

YO‘LDASHOV M.R.

**YUQORI RAZRYADLI FUTBOLCHILAR
BILAN MASHG‘ULOT O‘TKAZISH
USLUBIYATI**



**ЎЗБИКИСТОН RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI
ЎЗБИКИСТОН DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

Yo'ldashov M.R.

**Futbol nazariyasi va uslubiyati
(Futbol)**

**YUQORI RAZRYADLI FUTBOLCHILAR
BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH
USLUBIYATI**

O'quv qo'llanma

"BEHZODBEK PRINT"

Toshkent – 2023

UO'K: 796.332(072)(075.8)

KBK: 75.578ya73

Y 64

M.R. Yo'ldashov. Futbol nazariyasi va uslubiati [Matn] : o'quv qo'llanma /

– Toshkent: "Behzodbek print", 2023. – 156 b.

Taqrizchilar:

Sh.U.Abidov

– pedagogika fanlar nomzodi, professor.

A.Uzmanov

– dosent.

Annotasiya

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol nazariyasi va uslubiati" fani dasturi asosida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmada yuqori malakali futbolchilarni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlash bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Bunda asosan ayol futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari, ularning yillik mashg'ulot sikllarini tuzish shakllari, jumladan ayol futbolchilarning tayyorlashda yuklamalarini rejalashtirish va jismoniy imkoniyatlarini oshirishda fiziologik imkoniyatlarni xisobga olish masalalarini to'liq ochib berishga xarakat qilingan.

Аннотация

Учебное пособие подготовлено по программе дисциплины "теория и методика футбола" для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

В учебном пособии представлена информация по технико-тактической и физической подготовке высококвалифицированных футболистов. При этом была предпринята попытка в полной мере раскрыть особенности подготовки преимущественно женщин-футболисток, формы построения их годовых тренировочных циклов, в том числе вопросы планирования нагрузок на подготовку женщин-футболисток и учета физиологических возможностей при повышении их физической работоспособности.

Annotation

The manual is based on the program "Theory and Methodology of Football" of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. The textbook provides information on the history of female's football, technical, tactical and physical training of female football players.

At the same time, an attempt has been made to fully reveal the specifics of the training of female players, including the planning of training loads for female players and taking into account the physiological capabilities when developing physical capabilities.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil "16"-sentyabrdagi "33/d"-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish rasmi O'Q-0015

ISBN 978-9910-9490-7-4

AXBOROT-KUTUBXONA MARKAZI

"Behzodbek print" 2023.

KIRISH.

Dunyo miqyosida ayol sportchilarni tayyorlash jarayonining ilmiy muammolarini xal etish bugungi kunda ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Sport sohasidagi etakchi olim va mutaxassislar o'z tadqiqot ishlarida sportchi ayollarning o'quv mashg'ulot jarayonida ularning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan xolda mashg'ulot o'tkazish lozimligini ta'kidlaydilar. Jumladan yuqoridagi fikr ayol futbolchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish masalasida xam o'z aksini topmogi kerak.

Bizning fikrimizcha, yosh futbolchi qizlarning tayyorlashda ularning organizm xususiyatlarini va psixologik omillarni inobatga olish muxim xisoblanadi. Xozirgi kunda ayol futbolchilarni tayyorlashda, yillik mashg'ulot sikllarida vositalarni takomillashtirish va mayyorlash masalasi asosiy omillardan bo'lib bu borada olib borilishi lozim bo'lgan tadqiqotlarga ehtiyoj sezilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-sonli "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2019 yil 4-dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023 yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu qo'llanma tadqiqoti muayyan darajadaxizmat qiladi.

Jahonda ayol futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi va texnik- taktik harakatlari samaradorligini oshirish va ayol futbolchilarning mashg'ulot jarayonlaridagi fiziologik ko'rsatkichlari borasida qator ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilgan. Lekin mazkur tadqiqotlarda ayol futbolchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalasiing deyarli

o'rganilmagan.

Ayollarning organizm xususiyatlari va musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi ularning mashg'ulot yuklamalarini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarga ehtiyoj borligini belgilaydi.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda xotin-qizlar sportini, jumladan ayollar futbolini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Respublikamizda

iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Futbolchilarni tayyorlash yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot ishlarida mutaxassislar shunday nuqtai nazar qatayana bildirilarki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ayol sportchilarni tayyorlashning asoslaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda O'zbekistonda xotin-qizlar sportini, jumladan ayollar futbolini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Vatanimiz va xorijiy olimlar, murabbiylar, pedagoglar tomonidan mashg'ulot jarayonini yanada yaxshilash va ayol futbolchilarni faoliyati natijaviyligini oshirishga qaratilgan ko'pgina takliflar bildirilganligiga qaramay, ularning mashg'ulotlariga erkaklar futbolidan farq qiluvchi jixatlarni inobatga olgan xolda mashg'ulot olib borish masalasiga deyarli e'tibor qaratilmayapti.

I BOB. AYOLLAR FUTBOLINING RIVOJLANISHTARIXI

1.1. Ayollar futboli tarixi.

Ayollar futbolining tarixi juda qiziq va ikki asrdan ko'proq vaqtga ega. Ayollar futbolining paydo bo'lishiga oid dastlabki ma'lumotlarga tayanib ayollar futbolining vatani Xitoy degan tasavvur uyg'onadi. Bundan qariyb ikki asr oldin Xitoyda ayollarning oyoqda to'p tepishlari qayd etilgan. Lekin, u paytlarda ayollar futbolini ta'qiq qilish boshlandi u fiziologik jihatdan noto'g'ri va estetik jihatdan yoqimli emas deb hisoblangan.

Garchi tarixiy hujjatlardan ayollar futboliga oid ma'lumotlarni topilgan va 17-asrning oxirida Shotlandiya shaharlarida turmush qurgan va turmushga chiqmagan ayollar o'rtasidagi uchrashuv bo'lib o'tgani haqida dalillar bo'lsada 70- yillarga qadar futbol asosan erkaklar sporti hisoblanib kelgan. Biroq, vaqt o'tishi bilan, bu ko'plab mamlakatlarda, birinchi navbatda Norvegiya, Shvesiya, Italiya, keyinchalik Germaniya va AQSHda tan olindi. 1895 yilda jaxonda birinchi " British Ladiyes" ayollar futbol klubi paydo bo'ldi . Uning asoschisi Nelli Hudson ismli shaxs bo'lgan.



1- rasm.

Ayollar futbolida tashkil topgan birinchi jamoa "British –Ledi"jamoasi 1895-yil. Angliyaning mart oyida ayollar futbol jamoalarining ilk uchrashuvi bo'lib o'tdi va bu rasmiy ravishda yilnomalarda o'z aksini topdi. Angliyalik ayollar jamoalari shimoliy va janubiy qismlarga bo'linib o'zaro bellashdilar. Ushbu baxsda Shimolliklar aniq ustunlik bilan g'alaba qozonishdi - 7:1. O'sha

vaqtlarda Britaniyaning "Lady Soccyer" klubi xam juda mashhur edi va uning o'yinlari har doim hurmatga sazovor tomoshabinlarni to'plardi.

Birinchi Jahon urushi kutilmaganda ayollar futbolining rivojlanishiga kuchli turtki bo'ldi. 1915-16 yillarda ko'plab o'smir qizlar (14-15 yosh) o'z uylarini tashlab, harbiy fabrikalarda ishlashga majbur bo'lishdi.

Ular mashaaqqatli mehnat va qat'iy intizom dunyosiga tushib qoldilar. Bunday tender va o'tish davri yoshida bu psixologiyaning jiddiy buzilishiga olib keldi va Harbiy sanoat vazirligi ushbu toifadagi ishchilar uchun sog'liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot bo'limini yaratdi. Dam olishni tashkil qilish uning eng muhim tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Ajablanarlisi shundaki, dam olishning keng tarqalgan uchinchi shakli - raqs va suzishdan keyin – futbol o'yini bo'ldi.

1916 –yil Aprel oyida dunyoda ayollar o'rtasida birinchi xalqaro uchrashuv bo'lib o'tdi. Buyuk Britaniyaning "Dik Kerr Ladis" jamoasi qizlari fransiyalik "Femina" ni mehmonga taklif qilishdi va 2: 0 hisobida g'alaba qozonishdi. Ushbu bahsda 25000 tomoshabin tashrif buyurdi. "Femina" Evropada ayollar sportining birinchi tashkilotchilaridan biri bo'lgan MadamMiyaning onasi edi. "Dik Kerr Ladis" haqida gap ketganda, u fabrikaning eng mahoratli ayollar jamoalari haqida edi.

1921 yil 30 yanvarda ingliz futbol mutasaddilari ayollarning sportga kirishlariga yo'l qo'ymaslik uchun yana bir qadam tashladilar. Bundan tashqari, Angliya futbol assosiasiyasimaxsus qarorda "futbol zaif jins uchun mutlaqo mos emas" deb e'lon qildi va klublarga ayollar futbol jamoalarini tashkil etish uchun ruxsat berishni taqiqladi va 1969 yilda ushbu ta'qiqlar olib tashlandi.

1966 yilda Angliyada o'tkazilgan norasmiy jahon chempionati alohida ahamiyatga ega bo'ldi. O'sha paytdan boshlab bir qator mamlakatlarda (Angliya, Fransiya, Italiya,Chexoslovakiya) ayollar futbol federasiyalari ish boshladi va milliy chempionatlar o'tkazildi. 1969 Xalqaro Evropa ayollar futbol federasiyasi tuzildi.

1970 yilda birinchi norasmiy jahon chempionati (Coppa del Mondo) deb nomlangan birinchi musobaqani o'tkazdi va bir yil o'tib Meksikada ikkinchi

musobaqasini (Mundial) o'tkazdi. O'sha yillarda ayollar jamoalari o'rtasida bir nechta norasmiy tijorat futbol musobaqalari bo'lib o'tdi. 70-yillarning boshlarida Italiyada birinchi professional ayollar ligasini "ochish" mumkin edi. Ko'p ayollar futbolning ijtimoiy hayotida faol ishtirok etishdi. Masalan, Braziliyada radio kuzatuvchisi Le Kampdunyoda birinchi marta Oliy Liga o'yinlariga hakamlik qilish huquqiga ega bo'ldi. U Meksika, Gvatemala, Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya uchrashuvlarini boshqargan. Mashhur portugaliyalik futbolchi Eusebio u haqida: "Bu ayol futbolni juda yaxshi tushunadi". degan fikrni bildirgan.

Bundan keyin ayollar futboli o'sishda davom etishdi.

Ayniqsa, u Skandinaviya mamlakatlarida, shuningdek Germaniyada tez rivojlandi. 80-yillarning birinchi yarmida uning rasmiy tan olinishi haqidagi chaqiriqlar tobora ko'proq eshitila boshladi. Nihoyat 1986 yilda FIFA ayollar futbol qo'mitasini tashkil qilgani bilan o'z isbotini topdi. To'g'ri, bir muncha vaqt ichida qo'mitada faqat bitta ayol ishlagan. 1988 yilda Xitoyda FIFA homiyligida ayollar jamoalarining birinchi rasmiy sinov turniri (FIFAning Ayollarni taklif qilish turniri) bo'lib o'tdi.

Sinov tariqasida o'tkazilgan jahon chempionatidan so'ng ayollar jamoalari o'rtasida birinchi rasmiy Jahon chempionati boshlandi. Bu 1991 yilda sodir bo'ldi va jahon chempionati Xitoyda o'tdi. Jahon chempioni esa Norvegiya terma jamoasini 2-1 hisobida mag'lubiyatga uchratgan AQSH futbolchilari bo'ldi. Kelgusida ayollar jamoalari o'rtasidagi Jahon kubogi muntazam bo'lib bordi va hozirda har to'rt yilda bir marta o'tkaziladi. 2011 yilda Germaniyada jahon chempionati bo'lib o'tdi. Finalda AQSH va Yaponiya o'zaro kuch sinashdi. Uchrashuv 2 : 2 hisobida yakunlandi va penaltilar seriyasida (3 : 1) yaponlar ayollar futboli tarixida birinchi marta g'alaba qozonishdi. 2015 va 2019 yillarda AQSH jamoasi bosh sovringa ega chiqishgan.

Ammo Evropa chempionatida voqea biroz oldinroq boshlangan. 1969 va 1979 yillarda Italiyada ayollar uchun ikkita norasmiy Evropa chempionati bo'lib o'tdi - bu turnir mezbonlariva Daniya terma jamoasi g'olib bo'lishdi.

1982-1984 yillarda UYeFA shafeligi ostida birinchi rasmiy qit'a chempionati bo'lib o'tdi. Shvesiyada premera bo'lib o'tdi. Keyinchalik Evropa chempionati an'anaviy bo'lib qoldi.

1996 yilda ayollar futboli birinchi marta Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan (musobaqada 16 yoshdan kichik bo'lmagan sportchilar ishtirok etishadi).

O'shandan beri ayollar to'rtta olimpiada musobaqalarida ishtirok etishdi. Olimpiya o'yinlaridagi ayollar futboli tarixi haqida ko'proq ma'lumot ayollar dunyo futboli bo'limidagi alohida maqolada tasvirlangan.

1-jadval.

Futbol konfederasiyalariga ajratilgan o'rinlar

Zona	<u>199</u> <u>1</u>  (12)	<u>199</u> <u>5</u>  (12)	<u>1999</u>  (16)	<u>2003</u>  (16)	<u>2007</u>  (16)	<u>2011</u>  (16)	<u>2015</u>  (24)	<u>201</u> <u>9</u>  (24)	<u>202</u> <u>3</u>  (32)
Afrika (KAF)	1	1	2	2	2	2	3	3	
Osiyo (<u>AFK</u>)	2+X	2	3	3.5	2.5+ X	3	5	5	
Okeaniya (OFK)	1	1	1	1	1	1	1	1	
Yevropa (UYeFA)	5	4+X	6	5	5	4.5+ X	8	8+X	
Shimoliy Amerika (KONKAKAF)	1	2	1.5+ X	1.5+ X	2.5	2.5	3.5+ X	3.5	
JAnubiy	1	1	1.5	2	2	2	2.5	2.5	

Amerika (KONMEBO L)									
Jami	12	12	16	16	16	16	24	24	32

2002 yilda Kanadada 20 yoshdan katta bo'lmagan futbolchilar o'rtasida birinchi Jahon kubogi bo'lib o'tdi, unda 12 jamoa ishtirok etdi. Finalda "mezbonlar" "oltin" gol urishga muvaffaq bo'lgan amerikalik qo'shnilariga yutqazishdi. Barcha o'smirlar (U-20) ayollar o'rtasidagi Jahon chempionatlari tarixi haqida ko'proq tafsilotlar, ayollar futboli dunyo bo'limida alohida maqolada keltirilgan.

2-jadval.

Ayollar o'rtasidagi jahon chempionatida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar.

Yil	O'tkazilan joy	Final			3-o'rin uchun		
		G'olib	Xisob	Finalchi	3 o'rin	xisob	4 o'rin
1991	Xitoy	 AQSH	2:1	 Norvegiya	 Shvesiya	4:0	 Germaniya
1995	Shvesiya	 Norvegiya	2:0	 Germaniya	 AQSH	2:0	 Xitoy
1999	AQSH	 AQSH	0:0 (pen. 5:4)	 Xitoy	 Braziliya	0:0 (pen. 5:4)	 Norvegiya

2003	AQSH	 Germaniya	2:1	 Shvesiya	 AQSH	3:1	 Kanada
Yil	O'tkazilgan joy	Final			3-o'rin uchun		
		G'olib	Xisob	Finalchi	3 o'rin	xisob	4 o'rin
2007	Xitoy	 Germaniya	2:0	 Braziliya	 AQSH	4:1	 Norvegiya
2011	Germaniya	 Yaponiya	2:2 (pen. 3:1)	 AQSH	 Shvesiya	2:1	 Fransiya
2015	Kanada	 AQSH	5:2	 Yaponiya	Angliya	1:0	 Germaniya
2019	Fransiya	 AQSH	2:0	Gollandiya	 Shvesiya	2:1	Angliya

Jahon chempionati rekortchilari [

Eng ko'p liga chempionlari:

 [AQSH](#) (1991, 1999, 2015, 2019)

• Chempionatda eng ko'p ishtirok etganlar 8

 [Braziliya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)

 [Germaniya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)

 [Yaponiya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)

 [Nigeriya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)

 [Norvegiya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)



[Shvesiya](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)



[AQSH](#) (1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015, 2019)

1.2 O'zbekistonda ayollar futbolining rivojlanishi.

O'zbekistonda mustaqillikning dastlabki yillarida nafaqat futbol balki sport o'yinlarining boshqa turlari basketbol va voleybolkabi o'yinlar ham ayollar o'rtasida ommalashmagan edi. Lekinchim ustida xokkey bo'yicha Andijanka jamoasi Sobiq ittifoq jamoalari orasida ancha mashxur edi.

3-jadval

Ayollar o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatlarida sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan jamoalar jadval.

Mavsum	Chempion	2-o'rin	3-o'rin
1995	Chexra (Toshkent)	Andijanka(Andijon)	Sitora-Praga(Buxoro)
1996	Baxo (Toshkent)	Andijanka (Andijon)	Sitora-Praga (Buxoro)
1997	Andijanka (Andijon)	Qirqqiz (Nukus)	Sitora-Praga (Buxoro)
1998	Dilnoza (Toshkent)	Andijanka(Andijon)	Medeya-Go'zal (Farg'ona)
1999	Andijanka (Andijon)	Gulbaxor (Namangan)	Qirq-qiz (Nukus)
2000	Andijanka (Andijon)	Gulbaxor (Namangan)	Qirq-qiz (Nukus)
2001	Gulbaxor (Namangan)	Andijanka(Andijon)	Yoshlik (Buxoro)
2002	Andijanka (Andijon)	Gulbaxor (Namangan)	Yoshlik (Buxoro)

2003	Andijanka	Gulbaxor	Talaba
Mavsum	Chempion	2-o'rin	3-o'rin
	(Andijon)	(Namangan)	(Qarshi)
2004	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Gulbaxor (Namangan)
2005	Andijanka (Andijon)	Sevinch (Qarshi)	Gulbaxor (Namangan)
2006	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Stroitel (Zarafshon)
2007	Sevinch (Qarshi)	Andijonka (Andijon)	Stroitel (Zarafshon)
2008	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Stroitel (Zarafshon)
<u>2009</u>	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Yoshlik (Buxoro)
2010	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Olimpiya (Qarshi)
2011	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Yoshlik (Buxoro)
2012	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Olimpiya (Qarshi)
2013	Sevinch (Qarshi)	Andijanka (Andijon)	Metallurg (Bekobod)
2014	Sevinch (Qarshi)	Metallurg (Bekobod)	Andijanka (Andijon)
2015	Sevinch (Qarshi)	Metallurg (Bekobod)	Andijanka (Andijon)
2016	Sevinch (Qarshi)	Metallurg (Bekobod)	Andijanka (Andijon)

2017	Metallurg (Bekobod)	Sevinch (Qarshi)	Bunyodkor (Toshkent)
2018	Bunyodkor (Toshkent)	Sevinch (Qarshi)	Bunyodkor (Bekobod)
2019	Aniqlanmagan	Aniqlamagan	So‘g‘diyona (Jizzax)
2020	Bunyodkor	Sevinch	Sogdiyona
2021	Sogdiyona	Bunyodkor	Sevinch
2022	Sevinch	Sogdiyona	Bunyodkor

1994 – yilga kelib O‘zbekistonda ayollar futboliga asos solingan yil sifatida tarixda qoldi.

1995 yilda O‘zbekiston ayollar terma jamoamiz 10–marta o‘tkazilayotgan Osiyo chempionatida ilk bor ishtirok etishdi. 1995 - yildan boshlab ayollar o‘rtasida mamlakat chempionati o‘tkazib kelinadi. 2022-yilgi mavsumda “Sevinch” jamoasi g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. 2- o‘rinni “So‘g‘diyona” jamoasi egalladilar. Bunyodkor 3 o‘rinni qo‘lga kiritgan.

Bob bo‘yicha savollar.

Ayollar futbolida birinchi tashkil etilgan jamoa nomi ?

Tarixda birinchi o‘yin qaysi jamoalar o‘rtasida bo‘lib o‘tgan?

O‘zbekistonda ayollar futboli qayerda rivojlana boshlagan?

O‘zbekistonda dastlabki tuzilgan jamoa nomi nima?

Qaysi yilda mamlakat birinchiligi o‘tkazib kelinadi?

II BOB. AYOL FUTBOLCHILARNI TEXNIK - TAKTIK TAYYORLASH TOMONLARI.

2.1.Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar .

Futboldagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi maydonda bajariladigan texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirishda eng muhim omil sanaladi. Butun mashg'ulot jarayonida singdirilgan g'oya – futbolchi faqat oddiy tezkor, yoki kuchli hamda qayishqoq, yoki epchil bo'libgina qolmasligi va texnik jihatdan mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Futbolchilar muntazam jismoniy sifat va texnik mahoratining o'zaro aloqasida mukammal darajaga intilishlari lozim. Ularning butun fikru-zikri jismoniy sifatlardan shunday asos yaratishga qaratilishi lozimki, bu sifatlar vaqt o'tgan sari o'yin texnikasining takomillashuviga imkon berishi kerak. Bu o'rinda shuni aytish lozimki, yirik gavda tufayli emas, balki o'yin texnikasi hamda o'yinchisi bilan o'ynash tufayli ko'pchilik futbolchilar jahon futbolining peshqadamlari darajasiga ko'tarilganlar. Biroq jismoniy tayyorgarlikning maromiga yetkazmay turib texnik-taktik harakatlarni bajarish katta samara bermaydi.

Futbol musobaqalarida, agar u ko'p o'yinlardan iborat bo'lsa, jamoaning jismoniy va texnik jihatidan muammolari yorqinroq ko'rinib boradi. O'yinlar sonining ko'pligi, jamoa a'zolaridan funksional tayyorgarlikni yaqqol namoyon bo'lishini talab etib, aynan shu omil jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini belgilaydi.

Futbolchining texnikasi – bu futbolchi o'yinda oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun xilma xil harakatlarni uyg'unlashtirib bajarishidir. Futbol texnikasini to'pni olib yurish, to'p uzatish, to'pni olib qo'yish, aldash harakatlari, to'pni to'xtatish, zarba berish va to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritishlar tashkil etadi.

Futbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarga tayanadi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida

texnik harakatlarni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam berishini unutmaslik kerak.

Turli sharoitlarda yuqori mahorat darajasiga yetkazilgan texnika o'yin paytida ulkan yutuqlar garovi bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarda texnik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqni turli variantlarini ishlab chiqish va boshqa ko'nikmalarga ega bo'lish uchun o'rganilayotgan usulni bajarish sharoitini doimo o'zgartirib turish lozim. Texnik harakatlarni o'rganish o'quv mashg'uloti va o'yinlarda mustahkamlanadi .

Futbol sport turida eng katta ahamiyatli jarayon – bu futbolchilarning taktik tayyorgarligini oshirishdir. Futbolda taktika tushunchasi raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlar yig'indisi bo'lib, u o'z o'rnida ikkiga, ya'ni hujum va himoya taktikasiga bo'linadi.

Umumiy jihatdan taktikani umumiy va maxsusga bo'lish mumkin. Umumiy taktik tayyorgarlikka – sport o'yinlarining umumnazariy taktik asoslarini bilish, ulardan turli sharoitlarda amaliy foydalana olish, sharoitni futbol o'yini sharoitiga yaqinlashtirib turib o'rganish, shuningdek, futbolchilarda keng taktik fikrlashni tarbiyalash kiradi. Maxsus taktik tayyorgarlik bevosita futbol materiallari asosida quriladi va taktik ko'nikma, malaka va qobiliyatlarni chuqurlashtirib takomillashtirishga qaratiladi. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi nazariy va amaliy mashg'ulotlar yordamida amalga oshiriladi. Ular o'zaro uzviy bog'liqdir.

Taktikaga doir nazariy bilimlar hajmini kengaytirish uchun adabiyot manbalarini bilish, o'yinlarni tahlil qilish, o'yin va o'quv mashg'ulot jarayonlarini kuzatishga katta e'tibor qaratish lozim. O'yinchiga jamoada shaxsan yoki sherik bilan birgalikda harakat qila olish imkonini beradigan aniq ko'nikma va malakalar taktik tayyorgarlikning amaliyot bo'limi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

-o'yinchilarda taktik fikrlashni, maydonda mo'ljalga olishni, turli o'yin

vaziyatlarini hal qilishda ijodiy tashabbuskorlik ko'rsatishni rivojlantirish;

-sharik bilan hujum chizig'ida ham, himoya chizig'ida ham shaxsan harakat qilish va eng oddiy o'zaro munosabatni o'rgatish. O'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

o'yinchilarda maydondagi o'yin vaziyatiga qarab bir jamoa harakatidan ikkinchisiga moyil va tez o'ta bilish qobiliyatini rivojlantirish.

Yosh futbolchilar bilan ish boshlagan har bir murabbiy avvalo uning texnikasini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. To'pni tepishni, olib yurishni, uzatishni, qabul qilishni, oyoq va boshda zarba berishni o'rgatadi. Shug'ullanuvchilar bilan yil davomida har xil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari va texnikasini rivojlantirishga asosiy vaqt ajratadi. Murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o'yin texnikalarini muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar; o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borishga ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga halaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas, ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi – o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas. Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak .

Futbol sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan mashg'ulot sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda

tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda .

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin:

1. O'yinga ta'sir etuvchi bir nechta omillar va vaziyatlar taktik rejaga kiritilishi lozim, ya'ni jamoa uchun matchning oldindan o'ylangan taktik rejasi o'yinchilarning bilimlari va qobiliyatlariga mos darajada tuzilishi zarur.

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish, o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asoslanib tahmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishi lozim.

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqligi bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratish zarur. Bu yerda nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki mashg'ulotlar paytida erishilgan yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu yerda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

Har bir o'yin o'ziga xosligi bilan ajralib turib, 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 musobaqalashishi mumkin. Bu holat futbolchilarning tayyorgarligiga ham ta'sir etadi. Bunday vaziyatda murabbiy o'z shogirdlarining kuch va bilimlarini to'g'ri baholashi, keyingi bo'ladigan o'quv mashg'uloti jarayonining samaradorli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Bu vaziyatda esa, murabbiy o'z shogirdlarining tayyorgarlik darajasini ob'yektiv baholashi uchun musobaqa faoliyatini nazorat qilgan holda, o'zini qiziqtirayotgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

Ko'pgina mutaxassislar tahlillariga ko'ra, yuqori malakali futbolchilarning jamoaviy texnik-taktik harakatlari soni optimal miqdorlari 900-1000 TTH ga

to'g'ri kelmoqda. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchliroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan o'zgaradi. Chunki asosan bunday vaziyatda o'yin tizimini o'z qo'liga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomila qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishiga olib keladi. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushganda, aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi va 500-600 marotabani tashkil qilishi mumkin.

Bunda asosiy vosita sifatida maxsus diktafon va maxsus blanka yordamida aniqlangan bo'lsa, bugungi kunda buning innovasion texnologiyalardan foydalangan holda amalga oshirish imkoniyati mavjud. Biroq bu texnologiyalardan ommaviy foydalanishning imkoni yo'qligi sababli, haligacha o'yinlarni eski uslubda tahlil qilish tashkil etilmoqda. Shunday qilib, bunday jadvallar har bir futbolchi va har bir TTH miqdori va samarasini qurish imkonini beradi. Keyingi bo'ladigan o'quv mashg'ulotlarda, murabbiy, olingan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda, o'quv mashg'ulot mashqlarini tanlashi va ko'zga tashlanayotgan kamchilik va nuqsonlarni yo'qotishga harakat qilishi lozim.

Jamoa o'yin harakatlarini takomillashtirishga, raqib bilan kurashayotganda har bir futbolchi zimmasiga vazifani aniq taqsimlanishi orqali erishiladi. Futbolchini individual o'yini deganda, sheriklarining yordamisiz har bir o'yinchini raqibga qarshilik ko'rsata olishining har qanday ko'rinishini tushunmoq zarur. O'yin holatiga tez va to'g'ri yo'nalish olish lozim. Juda tez soniyalar ichida mazkur sharoitga maqbul keladigan taktik uslub va kombinasiyalarni topa olish va ularni o'z vaqtida bajarishga erishmog'i, ham raqibning, ham o'z sheriklarini niyatini o'z vaqtida anglab yetishi lozim. Futbolchining harakatlari (to'pni uzatish, to'xtatish, olib yurish) va tashqi ta'sir etuvchilar (sheriklar va raqiblar harakati) va to'p harakati ham har doim bir xil bo'lmaydi. Futboldagi har bir harakatning tuzilishi, uni bajarish tezligi o'yindagi

umumiy ahvol va o'yinning biron bir fursatida o'yinchi bajarayotgan aniq vazifalarga ko'p jihatdan bog'liq.

O'yindagi yuzaga kelgan va doim o'zgarayotgan sharoitga qarab futbolchilar harakati o'z yo'nalishi, alohida harakatlar tezligi hamda ushbu harakatlarni bir-biri bilan o'zaro kelishtirilishi, davomiyligi, birini ikkinchisi bilan almashishi juda o'zgaruvchan harakterga ega bo'ladi. Futbolchilarni o'yindagi harakatlarining turli ko'rsatkichlarini tadqiq etish niyatida ko'pgina futbol mutaxassislari xizmat qilishgan. .

R.I.Nurimov tomonidan olingan ma'lumotdagi o'rtacha ko'rsatkichlarga ko'ra, to'p bilan eng ko'p yarim himoyachilar muomilada bo'lishadi. Biroq to'pni boshqarish va aldab o'tish ko'rsatkichlari tahlili bo'yicha eng yuqori natijani markaziy hujumchilar, so'ng qanot hujumchilari va qanot himoyachilari egallashadi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, futbolchilarning texnik-taktik harakat samaradorligini oshirishda asosan o'yin vaziyatlarini modellashtirish usulidan kengroq foydalanish lozim. Chunki vaziyatlarni modellashtirishda ham nazariy va ham amaliy tarzda mashg'ulot tashkil etilib, uning samarasini oshirish mumkin bo'ladi.

Zamonaviy ayollar futbolda o'yin surati xuddi erkaklar futboli kabi tezlashib bormoqda. Bu esa ayol futbolchilarni tayyorlash jarayonini muntazam takomillashtirish maslasini qo'yadi. Bir asrdan ko'proq vaqt davomida futbol texnikasi evolyusiyaga yuz tutdi. Yangi o'yin vositalarining paydo bo'lishi va mavjudlarining sifat jihatdan yaxshilanishiga bir qancha sabablar bor. Bu sabablar quyidagilardan iborat: progressiv taktik tizimlarning paydo bo'lishi ("umumjamo" o'yinchilaridan foydalanish asosida), mudofaa va huquqbuzarlik o'rtasidagi dialektik ziddiyat, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasining oshishi, o'yin qoidalarining o'zgarishi.

Ayollar futbolda xam asta-sekin to'pni ushlab turish kabi texnik xarakatlar sezilarli darajada o'z ahamiyatini yo'qotib bormoqda. Qulay sharoitda to'pni sherigiga aniq uzatib uchrashuv borishini tezlashtirish asosiy jixatlardan biridir.

Bu esa xar bir texnik xarakatni tez aniq va samarali bajarishni taqazo etadi. Shu boiz zamonaviy futbolda xox erkaklar jamoasixox ayollar jamoasi bo'lsin texnik-taktik vositalarni o'yin vaziyatlarga yaqin ko'rinishda tadbqiq qilish lozim bo'ladi.

Futbolda texnik mahorati mezonlari odatda shunday sifat va miqdoriy ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi:

O'yin harakatlarining umumiy hajmi va ko'p qirraliligi o'yinchi tomonidan qo'llaniladigan texnikalar soni va o'zgaruvchanligi.

Qo'llaniladigan harakatlarning samaradorligi, ya'ni muayyan texnikaning oqilona va xatosiz bajarilish darajasi.

O'yin harakatlarining ishonchliligi, bu esa texnik texnik texnikaning yuqori darajada samaradorligi bilan doimiy ishlashibilan xarakterlanadi.

Biomexanika nuqtai nazaridan boshqa sport turlarida bo'lgani kabi futboldagi texnik metodlar ham ichki va tashqi kuchlarning optimal o'zaro ta'sirini ta'minlashga intiluvchiketma-ket va bir vaqtda harakatlar tizimidir.

Har bir texnika odatda ma'lum bosqichlarga bo'linadi: tayyorgarlik, asosiy (ishchi) va yakuniy. Bu fazalarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Tayyorgarlik bosqichining maqsadi asosiy bosqichdagi vazifani amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bunday sharoitda optimal pozisiyani tanlash, zarur inersiyani yaratish, mushaklar va ligamentlarni oldindan cho'zish va boshqalarni nazarda tutadi. Asosiy bosqichda ushbu texnik tartibda vosita vazifalarini bajarish. Oxirgi bosqich o'yinchi keyingi harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan dastlabki holatni egallashi bilan xarakterlanadi.

2.2. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi.

Futbolchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan birga, futbolchining yanada o'sishiga va malakali futbolchi bo'lishni ta'minlovchi eng muhim jihat xisoblanadi.

Futbol o'yini taktikasi bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy xarakatlarni muayyan reja asosda amalga oshirishdir.

Futbolda taktika 2 ta yirik bo'limga ya'ni ximoya va xujum taktikasiga bo'linadi. Xar ikkala bo'lim individual, guruxli va jamoaviy ko'rinishda namoyon

bo'ladi.

Futbolda individual taktika O'yinchining individual taktik tayyorgarligida asosiy maqsad - o'yinchining mavjud taktik sifatlarini rivojlantirish, individual xususiyatlarga asoslangan yangi taktikani ishlab chiqish va muvaffaqiyatli qo'llashdan iborat.

Taktik kamchilikni tuzatishga kirishishdan oldin futbolchiga uning xatosi nimada ekanligini tushuntirish va fikrlarini masalaning to'g'ri echimiga yo'naltirish kerak. Individual taktikada futbolchi to'p bilan va to'psiz xarakatlarni amalga oshiradi. To'psiz xarakatlarga ochilish, chalg'itish va son jixatdan ustunlikni yuzaga keltirish xarakatlari kiradi. Individual taktikada to'p bilan xarakatlarga to'pni olib yurish, aylanib o'tishlar, darvozaga zarba berish va to'p uzatishlar kiradi.

