

PIRMATOV O. Z

FUTBOL NAZARIYASI

VA USLUBIYATI

(Futbolning texnika
va taktikasi)



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI**

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



PIRMATOV O. Z

Futbol nazariyasi va uslubiyati

(Futbolning texnika va taktikasi)

O‘quv qo‘llama

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining
2022- yil 25- sentyabr dagi 302-sonli buyrug‘iga asosan
61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha futbol)
bakalavriat ta‘lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro‘yxatga olish raqami 302-0431

TOSHKENT

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K UO'K 796.052:796.332(075.8)

KBK 75.578ya73S

P 87

Futbol nazariyasi va uslubiyati (Futbolning texnika va taktikasi): O'quv qo'llanma / Pirmatov O. Z.

T- "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 185 bet.

Taqrizchilar:

Sh.Sh.Erkinov - Pedagogika F.b.f.d.(PhD)

M.R.Yo'ldashov - Pedagogika F.b.f.d.(PhD)

Annotatsiya

O'quv qo'llanma mazkur fanning namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda futbolning texnika va taktikasini o'rgatish uni qo'llash rejalashtirish, yosh futbolchilarni tayyorlash ularning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, BO'SM va IBO'SM murabbiylari, maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va futbol bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Аннотация

Учебное пособие написано на основе типовой программы предмета, которая охватывает организацию футбольных секций в общеобразовательных школах, планирование работы ДЮСШ, обучение юных игроков, организацию и планирование их тренировочного процесса.

Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания Университета физической культуры и спорта и педагогических вузов, тренеров ДЮСШ и СДЮСШ, учителей физкультуры и футбольных тренеров общеобразовательных школ.

UO'K UO'K 796.052:796.332(075.8)

KBK 75.578ya73S

ISBN 978-9943-9216-6-5

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

© Pirmatov O. Z. 2023

69.39

27

01

24

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Shavkat Miromonovichning sportga berayotgan e'tibori barcha muaffaqiyatlarni asosiy hisoblanadi. O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy futbolimizni yanada qo'llab - quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda profissonal mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek, ulardan futbol bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu xujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muofiq holda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi.

Mamlakatimizdagi bir qancha futbol mutaxassislarning fikricha yosh futbolchilarning texnik taktik ko'nikmalarni egallashda ortda qolishlarni, eng avvalo yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlaridayoq yuzaga keladigan muammolar bilan izohlash mumkin.

Futbol o'yinida yuqori malakali futbochilarni tarbiyalash har doim ham dolzarb muammo hisoblangan. Yuqori malakali futbolchilarni jismonan yetuk, texnik-taktik tomonlama tayyorlash voyaga yetkazish, yoshlikdan futbol sport maktablarida, internatlarida o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri yo'naltirish bilan bog'liqdir.

Bizning mutaxassis va murabbiylar O'zbekiston futbolida yuqori malakali deb hisoblangan ko'pgina o'yinchilarda texnik-taktik harakatlarni ancha past darajada ekanligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida o'ynovchi futbolchilarning xalqaro uchrashuvlarida texnik-taktik

harakatlardagi kamchiliklarning ko'rinib qolishi yaqqol misol bo'la oladi.

O'zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to'g'ridan to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa keyingi futbolimiz rivojlanish bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi.

Zamonaviy futbol har bir futbolchidan, to'p bilan to'g'ri muomalada bo'lishni to'pni o'z jamoadoshlariga aniq uzatishni, darvozaga to'g'ri zarba yo'naltirishni hujumda, himoyada va butun o'yin davomida aniqlik bilan harakat qilishlarini talab etmoqda, chunki noaniq bir harakat jamoaning uyushtirilgan hujumlarini samarasiz tugallanishiga olib keladi.

Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyaga olib keladi.

Ayniqsa yurtboshimizning futbolga berayotgan e'tiborlari taxsinga sazovordir. O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobiliyatli yoshlarni sportga faol jalb etish, milliy futbolimizni yanada qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda professional mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek, ulardan futbol bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator Farmon va Qarorlari qabul qilindi. Bu hujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik-taktik ko'nikmalarini takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muvofiq holda yosh futbolchilarni tayyorlash

jarayonini ilmiy-uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalari belgilandi .

Bolalar-o'smirlar sport sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar olimlar diqqatining dasturiy-usuliy hujjatlarda asosiy bo'limlar mazmunini takomillashtirishga qaratilayotganligi bilan tavsiflanadi.

