqlash va detallashtirish imkonini beradi.

Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish qo'llanadigan ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yo'l ochdi. Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiyaatida rivojlan-tirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi. Ayniqsa, chidamlilikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Olimlar fikricha, qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni bajarayotganda yoshni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

$$E=A-VT$$

Bu yerda

E – umumiy energetik imkoniyatlar,

A – kislorodga bo'lgan qarzдорlik kattaligi,

V – *min* da kislorodni o'rtacha iste'mol qilinishi,

T – masofani yugurib o'tishga ketgan vaqt.

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

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini aniqlashda nafasni tutib turishga ko'ra baholash to'g'risidagi taklif ham bor, chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turish katta chidamlilik bilan kattaligi orasida yetarlicha yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarda bu bog'liqlik ancha kuch-sizlanib qoladi.

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

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

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

Futbol sportning notsiklik turidir, unda bajariladigan harakat muddati doimo o'zgarib turadi, shuning uchun o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epcillikni tarbiyalayotganda ana shuni albatta hisobga olish kerak. Legetativ vazifa hisob-langan nafas olish bajarayotgan harakat shakli va xarakteriga moslashishini unut-maslik zarur. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi.

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

Chidamlilikni tarbiyalashda irodali sifatlar ham oldingi o'rinlarda turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatini" talab qiladi. Sportchi notsiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbol-chilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishni qanchalik og'ir ekanini yaxshi biladilar. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda asosan orga-nizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda futbolchiga imkon boricha kislorod (qarzi) qaytarib beriladi. Maxsus funksional tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqini bajarish vaqtida ancha

samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq, o'yin mashqlarni to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

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

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

Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning o'zgarishiga ta'sir etadi. Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun mashg'ulotni vosita va uslublarni bir-biriga ko'proq moslash kerak. Amaliyotda sportchilarni o'rta masofalarga tayyorlashni umumiy yo'naltirilganini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni olimlar asosidagi "sur'ati" o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni, maxsus chidamlilikni oladi. Bu sifatlarni 800 m ga yugurishga qo'shgan ulushi 70% ga, 15.000 m ga yugurishda esa 77% ga teng. Eng muhimi, maxsus chidamlilik omili 800 m ga yugurishda 31%, 1500 m ga yugurishda esa 26,3% ga teng.

Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati.

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

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

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

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

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 m narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 sek ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

To'psiz bajariladigan mashqlar:

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

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

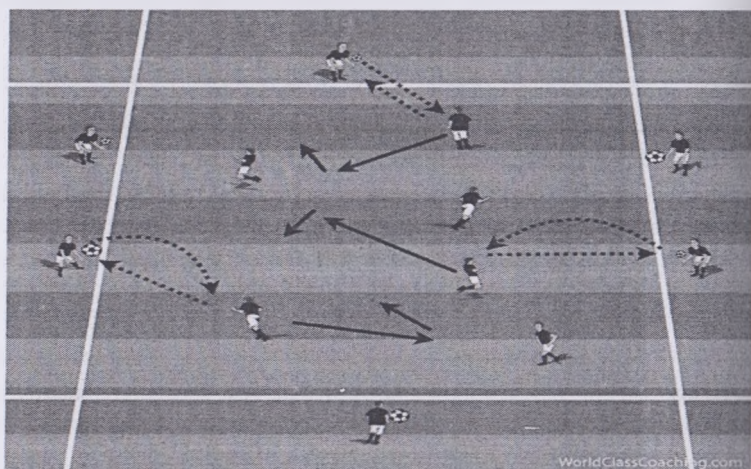
3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 m dan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziq-qacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

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

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

Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani unda jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib, start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi, tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.



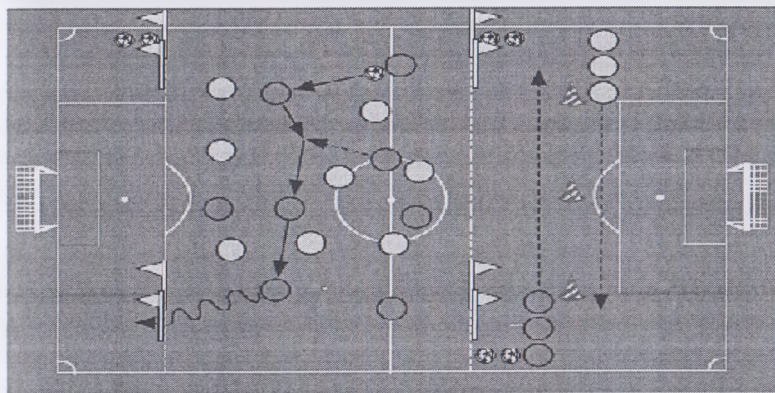
17-rasm.

O'yin chidamliligini rivojlantirish.

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

uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

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



18-rasm.

Chidamkorlikni kompleks mashqlar orqali rivojlantirish.

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

3.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash

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

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

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

Egiluvchanlik faol va sust bo'ladi.

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

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

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

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

Sportchining egiluvchanlik sifati umuiy va maxsus bo'lishi mumkin.

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

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

Inson mushaklari – antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'sha-shishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan

mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

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

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

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

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

Egiluvchanlikni rivojlantirish yosh futbolchilarni tayyorlashda birmuncha oson kechadi.

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

Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Mashg'ulot jarayonida bu badanni qizdirish mashqlaridan keyin amalga oshiriladi.

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

3.4.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari

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

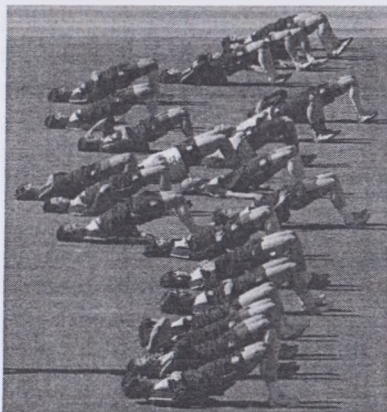
Egiluvchanlikni rivojlantirishda murabbiy quyidagilarni inobatga olishi kerak:

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

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

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikni ushlab turish darajasi.

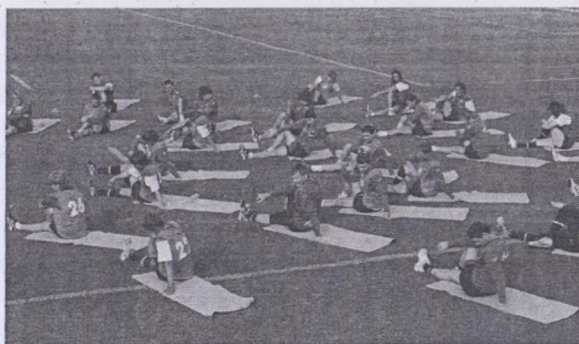
4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.



19-rasm.

Jamoaviy tarzda egiluvchanlik mashqlari.

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



20-rasm.

Yelka va bel muskullarini cho'zish (A, B)

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



B

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

3.5. Futbolda tiklanishning ahamiyati

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

Buning uchun murabbiylar sportchilarni hozirgi zamon tayyorlash jarayonida samarasi ko'p jihatdan jarayonlarga kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga qaratishi kerak. Zero, kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytaruvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosda mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi.

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

Tiklanishning pedagogik mexanizmlari:

- Yuklamalarni rejalashtirish va tayyorgarlik jarayonini tuzish.
- Shug'ullanuvchilarga mos keladigan yuklamalar berish.
- Turli tarkibiy tuzilmalarda yuklamalarning oqilona dinamikasi.
- Qayta tiklanish xarakteriga ega bo'lgan mikrotsikl, mashg'ulotlarini rejalashtirish.
- Musobaqa va mashg'ulotlarda oqilona razminka qilish.
- Mashg'ulotlarning yakuniy qismini oqilonq o'tkazish.
- Turmush tarsi va sport faoliyatida kun tartibi.
- Mashg'ulotlarga sharoit yaratish.
- Dam olishga sharoit yaratish.
- Sport bilan shug'ullanish va o'qishining bog'liqligi.
- Jarohat yoki kasal bo'lgan vaqtda mashg'ulotlarga qo'ymaslikni nazorat qilish.
- Doim shug'ullanuvchilarni nazoratga olish.

Qayta tiklanish pedagogik vositalarining imkoniyatlari juda xilma-xildir. Bu yerda ta'lim dasturlarini yaratish jarayonida vositalar va usullarning kombinatsiyasi, xilma-xilligi va

xususiyatlari, mikrotsikllarni qurishda kombinatsiya, mezotsikl va boshqalarni rejalashtirishda kamaytirish mikrotsikllarini qo'llash va boshqalar.

O'quv mashg'ulotlari dasturlarini qurishda tayyorgarlik va yakuniy qismlarni tashkil etish e'tiborga loyiqdir. Sinfning birinchi qismini oqilona qurish, yanada samarali ishlashga yordam berish, asosiy qismda yuqori darajadagi samaradorlikka erishishga yordam beradi.

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

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

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

Faol tiklanish.

Faol tiklanish vositasi sifatida katta ahamiyatga ega bo'lgan kompensatsiyadagi ish past intensivlik bilan bajarilgan mashqlar (anaerob almashinuv chegarasidan ancha past – 30-50%, VO₂

max). Bu ish mushaklardagi kuchli qon oqimini ta'min-laydi va laktat ishlab chiqarishga olib kelmaydi, aksincha, uni bartaraf etish jarayonini jadallashtirishga yordam beradi. Shunday qilib, sekin harakat qilish, suzish, velosiped yoki yugurish mashqlari va raqobat mashqlari o'rtasida tiklanish jarayonlarining samarali vositasidir. O'zgaruvchan intensivlikning tiklanish davrida uning keskin o'zgarishi bilan foydalanish laktatning chiqarilishini tezlashtirishga yordam beradi.