Futbolda guruh taktikasi.

Guruhli taktik harakatlar muayyan vazifani bajarishga qaratilib, jamoaning bir necha o'yinchilarini maydondagi o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Bularga kelishilgan harakatlar orqali to'pni uzatish va taktik kombinasiyalar kiradi. Yaxshi rivojlangan guruh taktikasi o'yinni bezatadi, uni yanada jozibali qiladi. Ularning rivojlanishini eng oddiy shakli sherik bilan juftlikda individual taktik harakatlarni rivojlantirishdan boshlash tavsiya etiladi.

To'p uzatishlar yordamida, odatda, raqiblar darvozasiga hujum uyushtiriladi vayakuniy zarbani golga aylantirish uchun vaziyat yaratiladi. Biroq, to'p uzatishlarni to'g'ri bajarish oson ish emas. Bu erda ba'zi maslahatlar: to'pni yanada qulay pozisiyani egallagan sherigiga aniq berish lozim. To'pni qabul qilgan sherigi to'pni harakatda bo'ysundirib vadarhol hujumni davom ettirishi yoki darvozaga zarba berishi uchun buni amalga oshirish eng yaxshisidir. O'yin davomida to'p uzatishlarning bajarilishini diversifikasiya qilishga, ya'ni qisqa va o'rta hamda uzoq vaqt bajarishga harakat qilish kerak. Mashqlar:

Mashqlar sheriklar bilan bajarish. Sherigidan 4-6 qadam masofada to'g'ri chiziqda harakatlanib, bir tegishda bir-biriga muqobil uzatishlarni bajaradilar.

Maydonda diametri 8-10 qadam bo'lgan doirani belgilab aylana markazida turib, soat mili bo'yicha yugurayotgan sherigiga to'pni uzatadi. Keyin shu mashqni teskari bajarish.

Mashq sherik bilan bajariladi. Bir-biriga qarshi 10 juftbo'lib turiladi. To'pni o'zi tomon kelayotgan sherigiga uzatib o'ziyo'nalishni o'zgaritradi va to'pni qayta qabul qilib oladi. Ishtirokchilar o'rnini almashib mashqni bajaradilar.

O'yinda uch nafar futbolchi ishtirok etadi. O'yin futbol (yoki qo'l to'pi) maydonining yarmida o'tkaziladi. Ikki hujumchi bir-biriga to'pni uzatib, darvozaga olg'a boradi, uchinchi o'yinchi, goldan 12-14 qadam turib, himoya vazifalarini bajaradi. Xujumchi uzatmalardan foydalanib, himoyachini mag'lub etishga va gol urishga harakat qiladi. Tepish 8 metrlik belgidan yaqinroq emas.

Ximoya taktikasi.

Himoyada jamoaviy o'yin futbolchilarning hujumkor raqiblarga qarshi aniq, uyushgan taktik harakatlariga asoslangan. Bunday harakatlar "raqib" ning hujumlarini muvaffaqiyatli bartarf etish va himoyadan hujumga o'tishimkonini beradi.

Quyidagilarda jamoaning mudofaaharakatlari engillashtiradi:
maydonning potensial xavfli maydoniga kuchlarni tezdajamlash;
mudofaa xarakatlarini tez qurish yoki takomillashtirish ;
jamoadagi ishonchli sug'urta hamkorlari uchun.

Raqibning hujumkor manevrlarining tuzilishi va xususiyatiga qarab jamoalar asta-sekin hujumga qarshi himoya taktikasidan va tezkor hujumga qarshi himoya taktikasidan foydalanadilar.

Tadrijiy xujumga qarshi ximoya . Himoya harakatlarini olib borishning bu usuli amalga oshirilganda himoyachilarning etarlicha qarshilik ko'rsatmayotganliklari, tashabbusni egallashga shoshilmayotganliklari haqida taassurot qoldiradi. Darhaqiqat, himoya jamoasi futbolchilari aniq va ravon harakat qilib, raqibni asta-sekin bo'sh joydan mahrum etib, ungamaqsadga o'tish imkoniyatini bermasliklarini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim.

Bu xujum turida hujum yordamida raqiblar qisqa va o'rtapaslar yordamida

harakat qilishadi. Shu bilan birga himoyaning dastlabki bosqichida himoya raqib jamoasi futbolchilari faol kurashga kirishmasdan olib borilishi kerak. Shu bilan birgaularning vazifasi hujumchilar uchun bo'sh joyni cheklash. Hujum rivojlantirish davomida, mudofaa futbolchilar hujum yo'nalishi bo'yicha joyga jamlanganda yoki old bo'ylab yoyilib, makon va to'p uchun kurashda ishtirok va o'zaro straxovkanitashkil unutmaslik kerak. Raqib darvozaga yaqinlashar ekan, himoyachilar to'pni egallab olish yoki

raqiblarning zarbapozisiyasiga kirishiga yo'l qo'ymaslik
uchun qattiq "to'siq"

yaratishlari kerak.

Jamoaga qo'yiladigan asosiy talablar tadrijiy xujumdan himoyalanishda:

raqib hujumining dastlabki bosqichida himoyachilar asta-sekin orqaga harakat qilishlari, manfaatli pozisiyalarni egallashlari va hujumdagi bo'sh joyni chegaralashlari lozim.

mudofaa harakatlarida ishtirok etayotgan o'yinchilar harakati davomida mudofaa chiziqlarining uyg'unligi saqlanishi va samarali o'zaro starxovkani ta'minlanishi kerak.

Tezkor hujumga qarshi himoya.

Qoidaga ko'ra, tezkor hujumdan foydalanib, raqib markazda yoki maydon chetida pas beradi.

Bunday holatda himoya jamoasi futbolchilari to'pga egalik qilayotgan raqibga tezlik bilan hujum qilishi, unga yuqori sifatli pas berishga yo'l qo'ymasligi yoki to'pni olib qo'yishga harakat qilishi kerak. Shu bilan birga vaziyatni to'g'ri baholash, hujumchining eng yaqin sheriklarini yoki maydondagi potensialxavfli maydonlarni "yopish" kerak. Bundan tashqari, himoyachi jamoa futbolchilari raqibning hujumkor manevrasi yo'nalishida harakat qilishlari kerak.

Demak, agar hujum markazda bo'lsa, himoya o'ynayotgan futbolchilar jarima maydonchasi ichida yanada yaqinroq joyga jamlanishlari kerak; agar hujum yonbag'irda rivojlanayotgan bo'lsa, ular kerakli yo'nalishda harakat qilishlari kerak.

raqibga faol qarshi kurashib, to'pni olishga yoki pas berishga to'sqinlik qilishga harakat qiling.

birinchi to'p uzatilishi mumkin bolgan raqibni maksimal darajada blokirovka qilish.

raqib hujumining jadal rivojlanishini oldini olish — himoyadagi futbolchilarning maydonning "himoyasiz" maydonlarida uyushtirgan o'zaro munosabatlari vakonsentratsiyasi raqib futbolchilarining harakatlari uchun bo'sh joyni maksimal darajada cheklashga erishish.

Tezkor hujumga qarshi himoyaviy harakatlarni tashkiletishda shuni hisobga olish kerakki, himoyaning asosiy vazifalaridan biri raqib o'yin tempini pasaytirish va tashabbusni qo'lga olishdir.

Individual ximoya xarakatlari bir himoyachiga ma'lum bir raqibga nisbatan himoyani tashkil etish. O'yinchini bunday "ushlab turish" dan maqsad unga qaratilgan to'plarni egallab olish yoki boshqa harakatlarga (to'p bilan ham, to'psiz) aralashishdir.

Bu usulning kamchiligi raqibning chalg'ituvchi manevrlardan keyingi harakatlar uchun ma'lum bir maydonni ozod qilib, o'yinchini "olib ketish" uchun foydalanishlaridadir.

Zamonaviy futbolda himoyada shaxsiy o'yin usuli sof holda deyarli qo'llanilmasligiga qaramay, u boshqa usullar bilan birgalikda himoyaviy harakatlar olib borishning samarali vositasidir.

Zonani himoya qilish tizimi individual ximoya bilan taqqoslaganda ma'lum afzalliklarga ega.

Zona himoyasidan foydalanilganda har bir himoya o'yinchisiga maydonning aniq belgilangan maydonini nazorat qilish topshiriladi.

Agar raqib zonada paydo bo'lsa, futbolchi darhol unga qarshi chiqishi kerak. Bu usul yordamida, o'zaro straxovkani haqida unutmaslik kerak.

Himoyani tashkil etishning zonaviy usulidan foydalanish jarayonida himoyachilarning o'zaro munosabatlarida o'yinchilarning bir-biriga "o'tishi" tamoyili ko'p qo'llaniladi. Demak, raqib "a" zonada bo'lsa - uni himoyachi "a"

nazorat qiladi, boshqa zonaga o'tishda ("b") - "b"o'yinchi nazoratiga tushadi. Himoyaviy harakatlarni tashkil etishning bu usulning individual ximoyadan afzalligi shundaki, maydon bo'limlarining hech biri himoyachilar nazoratidan chetda qolmaydi.

Asosiy kamchiligi esa hujum qiluvchi raqiblarning nisbiy harakat erkinligining imkoniyati bo'lib, ularga ko'p qiyinchiliksiz raqamli ustunlikni yaratish, to'p olish va h.k. imkonini beradi.

O'yinni himoyada tashkil etishning jamoaviy usuli futbolrivojlanishining hozirgi bosqichida eng samarali hisoblanadi. Undan foydalanish ham shaxsiy, ham hudud mudofaa tizimlari tamoyillarini qo'llashga asoslangan.

Masalan, himoyalayotgan jamoaning ayrim futbolchilari murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha "o'z" raqiblariga g'amxo'rlik qilishlari, boshqa himoyaviy futbolchilar esa zonada o'ynashlari mumkin.

Uchrashuv davomida o'yin muhiti odatda jamoaning taktik rejasiga muayyan tuzatishlar kiritadi va o'yinchilar himoyaviy harakatlarni tashkil etishning eng samarali yo'llarini tanlashlari kerak:

Jamoaning barcha futbolchilari (shu jumladan xujumchilar ham) himoya harakatlarida faol ishtirok etishlari kerak, bu esa o'yinchilarning "universal" tamoyiliga rioya qilishni nazarda tutadi.

O'yinda samarali himoyani ta'minlash uchun himoyani tashkil etishning zona va shaxsiy usullarining murakkab kombinasiyasidan foydalanish lozim.

Himoya manevrlarini o'tkazish jarayonida jamoadagi barcha himoyachilar ishonchli o'zaro straxovkani amalga oshirishga intilishlari lozim.

Raqib hujumlarini "yo'q qilish" ning samarali usullaridan biri sifatida "o'yindan tashqari" xolatini sun'iy yaratishdan taktik jihatdan to'g'ri va o'rinli foydalanish mumkin.

Himoya harakatlarini tashkil etish samaradorligini oshirish uchun jamoa o'yinida o'z maqsadiga eng yaqin bo'lgan darvozabon va himoyachining o'zara ko'rsatmalar bilan xarakatlanish.

Hujum taktikasi.

Hujum taktikasi - to'pga egalik qiluvchi jamoaning harakatlarini shunday tashkil etishki, bu raqib darvozasini nishonga olish uchun optimal sharoit yaratadi. Raqib himoyasining qarshiligini kamaytirish uchun quyidagilar kerak: taktik jihatdan maydondagi vaziyatni to'g'ri baholash, hujum harakatlarini tashkil etishning turli shakllaridan foydalanish, hujumni rivojlantirish sur'atidagi o'zgarishlarni va texnika va taktikani uchun butun arsenalini qo'llash.

Samarali xavfli xarakatlarni amalaga oshirish uchun futbolchilar bir qator quyidagi vaziflarni bajarishlari lozim:

to'pni egallash uchun kurash;

to'p bilan "sizning" hujumchi uchun bo'sh joy yaratish;

barcha jamoa o'yinchilarining hujum harakatlariga "bog'lanish" ;

maydonning alohida bo'limlari bo'yicha sonli ustunlikni yaratish;

raqib darvozasiga turli nuqtalardan zarbalar bajarish.

Yuqorida ta'kidlanganidek, hujumdagi barcha harakatlar individual, guruhliy va jamoa harakatlariga bo'linadi. Shuni unutmaslik kerakki, faqat individual, guruhli va jamoataktikasini qo'llash jamoaga hujumda muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi.

Darvozabon taktikasi.

Zamonaviy futbol darvozabondan nafaqat darvozani mohirona himoya qilishni, balki jarima maydonchasi ichida faol harakatlar qilishni, shuningdek, barcha himoyachilar va ko'plab maydon futbolchilarini, aslida, butun jamoani boshqarishni talab etadi.

Darvozabon barcha jamoaning mudofaa harakatlarini va jamoasining hujumlarini sezilarli darajada muvofiqlashtiradi.

To'pni qabul qilishda darvozabon birinchi navbatda to'pni "o'lik" qabul qila olish-olmasligini hal qilishi kerak yoki vaziyatni izdan chiqarish uchun 1 ta maydonga tushgan ma'qul. Darvozabon zarbani qanday daf qilish haqida qanchalik tez qaror qabul qilsa, uning harakatlari shunchalik samarali bo'ladi. To'pni yo'qotish va uning nazoratini yo'qotish darvozabonning eng jiddiy xatosidir. To'pni ishonchliroq ushlash uchun darvozabon o'z oldida

bo'lishini ta'minlashga intilishi kerak.

To'plarni ushlashda (ayniqsa past yoki o'rta-baland) darvozabon qo'llarini, oyoqlarini va tanasini shundayjoylashtirishi kerakki, uning qo'llari to'pni ushlab turmagan taqdirda sug'urta turini yarasin.

Siz doimo og'ir musht to'playdi qo'lga olish uchun qo'llarini o'rgatish kerak, lekin alohida e'tibor kichik kuch bilan uchibto'playdi qaratish lozim.

Darvozabon har doim uning uchun oddiy gol yo'qligini unutmasligi kerak!

Darvozabon to'pni majburiy ushlashga intilishi kerak, chunki faqat shu holatdagina u o'z jamoasining javobini darhol tashkil qilishi mumkin.

Albatta, kuchli yuborilgan to'pni har doim ham ushlash mumkin emas, keyin uni qaytarishingiz yoki gol tomonga "tarjima" qilishingiz kerak. Raqibni yana zarba berish imkoniyatidan mahrum qilish uchun darvozabon tomonidan og'ir mushtlangan to'p tepiladi. Shuning uchun to'p maydonda urilsa, u yuqori trayektoriyada va eng yaxshisi jarima maydonchasi burchaklari orqali bo'lishi kerak. Darvozabon machome qo'lga olish uchun dashmuvaffaqiyasiz bo'lsa u tomonga sakrab, uni qayta o'zlashtirish yoki uzoq zarba darhol harakat qilish kerak, lekin u ushlangan emas edi, shuning uchun va tez o'rnidan turib, darvoza bir pozisiya olish uchun vaqt bor edi. Darvozabon tegishli pozisiyalarni egallab, himoyani tashkil qilish bilan birga, har doim tezkor qarshi hujum tashkil qilishga tayyor bo'lishi kerak va buning uchun u o'z jamoasi hujumchilarini ko'zdan qochirmasligi, sheriklardan qaysi biri vaular pozision ustunlikka ega bo'lishi mumkinligini, qaysi yo'nalishda va qaysi zonada tashkil etilishi mumkinligini tushunishi kerak.

Bob bo'yicha savollar.

1. Texnika deganda nimani tushunasiz?
2. Texnika qanday asosiy bo'limlarga ajratiladi?
3. Xarakatlanishtexnikasiga nimalar kiradi?
4. Yugurish usullarini aytib bering?
5. Xujum taktikasi nechta qismga bo'lingadi va ular qaysilar?
6. Xujum taktikasida guruxli taktik xarakatlarga misollarkeltiring?

III.BOB. FUTBOLCHI AYOLLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRIY YO‘LLARI.

Futbolda o‘yin faoliyati mazmunining xilma-xilligi asosiy jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish va jalb qilingan organizmning barcha tizimlarini funksional takomillashtirishni talab etadi. Bu esa asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga futbol uchun maxsus sifatlarni rivojlantirishga e‘tibor qaratilgandagina ko‘p qirrali jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshirilishi mumkinligini belgilaydi.

Sportchining umumiy tayyorgarligini, ular tanlagan sportturi uchun xos bo‘lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Mualliflarning bildirishicha futbolchilarni o‘yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, ularning harakati anchagina murakkab bo‘lib, raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalari bajariladi. Shuning uchun futbolchi-larning jismoniy tayyorgarligi ularning o‘yin faoliyatini xarakterini hisobga olgan holda shunday qilish kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo‘lsin.

Bundan tashqari mutaxassislar futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyat har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilinishi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta‘sir ko‘rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog‘liqligini ta‘kidlaydilar.

Umumiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgiga mashqlar organizmga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatishni, jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko‘proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish tezlikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar chaqqonlikni o‘stirishga qaratilishni e‘tirof etishadi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik,

shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlilik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Yosh futbolchilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olimlar shuni ta'kidlaydiki, yosh futbolchilarda lum bir miqdorda tezlilik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o'rinlidir.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yuqorida ko'rsatib o'tilgan masalalarni hal qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlikka poydevor hisoblanadi. Futbolchi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlanish gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirilgan holda juft-juft bo'lib mashq qilish, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, krosslardan foydalanadi.

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni xar tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifasini xal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mushakpaylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga ichki a'zo va tizimlar funksiyasini takomillashtirishga, harakatlarni koordinasiya imkoniyatlarini yaxshilash va harakat sifatlari umumiy darajasini oshirishga erishilad.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadini futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish xamda takomillashtirishdan iboratdir.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga

oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar futbolchining xarakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Yil bosqichlari va davrlari bo'yicha futbolchilar tayyorlash, rejalashtirish masalasi muxokama qilinadi. So'nggi yillardagi jahon va Evropa chempionatlaridagi o'yinlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kundagi futbol quyidagi jixatlari bilan fark qiladi: futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining g'oyat yuqori darajada ekanligi. Zamonaviy o'yinchi uchrashuv mobaynida 7000-12000 metrni bosib o'tishi, shundan 3000 metrini yuqori tezlikda yugurib o'tishi kuzatilmoqda.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin.

Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkambazasini yaratish uchun qulay shart-sharoit yaratadi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llanish kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillash - tirishga yordam beruvchi o'yinlarni

qo'llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

Xar bir kishi xarakatlarni turli xil jismoniy fazilatlarni namoyon etishni talab etadi. Kishi xarakat qilish imkoniyatlarining jismoniy fazilatlari deb atash qabul qilingan. Kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik asosiy jismoniy sifatlar deb qaraladi. Kishidagi jismoniy fazilatlarning rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funksional imkoniyatlari bilan emas, balki ruxiy

fazilatlar, chunonchi irodaviy fazilatlar bilan xam belgilanadi. Bu xolda irodaviy fazilatlar kishining o'z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar, tezlik- kuch sifatleri umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori hujumchi sportchilar etishtirishda muxim omillardan biri ekanligini isbotlaydi.

Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlerini rivojlantirish va turli xil ko'nikmalarni o'zlashtirish ularni tayyorlashning barchajihatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi, lekin eng avvalo texnik va taktik tayyorgarlik darajasini yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tayyorlangan bo'lajak sportchilar, qoida tariqasida, yanada barqaror ruhiyatga va ruhiy stressni bartaraf etish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Ularning qobiliyatlariga katta ishonch, harakatlarda qat'iyatvujudga keladi. Yuqori funksional tayyorgarlik ulargacharchoqni engishni osonlashtiradi, samarali tizimlar samaradorligini saqlab qoladi va shu asosda taktik faoliyatda mukammallikka erishiladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi futbolchi uchun maxsus tayyorgarlikning poydevorini yaratishdir. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi sifatida umumiy jismoniy mashqlaridan, boshqa sport turlaridan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashqlar futbolchilarining vosita imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan. Masalan, kuch ortishi bilan o'quvchilarning tezligi

ortadi, ularning harakat koordinasiyasi yaxshilanadi va ish bajarish aniqligi yaxshilanadi.

Albatta, umumiy jismoniy tayyorgarlikning eng katta ulushi uzoq muddatli ta'lim jarayonining dastlabki bosqichlarida amalga oshiriladi. Yosh va sportevarlik darajasini oshirish bilanuning ulushi kamayadi va aksincha, maxsus tayyorgarlikningulushi ortadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlari va funkssional imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirish, futbolning o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq amalga oshirish va yuqori sport natijalariga erishishni ta’minlash jarayonidir.

3.1.Kuch sifati.

Kuch-bu sportchining mushak harakatlari orqali tashqi qarshilikni bartaraf etish qobiliyatidir. Futbolda esa mushaklar kuchi orqali to‘pni bo‘ysindirish masalasini xal etishgaqaratiladi.

Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o‘lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazaratmashqlaridan foydalaniladi.Tezkorlik – kuch sifatlarinianiqlash uchun uzoqlikka har xil og‘irlikdagi (tosh, chiralalar, yadro va to‘ldirilgan to‘plarni uloqtirish) kabilardan foydalaniladi.

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og‘irlikdagi inventar va buyulardan gantellar, to‘ldirilgan koptoklar, qum bilan to‘ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalar) bilan bajariladigan mashqlardir.

Malolliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho‘nqayib o‘tirish, qup marta sakrash va boshqalar) qo‘llaniladi.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga

ta’siro‘tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirishbilan. Chunonchi, masalan, katta bo‘lmagan og‘irlik bilan (20dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarningkatta miqdori bilan cho‘qqayib o‘tirish amalga oshirilsa, asosankuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempdabajarilsa, u holda “portlovchi kuch”ning rivojlanishi ro‘y beradi. O’sha mashqni oxirgi va qariyib oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloqkuchning rivojlanishiga ko‘maklashadi.

Shuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to‘g‘ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi

uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin.

Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi. Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak.

Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o'lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazarat mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlik – kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og'irlikdagi (tosh, chiralalar, yadro va to'ldirilgan to'plarni uloqtirish) kabilardan foydalaniladi:

mar xil boshlang'ich holatlarda (turib, yotib) qadoq toshlar, shtangalarni ko'tarish, tortilish, tayanib yotishda siqish yoki qo'l bilan to'ldirilgan qopchani;

much chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka sakrash bo'yicha joyida sakrash;

maksimal kuchni aniqlash uchun oxirgi og'irlikni ko'tarish;

Maktab o'quvchilarini kuchini tayyorlash maqsadida umuman barcha

mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruxlarining kuchi rivojlanishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og'irlikdagi inventar va buyulardan gantellar, to'ldirilgan koptoklar, qum bilan to'ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalar bilan bajariladigan mashqlardir.

Malolliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, qup marta sakrash va boshqalar) qo'llaniladi.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. Chunonchi, masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (20dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'qqayib o'tirish amalga oshirilsa, asosankuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda "portlovchi kuch"ning rivojlanishi ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Shuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to'g'ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. Chunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni

bajarishlari mumkin.

Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi.

Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak. Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlantirilganligining darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch ishining dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: Ayni bir xil mushak guruxlarini kuchning rivojlanishi uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatishning miqdori o'zgarishi, mashqlar va seriyalar miqdori, ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olishning intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi, maktabda jismoniy tarbiyadarslarida kuch tayyorgarligining davom etishi 10-12 daqiqagacha etishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida 20-30 daqiqa.

Ayniqsa, futbolchi uchun oyoq kuchini rivojlantirish juda muhimdir. Biroq, mashg'ulot davomida bo'yin, elka kamari, orqa va qorin mushaklarining rivojlanishiga etarli e'tibor berish kerak. Qisqasi, o'yinchi to'p uchun xarakatlarni amalga oshirishga yordam beradigan kuchga ega bo'lishi kerak va bo'sh joyda to'p uchun sakrab, to'satdan to'xtab, harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish, to'pni qattiq urish imkonini beradi. Kuchni rivojlanishining eng yuqori sur'atlari asosan yosh va o'smirlik yillarida: 8 yoshdan 9 yoshgacha, 10 yoshdan 11 yoshgacha va 14 yoshdan 15 yoshgacha kuzatiladi.

Shu bilan birga 8-11 yoshda snaryadlarda sakrash, akrobatikva gimnastika mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. 12-14 yoshli uchun, siz kichik og'irliklari, arqon toqqa bilan dinamik mashqlar foydalanishingiz mumkin, va

qo'yish otib. 15-16 yoshlibolalar uchun vaznli mashqlar soni sezilarli darajada oshadi.

Har bir intensiv mashqdan so'ng qisqa dam olishni tavsiya etamiz (20-30 soniya). Dam olish uchun pauzalarda dam olish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Qo'l va elka kamari muskullarini rivojlantirish mashqlari

qo'llarga tayanib yotgan xolda qo'llarni bukub yozish mashqi

Oyoqlar yordamida va oyoqlar ishtirokisiz arqonga tirmashib chiqish.

Bir-biriga qarshi sherigingiz bilan turing, ikkala qo'l bilan tayoqni oling. Tayoqni qo'l uzunligida ushlab, bir-birini ustidan tortib, sherikning qarshiligini engish.

Bir-biriga qarshi sherigi bilan turib va, bir-birining elkasiga tayanib, galma egilish.

To'ldirilgan to'pni ikki qo'li bilan otishlar: pastdan, ko'krakdan, boshning orqasidan, orqa tomondan, bosh ustidan, oldinga og'gan oyoqlar orasidan.

to'ldirma to'pni qo'ldan-qo'lga otish.

Bir qo'li bilan to'ldirilgan to'pni iring'itish. Qorin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

O'tirgan joyidan oyoqlarni "qaychi" usulida xaraktlantirish.

Sherig oyoqlaringizni erga (polga) bosib turadi. Asta-sekin ko'tarib va torsni tushirish.

Sport zali devoridagi narvongav osilib (unga orqa bilan) oyoqlaringizni iloji boricha balandroq ko'taring va asta- sekin pastga tushiring.

Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

O'rtacha va tez sur'atlar bilan yuqori kestirib lift bilan yuqoriga yugurish. Qo'llab-quvvatlash oyog'ini to'g'rilashga alohida e'tibor bering.

Qum bilan chuqurga kestirib yuqori ko'tarish bilan yugurish (chuqur qor, suv ustida), bilan yoki og'irliklari holda, joyida va oz taraqqiyot bilan, bir xil sur'atlar bilan.

Yumshoq erga qum, tuproq) turli sur'atlarda, yuqoriga, zinadan yuqoriga

sakrab yugurish. Siz qaytarishda harakatlarning to'liqligiga e'tibor berishingiz kerak.

Oyoqlarda sakrash. O'ng va chap oyoq bilan navbatma-navbat itarish oyoq Bilagi zo'r bo'g'imlarida bukish va cho'zish yo'li bilan bajariladi. Bu yumshoq erga oz taraqqiyot bilan sekin va o'rta sur'atlar bilan amalga oshiriladi.

Bir oyoqda sakrash. Kuchli oyoq bilan off itarib, oldinga harakat. Shu bilan birga, sizning qo'llaringiz ishlayotgankabi ishlashiga ishonch hosil qiling. Masofa 15-30 m.

Orqa muskullar mustahkamlash mashqlar. Uning qorinda yotgan, hamkor oyoq bilagi bo'g'imlarning tomonidan uning oyoqlarini ushlab. Asta-sekin tiz cho'kib holatiga qaytib tanasi ko'taring va asta-sekin boshlang'ich holatiga qaytadi. Mashqni bajarishda to'g'ri magistralning ko'tarilishiga rioya qiling (siz egilishingiz mumkin).

Sonning old yuzasi mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar. Tiz cho'kib, asta-sekin boshingizni polga tegsa qadar orqaga egilib va asta-sekin boshlang'ich holatiga (shakl) to'g'rilab).

Asosiy stend boshlab, uch barlar uchun springy squats qilish, va to'rtinchi barda uchun boshlang'ich holatiga qaytish. Takrorlash 12-15 marta.

Asosiy stenddan qo'llaringiz orqangizga, oyoq barmoqlaringizga o'tiring (oyoqlaringizni yoping, orqangizni buking, oldinga egilmang). Takrorlash 10-12 marta.

Asosiy stend boshlab, bir yoki boshqa oyog'iga galma o'tirib. Takrorlash 6-8 marta.





4 - -rasm.

Trenajyor sharoitida kuch sifatini rivojlantirish mashqlari.

3.2. Tezlik.

Tezlik qisqa vaqt ichida harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Bu sifat futbolchilarning harakat tezligida, texnik xarakatlarni bajarish tezligida va taktik fikrlash tezligida namoyon bo'ladi. Har bir futbolchi va umuman jamoaning harakatlari tezligi, odatda, jamoaning musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilab beradi. Bu tushunarli, chunki futbol tobora tezlashib bormoqda va shuning uchun har bir futbolchi bu muhim jismoniy sifatni rivojlantirishi kerak.

Bundan tashqari, tezlikning rivojlanishi ularning yosh xususiyatlari bilan bog'liq. 7-12 yoshli bolalar harakat sur'atini oshirish qobiliyatini jadal rivojlantirmoqda. 14-15 yilga kelib harakat tezligi chegaraga yaqinlashadi va 15 yildan so'ng barqarorlashish tendensiyasi kuzatiladi.

Tezlik kuch va koordinasion qobiliyatlar kabi jismoniy fazilatlar bilan eng

yaqin va eng kam - chidamlilik bilan bog'liq. Tezlik ko'rsatkichlari majmuasiga quyidagilar kiradi: boshlang'ich tezlik, yugurish tezligi, maydondagi vaziyatni baholash tezligi, taktik fikrlash tezligi.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar shunday bajariladiki, ular orasidagi dam olish tiklanish uchun etarli bo'lsin (1-2 daqiqa). Tezlikni rivojlantirish texnikasining asosi 10 dan 15 soniyagacha maksimal zichlik bilan bajariladigan mashqlardir. Ushbu sifatni rivojlantirish uchun mashqlar issiqlikdan so'ng, tananing yaxshi isitilishi va charchoq alomatlari hali yuzaga kelmaganidan keyin mashg'ulotlarga kiritilishi tavsiya etiladi. Agar muskullar qizimasa, tezlik uchun mashqlar bajarganda ularning uzilishlari yuzaga kelib, og'riqqa sabab bo'lishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirish uchun yaxshi o'zlashtirilgan va tanish mashqlar tanlanadi. Aks holda, ularni maksimal tezlikda bajara olmaysiz, chunki barcha e'tibor mashqlarning texnikasiga qaratiladi.

Qisqa vaqt ichida 10 dan 6 m gacha takroran yugurish. 2. 4x5, 4x10, 2x15, 5x30 2x10 m yugurishlar.

Futbol to'pi bilan.

To'pni 10, 20 va 30 m uchun to'g'ri chiziqda tez olibyurish. 3-4 marta takrorlang.

O'yinchilardan biri to'pni to'g'ri chiziqda olib boradi, keyin birdan to'pni past oldinga yo'naltiradi va u uzoqlashadi. Uning sherigi to'p uchun chiziq yasaydi va uni yig'ib, sekin sur'atda olib boradi va hokazo.

Ikki futbolchi bir-biridan 5 m turadi. Ulardan biri to'pni sherigi tomon pastga yo'naltiradi. U dumalab to'p ustidan sakrab o'tadi, uning ostidan o'tadi, so'ngra burilib, to'p uchun tire qiladi. Shundan so'ng hamkorlar rollarni almashtiradilar. Har kim to'pdan keyin 3-4 taqiladi.

10-12 qadam masofada yotgan to'pni tezda egallab vako'zlangan maqsadga erishishga harakat qilib zarba bering. To'phaqida 8-10 yuz fut. Mashqni 4-5 marta takrorlang.

To'pni haydash, to'satdan to'xtatish va tomoniga 5-6 qadamlar masofaga bir

chiziq qilish. Bu tezlanishlar 5-6 ishlatish uchun.



5 - -rasm .

Yugurish mashqlari.

3.3.Chidamlilik.

Chidamlilik - o'yin sharoitida organizmning uzoq vaqtdavomida jismoniy ish bajarish qobiliyatidir.

Chidamlilik ko'p jihatdan organizmning funksionalimkoniyatlari bilangina emas, balki o'yinchining aqliy texnikasi, irodaviy sifatlari bilan ham belgilanadi.

Bu jismoniy sifatning rivojlanishi maktab davrida, 12 dan 13yilgacha va 15 dan 16 yilgacha bo'lgan davrlardan tashqari sodir bo'ladi. 13 dan 15 yilgacha chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi va eng kuchli o'sish - 16 dan 17 yilgacha.

Chidamlilik mashg'ulot vaqtida o'quvchining organizmini charchash holatiga keltirilganda rivojlanishi mumkin. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi barqaror sur'atda yugurish, yurish, suzish va Velosport bilan yugurish kombinasiyasidir. Shu bilan birga futbol o'yinining o'zi ham bu sifatni mukammal rivojlantiradi.

Chidamlilik mashqlarining hajmi va intensivligini yurak urishi ko'rsatkichlariga qaratib, dam olish oraliqlari bilan moslashtirish tavsiya etiladi. Minutiga yurak urishlar soni 190 dan oshmasligi kerak. Qisqa uzatmalarni (30-80

m) yugurishda dam olish oralig'ining davomiyligi 1 dan 1.5 minutgacha bo'lishi mumkin. 150 dan 250 m gacha yugurganda interval 3-4minutgacha oshadi.

Shuni yodda tutingki, bunday mashqlarni uzoq vaqt bajarish natijasida nafas olish va qon aylanish organlarining faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi, shuningdek, muskullarning umumiy kuchi ortadi va harakatlarning koordinasiyasi yaxshilanadi. To'p bilan o'yin mashqlari yordamida esa o'yin vaqtida o'yin muammolarini hal qilish uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilik ishlab chiqiladi.

To'psiz.

20-40 daqiqa davomida yurish bilan almashib yugurish.

Yurish bilan almashlab yugurish: 100 m-sekin yurish, 300 m-sekin yugurish, 100 m-tez yurish, 300 m-o'rtacha sur'atda yugurish, 50 m-keskin tezlanish.

Basketbol o'yini.

Suzish.

Turli mobil o'yinlarda ishtirok etish.