Mamlakatimiz va chet el mutaxassislarining fikricha, bugungi kunda futbolchilarning to'pni boshqarish texnikasi bobida eng kuchli chet el o'yinchilaridan ortda qolayotganliklarini qayd etmoqdalar, bu esa amaliyotga ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlaridanoq mashg'ulotlarni tashkil etishning yangicha asoslangan usularini tatbiq etishni talab qilmoqda .

Mamlakatimizdagi bir qancha futbol mutaxassislarining fikricha, yosh futbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarni egallashda ortda qolishlarini, eng avvalo, yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlaridayoq yuzaga keladigan muammolar bilan izohlash mumkin.

Bunday holat yuzaga kelishining asosiy sababi, bizningcha, yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayoni bo'yicha ilmiy ma'lumotlarning yetarli darajada emasligidadir. Shuning natijasi o'laroq, boshlang'ich bosqich usuliyatidagi bir qator masalalar, xususan, o'yin texnikasining alohida elementlarini o'rgatish izchilligi to'g'risidagi masala ochiq qolmoqda, bu esa keyinchalik ma'lum ma'noda umumiy texnik mahorat darajasini chegaralab qo'yadigan omilga aylanishi mumkin.

Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni yetuk iqtidorli kuchli futbolchi qilib yetishtirish har qachon ham murabbiylarga kattagina mehnatni, izlanishni talab etadi.O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy futbolimizni yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda profissonal mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek, ulardan futbol

bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidneti va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu xujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muvofiq xolda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi.

I bob BOLALAR VA O'SMIRLAR TAYYORGARLIGINING BOSHLANG'ICH BOSQICHI

1.1 Bolalar va o'smirlar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichi

Ko'p yillik sport mashg'ulotini jarayoni maktabgacha bo'lgan va kichik maktab yoshida dastlabki tayyorgarlik bosqichida boshlanadi. Bu yoshga oid davrda inson organizmining intensiv rivoji kuzatiladi, tobora xilma-xil va aniq bo'ladigan harakatlarning koordinatsiyasi yaxshilanadi, barkamollik va egiluvchanlikka ega bo'ladi.



1-rasm

Bolalar o'z say-harakatlarini miqdor bilan qo'llash mahoratiga harakatlarini ma'lum ritmga bo'ysundirib keraksiz harakatlanish mahoratiga ega bo'ladi.

Maktabgacha bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari asosiy harakatlanishni shakllantirish va rivojlantirish (ya'ni, yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni otish va tutish, tepaga tirmashib chiqish va h.k.); umumrivojlantiruvchi va ba'zi

bir safda yurish mashqlarini bajarish mahorati, chang'ida yurish, chana, konki va velopisedda uchish, suzish hamda o'yin ko'nikmalari unsurini bajarish mahoratlari shakllanadi. Bular bilan bir qatorda, jismoniy sifatlarni tarbiyalash lozim (tezlik, chaqqonlik, kuch va shu kabi), gavdani to'g'ri tutishni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega.

Kichik maktab yoshidagi (umumta'lim maktabining 1-4 sinf) o'quvchilari bilan mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal qilinadi.

1. O'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi imkoniyatli bo'lgan bilimlarni o'zlashtirish, to'pni otishning unsurlari, irg'itish, arqonda chiqish, gimnastik mashqlarga harakatchan o'yinlarga o'qitish va o'rgatish.

2. Hayotda zaruriy bo'lgan asosiy harakat, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish va ularni mustahkamlash, jumladan, maktabgacha bo'lgan davrda olingan mahorat va ko'nikmalarni mustahkamlash va ularni takomillashtirish. "Maktab" asosida gimnastik mashqlarni hamda sportning boshqa turlaridan bo'lgan qulay mashqlarni o'zlashtirish.

3. O'sib kelayotgan organizmning barkamol shakllanishiga ko'maklashish, sog'liqni mustahkamlash, koordinatsiya va tezlik qobiliyatlari kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, umumiy chidamlilikni tarbiyalash.

1.1.1 Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va, avvalo, uning oliy bo'lagi bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulqatvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshibilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinasiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana

boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu - organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar - bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar - bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag' suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo'ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O'mrov suyagi, kurak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishli 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to'liq qotadi.

O'smirlik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi.

Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi.

Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning maymoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda 29,4% ini, 15 yoshda - 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional xossalariга ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha, ya'ni 30 kg ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishli 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda

harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi.

Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik "tezlik bar'eri" ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshibilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni - 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshibilanib boradi. Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishli 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi.

Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilish davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uning o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy yetilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarining shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish umkin. Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo'ladi. Tegishlicha 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida - o'rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko'rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin.

Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun mashg'ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo'lmasligi kerak. Bu markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetativ faoliyatidagi ba'zi xususiyatlarni ko'rsatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko'proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur'ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45% kamayadi.

Jismoniy yuklama katta bo'lganda, bu ko'rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar xarakterini o'z vaqtida o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to'g'riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog'i tezda yo'qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo'ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o'lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko'krak qafasi nafas olish harakatlari natijasida tobora kattalashadi.

O'g'il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko'krak qafasi aylanasi 59,9 sm dan 67,8 sm gacha ortadi, o'pkaning tiriklik sig'imi 1400 ml dan 2200 ml gacha ko'payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklari rivojlanishi chuqur nafas olishni ta'minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o'pka ventilyasiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O'g'il bolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o'sishi bilan o'zgaradi, Biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak ishlagan vaqtda 1 kg og'irlikka nisbatan kislorod iste'mol qilish katta kishilarga qaraganda ko'proq. Shu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug'ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

1.2 Yosh futbolchilar bilan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish

Birinchi bosqichda (8-10 yosh) yosh futbolchilarni yangi harakatlarni uzlashtirishda va ayniksa murakkab kurinishga ega bulgan harakatlarni tez vaqt oralig'ida o'zlashtirishdagi imkoniyatlari darajasini vosita va usullar rejalashtiriladi.

Texnikaga o'rgatishni boshlang'ich bosqichi alohida ahamiyatga ega.

Shuning uchun, bu yerda harakatlarni to'g'ri o'zlashtirishni rejalashtirish kerak. O'rgatishni qiyinroq yoki chuqurroq o'zlashtirishga o'rgatishga o'tmaslik kerak.



2-rasm

Asosiy bu bosqichni vazifasi – texnikani asosini o‘rgatishni amalga oshirish kerak xolos. Lekin, sportchini qo‘yilgan vazifani bajarganligi yoki bajarmaganligi haqidagi nazorat qilish usulini ishlab chiqish kerak.

Ikkinchi bosqich

Ikkinchi bosqichda (11-15 yosh) sportchini individual xususiyatlarini (anatomik-fiziologik, funksional, markaziy nerv tizimini tipologik xususiyatlari va boshqalar) inobatga olgan holda, texnikani chuqurlashtirilgan (detal) holda o‘rgatish kerak. Bu bosqichda sportchi barcha texnik harakatlarni o‘zlashtirgan va o‘zining eng yaxshi bitta texnik harakatini amalga oshira olishi maktabli o‘rgatish tizimi yakunlanadi va u o‘smirlar jamoasiga o‘tadi. U yerda, futbolchi uchunchi boskich- sportga takomillashuvi boskichi (18-19 yosh)ni amalga oshiradi.

So‘nggi ilmiy izlanishlar va sport mahorati shuni ko‘rsatdiki, texnikaga o‘rgatishda, oldingi mashg‘ulotni mazmuni ham katta ahamiyatga ega.

Agarda oldingi mashg‘ulotda, texnikaga o‘rgatishda maksimal kuchlanishlardan foydalanilgan bo‘lsa, yuqori yuklamali va shiddatli xolatda mashg‘ulotni olib borish tavsiya etilmaydi.

Texnikaga o'rgatishdagi takomillashuvni yaxshilash, oshirish, bir necha katta kattaliklarga ega bo'lmagan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

Futbolda texnikaga urtaishda quyidagi tizimni qo'llash tavsiya etiladi:

- a) birinchi mashg'ulot – stereotipli,
- b) ikkinchi mashg'ulot – dinamik,
- v) uchinchi mashg'ulot – adaptatsion.

Stereotipli mashg'ulotda - bir mashq bir necha bora takrorlanadi va tashki sharoitlar o'zgar olmaydi.

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

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

Stereotip mashg'ulotlar haftalik siklini birinchi yarmida rejalashtiriladi.

Dinamik va adaptatsion mashg'ulotlar esa, haftaning ikkinchi yarmida rejalashtiriladi.

Bu mashqlar faqat tematik ko'rinishiga, ya'ni faqat texnikani takomillashtirishga – qaratilgan bo'lishi mumkin yoki kompleks kurinishiga (misol uchun; uyin texnikasini va jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifalarini yechish) ega bo'lishi mumkin.