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

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

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

Yuklamadan keyin darhol tiklanish juda yaxshi usul hisoblanadi; taxminan 7 min past zichlikdagi harakat (yengil ishlaydigan yoki velosiped) kreatinkinaz fermenti darajasini kamaytirish uchun yetarli. Ehtimol, bundan keyin siz charchashni his qilmaysiz, ammo fiziologik jihatdan bu tanaga foyda keltiradi. Oddiy qilib aytganda, faol tiklanishning ta'siri quyidagicha tushuntirilishi mumkin: mushaklardagi qon aylanishining yaxshilanishi tufayli, yukdan kelib chiqadigan va yoqimsiz hit tuyg'ular va og'riqlarga olib keladigan parchalanish mahsulotlari tezroq chiqariladi. Cho'zish haqida nima deyish mumkin? Bu

yerda uni ortiqcha qilish kerak emas. Juda agressiv stress mushak og'rig'ini yengillashtirishga yordam bermaydi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha, tajovuzkor stress mushak og'rig'iga olib kelishi mumkin. Biroq, agar siz oqilona cho'zish qilsangiz, u sizning bo'g'inlaringizning harakatchanligini yaxshilashga va mushaklar uzunligini optimallashtirishga yordam beradi.

Massaj – bu sportdagi jismoniy faoliyatdan keyin va reabilitatsiya jarayonida tiklanishning an'anaviy usuli. Va u hali ham mushaklarning og'rig'ini kamaytirish va charchoqni kamaytirishning eng samarali usuli hisoblanadi. Bu mushaklarda mikro-yallig'lanishni kamaytiradi, yukdan keyin paydo bo'ladigan mushak ichida shishishni kamaytiradi. 20-30 min dan so'ng to'g'ridan-to'g'ri yoki 2 soatdan keyin amalga oshirilgan massaj 24 soat davomida mushak og'rig'ini sezilarli darajada kamaytiradi. Massaj, shuningdek, kortizolning stress gormoni darajasini pasaytiradi va qonda beta-endorfinlarning konsentratsiyasini oshiradi, shuning uchun kayfiyat yaxshilanadi. Massajda ham, xuddi suv muolajalariga o'xshash, asab sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar boradi va markaziy asab sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishini yuzaga keltiradi, natijada asab jarayonlarining nisbati dinamikasi yaxshilanadi. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan faol dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga, passiv dam olishning ahamiyatini ham unutmaslik kerak. Faol dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga chiqavermaydi. Faol dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish ham tiklanish jarayonlarining faol turi bo'lib, uning ta'siri jismonan chiniquqan kishilarda, to'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli darajada ortadi. Passiv dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra, uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez. Bu fazalar tun davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas olish va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa, miya, jigar, buyrak kabi organlarda qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana harorati pasayadi, muskullar ancha to'liq bo'lishadi.

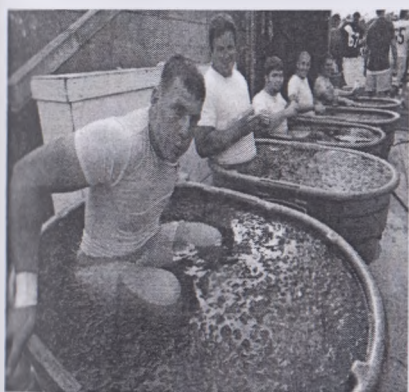
Yuqori shiddatli mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng umumiy charchoq sovuq suvga cho'milish (sovuq suvli hammom) tufayli kamayishi mumkin. 11-15 *min* ga 11-15°C sovuq haroratli suvga tushish optimal hisoblanadi – bu mushaklarning og'rig'ini kamaytirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo aniq tavsiyalar yuklamaning turiga va uning zichligiga bog'liq. Sovuq suvga tushish, shuningdek, sovuqlik, shish paydo bo'lishini va jismoniy mashqlar natijasida yuzaga keladigan og'riq hissini kamaytiradi. Yana shuni ta'kidlash lozimki, hozirda alohida muzlatgichlar ham mavjud, buning ham ta'siri qayta tiklanishga yordam beradi.



21-rasm .
Tiklanishda massajdan foydalanish.

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

Asosiy usul vositalaridan biri mashg'ulotlardan oldin va keyin qanday ovqat-lanishingizga e'tibor berishdir. Ko'pgina havaskor sportchilarda juda tig'iz bo'lgan mashg'ulot dasturiga ega va mashg'ulot tugagach, ular darhol boshqa muhim masalalarga o'tishadi. Va tez-tez tiklash uchun zarur bo'lgan to'g'ri ovqatlanish ustuvorliklar ro'yxatidan joy olishgan emas. Shuni esda tutish kerakki, oziq-ovqat uzoq muddatli ta'sirga ega va mashqdan keyin ovqatlanish nafaqat tanangizni tiklash, balki keyingi, ertaga mashq qilishdan oldin "yoqilg'i zahiralari"ni to'ldirishdir. Quyida siz ovqatlanish orqali tiklanishni yaxshilash bo'yicha ba'zi maslahatlar topasiz va u bilan yaxshi mashq qilish qobiliyatiga ega bo'lasiz.



22-rasm.

Sovuq suvga botish.

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

3.6. Yosh futbolchilar tezkor-kuch sifatining o'ziga xos xusiyati

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

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

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

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

3.7. Futbolchilarni organizmga energetik potentsiali

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

Mashg'ulotlar natijasida uglevodlar zahirasi jigar va muskullarda glikogen moddasi tarkibining o'sishi natijasida ko'payadi, bu esa og'ir muskul faoliyatini energiya bilan ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar qanchalik jadal bo'lsa, uglevodlar shu darajada ko'p ishlatiladi, davomiyliги qanchalik uzoq bo'lsa, energiya bilan ta'minlashda shuncha ko'p yog'lar ishtirok etadi. Aerobik mashg'ulotlar yog'larni energiya manbai sifatida safarbar etuvchi organizmning qobiliyatini kengaytiradi va shuning uchun yog'lar zahirasi kamayib boradi.

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

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

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

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

Uzoq vaqt aerobik mashqlarni bajarib, toliqish natijasida markaziy asab sistemasining ta'sirchanligi va uning funksiyalari

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

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

3.8. Futbolchilarning aerobik imkoniyat ko'rsatkichlarini oshirish usullari

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

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

Aerobik imkoniyatlar ko'rsatkichlarini oshirishda chidamlilikni tarbiyalash metodlaridan foydalaniladi.

Bunday metod asosan umumiy chidamlilikni tarbiyalash masalasini kun tartibiga qo'yadi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: masofani bir xil tezlik bilan bosib o'tish, masalan, 3,5 km ga kross

yugurish, o'rmon bo'yicha yayov yurish, toqqa chiqish va h.k. Ma'lumki, futbolchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda yugurish yoki yurish, masofani bosib o'tish sur'atlarining oshishi ko'proq tayyorlanganlar foydasiga o'zgarib boradi.

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

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

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

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

Shuni hisobga olish ayniqsa quvonarliki, uzluksiz metod interval metodga qaraganda aerobik imkoniyatlarni ancha barqaror oshirishga olib keladi, negaki mashg'ulotlarning boshqa metodlari uchun ancha yaxshi asos yaratiladi. Interval metodga qaraganda bu metod qayta moslashish xavfi bilan kamroq bog'langan.

Futbolchilarning uzluksiz mashg'ulotlarida ishning jadalligi maksimal dara-jaga iloji boricha yaqin bo'lgan kislorodni iste'mol qilish darajasi va yurak urish hajmining yuqori ko'rsatkichlarini ta'minlashi kerak. Bunday talablarga davo-miyligi 10 dan 60-90 *min* gacha bo'lgan ishlar javob bera oladi. Ishning davomiyligi futbolchilarning malakasi va tayyorgarligidan kelib chiqib belgilanadi. Masalan, aerobik unumdorlikning yuqori darajasiga ega oliy liga futbolchilari ikki soatli uzluksiz ishini talab qiladigan uzoq masofalarni bosib o'tishlari mumkin. Biroq, shuni esdan chiqarish kerak emaski, futbolchi imkoniyatlariga mos kelmaydigan ortiqcha davom etadigan ishlar kislorod iste'mol qilish darajasini keskin pasayi-shiga, kislorodni iste'mol qilish va o'zlashtirishni ta'minlaydigan a'zolar va sistemalar faoliyatini izdan chiqishiga olib keladi va bu albatta mashg'ulotlar samaradorligiga ta'sir etadi.

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

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

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

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

Interval metod qon aylanish va nafas olish sistemalarining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada tez faoliyat yuritish qobiliyatini oshirish uchun juda samarali hisoblanadi. Bu passiv dam olish bilan intensiv ishlarni tez-tez almashtirib turish bilan tushuntiriladi. Shuning uchun bir mashg'ulot davomida qon aylanish va nafas olish sistemalarining faoliyati chegaraviy kattalikka yaqin kattalikkacha bir necha marta faollashadi, bu esa ishlab chiqarish davrining qisqarishiga yordam beradi. Mashg'ulotlarning uzluksiz metodidan foydalanishda bu narsa sodir bo'lmaydi, negaki sportchi odatda mashg'ulotlar davomida ishlab chiqarish fazasiga 3-5 martadan ortiq kirmaydi. Shu vaqtning o'zida uzluksiz metoddan foydalanish uzoq vaqt mobaynida organizmning yuqori darajasi bilan faoliyat ko'rsatishini talab qiladi. Bu kislorod iste'mol qilishning yuqori kattaligini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini ta'minlaydi.

Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida aynan o'sha mashqlardan va ularning majmualaridan foydalaniladi, ularning o'ziga xos belgilari quyidagilar: tayanch harakatlanish apparatining ko'p yo'ki hamma bo'g'imlarini faol faoliyat yuritishi; muskul ishini aerobik energiya bilan ta'minlash; ishning nisbatan ahamiyatli umumiy davomiyligi, ishning barqaror, katta va o'zgaruvchan intensiv-ligi. Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirishning eng keng tarqalgan vositasi davomiy yugurish, chang'ida va velosipedda harakatlanish, suzish va boshqa o'zgaruvchan va barqaror intensiv siklik lokomotsiyalar bo'lib qoldi. Aerobik chidamlilikni tarbiyalashning qo'shimcha vositalari qatoriga, xususan nafas olish mashqlari, asosiy mashqlar vaqtida ratsional nafas olishni tashkil etish, tashqi muhitning ba'zi faktorlaridan dozali foydalanish mumkin: nafas olayotgan havoning kislorod bilan to'yinganligi, barometrik bosim, tabiiy va sun'iy holda kelib chiqadigan harorat omillari. Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirish uchun tez yurish ko'rinishidagi uzoq vaqt yurish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi, 800-2000 m ga, 3000-4000 m ga yugurish, suzish, velosipedda uchish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atlarda olib boriladi. Bundan tashqari, umumiy chidamlilikni to'p bilan o'ynash va to'p bilan o'yin mashqlarini bajarish ham yaxshi rivojlantiradi, lekin ular bilan chegaralanib qolish kerak emas.

Bu sportchi katta miqdordagi chegaraviy og'ir mashqlarni bajarishga hali tayyor bo'lmagan vaqtda, ya'ni mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichida ayniqsa muhimdir, bu bilan o'yin va o'yin mashqlari o'ziga xosdir. Ba'zida aerobik mashqlarni gimnastik va kuch mashqlari bilan birga olib borilishining ahamiyatiga e'tibor berilmaydi.

Bob bo'yicha savollar:

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

IV bob. FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

4.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari

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

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

Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning ampluasiga qarab maydondagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qilishgan. Undan biz quyidagi ma'lumotlarni bilib olishimiz mumkin. Bir o'yin davomida futbolchilar tomonidan bajarilgan harakatlar soni: darvozabon 70 ga yaqin, qanot himoyachilari 73 ta, o'rta himoyachilar 50 ta, yarim himoyachilar 103 ta va hujumchilar 90 ga yaqin. Har bir o'yin o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Bir o'yinda jamoa kuchli raqibga nisbatan maydonga tushsa, ikkinchi o'yinda jamoa kuchsiz raqib bilan bahs olib borishi va uchinchi o'yinda esa jamoa teng kuchga ega bo'lgan jamoa bilan musoboqalashishi mumkin. Bu holat esa futbolchilarni tayyorgarligiga ham ta'sir etadi. Bunday vaziyatda murabbiy o'z shogirdlarini kuchi va bilimlarini to'g'ri baholashi, keyingi bo'ladigan o'quv-mashg'ulot jaratonini samara-dorli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Bu vaziyatda esa murabbiy o'z shogirdlarining tayyorgarlik darajasini obyektiv baholashi uchun musobaqa faoliyatini nazorat qilgan holda o'zini qiziqtirayotgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

Texnikani miqdori. Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni 90-yillarda M.A. Godikning

kuzatishlariga asosan, yuqori malakali futbolchilarning umumjamoeviy TTH optimal miqdorlari 600-800 TTHga to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin bo'lgan. Bugungi kunga kelib "Barselona", "Manchester Siti" jamoalari 1000 tadan oshiq TTHlarni amalga oshirayotganligi ma'lum bo'lmoqda. Masalan, kuchsizroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizgini o'z qo'lga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomala qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan TTHning miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomala qilish vaqti kamayadi va ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi mumkin va 400-500 ITTHni tashkil qilishi mumkin.

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

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

Yarim himoyachilarda bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85% gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68% dan 0,75% gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha ta'riflash mumkin. Himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajariladi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi. Aksincha, hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemaol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin keladi.

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

Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p uzatishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboriladi. Balandlatib uzatilgan to'p

olishda, himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor. Futbol uchrashuvlarida, har qanday jamoaning birdan-bir maqsadi, to'pga ko'proq egalik qilish, hujum uyushtirish, raqib darvozasiga to'p kiritishdir.

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

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

Mualliflarning e'tirof etishicha, hujum harakatlarini bajarish uchun, futbolchilar texnik-taktik bilimlarni egallashlari kerak bo'ladi. Raqib jamoasining himoyasini yorib o'tish uchun futbolchilar to'pni olib yurish va aldab o'tishdan foydalanishadi. Hujum-chilar yakka tartibda himoyani yorib o'tishlari qiyinligi sababli bu harakatlarni sherigi bilan hamkorlikda bajarishadi. To'pni bir-biriga oshirib, olib yurib va aldab o'tib, tezroq maqsadga erishishadi.

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

Futbolchilarning o'yinlari to'p bilan va boshqa harakatlarini tekshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy harakatlariga yurish, yugurish, sakrash, burilish, harakatdan keskinlashish, to'xtash, to'p bilan harakatlar, yon chiziqdan to'p tashlash, aldamchi harakatlar, podkat va raqib bilan kurashishlar kiradi. Futbol sport turining uzluksiz rivojlanib borishi, o'yin sur'atining oshib borishi, futbol mutaxassislari tomonidan texnik-taktik harakatlar o'rganilib, bir qator ilmiy ishlar qilindi. Yuqori malakali futbolchilarning harakat faoliyatining samaradorligini kuzatishgan. Musobaqa faoliya-tini pedagogik nazorat qilish ommaviy tus oldi. Futbol jamoalarini tayyorlashni tashkil etishni takomillashtirish maqsadida futbolchilarning o'yindagi harakati faoliyatiga oid ma'lumotlarni jamlashga harakat qilindi.

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

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

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

3-jadval

Futbolchilarning o'yin harakatlari xususiyatining taxminiy ko'rsatkichlari

To'p bilan bajari- ladigan mashqlar	Qanot himoyachilari	Markaziy himotachilar	Yarim himoyachilar	Qanot hujumchilari	Markaziy hujumchilar
To'pga bosh bilan zarba berish	16,3	16,7	7,7	3,7	8,7
To'pni uzatish	9,0	9,2	16,0	8,3	11,5
To'pni boshqarish va aldash	6,3	7,2	20,0	22,7	29,5
To'pni yon chiziqdan tashlash	3,0	6,3	8,2	4,6	6,7

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Futbolchilarning o'yin jarayonida yugurib o'tadigan masofaning hajmi ularning to'p bilan va to'psiz har xil tezlikda bajariladigan harakatlarning soni va davomiyligi bilan belgilanadi. Ko'pgina olingan ma'lumotlarga ko'ra, futbolchilar 10-15 m lik masofani 30 dan 60 martagacha yuqori tezlikda

yugurib o'tishadi. O'yin davomida markaziy hujumchilarning yugurish o'rtacha tezligi 23 *min* 37 *sek* ga teng. Qanot hujumchilarniki 22 *min* 0,7 *sek*, yarim himoyachilarniki 28 *min* 27 *sek*, qanot himoyachilarniki 22 *min* ni tashkil etadi. Germaniya mutaxassislarining fikricha, futbolchi o'yin jarayonida 12 *km* ni bosib o'tishadi.

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

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

4.2. Darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi

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

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

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

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

Darvozabon oyoqda va qo'lda o'ynay oladi, ammo eng qiyin mas'uliyat darvoza-bon zimmasida. Chunki himoyaning eng oxirgi nuqtasida darvozabon harakatlanadi. Darvozabonda katta ko'lamdagi tayyorgarlikka ega bo'lishlik ta'kidlashadi va darvozabonlarda jismoniy, texnik-taktik xislatlar a'lo darajada bo'lishi lozim.

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

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

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

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

Darvozabonning qo'l bilan texnik harakatlari quyidagicha bajariladi:

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

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

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

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

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

Mashg'ulot jarayonida darvozabonlar alohida mashqlarni bajarishadi. Ular ko'pincha darvozada turib mashqlarni bajarishi, har qanday holatda darvozani qo'riqlay olishlari kerakdir.

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

Darvozabon o'yin davomida, burchakdan uzatilgan to'plarni qo'llari bilan urib yuboradi.

Ko'pincha bunday vaziyatlarda to'pga chiqishda, to'pni urib yuborishda, darvozabonlar xatoga yo'l qo'yishadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

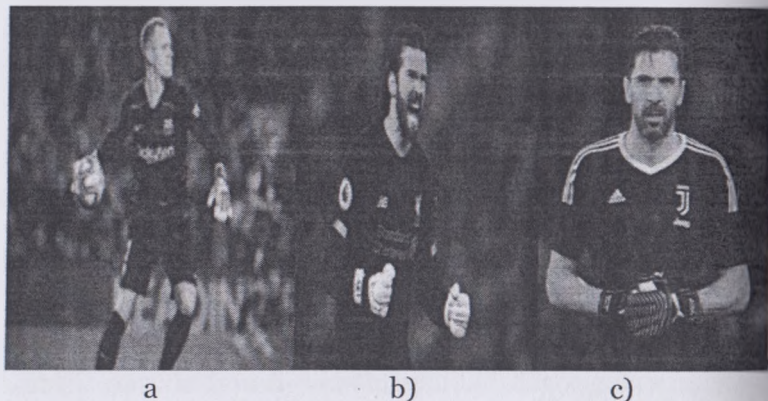
Zamonaviy futbol darvazabondan ustalik bilan darvozani himoya qilinishiga emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat qilishni, shuningdek hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma himoya harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvazabon turadigan hammadan orqadagi joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylardagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtda ko'rsatma berish himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shuning uchun ham hujum qatorlarida tashabbus izchilligining saqlanib turishi ko'p jihatdan uning mahoratiga bog'liq.