Yosh futbolchilarning umumiy chidamliligi yosh bilan ortadi. Bundan tashqari, bu o'sish notekis bo'ladi. 11 boshlang'ich ta'lim bosqichida (8 yoshdan 10 yoshgacha) o'zqiymatining sezilarli o'sishi yosh guruhlarining 16 yoshdan va 16 yoshgacha keskin o'sishi bilan almashtiriladi (mutaxassislik bosqichi). 16 yildan so'ng (sportni takomillashtirish bosqichi) umumiy chidamlilikning o'sish sur'atining pasayishi kuzatiladi. Tabiiy o'sish bilan bog'liq chidamlilikning ayerob komponentining oshishi, shuningdek, mashg'ulot va raqobat yuklamalarining ta'siri bilan asosan 20-21 yillarga tugaydi.

Tezlik chidamliligining muhim dinamikasi 12-15 yoshda kuzatiladi. Tezlik chidamliligining tabiiy o'sishi 18-19 yoshgaborib tugaydi va uning darajasi kattalar futbolchilarining tegishli darajasining 90-95% ni tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun turli xil jismoniy mashqlar (siklik, asiklik, gimnastikaning barcha turlari, yo'l va maydon, o'yin va boshqalar) dan foydalanish mumkin.)- albatta, oqilona uslubiy tashkilot taqdim.

Chidamlilikni rivojlantirishning qo'shimcha vositalari nafas olish mashqlari,

ekologik omillardan foydalanish (masalan, tog'larda sog'lomlashtiruvchi yugurish).

Uning rivojlanish vositalari tayanch-harakat tizimining aksariyat yoki barcha asosiy qismlari faol faoliyat ko'rsatadigan mashqlardir; mushak ishi asosan ayerob manbai bilan ta'minlanadi; ishning intensivligi o'rtacha, katta, o'zgaruvchan, ba'zan submaksimaldir; ushbu mashqlar yordamida ishlashning umumiy davomiyligi bir necha dan o'n daqiqagacha.

Buning uchun futbol amaliyotida uzoq muddatli yugurish, chang'i, konkurs, Velosport, suzish va boshqa siklik va asiklik harakat turlaridan foydalaniladi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy sharti-o'quv yuklamasini o'rtacha va yuqori quvvatli ishlarga mos keladigan rejimda uzoq muddatli bajarishdir. Yuk miqdori katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning barcha asosiy omillari uzoq muddatli ta'sir qilishni talab qiladi. Ishning intensivligi kritik darajada saqlanishi kerak. Demak, umumiy chidamlilikni rivojlantirish ishlari asosan ayerob sharoitda olib borilishi kerak. O'zgaruvchan intensivlik bilan mashq qilishda (segmentlardayoki alohida yoki kamroq qisqa "qismlarda", masalan, boksda turlarda), ikkinchisi qisqacha tanqiddan tashqariga chiqishi kerak, ammo har bir mashg'ulot yoki sessiya muhim kislorod qarziga olib kelmasligi kerak.

Ushbu asosiy tamoyillarga muvofiq, birinchi navbatda umumiy chidamlilikni o'stirishga qaratilgan mashg'ulotlarda quyidagi usullardan foydalanish mumkin.

Uzluksiz (ba'zan bir tekis yoki uzoq deb ataladi) usul uzluksiz yuk (kamida 20 daqiqa) 140-150 beats/min ichida puls tezligi bilan, nisbatan bir tekis, mo "tadil rejimida beriladi, deb aslida iborat. Bu ish, masalan, ko'ndalang yugurish (20-30 dan 90-120 minutgacha), chalqancha chang'i (2-4 soatgacha), eshkak eshish, 1500 m yoki undan ortiq masofalarga suzish shaklida bajariladi. Misol uchun, nemis suzuvchilar tayyorlash o'quv dasturi ko'pincha

Umumiy sabr rivojlantirish uchun ishlatiladi: 1x5000 m, 2- 3x3000 m, 4-6 x 1500 m, etc. Uzluksiz metoddan ta'limning barcha davrlari davomida foydalanish

mumkin. Biroq, u tayyorgarlik davrining birinchi yarmida eng o'rinli bo'ladi.

Bu usul boshqa usullardan ajratib turadigan qator afzalliklarga ega. Uzoq va nisbatan yumshoq," yumshoq "ishbirinchi, tananing barcha tizimlarida barkamol va bosqichma- bosqich sozlash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi; ikkinchi, u ma'lum deb, overtraining ehtimoli kamaytiradi" masofa emas o'ldiradi, va sur'ati"; uchinchi, boshqa hech ish kabi siz muskullar dam olish uchun harakat yaxshi tarqatish uchun iqtisodiy jihatdan samarali ibora ishlab chiqish imkonini beradi.

Bir tekisda to'yinmagan (90-95%) tezlik bilan takroriyishlash zarur raqobat tempi va ritmini rivojlantirish, uskunani yuqori tezlikda barqarorlashtirish;

har bir segment bo'yicha maksimal tezlik va tezlanish bilan takroriy ishlash.

Bu variant asosan irodaviy sifatlarni tarbiyalash uchun ishlatiladi;

v) maksimal tezlikda operatsiyani takrorlash. Qisqa segmentlardan foydalanganda asosan tezlik rivojlanadi. Uzunroq cho'zimlar tezlikka chidamlilik va irodaviy sifatlarga maksimal ta'sir ko'rsatishni rivojlantirishni maksimalashtirish uchun nisbatan kamdan-kam va faqat kichik ketma-ket mashg'ulotlarga kiritiladi.

O'zgaruvchan usul ritmik (yuqori zichlikdagi ishlarning bir xil davrlari past zichlikdagi ishlarning bir xil davrlari bilan almashtirilishi) yoki aritmik bo'lishi mumkin bo'lgan turli intensivlikdagi yuklarning uzluksiz almashinuvini ta'minlaydi. Ikkinchisining o'zgarishi "fartlsk" ("tezlik o'yini").

O'zgaruvchan usulning bir necha xillari mavjud:

ritmik tezlik o'zgarishi bilan, ya'ni bir xil uzunlikdagi, ammo turli zichlikdagi o'zgaruvchan segmentlar;

segmentlar uzunligi va ularning o'tish tezligi bilan ritmik bo'lmagan tebranishlar bilan;

v. ma'lum taktik va texnik vazifalarga atletika, suzish va boshqalarda "pachoch" yugurish taktikasini ishlab chiqishda.).

Nazorat (raqobat) usuli. Nazorat usuli-musobaqaga yaqin sharoitlarda (boshlang'ich jamoa ostida, sparring sherik bilan va h.k. da, iloji bo'lsa, raqobat

masofasining o'tishi yokimusobaqa mashqining to'liq kuchda bajarilishi.). Bu usul asosan turli taktik variantlarni ishlab chiqish uchun raqobat davrida qo'llaniladi (tez start bilan, "pachoq" tezlik va boshqalar.), sur'at hissini rivojlantirish, va irodali fazilatlarini oshirish.

Fartlek" - o'zgaruvchan intensivlikni o'rgatish. Ko'pgina sport turlarida umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun ishlatiladi. Yugurishda "fartlek"- 45 minutdan 1,5-2 soatgacha davom etadigan, asosan o'rmonda o'tkaziladigan Kross yugurish.

Yugurish dasturi o'zboshimchalik bilan va turli xil o'zboshimchalik uzunliklari segmentlarida tezlanishlar bilan o'zgaruvchan (sportchilar sog'lig'iga ko'ra), turli tezlikda ishlaydigan bir tekis yugurishdan iborat. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida "fartlek" nisbatan uzoq segmentlarni o'z ichiga oladi. Yurak tezligi daqiqada 150- 170 zarba ichida bo'lishi kerak. Raqobat davriga yaqinroq segmentlar qisqaradigan katta tezlik bilan engiladi. Puls 170-185 beats/min gacha ko'tarilishi mumkin.

Boshqa sport turlarida notekis dam olish pauzalari bilan o'zgaruvchan tabiatli o'xshash yuklamalardan foydalaniladi.

Interval usuli-ishning qisqa muddatli "bo'limlari" ni (100- 200 m masofaga yugurish va dalaga yugurishda, 50 m suzishda, 30-45-ikkinchi yuklarni boshqa sport turlarida, shu jumladan asiklik) takrorlashdir. Bu usul bilan bajarilgan ish yurak mushagini rivojlantiradi, yurak hajmini oshiradi va odatda to'qimalarda ayerob metabolism ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

Yuqori tezlikdagi chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda ketma-ket yuklamaga umumiy chidamlilikka o'rgatishga nisbatan kuchliroq beriladi. Bunga ikki yo'l bilan erishish mumkin: qolgan pauzalarni asta-sekin segmentlardan nisbatan doimiy yoki bir oz ortib borayotgan tezlikda kamaytirish yoki dam olish pauzalari ortib borayotgan segmentlarda tezlikni biroz oshirish orqali. Yuqori tezlikdagi chidamlilikni rivojlantirish jarayonida organizmga fiziologik ta'sir xarakteri va darajasi bilan farq qiluvchi interval usulining bir necha xil variantlaridan foydalaniladi:

Intervalli o'qitish quyidagicha tuzilgan. Ma'lumki, eng yuqori yurak urishiga 175-185 marta / min ichida yurak urishida erishiladi. Suunga asoslanib, ishning "bo'limlari" ning intensivligi shunday bo'lishi kerakki, ish paytida puls 160-180 marta/min ni tashkil etdi. qolgan pauzaning Davomiyligi shunday belgilanadiki, har bir yangi "porsiya" dan oldin puls 120-130 beats/min ni tashkil etgan. Dam olish faol bo'lishi mumkin (bet "uchqur", bepul suzish, va hokazo.) yoki passiv, 45 dan 90 soniyagacha davom etadi. Standart dam olish oxirida yurak tezligi 120-130 beats / min kamaytirish uchun vaqt yo'q pauza agar qator bekor qilinadi. Takrorlanishlarning umumiy soni 10-20 dan 20-30 gacha bo'lishi mumkin.

Mashqning qisqa muddatli "qismlarini" bajarish ayerob jarayonlarni oshiradi, bu esa o'z navbatida dam olish vaqtida ayerob metabolizmni rag'batlantiradi. Suu sababli yurak faoliyati va kislorod sarfining eng yuqori sur'atlari mashqlar davomida emas, balki dam olish oraliqlarida kuzatiladi. Uchinchi yoki to'rtinchi segmentda bir necha marta takrorlashdan so'ng, odatda ayerob metabolizmning nisbatan doimiy darajasiga erishiladi, bu ish oxirigacha saqlanadi.

Shuni yodda tutish kerakki, intervalli treninglar ayerobik qobiliyatlarga tez ta'sir qiladi va ularni maksimal darajaga oshiradi. Biroq, bu darajani kamaytirish nisbatan oson. Shuning uchun intervalli treningdan eng avvalo qisqa vaqt ichida ayerob ishlash darajasini ko'tarish zarur bo'lganda foydalanish kerak. Boshqa barcha hollarda uni umumiy chidamlilikni tarbiyalashning boshqa usullari bilan to'ldirish lozim.

Ko'p sport (30-45 yuklarni C davomiyligi bilan) interval tayyorlash "klassik" shakli hisoblanadi asta-sekin bir xil tushuncha uchun o'tkazilgan uzoq yuklarni (2-3 min), ta'lim bilan o'zgartiriladi (180 - 190 beats/min segmentida oxirida puls, bayram tanaffuslar oxirida - 120-130 beats / min) lekin organizmiga yanada ko'p tomonlama ta'sir va eng yaxshinatijalar beradi.

Shuni ta'kidlash lozimki, so'nggi yillarda dam olish pauzalarining standart vaqtiga emas, balki yurak urishini 120- 130 beats/min. darajasiga qaytarish

tezligiga qarab pauzalarni belgilash asosida qator intervalli ish qurish tendensiyasi kuzatilmoqda. amalda bu quyidagicha. Ishning har bir "qismi" dan keyin sportchi 10- sekund oraliqda pulsni hisoblaydi (ba'zan shu maqsadda elektron puls hisoblagichidan foydalaniladi). Chastota talab darajasiga tushishi bilanoq (20-21 sekunda 10 choklar) sportchi ishning yana bir "qismini" bajarishga kirishadi.

3.4.Koordinasion qobiliyatlar.

Sport soxasida olib borilayotgan tadqiqotlar natijasi o'laroqkoordinasion qobiliyatlar sport o'yinlarida yosh sportchilarnitanlashda va ularning musobaqa aoliyatini samaradorligini oshirishda eng muxim omillardan biri ekanligi ta'kidlanmoqda Sportchilarning texnik tayyorgarligi muofiqlashtirish qobiliyatlarini roli uzoq vaqtdan beri mutaxasislar tomonidan etakchi sifatida tan olingan.

Harakatlar koordinasiyasi va fazoviy yo'nalishini rivojlantirishga qaratilgan yosh va o'rta yoshda muofiqlashtirishqobiliyatlari va ularning nisbati qaysi aniq rivojlanishi kerakligi to'g'risida aniq ma'lumot topilmagan.

Ko'p yillar davomida ilmiy-usuliy bo'lishi adabiyotlarda

«chaqqon» deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi masalalari keng munozaragasabab bo'lib kelmoqda. Lekin hozirgi kungacha olimlar orasida chaqqonlikning aniq ta'rifi mavjud emas. Turli va juda qarama

qarshi fikrlar mavjud. Bir hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko'rsatkichlarininghosilasi, uchinchi holda - muvofiqlash layoqatlarini namoyon bo'lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog'laydilar. Bunda, chaqqonlikning o'lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi.

Mutaxasilar odamning yangi noodatiy yangi sharoitlarda xatti – harakatlarni ikkinchi tomondan uning koordinasion imkoniyatlarini zudlik bilan shakllantira oladigan ma'lum iobiy qobiliyatlar deya fikr bildirishgan. «Koordinasion qobiliyatlar» (KQ) tushunchasi fanga keyingi 30-40 yillar davomidachaqqonlik

harakatlanish sifati tasavvurlarini aniqlashtirish uchun kirib keldi. To shu kungacha maxsus adabiyotda chaqqonlik ikkita asosiy qobiliyatlardan: birinchidan, yangi harakatlanish amallarini tezkorlik bilan egallash qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati) va, ikkinchidan, vaziyat kutilmaganda o'zgarib qolish sharoitlarida harakatlanish faoliyatini tezda koordinasiyalangan holda qayta qurish qobiliyatidan iborat ekanligini o'qish mumkin.

Oxirgi aytilgan qobiliyatni ba'zida nisbatan standart va varitiv (ehtimolli) va kutilmaganda, tez o'zgaruvchi vaziyatlarda namoyon bo'ladigan "motorli adaptasiya" qobiliyati sifatida qaraydilar. Chaqqonlikning boshqa ta'riflari ham mavjudligini ta'kidlab o'tamiz. Bu mavzuga oid tahlillarni bir qator ishlardan topish mumkin.

Hozirgi vaqtda mutaxassislar sportchi KQni baholash va rivojlantirish uchun ularning toifalashtirishning ilmiy konsepsiyasiga tayanish kerakligini tushunishga etib kelishdi. Ana shunday konsepsiyalardan birini V.I.Lyax taqdim etgan. Bu, uning fikriga ko'ra, qobiliyatlar ma'lumotlarining vertikal toifalanishi (klassifikatsiyasi) hisoblanadi. Shu ma'noda maxsus KQ deganda u «inson o'zining otimal boshqarilishga hamda kelib chiqishi va harakatlanish amallarining ma'nosi bo'yicha shunga o'xshash regulyasiyaga tayyorligi imkoniyatlarini aniqlaydigan holatni» tushunadi.

Shunday qilib, muvofiqlashtirish layoqati - bu shaxsning maqbul nazorat qilish va murakab – o'zgaruvchan harakatlarga tayyorligini belgilovchi qobiliyatidir. Shunga ko'ra nazariy va ilmiy tadqiqotlar quyidagi KQ turlarini ajratishga imkon beradi: "Maxsus", "o'ziga xos" va "umumiy" .

N.G. Ozolin ta'kidlaganidek, sport mashg'ulotlarining texnikasini uning atrof- muhit sharoitlarida aqliy va jismoniy faoliyatini muvofiqlashtirish sifatida ko'rib chiqish kerak.

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

rivojlanishga jalb qilinadi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, KQ rivojlanishi tezligi genetik omillar, anatomik- fiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga etish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi.

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

Ko'pgina olimlar maxsus koordinasion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallashtirish qobiliyati;

makon bo'ylab harakatlanish qobiliyati;

muvozanatni saqlash qobiliyati;

ritmga nisbatan qobiliyat;

statokinetik barqarorlikka nisbatan qobiliyat;

reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;

harakatlarni qayta tuzib chiqish qobiliyati (o'zaro)

harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallashtirish qobiliyati.

V.I. Platonov tomonidan qayd qilinishicha, maxsus tayyorgarlik rivojlantirilishi darajasini aniqlash imkoni beradi, harakatlari bajarishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi. 13-14 yoshlarda koordinasion qobiliyatlarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini ta'kidlashadi. Bu davrda shug'ullanuvchilarda harakat analizatorlari rivojlanishi pasayib harakat koordinasiyasi rivojlanishi uchun zamin yaratiladi.

Guryayev fikriga ko'ra voleybolchilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligi asosan, vestibulyar apparatni o'qitish orqali amalga oshiriladigan etakchi vosita koordinasion xususiyatlarining rivojlanish darajasi bilan bog'liq. "Portlash" kuchi, harakat tezligi, sakrash qobiliyati, tezlik, sakrash va o'yinga

chidamlilik, tezkorlik, bu ham muvofiqlashtirish qobiliyati va vestibulyar barqarorlik bilan o'zaro bog'liqdir. Umumiy jismoniy tarbiya vosita ko'nikmalarini - umumiyishchanlikni to'plashga yordam beradi.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarni yuqori darajada namoyon bo'lishi, harakat ko'nikmalarini namoyon bo'lishini talab qilib, ular orasida koordinasion qobiliyatlar aloxida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

KQ tushunchasi orqali odamning belgilangan belgilangan turli xil koordinasion murakkablik darajasidagi harakatlargategishli vazifalarni hal qilish jarayoni ni bajarish qobiliyati tushunilib ,bu xolat harakatlarni optimal darajada regulyasiya qilish va bajarish nazarda tutiladi. Kuzatishlardan shu narsalar aniqlanganki futbolchilarni tayyorlash jarayonida maxsus koordinasion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi vositalardan etarlicha foydalanilmayapti. Bu esa futbolchilarning texnik- taktik harakatlarni samarali bajarishlariga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda.

Futbolda KQlarning ahamiyati to'g'risida gapirganda, ular, organizmning psixomotor xususiyatlari singari, harakatlarni boshqarish va regulyasiya qilish jarayonlari sifatiga ta'sir ko'rsatishini, motorli o'rganishni tezkor va sifatli amalga oshishiga zamin yaratishini, aniq o'yin vaziyatlarida o'zlashtirilgan harakatlanish malaka va ko'nikmalari stabil bajarilishiga yordam berishini ta'kidlab o'tish kerak.

Lyax V.I. va Z.Vitkovskiylar futbol mashg'ulotlarida 15 dan va 45 daqiqagacha maxsus koordinasion maqshlardan foydalanishni tavsiya etadilar. Bunda maxsus koordinasion mashqlarni tayyorlov qismining oxirida yoki asosiy qismningboshida qo'llashni ta'kidlashagan.

Koordinasion qobiliyatlar futbolda to'pni moxirlik bilan boshqarish, o'zgaruvchan sharoitda manyovr qilishlarda murakkab vaziyatlarda zarba berishlarda juda katta ahamiyat kasb etadi. Bunda koordinasion qobiliyatlar, sakrovchanlik va tezkorlik texnika bilan uyg'un xolatida bo'lsa katta samaradorlikka erishiladi Z.Vitkovskiy futbolchilar uchun eng mos bulgan

KQdarga quyidagilarni mansub deb topadi: harakatlarni qayta tuzishga qobiliyat, kinestetik farkdash qobiliyati, makonda yunalish topish qobiliyati, ritmga qobiliyat, statik muvozanat. Bundan tashkari, futbolchilarning KQ tuzilmasida reaksiya qilishni tezligi va dinamik muvozanatni ajratishadi.

Shunday kilib, futbolchilar KQtuzilmasining turli jihatlarimavjudligi xaqida ko'p gapirish mumkin xaqida ko'p gapirish mumkin. Bu esa, futbol nazariyasi va amaliyotida u larning rivojlanish masalasining murakkabligi va etarli darajada o'rganilmaganligidir.

Futbolchilar uchun xos bo'lgan KQ (ularing ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiyalash, 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 koordinasion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi uning batafsil hoiatda, etarli o'rganilmaganligini tushintirib beradi.

Koordinasion qobiliyatlar bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

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

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

uchinchi guruhga - ortiqcha mushaklar kuchlanishlarisiz harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlarni differensiyalash kiritiladi.

Futbolda koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi murakkabiigi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinasion qobiliyatlarning rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan organizmning tabiiy o'sish

jarayoni soninlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari etarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi.

Ushbu bolatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlabchiqishga 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 qobiliyatlarning rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyidagik o'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi:

Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati.

Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari)

Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi.

Tezlik qobiliyatlarning (kuch, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlanish darajasi.

Yosh xususiyatlari.

Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi.

Texnik-taktik mashqlar guruhi tarkibiga turli xil modifikasiyalardagi (5×2 , 7×7 , 4×2 , 3×1), bitta va ikkita to'p bilan, urinishlar cheklangan sharoitda bajariluvchi

«kvadratlar»; ikkita, uchta to'p bilan futbol o'ynash; regbi uchun mo'ljallangan to'pda futbol o'yini; tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan cheklangan maydonda to'pni idora qilish; turli xil usullarda uchib kelayotgan to'pga zarba berish va boshqlar kiritiladi.

Futbolda koordinatsion mashg'ulot vositalarini va usullarini aniqlanishi va klassifikatsiyasi bilan aytilgan trenirovkani va variantlarini, shuningdek yuklamalarni me'yorlashni rejalashtirish muammosi chambarchas bog'liq

Adabiyotlar tahlili sport o'yinlarida koordinatsion trenirovka variantiga

quyidagilar kirishini:

Makro - yoki mezosikli

Koordinasiyon qobiliyatlarning butun davomiyligi davomida vositalar va usullar yordamida bir tekis ta'sirini;

tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida etakchi KQlarga urg'uli ta'sirini;

U yoki bu Koordinasiyon qobiliyatlarga yo'naltirilgan trenirovkani 2-6 mikrosikllar davomida ta'sirini;

Koordinasion murakkabligi oshirilgan mashqlardan foydalanishni; maxsus «koordinasion trenajerlar» (stendlar)dan foydalanishni ko'rsatdi.

Shu bilan birga, yuqoridla zikr etilgan mualliflar aytib o'tilgan hamma koordinasion trenirovka variantlari eksperimental tasdiqni talab qilishini ta'kidlaydilar.

Koordinasiyon qobiliyatlarni yil davomida (mezosiklda, mikrosiklda, bosqichda) yaxshilashga yo'naltirilgan trenirovkalarni rejalashtirishda mutaxassislar quyidagilarni e'tiborga olishni tavsiya qiladilar:

futbolda muvaffaqiyatga erishish uchun ahamiyatlihisoblanadigan KQlarni;

ularnitarbiyalash uchun vositalar (umumiy va maxsus koordinasion mashqlar) va usullarni;

koordinasion va kondision qobiliyatlarga o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatadigan mashqlarni;

.bajarish jarayonida KQlar rivojlanadigan vatexnik - taktik malaka va ko'nikmala ro'zaro bog'liq holda yaxshilanadigan mashqlarni;

ma'lum KQlarni rivojlantirishning sensitiv davrlarini

aniq (konkret)o'yinchida ushbu qobiliyatlarning strukturasini

KQlarni trenirovkalashning muhim qoidasiga ixtisoslashgan yuklamalarni va ularning koordinasion murakkabligini asta -soninlik bilan ortib borishini kiritadilar.

Turli sport o'yinlarida trenirovka vositalarini koordinasion murakkabligi darajasi bo'yicha klassifikasiyalashga urinish bir qator olimlar tomonidan amalga oshirilgan.

Harakatlanish amallarini aniqligi, tezkorligi, o'z vaqtidaligi, tejamkorligi va maqsadga yo'naltirilganligi, o'yinli vaziyatlarni stabilligi va variativligi, shuningdek sheriklar va raqiblar soni, to'plar soni va boshqalar singari me'yorlarni e'tiborga olib muallif basketboldagi mashqlarni 5 ta: past (1 ball) dan yuqori (5ball) gacha koordinasion murakkablik bo'yicha tizimlashtirgan.

Bunday yondashuv bu mashqlarning o'yinli sport turlarida sportchilarning trenirovkalaridagi proporsiyalarini taxminan aniqlash imkonini beradi. Mazkur jadvalda shuningdek koordinasion mashqlarning intensivliklari haqidagi tavsiyalar taklif qilingan.

Ularga ko'ra, koordinasion mashqlarning intensivliklari trenirovkaning eng dastlabki bosqichlarida va texnik - taktikmalaka va ko'nikmalar zahiralarining minimalligi hollarida asosan past va o'rtacha hisoblanadi. Mahoratli sportchilarda bunday mashqlarning intensivligi maksimalga nisbatan 75-90 %chiqishi kerak. Bu ularni sifatli bajarish ustidan samarali nazoratni ta'minlaydi va harakatlanish faoliyatini optimal regulyasiya qilish uchun yaxshi sharoitlar yaratadi.

Yuqorida KQlar trenirovkasida foydalaniladigan vositalar, usullar, variantlar va yuklamalar mavzusi bo'yicha keltirilgan yondashuvlar va tavsiyalar biz tomonimizdan yosh, iqtidorli futbolchilar uchun koordinasion mashqlarni ishlab chiqishda va eksperimental tekshirishda, shuningdek tajriba guruhida ushbu qobiliyatlarni yo'naltirilgan takomillashtirish bo'yicha yillik pedagogik eksperimentni rejalashtirishda e'tiborga olingan.

Akrobatik mashqlar guruhi tarkibiga quyidagilar kiritiladi: oldinga, elka orqali umbaloq oshish; dumalash; oldinga va joyida turgan holatda, harakatlanib, 90, 180, 270, 360° burilib sakrashlarni amalga oshirish; to'pga bosh bilan zarba berishni immitasiyalash orqali yuqoriga sakrash; qo'lda to'pni ushlagan holda dumalash; yiqilib oyoq bilan zarba berish; oldinga "salto" tashlash va yugurish va hokazo.

Mashqlar alohida ko'rinishda va shuningdek, turli xil kombinasiyalarda bajarilishi mumkin. Qiyin mashqlar guruhi tarkibiga turli xil harakatchan o'yinlar kiritiladi (quvlashmachoq, «Kun va tun», «Yordam qo'lini cho'zish

orqali yugurish», gandbol, basketbol elementlari va boshqalar).Texnik-taktik mashqlar guruhi tarkibiga turli xil modifiakasiyalardagi (5×2 , 7×7 , 4×2 , 3×1), bitta va ikkita to'p bilan, urinishlar cheklangan sharoitda bajariluvchi «kvadratlar»;

ikkita, uchta to'p bilan futbol o'ynash; regbi uchun mo'ljallangan to'pda futbol o'yini; tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan cheklangan maydonda to'pni idora qilish; turli xil usullarda uchib kelayotgan to'pga zarba berish va boshqlar kiritiladi.



6 - rasm

A

B



7 - -rasm.

Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari.

(a- to'pni to'siqlar oralab olib yurishlar, b) 2 ta to'pni olib yurishlar, d)gimnastik skameykada burilishlar

3.5.Egiluvchanlik.

Egiluvchanlik – bu insonning harakatni katta ko‘lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo‘g‘inlardaharakatchanlikni rivojlanishi bilan aniqlanadi. Ayrimbug‘inlarga tadbiquan “harakatchanlik” deb gapirish to‘g‘riroqdir (Masalan, tizza bo‘g‘inlarida harakatchanlik).

Bo‘g‘inlarda xiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go‘yoki bo‘g‘inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o‘quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.



8 --rasm. Egiluvchanlik shakllari

Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik haqida gap borayotganda "egiluvchanlik" terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Inson bo'g'inlarida harakatchanlik namoyon bo'lishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin:

Passiv harakatlarda harakatchanlik

Faol harakatlarda harakatchanlik.

Passiv harakat begona kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakat ushbu bo'g'inlar orqali o'tadigan mushak guruxlari hisobidan bajariladi.

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Engil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar da'vo qiladi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 10-14 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.

10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdordir. Bukiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichlarga bo'lish mumkin:

"Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi.

Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi.

Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda

harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirishdir, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash maqsadi bilan, mushak-bog'lovchiapparatning mashqi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlar "ishlab chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning rivojlanishi uchun ayniqsa keng imkoniyatlarni 10-14 yoshdagi bolalar egallashlarini hisobga olib, "bo'g'in gimnastika" mashg'ulotini aynan yoshni mana shu davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi sport texnikasini tezroq egallashga ko'maklashuvchi maksimal keng rivojlanish vazifalarini o'z oldiga qo'yadi va shuning asosida natijalarni yaxshilash.

Masalan, suzish texnikasini o'zlashtirish uchun boldir suyagi va tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in, tizza va elka bo'g'inlarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirish muhimdir. Biroq suzuvchilar boshqa bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashq bajarishi shart emasligini bildirmaydi.

Bo'g'inlarda passiv harakatchanlikni yuqori darajada rivojlanishini bolalar maxsus mashq bilan 2-4 oy ichida erisha oladilar. Harakatchanlikning faol rivojlanishiga ancha ko'p vaqt talab kilinadi.

Kuchga va cho'zilish mashqlarining mashg'ulotlarida to'g'ri birga olib borish zarurligini alohida ta'kidlash kerak. Kuchni va harakatchanlikni boshqa-boshqa qilib maksimal rivojlantirish nafaqat muhim, balki ularning o'zaro muvofiqlikda doimo o'tkazish ham muhimdir.

Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqich cho'zilishga mashqlarini har kuni bajarilishini nazarda tutadi. Agar cho'zilishga mashqini mashg'ulotlardan chiqarib tashlansa, u holda bo'g'inlarda harakatchanlik tezda yomonlashadi.

Passiv harakatlantiruvchini rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashqlarga shaxsiy kuchidan foydalanish bilan rejali ekspanderyoki amortizatorning yordami bilan vazminlashtirish bilan bajariladigan harakat tegishlidir (masalan:

snaryadlarda gavnani oyoqlarga cho'zish foydalaniladi.

Cho'zishda (vazminlashtirish sifatida barcha shaxsiy tanasidan foydalaniladi). Shuningdek bukiluvchanlik statistik mashq foydalinadi. Ularda tananing turli xil qismlarini yozish va egish bilan, maksimal ajratish bilan harakatlanmaydigan holat saqlanadi.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi davrida bo'shashiga mashqlar foydalaniladi. Mashqlarni xiyla samarasini oshiradi (10% gacha) Shu bilan birga ham bu mashq bo'g'inlarda ham faollikni, ham passiv harakatchanlikni yaxshilashga ko'maklashadi.

Biror bir harakatda faol harakatchanlikni ko'paytirishga erishish ikki xil yo'llar bilan mumkin:

passiv harakatlantiruvchini ko'paytirish hisobidan;

harakatda ishtirok etuvchi mushakning maksimal kuchi ko'payishi hisobidan.

Bo'g'inlarda harakatchanlikning asosan rivojlantiruvchi mashqlar ko'pchiligining umumiy qoidasi shunday harakatlar ko'lamiki, ularni oshirib yuborish mashqni davom ettirishni qiyinlashtirib yuboradi. Bunday hollarda ishlovchi mushaklardacharchaganlikni o'ziga xos bo'lganini og'riq xis etish iroda zo'r berish bilan bartaraf etilishiga qaramasdan mashqni to'xtatish kerak. Uni yana davom ettirish mumkin. 6- jadvalda bo'g'inlarda harakatchanlikning ustun rivojlanishi davrida takroriy mashqlarning tahminiy miqdori keltirilgan.

Bo'g'inlarda katta harakatchanlikka erishish uchun kundalik mashqlar kerak. Yanada yaxshiroq samarani 2 ta bir martalik mashqlar (ertalab va kechqurun) beradi. Cho'zilishga mashqini ertalabki mashqqa kiritish kerak. Egiluvchanlikka mashqlarda tanaffuslar hatto 2-3 hafta atrofida bo'lsa, bukiluvchanlikning rivojlanishi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi ustidagi ishida asosiy uslubiy sharti, unga rioya qilish kerak, cho'zilishga mashqlar bajarilishi oldidan albatta razminka qilish kerak.

Tana haroratining ko'tarilishi, asosan mushak (va ayniqsa, "shpashi"

kutilayotgani) maksimal ko‘lami bilan harakatlar bajarish uchun katta ahamiyatga ega: mushakni oldindan “qizitish” vaqtida ularning cho‘zilishini ko‘paytiradi. Cho‘ziltirishga mashqlar bajarilishi paytida aniq maqsad qo‘yish kerak. Muayyan nuqta yoki predmetchaga etkazish.

Cho‘ziltirishga mashqni muayyan izchillikda seriyalar bilan bajarish zarur: quyi oyoqlar va gavdaning yuqori oyoqlari bo‘g‘inlari uchun mashq; seriyalar o‘rtasida bo‘shashishga mashq.

Majmua passiv yoki faol harakteridagi 8-10 mashqlardan tashkil topishi mumkin. Silkitish xarakteridagi mashqni bajarish vaqtida mushaklarni maksimal bo‘shashtirish zarur, chunki faqat shu holda harakatning maksimal ko‘lamiga erishish mumkin. Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda asosan og‘irligi kamroq yuk bilan katta tezlikda bajarilishini murabbiylar e‘tirof etishadi. Bunda yosh futbolchilar (13-14-15 yosh) tana og‘irligining 50% ga teng bo‘lgan og‘irlik bilan

bajariladigan mashqlarni bajarishlari mumkin.

Yosh – o‘spirin futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko‘proq takroriy zo‘r berish metodi ko‘p qo‘llaniladi. Bu metodda muskulning nisbatan ko‘p ishlashi moda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Takroriy zo‘r berish metodida katta va o‘rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg‘ulotlar jarayonida xarakatlarni 8-12 marta ko‘proq bajara oladigan darajada orqasida, mashqlarni 4-

7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim.