Har bir texnik harakatni asosini harakat ko'nikmasi tashkil etadi, harakat ko'nikmasi esa futbolda bo'lishi kerak. Buning uchun har bir mashg'ulotda ham stabillikni (stereotip mashg'ulotlarni qo'llagan xolda) ham variativlikni (dinamik va adaptatsion mashg'ulotlarni, qo'llagan xolda) rivojlantirib borish lozim.

Yuqori texnika ko'pgina omillar yig'indisidan iborat bo'ladi. Bu omillar turli sportchilarda turli ko'rinishda bo'ladi. Biroq, ular bir xil texnikaga ega bo'lishlari mumkin. Bu esa sportchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash va ulardan texnik mahoratni takomillashtirishda unumli foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini anglatadi. Bu yerdan shartli xol kelib chiqadi,

27 01 6939 24

jamoaviy rejalar individual rejalar bilan to'ldirilishi kerak. Individual mahoratni rivojlantirishni rejalashtirishda, ko'p vaqtni eng yaxshi bajaradigan, texnik harakatni rivojlantirishga qaratish kerak va bu harakatlarni hojlagan o'yin vaziyatlarida avtomatik ravishda bajarishga harakat qilish kerak.

1.2.1. Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- futbol bilan shug'illanishga qiziqish va yuqori motivatsiyani shakllantirish;
 - kichik tarkibdagi jamoalarda futbol o'ynash qobiliyatini rivojlantirish uchun sharoit yaratish;
 - harakatli o'yinlar va soddalashtirilgan sport o'yinlarini o'rgatish;
 - irodali sifatlarni tarbiyalashga turtki bo'lish;
 - futbol o'ynashning asosiy texnik-taktik usullarini o'rgatish;
- yosh futbolchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish.

Boshlang'ich o'rgatish. Ushbu bosqichning maqsadi texnika asoslarini o'zlashtirish va ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdir. To'p tepish texnikasini o'zlashtirish yetakchi (kuchli) oyoqdan va ikkinchi oyoq bilan tepishni amalga oshirishga urinishdan boshlanadi.

Boshlang'ich o'rgatish uslubiyatini tanishtiruv bilan boshlanadi. Ko'rsatish, gapirib berish va amaliy mashqlar usullari kombinatsiyasi qo'llaniladi.

Ko'rsatish nafaqat shakli bo'yicha namunali bo'lishi kerak. Harakatning vaqt, fazoviy joylashuvi va kuch xususiyatlaridan maqbul ravishda foydalanish muhimdir. Harakatlar fazasining ketma-ketligi va ularning davomiyligi nisbatlariga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki ritmik tuzilma harakatlarni o'zlashtirish uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladi.

O'rganilayotgan harakatni namoyish etgandan so'ng, gapirib unga aniq terminologik nom beriladi, o'yin sharoitida qo'llash o'rni va ta'siri haqida ma'lumot beriladi, harakat vazifasini bajarish asoslari tushuntiriladi. Endi boshlaganlarning e'tibori tarqoq va mashg'ulot hajmi kichik bo'lganligi uchun gapirib berish aniq, qisqa, majoziy bo'lishi kerak.

Takroriy ko'rsatish (2-3 martadan ko'p bo'lmagan) qo'shimcha tushuntirish bilan birlashtirilib, idrokni kuchaytiradi va chuqurlashtiradi. O'rganilgan harakatni sxemada va video materiallarda namoyish qilish yordamida vizual va ma'noli tassavurni shakllantirish osonlashadi.

Bunda o'quvchi harakatlarni bajarishda holatlarni nusxasini ko'chirishni emas, balki harakat vazifasini bajarishga yo'naltirish muhimdir.

Amaliy mashqlar usulidan foydalanganda harakat seziladi va tasavvur yaratiladi. Futbolning texnikasi va taktikasini o'rganishda, asosan, yaxlit jismoniy mashqlar usuli qo'llaniladi, chunki harakatlarning bo'linishi ko'pincha ularning tuzilishi va tarkibini keskin buzilishiga olib kelishi mumkin.

Murakkab harakatlarni o'rgatishda yordamchi mashqlar juda foydalidir, ular o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakat tasavvurini shakllantirishga yordam beradi.

Qoida tariqasida takidlash joyizki yordamchi mashqlar individuallashtirilgan bo'lishi kerak.

Texnik usullar va boshlang'ich o'rganish bilan tanishish, ushbu yoshda "asosiydan ikkilamchiga" va "oddiydan murakkabga" uslubiy tamoyillariga asoslanadi. O'rganilgan texnikaning rivojlanish darajasini baholash o'yin mashqlarida amalga oshiriladi. Harakat muvaffaqiyatli bajarilgan bo'lsa, texnikani yanada takomillashtirish mumkin, muvaffaqiyatsiz bo'lsa, xatolar sabablarini bartaraf etish orqali yana o'rganishga qaytiladi.