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

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

- a) himoyadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;

c) sheriklar harakatini boshqarish.



23-rasm.

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

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

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

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

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

Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab

to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish sistematik suratda trenirovka qilishni, har bir o'yin davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor berib o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi. Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik priyom yordamida uni amalga oshiradi.

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



Balanddan kelgan to'plarni qabul qilishda darvozabonning qo'llari "W" harfini tashkil qiladi, shuning bilan birga bosh barmoqlari deyarli bir-biriga tegib turadi.

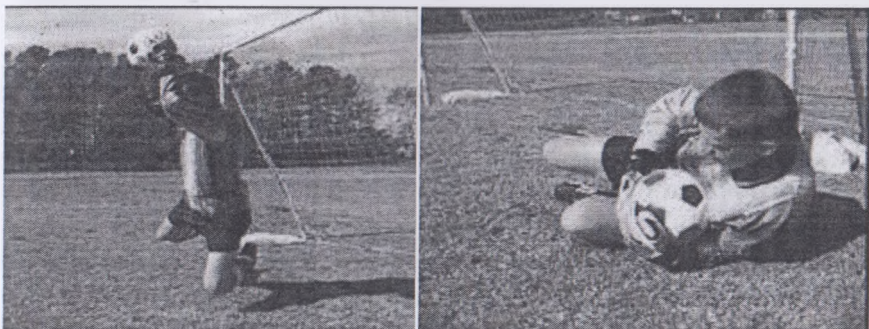
Qo'llarning bunday holati ularga to'pni xavfsiz to'xtatishga va golni oldini olishga katta imkoniyat beradi.

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



Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani bir yorug'lik texnik priyomni to'g'ri ijro etish imkonini e'tiborga oladi; darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini, zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini, o'z o'yinchilari va raqib o'yinchi qanday joylashganini, shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi.

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



24-rasm.

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

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

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

4.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi

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

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

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

Himoyachi futbolchilar maydonda, to'pni uzoq masofaga oshirib berish, to'pni olib qo'yish, sakrab to'p uchun havoda

kurash, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlarni ko'p marotaba bajarishadi.

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

Himoyachilar o'z maydoni qismida harakatlanganliklari uchun to'pni oshirib berish va to'pni to'xtatishda kamdan-kam xatolarga yo'l qo'yishadi. Lekin, havolanib kelgan to'p barcha futbolchilar uchun qiyinchilik tug'diradi.

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

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

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

Qanot himoyachilari sirpanib to'pni raqibdan olib qo'yishni eng ko'p qo'llashadi. Bu raqib jamoasining qanotdan uyushtirilgan hujumlarni bartaraf etishda katta yordam beradi. Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi.

Bunga to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi.

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

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

Ko'pgina futbol murabbiylari, himoyachi amplusida o'ynagan futbolchilar raqib jamoa tomonining tez qarshi hujumiga katta qiyinchilikni tug'diradi, deb fikr bildi-radilar. Ularning fikricha, bunday vaziyatlarda himoyachilar quyidagicha taktik o'yin ko'rsatishlari lozim:

1. Raqib futbolchining birinchi to'pni qay tomonga oshirib berishini

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

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

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

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

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

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



25-rasm.

Jahonning yetakchi himoyachilari.

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

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

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

qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi – buni tez hal qila olishi kerak. Raqib ro‘parada ekanida u aylanib o‘ta boshlanishi yoki to‘pni olib yura boshlashini kutgani ma‘qul. Raqib aylanib o‘tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to‘pni olib qo‘yish yoki tepib yuborish paytini topa olishi, o‘yin sharoitini va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to‘p olib qo‘yishning ma‘lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to‘pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo‘ladi.

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

Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

a) to‘pni raqiblardan olib qo‘ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

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

c) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo‘shilish. Bunda to‘p shu himoyachida bo‘lib, u qanotda harakat qiladi.

Markaziy himoyachilar himoyaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchi hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar. Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o‘ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirlik bilan qo‘shib olib borishi darkor. O‘ziga topshirilgan o‘yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo‘lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarni straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda hujum orqasidagi hujumda ishtirok etib, darvozaga zarba yo'llaydi.

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

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

Agarda jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda, himoyachilar o'z o'rinlarida o'yin ko'rsatganlari ma'qul. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar ham bo'ladi, himoyachilar hujumda ham yordam berishadi. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketilgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak. Ko'p hollarda markaziy himoyachilar standart vaziyatlarda burchak to'pi, jarima to'plardan hujumga qo'shiladi. Bunda uning sheriklaridan biri straxovka qiladi - bu mudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta'minlaydi.

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

Individual taktika.

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

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

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

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

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

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

Himoyachilarning eng murakkab harakatlaridan biri. Zero to'p uzatilish yo'nalishi va o'z joylashuvi, raqib joylashuvini inobatga olgan holda aniq bajarilishi kerak. Agar himoyachi ushbu omillarni inobatga olmasa, xatolikka yo'l qo'yadi va bu raqibni darvozani ishg'ol qilish imkoniyatlarini oshiradi. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

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

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

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

- to'pni boshqarayotgan o'yinchini faoliyatini aniq kuzatish va to'p uzoqlashgani zahoti hujumni neytrallashtirish;

- to'pni boshqarayotgan o'yinchining harakat faoliyatiga ta'sir etishda ehtiyot-korona munosabatda bo'lish.

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

To'p uzatishga qarshi harakat.

Goho himoyachi qulay pozitsiyaga chiqib qolgan o'yinchiga to'p uzatilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda to'pni olib qo'yishga yoki yakkakurash boshlashga kirishmagan ma'qul, chunki himoyachining noo'rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to'p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to'sqinlik qilish uchun himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga 2-3 m qolguncha yaqin boradi. Uning asosiy maqsadi mudofaadagi sheriklari o'z pozitsiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

To'p olib yurishga qarshi harakat.

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

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

Zarba berishga qarshi harakat.

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

Himoyachilarning guruhli harakatlari.

Himoyachilarning raqiblar hujumiga qarshi guruh bo'lib, hamjihatlikda harakat-larni bajarishlari guruhli taktik harakatlarni tashkil etadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi. Bunday harakatlarga straxovka, devor uslubiga qarshi harakatlar, sun'iy o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish kiradi. Straxovka, shuningdek, "devor" va "kesishuv" kombinatsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

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

Straxovka.

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

"Devor" kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qayerda bo'layot-ganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki "devor" kombinatsiyasini amalga oshirishga

bo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiqarib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab, raqib yaqinidan joy tanlash kerak. Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinatsiyasi qanday davom etishini ko'ra bilishiga shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog'liq.

Sun'iy "o'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Odatda, quyidagi hollarda sun'iy "o'yindan tashqari holat" vujudga keltiriladi:

a) raqib jamoasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

c) tashabbus sizning jamoada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.

"O'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq. Odatda, o'z darvozasiga ham-madan ko'ra yaqin turgan himoyachining "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishni ko'rsatmoqda.

Jamoa taktikasi.

Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa komandalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq, himoyada o'ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lur edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan jamoada ayrim o'yinchi yoki bir necha o'yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

Tez hujumga qarshi himoya.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalanayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

Agar raqiblar markaz bo'ylab o'ynayotgan bo'lsa, himoya qatori o'yinchilari markaziy zonani mustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to'planib oladilar. Bordi-yu, qanot bo'ylab hujum qilinayotgan bo'lsa, unda himoya qatori o'yinchilari hujum yo'nalishi tomonga yaqin-lasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga qaragan burchak shaklida bo'lib, bunda ortki markaziy himoyachi bosh rol o'ynaydi. Ikkinchi holda esa, o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan babbaravar javobgar bo'ladi.

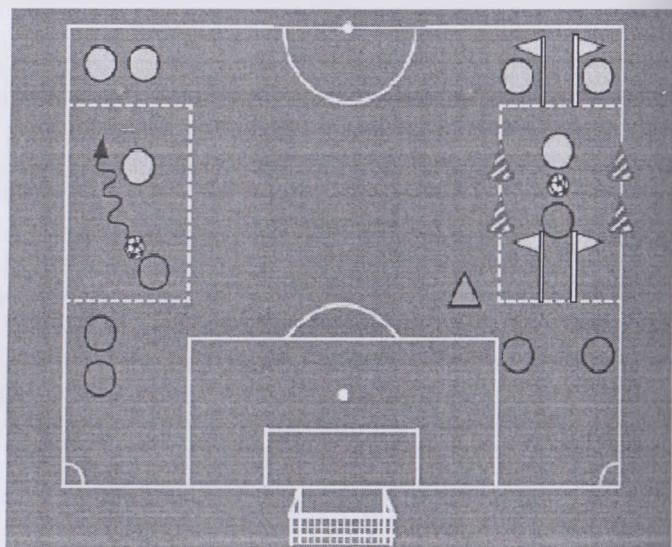
Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoa mudofaa harakatlarini uyushtirishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya jamoa harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o'yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin. Chunki tashabbus ular qo'lida bo'ladi, vaqtdan ular ham tanqisib sezmaydilar.