11-12 yoshda yumshoq cho‘ziluvchi rezina, gantellar, tiqma koptoklar, shuningdek juft-juft bo‘lib bajariladigan kuch mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash, mashqlari qo‘llaniladi. Oyoqlar va gavdaning yoziladigan mushaklarini portlovchi kuchini rivojlantirish uchun zo‘riqtirish shart emas, chunki ular birdan yugurish, sakrashlarda namoyon bo‘lib. Minimal vaqtda ancha kuchlanishga ega bo‘ladi.

Yosh futbolchilarda kuchini rivojlantirish uchun murabbiylar quyidagi tavsiyalarni berishadi.

kuchni rivojlantirish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini almashtirib turish;

mashqlarni quyidagi izchillikda bajarish ; qo'l, elka, gavda va oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari.

mashqlar oralig'ida nafasni rostlash, etarlicha kuch nagruzkasi xajmiga qarab 1 minutdan 2,5 minutgacha bo'lishi kerak.

Yuqori boblarda ko'rsatib o'tilganidek, egiluvchanlik sporto'yinlarda katta ahamiyat kasb etadi. Egiluvchanlik buxarakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'inlardan o'tadigan muskul va paylarning faol xarakatlarini oshiradi.

Yosh futbolchilardan bo'g'inlarni etarli darajada xarakatlanib turmasa:

xarakat malakalarini xosil bo'lishi susayadi shikastlanish odatdagidan ko'payadi

harakatning amplitudasi cheklansa, bu xarakat faoliyati tezligini pasaytiradi va muskullar zo'riqishining oshishiga olib keladi.

Murabbiylar egiluvchanlik sifatlarini yoshlikdantarbiyalash kerakligini va xar bir mashg'ulotda egiluvchanlikka e'tibor berilishini ta'kidlaydilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning eng ma'qul usuli deb, ko'payib boruvchi, statik va kamayib boruvchi hamda qarama – qarshi muskullar orasidagi normal koordinasion munosabatlarni shakllantirish imkonini beradigan faol xarakatlarni kompleks qo'llanish usulidir.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay xolatlarni chigal yozish (razminka) mashqlarni yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaragandaancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kechadi deb tusunsak to'g'ri bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan

aloqador, lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarga xarakatlarni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni engish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadgamuvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy xarakatlarni imkoniyat darajasiga erkin bajarishnita'minlaydigan xolatda rivojlantirish uning meyori esa xarakat bajariladigan maksimal amplitudaga ortmasligiga erishish egiluvchanlik zaxirasini boyitishga olib keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal holat amplitudasidagi cho'ziq, eshish, buklama olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv vapassiv) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik shu bo'g'imdan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalariladi.



9 - rasm.

Egiluvchanlik mashqlari.

Futbolda maxsus jismoniy tayyorgarliknipedagogik nazorat qilish metodlari.

Maxsus sifatlarni, shu qatorda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni ilmiy asoslangan pedagogik nazorasiz amalga oshirishning imkoni yo'q. Qator e'tirof etadilarki, mashg'ulot jarayonini boshqarish uchun

joriy holatni baholash metodlarini ishlab chiqish zarur va shu asosda mashg'ulot jarayonini shunday tuzish kerakki, mashg'ulot yuklamalari tavsiflari sportchining ayni paytdagi holatini e'tiborga olgan holda tanlab olinishi lozim.

Buning uchun:

sportchi holatini yaxshiroq baholash imkonini beruvchi nazorat testlarini aniqlab olish zarur;

bajariladigan mashg'ulot vazifalari va mashqlanganlik holati o'zgarishlari orasidagi bog'liqlikni aniqlash kerak.

Basketbol bo'yicha etakchi mutaxassislarning fikricha, o'yin faoliyati natijalarini nazorat qilishda ishonchlilik va ob'ektivlik (xolislik) qoidalariga rioya etish zarur. Undan tashqari, testlashning muvaffaqiyatli o'tishi ko'p jihatdan kamida ikkita vazifaning hal etilishiga bog'liq bo'ladi: jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun qanday va qancha testlar tanlab olinishi kerak.

Undan tashqari, testlashning muvaffaqiyatli o'tishi ko'p jihatdan kamida ikkita vazifaning hal etilishiga bog'liq bo'ladi; jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun qanday va qancha testlar tanlab olinishi kerak.

Ayrim fikricha, futbolning hozirgi zamon rivojlanish bosqichida testlarning ishonchliligi va axborotliligini hisobga olgan holda ularning eng ahamiyatlilarini aniqlab olish sportchilar tayyorgarligini tekshirishda eng muhim jihathisoblanadi. Bunday testlarga quyidagilarni kiritish mumkin; turnikda tortinish, 60m.ga yugurish, yugurib kelganda so'ngiyuqoriga sakrash, chaqqonlik uchun kompleks testlar (ular aylanishlar, umbaloq oshishlarni, aylana bo'ylab yugurishni, slalomcha yugurishni, orqama yugurishni o'z ichiga oladi) vato'pni egallab turish (olib yurish, aldab o'tish, zarba berish) harakatlari texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar.

Quyidagi testlar yaxshi ishonchlilikka ega; yotgan holda qo'llarni bukib yoyish, uzoqqa zarba berish, 30m.ga yugurish, 4x8m.ga makkisimon yugurish, orqamacha yugurish, harakatlanayotganda to'pni o'ynatish, to'pni o'yinga kiritish, aniqlikka zarba berishlar, ustunlarni aylanib o'tish.

Bir qancha futbol mutaxassislari quyidagi mashqlarni axborotli deb

hisoblaydilar; 20m.ga yugurish, turgan joydan yuqoriga sakrash, umbaloq oshishlar, to'p bilan 30m.ga yugurish, vaqt bo'ylab aylana bo'ylab yugurish, to'pni balanddanni shonga uzatish. Va, nihoyat, quyidagi mashqlar qoniqarsiz ishonchlilikka ega ekanligi aniqlandi; 10m, 15m.ga yugurish, "o'tirish"- "turish" holatlarini tez o'zgartirish, shuningdek, turgan joyda oyoqlarni tez harakatlantirish. Quyidagi testlar esa yuqori darajada axborotli; uzoqqa zarba berish, 30m.ga yugurish, chaqqonlik uchun kompleks testlar, osib qo'yilgan to'pga bosh tegizish, to'pni aylanib o'tib olib yurish va zarba berish, uzoqqa to'p oshirish aniqligi, nishonga aniq zarba berishlar. Quyidagi testlar kam axborotli; ustunlarni aylanib o'tish, harakatlanayotib to'pni o'ynatish, mokkisimon yugurish, 20m.ga tezlanish, uzoqqa to'p otib uni o'yinga kiritish, to'p bilan 30m.ga yugurish.

E'tibor etish joizki, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini baholash uchun qo'llaniladigan testlar validlik hamda ishonchlilik talablariga javob berishi va o'tkaziladigan o'lchashlarni qayta amalga oshirish imkoniyatini ta'minlash kerak (M. A. Godik, 1995). Qator hollarda "bazaviy" jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun ko'p jihatli (unifikatsiyali) laboratoriya testlaridan foydalaniladi. Masalan, ayerob shiddatni aniqlash uchun jismoniy ish qobiliyatini laboratoriya sharoitlarida testlash amaliyotida qo'llaniladigan veloyergometrda ishlashda yoki trendbanda yugurishda "yuklamani sekin asta oshirib borish" testini turli xil modifikatsiyalaridan (yangi variantlaridan) foydalaniladi.

O'yin maydoni sharoitlarida futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlovchi amallar bilan bir qatorda bir xil maqsadga yo'naltirilgan, ularni bajarish texnikasini va erishilgan natijalar talqini faqat ushbu mintaqaning tor doiradagi mutaxassislariga taaluqli bo'lgan testlarning ko'p sonli turli variantlari qo'llaniladi.

Yuqori malakali futbolchilarning maxsus harakatlardagi alaktat anayerob qobiliyatlarini baholash uchun, odatda, 20, 30 yoki 40 m. masofaga maksimal tezlikda yugurish, uzunlikka sakrash, turgan joydan vertikal sakrash (serjant

testi), uch hatlab sakrash, to'pni uzoqqa otish, yadro irtitishni qo'llashtavsiya qilinadi. Glitolitik anayerob qobiliyatlarni aniqlash uchun 200 yoki 400m. masofada eng katta tezlik bilan yugurish (Lemon testi), shuningdek, chiziqlar bilan belgilab qo'yilgan maydonchada "mokkisimon yugurishning" bir martalik yoki takroriy seanslari - "archa", "zigzag"(ilonizi), "slalom" testlari taklif qilinadi.

Futbolchilarga xos bo'lgan maxsus sharoitlarda anayerob ish unumdorligini baholash uchun odatda Kuper testidan foydalaniladi, masofa 12 yoki 9 minut ichida bosib o'tiladi, maydonchada mokkisimon yugurish shakliga o'xshash uning analogit - L.Leger testi yoki 3km.qo'llaniladi. futbolda jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash uchun qator mutaxassislar tomonidan o'yinli testlovchi amallar taklif qilinadi.

Ular to'pni olib yurish bilan maydonda o'yinchilarning harakatlanishi, himoya harakatlarida yakkama-yakka olishish, to'p uzatishlar, to'pni darvozaga aniq yo'llash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bunday testlash amallari samaradorligi belgilangan vaqt ichida bajailgan o'yin metodlarining umumiy miqdori, o'yinda yo'l qo'yilgan xatolar soni yoki darvozaga aniq etib borgan zarbalar soni bo'yicha baholanadi.

3.7. Sportchilarning tezkor-kuch va tehniktayyorgarligi vositalari hamda metodlari.

So'ngi ikki o'nyilikda ko'pgina sport turlarida sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi metodlari va vositalariga bag'ishlangan ko'p sonli tajribaviy hamda nazariy ishlar paydo bo'ldi.

Mutahassislar vailmiy hodimlarning asosiy qismini shunday xulosaga kelganlarki, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlar tahlil qilinishi va asosiy harakat tuzilmasiga qat'iy mos holda tanlab olinishi kerak.

So'ngi payitlarda ko'pgina mutaxassislar tomonidan mashg'ulot jarayonida birga "ta'sir ko'rsatish" metodi qo'llanilmoqda. Bu uslubning mohiyati shundaki, harakat sifatlarining maqsadli rivojlanishini ta'minlovchi va ayni payitda harakatlanish texnikasining takomillashishiga yordam eruvchi jismoniy

tayyorgarlik vositalari maxsus tanlab olinadi.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubining sport amaliyotida ro'yobga oshirilishi ikkita uslubiyat yordamida bajariladi:

bevosita sportda harakatlanishmalakasi tuzilmasida kuch vakoordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganmaxsuslashgan dinamik mashqlarni qo'llash;

ma'lum bir mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsuslashgan izometrik mashqlarni qo'llash.

Mushaklar guruhleri kuchi va harakat tezligini oshirishning asosiy uslublaridan biri og'irliklar bilan mashq qilish uslubi hisoblanadi. Bu tavsiyalarga qator mutaxassislar ham qo'shiladilar, lekin unga qo'shimcha tarzda musobaqa faoliyatiga maksimal yaqinlashtirilgan va birga ta'sir etish rejimida bajariladigan qaror maxsus texnik mashqlarni tavsiya etadilar.

Yuqori malakali sportchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini ifodalay turib, ayrim mutaxassislar shundayfarazni oldinga suradilar, maxsus tezkor- kuch sifatlarining rivojlanishi, birinchi navbatda, zarur asab koordinasion munosabatlarining xosil bo'lishi hisobiga sodirbo'ladi,ya'ni aynan:

mushaklarning ichki koordinasiyasi hisobiga, uning yaxshilanishi ayrim mushaklarning "portlash" kuchini oshiruvchi ko'p sonli harakat birliklarini qisqa muddatli ishga jalb qilinishiga yordam beradi;

mushaklar koordinasion hisobiga, u yaxshilanishi bilan mushaklar ichidagi koordinasiyani yaxshilash uchun mushaklarning o'zaro va antogonist mushaklar bilar muvofiq ishlar yo'lga qo'yilishi hisobiga asosiy yuklama ko'taruvchi barcha mushaklarning "portlash" kuchi namoyon bo'lish kattaligi o'sadi.

Ko'p hollarda ayrim murabbiylar musobaqa mashqlariga qaraganda kattaroq og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni, mushak koordinasiyasini yaxshilash uchun esa musobaqamashqidagiga qaraganda kamroq og'irlilar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya qiladilar.

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish jarayonida, qator olimlar va amaliyotchilarning fikricha, ularni quyidagicha tasniflash zarur:

maxsus ta'sir ko'rsatmaydigan mashqlar;

tahminiy mashqlar, ular ushbu sport turi uchun etakchi mushak guruhlari rivojlantirishga yo'naltirilgan;

asosiy sport malakasi doirasida kuchni takomillashtiruvchi mashqlar.

Boshqa mutaxassislar fikricha, kuchni tarbiyalashda qarshilikning kattaligiga alohida e'tibor berish lozim. Bunda kuchni tarbiyalashning asosiy metodlari futbolchilar bo'lishi mumkin:

juda katta bo'lmagan og'irlikni aniq toliqish holati paydo bo'lguncha takror-takror ko'tarish;

maksimal og'irlikni ko'tarish;

juda katta bo'lmagan og'irlikni maksimal tezlikda ko'tarish.

Ayrim murabbiylar tekori kuchni tarbiyalash uchun quyidagi ketma-ketliklardan foydalanishadi: ma'lum bir harakatda tekori kuchni yaltit tarbiyalash; harakatning maksimal tezligini belgilab beruvchi omillarni tahliliy takomillashtirish. Ba'zi olimlar va amaliyotchi xodimlarning fikricha, futbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligi bevosita futbol o'yini uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni (to'p bilan yugurish, uzoq masofaga zarba berish, to'p uchun kurashish, to'pni o'yinga kiritish va h.k) rivojlantirishga qaratilgan. U bir vaqtning o'zida futbolchining texnik va taktik elementlarini takomillashtirish bilan amalga oshiriladi. Afsuski, bu muxim uslubiy xolatga har doim ham amaliyotda rioya qilinmaydi.

Jismoniy, xususan tezkor-kuch tayyorgarligining ahamiyati to'g'risida gapirayotib, ba'zi olimlar va murabbiylar qator mashqlar tavsiya etadilar: kuchni rivojlantirish uchun – og'irlik bilan mashqlar; tezlikni rivojlantirish uchun – 20, 30, 40 metrga yugurish, yo'nalishni o'zgartirgan holda keskin qisqa teylanib yugurishlar (5,10,15m.).

Bunday mashqlarni bajarish raqibdan "qochib ketish" yoki darvozaga natija keltiruvchi zarba berish bilan hujumni yakunlash maqsadida to'pni qabul qilib olish uchun "ochilish" ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi. Bunda shuni

yodda tutish kerakki, yuqorida aytib o'tilgan mashqlarni to'g'ri yo'l bo'ylab va harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan, to'satdan to'xtashlar vaketidan tezlikni oshirish bilan bajarish zarur.

Mualliflar sakrovchanlikni rivojlantirishi uchun yugurib kelib hohlagan metodda: turgan joydan va yugurib kelib (yuqori nuqtada to'pga zarba berish yoki bosh bilan zarba berishni immitasiya qilish maqsadida) balandlikka sakrashni bajarishni tavsiya qiladilar.

Ayrim etakchi olimlar o'yinlar va o'yin mashqlariga sportchining jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun universal vosita sifatida qarash to'g'ri bo'lavermasligi to'g'risida amaliyotchilarni ogohlantirishadi. Ularning fikricha, mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun yugurishni ancha jadallashtirishga va, birinchi galda, maksimal tezlikda yugurishni ko'paytirishga tayanish kerak.

Kuch sifatleri darajasini oshirish bilan bog'liq ishda ular muntazam ravishda shtanga va og'irliklar bilan mashqlar bajarishni taklif qiladilar. Bunday mashqlar shunday tanlab olinadiki, ular futbolchining sa'y-harakatlari xususiyatiga mos kelishi hamda uning harakatlarining shiddatini oshirishi zarur.

Ko'p sonli murabbiylar va ilmiy xodimlar orasida shunday fikr mavjudki futbolchilarda yugurish tezligini rivojlantirish uchun maksimal tezlikda va seriyalar orasida 5-8 daqiqa dam olish bilan bajariladigan takroriy yugurish mashqlari zarur bo'ladi. Start tezliginirivojlantirish uchun sakrash hamda shtanga bilan tez sur'atda bajariladigan mashqlar kerak bo'ladi. Shuningdek, tayyorgarlik davridakuchni rivojlanitirsh uchun,musobaqa davrida esa tezkorlini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Boshqacha nuqtai nazar ham mavjud. Masalan,qator mualliflar fikricha, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi vositalari orasida kuchni rivojlantiruvchi mashqlar birinchi o'rinda turishi kerak. Ularning fikricha, bunday mashqlar muntazam ravishda butun yil davomida qo'llanilishi lozim, bunda tezkor-kuch mashqlari ustuvor bo'lishi zarur.

Ayrim futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, futbolda tezkorlik

yuqoriroq qadrlanadi va ular tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar taklif qiladilar. Bunday mashqlarining asosini 30,50 va baʼzan 10 m. masofa boʻlaklarini maksimal tezlikda yugurib oʻtishni tashkil etadi. Bunda jamoaviy mashgʻulotlarni individual mashgʻulotlar bilan toʻldirib borish zarurati koʻrsatib oʻtiladi.

Futbol boʻyicha baʼzi etakchi murabbiylarning nuqtai nazari daqqatga sazovor. Ular yuqori malakali futbolchilarning harakatfaolligini oʻyinchilarning oʻyin jarayonidagi faoliyatlarining xronometrajini olib borish yordamida aniqlaganlar. Ularning aniqlashicha, musobaqa davomida 132 dan 180 gacha har xil masofalarga (toʻpsiz va toʻp bilan) yugurishlarni amalga oshiradilar; 32 dan 56 gacha maksimal tezlikda tezlanishlarni bajaradilar va h.k.

Mutaxassislar mashgʻulotlarda tezkorlikni rivojlantirish uchun ajratilgan vaqtni koʻpaytirishni taklif qiladilar. Buninguchun musobaqalashish xususiyatiga egayengil atletika mashqlaridan foydalanishni koʻrsatib oʻtadilar.

Bir qator etakchi olimlar shunday fikrdalarki, maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashning eng samarali vositasi – bu oʻyin ashqlari boʻlib ular oʻz xususiyatiga va emosional koʻrinishiga koʻra oʻyinga koʻproq mosdir. Mualliflar maxsus jismoniy va oʻyin tayyorgarligi uchun moʻljallangan qisqamuddatli (40 45daq.),lekin yuklamasiga koʻra shiddatli; emosional qisqartirilgan mashgʻulotlarni taklif qiladilar. Ularning fikricha,3x1 va 4x2 oʻyinlar taktik mahoratni rivojlantiradi lekin jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatidan etarliemas.

Ayni paytda 2x1, 3x2, 1x1, 3x3 oʻyinlar maksimal talablarga javob beradi, yaʼni yakkama-yakka kurashdatezkorlikni ham, kuchni ham, ish qobiliyatini ham namoyon qilishga imkon beradi. Bunda shu narsa eʼtirof etiladiki, koʻpmarta takrorlanuvchi oʻyinlar va toʻldirma toʻp (*medisinbol*) bilan bajariladigan mashqlar, toʻpsiz harakatli oʻyinlar vaboshqalar ham futbolchilar uchun zarur boʻlgan maxsus sifatlarni: start tezligi, sakrovchanlik, chaqqonlik, kuchni rivojlantiradi.

Shunday fikr mavjudki, kuchni rivojlantirishni texnikani rivojlantirish bilan mos ravishda amalga oshirish zarur. Bunda shuni yodda tutish lozimki, agar

kuchni rivojlantiruvchi mashqlar va to'pni egallab turish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlar harakat malakasiga birgalikda ta'sir ko'rsatadigan bo'lsa, tayyorgarlik jarayoni yanada samaraliroq bo'ladi. Mualliflar tadqiqotlar natijasida shunday xulosaga keladilarki texnikani takomillashtirishva maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun kompleks mashg'ulotlar foydali xisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarda kuchni rivojlantirish uchun 50 foizli nisbatlarda izometrik va dinamik mashqlardan foydalangan xolda maxsus ish rejimi qo'llaniladi.

Ayrim futbol mutaxassislari shuni e'tirof etadilarki jamoaviy mashg'ulotlarda o'yinchilar zarba aniqligini takomillashtirish bilan shug'ullanadilar, zarba kuchini rivojlantirishga esa zarba kuchi tug'ma sifat deb xisoblab, kam e'tibor qaratadilar.

Olimlar va amaliyotchilarning fikricha zarba kuchini yugurish tezligi, sakrovchanlik va boshqa sifatlari kabi rivojlantirish mumkin. Buning uchun mashg'ulotlarga boldir-kaft bo'g'imi harakatchanligini rivojlantiruvchi va siltash harakati tezkorligini hosil qiluvchi maxsus mashqlarni kiritish lozim.

Futbolchilarda kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun ba'zi olimlar tomonidan maxsus mashqlar tavsiya qilinadi va quyidagilar ajratib ko'rsatiladi:

shaxsan kuch namoyon qilinadigan harakatlar (og'irliklarni ko'tarish, qarshilikda, to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlar va ayrim boshqa mashqlar);

tezkor-kuch namoyon qilinadigan harakatlar (oyoqda to'pga zarba berish, boshda to'pga zarba berish, to'pni olib qo'yish, elka bilan turtishlar, to'pni o'yinga kiritish).

Bu mutaxassislarning fikricha, tezkor-kuch sifatlari rivojlantirish uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar o'yin faoliyati xususiyatiga mos kelishi kerak.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, ham dinamik, ham izometrik ish rejimida bajariladi, bunda maxsus ish rejimi kuch hamda to'pni egallab turish texnikasi rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilarda kuchni rivojlantirish bo'yicha ishning asosiy qismini tayyorgarlik davri vaqtida o'tkazish tavsiya

qilinadi.

Bundan maqsad – musobaqalar davrida to‘g‘ri rejalashtirilgan ish bilan nafaqat kuchni saqlab qolish, balki parallel ravishda uni boshqa zarur sifatlar bilan rivojlantirish mumkin bo‘lishi kerak.

Sport o‘yinlari sohasidagi bir qancha mutaxassislar shunday fikrdalarki, tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirish uchun jamoalarning ish amaliyotida quyidagi metodlar uyg‘unligidan foydalanish mumkin:

birga ta’sir ko‘rsatish, qisqa muddatli kuchlanishlar, takroriy;
tahliliy, qisqa muddatli kuchlanishlar, takroriy;
variantli, qisqa muddatli kuchlanishlar, takroriy.

Mashg‘ulot jarayonida yuqorida sanab o‘tilgan metodlar qo‘llanishining ulushini tekshirish bo‘yicha yuqorida keltirilgan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, futbolda ko‘pincha birga ta’sir ko‘rsatish va tahliliy metodlardan foydalaniladi.

So‘nggi yillarda sport o‘yinlarida, shuningdek, futbolda hamolib borilgan ko‘p sonli ilmiy-tadqiqot ishlari musobaqa davrining turli tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bilan bog‘liq. Ko‘p hollarda bunday tadqiqotlarning maqsadi alohida har bir futbolchi uchun va umuman jamoa uchun optimal tayyorgarlik rejimlarini izlab topishdan iboratdir.

Keng miqyosdagi harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish sportda yuqori natijalarga erishish asosi xisoblanadi.

Sport amaliyotida, sportga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta e’tibor qaratiladi. Birinchi navbatda, bu zamonaviy texnikani egallashda muvaffaqiyatni belgilab beruvchi eng muhim omil sanalgan tezkor-kuch tayyorgarligiga taalluqlidir. Bunda kuch va tezkorlikni ma’lum bir nisbatlarda boshqa barcha jismoniy sifatlar bilan kompleks rivojlantirish sportchilar tayyorgarligida ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi.

Mutaxassislarning fikricha, texnikani takomillashtirish muammosini sport mashg‘ulotlari amaliyotidagi asosiy muammolardan biri deb hisoblash zarur. Shu sababli sportchilarning maxsus kuch va tezlik sifatlarini oshirish alohida ahamiyat

kasb etadi.

Sport o'yinlari sohasidagi ayrim mutaxassislar ham shunday nuqtai nazarni maqullaydilar. Ularning fikricha, jismoniy tayyorgarlik uzviy birlikda amalga oshirilsagina sportda yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi. Gap jismoniy sifatlarva harakat malakalarining shakllanishi orasidagi optimal o'zaro bog'liqlikni aniqlash to'g'risida ketyapdi. Mushaklar kuchi, tezkor-kuch ko'rsatkichlari, harakatlar texnikasi orasidagi o'zaro bog'liqlikni va ularning balandlikka sakrovchilar natijalariga ta'sirini o'rgana turib, sport natijasining mushaklar kuchining rivojlanish darajasiga bog'liqligini aniqlashgan.

Sport o'yinlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi masalalari bir qator mualliflar tomonidan o'rganilgan bo'lib, ularning aniqlashlaricha gandbolchilarning texnik mahorati darajasining oshishi harakart sifatlarining rivojlanish darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Sport o'yinlari bo'yicha ba'zi mutaxassislarning fikricha sportchilar tayyorlash tizimida tezkor-kuch tayyorgarligi etakchi o'rin egallash kerak. Ularning e'tiroficha, o'yinchilarning tezkor-kuch sifatlarini faqat kuch va tezlikning ma'lum bir nisbatdagi o'zaro bog'liqligida, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib rivojlantirish zarur.

Shu sababli tayyorgarlining yakuniy bosqichlarida o'z tuzilishiga ko'ra o'yin faoliyatiga maksimal yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar kompleksini qo'llash zarur. Har xil sport turlarida sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlar vaharakarat malakalarining shakllanishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik bir qator tadqiqotlarda aniqlangan .

Ayrim mutaxassislarning fikricha harakat malakalari (texnika elementlari) va jismoniy sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik shu bilan asoslanadiki harakat sifatleri harakat shakllaridan tashqarida mavjud bo'lmaydi. Bunda sportchi harakat texnikasining dinamik tuzilmasi harakat sifatlarining rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda takomillashtirib borishi kerak.

Mualliflar, tezkor-kuch tayyorgarligiga e'tibor qarata turib, e'tirof etadilarki, harakat malakalarining shakllanishi ko'p jihatdan sportchilarning harakatlarining

kinematik va dinamik tavsiflariga erishishiga bog'liq. Bunda shunday fikr borki, har xil sport turlarida harakat malakalarining shakllanishi va murakkab texnika elementlarining o'zlashtirilishi harakat sifatlarining rivojlanish darajasiga va muayyan tezkor-kuch ko'rsatkichlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikka ega. Undan tashqari, texnikaning ayrim elementlarini, ularning fikricha bu tezkor-kuch qobiliyatlarining kerakli darajada rivojlanishiga erishmagansportchilar egallay olmaydilar.

T.M.Bairbekovning volleyboldagi ko'p yillik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, volleybolchining sakrashdagi mutloq balandligi va o'yin sifati orasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. Bunda korrelyasiya koeffitsiyentlari o'yinchi darajasining jamoaning umumiy darajasiga mosligini, shuningdek, qanday texnika elementlari maxsus mashq qilinishi kerakligi aniqlashga imkon bergan.

Ayrim mutaxassislar tomonidan siklik sport turlarida tezlik – kuch ko'rsatkichlarini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, ularning oshishi yugurish texnikasiga, sprinterlarning koordinasion qobiliyatlari, tezligi va harakatlar sur'ati yaxshilanishiga, tezkor-kuchining ayrim tarkiblari yaxshilanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Har hil sport turlaridan yuqorida keltirilgan misollar yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida sportchilarning tezli- kuch va texnik tayyorgarliklari orasida o'zaro bog'liqlik mavjud ekanligini ko'rsatadi.

Futboldagi qator ilmiy xodimlar va amaliyotchilar futbolchilar tomonidan o'yin jarayonida amalga oshiriladigan turli xil harakatlanishlarning xilma-xilligini e'tirof etadilar. Bunday harakatlar sportchilardan harakatlarni nafaqat to'g'ri bajarishni, balki har tomonlama jismoniy rivojlanishni, birinchi galda tezkor-kuch tayyorgarligiga asoslangan rivojlanishni taqozo qiladi.

Shunday fikr mavjudki, muntazam o'zgarib turuvchi sharoitlarda yuqori faollik va harakat faoliyatining xilma-xilligi, o'yinning tez sur'ati, texnik metodlarning murakkabligi futbolchidan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Faqat shundagina sportchi o'zining texnik mahoratini ro'yobga

chiqarishi va taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish mumkin. Aniqlanishicha futbolchi tomonidan o'yin paytida amalga oshiriladigan jismoniy ishning shiddati pastdan maksimalgacha o'zgarib turadi. Bunda tezkor-kuch xususiyatiga ega ish yuklamasining asosiy qismini tashkil etadi. Shuni yoddan chiqarmaslik lozimki, futbol-atletik o'yin, bu o'yin vaqtida futbolchi qadamlar bilan harakatlanishi yoki hax xil tezlikda va turli xil masofalarga tezlanib yugurishlarni bajarishi mumkin. Bunda u sakraydi, to'pga zarba beradi va h.k. aytib o'tilganlarni e'tiborga olib, haqiqiy futbol ustasi odatda yaxshi atlet bo'lishi kerak. Bu esa har tomonlama jismoniy tayyorgarliksiz mumkin emas.

Quyidagicha fikr mavjudki, o'yinchilar o'rtasida, asosan uzunasiga yo'nalishda kengaytirilgan taktik o'yin aloqalari futbolchilarning o'yin shiddatini oshirishga, tezkor manyovrlar hamda qulay vaziyatlarni, ayniqsa xujumning yakunlovchi qismida, yaratish uchun zarur ma'lumotlarga ega bo'lishga majbur qiladi. Bunda bir qator mutaxassislarning fikricha, futbol o'yini jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlash uchun eng yaxshi vosita xisoblanadi va zamonaviy futboldagi yuklamalarning asosiy qismini tezkor-kuch xususiyatiga ega ish tashkil qilishi kerak.

Ba'zi mutaxassislarning xisoblashicha, zamonaviy futbolda yuksak darajadagi manyovr harakatlari o'yin jarayonida juda aniq va uzoqqa to'p uzatishlarni bajarishni talab qiladi. Ularning fikricha, zamonaviy futbolda to'p uzatishlar kuchli bo'lib bormoqda va ko'pincha xatto sheriklar uchun xam kutilmaganda amalga oshirilmoqda.

Shuningdek, darvozaga hujum qilishda zarbalar kuchi ham sezilarli darajada o'sdi, bu o'yin faoliyati jarayonida yuqori tezlikda siljib harakatlanish sharoitlarida texnik mahorat darajasini oshirishni taqozo etadi.

Yuqori malakali futbolchilarning tezkor-kuch va texnik tayyorgarliklarining ayrim ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash qator mualliflarning tadqiqot ishlari maqsadi xisoblangan.

Nazorat mashqlari tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi va to'pni egallab turish davomiyligi orasidagi o'zaro bog'liqlikni aksettiruvchi ko'rsatkichlarni aniqlash

uchun qo'llanildi. Bunda tezkor-kuch xususiyatiga ega testlar sifatida quyidagilardan foydalanildi: to'p bilan yugurish, to'pni zarba berib uzoqqa otish, to'pni uzoqqa otib o'yinga kiritish.

Ko'p sonli tadqiqotlari natijalari shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida to'pni egallab turish davomiyligining umumiy ko'rsatkichi va futbolchining tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi to'g'ridan-to'g'ri korrelyasion bog'liqlikka ega. Yuqori malakali futbolchilardagi tezkor-kuch tayyorgarligining turli ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyasiya doimiy kattalik emas va futbolchi yoshiga qarab jiddiy o'zgarib boradi: tezkor- kuchtayyorgarligining turli ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlikning eng katta ishonchli kattaligi 19-24 yoshdagi malakali futbolchilarda uchraydi (98-99 %).

Shunday qilib, turli xil sport turlarida va xususan, futbolda xam mutaxassislar fikrlarining tahlili shundan dalolat beradiki, sport natijalarini oshirish uchun tezkor- kuch sifatleri katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, buni ko'proq sport natijalarini metrik tizimi asosida baxolash mumkin bo'lgan sport turlarida kuzatish mumkin. Yakuniy natija ballar va ochkolarda aniqlanadigan sport turlarida u kamroq kuzatiladi.

Bob bo'yicha nazorat savollari.

- 1.Jismoniy tayyorgarlik nima?
- 2.Kuch sifatiga ta'rif bering?
- 3.Tezlikni qanday turlari bor?
- 4.Chidamkorlikni rivojlantiruchi vositalarni ayting?
- 5.Egiluvchanlikni nechta turi bor?
- 6.Tezlik-kuch siftni qanday rivojlantirish mumkin?
- 7.Maxsus jismoniy tayyorgarlik nima?

IV. TAYYORGARLIK DAVRIDA FUTBOLCHILAMING MASHG'ULOTLARI YUKLAMALARINI ME'YORIYLASHTIRISH DASTURLARI

Futbolda tayyorgarlik davrining tuzilishi jalb qiluvchi, 4 ta bazaga oid va musobaqa oldi mikrosikllaridan tashkil topadi. Quyida yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilar uchun tayyorgarlik davri yuklamalarini rejalashtirishning variantlaridan biri keltirilgan.

4.1 Jalb qiluvchi makrosikl

O'z navbatida «jalb qiluvchi» mikrosikl dekabr oyining ikkinchi yarmidan boshlanib, uning davomiyligi 10-12 kundan oshmaydi. Bu mikrosiklning asosiy maqsadi - futbolchilar organizmi tizimlarini katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalariga tayyorlashdan tashkil topadi. Bu sikl uchun necha kun talab qilinishi va uning tarkibi qanday to'ldirilishi kerakligi futbolchilarning yangi sport mavsumi boshlanishiga qanday jismoniy va funksional holatda kelganligiga bog'liq hisoblanadi. Agar, o'tkazilgan tibbiy tekshirishlar va testlar natijalari futbolchilarning ta'til vaqti davomida harakatlarga oid faolligining qandaydir darajada ushlab turilganligini ko'rsatsa, u holda bu sikl uchun belgilanuvchi muddat sezilarli darajada qisqartirilishi mumkin.

kun. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarning qayta tiklanishiga qaratiladi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YUUT) shiddatligi 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

kip. Yo'naltirilish yuqoridagi kabi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YUUT) shiddatligi 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

6 daqiqa davomida stretching bajariladi.