Shu bilan birga, o'yin texnikasi musobaqa o'yin mashqlarida o'rganiladi (juftlik, uchlik va boshqalar), musobaqazarbalarning aniqligi, to'pni qabul qilish (to'xtatish) aniqligi, to'pni muvaffaqiyatli olib yurish va boshqalar bo'yicha qo'llaniladi.

Takrorlash sonini aniqlaganda, yangi koordinatsion-murakkab mashqlar shug'illanishni endi boshlagan futbolchilarning asab markazlarini tez charchasiga olib kelishini hisobga olish kerak.

Shuning uchun, ushbu bosqichda mashqlarning seriyalab takrorlash samaraliroq: ikki-uch seriya, har biri seriya 8-12 takrorlashdan iborat. Takrorlashlar va seriyalar orasidagi tanaffus dam olish uchun etarli bo'lishi kerak. Bundan tashqari tanaffus paytida hato va kamchiliklarni korsatish va o'rganilayotgan harakatni boshidan ko'rsatish mumkin.

Dastlabki o'quv bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatlarning murakkabligiga, tez o'rganish qobiliyatiga va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish 3-5 ta mashg'ulot davom etadi.

Qoida tariqasida shuni aytish joyizki dastlabki o'rganish, texnika talablaridan yoki taktik harakatlarning maqbul variantidan sezilarli darajada og'adi. Shuning uchun xatolarning vujudga kelish sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini ta'minlash juda muhimdir.

Xatolarning bir guruhi harakat ko'nikmasi shakllanishining ob'ektiv qonunlariga bog'liq. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarini yuqori bo'lishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajalarini bloklash, asabmushaklarda farqlashning noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shuning uchun ortiqcha harakatlarning paydo bo'lishi, o'rganilayotgan harakatning amplitudasi va yo'nalishi buzilishi, uning ritmini buzilishi, psixologik qat'iylilik va mushaklarning bog'liqligini yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Hatolarning yana bir boshqa guruhi o'rgatish uslubining kamchiliklari bilan bog'liq. Hatolarni yuzaga kelish sabablari

jismoniy va aqliy tayyorgarlikning etarli emasligi, o'rganilayotgan harakatning tuzilishini noto'g'ri tushinishi, charchash, ko'nikmalarni salbiy ko'chirish, harakatni bajarish uchun noqulay sharoitlar va boshqalar bo'lishi mumkin.

Yosh futbolchilarning mashg'ulotlari turli xil mashqlar va mashg'ulot usullari, shuningdek, turli sport turlari (yengil atletika, suzish, harakatli o'yinlar, soddalashtirilgan sport o'yinlari) vositalaridan keng foydalanish bilan tavsiflanadi.

Asosan, ushbu bosqichda o'yin usuli qo'llaniladi, og'ir yuklama va katta psixologik stressga olib keluvchi mashqlar qo'llanilmaydi

1.3 O'quv-mashg'ulot usullarida futbolchilarni tayyorlashning o'rni.

Tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv-mashg'uloti ishlari quyidagi usullar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv-mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganolmayotgan yoki bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. o'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni alohidaalohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichmabosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak.

Bunda albatta quyidagi vazifalar qo'yilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik priyomlar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish:

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv-mashg'ulotlarining samarali vositasidir. Falaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

Avtorlar fikricha, yosh futbolchilarning harakat aktivligini oshirishda va ularning har tomonlama tayyorlanishida quyidagilarni amalga oshirish zarur;

- o'yin vaqtini kamaytirish;
- o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan y'in o'tkazish;
- jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish;
- o'yin maydonini kamaytirish;
- raqiblarni tez-tez almashtirib turish;
- musobaqalarni blits-turnir shaklida (tez) o'tkazish.

Ishga bunday yondoshish bolalarga o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart holatdagi maxsus mashqlarni katta hajmda o'rganishga olib keladi.

Maxsus sinf o'quvchilari uchun o'quv mashg'ulotlari rejalashtirish futbol bo'yicha BO'SM uchun tuzilgan dastur asosida o'tkaziladi.

5-7 sinflar o'quvchilari mashg'ulotlarda o'rta hisobda haftasiga 20 soatgacha qatnashadilar, keyinchalik yuklamalar 24 soatgacha oshiriladi. Shunday qilib, yosh futbolchilar kuniga 3-4 soatdan mashq qiladilar.