Biroq, himoyadagilar bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o'tadigan yo'ldan mahrum qilib qo'yadilar.

Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o'rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrijiy hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyala-nayotgan jamoa hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay, o'ziga chekinishni ma'qul topadi. Bunda raqiblar to'pni olg'a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo'ygan bo'ladilar.

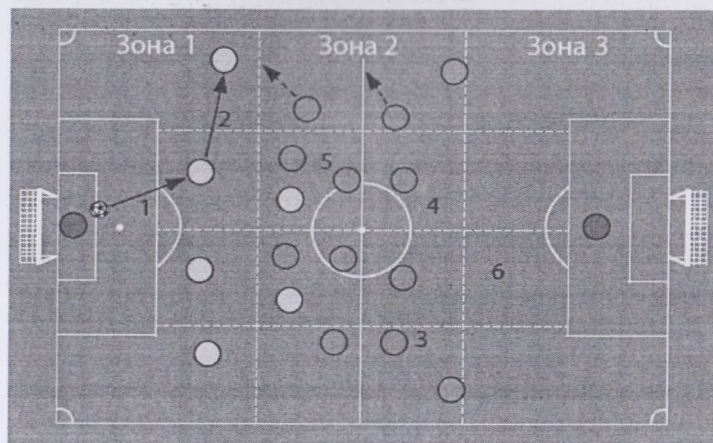


26-rasm.

To'pni olib qo'yish harakatlarini takomillashtirish.

“To'pni to'xtatish” soat ko'rsatkichiga qarshi. O'yinchilar qarshi jamoa chizig'i yonida to'pni to'xtatishga harakat qilishadi. Jamoa

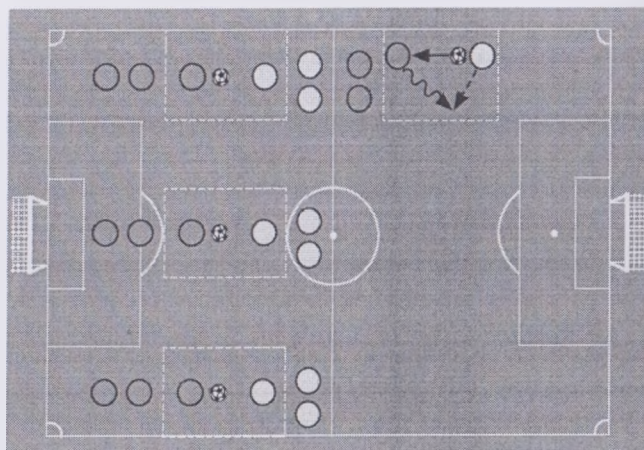
o'yinini boshlashda, ochko ishlashga sazovor bo'lganligi inobatga olinadi.



27-rasm.

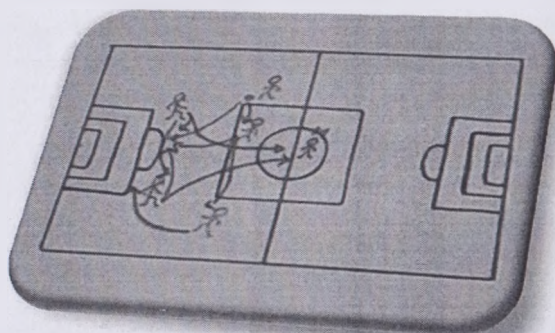
Chiziqli himoya harakatlarini takomillashtirish (A, B).

6 jamoa (qizil) o'yin son jihatdan ustun bo'lib tanlangan tizimda tashkillashtiriladi. Jamoa (sariq) son jihatidan 6 ta o'yinchi darvozabon va 2 ta zahiradagi o'yinchi raqib maydonida joylashadi. Jamoa (sariq) to'pni himoya zonasidan olib chiqishlari va raqib jamoasi zonasida 2 marotaba to'p uzatishlari lozim. Jamoa (qizil) o'tib boruvchi uzatishga qarshilik qilishlari lozim.



3 ta jamoa – 2-3 tadan o'yinchi.

Belgilangan o'yin zonasida to'pni uzatish va nazorat qilish. Qarshi jamoa o'yinchidan to'pni olib qo'yishga yoki to'pni tepib yuborishga harakat qiladi. Murabbiy hujumchiga to'pni olib yurishi bo'yicha, so'ngra himoyachiga to'pni olib qo'yishga ko'rsatma beradi.



28-rasm.

Individual harakatlarni takomillashtirish.

Ikki himoyachi 2 yoki 3 ta hujumchi o'yinchilarga qarshi. Himoyachilarning vazifasi, to'pni egallab, markaziy aylanaga

turgan o'yinchi yoki murabbiyga aniq uzatishni amalga oshirishi kerak.

4.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari

Jamoalarning asosiy harakat faoliyatining salmoqli qismi yarim himoyachilar tomonidan amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbolda yarim himoyachilar butun match davomida o'yin sur'atini tushirmasdan, o'yinning shiddati o'zgarishiga har tomonlama moslasha oladigan bo'lishi lozim bo'ladi. Yarim himoyachilar hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. Ularning maydonda bajaradigan eng nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali zarba bera oladilar.

Yarim himoyachilar mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini tashkil etishda va maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari hujumni samarali yakunlashda ham faol ishtirok etadi.

Mudofaa harakatlarida esa o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkiritib qo'yilgan raqibni kuzatib borishi, to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymasligi va sheriklarini straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Yarim himoyachi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher hujumda guruh va jamoa harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina jamoasining hujum qator-lariga yorib kirib boradi.



A



B

29-rasm.

Yetakchi yarim himoyachilar. Andrea Pirlo (A), Toni Kroos (B).

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli ta'minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq, yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

Bu yerda shuni ta'kidlash joizki, turli chiziq (himoya, yarim himoya, hujum) o'yinchilariga optimal samaradorlik koeffitsienti turlicha bo'ladi. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni me'yoriy samaradorlik koeffitsienti 0,85% dan kam bo'lmasligi talab etiladi.

Yarim himoyachilarda bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85% gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68% dan 0,75% gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha ta'riflash mumkin. Himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajariladi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi, aksincha hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemaol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin kechadi. Futbol uchrashuvlarida har qanday jamoaning birdan-bir maqsadi, to'pga ko'proq egalik qilish, hujum uyushtirish, raqib darvozasiga gol kiritishdir.

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

Futbolchilarning to'p bilan xatti-harakatlari quydagicha belgilanadi: to'pni to'xtatish, jamoadoshlariga uzatish, to'pni olib yurish, darvozaga zarba berish, fint ishlatish va boshqa harakatlar. Oxirgi ilmiy manbalarda yarim himoyachilar maydonda eng ko'p (100-110 marotaba) to'p bilan muomalada bo'lishadi. Lekin "Barselona" va Ispaniya terma jamoalarining malakali yarim himoyachilari 130-140 tagacha TTHlarni bajarishlari ham mumkin (Buskets, Isko).

Futbolda yarim himoyachilarning harakatlari ko'p jihatdan jamoaning muvaf-faqiyat qozonishiga aloqador deb bilishadi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun o'yin davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan, a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari lozim. Yarim himoyachilar hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atli o'tkazishlari darkor.

Odatda, yarim himoya chiziqida o'ynaydigan mahoratli o'yinchilar juda qattiq, aniq zarba beradigan bo'lishlari kerakdir.

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoa-ning muvaffaqiyat qozonishga aloqador omillardan biri, deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan, a'lo darajada har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida aktiv bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va birdam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorgarlik yuzasidan, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va metodlarni tanlashda epchil va ixtirochi bo'lish yuzasidan yarim himoyachilar oldiga talabalar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining uyushtirib, hujumda ham bir xilda yaxshi o'yinlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish:

b) maydon o'rtasini nazorat qilish va jamoa uzoq vaqt to'pni boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

c) hujumni yakunlashda qatnashish;

d) hujum rivojlanishida to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish, hujumchilarga yordam berish.

Jamoaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchi-lardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi. Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho, u hujumning boshida harakat qiladi va harakatni aktiv yakunlaydi. Dispetcher hujumida guruh va jamoa harakatalarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi zonadagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi.

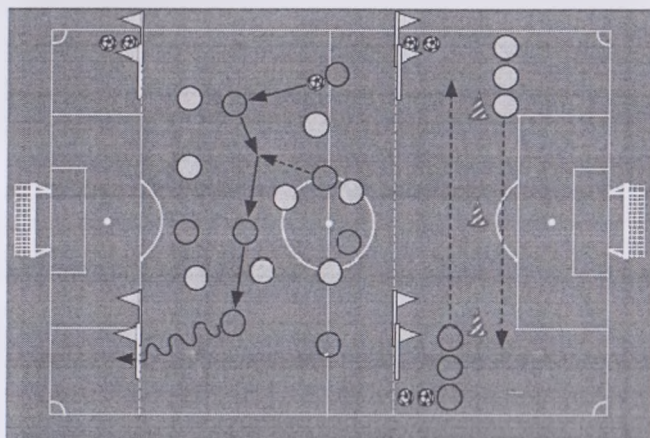
2014-yil Germaniya terma jamoasining jahon chempionatida yaxshi o'yin ko'rsatishida yarim himoyachi T.Kroosning mehnati juda yuqori bo'lganligini nemis futbol mutaxassisilari ishonch bilan e'tirof etishdi.