4-kip. Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshirishlar o'tkaziladi, futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini testdan

o'tkazish amalga oshiriladi.

5-kip. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob-
anayerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatlarning qayta
tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish mashqlari - 20 daqiqa,
stretching - 5 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 5 daqiqa.

Yugurish yo'lagida 2-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi -
ayerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi.

35 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi
(YUUT) 140-150 urish/daq ni tashkil qiladi.

30 daqiqa davomida stretching va kuchga oid mashqlar bajariladi.

kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyat-larining
qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.,
Futbolchilarning juftliklar bo'ylab ajratilishi. Trenajyorda kuchga oid mashqlarni
bajarish - 15 stansiya, mashqlarning davomiyligi soniyani tashkil qiladi,
takrorlashlar son miqdori 2, 1 seriyani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarning qayta
tiklanishi. 40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi
(YUUT) 140-150 urish/daq ni tashkil qiladi. To'xtalish - 30 daqiqa davomida
stretching.

kip. 1-mashg'ulot (ertalab), Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarning
qayta tiklanishi. 40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish
tezligi (YUUT) 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi. 30 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarining qayta
tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching.

Trenajyorlarda juft holatda kuchga oid mashqlarni bajarish, 13-15 stansiya,

mashqlarning davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, takrorlash son miqdori 2 ta, 1 seriyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 10 daqiqa davomida stretching.

kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi ayerob-anayerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatning qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: To'rt oyoqlab 25-30 metr masofada harakatlanish mashqlarini bajarish, 10 daqiqa davomida stretching.

O'yin: 1-guruh, to'p bilan ishlash - 2x6 daqiqa.

2-guruh, basketbol - 2x6 daqiqa.

daqiqa davomida erkin holatda mashq badarish. Pauza - guruh va maydonlarning almashtirilishi va o'yinning takrorlanishi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida sekin - asta yugurish, 5 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - anayerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatning qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 4x2 «kvadrat», 2 ta urinish- 10 daqiqa.

Joyida va harakatlangan holatda, 20 daqiqa davomida «Vengercha mashq» bajarish, 1 daqiqa dam olishda stretching bajariladi.

Ishtirok etuvchi futbolchilar soniga bog'liq belgilangan maydonchada 4 ta kichik o'lchamli darvoza bo'ylab, 2 urinishda, har biri 15 daqiqa davomida 2 ta taym futbol o'ynash.

To'xtalish (zaminka): 20 daqiqa davomida stretching va kuchga oid mashqlarni amalga oshirish.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Stansiyalarning soni futbolchilarning soniga bog'liq belgilanadi. Trenajyorlarda juft bo'lib mashqlarni bajarish, mashqlarning davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, takrorlashlar son miqdori 2 ta,

seriyani tashkil qiladi. Pauza holatida stretching.

To'xtalish - 10 daqiqa stretching bajariladi.

2-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 45 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqlarini bajarish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT) 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching 15 daqiqa.

kun. Tiklanish - sauna, uqlash (massaj), vitaminizasiya, fizioterapiya.

kip. Dam olish.

«Jalb qiluvchi» mikrosiklning davomiyligi 11 kunni tashkil qiladi, jumladan mashg'ulotlar uchun 7 kun, tibbiy ko'rikdan o'tish uchun 2 kun va testdan o'tish va dam olish uchun 2 kun ajratiladi.

O'z navbatida, bizda Chempionat tugashidan keyin barcha futbolchilar o'tish davrida nima bilan shug'ullanishlari kerakligi haqida topshiriq olishmaydi, hatto yangi mavsum boshlanishi davrida ayrim futbolchilarning jarohatlanish holatlarini to'liq davolamasdan turib kelishlari qayd qilinadi. Bu sportchi o'z salomatligiga va funksional majburiyatlariga nisbatan professional bo'lmagan yondashuvdan dalolat beradi.

4.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrosikli

dasturi

Bu mikrosikl davomida asosiy e'tibor asosiy jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga qaratiladi.

Asosiy barcha turdagi chidamlilik, kuch va tezlik-kuchga oid imkoniyatlar rivojlantirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi asta-sekin oshirib boriladi, bunda asosan maxsus bo'lmagan mashqlardan foydalaniladi, bu mashqlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini miqdoriga ajratish osonlik bilan amalga oshiriladi, demak bu mashqlarning mashq qilishga oid samaradorligini boshqarish oddiyligi bilan tavsiflanadi. Quyida tayyorgarlik davri mikrosiklida mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi bo'yicha namuna keltirilgan.

kun. Zalda, trenajyorlarda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching - 10 daqiqa.

Juft bo'lib trenajyorlarda mashq bajarish, mashqlarning davomiyligi 30 soniya, og'irlik yuklamasi qiymati maksimalga nisbatan 60%ni tashkil qiladi, 2 marta takrorlanib, 2 ta seriyada bajarilishi belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 10 daqiqa.

Yugurish yo'lakchasida 2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi anayeroob-glikolitik imkoniyatlamini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 800 metr masofaga yugurish.

5x400 metr masofaga, 2 ta seriyada o'zgaruvchan yugurish:

1 ' 20" da 400 metr masofaga yugurish;

3 ' 30" da 400 metr masofaga yugurish;

1 ' 20" da 400 metr masofaga yugurish;

3 ' 30" da 400 metr masofaga yugurish;

1 ' 20" da 400 metr masofaga yugurish.

3 daqiqa davomida pauza va ikkinchi seriyani bajarishga kirishish.

4 ' 10" da 1000 metrga yugurish.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 1000 metr masofaga sekin yugurish va 15 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kechqurun o'quv-mashg'ulotlar yig'inga uchib ketish.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatga oid imkoniyatlar namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

To'p bilan doira bo'ylab chigil yozdi mashqlarini bajarish.

6 daqiqa davomida juft holatda to'pni pastdan uzatish, 2 daqiqa stretching bajariladi.

8 daqiqa davomida pastdan 1 urinish bilan «3x1 kvadrat» mashqini bajarish.

6 daqiqa davomida yuqoridan 1 urinish bilan «3x1 kvadrat» mashqini bajarish.

ta to'p bilan «Qarama-qarshi» usulda estafeta, 3 marta takrorlashda, kesim masofasi 30 metrga tashkil qiladi, takrorlashlar oralig'idagi pauza 2 daqiqa -

stretching.

Qaytarib tashlashsiz holatda, «7x2, 8x2 kvadrat» mashqini bajarish, maydonchaning o'lchami $10 > < 10$ metmi tashkil qiladi, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

«7x2, 8x2 kvadrat» mashqini 2 ta majburiy urinish orqali bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

maydon bo'ylab «kvadrat» mashqini jarima maydonidan o'rta chiziqqacha masofada amalga oshirish. Uch marta uzatishdan keyin 1 urinish bo'ylab uzatish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'psiz holatda sakrash: oldinga-orqaga, chapga-o'ngga, har bitta oyoqni navbat bilan yuqoriga to'pga tomon ko'tarish. Har bir sakrash mashqi davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi.

Stretching va kuchga oid mashqlar - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. Qumda 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - tezkor-kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Jamoa 2 ta guruhga ajratiladi. Bitta guruh maxsus bo'lmagan mashqlarni bajaradi, ikkinchi guruh esa o'yin mashqlarini bajaradi.

Juft bo'lib to'p bilan chigil yozdi mashqlari, bunda maydon bo'ylab ko'ndalang holatda harakatlaniladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning 1-guruhi quyidagi mashqlarni bajarishni amalga oshirishadi:

8 ta "fishka" orqali 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 6 martani tashkil qiladi;

8 ta tosh orqali yugurish, 3 va 6-toshni atrofidan aylanib o'tish va 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

yuqoridagi kabi, chap yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

yuqoridagi kabi, o'ng yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

daqiqa davomida stretching.

Ko'p marta sakrashlar:

10 metrga oyoqdan oyoqqa sakrash + 5 metr + 10 metr sakrash, mashqni 8 marta takrorlash talab qilinadi;

daqiqa davomida stretching.

6 ta to'siq ($h = 45-50$ sm) orqali ikki oyoda sakrash + 10 ta tosh {fishka} orqali + yerda yotgan 5 ta ustun orqali 2 oyoqda sakrash + 8-10 metrga sakrash, mashqni bajarish takroriyiligi 10 martani tashkil qiladi;

daqiqa davomida stretching.

2x5 metr, 4x10 metr, 2x15 metr, 2x5 metrga aylanishdan keyin start olish;

2x5 metr, 2x10 metr, 2x15 metr, 2x5 metrga umbaloq oshishdan keyin start olish;

2 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning ikkinchi guruhi darvozalarga zarba berish mashqini bajarishadi. Himoyachi jarima maydoni chizig'idan chiziqlarning o'rta qismida turuvchi hujum qiluvchiga yuqoridan to'pni uzatadi, u esa to'pni qabul qilib olib, tezlik oladi va himoyachini aldab o'tib, jarima maydonidan darvozaga zarba beradi. Himoyachi to'pni uzatishdan keyin hujum qiluvchiga qarama-qarshi chiqib keladi va faollik bilan unga qarshilik ko'rsatadi. Bu mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni tashlashdan keyin uni o'ziga qabul qilib olib, jarima maydonida darvozaga zarba berish mashqi bajariladi.

Shuningdek, jarima maydonida turgan to'p bilan darvozaga zarba berish bajariladi.

Futbolchilar guruhi o'rin almashinadi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlar.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - jamoa holidagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

12x12 o'lchamdagi maydonchada, to'p bilan «3X3, 4x4 kvadrat»da chigil yozdi mashqlarini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

40-45 metrga juftlikda to'pni uzatish (plasser), mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

8 ta kichik o'lchamli darvozalar (ustunlardan yasalgan) bo'yicha o'yin mashqlarini bajarish. Sharti: uchinchi o'yinchiga to'p tashlash (pas) hisoblanadi. Agar, to'p darvoza ustunlari o'rtasidan uchib o'tsa, gol hisoblanadi, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchisi esa darvozada turgan holatda uni qabul qilib oladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Futbolchilarning maydonda 4+4+2 holatda joylashib joyini o'zgartirish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Butun maydon bo'ylab o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, stretching va 10 daqiqa davomiyligida kuchga oid mashqlarni bajarish.

kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 730 da).

Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Ertalab - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashq trenajyor zalida bajariladi.

Juft holatda 35 soniya davomida 35-40 soniya pauza bilan, 2 ta doira bo'ylab, 12-14 stansiyada mashqlar bajariladi.

5 daqiqa davomida stretching.

70-80 metr masofaga tezlashish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT)

150-160 urish/daq ni tashkil qiladi, bu mashq 40-45 soniya pauza bilan, 8-10 marta takrorlanadi. Yo'naltirilishi - barcha harakatlarga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: maydon bo'ylab ko'ndalang

yo'nalishdagi chiziq asosida 6 marta yugurish. 10 metr masofaga 4 marta yugurish mashqlarini bajarish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi. 3 daqiqa davomida sterching bajariladi.

Joyida turgan holatda, juft bo'lib to'p bilan mashq bajarish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

8x8 metr maydonchada «5x5 kvadrat» bo'ylab, 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan to'pni tashlab berishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida sterching bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot boshlanishi: ertalab (soat 730 da). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

mashg'ulotni o'tkazish (1100-1200). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashqlar trenajyor zalida bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida sterching bajariladi.

Juft holatda, 12 stansiyada davomiyligi 30 soniyani tashkil qiluvchi, 2 marta takrorlanib, 3 ta seriyada mashqlarni bajarish.

5 daqiqa davomida sterching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - barcha harakatlanish imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 30 daqiqa davomiyligidagi stretching bilan birgalikda, doira bo'lib to'p bilan «Maktab» mashqini bajarish.

Uchta guruh bo'lib, «Kvadrat» mashqini bajarish, shart: 2 marta urinishdan keyin bittalik urinish bajariladi. Ikkita jamoa «kvadrat»da turadi, uchinchi jamoaning o'yinchilari «kvadrat» tomonlari bo'ylab, uning atrofida joylashadi,

ular bitta urinish bo'ylab to'pni egallab turuvchi jamoadan to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Mashq davomiyligi har biri 10 daqiqadan bo'lgan, 3 ta taymni tashkil qiladi, pauza 1 daqiqalik stretchingdan tashkil topgan.

Dam olish davomida jamoalar o'rin almashadi.

ta zonada o'ynash, 4>3>4 holatda 2 ta darvoza o'ynash: 2 urinishda himoya, o'rta chiziqda 2 ta urinish, hujum qiluvchilar cheklanmagan. Hujum qilishga o'rta chiziqda 2 ta o'yinchi qo'shiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlardan hujum qilish bilan 2 ta darvozada o'yin olib borish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching, 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlarni bajarish.

kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 730 da). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (1100-1230). Yo'naltirilishi - anayerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

30-35 metr masofa kesimida 4 martalik yugurish mashqlari asosida chigil yozdi mashqlarini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi. 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

40 soniya davomida 250 metr masofaga yugurish, 5 marta takrorlanadi, mashqni bajarish. 3 seriyadan iborat takrorlashlar oralig'ida 1 daqiqalik pauza va seriyalar o'rtasida 5 daqiqalik to'xtalish belgilanadi.

Stretching va 10 daqiqa davomiyligida kuchga oid mashqlarni bajarish.

mashg'ulot (kunning ikkinchi yarmisida). Yo'naltirilishi - guruh bo'lib texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: «5x2 kvadrat» bo'yicha 2 ta urinish va 2 ta to'pda mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

daqiqa davomida stretching bajariladi.

Yuqoridagi keltirilgan ko'rinishda «kvadrat» mashqini bajarish va bunda 1

urinish va bitta to'pdan foydalanish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

daqiqa davomida stretching bajariladi.

Quyidagi ko'rinishdagi uchta variantda darvozaga zarba berish harakatlari bajarish: jumladan, aylanishdan keyin «uchinchimga. to'p uzatish, to'pni olishdan keyin mchinchlga. uzatish va «qo'sh holatdagi devor»dan keyin «uchinchi»ga uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

ta darvozada o'yin olib borish - bunda ikkita darvoza kichik va bittasi katta o'lchamda belgilanadi. Katta darvozalarga jarima maydoni doirasidan tashqaridan zarba beriladi, bunda gol 2 taga hisoblanadi. Kichik darvozalarga esa gol 1 martadan keyin hisoblanadi.

Mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 6 daqiqa davomiyligida bir tekisda yugurish mashqini bajarish.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertaiab soat 730 da).

Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kunning birinchi yarmisida). Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 15 daqiqa davomida stretching.

«4x2 kvadrat»da 2 urinish bo'yicha, 5 daqiqa davomida mashqni bajarish.

1+4+2+3+1 joylashishda futbolchilarning taktik o'rin egallashlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Kunning ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida mashqlar bajariladi. Mashqlar juft holatda bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Mashqlarning bajarilishi davomiyligi 20 soniya, seriyalar soni 3 tani tashkil

qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida yugurish, 3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

20x20 metr o'lchamdagi maydonchada «6x3 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, to'liq saralanish bilan 12 daqiqa davomida bajarish.

17x17 metr o'lchamdagi maydonchada «6x3 kvadrat» mashqini, 1 urinish majburiyligida, 12 daqiqa davomida bajarish.

5 daqiqa daqiqa davomida stretching bajariladi.

Uchlikda darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Orqadan «kesib» o'tib uchlikda darvozalarga zarba berish, davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Juftlikda 40-45 metr masofaga to'pni uzatish, davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Uchlikda: «yugurib kelish», «kesishish», «devor»

kombinasiyalaridan foydalanib, uchinchiga pas uzatib 2 ta darvozada o'yin olib borish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida stretching.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, stretching 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlarni bajarish.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - jamoa holatida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish,

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

8x8 metr o'lchamdagi maydonchada «5x2, 4x2 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, 10 daqiqa davomida bajarish.

Maydonda 1+4+2+3+1 joylashishda o'yinchilarning taktik o'rin almashinishi mashqi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish (zaminka): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kechqurun - nazorat o'yinini o'tkazish.

kun. 1-mashg'ulot (8⁰⁰-840). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 30 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulotni o'tkazish (ertalab). Yo'naltirilishi - anayerob- glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 1000 metr masofaga bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Takroriy yugurish:

2x600 metr masofaga 2 daqiqalik pauza bilan 2 daqiqa 10 soniyada yugurish;

4x300 metr masofaga 1 daqiqalik pauza bilan 60 soniyada yugurish;

4x100 metr masofaga 30 soniyalik pauza bilan 15-16 soniyada yugurish.

Bu ko'rinishdagi seriyalar soni 2 tani tashkil qiladi. Seriyalar o'rtasidagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi, stretching bajariladi.

35-40 metr masofaga to'pni juftlikda uzatish, mashq bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Running ikkinchi yarmisida dam olish belgilanadi.

kun. 1-mashg'ulot (730-8⁰⁰). Bir tekisda yugurish stretching bajariladi.

mashg'ulot (11⁰⁰-1200). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi va texnik jihatdan tayyorgarlikning takomillashtirilishi.

Chigil yozdi mashqlari: joyida turgan holatda va harakatlanib «Vengercha mashq»ni to'p bilan juft bo'lib bajarish, pauza vaqtida 5 daqiqa davomida

stretching bajariladi.

ta yonma-yon saflanish holatida 1 urinishda va keyin esa 2 ta urinishda bosh bilan uzatish, 4 daqiqa davomida 24x20 metr o'lchamdagi maydonchada «Tennisbol» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

20x20 metr o'lchamdagi maydonchada «6x3 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, to'liq saralanish bilan 15 daqiqa davomida bajarish.

daqiqa davomida stretching bajariladi.

Dumalab borayotgan to'p bilan darvozaga zarba berish, bunda darvozagacha bo'lgan masofa 20-25 metrga teng tashkil qiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqaga teng hisoblanadi.

17x17 metr o'lchamdagi maydonda «6x3 kvadrat» bo'yicha, 2 ta majburiy urinish sharti bilan 15 daqiqa davomida mashq bajarish.

Qanotdan tashlab berilgan to'pni uchlik holatida darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

1 urinishda, o'yinda 2 marta uzatishdan keyin, jarima maydonidan jarima maydonigacha «Kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomiyligida stretching bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot trenajyor zalida (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqa, seriyalarga 2 ta yondoshuv bo'yicha 2 ta seriyada amalga oshiriladi. Seriyalar oralig'idagi pauza vaqti 2 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Bir tekisda yugurish va 30 daqiqa mavomida stretching bajariladi.

Running ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

Reyingi kunda uyga qaytish (uchish) amalga oshiriladi.

3 kun davomida dam olish belgilanadi.

Mikrosiklning davomiyligi 13 kunni tashkil qilib, jumladan 12 kun mashg'ulotlar uchun ajratiladi; 1 kun o'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziladigan joyga va qaytish uchun ajratiladi. Sikl davomida 27 ta mashg'ulotlar mashqlari o'tkaziladi, turli xil raqiblar bilan 4 ta nazorat o'yinlari amalga oshiriladi. Dam olish uchun kunlar alohida ajratilmadi va ular mashg'ulot jarayoni orasida o'tkaziladi. 27 ta mashg'ulotdan 21 tasi jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi:

ayerob imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun - 9 ta mashg'ulot;

anayerob-glikolitik imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun - 3 ta mashg'ulot;

kuch imkoniyatlari rivojlantirilishi uchun - 5 ta mashg'ulot;

anayerob-laktat imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun - 1 ta mashg'ulot;

barcha harakatlar namoyon bo'lishini rivojlantirilishi uchun - 3 ta mashg'ulot ajratiladi.

Belgilangan 10 ta texnik-taktik mashg'ulotlardan 4 tasi jamoaviy va 6 ta mashg'ulot esa - guruh harakatlarni takomillashishlarga yo'naltiriladi.

4.3. Tayyorgarlikdavrining bazaga oid birlamchi mikrosikli
dasturi

1-kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchib borish, joylashish, dam olish.

mashg'ulot. Ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish. Bir tekisda yugurish va 30 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - barcha harakatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirilishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: Juft bo'lib to'p bilan «Vengercha mashq» harakatlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Darvozagacha 20-25 metr masofadan dumalab borayotgan (harakatdagi) to'pni zarb bilan daravozaga yo'naltirish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

8x8 metr o'lchamdagi maydonchada «5x2 kvadrat» bo'yicha, 2 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

2 ta guruh bo'lib darvozaga zarba berish, to'pning jarima maydoniga chiziq yoni bo'ylab burchakdan o'yinga kiritilishida, burchak ostida zarba berish amalga oshiriladi, o'rin almashinadi. Mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

«5x2 kvadrat»da 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

«Qo'sh devor» orqali darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima maydonidan jarima maydonigacha 2 ta darvozada futbol o'ynash, bunda har biri 10 daqiqadan bo'lgan 2 ta taym belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

kun. Futbolchilarning tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi. Kechqurun mashg'ulot o'tkaziladi. Yo'naltirilishi - barcha harakatlarning namoyon bo'lishi rivojlantirilishiga qaratiladi.

Ikkita tarkibda nazorat o'yini tashkil qilinadi.

kun. Ertalab, ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish mashqlari bajariladi, bir tekisda yugurish va 30 daqiqa davomida stretching bajariladi.

kip. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratiladi.

Mashg'ulot trenajyor zalida o'tkaziladi. Juft holatda 35 soniyali pauza bilan, 2 ta seriyada bitta mashqni 35 soniya davomida bajarish amalga oshiriladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 10 daqiqa davomida

stretching bajariladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Doira bo'ylab to'p bilan chigil yozdi mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 25 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Uchlik ko'rinishida, «6x3 kvadrat» bo'yicha, 2 urinish majburiyligida, to'liq holatda saralangunga qadar mashqni bajarish. Bunda maydonchani o'lchami 17x17 metrga va mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

6x6 bo'lib mashq o'yinlarini bajarish: birinchisi himoyada o'ynaydi, ikkinchisi hujumda o'ynaydi. Hujum qilish o'yinchilari hujum qilish yo'naltirilishini, to'pni nazorat qilishni, yugurish, qanotlar orqali hujumga o'tish va darvozani egallashni tezkorlikda o'zgartirishadi. Himoya o'yinchilari joyini qayta o'zgartirish, kafolatlash va himoyadan maydonning o'rtasigacha tezkorlikda chiqib kelish ustida ishlashadi. Uchinchi o'rtalik qanotdan to'p tashlanishidan keyin maydonning boshqa bir yarmisida darvozaga zarba berish mashqini amalga oshiradi. Mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

O'rin almashinish 15 daqiqadan keyin bajariladi. Himoya o'yinchilari almashtirilmaydi.

Maydonchani o'lchami 30x40 metrga tashkil qilgan sharoitda, «uchinchi»ga pas berish orqali oldinga chiqish bilan birgalikda, o'rinlarni almashtirish asosida «9x9 kvadrat» bo'yicha mashqni bajarish. Har bir jamoadan ikkitadan o'yinchi to'g'ri to'rtburchakli sohaning yo'lak (koridor) qismida diagonal bo'ylab joylashadi, ular o'rin almashinish bilan birgalikda, hamkor bilan to'pga bir urinishda o'yinni olib borishlari mumkin. Bunda mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): bir tekisdagi yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni

rivojlantirish.

20 daqiqa davomida bir tekisdagi yugurish va 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kunning birinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

O'yindan keyin 12 daqiqa bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching bajariladi.

Kechqurun qayta tiklanish tadbirlari - suv havzasi (basseyn), saunadan foydalanish amalga oshiriladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashg'ulot trenejyor zalida o'tkaziladi. Juflikda har bir stansiyada 35 soniyadan ishlaydi, qaytarilishi 2 seriya.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa stretching, 3 daqiqa yugurish mashqlarini bajarish.

Uchlik holatida to'p bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi, hamkorlarning almashtirilishi 1 daqiqadan keyin amalga oshiriladi:

3 ta ustunni yugurib o'tib to'pni qaytarib olish;

3 ustun oralig'ida yugurgan holatda to'pni qaytarib olish;

bo'sh joyga pas tashlash - urinish bilan to'pni qaytarib olish;

pas - markazda hamkorni aldab o'tish, to'pni qaytarib olish;

pastdan pas tashlash, hamkorni orqadan quvlash bilan ustungacha masofada to'pni olish, 3 ta ustunni aylanib o'tish, boshqa hamkorga tashlash, orqadan quvlash, ustungacha to'pni olish va qaytadan ustunlardan o'tish va hokazo.

3 ta ustunni aylanib o'tishdan keyin chap, o'ng oyoq bilan to'pni qaytarib olish;

3 ta ustunni aylanib o'tish, to'pni o'rin almashinish bilan birgalikda «s/evor»dan qaytarib olish;

3 ta ustunni aylanib o'tish, hamkorga tashlash, to'pni qaytarib olish, 12 metrga olg'a intilish.

To'pni egallab olish va jarima maydonigacha uchta nuqtadan darvozaga zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqa, pozisiyani almashtirishdan keyin, jami 3 daqiqani tashkil qiladi.

Orqadan yugurish bilan birgalikda uchlik holatida darvozalarga zarba berish, qanotlardan uzatish orqali zarba berish. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqa, har bir qanot bo'ylab mashqni bajarishga 10 daqiqadan ajratiladi.

Jarima maydonidan maydon markazigacha «9x9 kvadrat» bo'yicha, 3 marta uzatishdan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 5 daqiqa davomida stertching bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Bir tekisda yugurish va stertching - 30 daqiqa.

Nazorat o'yini o'tkaziladi (IZ⁻H00).

O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish amalga oshiriladi.

Kunning ikkinchi yarmisida qayta tiklanish tadbirlari - suana, suv havzasidan (basseyn) foydalanish amalga oshiriladi.

kun. 1-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 300 metr masofaga bir tekisda yugurish, 5 daqiqa stretching bajariladi, 3 daqiqa yugurish mashqlari amalga oshiriladi.

9x9 metr o'lchamli maydonchada «5x2, 6x2 kvadrat» bo'yicha, qaytarib, 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 2x8 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni juft holatda 40-45 metr masofaga uzatish (plasser), mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Juft bo'lib darvozalarga zarba berish, to'pni yuqoridan uzatish, oldinga intilish, darvozaga zarba berish. Zarba beruvchi o'yinchi oldinga intilishga qaytadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x8 daqiqani tashkil qiladi.

Har biri 5 tadan o'yinchidan tashkil topgan 3 ta jamoa bilan o'yin mashqlarini bajarish, bunda maydon uchta hududga ajratiladi. Vazifa - himoyadan tezkorlikda chiqishga qaratiladi. Gol uruvchi jamoa tezda boshqa darvoza tomon hujumga o'tadi. To'p yo'qotilgan holatda, pressing qo'llaniladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): bir tekisda yugurish va stretching - 15 daqiqa.

kun. Nazorat o'yini (II00-^00). O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqi bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmida qayta tiklanish tadbirlari - suana, suv havzasidan (basseyn) foydalanish amalga oshiriladi.

kun. Uyga qaytish (uchish).

10 kunlik o'quv-mashg'ulotlar yig'ini davomida turli xildagi malaka darajalari va turli xil raqiblar uyin uslublari bo'yicha 5 ta nazorat o'yini, shuningdek 10 ta mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi. Yo'naltirilishi - quyidagicha ifodalanadi:

4 ta mashg'ulot - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun;

2-mashg'ulot - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun;

1-mashg'ulot - barcha harakatlanish imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish uchun ajratiladi.

Uchta mashg'ulot guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi. Ushbu ko'rinishda, ko'rinib turibdiki, bu mikrosiklda urg'u yangi futbolchilarni tekshirish va optimal tarkibni aniqlash, jamoaviy va asosiy guruh holidagi texnik-taktik harakatlarni sinov-muhokamadan o'tkazishga qaratiladi. Ayerob va kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlar davom ettiriladi.

4.4. Tayyorgarlik davrining bazaga oid ikkinchi mikrosikli
dasturi

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 1200 metr masofada harakatda bajariladi.

8 daqiqa davomida stretching bajariladi.

6x1000 metr masofada yugurish, takrorlash oralig'idagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi. Kesim masofasini yugurib o'tish vaqti - 4 daqiqa 10 soniyani tashkil qiladi.

1000 metrga o'zgaruvchan yugurish: jumladan, 100 metrga tezkor holatda yugurish (16-17 soniya davomida); 100 metrga sekin yugurish (qayta tiklanish - yurak urish tezligi (YUUT) 120-130 urish/daq ni tashkil qiladi).

5 daqiqa davomida bir teksida yugurish, yurakning urish tezligi (YUUT) 120-130 urish/daq ni tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot. Chigil yozdi mashqlari: Har bir futbolchiga to'p beriladi, maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlaniladi, yugurish mashqi bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

8x8 metr o'lchamdagi maydonda «4x2, 5x2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

15 metr masofa kesimida 4 martalik yugurish mashqlari va 10 metr masofada tezlashish mashqni bajarish, mashqni bajarish 7 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima maydonigacha S maydonda «kvadrat» bo'ylab, o'yinda 2 marta uzatishdan keyin 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 800 metr masofaga bir tekisda yugurish.

2-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Mashqlar trenajyor zalida o'tkaziladi. 10-12 stansiyada mashqlar

belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Juftlikda 20 soniya mashq bajariladi, takrorlash - 2 marta 3 ta seriyada bajarish.

Seriyalar oralig'idagi pauza 2 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching bilan birgalikda, doira bo'ylab to'p bilan «Maktab» mashqini bajarish - 30 daqiqa.

Uchta guruh bo'lib «Kvadrat» mashqini bajarish, bajarish shartlari: 2 martalik urinishdan keyin bittalik urinish bajariladi. Ikkita jamoa «Kvadrat»da turadi, uchinchi jamoaning a'zolari «Kvadrat» tomonlarida, uning atrofida joylashadi, ular to'pni egallab turgan jamoadan bitta urinish bo'yicha to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Mashqni bajarish har biri 10 daqiqadan iborat bo'lgan 3 ta taymdan tashkil topadi, pauza 1 daqiqa - stretching bajariladi.

Pauza davomida jamoalar almashadi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka)-. 5 daqiqa sekin-asta yugurish, 3 daqiqa stretching bajariladi.

kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'iniga uchish.

1-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - barcha harakatlarga tegishli imkoniyatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'ylab mashq bajarish, mashqni bajarish 25 daqiqani tashkil qiladi.

Juftlikda to'pni 40-45 metr masofaga uzatish (passer), mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

ta bo'lib: 30 metr masofaga kutib olish ko'rinishida estafeta, 3 marta takrorlanadi, oraliqdagi pauza 1-2 daqiqa stretching bajariladi.

Uchlikda, 3 ta urinishda to'p bilan mahoratni namoyish qilish (jonglyorlik

qilish), mashqni bajarish davomiyligi 5-7 daqiqani tashkil qiladi.

6 ta tirqish darvozalar bilan futbol o'yini, to'pni bitta urinishda urish, hamkor to'pni darvoza oldida qabul qilishi belgilanadi, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 1200 metr masofaga bir tekisda yugurish va 7 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Tezlik-kuchga oid yo'nalishda majmuaviy mashqlarni bajarish:

yuqoriga «baqa» usulida 15 marta sakrash, mashqni 2 marta takrorlash, takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti 2 daqiqani tashkil qiladi;

uzunlikkga «baqa» usulida 15 marta sakrash, mashqni takrorlashlar soni 2 marta, dam olish pauzasi 3 daqiqani tashkil qiladi (stretching).

«Tizzani ko'krak qafasiga tegishi» usulida sakrash, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlash oralig'idagi pauza vaqti - 30 soniyaga teng, seriyalar o'rtasidagi vaqti 2 daqiqa (stretching).

30 marta oyoqni keng tashlab «zig-zag» usulida qadam tashlab yurish - mashqni 2 marta takrorlash;

oldinga harakatlanish bilan birgalikda «tizzani ko'krak qafasiga tegishi» usulida sakrash, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti - 2 daqiqa (stretching);

30 qadam bo'ylab «zig - zag» usulida qadam tashlab yurish - mashqni 2 marta takrorlash; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti - 2 daqiqa (stretching);

sakrash davomida oyoqlarni «qaychi» usulida tezkorlikda almashtirish, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti - 2 daqiqa (stretching).

Yugurish mashqlarini bajarish:

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

Seriyalar miqdori 3 ta, oralig'idagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 6 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh holidagi texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan - to'pni butun maydon bo'ylab idora qilish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi;

To'pni idora qilish, uzatishlar, aldab o'tish va 10-12 metrga tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi;

10 daqiqa davomida stretching.

Jufflik holatida «yugurib o'tish» orqali darvozalarga zarba berish, mashq 2 marta takrorlanib, 6 daqiqa bajariladi.

Juft bo'lib markaziy doira atrofida 3 daqiqa davomida stretching.

15x15 metr o'lchamdagi maydonda «5X3 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlardan uzatishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Maydonning S yarmisida «Kvadrat» mashqini bajarish, to'pni nazorat qilish, uchinchiga pas tashlash, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - anayarob-glikolitik imkoniyatlarni

rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching va 35 metr masofa kesimida yugurish mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Harakatlar koordinasiyasi bo'yicha mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

160 metr x 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, maksimal qiymatning 80% holatida, pauza 45 soniyani tashkil qiladi;

Pauza - 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

160 metr x 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 4560 soniyani tashkil qiladi;

Pauza - 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

80 metr x 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 4045 soniyani tashkil qiladi;

40 metr x 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 30 soniyani tashkil qiladi;

Pauza - 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

30 metr x 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 30 soniyani tashkil qiladi;

60 metr x 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 40 soniyani tashkil qiladi;

100 metr x 6 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 45 soniyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh holida texnik- taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 15 daqiqa davomida stretching; 12 daqiqa davomida yugurish mashqlarini bajarish.

Guruhlar - har biri 5 tadan o'yinchidan iborat bo'lgan 3 ta guruhda o'yin mashqlarini bajarish.