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslarida o'quvchilar olgan yuklamalarni hisobga olgan holda, hamda shu kuni o'tiladigan mashg'ulotlarni hisobga olgan holda o'tkazishi kerak. Haftalik mikrotsikl mashg'ulotlarini rejalashtirishda jismoniy sifatlarni ko'rsatkichini hisobga olinadi.

Bunda ko'p kuch va chidamlilik talab etuvchi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini o'rgatish qiyinroq bo'ladi.

Ma'lumki, 10-14 yashar bolalarda dastlabki ikki sifat tezroq rivojlanadi. Shu sababli, hafta kunlari uchun mashg'ulotlar quyidagi sxemaga mo'ljallangan bo'lishi lozim: birinchi mashg'ulotlar texnik-taktik mashqlar, keyingisida tezkorlik va

chaqqonlikni oshirishga, undan keyingisida esa tezkorlikka chidamlilik; kuch va umumiy chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

6-10 maxsus sinflar uchun o'quv soatlarini taqsim qilishning yillik jadvalini tuzishda futbol bo'yicha OTM BO'SM dasturi uchun beshinchi o'quv yili o'quvchilariga mo'ljallangan o'quv mashg'uloti jadvali asosi qilib olinadi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining muttasil o'sib borishini, ular o'rtasidagi farqning tobora maxsus jismoniy tayyorgarlik tomoni oshishini va umumiy jismoniy tayyorgarlik solishtirma og'irligining kamayishini hisobga olish lozim.

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida yuklamalar hajmi va jadalligi tinmay oshib boradi. 6-8 sinflarda yuklamalar hajmi, 9-10 sinflarda esa ularning jadallashishi ortadi.

5-b-maxsus sinflar o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vaqt 25% ga teng bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 25%, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka eea 20% to'g'ri keladi.

Maxsus sinflarga o'quvchilarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish, o'qishning unumli bo'lishini ta'minlash va musobaqalarda ishtirok etish - bularning bari uzoq muddatli jarayon bo'lib, murabbiydan maktabda o'qish davomida olingan barcha natijalarni chuqur tahlil qilishni talab etadi.

Murabbiyning o'quvchining layoqatliligiga va qobiliyatiga har tomonlama aniq bahoberishi o'quvchi kelajagining samarali bo'lishiga, mahoratining takomillashishiga va musobaqalarda yaxshi qatnashishiga yordam beradi.

1.3.1 Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida

Futbolchilarning mahorat darajasini oshirish zahiralari tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog'liq .

Butun o'quv-mashg'ulot jarayonini yosh futbolchilar tayyorgarligining serqirraligini ta'minlovchi mezonlar bo'yicha dasturlashtirish zarur .

Yosh sportchilarni tayyorlashda o'yin texnikasini o'zlashtirish hamda o'yin sharoitlariga yaqin variativ sharoitlarda texnik usullarning keng «assortiment»ini bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish ustidagi ish samaradorligini oshirish ham juda muhim .

Yosh futbolchilar va yuqori malakali jamoalarda o'ynaydigan sportchilarning texnik-taktik harakatlari aniqligi ko'rsatkichlarini taqqoslaganda, salbiy izchillik ko'zga tashlanadi: bolalik yoshida ko'p xatolar bilan bajarilgan usullar sportdagi yetuklik davrida ham shunday nuqsonlar bilan bajariladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning uncha yuqori bo'lmagan darajasini bolalik va o'smirlik davridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni muammolari bilan bog'laydilar .

Bu, ayrim tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yosh futbolchilarning mashq va musobaqa faoliyatlari orasidagi nomuvofiqlik natijasidir. Lekin hozirgi vaqtda bu muammo deyarli o'rganilmagan sanaladi.

Balki shunday holat harakat ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha rejali va maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilayotgan vaqtda bo'lajak sportchilarga o'rgatish davrining dastlabki bosqichlarida, amalda yuz berganidek, sport texnikasi asoslarining yuzaga kelishiga sabab bo'lar.

Ma'lumki, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi qoidalariga asoslangan futbol texnikasiga dastlabki o'rgatish jarayonini tashkil etish uni boshqarish imkoniyatini beradi va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordamlashadi .

Harakat sifatlarini rivojlantirish asosida ixtisoslashuvning birinchi bosqichida organizmning akkumulyatori

(to'plovchi) adaptasiya, ya'ni moslashuv qobiliyatlaridan

foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizimlarini shakllantirish sodir bo'ladi. Shunday qilib, futbol texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining xilma-xilligi va katta hajmini qamrab olish ilgari suriladi .