4-jadval

Germaniya terma jamoasi yarim himoyachisi T.Kroosning harakat faolligi ko'rsatkichlari

Texnik-taktik harakatlar	To'g'ri bajarilgan harakatlar	Noaniq bajarilgan harakatlar	Barcha harakatlar
To'p uzatishlar – qisqa to'p o'zatish – o'rta to'p o'zatish – uzun to'p uzatish	42, 24, 18	14, 9, 4	56, 33, 22
To'pni olib yurish	17	2	19
Aldash harakatlari	16	8	24
Perexvat	2	5	7
Bosh bilan o'ynash	4	1	5
To'pni olib qo'yish	4	—	4
To'p uchun havoda kurash	6	3	9
Darvozaga zarba yo'naltirish	12	2	14
Jami:	145	48	193

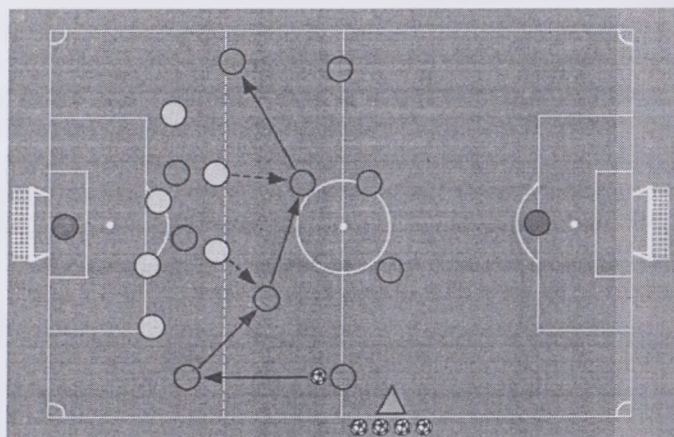
Bu ma'lumotlardan biz yarim himoyachilarning maydondagi o'rni, harakati, vazifalari katta ekanligini bilamiz. 2014-yilgi jahon chempionatida g'olib bo'lgan Germaniya jamoasining yarim himoyachisi T.Kroos 1 ta uchrashuvda quyidagicha texnik-taktik harakatlarni bajargan: to'p uzatishlar – 101 marta (12% noaniq to'p uzatishlar), to'pni olib yurish – 38 ta, aldash harakatlari – 24 ta (27%), barcha texnik-taktik harakatlar – 193 ta (80% harakatlar samarali bajarilgan).



30-rasm.

O'yin chidamkorligini rivojlantiruvchi 9x9 mashg'ulot o'yini

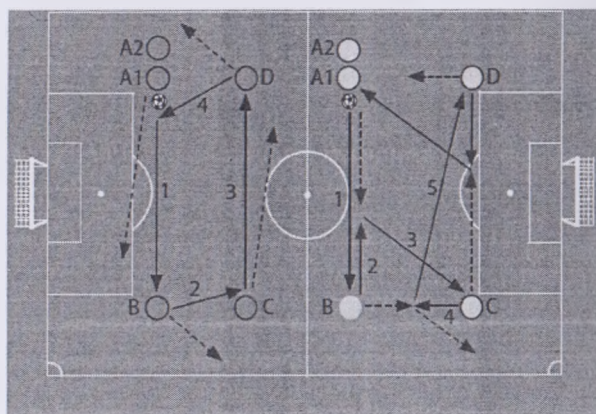
2 ta jamoa – 8-9 o'yinchidan. Chegaralangan o'yin maydoni 4 ta kichik darvozalar-dan (2-3 metr) iborat. O'yin zonasi orqasida 3 ta konus, 15 metrli. Yarim himoyachilar ko'proq markazda joylashgan holatda bo'ladilar.



31-rasm.

Himoyani yorib kirish mashqlari

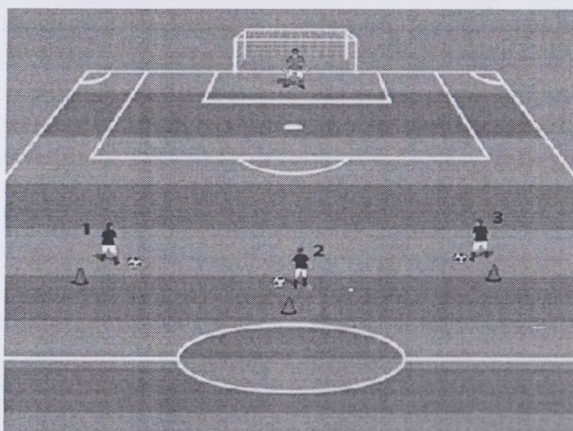
Tashkil qilish: jamoa (qizil) – 11 ta o'yinchi tanlangan o'yin uslubida o'ynaydi. Jamoa (sariq) – 6 ta o'yinchi maydonning yarmida ikki guruhga bo'lingan holda himoyalanaadi. Haraktlanish tartibi: murabbiy (qizil) jamoaga to'pni uzatgan holda o'yinchi kiritadi. Agarda (sariq) jamoa to'pga egallik qilsa va ketma-ket 4 marta to'p uzatsa ochko oladi.



32-rasm.

Yarim himoyachilarning to'pni egallab turish harakatlarini takomillashtirish.

To'pni egallab turish va yerlab uzatish. Tashkillashtirish: mashqda 5 tadan o'yinchi ishtirok etadi. Belgilangan zonalarda (konusli, diskli va h.k.) joylashtiriladi. A1 o'yinchi B o'yinchiga to'pni uzatadi, so'ng B o'yinchi o'rnini egallaydi. B o'yinchi to'pni nazoratga olib, C o'yinchiga oshiradi, so'ng C o'yinchi o'rnini egallaydi. C o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi, u esa to'pni egallab turadi, so'ng A2 o'yinchiga uzatadi. Uzatishlardan so'ng murabbiy ko'rsatmasi asosida o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtirishadi hamda uzatish uslublari o'zgartiriladi.



33-rasm.

Guruhli texnik-taktik o'zaro haraktlarni takomillashtirish.

Maydon markazidan uch kishidan iborat murabbiy ko'rsatmasiga binoan 2-raqamli futbolchi, 1-raqamli futbolchiga, 1-raqamli futbolchi 3-raqamli futbolchiga to'pni olib yurib to'pni oshirishi va joylarini almashtirgan holda darvozaga yaqinlashgan holda darvozaga aniq zarba yo'llashi lozim.

4.5. Hujumchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlari

Hujum harakatlarini tashkil etishda asosiy harakatlarni o'rta qator o'yinchilari bajarishsada, hujumni yakunlash harakatlari asosan hujumchilar faoliyatiga bog'liq. Bugungi kunga kelib

hujumchilarning harakat doirasi kengayib ketdi. Bugungi kun futboli epizodlari hujumchilarning hattoki himoya harakatlarida ham ishtirok etish talabini qo'ymoqda. Harakat diapazonlariga qarab hujumchilar qanot va markaziy hujumchi sifatida maydonda namoyon bo'ladilar.

Qanot hujumchilari.

Qanot hujumchilari odatda bo'ylari nisbatan pastroq, lekin haqiqiy atlet bo'lib, ham himoya, ham hujum uyushtirishda deyarli yarim himyachilarga xos harakatlarni bajarishi kerak bo'ladi.

Qanotdagi harakatlar yo to'pni boshqarayotgan qanot himoyachisi yoki maydon o'rtasi o'yinchisi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytib yoki olg'a tomon faol ilgari lab (sherigining himoyachilar ortidagi bo'sh joyga uzoqdan to'p uzatib berishiga sharoit yaratish maqsadida "o'yindan chiqqan" holat chegarasiga yaqin borib) baja-rilishi mumkin.

Maydonning eni bo'ylab harakatlanishlar to'pni boshqarayotgan maydon o'rtasi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytish yoki hujumning oldingi marrasiga tez ilgari lab chiqish bilan uyg'unlashtirib bajarilishi mumkin.

Qanot hujumchisi raqibdan tezlikda o'tib, markazga yetib kelgan sheriklariga to'pni uzatishi yoki qarshiliksiz holatlarda darvozaga zarba berishi mumkin bo'ladi. Bunda o'tkir burchak hosil bo'lishi undan o'ziga xos manyovr qilish zaruratini keltirib chiqaradi. Sheriklaridan birontasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir. G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan birontasi chiqib kelishi mumkin bo'lgan uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajara olmay qoladigan himoyachilarning oyog'idan "rikoshet" bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Ayrim o'yin epizodlarida qanot hujumchilari o'rin almashadilar. Maydonning eni bo'ylab bunday manyovr qilish mudofaa uyushtirishni qiyinlashtiradi va qanot himoyachilarining biror hujumchi harakat xususiyatlariga moslashib olishiga xalaqit beradi. Goh u, goh bu qanotda uzoq vaqt qolib ketish ham muvaffaqiyat qozonishga yordam bersa-da, lekin hujumning rivojlanishi mobaynida o'rin almashish ayniqsa samarali chiqadi.

Qanot hujumchisi doimo tezkor manyovr qilishga tayyor turishi va shuning bilan birga yakkama-yakka kurashning hamda zarba berishning xilma-xil usullarini a'lo darajada bilishi kerak.

Markaziy hujumchi.

Markaziy hujumchilar baland bo'yli, har ikkala oyoqda yaxshi to'p suradigan va bosh bilan yaxshi o'yin ko'rsatadigan bo'lishlari lozim.

Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yo'l izlaydi. U hamma vaqt raqiblardan bir nechtasining qattiq nazorati ostida bo'ladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy o'yinchilarni chalg'itishlarni birga qo'shib, ko'p manyovr-larni amalga oshirishi kerak. Markaziy hujumchi qanot hujumlari vaqtida jarima maydoni markaziga yoki darvozaning o'ziga yaqin turgan ustuniga qanot hujumchisi g'izillatib yoki uzatib turgan to'p qarshisiga chiqib, to'p uchun kurashda himoya-chilardan ko'ra ildamlilik qilishga intiladi.

Markaziy hujumchi to'p olganidan keyin, asosan raqibni aylanib o'tish vositalaridan foydalanib, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq sheriklarni ham unutib bo'lmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada turgan sherigiga to'p oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak.

Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqaga chekinib ochilishi ham mumkin. Sherigiga zonani bo'shatib berish yoki raqib qo'riqchilaridan nariroqda to'p olib, keyin tezkor manyovr qilish uchun s

To'rt hujumchi bilan hujum qilish.

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgari lab keta boshlaydi. Bunda quyidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

a) darvoza chizig'i yaqiniga chiqish va to'pni kalla qo'yib hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga tepalatib uzatish;

b) darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, keyin sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan g'izillatib uzatish;

c) qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni "burchak kesib" chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyush-tirish. Darvozani zabt etishga qulay pozitsiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishni birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat qilishlari kerak. Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvoza bandan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujum-chilar soxta manyovrlardan va joy almashishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozitsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinatsiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq, o'rta qator o'yinchilari epizodik tarz-dagina hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak. O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgari lab ketaverishi to'rtta

hujumchining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

Qanot himoyachilari ham hujumga epizodik tarzda qo'shilib turadilar. Mudo-faadagilar to'p olganlaridan keyin javob hujumi vaqtida asosan shunday qilganlari ma'qul. Markaziy himoyachilar esa kamdan-kam hujumga tashlanadilar, chunki maydon markazida raqiblarning hamkorlik qilayotgan o'yinchilari borligini, buning oqibatida o'z darvozalari xavfda qolishi mumkinligini hamma vaqt yodda tutadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llasalar, unda hujumchilar hara-katiga quyidagilar xos bo'ladi:

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shilib, jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

b) darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik hosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatish.

Agar raqiblar aralash himoya tizimini qo'llab, asosiy o'yinchilarni juda yaqindan qo'riqlasalar, unda hujum qilayotganlar quyidagi harakatlarni bajarishlari kerak:

a) himoyachilarni tarqatib yuborish va ayni vaqtda qanot hujumchisi bilan ikki kishilik kombinatsiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maqsadida dispetcherlik vazifasini sheriklaridan biriga o'tkazib, dispetcherning o'zini shaxsiy qo'riqchisi bilan birga qanotga o'tkazib yuborish;

b) maydonning eni bo'ylab va qisman maydon ichkarisida faol manyovr qilish.

Uchta hujumchi bilan hujum qilish.

Uchta o'yinchisini oldinga chiqarib hujum qiladigan jamoalar, odatda, ikkita qanot hujumchisi va bitta markaziy hujumchi bilan, ahyon-ahyonda esa ikkita markaziy hujumchi va bitta qanot hujumchisi bilan o'ynaydilar.

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

a) hujumning birinchi esheloniga maydon o'rtasidagi uch o'yinchidan ikkitasi faol qo'shiladi (ko'pincha bu orqaroqda o'ynaydigan yarim hujumchi va dispetcher bo'ladi);

b) yarim himoyachi hujumga uzviy tarzda qo'shilib turadigan qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qiladi;

c) ikkita markaziy himoyachidan biri epizodik tarzda hujumga qo'shilib turadi (odatda, bu katta tezlikda bajariladi va raqib darvozasiga real xavf solinadi).

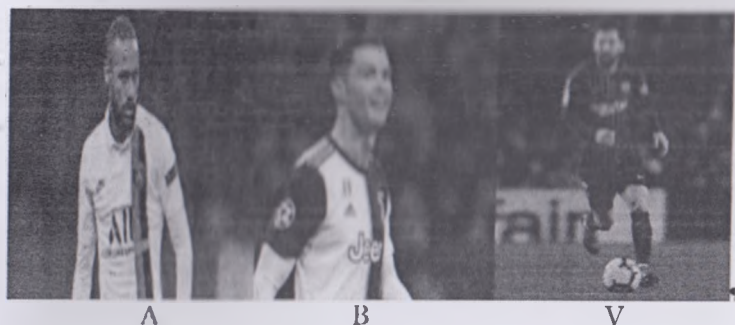
Hujumga qo'shiladigan o'yinchilarning hammasi hujumchi harakatlarini mohi-rona bajara olishi, ya'ni anchagina universal tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilarning bo'lishi chinakam zo'r hujumni ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Qanot hujumchilari maydonning eni bo'ylab tez-tez manyovra qilib turadilar, chunki ularning zonalariga hujumning ikkinchi eshelonidagi sheriklaridan birontasi kirib kelishi mumkin. Bularning hammasi hujumchilarga hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirish, kuchlarni qayta guruhlab turish imkonini beradi. Ana shuning uchun hozirgi zamon futbolida uchta "sof" hujumchi bilan hujum uyushtirish juda keng tarqalgan.

Agar komanda ikkita markaziy hujumchi bilan o'yin qilayotgan bo'lsa, unda qanotlardan biri bo'shab qoladi. Bundan qanot himoyachisini yoki o'rta qator o'yinchilaridan birini hujumga qo'shish uchun foydalangan ma'qul.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish oldingilaridan anchagina farq qiladi. Bu xil hujumni uyushtirishda kamida ikkita yarim hujumchi va dispetcher qatnashishi shart. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan ana shunday ixtisosdagi o'yinchilar bo'lmasa, ikkita hujumchili sxema ochiqdan-ochiq mudofaa sxemasi bo'lib qoladi va match davomida tashabbusni qo'lga olishni qiyinlashtirib qo'yadi.



34-rasm.

Jahonning yetakchi hujumchilari: Neymar (A), K.Ronaldo (B), L.Messi (V)

Bu sxemadagi asosiy taktik variantlaridan biri sheriklardan birining (qanot himoyachisining, o'rta chiziq o'yinchisining) hujumga faol qo'shilishi uchun biron qanotni sun'iy bo'shatib qo'yishdir. O'rta qatordagi to'rt o'yinchining deyarli har biri hujumchi vazifasini zimmasiga ola biladi. Bu individual tarzdgagina emas, balki ikki, uch kishi bo'lib improvizatsiya qilish imkonini yaratib, maydonning turli pozitsiya va nuqtalaridan muvaffaqiyatli hujum qilishga yordam beradi.

Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo'ylab manyovr qiladilar. Ular tez hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to'pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o'ziga xos "ochiqliklar" – sheriklar kelib qo'shilishi uchun bo'sh zonalar hosil qiladilar. Bu "ochiqliklar"ga o'rta qator o'yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan xavfsiramaydigan va ko'p yurishli kombinatsiyalarda hamkorlik qiladigan 5-6 faol o'yinchining hujumga qo'shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi.

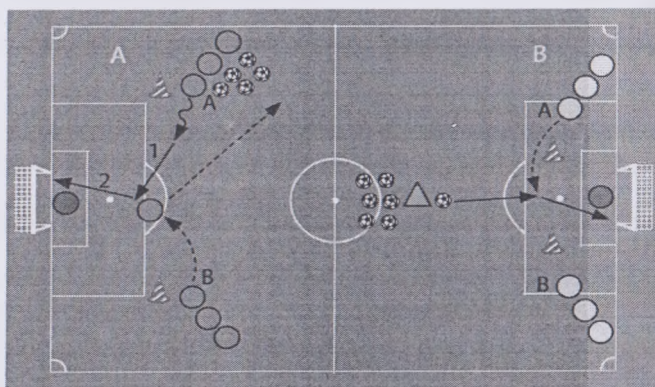
Hujumda o'rta qator o'yinchilariga juda muhim o'rin ajratilgan.

Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko'pincha hujumni yakun-laydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o'ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko'tarinki faollik bilan harakat qiladilar. Ular yo qanot hujumchilari singari harakat qilib, qanotdan o'tib

boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

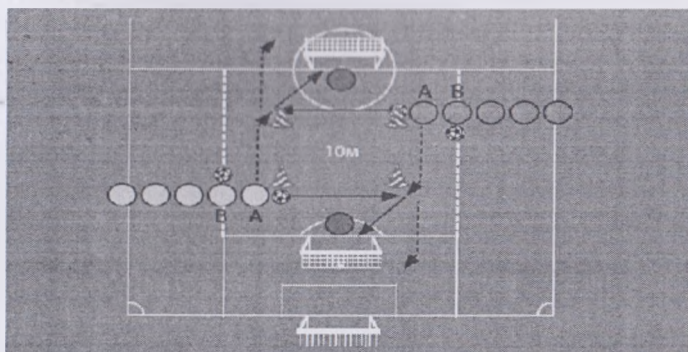
Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan “nazoratsizliklari”dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga tez-tez chiqadigan bo‘lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko‘radilar, yoki mudofaadagi o‘yin-chilarni chalg‘itib, sheriklarining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

6-8 tali guruhlar o‘z hududlarida va darvozabonlar. 2 ta darvoza. To‘p va konuslar (maydon A). A o‘yinchi to‘p bilan qarakatlanib, B o‘yinchiga uni uzatib beradi, u to‘pga yugurib, burilgan qolda darvozaga zarba beradi. To‘pni uzatish va zarba berish bilan o‘yinchilar joylarini almashtiradilar. O‘yinda bir nechta zarbadan so‘ng tomonlar almashtiriladi.