Qayrilish bilan to'pni tashlash, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Uzatish - qaytarib qabul qilish - pastlatib uchinchi o'yinchiga uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

«Qo'sh devor» mashqini bajarish, raashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

4 ta himoyachi 6 ta hujumchiga qarshi o'yin mashqlarini bajarish.

Vazifa: himoyachi gol urilishga yo'l qo'ymaslik va himoyadan tezkorlikda chiqish orqali to'pni qaytarish yoki egallab olish; hujum uchun ortiqcha o'yinchidan foydalanib, hujumni tashkil qilish va darvozani zabt etish, markaz va qanotlar bo'ylab hujumga o'tish. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Uchlik holatida qanotlardan to'p tashlashdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish 12 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - barcha harakatlarga oid imkoniyatlar namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida bir teksida yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

«6*2 kvadrat» bo'ylab, doira bo'ylab qaytarib pas tashlashsiz holatda, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Koordinasiya harakatlari bo'yicha mashqlar - 10 daqiqa.

O'yin mashqlari: burchak qanotdan futbolchi to'pni idora qilgan holatda bilan kirib kelishni amalga oshiradi - to'pni markazga uzatadi - hamkordan to'pni qabul qilish orqali o'yinchi oldinga intiladi - burchak qanot tomonsida turgan boshqa bir sherigiga uzatadi - to'pni qaytadan qabul qilib oladi - jarima maydoni

chizig'i bo'ylab darvozaga zarba beradi - to'pni qabul qilib oladi - uni idora qiladi - uzatadi va boshqa darvozaga zarba yo'llaydi.

Barchasi tezlik bilan bajariladi. 1 seriyada takrorlashlar 4 ta, bu ko'rinishdagi seriyalar 3 tani tashkil qiladi. Takrorlashlar oralig'idagi pauza 90 soniyaga teng.

Seriyalar o'rtasidagi pauza 8-10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi (zaminka): 5 daqiqa davomida stretching.

mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik hara-katlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish va stretching - 20 daqiqa.

Turli xil variantlarda olingan darvozalar bilan to'p bilan o'yin mashqini bajarish - 8 daqiqa.

3 daqiqa davomida stretching.

Turli xil usullarda 2 daqiqa davomida 4 marta bosh bilan o'ynash - 8 daqiqa.

S maydonda, uchinchiga pas tashlash bilan 8 ta darvozada futbol o'ynash, oraliq bo'ylab zarba berish va to'pning darvozada hamkor tomonidan qabul qilinishidan keyin gol hisobga olinadi, mashq har biri 10 daqiqadan 2 ta taymda amalga oshiriladi. Pauza davomida 2 daqiqa stretching.

Uchlik holatida, qanotlardan uzatib berishdan keyin darvozalariga zarba berish, bunda har biri 9 tadan futbolchidan tashkil topgan 2 ta guruh bo'yicha 12 daqiqa davomida mashq bajariladi.

Qarshiliksiz holatda, maydonning o'rta chizig'idan turib, raqib darvozasiga hujum qilish - 6 daqiqa.

Standart holatlar ustida ishlash - 14 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuchga oid mashqlar - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - ayerob
imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va kuchga oid mashqlarni bajarish - 10 daqiqa.

Kechqurun nazorat o'yini o'tkaziladi.

O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqi bajariladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida juftlik holatida, 3 ta seriyada, har biri 20 soniyadan 2 ta yondashuv mashqlari bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmida qayta tiklanish tadbirlari tashkil qilinadi, dam olish amalga oshiriladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 35 metr kesimda, 12 daqiqa davomida 4 martalik yugurish mashqlarini bajarish.

Stretching - 8 daqiqa.

Oyoqlaming ishlash chastotasi bo'yicha mashqlami bajarish - 3 daqiqa.

Juft bo'lib 3x70 metr holatda, 2 ta seriyada mashqlami bajarish:

har uchinchi qadam tashlashda hakkalab sakrash bilan yugurish;

oyoqdan oyoqqa «ko'p martalab sakrash»;

«Kiyik yugurishi»;

tizzani ko'krakka ko'tarish orqali bitta oyoqda sakrash (ikki marta chap va ikki marta o'ng oyoqda);

2x15 metr masofada «bukilib» sakrash;

15 marta yo'nalishda «baqa» usulida yuqoriga sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

15 marta yuqoriga-oldinga «baqa» usulida sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

oldinga harakatlanish bilan birgalikda, tizzani ko'krak qafasiga ko'tarish bilan ikki oyoqlab sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

30 marta ikki oyoqda sakrash, mashqni 2 seriyada bajarish.

Seriyalar orasidagi pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi.

30 daqiqa davomida o'zgaruvchan yugurish:

1 daqiqa davomida YUUT 160-170 urish/daq;

2 daqiqa davomida YUUT 120-130 urish/daq;

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 5 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - guruh holida texnik-taktik harakatlarni bajarish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching - 5 daqiqa.

18x18 metr o'lchamdagi maydonda uchlikda, «3x3 kvadrat» bo'ylab, to'liq holatda saralanishgacha 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching.

«6X3 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish majburiyligi bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Juft bo'lib, 40-45 metr masofaga to'pni uzatish (plasser) - 6 daqiqa.

Futbolchilarning birinchi guruhi o'yin mashqlarini bajaradi:

O'yinchilar himoyada to'p bilan hujum qiluvchiga yaxshiroq joylashadi, to'p bilan o'yinchiga chiqish, kafolatlash mashqi bajariladi.

Futbolchilarning ikkinchi guruhi uchlik holatida, «devorga» uzatishda uchinchi pas tashlash orqali darvozaga zarba berishni bajaradi. O'yinchilar doira bo'ylab o'rin almashinadi.

Mashq davomiyligi 15 daqiqani tashkil qilib, keyin esa guruhlar o'rin almashinadi.

Jarima chizig'ida turgan to'p bilan darvozaga zarba berish - 6 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlari
5 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - harakat imkoniyatlarining barcha namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: juft bo'lib joyda va harakatlanib, 20 daqiqa davomida « Vengercha mashq»ni bajarish.

Stretching - 3 daqiqa.

Oyoqlaming harakatlanish chastotasi va koordinasiyasi mashqlari - 10-12 daqiqa.

Stretching - 3 daqiqa.

100 metr x 5 marta yugurish, seriyalar soni 5 tani tashkil qiladi, yugurish vaqti 15-16 soniya, takrorlash oralig'idagi vaqt 45 soniya, seriyalar oralig'dagi vaqt 2 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari {razminka)-. 3 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching - 3 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - jamoa holatida texnik taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa stretching.

25x35 metr maydonchada to'p bilan o'yin - 5 daqiqa.

Stretching - 5 daqiqa.

40x30 metr maydonchada qo'llardan ushlangan holatda, juft bo'lib futbol o'ynash- 12 daqiqa.

Juft holatda, 20-25 metrga pastdop to'p uzatish (passer) - 8 daqiqa.

Jarima maydonigacha S maydonda «Kvadrat» bo'ylab, 2 ta cheklanmagan o'yindan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 3 daqiqa stretching.

Jarima maydonigacha S maydonda «Kvadrat» bo'ylab, uchinchi pas tashlash holatida, urinish sonini cheklanmasdan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 2 daqiqa.

Dumalab ketayotgan to'p bilan darvozaga zarba berish (ikkita darvoza) - 6 daqiqa.

Ikkita darvozada o'yin olib borish, maydon markazidan 16 metr uzoqlik masofasida bitta darvoza o'rnatiladi, boshqasi esa odatdagi o'z o'rnida qoladi. Qanot chiziqdan 10 metr masofada, butun maydon uzunligi bo'ylab 2 ta hudud belgilanadi. Ushbu hududlarda to'p uzatish amalga oshiriladi va hujum qiluvchi

o'yinchilar to'pni jarima maydoniga uzatishadi. Hududdagi uchinchi o'yinchiga pas tashlash mashqi bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 25 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 5 daqiqa.

kip. 1-mashg'ulot (ertalab), bir tekisda yugurish va stretching - 25 daqiqa.

Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: harakatlanib, 30 metr masofada, umumiy rivojlantirish mashqlarini (URM) bajarish - 15 daqiqa. 4 marta takrorlanadi.

Stretching - 10 daqiqa.

Tezlik-kuch yo'nalishida 1-majmuasini bajarish:

«To'pponcha» holatida yuqoriga sakrash, har bir oyoqda 10 marta bajariladi;

oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrash mashqi, har bir oyoda 30 martadan bajariladi;

sakrash - tizza ko'krak qafasiga tegizilgan holatda, har bir oyoqda 20 marta takrorlanadi.

Seriyalar soni 3 tani tashkil qiladi. Takrorlash oralig'idagi pauza - 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt - 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching.

majmua:

chuqur o'tirgan holatda har bir oyoqda yuqoriga 10 marta sakrash;

tizzaning ko'krak qafasiga tegizgan holatda, bir oyoqda, keyin boshqa oyoqda 30 marta sakrash. Takrorlash - 3 seriya. Takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti - 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt - 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching.

majmua:

ikkala oyoqda yarim o'tirgan holda, 30 marta sakrash mashqni bajarish;

sakrashda oyoqlarni almashtirish - 30 marta takroriylikda bajarish;

oyoqdan-oyoqqa almashinib 40 marta sakrash.

Seriyalar soni 3 tani tashkil qiladi. Takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti - 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt - 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching - 3

daqaqa (to'p bilan "jonglirovka" qilish).

40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT) qiymati 140-150 urish/daq ni tashkil qiladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlari takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: doira bo'lib to'p bilan mashq bajarish - 25 daqiqa.

Har biri 6 tadan futbolchidan tashkil topgan 3 ta jamoa tuziladi, to'pni maydonning S qismida 1 urinish bilan nazorat qilish amalga oshiriladi, bitta jamoa to'pni tortib olish, pressing, hududni tanlash mashqlarini bajaradi. Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Juft bo'lib darvozalarga zarba berish- 15 daqiqa.

ta darvozada o'yin mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa. Hujum yo'nalishini almashtirish, pressing, to'pni nazorat qilish. Maydonning Vi qismida mashqni bajarish.

Darvozalar oldida belgilangan 3 metrlik hududda mashqni bajariladi, bunda himoyachilar oldinga chiqib kelishi mumkin emas.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - anayerob - glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: To'p bilan maydon ko'ndalang qismi bo'ylab «Vengercha» mashqni bajarish - 20 daqiqa.

Masofa kesimlarida yugurish mashqi:

5x160 metrga 60 soniya davomida yugurish, pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi;

10x160 metrga 60 soniya davomida yugurish, pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi;

10x80 metrga 45 soniya davomida yugurish, pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi;

Pauza vaqtida stretching bajariladi.

5x40 metrğa, 5 ta seriyada mashqni bajarish, takrorlashlar oralig'idagi pauza - 30 soniya, seriyalar o'rtasidagi vaqt - 2 daqiqani tashkil qiladi;

10x30 metrğa yugurish mashqini bajarish, pauza - 30 soniyani tashkil qiladi;

5x60 metrğa yugurish mashqini bajarish, pauza - 40 soniyani tashkil qiladi;

6x100 metrğa yugurish mashqini bajarish, pauza - 40 soniyani tashkil qiladi;

6x100 metrğa yugurish mashqini bajarish, pauza - 45-60 soniyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (zaminka): stretching - 5 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'pni butun maydon bo'ylab idora qilish.

To'pni idora qilish - hamkorga tashlash - 12-15 metr masofaga tezlanish - idora qilish.

Mashqni bajarish davomiyligi - 15 daqiqa.

Stretching - 15 daqiqa.

18x18 metr o'lchamdagi maydonda «7X2 kvadrat» bo'ylab, qaytarib pas tashlamasdan, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan uzatilgan to'pni zarba bilan darvozaga yo'naltirish - 10 daqiqa.

1 urinish bilan, jarima maydonidan jarima maydonigacha, har biri 10 miuntndan 2 taymda futbol o'ynash.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot (8⁰⁰-840). Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlamini rivojlantirish. 30 daqiqa bir tekisda yugurish, stretching - 10 daqiqa.

Running ikkinchi yarmida nazorat o'yini tashkil qilinadi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida, juft bo'lib, 35 soniyadan mashqlarni bajarish, 2 marta takrorlanadi, 1 ta seriya.

Chig'il yozdi mashqlari (razminka): 20 daqiqa bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching.

Uyga qaytish (uchish).

Mashg'ulotlar mikrosikli 15 kunga cho'ziladi, bunda 24 ta o'quv-mashg'ulot va 3 ta nazorat o'yinlari o'tkaziladi. Mashg'ulotlar yo'nalishi quyidagicha:

ayrob imkoniyatlarni rivojlantirish - 3 mashg'ulot;

anayrob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish - 3 mashg'ulot;

anayrob-alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish - 3 mashg'ulot;

kuch imkoniyatlarni rivojlantirish - 3 mashg'ulot;

barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish - 3 mashg'ulot;

guruh holidagi o'zaro harakatlarda texnik-taktik takomillashtirish - 6 ta mashg'ulot;

jamoab bo'lib o'zaro texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish - 3 mashg'ulot;

dam olish va qayta tiklanish tadbirlari - 1 mashg'ulot.

Ushbu ko'rinishda, tezlik, tezkor-kuch, kuch va barcha harakatlar

imkoniyatlari namoyon bo'lishi rivojlanishi bo'yicha futbolchilar faoliyati davom ettiriladi. Yuklamalarning hajmi va shiddati ortadi, maxsus bo'lmagan vositalar bilan birgalikda maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlardan ham keng foydalaniladi. Jumladan, futbolchilarning guruh va jamoab texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi.

4.3. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrosikli dasturi

kun. Jamoani yig'ish, 1-mashg'ulotni o'tkazish, yo'naltirilishi - ayrob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqi: 800 metr masofaga bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT) 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

Stretching - 10 daqiqa.

Bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT) 150-160 urish/daq ni tashkil qiladi — 30 daqiqa.

10 daqiqa davomida stretching.

kun. Ertalab tibbiy ko'rikdan o'tish.

Kunning ikkinchi yarmida - jismoniy tayyorgarlik rivojlanish darajasini testdan o'tkazish.

kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchish. 1-mashg'ulot. Barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqi: Nag bir futbolchi to'p bilan, maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlanib, yugurish mashqlarini bajaradi - 15 daqiqa.

Stretching - 10 daqiqa.

8x8 metr o'lchamdagi maydonda, «4x2, 5x2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching - 3 daqiqa.

15 metr masofa kesimida 4 marta yugurish mashqini bajarish va 10 metrga tezlashish - 7 daqiqa.

Jarima maydonigacha S maydonda, o'yinda 2 marta uzatishdan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 800 metr masofaga bir tekisda yugurish.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, jamoaviy o'zaro birgalikdagi harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: To'p bilan 20x20 metr va 15x15 metr o'lchamdagi 2 ta «Kvadrat» da mashq bajarish. «Kvadrat» da oralig'idagi masofa 20 metr, xushtak chalish bo'yicha to'p bilan boshqa «Kvadrat» tomon tezlashish, mashqlar

orasida to'p bilan harakatlanish. Mashqni bajarish davomiyligi - 15 daqiqa.

Stretching - 15 daqiqa.

2 ta guruh bo'lib darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi, har bir darvozaga zarba berish 10 marta takroriy bajariladi.

1-guruh: o'rta chiziqdan 5 metr uzoqlik masofasida, markazdagi hamkorga yonlama uzatishni amalga oshiradi, 5 ta to'siq (h - 40 sm) orqali sakrab o'tiladi, markazdagi o'yinchi hamkordan to'pni qabul qiladi va jarima maydoni bo'ylab darvozaga zarba beradi, qanot burchaklari bo'ylab tezlashadi, to'pni qabul qiladi va yon chiziq yoni bo'ylab o'rta chiziqqacha tezlik bilan to'pni idora qilishni amalga oshiradi (35-40 metr) - ustunchalarni aylanib o'tish orqali markazga tomon harakatlaniladi (15-20 metr). Ustunchalar oralig'idagi masofa 2 metni tashkil qiladi, ustunchalar yon chiziqdan 5 metr uzoqlik masofasida joylashadi.

2-guruh: markazdan yon tomonda 15 metr masofa uzoqligida turgan hamkorga to'p uzatiladi, bir-biridan 5 metr masofa uzunligida «Ilon izi» ko'rinishida joylashtirilgan 6 ta ustunchalarni aylanib o'tish orqali, hamkordan diagonal uzoq masofadan pas qabul qiladi - jarima maydonigacha etib bormasdan turib - darvozaga zarba beradi - yon chiziq yonidan markaz chiziqqacha tezlik bilan to'pni idora qilish amalga oshiriladi. Markazdan 1 ustungacha oralik masofa 10 metni tashkil qiladi.

Pauza - 3 daqiqa, guruhlarning almashinishi.

Jarima maydonidan darvozalarga zarba berish - 5 daqiqa.

4+4+2 tizimda o'yinchilarning joylashtirilib, to'pning turish holatiga bog'liq, dastlab sekin-asta va keyin tezkorlikda o'rin almashinish mashqini bajarish. O'z yarim maydonida «pressing»ni bajarish davomida futbolchilarning joylarini almashinishi bajarilishi. O'yin boshlanishi, himoyadan chiqish. Mashqni bajarish davomiyligi -35 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari ([razminka): stretching - 5 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 8x8 o'lchamdagi maydonda «5x2 kvadrat» bo'ylab, ikkita to'p bilan, mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi - 10 daqiqa.

Stretching - 5 daqiqa.

«5x2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan, bitta to'pda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 2 daqiqa.

8 ta darvozada o'yin mashqlarini bajarish, uchinchi o'yinchiga pas tashlash, to'p faqat darvozada hamkor tomonidan qabul qilingan holatdagina, urilgan deb hisoblaniladi. Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Pauza - 3 daqiqa.

Qanotdan uzatishdan keyin darvozalarga zarba berish - 10 daqiqa.

2 ta darvozada futbol o'ynash, bunda darvozalardan biri maydon markazidan 16 metr uzoqlik masofasida joylashtiriladi, qanotlarda 10 o'yinchilarning saranjom ko'rinishdagi joylashish holatiga e'tibor qaratiladi.

Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish - 5 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching - 5 daqiqa.

45x25 o'lchamdagi maydonchada to'p bilan o'yin mashqini bajarish, mashqni bajarish sharti quyidagicha: darvozaning ikkala tomonidan to'pni urish - mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi;

Qo'llardan ushlagan holatda, juft bo'lib futbol o'ynash - mashqni bajarish davomiyligi - 12 daqiqa.

Pauza - 3 daqiqa.

2 ta guruh bo'lib, ikkala darvozalarga zarba berish: qanotlardan to'pni uzatish, idora qilish, zarba berish va 2 ta hujumchi zarba yo'nalishida yuguradi, ulardan biri darvozaga zarba beradi, boshqa bittasi markazdan yuqoridan

uzatishni amalga oshiradi va u to'p bilan jarima maydoni chizig'idan darvozaga zarba yo'llaydi. Mashqni bajarish davomiyligi - 15 daqiqa.

Pauza - 3 daqiqa.

4+4+2 tizimda taktik o'rin almashish mashqini bajarish. O'yinchilarning to'pga va raqibga nisbatan joylashishi ustida ishlanadi. Himoya hududida "pressing" sharoitida futbol o'ynash, qanotlar orqali hujumga chiqib borish. O'yinchilarning to'g'ri joylashishlari, kafolatlash, tezkor tarzda o'rin almashinish. Mashqni bajarish davomiyligi - 2x20 daqiqa.

Pauza - 3 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari {razminka): bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlarini bajarish - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - anayerob - alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish mashqlari va 20 daqiqa davomida stretching.

Masofa kesimida to'xtamasdan mokinimon yugurish:

1-seriya: 20 metr + 40 metr + 60 metr + 80 metr + 100 metr.

si

2-seriya: 80 metr + 60 metr + 40 metr + 20 metr.

Seriyalar orasidagi pauza - 5 daqiqa.

To'p bilan yakka tartibda (individual) harakatlar - 10 daqiqa.

Kunning ikkinchi yarmida - nazorat o'yini.

kun. 1-mashg'ulot. Guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: Butun maydon bo'ylab to'pni idora qilish, xohlagan yo'nalishda uzatish mashqini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqa, 3 daqiqa davomida stretching.

To'pni idora qilish, pastlatib, xohlagan hamkorga uzatish va 15 metr masofaga tezlashish - 15 daqiqa.

Stretching - 3 daqiqa.

O'yin mashqlari - S maydonda darvozabon maydonchasigacha to'pni

nazorat qilish, uzoq masofadan uzatishdan keyin o'z hamkoriga uzatish - 15 daqiqa.

Dumalab ketayotgan (harakatlanayotgan) to'p bilan darvozalarga zarba berish, bunda darvozagacha bo'lgan oraliq masofa 20-25 metrga tashkil qiladi - 10 daqiqa.

O'yin mashqlari - 6 ta o'yinchi hujum qiladi, 3 ta o'yinchi himoyalangani, 6-7 soniyadan keyin o'z darvozasini himoya qilish uchun 2 ta o'yinchi himoyaga qo'shimcha kiritiladi, hujum qiluvchilar 6-7 soniya davomida darvozaga hujum qilishni zarba bilan yakunlashlari talab qilinadi. Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Stretching - 30 daqiqa va qayta tiklanish tadbirlarini amalga oshirish - sauna, suv havzasi (basseyn), uqalash (massaj) qabul qilish.

kun. Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yinini o'tkazish.

kun. 1-mashg'ulot. Kecha o'yin o'tkazgan o'yinchilar quyidagi yuklamalarni bajarishi belgilanadi:

12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etmagan yoki kam vaqt o'ynagan futbolchilar quyidagi tartibda mashg'ulotlarda ishtirok etadi.

Chigil yozdi mashqlari: 800 metr masofaga bir tekisda yugurish; 10 daqiqa davomida stretching.

Yugurish mashqlari:

50 metr masofaga tezlashish - 50 metr masofaga sekin yugurish; yugurish;

50 metr masofaga tezlashish - 50 metr masofaga sekin yugurish;

Tezlashish bilan yugurib o'tilgan masofa 2100 metrga tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon

bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 10 daqiqa stretching.

«4x2, 5x2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima chizig'idan darvozalarga erkin zarba berish - 10 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlarini bajarish - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: har bir futbolchi to'p bilan, 20*20 metr kvadrat bo'lab to'pni idora qilish mashqi bajariladi, bunda cho'zilish mashqlari birgalikda olib boriladi - 20 daqiqa.

20*10*20 metr o'lchamdagi uromb» ko'rinishidagi 6 ta bo'lib joylashib mashq bajarish, to'pni uzatish - «devor» - uzatish, soat strelkasi yo'nalishida harakatlangan holatda mashqni bajarish - 2 daqiqa.

Ushbu mashqni boshqa tomonga yo'nalishda bajarish - 2 daqiqa.

Ushbu mashqni mo'ljallangan holatdagi devor» sharti bilan bajarish - 2 daqiqa.

Ikkita to'p bilan uzatish — «devor» - uzatish mashqini bajarish — 2 daqiqa.

Bitta to'p bilan uzatish - «qo'sh holatdagi devor» - uzatish mashqini bajarish - 2 daqiqa.

Pauza - 3 daqiqa.

Uchlik holatida, harakatlanib darvozaga zarba berish:

qayrilishdan keyin yurib hamkorga pas tashlash - 5 daqiqa;

uchinchi o'yinchiga pas tashlash - 5 daqiqa;

«Qo'sh holatdagi devor» mashqini bajarish - 5 daqiqa.

Hujumda 6 ta o'yinchi, himoyada 4 ta o'yinchi bo'lib, S maydonda o'yin mashqlarini bajarish.

Hujum qiluvchining qanotlar bo'ylab «yugurib o'tish» orqali yoki

markazda uchinchi o'yinchiga kesim bo'ylab pas tashlash orqali erkin hududga, zarba berish uchun qulay holatga chiqishi mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi - 30 daqiqani tashkil qiladi.

Qarshiliksiz, butun maydon orqali darvozaga hujum qilish mashqini bajarish - 10 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga yugurish, stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - nazorat o'yinida ishtirok etmaydigan futbolchilar uchun tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Joyida va harakatda «Vengercha mashq»ni bajarish - 15 daqiqa, stretching - 5 daqiqa.

Tezkor-kuch yo'nalishida mashqlar bajarish:

bukilgan holatda, bitta oyoqda sakrash, 10 marta takrorlanadi, 3 ta seriyada bajarish.

Seriyalar o'rtasidagi pauza vaqtida 2 daqiqa stretching.

20 soniyadan 3 marta «baqa» usulida yuqoriga sakrash, pauza - 1,5 daqiqa - mahoratni namoyish qilish (jonglirovaniye).

40 metr masofaga, 3 marta «kiyikcha usulda» yugurish, pauza davomida 2 daqiqa stretching.

To'p bilan mokisimon yugurish:

7 metr masofada tezlashish - ustunni aylanib o'tish - start joyiga intilish; ushbu mashqni 14 metrga va 21 metrga tezlashish asosida bajarish. Jami 84 metr masofa bosib o'tiladi. Mashqni takrorlashlar soni 3 marta, oraliq pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi.

Harakatda, darvozalarga zarba berish bilan birgalikda mahoratni namoyish qilish (jonglirovaniye) mashqini bajarish - 5 daqiqa.

O'yin mashqlari - 2><2 holatda, har biri 15x15 metr o'lchamdagi ikkita hududda, har bir hududda ikkita neytral holatlar bo'yicha mashqni bajarish. Himoyadagi futbolchilar o'z hududida 2 ta urinishda, maydonning ikkinchi yarmiga o'tmay o'ynaydi. Hujumga o'tishda urinishlar soni cheklanmagan.

«O'yindan tashqari holat,» qoidasiga amal qilinadi, darvoza standart holatda bo'lishi lozim.

Mashqni bajarish davomiyligi 2x10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish mashqini bajarish, stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

Maydonning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etganlar uchun: 20 daqiqa yugurish mashqini bajarish, bunda yurakning urish tezligi (YUUT) qiymati 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

Stretching - 20 daqiqa.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etmagan futbolchilar uchun quyidagi yuklamani bajarish belgilanadi:

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan, 20 x 20 metr masofada «Kvadrat» bo'yicha har bir 5 ta o'yinchiga 3 tadan to'p beriladi; qo'l bilan to'pni harakatlantirgan holatda - oyoq bilan pas berish, orqa bilan, oyoq bilan qo'lga, sakragan holatda, stretching bilan birgalikda bosh bilan to'pni uzatish mashqini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

O'yin mashqlari - 20x20 metr masofada «Kvadrat» bo'yicha to'pni uzatish. O'yinchilar «Kvadratning burchaklarida joylashadi, to'pni hamkor harakatlanganda, pastdan uzatiladi, «devor»da o'ynash - navbatdagi hamkorga pas tashlash, soat mili harakati yo'nalishi bo'yicha harakatlanish bajariladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi, ushbu mashqni boshqa tomonga yo'nalishda bajariladi.

Yuqorida keltirilgan mashqni ikkita to'p bilan bajariladi - 2 daqiqa.

Ushbu mashqni, ya'ni ikkita to'p bilan bajarilgan holatni boshqa tomon yo'nalishida bajariladi - 2 daqiqa.

Uchlik holatida, har bir futbolchi uchun 3 daqiqadan darvozalarga zarba

berish mashqini bajarish:

qayrilishdan keyin;

«Uchinchi o'yinchiga tashlash»dan keyin;

«Qo'sh devor»dan keyin.

S maydon bo'ylab, bitta darvozada 6x4 holatda o'yin mashqini bajarish. Himoyada 4 ta futbolchi, hujumda esa 6 ta futbolchi ishtirok etadi. Himoyada o'zaro kafolatlash, joyini qayta o'zgartirish, saralanish, ushlash holatida o'ynash, o'yinchining to'p bilan chiqib borishi usullari ustida ishlanadi.

Hujum holatida esa hududni tanlash, erkin hududda ochilish, qanotlardan hujumga o'tish, himoyachilar o'rtasidan kesim orqali uzatish, orqadan yugurish, darvozalar bo'ylab zarba berish va hokazo usullar ustida ish olib boriladi.

Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Qarshiliksiz raqib darvozasiga hujum qilish - 5 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka)'. 400 metr bir tekisda yugurish, stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish.

13-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - tezkor-chidamlilikni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar. To'pni turli xil yo'nalishlarda erkin holatda idora qilish - 5 daqiqa.

Stretching - 5 daqiqa.

To'pni idora qilish - hoxlagan hamkorga pas tashlash va 15-20 metr masofaga tezlashish - 5 daqiqa.

Stretching - 5 daqiqa.

«5x2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

O'yin mashqlari: 2 ta darvozaga 8x8 bo'lib, bosh bilan zarba berish mashqini bajarish - 10 daqiqa.

Pauza - 2 daqiqa.

O'yin mashqlari: 16x32 metr o'lchamdagi maydonda, 2 ta darvozaga, 8x8 bo'lib 1 ta urinishda mashq bajarish - 25 daqiqa.

To'p bilan 50 metr masofaga tezlashish, 6 marta takrorlanadi, maksimal

tezlikning 80-90% i miqdorida mashqni bajarish.

Oraliq pauza - 1 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

14-kun. Kunning birinchi yarmida bitta tarkibda nazorat o'yini o'tkaziladi.

Tushlikdan keyin boshqa tarkibda nazorat o'yinini o'tkazish.

To'rtinchi boshlang'ich makrosikl 14 kun davom etadi, jumladan: ikki kun ko'chishlar va yig'in joyiga uchib kelish uchun ajratiladi; 1 kun tibbiy ko'rikdan o'tish va futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasining testdan o'tkazishga ajratiladi olgan natijalar bo'yicha oldinda turgan mashg'ulotlar yig'ini dasturi ishlab chiqiladi.

Yuklamalarning yo'naltirilishi quyidagi ko'rinishda taqsimlanadi:

umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;

tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;

tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;

tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish uchun 2 mashg'ulot;

barcha harakatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirish uchun 4 mashg'ulot;

guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun 4 mashg'ulot;

jamoa texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun 2 mashg'ulot;

nazorat o'yini uchun 5 mashg'ulot ajratiladi.

Ushbu yig'in davomida asosiy diqqat-e'tibor futbolchilarning hujumda va himoyada guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini

takomillashtirish, shuningdek ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini rivojlantirish uchun qaratiladi. Ko'pgina mashg'ulotlar vositalari maxsus ixtisoslashtirilgan turda bo'lib, maxsus bo'lmagan vositalardan kash hajmda foydalaniladi.

4.4. Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrosikli rejasi

Ushbu sikl boshlanishida jamoaning asosiy skleti shakllanishi yakunlanadi va o'yin harakatlarining darajasi va tashkil qilinishi bo'yicha o'zaro farqlanuvchi,

turli xil raqiblar bilan olib boriluvchi asosiy o'yinlar sxemalariga aniqlik kiritiladi. Bu muddat davomida jismoniy sifatning rivojlantirilishi bo'yicha ishlar tugallanadi va asosiy urg'u maxsus o'yin imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

kun. 1-mashg'ulot, Yo'naltirilishi - ayerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Yurak urish tezligi (YUUT) qiymati 130- MO urish/daq ni tashkil qiluvchi, bir tekisda yugurish mashqini bajarish - 12 daqiqa.

Stretching - 10 daqiqa.

Yurak urish tezligi (YUUT) qiymati 140-150 urish/daq ni tashkil qiluvchi, bir tekisda yugurish mashqini bajarish - 12 daqiqa.

S maydonda, katta darvozadan foydalanib futbol o'ynash, urinishlar soni cheklanmagan - 2x20 daqiqa.

Stretching - 10 daqiqa.

Qayta tiklanish tadbirlarini amalga oshirish.

kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchish.

1-mashg'ulot. Barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: Har bir futbolchi to'p bilan, to'pni egallab turishni o'zlashtirish texnikasiga qaratilgan mashqlar, futbol maydonida ko'ndalang holatda harakatlanish mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi - 20 daqiqa.

Stretching - 8 daqiqa.

8x8 metr o'lchamdagi maydonda uchlik holatida, «4x2 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 2x12 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, diagonal bo'ylab uzatishdan keyin, darvozalarga zarba berish - 15 daqiqa.

Harakasiz to'p bilan jarima maydonida turib, darvozaga zarba berish - 15 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'nalishi koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirish.

ta «kvadrat» (bir-biridan 20 metr oraliq masofasida joylashgan, o'lchamlar 10x10 metr va 15x15 metr bo'lgan) bo'yicha chigil yozdi mashqlarini (razminka) o'tkazish. Bunda har bir futbolchiga to'p beriladi. Dastlab, bitta «kvadrat» bo'yicha mashq bajariladi, xushtak chalinishi bilan boshqa «kvadrat»dan tezkorlikda o'rin egallanadi.

O'lchami nisbatan kichikroq bo'lgan «kvadrat»da mashqni bajarish nisbatan tezroq bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

daqiqa davomida stretching bajariladi.

Toshlar (flshka), to'siqlar, ustunlardan foydalanib, harakatlar «chastotasi» va koordinasiyasi bo'yicha mashqlar bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

ta kichik va 1 ta katta darvoza bilan futbol o'ynash, katta darvozaga gol 2 marta urilganda hisobga olinadi, zarba berish faqat jarima maydoni doirasidan amalga oshirilishi belgilanadi. Hujum yo'nalishlarini almashtirishdan foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchilar hohlagan darvozaga zarba berishni amalga oshiradi.

Himoyadagi o'yinchilar 3 ta darvozani qo'riqlashadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x15 daqiqani tashkil qiladi.

Taymlar orasidagi pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlar: 12 daqiqa bir tekisda yugurish va 10 daqiqa stretching bajariladi.

12x12 metr o'lchamdagi maydonda, «5X2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 ta urinish sharti bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 2 daqiqani tashkil qiladi.

Burchak ostida, uchlik holatida qanotdan uzatilgan to'pni darvozalarga zarba berish mashqini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

ta hududda o'yin mashqini bajarish. O'zining yarmisida 2 ta urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 ta urinishda, hujum hududsida urinish cheklanmagan holatda o'ynash belgilanadi.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas berish orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi qo'shiladi. To'pni himoya hududsidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2x 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): bir tekisda yugurish, stretching.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching - 5 daqiqa.