Futbol o'yini texnikasiga o'rgatish uzoq muddatli jarayon bo'lib, u o'rgatish yillariga taqsimlanadi, shuning uchun ham unda rejalashtirish alohida o'rin tutishi kerak.

Futbol texnikasiga o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikki bosqichga bo'lish mumkin, ular kelajakdagi texnik qurollanganlik darajasini belgilaydi.

Birinchi bosqich birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rgatish yillarini o'z ichiga oladi, bunda tegishli mashqlar yordamida ko'pgina oddiy va murakkab texnik elementlarni, futbol usullarini egallab olish hamda harakat ko'nikmalarining boy zahirasini o'zlashtirish amalga oshadi.

O'rgatishning boshlang'ich davri oddiy sharoitda, turgan joyda yoki kichik tezlik bilan, vaqt tanqisligisiz, dumalab ketayotgan to'p bilan, qarshiliksiz va h.k. bajariladigan ko'p miqdordagi bir maqsadli mashqlarning qo'llanishi bilan tavsiflanadi, bu esa barqaror sharoitlarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi .

O'rgatishning ikkinchi bosqichi - bu to'rtinchi, beshinchi, oltinchi yillar bo'lib, bunda futbol ixtisosligini e'tiborga olgan holda haqiqiy o'yin sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus vositalar qo'llanilib, texnikani chuqur o'rgatish amalga oshiriladi.

O'rgatish vaqtida foydalaniladigan mashqlar tarkibida ko'p miqdorda birikmalar, bog'lamlar, qarshiliklar, sharoit va harakatlarning tez almashinishi mavjudligi bilan tavsiflanadi hamda musobaqa sharoitiga yaqin sharoitlarda texnikani barqarorlashtirishni nazarda tutadi .

Amaliyotda qo'llanayotgan uslubiyat yetarlicha samarali emas, u sport maktablari o'quvchilarining texnik usullardan

oqilona foydalanishlariga, jumladan, bir-biri bilan uyg'unlashtirishlariga imkon bermaydi, degan fikr bor .

Agar futbol usullarini harakatda bajarish chog'ida ularning tuzilishi o'zgarib ketsa, yugurish vaqtida koordinasiyaning namoyon bo'lishi to'pni tezkorlik bilan nazorat qilish vaqtidagidan tubdan farq qilsa, u holda yoshlarni turgan joyida bunday usullarga o'rgatish, tezkorlik sifatlarini to'psiz mashqlar yordamida rivojlantirish samarasiz bo'ladi (139,140).

Shunga ko'ra, yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni shunday qurilishi kerakki, texnik usullar bir-biridan ajratilgan holda (amaliyotda bu tez-tez uchrab turadi) emas, balki, odatda, o'yin vaziyatlarida ko'p uchraydigan tarzda uyg'unlashtirilgan holda («bog'lamlarda») o'rgatilishi va takomillashtirilishi zarur .

Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va ruhiy xolati haddan ortiq qo'zg'alanganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu darvoza oldida havfli vaziyatlarni yuzaga chiqarish chog'ida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi .

O'yin mantiqiga ko'ra, texnikaga o'rgatishni to'pni harakatda qabul qilishdan boshlash va bunda zarbani tezkorlikda va xilma-xil usulda bajarish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Tabiiyki, tezkor talablarga erishish maqsadida murabbiylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushaklarning tezlik-kuch imkoniyatlarini o'stiradilar, bu esa harakatlarni aniqligiga, to'p bilan nozik muomila qilishga salbiy ta'sir etadi .

Futbolda asosiy texnik usullar tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtirgan holda bajariladi, lekin aniqlikka talabning ortishi tezkorlikning susayishiga, tezkorlikni oshirish esa aniqlikning pasayishiga olib keladi. Murabbiyning vazifasi tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtirib tarbiyalash uchun muvofiq mashqlarni alohida, bir vaqtni o'zida va almashtirib qo'llashdan iborat bo'ladi.