35-rasm.

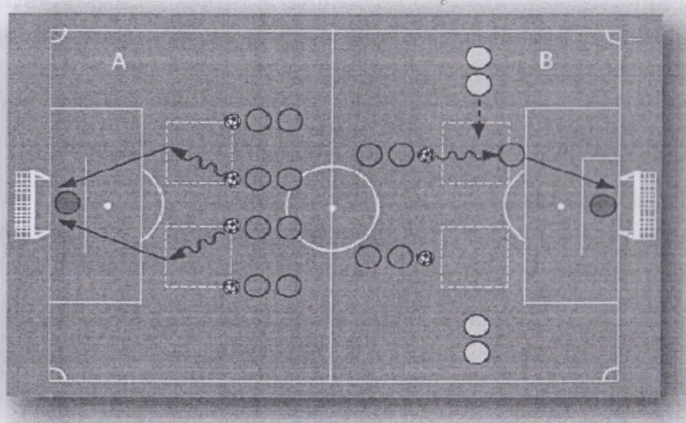
Yugurib kelib darvozaga to‘g‘ri zarba berish.



36-rasm.

Darvozaga tezkor zarba berish mashqlari.

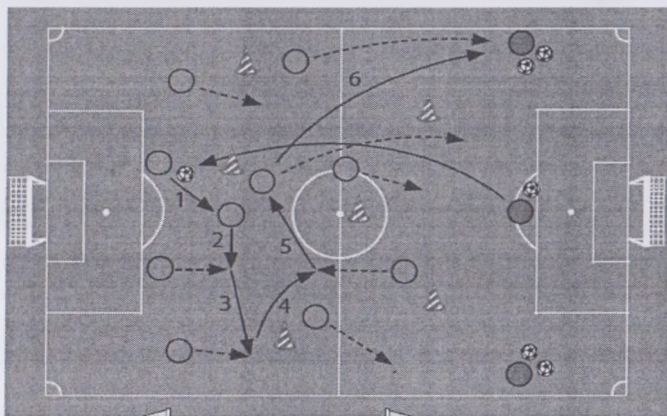
14-16 o'yinchiga mashq. Chegaralangan maydon ikkita darvoza, ikkita darvoza-bon. Zarba berish masofasi 15-20 m. Birinchi 2 ta A o'yinchisi yon tarafga to'pni uzatib, tez yuguradi va raqib darvozasiga to'p urishga harakat qiladi.



37-rasm.

To'pni olib yurish, manyovr va darvozaga zarba berish

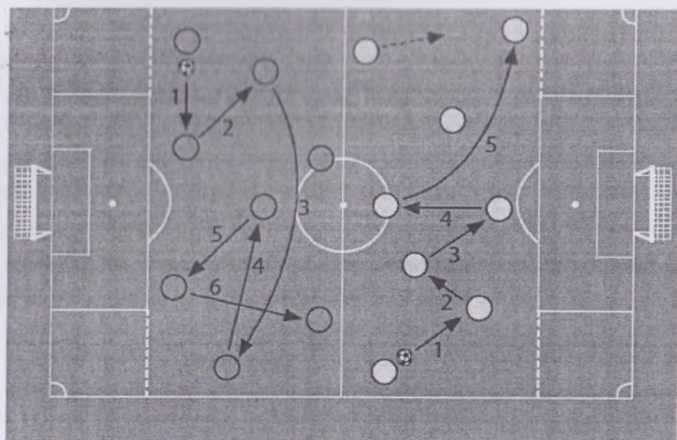
Mashqda 4-8 o'yinchi va darvozabon. O'yinchi yugurib, to'pni olib yuradi va darvozaga zarba beradi. O'yin shiddatini ko'tarish uchun to'p bilan kirib borish yo'nalishi o'zgartirib boriladi.



38-rasm.

Hujumchilarni qulay vaziyatda zarba berish harakatlari.

Har bir jamoa 11 ta o'yinchidan tashkil topadi va tanlangan sistema bo'yicha o'z hududlarida o'ynashadi. 2-3 ta darvozabonlar o'yinni boshlashadi. 5-6 konusli (raqib sifatida) darvozabon to'pni maydonga tepib o'yinga kiritadi; u o'yinni boshqaradi va sekin-asta tezlashadi (1-2 teginishda), oldi chiziqdagi o'yinchilar hisobini ochishga harakat qilishadi.



39-rasm.

3 burchak to'p uzatishlarni bajarish mashqi.

2 guruh – 6-8 ta o'yinchidan. belgilangan hududlarda (konusli, diskli va h.k.) guruhga 1 ta to'p, guruh ichida to'p doira bo'yicha harakatlanadi, har biri 2 tadan teginadi, undan so'ng 1 marta – vujudga kelgan vaziyatga qarab. O'yinchilar maydon bo'ylab joylashishadi va doimo harakatlanishadi. Ular uchburchak shaklida oshirish-larni bajarishadi. So'ng ular uch marotada to'p uzatishlarni, har biridan so'ng bitta uzun uzatish.

Bob bo'yicha savollar:

1. Texnik tayyorgarlik nima?
2. Taktik tayyorgarlik nima?
3. Darvozabonning taktik harakatlariga nimalar kiradi?
4. Himoyachilarning taktik vazifalarini sanab bering.
5. Chiziqli himoya harakatlarini tushuntirib bering.
6. Yarim himoyachilarning taktik vazifalarini aytib bering.
7. Hujum taktikasi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. 2017, yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2018-yil 16- martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarni o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. T., 2011.
5. Акрамов Р.А., Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Тю, 1994.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. Ж. «Fan sportga», 2007, № 3, с. 18-23.
7. Григорян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности. Автореф... канд. пед. наук. Краснодар, 2009, с. 4.
8. Гриндлер К.Г. Футбол. М., 1989, 7 б.
9. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт, 2010, с. 207.
10. Ибрагимов М.Б. Замонавий футболда техника ва тактика. Бухоро, 2010.
11. Iseyev Sh.T. Umumiy takror ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. T., Ilmiy-texnik axborot press, 2018, 7 bet.
12. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманова А.М. Скоростно-силовая подготовка футболиста. Монография. Т., Lider press, 2009, с. 84.
13. Лопачев Ю.Н. Келинд, тўп тепамиз. Т., 1988.
14. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. // Теория и практика физической культуры, 2002, № 8, с. 51-54.

15. Маҳкамжонов К.М., Саломов Р.С., Саркисян Р.С., Матомедов М.Х. Футбол ўйини техникаси. Т., 1999, 10-45 б.

16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007, с. 288.

17. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev Sh.T., Davletmuratov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2008, 159 bet.

18. Nurimov R.I., Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2015, 217 bet.

19. Фрих М. Развитие координационных движений и пространственных ориентации юных футболистов 11-13 лет. Автореф. дисс..... канд. пед. наук., 1991, с. 122.

20. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/historylesson/890983.html>

21. <https://sites.google.com/site/historyoffootballsites/drevnij-futbol>

22. <http://www.manutd.ru/infocenter/show.6/63/>

23. www.fifa.com.online.ru

24. www.afk.com.ru man.utd

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Futbolchilarni tayyorlash uslubi	4
1.1. Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari	4
1.2. Futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish	6
1.3. Futbolchilarni tayyorlashda o'rgatish usul va uslublarning qo'llanilishi	7
1.3.1. Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari	10
1.4. Futbol sportida turlicha mikrotsiklning tavsifi va uni tuzish shartlari	13
II bob. Futbolda yuklamalarga organizmni tayyorlash	26
2.1. Futbolda badan qizdirish mashqlarining ahamiyati	26
2.2. Futbolchilarni tayyorlashda pliometrik usullardan foydalanish	36
2.3. Futbolchilar uchun aerobik fitnes	37
III bob. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari	39
3.1. Kuch sifatini tarbiyalashning vosita va uslublari	41
3.1.1. Kuch sifatini rivojlantirishda shikastlanishni oldini olish choralari	45
3.1.2. Kuch mashqlari bilan shug'ullanishda tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish	46
3.2. Tezlikni tarbiyalash	51
3.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi	52
3.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi	53
3.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish - tormozlanish harakatlari tezligi	54
3.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi	56
3.3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	57
3.3.1. Chidamlilikni tarbiyalash	66
3.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash	77
3.4.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish uslubiyatining vazifalari va vositalari	79
3.5. Futbolda tiklanishning ahamiyati	82
3.6. Yosh futbolchilarni tezkor-kuch sifatining o'ziga xos xususiyati	88
3.7. Futbolchilar organizmining energetik potentsiali	89
3.8. Futbolchilarning aerobik imkoniyat ko'rsatkichlarini oshirish usullari	90
IV bob. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi	95
4.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari	95
4.2. Darvozabonning texnik-taktik tayyorgarligi	100
4.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi	107
4.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari	121
4.5. Hujumchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlari	127
Foydalanilgan adabiyotlar	138

**Muxiddin Xusniddinovich
Nurmatov**

– O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va
uslubiyati" kafedrası dotsenti.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

(Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birligi)

O'quv qo'llanma

Bosishga ruxsat etildi 17.03.22..

Qog'oz bichimi 60x80 1/16. Times garniturası. Ofset bosma.
Ofset qog'ozı. Shartlı bosma tabog'i 5,3. Hisob nashr varag'i 5,8.
Adadı 50 nusxa.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy.