17x17 metr o'lchamdagi maydonda, «6x3 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan, to'liq saralanishgacha, barcha uchlikning to'pni yo'qotishigacha mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 ta urinish bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 2 daqiqa.

Uchlik holatida, maksimal tezlikda harakatlanish bilan o'rta chiziqdan darvozaga zarba berish, har bir o'yinchi darvozaning yaqin, uzoq ustuni va qanotdan uzatish sharoitlarida o'zgartirish sharti bilan mashqni 5 martadan bajaradi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hududda o'yin mashqlarini bajarish. O'zining yarim maydonida 2 ta

urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 urinishda, hujum qilish hududsida urinish soni cheklanmagan holatda mashqni bajarish.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas tashlash orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda orqaga pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi

qo'shiladi. To'pni himoya hududidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2x15 daqiqani tashkil qiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari - 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'lib mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching - 5 daqiqa.

Koordinasiya va tezkorlikda joyni almashtirish mashqini bajarish: «goh uyoqqa tashlash, goh bu yoqqa tashlash» mashqi, 6 marta takrorlanadi, 2 ta seriyada, pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

180 va 360° ga qayrilishdan keyin yugurish mashqini bajarish, mashq 6 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

metr masofaga mokisimon yugurish - «archa» (yuzi bilan oldinga, orqa bilan qaytish) seriyani 3 marta takorlash, 2 ta seriyada, pauza vaqtida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Mokisimon yugurish - «archa»: 14 metr masofaga yuzi bilan oldinga, keyin esa orqa bilan, chap tomonga 7 metr masofaga yurish, yuzi bilan oldinga 7 metr yurish - orqa bilan 7 metr yurish - yuzi bilan 7 metr yurish, 14 metr masofaga to'g'riga yugurish, yana 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish, 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish va start joyiga maksimal

tezlikda qaytish. Mashqni 3 marta takorlash, takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, to'pni 35-40 metrga uzatish («plessler») - 10 daqiqa.

«5x2, 6x2 kvadrat» bo'yicha, 1 urinishda mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

kip. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlar: 12 daqiqa bir tekisda yugurish, stretching - 10 daqiqa.

12x12 metr o'lchamdagi maydonda, «5X2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 urinish bajarilishi majburiyligi sharti bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza - 2 daqiqa.

To'pni qanotlardan, burchak ostida tashlangan to'pni uchlikda darvozaga zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hududda o'yin mashqlarini bajarish. O'zining yarim maydonida 2 ta urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 urinishda, hujum qilish hududida urinish soni cheklanmagan holatda mashqni bajarish.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas tashlash orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda orqaga pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi qo'shiladi. To'pni himoya hududidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2x15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlarini bajarish.

kun. Ertalab chigil yozdi {zaryadka) mashqlami bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

kip. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Bir tekisda yugurish - 10 daqiqa, stretching - 10 daqiqa.

8x8 metr o'lchamdagi maydonda, «4x2 kvadrat» holatida mashqni bajarish.

Juft holatda 35-40 mter masofaga to'pni uzatish - plasser, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

40x40 metr o'lchamdagi maydonda, «8x8 kvadrat» holatida, bir necha urinishdan keyin o'yindla 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'p bilan yakka tartibda (individual) ishlash - 15 daqiqa.

Bir tekisda yugurish, stretching - 15 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'lib mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching.

Tezkorlikda joyni almashtirish mashqini bajarish: «goh uyoqqa tashlash, goh bu yoqqa tashlash» mashqi, 6 marta takroriylikda, 2 ta seriyada, pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

180 va 360° ga o'girilishdan keyin yugurish mashqini bajarish, mashq 6 marta takroriy amalga oshiriladi.

7 metr masofaga mokisimon usulda yugurish - mrchav> (yuzi bilan oldinga, orqa bilan qaytish) seriyani 3 marta takrorlash, 2 ta seriyada, pauza vaqtida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Mokisimon usulda yugurish - «archa»: 14 metr masofaga yuzi bilan oldinga, keyin esa - orqa bilan, chap tomonga 7 metr masofaga yurish, yuzi bilan

oldinga 7 metr yurish - orqa bilan 7 metr yurish - yuzi bilan 7 metr yurish, 14 metr masofaga to'g'riga yugurish, yana 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish, 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish va start joyiga maksimal tezlikda qaytish.

Mashq 3 marta takrorlanadi, oralig'idagi pauza vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, 35-40 metr masofaga to'pni uzatish - «plasser» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

«5x2, 6x2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching - 5 daqiqa.

45x45 o'lchamdagi maydonda to'pni bosh bilan urish mashqini bajarish - 10 daqiqa.

Juft bo'lib, qo'lma-qo'l ushlab, 4 ta darvozada futbol o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

ta himoyachining 6 ta hujumdagi o'yinchiga qarshi o'yini, 6 soniyadan keyin himoyachilarga o'rta chiziqdan 2 ta o'yinchi yordamga keladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

ta himoyachining 4 ta hujumdagi o'yinchiga qarshi o'yin. Bittadan o'yinchi qanotlardan to'pni idora qilishi amalga oshiriladi va jarima maydoniga uzatadi, himoyadagi o'yinchilar hujumchilar bilan yakkama-yakka o'ynashni amalga oshiradi, ularga gol urishga qarshilik qilishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: 5 daqiqa bir tekisda yugurish mashqini bajarish va 10 daqiqa davomida stretching.

Tezlik-kuch yo'nalishidagi, 50 metr masofa kesimida bajariluvchi majmua mashqlar:

qisqa to'xtalishi bilan sakrash va yarim bukilgan holda tushish orqali yugurish mashqi - 3 marta takrorlanadi;

ko'p marta sakrash mashqi - 2 marta takroriylikda bajariladi;

«Kiyilecyugurish» mashqi - 3 marta takrorlanadi;

«Baqa» mashqini bajarish - yuqoriga 5 marta sakrash - 30 metrga tezlashish;

«Konkidayugurish» mashqi - 2 marta takrorlanadi;

jamoa bo'yicha joyidan oldinga intilish, 20-30 metr masofaga maksimal qiymatda tezlashish.

Orqa bilan, qorin bilan yotgan holatda, o'tirgan va tizzada holatda, tayangan holatda yotib oldinga va orqaga harakatlanish, bitta oyoqda oldinga yiqilish holatida mashqni bajarish.

Stretching - 2 daqiqa.

maydonda, 4 ta guruhga ajralgan holatda, 2 ta darvozaga zarba berish mashqini bajarish, bunda futbolchilar maydon burchagi bo'ylab diagonal ko'rinishda joylashadi, to'pni uzatish - qabul qilish - darvozaga zarba berish, mashqni o'rin almashtirilishi bilan bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Himoyadan tezkorlikda chiqib kelish bilan birgalikda 2 darvozada o'yin olib borish - 2x20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlarini takomil-

lashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: Bosh bilan zarba berish; sakragan holatda mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching - 3 daqiqa.

«6x6 kvadrat» bo'yicha, 2 ta neytral va 1 ta urinish bilan, neytral neytral bilan o'ynamasligi sharti bilan, shuningdek qaytarib uzatish mustasno qilinishi va to'pning joyida turmasligi asosida o'yin mashqini bajarish. Futbolchilarning joy egallashlari muvofiqligi bilan birgalikda to'pning jamoaviy nazorat qilinishi bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x10 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching - 2 daqiqa.

O'yinchilarning hududda joylashishi, o'mini almashinishi, kafolatlash. Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlarda hududning ajratilishi bilan birgalikda, 2 ta darvozada o'yin mashqini bajarish. Mashqni bajarish sharti quyidagicha: qanotlar bo'ylab o'yinchining himoyaga jalb qilinishi, to'pning jarima maydoniga uzatilishi, hujumning tugallanishida ilgari ketishga qaratilgan o'yin bajarilishi. Maydonning barcha kengligidan foydalanish. Mashqni bajarish davomiyligi 2x15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari {razminka}: yugurish mashqlari va 5 daqiqa davomida stretching.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlar: doira bo'lib to'p bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching - 5 daqiqa.

Uchlik holatida, o'yinchining qanotdan jalb qilinishidan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Uchta hududda (3x3+3x3+3x3), 2 ta darvozada, hujum uzilib qolganidan keyin o'yinchilarning hujum chizig'idan to'p uchun kurashga kirishishlari amalga oshiriladi, bunda qarshi hujum qilishga halaqit berish rivojlantiriladi. Qolgan

futbolchilar hujum rivojlanish hududini bekitadi. Kutib olish saralanishi o'z maydonida amalga oshiriladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

35 metr masofa kesimida, ikkita guruh bo'lib yugurish mashqlari bajarish: 2x35 metr; 4x35 metr; 6x35 metr; 8x35 metr; 6x35 metr; 4x35 metr; 2x35 metr masofalar bo'yicha, 2 ta seriyada, seriyalar o'rtasidagi pauza vaqti 5 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (razminka): stretching - 5 daqiqa.

kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi - jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching - 5 daqiqa.

45x25 metr o'lchamli maydonda to'pni bosh bilan urish - 10 daqiqa.

Juft holatda qo'lma-qo'l ushlab, 4 ta darvoza bo'yicha futbol o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

ta himoyachi 6 ta hujumchiga qarshi, darvozani egallash bilan birgalikda o'yin olib borish, 6 soniyadan keyin o'rta chiziqdan ikkita o'yinchi himoyalarga yordamlashadi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

ta himoyachi 4 ta hujumchiga qarshi o'yin olib borishi. Qanotlardan bittadan o'yinchi to'pni idora qiladi va jarima maydoniga uzatadi, himoyadagi o'yinchilar hujum qiluvchilarga qarshi yakkama- yakkaga o'yin olib borishadi, ularga got urishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2x10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari {razminka}: stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

kun. 1-mashg'ulot (ertalab) - 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching - 20 daqiqa.

Nazorat o'yini o'tkazish.

Uyga qaytish {uchish}.

Ushbu, 12 kunlik mikrosikl davomida 2 ta nazorat o'yini va 14 ta o'quv - mashg'ulotlari o'tkaziladi, mashg'ulotlarning yo'naltirilishi quyidagi ko'ri-

nishga ega bo'ldi:

3 mashg'ulot barcha harakatlar imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirishga yo'naltiriladi;

1 ta mashg'ulot ayerob imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

1 ta mashg'ulot tezlik-kuch imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

1 ta mashg'ulot koordinasion imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

4 ta mashg'ulot guruh texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

4 ta mashg'ulot jamoa texnik-taktik harakatlarni (TTH) rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Bunda mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi birmuncha pasaytiriladi, ulaming shiddati esa oshiriladi.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, guruh va jamoaviy texnik- taktik harakatlarni takomillashtirish uchun boshqa maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanilishi ham mumkin.

Yuqorida keltirilgan tayyorgarlik davrining namunaviy rejasi 75 kunga mo'ljallangan. Mikrosikllarning maksimal davomiyligi 14 kunni tashkil qiladi. Sport amaliyotida mikrosikllarning davomiyligi 3-4 kundan 10-14 kungacha tebranishda qayd qilinishi mumkin. Sport o'yinlarida va jumladan, futbolda haftalik mikrosikl nisbatan ko'proq tarqalgan. 10 kunlik yuklama va 1 kun dam olish ko'rinishidagi sxemada ish olib borish ham mumkin. O'z vaqtida mashhur muayyaxassislardan biri bo'lgan - E.Malofeyev bu davr bo'yicha tayyorgarlik]ami 17 ish kuni va bitta dam olish kuni ko'rinishidagi sxema bo'yicha tuzib chiqqan. Biroq, amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 6 ish kuni va bir kunlik dam olish rejimi nisbatan ko'proq darajada optimal hisoblanadi. Mikrosikllarning tuzilishi va tarkibi boshqacha bo'lishi ham mumkin.

Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish

Ma'lumki, futbolchilarning musobaqalarga tayyorlanishi jarayoni samaradorligi ko'pgina omillar hisobga olinishini asosida belgilanadi, jumladan tashqi muhitning yuqori harorati sharoitlari hisobga olinadi. Hozirgi vaqtda tashqi

muhitning yuqori harorati ta'siri va odam organizmining turli xil funksional tizimlaridagi o'zgarishlar va insolyasiya (suv-tuz almashinuvi o'zgarishi) tavsiflarini aniqlashga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida uzoq vaqt davomiyligiga hayot kechirish ta'sirida odam organizmida yurak-qon tomir tizimi faoliyatida, suv-tuz almashinuvi dinamikasida va shartli reflektor faoliyatda sezilarli darajada siljishlar yuzaga kelishi aniqlangan. Shuningdek, organizmga yuklamalar va tashqi muhitning yuqori haroratining birgalikda ta'siri, tashqi muhitning yuqori harorati va insolyasiya ta'siri sharoitida organizmning yuqori harorat sharoitiga moslashishi kabi xos o'zgarishlar yuzaga kelishi haqida ma'lumotlar mavjud hisoblanadi [7, 8, 9].

Biroq, bulaming barchasi futbolda o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish bo'yicha tavsiya va ko'rsatmalarda har doim ham to'liq holatda hisobga olinmaydi. Shuningdek, yosh futbolchilar uchun alohida tartibdagi ko'rsatmalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan [23].

Shu sababli, Osiyo futbol konfederasiyasi doirasida ko'pgina musobaqalar issiq iqlim sharoitiga ega bo'lgan mamlakatlarda o'tkazilishni hisobga olgan holatda, hozirgi vaqtda yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi ko'rsatmalar va tavsiyalarni ishlab chiqish talab qilinadi. Ushbu qo'llanmaning asosiy vazifalaridan biri - bu futbol bo'yicha mataxasislarni futbolchilar organizmi holatini nazorat qilishda yuqori darajada axborot bera olish imkonini beruvchi usullardan foydalanish va ushbu asosda tashqi muhit omillarini hisobga olingan holatda, o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish

yo'nalishidagi

ishlanmalar bilan tanishtirishdan tashkil topadi.

Musobaqa davri yuklamalari tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi
omillar

Yuqorida ta'kidlanganidek, malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash tizimida asosiy vazifa - erishilgan sport formasini saqlash va uning ehtimolligi

mavjud bo'lgan yuqori sport natijalarida ro'yobga oshirilishidan tashkil topgan, musobaqa davri yuklamalari tizimini optimallashtirishga oid omillarning ahamiyati borgan sari ortib borishi qayd qilinadi.

O'yinlar oralig'idagi sikllarda yuklamalarni rejalashtirishda mutaxassislar tomonidan quyidagi omillar hisobga olinadi:

mashg'ulotlarning ushbu bosqichi vazifalariga oydinlik kiritish;

o'yinchilar sport formasining holati;

oldinda turgan o'yinlarning o'tkazilish joyi (uyda yoki mehmonda) va navbatdagi o'yinlar oralig'idagi siklning rejalashtirilgan modeli;

oldingi mikrosiklning tarkibi va oxirgi o'tkazilgan uchrashuvning natijalari;

~ faoliyatning umumiy rejimi (mashg'ulotlar va maishiy turmushga oid rejimning birlashtirilishi);

iqlim sharoitlari;

jamoani tayyorlashning an'anaviy o'ziga xos xususiyatlari va boshqalar.

Bir qator mutaxassislar [3, 5, 20, 27] tomonidan qayd qilinishicha, musobaqa davri davomiyligining uzaytirilishi va shuningdek, ichki va xalqaro miqyosda taqvimga oid o'yinlar sonining sezilarli darajada oshirilishi kuzatiladi.

Musobaqa taqvimi xususiyatlariga bog'liq holatda, malakaga ega bo'lgan futbolchilarda o'yinlar oralig'idagi sikllarning davomiyligidagi tebranishlar diapazoni 6-8 kundan 3 kungachani tashkil qiladi.

Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning markaziy vazifalaridan biri - bu o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligiga bog'liq bo'lmagan holatda, o'yinchilarni taqvimga oid o'yinlarga nisbatan yuqori darajada tayyorgarlik holatida olib kelish yo'llarini qidirib topishdan tashkil topadi. Buning uchun mashg'ulot mashqlari, ularning tarkibi, dam olish kunlarining son miqdoriga sezilarli darajada tuzatishlar (korreksiya) kiritilishi talab qilinadi, shuningdek turli xil qiymatdagi va turli xil yo'nalishlardagi yuklamalarning ketma-ketlikda joylashish tartibi o'zgartiriladi.

Bizga ma'lumki, o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligi musobaqalar

taqvimi bilan belgilanadi, o'z navbatida ushbu asosda FIFA va OFK miqyo-sidagi rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlari bo'yicha asosiy taqvim tuzib chiqiladi.

18 tadan 20 tagacha klublarga ega bo'lgan mamlakatlarda ko'p holatlarda professional liga chempionatlari strukturasi quyidagi ko'rinishda tashkil qilinishi tavsiya qilinadi, ya'ni turli xildagi uyda o'tkaziluvchi tumirlar haqida gapirmasdan turib, o'yinchilar haftasiga 2-3 ta uchrashuv o'tkazishlari maq-sadga muvofiq hisoblanadi.

Bu holatni hisobga olib va shuningdek, barcha musobaqalarga nisbatan eng yaxshi darajada muvofiqlashish uchun, FIFA tomonidan 2001-2002-yillarda qo'llaniluvchi xalqaro uchrashuvlar taqvimi belgilangan. Bu ko'rinishdagi taqvimga binoan, xalqaro miqyosda faoliyat olib boruvchi o'yinchilar mavsum davomida quyidagi miqdorda uchrashuvlarni o'tkazishlari talab qilinadi:

klub darajasidagi 46 ta uchrashuv (liga yoki kubok miqyosidagi uyda o'tkaziluvchi tumirlar);

konfederasiyalar darajasidagi klublar (UYeFA, OFK va boshqalar) miqyosidagi 16 ta uchrashuv;

xalqaro miqyosdagi 12 ta uchrashuv.

O'zbekiston chempionatida futbolchilar 26-35 ta uchrashuv (kubok o'yinlari ham hisobga olinganda) o'tkazishlari qayd qilinadi, shuningdek OFK Kubogi yoki liga darajasida milliy terma jamoa tarkibida 8-10 ta uchrashuv (nazorat va rasmiy) o'tkazilishi belgilanadi. Shunday qilib, 32-52 ta uchrashuv amalga oshiriladi (bunda sport mavsumiga tayyorgarlik ko'rish davrida o'z klublari uchun o'tkaziluvchi nazorat uchrashuvlari hisobga olinmagan).

Qayd qilish kerakki, chempionat va O'zbekiston Kubogi o'yinlari taqvi-mida 2011-yil davomida turli xil davomiylikka ega bo'lgan o'yinlar oralig'idagi sikllarning miqdori quyidagi ko'rinishda kuzatiladi:

o'yinlar oralig'i 2 kun - 1 ta (3%);

o'yinlar oralig'i 3 kun - 11 ta (36%);

o'yinlar oralig'i 4 kun - 5 ta (16%);

o'yinlar oralig'i 5 kun - 2 ta (6%);

- o'yinlar oralig'i 6 kun - 4 ta (13%);
- o'yinlar oralig'i 7 kun - 1 ta (3%);
- o'yinlar oralig'i 7 kundan ortiq - 7 ta (23%).

Bu ko'rinishdagi taqvimni bizning iqlim uchun optimal deb hisoblash mumkin emas. Uch kunlik o'yinlar oralig'idagi sikl 36% ni tashkil qilib, to'rt kunlik holatda esa 16% ni tashkil qilishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi o'yinlar oralig'ining qisqa intervalga ega bo'lishi sharoitida asosiy vazifasi o'yindan keyin bu holatdagi qisqa intervallarda futbolchilar organizmining qayta tiklanishiga qaratilgan, futbolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan reja asosidagi, muntazam mashg'ulotlar jarayonini maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirish mumkin emas.

Bunda nisbatan optimal taqvim sifatida davomiyligi 6-7 kundan (5 ta mashg'ulotlar kuni, taqvim o'yini, dam olish kuni) tashkil topgan taqvimni optimal darajada deb hisoblash mumkin. Sikllarda ishlami ushbu ko'rinishda davomiylik asosida rejalashtirish murabbiyga tarkibi bo'yicha turli xil yo'nalishga ega bo'lgan va qiymatiga ko'ra katta mashg'ulot yuklamalarini amalga oshirish imkonini beradi, so'zsiz ravishda bu holat futbolchilarning sport mahoratining o'sishi va maxsus tayyorgarligi darajasining ortishiga olib keladi.

Bir qator mualliflar tomonidan [1, 3, 5, 10] qayd qilinishicha, musobaqalar taqvimining tarkibi to'yinganligi va davomiylik tavsifiga ega bo'lishi sport formasini boshqarishni sezilarli darajada murakkablashtiradi va amaliyotda ko'p holatlarda uning haqiqiy holatda pasayishi kuzatiladi (yoki hatto yo'qotilishi qayd qilinadi).

Mashg'ulotlar tizimining optimallashtirilishi musobaqa mikrosikllarini tuzib chiqishning oqilona (rasional) variantlarini ishlab chiqish masalasi bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda turli xil davomiylikka ega bo'lgan o'yinlar oralig'idagi sikllarning tuzib chiqilishi kompleks ma'lumotlarga asoslanilishi talab qilinadi, shuningdek bunda musobaqa yuklamalaridan (taqvim o'yini) keyin turli xil amplitudadagi o'yinchilarning funksional holati va maxsus ish bajarish bo'yicha muhim ko'rsatkichlari o'zgarishlari qonuniyatlari hamda ularning qayta

tiklanish dinamikasiga asoslangan bo'lishi kerak.

Eslatib o'tish kerakki, musobaqa yuklamalari ta'sir darajasi chuqurligiga ko'ra mashg'ulot yuklamalaridan farq qiladi va bunda musobaqa yuklamalarining ta'siri mashg'ulotlar yo'nalishidan qat'i nazar katta qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Ko'plab tadqiqotchilar tomonidan [5, 14, 16, 20, 22, 24] aniqlanishicha, futbolchilar o'yin davomida zo'riqishli va turli xildagi ishlarni bajarishi kuzatiladi, bu jarayonda fiziologik reaksiyalar va funksional siljishlar uchun talab qilinuvchi energiya sarfi yetarlicha darajada katta qiymatga ega hisoblanadi, ko'pincha holatlarda esa bu qiymat maksimal darajada ehtimollikdagi qiymatga erishishi qayd qilinadi. Shuningdek, aniqlanishicha 40% vaqt yurak urishi tezligi 180-200 urish/daq sharoitda o'tkaziladi. Glikolitik energetik tizimning ishlash faolligi chegaraviy darajagacha yetishi kuzatiladi. Qon tarkibida sut kislotasining konsentrasiyasi o'yinning alohida lahzalarida 100 mg/% gacha yetishi qayd qilinadi. Muskul tarkibida o'yindan keyin glikogen-ning miqdori 50-90% ga kamayishi kuzatiladi.

Turli xil amplitudadagi futbolchilar uchun nisbatan ko'proq darajada ahamiyatga ega bo'lgan texnik-taktik harakatlarning ma'lum bir sifat va miqdoriy jihatdan doirasi mavjud hisoblanadi, bunda harakatlanish apparatiga nisbatan tamoyil jihatidan o'zaro farqlanuvchi talablar qo'yilishi va o'z navbatida, futbolchilar organizmining musobaqa yuklamasiga nisbatan spetsifik tarzda reaksiya ko'rsatishi yuzaga kelishi qayd qilinadi. Shunday qilib, o'yin o'rtacha 94-98 daqiqa davom etadi, o'yinning haqiqatdan kuzatiluvchi davomiylik vaqti o'rtacha 60 daqiqani tashkil qiladi. O'yin davomiyda o'yinchilar 10 dan 13 km gacha masofani bosib o'tishlari mumkin: jumladan, bunda markaziy himoyachilar o'rtacha - 8-10 km\ chekka himoyachilar - 9-12 km\ yarim himoyachilar - 11-13 km\ hujumchilar - 9-10 km masofani bosib o'tishlari aniqlangan. Bunda o'yin davomida harakatlanish tezligi quyidagi ko'rinishdagi tavsifga ega hisoblanadi, ya'ni 5-6 km sekin yugurish yoki yurish (maksimal darajadagi yurak urishi tezligi (YUUT) qiymatiga nisbatan 60-70% darajasida); 2,5-3,5 km

oʻrtacha yoki yuqori tezlikda yugurish (YUUT maksimal qiymatiga nisbatan 80-90% darajasida); 1,5-2,5 km anayerob pogʻona darajasida yugurish (90-100%) kuzatiladi.

Taqvim oʻyinidan keyin, mos ravishda 24, 48, 72, 96 soatdan soʻng 27 ta pedagogik va psixofiziologik koʻrsatkichlar kompleksi boʻyicha futbolchilarning maxsus ish bajarish dinamikasi va funksional holatini oʻrganish natijalari asosidagi maʼlumotlarni qayd qilib oʻtish qiziqarli holat hisoblanadi [20]. Jumladan, bunda aniqlanishicha, turli xil ampuadagi oʻyinchilarda qayta tiklanish turli xil vaqt oraliqlaridan keyin amalga oshishi aniqlangan. Ushbu jadvalda keltirilgan solishtirma maʼlumotlar shundan guvohlik beradiki, hujumchilar va maydonning oʻrta chizigʻida

harakatlanuvchi oʻyinchilarda qayta tiklanish vaqti diapazoni boʻyicha yaqin boʻlgan qiymatlar kuzatiladi (jumladan, koʻrsatkichlarning toʻrtta guruhida qayta tiklanish boʻyicha teng davriylik qayd qilinadi). Hujumchilar va himoyachilarda bu koʻrinishdagi tavsiflar ikkitani tashkil qiladi. Maydonning oʻrta chizigʻi oʻyinchilari va himoyachilarda qayta tiklanish jarayonining yagona tavsiflarga ega boʻlishi deyarli toʻla holatda mavjud emasligi aniqlangan. Hammadan oldin himoyachi-larda qayta tiklanish amalga oshishi kuzatiladi, shuningdek qayta tiklanish maydonning oʻrta chizigʻi oʻyinchilaridan hammadan keyin va oxirida hujum-chilarda amalga oshishi aniqlangan. Bu holat jamoa tarkibida turli xildagi oʻzaro farqlanuvchi funksional majburiyatlarga ega boʻlgan futbolchilarga nisbatan oʻyinlar oraligʻidagi sikllarda mashgʻulotlar yuklamalarining qiymati va yoʻnaltirilishini qatʼiy tartibda differensiallash talab qilinishini belgilab beradi, bunda ayniqsa ularning aniq belgilangan taqvim oʻyinlarida harakatlanishga oid va texnik-taktik jihatdan imkoniyatlarining roʻyobga oshirilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Qayd qilish kerakki, oʻyinining chegaraviy darajadagi zoʻriqishga ega boʻlish tavsifi, oʻyin faoliyatining yuqori darajada emosional holat asosida kechishi, tezlik-kuch tavsifidagi harakatlarning hajmi sezilarli qiymatda boʻlishi va atrof-muhit haroratining yuqori boʻlishi kabi holatlar organizmda muhim

hisoblangan tizimlarda qayta tiklanish jarayonlarining choʻzilib ketishiga olib keladi.

bob. Ayol futbolchilarni organizm xususiyatlarini inobatga olgan xolda oʻquv mashgʻulotlarini rejalashtirish.

4.5. Ayollar futbol jamoalarida mashgʻulotlarni rejalashtirishga taʼsir etuvchi omillar.

Ayollar futbol jamoalarida mashgʻulotlarni tashkil etishda xar bir davlatlarda oʻziga xos yondoshuv mavjud. Jumaladan Angliya, Aqsh, Germaniya kabi davlatlarda futbol rivojlangan davlatlarda yuqori ligalarda toʻp suruvchi ayollar jamoalarining musoboqa faoliyati xuddi erkaklar jamoalariniki koʻrinishiga yaqin. Bunda faqatgina yuklamalarni meʼyorlash masalasiga aloxida eʼtibor qaratiladi.

Ammmo ayollar futboli endi rivojlanayotgan koʻpgina davlatlar jumladan Oʻzbekistonda xam ayollar jamoalarini oʻquv mashgʻulotlarini rejalashtirishda musobaqalarning yillik taqvimini tuzilishiga qarab mashgʻulotlar rejalashtirib boriladi. Shu asnoda tayyorgarlik va musobaqa davrining turli bosqichlarida yuklamalarni taqsimlanishini oʻrgandik va jamoa uchun namunaviy dastur ishlab chiqildi. Bunda olimlarimizdan N.M.Yusupovning tadqiqot materiallaridan keng foydalanildi.

Mazkur mutaxasis tomonidan aynan

“Sevinch” jamoasi malakali futbolchi qizlarda olib borilgan tadqiqotlarida yuklamalar taqsimoti quyidagicha koʻrinish olgan. Ushbu maʼlumotlarda tadqiqot asosi tezkor-kuch sifatini takomillashtirish ekanligi va malakali futbolchi qizlardatadqiqotni oʻtkazilganligi yosh futbolchi qizlarning tayyorgarlik davrlari koʻrsatkichlarida oʻziga xos yondoshuvlarga extiyojni belgilaydi.

**Yuqori malakali futbolchi qizlapda musobaqadavpining o'yinlapapo 4
haftalik siklida yuklamalarning taqsimlanishi.**

(N.M.Yusupov bo'yicha)

№	Yuklama yoʻnalishi	Haftalik oʻyinlararo sikllar				
		1	2	3	4	Jami
	Kattaligi (%)					
	Katta	33,3	50	33,3	16,6	33,3
	Oʻrta	50	16,6	33,3	66,6	37,5
	Kichik	16,6	33,3	33,3	16,6	25
	Jami	6	6	6	6	24
	Yoʻnalishi (min)					
	Ayrob	79,5	75	76	74,5	305
	Ayrob - anayrob	262	300	304	335,25	1201,25
	Anayepob- glikolitik	79,5	37,5	30,4	37,25	184,65
	Anayerb- alaktat	374	337,5	349,6	298	1359,1
	Jami	795	750	760	745	3050

Yosh futbolchi qizlarda tayyorgarlik davridayuklamalarning taqsimlanishi

Uklama kattaligi va yo'nalishi		Tayyorgarlik bosqichlari			
		Umumiy tayyorgarlik	Maxsus tayyorgarlik	Musobaqa oldi	Jami
Kunlar soni		44	29	12	85
Yuklama kattaligi (%)	katta	31	40,3	26,2	32,5
	o'rta	37,6	38,3	42,1	39,3
	kichik	31,4	21,4	31,7	28,1
Ayerobli		591	392	200	966
Aralash		1220	923	360	2398
Anayerob-glikolitik		581	421	190	804
Anayerob-alaktat		1118	875	240	2312
Jami		3510	2611	990	7111

Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra umumiy tayyorgardik davrida 31% ni tashkil etgan bo'lsa maxsus tayyorlov bosqichida 40,3 %, musobaqa oldi bosqichida 26,2 % ni tashkil etdi. O'rtacha kattalikdagi yuklamalar umumiy tayyorgarlik davrida 37,6% maxsus tayyorlov davrida 38,3% musobaqa oldi sharoitida 42,1% ni tashkil etgan bo'lsa, kichik kattalikdagi yuklamalar umumitayyorlov bosqichida 31,4% maxsus tayyorlov davrida 21,4 va musobaqa oldi bosqichida 28,15 ni tashkil etgan.

Musobaqa davrlaridagi tanafuus mobaynida mashg'ulotlar xaftalik sikl ko'rinishida joriy qilindi. Bunda 2-turgacha eng ko'p 5 xafta tanaffus bo'lib ushbu oraliqda yuklamalar 2-3 xaftalarda yuqori darajadagi yuklamalar berildi keyingi xaftalarda ushlab turuvchi vositalar tadbiq qilindi. 3-turgacha 4-xafta va 4-turgacha 3 xaftalik mashg'ulotlar tashkil etildi.

4.6. Ayollar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari.

Sportda xotin-qizlarning jadal uygʻonishi shunga olib keldiki, sof erkaklar sport turlari deyarli qolmadi. Kurash turlari, boks, futbol, mini- futbol, xokkey, ogʻir atletika ayollarning ham sport turlariga aylandi. Bundan koʻz yumib boʻlmaydi va hozirda mavjud nazariya sport amaliyoti talablaridan ortda qolayotganligini, afsuski, eʼtirof etishga toʻgʻrikeladi.

Taʼkidlash joizki, ayollar futbolidagi ilmiy va nazariy ishlanmalar futbol chegaralari kengayib borishi tufayli uning ortidan “ulgura olmayapdi” va koʻpincha ayollar bilan oʻtkaziladigan oʻquv-mashgʻulotlar jarayoni erkaklar futboliga asoslanib tashkil qilinmoqda, zero erkaklar futbolida oʻquv jarayonini tashkil qilish metodikasi oʻziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu muammolarni hal etish dolzarbligi shu bilan tasdiqlanadiki, oxirgi oʻn yillikdagi oʻn beshta darsliklarning tahliliga koʻra, xotin-qizlar organizmi va sportchilarni mashq qildirish xususiyatlari faqat beshtasida qiqacha yoritilgan.

Ayollar futbolida mashgʻulot jarayonining tashkil qilinishini chuqur va har tomonlama oʻrganib chiqish zarurati shubha tugʻdirmaydi. Bu shunga bogʻliqki, xozirgi paytda, garchimutaxassislarning ikkita qarama-qarshi fikrlari va shunga koʻra bu masalaga boʻlgan ikkita yondashuvni ajratib koʻrsatish mumkin boʻlsada, ayollarni mashq qildirish metodikasi toʻgʻrisida qatʼiy maʼlumotlar yoʻq. V.N. Platonovning (1997) fikriga koʻra, olimlar va amaliyotchilarning bir guruhi mashgʻulot mezosikllarini tuzishda xotin-qizlarning ovarial- menstrual siklini inobatga olishni taklif qiladilar. Ikkinchi guruhmutaxassislar esa sportchilarning mashgʻulot jarayonini umumiy mashgʻulot qonuniyatlariga asosan tashkil etish zarurligini uqtiradilar.

Koʻrinib turibdiki, empirik tajribaga asoslanib, olimlar va amaliyotchilar ayollar futbolida mashgʻulot metodikasini ikkita yoʻnalishga ajratib olishgan, bunda ularda oʻz qarashlaridagi tafavvutni asoslab beruvchi ilmiy dalillar yoʻq. Tibbiyot nuqtai nazaridan buni jinsiy dimordium yordamida isbotlab berish mumkin. Shunga muvofiq sportchi ayollar oʻrtasida ikkita antipodni ajratish mumkin. Birinchi guruh – feminli (ayol) somatotipga ega xotin-qizlar.

Bunday somatotip ovarial-menstrual sikli buzilmagan xotin-qizlarda uchraydi. Aynan ular uchun birinchi yo'l bilan mashg'ulot jarayonini tuzish imkoni mavjud. Menstrual funksiyasi maromiyligining fiziologik jarayonida katta buzilishlar bor bo'lgan ayol sportchilar bilan qanday yo'l tutish kerak?. Bunday ayol sportchilar ikkinchi guruhga kiradilar. Ikkinchi guruh- maskulin (erkak) somatotipiga mansub xotin- qizlardir, bundaylar ayol sportchilar orasida ko'proq uchraydi (50-70% holatlarda).

Ularga ovarial-menstrual siklining buzilishi xos hisoblanadi. Aynan ular uchun mashg'ulot jarayonini ikkinchi yo'l bilan tuzish ma'qul hisoblanadi.

Xotin-qizlar sportining ko'p qirrali jixatlarini o'rganish xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari asoslarini etarlicha bilish orqali ta'minlanadi. Biroq bunda xotin-qizlar organizmining fiziologik hususichtlarini chuqur tushinib etish zarur hisoblanadi. Shuning uchun xotin-qizlar sporti shu ikki yo'lni jamlagan holda qarab chiqilishi mumkin.

Ko'rib chiqilayotgan muammoning dolzarbligi aniq va u shu bilan tushintiriladiki, ilmiy-uslubiy va tibbiy adabiyotlarda ayol sportchilarning reproduktiv funksiyasida buzilishlar tez-tezuchrashli tadqiqotlar natijalari bilan asoslab berilgan. Aynan shular nafaqat tibbiyot xodimlarini, balki, birinchi navbatda ayol sportchilarni va ularning murabbiylarini havotirga solishi kerak. Ushbu jihatni e'tiborga olgan holda xotin-qizlar sportiga shifokorlar va ommabop nashrlar tomonidan jiddiy ayblovlar qo'yilmoqda.

Biroq hozirgi paytda ularni bartaraf etishning imkoni yo'q, chunki ayol sportchilarni tekshiruvdan o'tkazgan tibbiyot xodimlarining tibbiy natijalari bir-biriga zid talqin qilinmoqda va hozirga qadar ayol sportchilarda bunday patologiyaning bu darajada yuqori bo'lishi sabablari to'g'risidagisavolga aniq bir javob berilmagan.

Xotin-qizlar futbol jamoalarida mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda garmonal jinsning shakllanishi asoslarini chuqur tushinib etish juda muhim. Masalan, barcha yosh guruhlarida (qizchalar, qizlar, ayollar) olib borilgan qator tadqiqotlar natijalaiga ko'ra, sportchilarda jinsning shakllanishida buzilish

alomatlari uchrab turadi. Bunday buzilishlar morfologik belgilarga: somatotip (gavda tuzilishi), girsutizm (erkakcha gavda tuzilishi), ko'krak bezlari va bachadonning gipoplaziyasi (yopilmaslik) va funksional (funksiyasining buzilishi) belgilarga ega.

Ula ayollar organizmida (ginekologik, endokiniologiya bilimlari asosida) androgenlar almashinuvi boshqarishining barcha, ya'ni gipotalamik, buyrak usti, tuxumdan neyrogormonal darajalarida testosteron hamda uning hosilalari metabolizmi buzilishi to'g'risida bilvosita darak beradi.

Ko'p adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, xozirgacha ayollar sportida va, xususan, futbolda ayol sportchilar organizmida androgenlar miqdorining oshib ketishidan darak beruvchi belgilarni tez-tez uchrab turishi sabablarini aniqlash hal etilmagan muammo bo'lib kelmoqda. Qiyinchilik shundaki, xozirgi paytda olimlar bunga bir xil qat'iy javob berishga qodir emaslar. Ikkita nuqtai nazar mavjud. Ayrim olimlar buniyuklamadan keyingi (gipotetik tarzda mavjud) giperandrogeniya bilan bog'laydilar.

Boshqalarning fikricha, xotin-qizlar sport bilan shug'ullanganda yuqorida sanab o'tilgan maskulinizasiya belgilarini o'z ichiga oluvchi erkak somatotipiga xos ayol sportchilarning joriy saralab olinishi bilan aniqlanadi. Mavjud muammo uni nostandart ravishda hal etishni talab qiladi. Birinchiga, agar masala jinsiy demorfizm yoki insonda jinsning va, birinchi, navbatda gormonal jinsning shakllanishi nuqtai nazaridan qarab chiqilsa buning imkoni bor.

Jinsiy demorfizm nuqtai nazaridan, umuman, sport o'yinchilarida va, xususan ayollar futbolda somatotipning ikkitaqarama-qarshi varianti mavjud: diminli va maskulinli. Aynan ular orasida morfologik funksional va psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha tabaqalashgan diagnostika olib borilishi kera k. Garchi ayollarning konstitusionalogiyasida boshqa somatotiplivariantlar dam ajratilsada, ayollar sportining tibbiy amaliyotida ular deyarli uchramaydi. Ayol sportchilarda patologiya sifatida qabul qilinadigan katta farqlar faqat shu sababli mavjudki, sportchi xotin- qizlar bilan taqqoslaydilar, zero ayollarga xosbarcha tavsiflar ularni o'rganishda olingan. Ayni paytda ularni taqqoslash maskulinli somatotip

bilan amalga oshirilishi lozim. Bunday somatotipga xos ayollar sport bilan shugʻullanmaydiganlar orasida kam bor, lekin ancha kam uchraydi.

Yuqorida keltirilgan ishlarning tahlili shundan dalolat beradiki, ayollar jinsiy gormonlari mashgʻulot va masobaqa faoliyati jarayonida yurakning minutli zarba hajmining oshishiga, yurakdan qon oʻtishining ortishiga, aylanayotgan qon hajmining koʻpayishiga yordam beradi, miokard trofikasiga va tomirlar tonusiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Erkaklar gormonlari yurak faoliyatini yanada yuqori darajada faollashtiradi, chunki kardial glikogen, kreatinfosfadaning toʻplanishiga jiddiy taʼsir qiladi, erkaklarda yurak oʻlchamlarini kattalashtiradi.

Undan tashqari, oqsil almashinuviga faol taʼsir koʻrsata turib, ular miokardning qisqarish imkoniyatlarini oshiradi. Eʼtibor etish joizki, xotin-qizlarda yurak urish tezligi katta, sistolik va minutlik xajmi kam, bu ayerob ish unumdorligi kam ekanligiga sabab boʻladi. Masalan, ayol sportchilarda kislorodni maksimal isteʼmol qilish (KMIQ) koʻrsatkichi erkaklarga nisbatan 20-30% ga. Ayni paytda etakchi sportchi xotin-qizlarda KMIQ koʻrsatkichlari kamroq shugʻullangan erkaklarning koʻrsatkichlariga mos keladi, balki hatto sportchi boʻlmagan erkaklarnikidan yuqoriroqdir.

Ularning koʻrsatkichlari sportchi boʻlmagan xotin-qizlarning koʻrsatkichlari bilan solishtirilganda katta farq aniqlangan, bu ayol sportchilarda ushbu koʻrsatkich boʻyicha jinsiy dimorfizmning kamayganligidan dalolat beradi.

Shunday qilib xotin-qizlar futboliga jinsiy dimorfizm nuqtai nazaridan yondoshish koʻpgina hal etilmagan masalalarning echimini topishga va ayol sportchilar bilan olib borilgan taqqiotlar maʼlumotlarini boshqacha tushuntirib berishga imkon yaratadi.

Yuqori malakali futbolchi qizlarning koʻp yillik tayyorgarligini oqilona turi koʻp jihatdan sport mahoratining shakllanish qonuniyatlari bilan belgilanadi.

Muayyan bir sport turida, xususan ayollar futbolida musobaqa faoliyatining tuzilishi, uning samaradorligini belgilab beruvchi omillar, mashgʻulotlar va musobaqalar jarayonida asosiy yuklama oluvchi funksional tizimlar hamda

mexanizmlarning moslashish qonuniyatlari sportdagi o'sish natijalarning o'sish sur'atlarini oldindan belgilab beradi.

Xotin-qizlar futbolida ko'p yillik tayyorgarlik tuzilmasining u yoki bu variantining amalga oshirilishi bir qator sabablarga, birinchi navbatda – sportchi qizlar futbol bilan shug'ullanishini boshlagan yoshga, shuningdek, ko'p yillik takomillashuvning birinchi bosqichlaridagi tayyorgarlik xususiyatiga bog'liq. Mutaxassislarning fikricha, bu erda biologik rivojlanishning muhim chegaralarini (3-4 yoshgacha) aniqlab beruvchi biologik etilish sur'atlaridagi faqlar katta ahamiyatga ega.

Ayrim murabbiylar va xodimlarning fikricha, futbol bilan o'ug'ullanishni boshlagandan 7-10 yil o'tib (ayollar 17-20 yoshda, erkaklar 18-22 yoshda) yuqori natijalarga erishadigan, ko'p yillik tayyorgarlikning an'anaviy tuzilmasini bazaviy sifatida qarash mumkin, natijalarining yanada o'sio' istiqbollari esa ko'p jihatdan muayyan sportchi qizning xususiyatlariga ko'proq mos keladigan ko'p yillik mashg'ulot tuzilmasining ajratib olingan tipik variantlaridan birini amalga oshirish bilan bog'liq.

Ko'p yillik mashg'ulotlar tuzilmasining turli variantlarida sport mahoratining shakllanish xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar sport takomillashuvining turli bosqichlarida futbolchi qizlarning ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonini tabaqalashtirish va individuallashtirish uchun asosiy mo'ljaldan biri bo'lishi lozim. Ular muayyan futbolchi qizdagi mahoratning shakllanishini ayol organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, hamda moslashish imkoniyatlari bilan taqqoslangan holda uning istiqbolini xolisona taqqoslash imkonini beradi.

Ilmiy-metodik va adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, sport natijalarining o'sish dinamikasida to'liq namoyon bo'luvchi uzoq muddatli moslashishining shakllanish sur'atlarini ayollar va erkaklarda muhim darajada farq qiladi. Muhim jismoniy sifat xisoblangan tezkor-kuch sifatining takomillashtirilishida xar xil bo'ladi.

Ayollar futbolida, sport natijalarining muntazam o'sib borishi shundan

dalolat beradiki, organizmning mavjud zaxirasidan hali oxirigacha foydalanilmagan. Maxsus adabiyotlarning sharxi, futbol bo'yicha ayollar jamoalari bilanishlovchi etakchi murabbiylarning tajrbasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, oxirgi paytda sportchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini e'tiborga olgan holda ularning texnik- taktik mahoratlarini oshirish borasida yangi yo'nalishlarni izlab topish faor amalga oshirilmqda.

Ayollar futboli bo'yicha ish olib boruvchi ayrim ilmiy xodimlar va murabbiylar e'tirof etadilarki, mashg'ulotlar yil davomida eng yuqori darajadagi tayyorgarlik holatiningshakllanish dinamikasi ko'pgina sabablarga bog'liq.

Ular borasida sportchi qizlarning individual xususiyatlarni aytish zarur:

mushak to'qimalarining tuzilishi;

dastlabki, irsiy oldindan belgilangan;

qon aylanishi va nafas olish tizimlarining imkoniyatlaridarajasi;

ayerob va anayerob ish unumdorligi;

moslashish reaksiyalarining harakatchanligi;

qayta moslashishiga bo'lgan barqarorlik;

saqlab qolingan moslashish zahirasi va boshqalar.

Yillik tayyorgarlikning tuzilish tizimi – uning umumiy tuzilmasi, yilning turli oylaridagi mashg'ulot jarayonining yo'nalishi, tayyorgarlik vositalari va metodlarining nisbati, musobaqalar taqvimini va turli xil musobaqalarga bevosita tayyorgarlikni tashkil etish ham katta ahamiyatga ega.

Ma'lumki, futbolchi qizlarning sport mashg'ulotlari jarayonida rejalashtirilgan natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining takomillashuvi yil davomida bosqichma-bosqich sport mashg'ulotlari jarayonida, shuningdek, alohida mikrosikllarda shakllanib boradi.

Bu qator olimlarga bog'liq: birinchida, qo'zg'atuvchilar ma'lum bil xajmda va ularning vaqt ichida jamlanishi optimal bo'lgan sharoitlardagina samarali moslashish imkoni bo'ladi. Ikkinchidan, turli xil qo'zg'atuvchilarga nisbatan moslashish geteroxron tarzda kechishi lozim.

Xususan tayyorgarlikning tarkibiy qismlariga qaraganda skelet mushaklari yoki yurak mushaklarining funksional imkoniyatlari o'zgarishiga tezroq erishish mumkin.

Ayollar futbolidagi boshqa taniqli mutaxassislarining nuqtai nazarini ham diqqatga sazovor. Ularning fikricha ayrimorganlar va tizimlarning moslashish imkoniyatlarining o'sishi funksional tizimning xarakter qobiliyatlarini yaxlit namoyon qilishga bo'lgan uzoq muddatli moslashish uchun zarur shart- sharoitlar yaratadi. Harakat qobiliyatlari, o'z navbatida, organizmning samarali musobaqa faoliyatiga qo'yiladigan talablarga moslashish samaradorligini belgilab beradi.

Bu sportchi qizlarning mashg'ulot ta'siri omillarga bo'lgan uzoq muddatli moslashishning pog'onililigini vayillik mashg'ulot jarayonining xarakter xil tuzilmalarini yoki alohida mirosiklni tuzish jarayonida uning moslashish reaksiyalarini boshqarish juda qiyinligini belgilab beradi.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, har xil amputaagifutbolchi qizlarning moslashish reaksiyalarini hamda tayyorgarliklari darajasi samaradorligi yuklama dinamikasiga, uning sportchi qizlar malakasiga mosligiga, ularning tayyorgarligiga, turli xil qo'zg'atuvchilarga nisbatan moslashish reaksiyalarini shakllantirish nuqtai nazaridan funksional tizimlarning reaktivligiga bog'liq.

Shunday fikr mavjudki, alohida mashg'ulot makrosiklida yuqori malakali ayol futbolchilarga sport natijalariga yuqori darajada tayyorgarlik xolatini ta'minlovchi butun moslashish reaksiyalarini kompleksining shakllanishi uchun ma'lum bir vaqt kerak bo'ladi. Sportchilar tayyorgarligining optimal tuzilmasida namoyon bo'luvchi sport turining o'ziga xos xususiyati yuqori sport natijalariga erishish uchun turli xil sifatlar va qobiliyatlarning sifatiga bog'liq.

Sportchi qizlarning individual xususiyatlari uzoq muddatli moslashishning shakllanish sur'atiga va moslashish reaksiyalarining belgilangan darajasi shakllanishi uchun kerak bo'ladigan ish xajmiga jiddiy ta'sir qiladi.

Sport o'yinlaridagi ayrim mutaxassislarining fikricha, ayollarda jismoniy rivojlanishning barcha ko'rsatkichlari erkaklarga nisbatan 10-12%ga pastroq. Ayollarda, erkaklarga qaraganda, skelet ancha nozikroq va engilroq, oyoqlar va

qo'llar birmuncha kaltaroq, tana uzunroq, elkalar ancha torroq, tos kengroq va qiyaligi ancha ko'zga tashlanuvcha bo'ladi. Ularda erkaklarga nisbatan elka kamari bo'shroq rivojlangan, beldan

pastki qismi esa kenroq va og'irroqdir.

Bu shunga olib keladiki, xotin qizlarda tana og'irligi markazi, erkaklarnikiga qaraganda, pastroq joylashgan, bu ularda sakrash balandligi kamroq bo'lishini morfologik jihatdan asoslab beradi. Shuningdek, shuni e'tirof etish joizki, xotin- qizlarda erkaklarga nisbatan bo'g'imlardagi xarakatchanlik yuqori bo'ladi. Bu ularning muvozanatda uzoq vaqt turishlarini qiyinlashtiradi, va jismoniy mashqlar noto'g'ri tanlab olingan taqdirda bo'g'im-boylam apparatining jarohatlanishiga olib kelishi mumkin.

Ko'p sonli pedagogik kuzatuvlar orqali shu narsa aniqlanganki, ayollarda skelet mushaklari umumiy tana vazniga nisbatan 30-35%ni tashkil etadi. Erkaklarda esa u 40-45%ni tashkil qiladi. Xotin qizlarda mushak to'qimalarining kam og'irlikka ega ekanligi ularning mushaklarida suv miqdorining ko'pligiga ham bog'liq. Ayollarda mushak kuchi erkaklarga qaraganda 60-70% ni tashkil etadi.

Aniqlanishicha ayollarda, erkaklarga qaraganda, elka kamari, orqa bo'yin mushaklari bo'shroq rivojlangan. Bu ayollarda erkaklarga nisbatan qomat buzilishi tez-tez uchrab turishiga sabab bo'ladi. E'tirof etish joizki, ayollarda qorin devorchasi va tos tubi mushaklari bo'shroq rivojlangan, bu ularning ko'proq cho'zilishiga olib keladi.

Sport o'yinlariga oid ko'p ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlar taxlili shundan dalolat beradiki, ayollarda erkaklarga nisbatan yurakning vazni va hajmi mutloq va nisbatan kamroq, miokard qalinligi, yurak chap qorinchasining oxirgi sitolik va oxirgi diastolk hajmlari, qon hajmining sistolik va minutlik hajmi, diastola davomiyligi kamroq, qonni xaydash fazasi esa ularda erkaklarga nisbatan uzoqroq davom etadi. Ayollarda qonning minutlik xajmi o'sishi qonning sistolik xajmi ko'payishi hisobiga emas, ko'proq yurak qisqarishining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi.

Qonning minutlik xajmi oshishining bu mexanizmi tejamli emas va ayollarda erkaklarga nisbatan yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlari kamroq ekanligini ko'rsatadi. Undan tashqari, aylanayotgan qon massasi, eritrositlar miqdori va ularning umumiy maydoni, qondagi gemoglobin miqdori ayollarda erkaklarga nisbatan kamroq.

Srunga e'tibor qaratish muhimki, o'yin sport turlarida ayollarda o'pkaning mutloq va nisbiy vazni kamroq, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), nafas xajmi kamroq, nafas olish sur'ati esa erkaklarga nisbatan kattaroq. Ayollarda erkaklarga qaraganda, asosiy almashinuv pastroq, mushak faoliyati jarayonida esa sut kislotasi tezroq to'planadi. Ayollarda kislorodni maksimal iste'mol qilish, erkaklarga qaraganda, odatda, kamroq. Ma'lum bir guruh tadqiqotchilar orasida sportchi qizlarning ish qobiliyatiga taaluqli boshqa nuqtai nazar mavjud.

Isbotlanishicha, ayollarda erkaklarga qaraganda, jismoniy ish qobiliyati kam emas, u faqat o'zgacha darajaga ega hamda, boshqacha namoyon bo'ladi. Masalan, ayollarda erkaklarga qaraganda maksimal kuchlanishga yo'naltirilgan yuklamalar albatta kamroq. Biroq, agar jismoniy yuklamalar maksimal bo'lmasa, balki o'rtacha yoki o'rtacha og'irlikda bo'lsa, ayollar, erkaklardan qolishmay, ularni uzoq vaqt bajarishlari mumkin. Lekin baribir ayol sportchilar ko'p hollarda erkak sportchilarga xos bo'lgan asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darjasiga eta olmaydilar.

Chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar bundan mustasno bo'lii mumkin. Bunday mashqlarda ayollar ko'pincha erkaklar erishgan natijalarga ega bo'ladilar.

Ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, ayollarda mashg'ulot jarayonida ish qobiliyatini oshirish erkaklarga nisbatan boshqacharoq kechadi. Masalan, skelet mushaklarining gipertrofiyasi yuzaga keladi, yurak erkaklarnikiga nisbatan kamroq rivojlanadi. Biroq xotin-qizlar mushaklari ham hajmda ham katta ish qobiliyatiga ega. Gap shundaki, vegetativ va gormanal reaksiyalar (ular ko'p jihatdan jismoniy ish qobiliyatini belgilab beradi) ayollarda erkaklarga nisbatan birmuncha boshqacharoq. Afsuski bu maala hozirgi kunda

to'liq o'rganilgan deb bo'lmaydi.

Bob bo'yicha nazorat savollar.

1. Ayollar o'rtasida malakat birinchiligi qaysi tizimda o'tkaziladi?
2. Ayollarda OMS ning nechta fazasi mavjud?
3. Qaysi OMS fazasida yuklamalardan butunlay voz kechishtavsiya qilinadi?
4. Futbol sport turini ayollar organizmiga ta'siri qanday?
5. Maksimal kuchlanishga ega mashg'ulotlar ayollar futbolida erkaklar futboliga nisbatan qanday bo'lishi kerak?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abidov, Sh. U yosh futbolchilarni o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Toshkent. 2011 y.
2. Averyanov I. V. Metodika sovershenstvovaniya kinesteticheskix koordinatsionnykh sposobnostey futbolistov 10–11 let: dis. ... kand. ped. nauk. Omsk, 2008. 240 s.
3. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil 127 bet .
4. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent 2009 yil 95 bet
5. Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka. M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2000. 274 s.
6. Bril M.S. Individualizatsiya v sportivnykh igrax: Trudnosti, opyt, perspektivy //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - M., 2001. - №5. - S. 32-33.
7. Buravel O.I Fiziologicheskkiye xarakteristiki udorno selovyx deytvii u futbolistov. Avtoref. diss. ... kand. med. nauk. - Tomsk., 2012. - 23 s.
8. Buravel O.I. Sravnitel'naya xarakteristiki funktsii ravnovesiya u mujchin i jenshin zanimayushixsia futbolom. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi .jurnal, 11 st 2010g,
9. Butayev V.K. Vliyaniye nagruzki na tekhniku dvizheniy trebuyushix selevoy tochnosti: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. - M., 1991. - 24 s.
10. Valynko V.V., Lebedev V.M. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey v prosesse podgotovki yunyx futbolistov. Minsk, 1992. - 39 s.
11. Verxoshanskiy Yu.V. Teoriya i metodologiya sportivnoy podgotovki: blokovaya sistema trenirovki sportsmenov vysokogo klassa // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 2005. - № 4. - S-2-14.
12. Vitkovski Z. Koordinatsionnyye sposobnostiyunyx futbolistov: diagnostika, struktura, ontogenez: dis. ... kand. ped. nauk. M., 2003. 232 s.
13. Volkov V.M. Fiziologicheskkiye osobennosti organizma jenshin v svyazi s zanyatiyami fizicheskimi uprajneniyami i sportom //Fiziologiya cheloveka. - M.:

FiS, 1994. - 174 s.

14.Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. - M.: FiS, 1996. - 134 s.

15.Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. M.: FiS, 1980. -136 s.

16.Godik M.A. Sovershenstvovaniye fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov. «Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki». - M.: SAAM, 1995. - S. 136-165.

17.Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov v podgotovitelnom periode. - J.: «Fan sportga», 2007. - №3. - S. 18-23.

18.Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M. Olimpiya Press. 2006. - 270 s.

19.Golomazov S.V. Teoreticheskiye osnovy i metodika sovershenstvovaniye selevoy tochnosti dvigatelnykh deystviy: Avtoref. diss. d-ra ped. nauk. - M., 1997. - 46 s.

20.Gongarova O.V Yosh sportchilarni jismoniyqobiliyatlarini rivojlantirish o'quv qo'llanmasi. Toshkent 2006 yil 115 bet.

21.Grayevskaya N.D., Petrov I.B., Belyayev N.I.Nekotoryye problemy jenskogo sporta s pozitsiy meditsiny (obzor) //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - M., 1987. -

№ 3. - 42 s.

22.Grigoryan. M.R Texnicheskaya podgotovka yunyx futbolist s uchyotom differensirovaniya spetsializirovannykh nagruzok povyshennoy koordinatsionnykh slojnosti.aftoref. ... kand. ped. nauk. Krasnodar, 2009.- 4 s.

23.Guba V.P., Leksakov A.V., Antipov A.V. Integralnaya podgotovka futbolistov. M., Sovetskiy sport. 2010. - 207 s.

24.Guryayev A.A.Metodiki spetsialnoy fizicheskaya podgotovka dlya povysheniye koordinatsionnykh sposobnostey i vestibulyarno ustoychivost voleybolistov s uchyotom ix morfofunktsionnykh sposobnostey .Avtoref. diss. d-

- ra ped. nauk. – Malaxovka ., 2010. - 3 s.
- 25.Dyusenova, A. A Morfologicheskiye obosnovaniya priznaniye polovogo demorfizma jenщин sportsmenok. 4-5 str.
- 26.Ivanov E.V Razvitiya koordinatsionnaya sposobnostey yunых futbolistov. Sbornik sati po materialы XXXIV – XXXV Mejdunarodный nauchno prakticheskiy konferensiya 2011 god 47 st
- 27.Iseyev Sh.T umumiy takror ostida Sport pedagogikmaxoratni oshirish darslik Ilmiy texnik axborot press nashriyoti2018 yil 7 bet.
- 28.Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - Ilmiy texnik axborot press nashriyotiT., 2014.- №2.- S.460
- 29.Kerimov.F.A. sport soxasida ilmiy tadqiqotlar Toshkent Zarqalam 2001 yil 98 bet
- 18.Karlos Kontonero Shkola ispanskogo futbola perevod s ispanskogo yazyka Moskva (ESKMO) 2015 yil 44 st.
- 30.Kurbanov O.A. Metodika sovershenstvovaniya udara po myachu golovoy yunых futbolistov: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. - T., 2006. - 24 s.
- 31.Qurbonov O.A, Nurimov Z.R, Usmonov A.M,Skorostno silovaya podgotovka futbolistov. Tashkent.Monografiya Lider press 2009 g,84 s
- 32.Lalakov G. S. Struktura i sodержaniye trenirovochnых nagruzok na razlichных etapax mnogoletney podgotovki futbolistov: dis. ... d-ra ped. nauk. Omsk, 1998. 328 s.
- 33.Lalakov G.S. Struktura i sodержaniyetrenirovochnых nagruzok na razных etapax mnogoletney podgotovki futbolistov: Avtoref.diss. ...d-ra ped. nauk. - Omsk, 1999.- 48 s.
- 34.Lyax V Koordinatsionnaya trenirovki v futbole M. M Sovetini sport 2010,216 str
- 35.Lyax V.I. Vzaimootnosheniye koordinatsionныхsposobnostey i dvigatelных navykov: teoreticheskiy aspekt//Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1991. - № 3. - S.31-36.
- 36.Lyax V.I., Vitkovski Z., Jmuda V. Sportivno-dvigatelные testy dlya osenki

spesificheskix koordinatsionnykh sposobnostey futbolistov //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2002. - № 8. - S.51 -54.

37.Lyax V.I., Imuda V., Vitkovski Z. Dobrotnost testov opredelyayushix koordinatsionnyye sposobnosti yunyx talantlivyx futbolistov v vozraste 15-18 let. Materialy mejdunarodnoy nauchnoy konferensii. Minsk, 2000.

38.Lyax V.I., Sokolkina V.A. K voprosu o prirode mejindividualnoy variativnosti nekotorykh koordinatsionnykh sposobnostey //Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 1997. - № 1. - S.2-8.

39.Maypas I.V. Programmirovaniye trenirovochnykh nagruzok yunyx futbolistov na etape sportivnogo sovershenstvovaniya: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. - T., 2004. -28 s.

40.Matveyev L.P. Modelno-selevoy podxod k postroyeniyu sportivnoy podgotovki (statya pervaya i statya vtoraya) //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - M., 2000.-

№3. - S. 26-28,28-35.

41.Musayeva U.A. Sravnitel'naya osenka somattotipologicheskix osobennostey yunyx sportsmenok , spetsializiruyushixsya v igrovyykh vidax sporta.//Fan sportga. - T., 2019.- №2.- S.64-66.

42.Nikitin D.V. Optimizatsiya planirovaniya spetsializirovannykh uprajneniye v uchebno-trenirovochnomprosesse vysokokvalifitsirovannykh futbolistov: Avtoref. diss.

... kand. ped. nauk. - M., 1987. - 26 s.

43.Nikitushkin V.G., Guba V.M. Metody otbora v igrovyykh vidy sporta. - M., 1998. -78 s.

44.Nurimov B.I , Qurbonov O.L , Usmonov. A.M. Fizicheskoye podgotovki futbolistov Uchebnaya posobe Tashkent. 2009, 95-97s

45.Nurimov Z.R. Obosnovaniye effektivnykh sredstv sovershenstvovaniya gruppovykh takticheskix deystviy kvalifitsirovannykh futbolistov: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk.

- T., 2004. - 24 s.

- 46.Nurimov Z.R., Atayev O.R. Analiz struktury trenirovochnykh nagruzok v godichnom sikle podgotovki kvalifitsirovannykh futbolistov. Sbornik nauchnykh trudov, posvyashchennyy 40-letiyu kafedry futbola i ruchnogo myacha Uzbekskogo gosudarstvennogo instituta fizicheskoy kultury UzGosIFK. /Pod obshchey redaktsiy Akramova J.A. -T., 2007. - S. 92-97.
- 48.Nurimov.R.I, Akramov R.A , Iseyev Sh.T , Davletmuratov S.R, “ Futbol nazariyasi va uslubiyyati” Darslik 2018 yil,Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 159 bet.
- 49.Nurimov.R.I, “ Futbol nazariyasi va uslubiyyati” Darslik 2015 yil,Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 217 bet.
- 50.Ozolin Nastolnaya kiga nauki pobejlat Astrel 2002. yil 232 s
- 51.Oleynikov V.D., Ovcharek A.M. Modelnyye xarakteristiki sorevnovatelnoy deyatel'nosti gandbolistov v sootvetstviye s igrovymi funktsiyami v napadenii//Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - M., 1988. - №9. - S. 19-21.
- 52.Pashinsev V.G. Issledovaniye effektivnosti skorostno-silovykh sredstv i metodov uvelicheniya udara po myachu u futbolistok. //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. -M., 2003. - №12. - S. 25-26.
- 53.Plaksina O.I.Individualnaya ozdorovitel'nogo– silovoy podgogotovki jenshin ,zanimayushixsiya v fitnes –klube.Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. –Moskva ., 2008. - 6 s.
- 54.Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev. 2004. - 807 s.
- 55.Рылов M.V. Begovaya nagruzka v trenirovochnom prosesse nachinayushchix futbolistok 10-12 let. // Fizicheskaya kultura. - M., 2005. - №1.- S. 36-37 s
- 56.Sadovski E. Teoretiko metodicheskiye osnovy kontrolya i trenirovki koordinatsionnykh sposobnostey v vostochnykh vidax edinoborstv (na primere kikkoksinga i tayekvondo). Avtoref.diss. .dokt.ped.nauk. - M., 2000. - 46 s.
- 57.Safarova D.D.Sport fiziologiyasi.O'quv qo'llanma. 2011- yil 109 bet
- 58.Yusupov M.M “ Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik- kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo'llanma Toshkent O'zDJTI

nashriyot matbaa bo'limi 2011 yil.

59.Yaxontov E.R., Lixanov O.E. Faktornaya model struktury individualnykh zashitnykh deystviy basketbolistov //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - M., 1984. -№3. - S. 8-10.

60.Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., Castagna, C., Reilly T., Sassi, A., Iaia, F.M., (2006), Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players, *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), pp. 483-492;

61.Jullien H., Bischoff C., Largouyet N., Manovriyer C., Carling C.J., et al. (2008), Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-based tests of running and agility in young professional soccer players?, *J Strength Cond Res*, 22(2), pp. 404-411;

62.Katic, R., Cavala, M., Srhoj, V., (2007), Biomotor Structures in Elite Female Handball Players, *Coll. Antropol.*, 3, pp. 795–801;

40.Kumar, P., (2014), A Comparative study of agility among handball and basketball male player, *International Journal Of Sciencye And Research*, 3(2), pp. 256- 257;

63.Matsuda, S., Demura, S., Nagasawa, Y., (2010), Static one-legged balance in soccer players during use of a lifted leg, *Perceptual and Motor Skills*, 111, pp. 167-177;

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB AYOLLAR FUTBOLINING RIVOJLANISHTARIXI.....	6
§1.1 Ayollar futboli tarixi.....	6
§1.2 O‘zbekistonda ayollar futbolining rivojlanishi.....	12
II BOB AYOL FUTBOLCHILARNI TEXNIK - TAKTIK TAYYORLASH TOMONLARI.....	15
§2.1. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar..	15
§2.2. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi.....	22
III BOB FUTBOLCHI AYOLLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRIY YO‘LLARI.....	30
§3.1. Kuch sifati.....	34
§3.2. Tezlik	40
§3.3. Chidamlilik.....	42
§3.4. Koordinasion qobiliyatlar.....	48
§3.5. Egiluvchanlik.....	57
IV BOB TAYYORGARLIK DAVRIDA FUTBOLCHILAMING MASHG‘ULOTLARI YUKLAMALARINI ME‘YORIYLASHTIRISH DASTURLARI.....	77
§4.1 Jalb qiluvchi makrosikl.....	77
§4.2 Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrosikli.....	80
§4.3 Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrosikli.....	110
§4.4 Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrosikli rejasi.....	120
§4.5 Ayollar futbol jamoalarida mashg‘ulotlarni rejalashtirishga ta’sir etuvchi omillar.....	138
§4.6 Ayollar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari.....	141
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	151

Yo'ldoshev M.R.

Futbol nazariyasi va uslubiyati
(Futbol)

YUQORI RAZRYADLI FUTBOLCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH USLUBIYATI

O'qiv qo'llanma

“Behzodbek print” – 2023

Ma'sul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich
Musaxxix: O'rinov Ne'mat Ikromovich
Texnik muxarrir: Yoldashov Shavkat Sabirboevich
Sahifalovchi va dizayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 02.10.2022.
Bosishga ruhsat 26.12.2023. Format 60x84 1/16.
Garnitura «Times New Roman».
Shartli bosma tabog'i 10,00. Nashr tabog'i 10,1.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 29.

“SILVER STAR PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00

QAYDLAR UCHUN



"BEHZODBEK PRINT"

ISBN 978-9910-64507-4