Turli yoshdagi bolalarda aniqlikni mashq qildirish uch asosiy bosqichi bilan farqlanadi:

1) 7 yoshdan 8-11 yoshgacha - umumiy harakat tayyorgarligi, sezgirlikning barcha turlarini rivojlantirish, asosiy futbol ko'nikmalarini o'zlashtirish bosqichi;

2) 11 yoshdan 14-15 yoshgacha, jinsiy yetilish davri boshlanishiga qadar - futbol texnikasi «maktab»ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanishi bosqichi;

3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin - texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, texnik usullar va ularning o'rgatish jarayonidagi izchilligini ko'rsatish mumkin;

1) jonglyorlik;

2) oyoq bilan zarba berish;

3) to'pni uzatishlar;

4) to'pni qabul qilish;

5) to'pni olib yurish;

6) to'pni olib qo'yish;

7) bosh bilan o'ynash;

8) to'pni o'yinga yon chiziqdan qo'l bilan kiritish (aut) .

Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda boshqa usuliy yondashuv yosh xususiyatlari va standart maydonlarning nomuvofiqligiga diqqat qilishdan iborat edi .

O'yinni olib borish sharoitlarini o'zgartirib shunga erishdilarki, jamoani shakllantirish va tayyorlash tamoyilini o'zgartirish zarur bo'ldi.

Bunday sharoitda jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy rivojlanishdagi tanqislik o'rnini texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan to'ldirish zarur edi.

11-12 yoshli futbolchilar musobaqalarini o'tkazishning tajribalar asosida ishlab chiqilgan shartlari o'yin faoliyatining mazmuniy jihatini ancha yaxshiladi.

Aldab o'tish va to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ko'proqqa, gol urish vaziyatlarining 82,5%ga keskin ortishi alohida kuchli o'yinchilarning o'sib borayotgan qiymatini belgilaydi va ulardan o'yinlarda yaxshiroq foydalanishni nazarda tutadi .

Futbol texnik usullarining murakkablik darajasi yuqori bo'lgan, koordinasion jihatdan ancha murakkab sport turiga kiradi va koordinasiya qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi .

Tayyorgarlikning muayyan bosqichida yosh futbolchilarning texnik imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish uchun murabbiy chaqqonlikning turlicha namoyon bo'lishida yosh xususiyatlarining ahamiyatini yaxshi bilishi lozim.

Tabiiy yosh dinamikasi hisobga olingan tajriba tadqiqotlari tekshirilayotgan sifatlarning o'sishidagi sur'atlar noteksligini ko'rsatdi. Shuning uchun bajarilayotgan harakat faoliyatlariga xos xususiyatlardan kelib chiqib, chaqqonlikning alohida jihatlarini takomillashtirish izchilligining taxminiy andozasini ularning ko'rsatilgan yosh davrlarida ko'proq rivojlantirilishiga bog'liq holda tavsiya etish mumkin .

- 9-10 yosh - harakat faoliyatida yugurish yo'nalishining silliq o'zgarishlari (burilishlar tipida) bo'ladi;

- 11-12 yosh - uncha katta bo'lmagan amplitudali harakat faoliyatlarida yugurish yo'nalishining (to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishga nisbatan) o'zgarishi;

- 13-14 yosh - yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirib bajariladigan harakat faoliyatlarida («siniq chiziqlar» tipida) va chaqqonlikning barcha ko'rsatilgan jihatlarini;

- 15 yoshdan boshlab - bajarish tezligiga ahamiyat bergan holda chaqqonlikning barcha ko'rib chiqilayotgan jihatlarining 16 yoshdan 17 yoshgacha ustuvor ta'siri.

Bu muammoga e'tibor qilish o'yinning texnik usullarini egallash hamda musobaqa faoliyati sharoitida ularni amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilaydi.

Mazkur muammo ustidagi tadqiqotlar tahlili ushbu bo'lim nechog'li keng ekanligini ko'rsatdi, shuning uchun ayrim konsepsiyalar ilmiy-usuliy adabiyotlarda o'z aksini topmagan. Shu sababli ham bugungi kunda texnik tayyorgarlikka yangi yondashuvlarni izlash va ularni amaliyotga tatbiq etish muammosi ilgari suriladiki, u ortda qolish muammosini tezlik bilan yechish hamda futbolimizni texnik mahoratning ancha yuqori darajasiga olib chiqish imkonini bergan bo'lar edi.

Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolalarni harakatlarga o'qitish yuqori darajaga ega bo'ladi. Bir qator tadqiqotlarda yosh o'tgan sari bolalardagi harakat bo'lgan xotira ham son, ham sifat jihatidan o'zgaradi.

Bolalarda harakatni eslab, yodlab qolishga bo'lgan qobiliyat 7 yoshdan 12 yoshgacha juda ham jadal rivojlanadi. Keyingi davrda, 13 yoshdan boshlab, mazkur qobiliyatning rivoji biroz sekinlashadi.

Bolalar odatda, bevosita tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng harakatlarni o'zlashtiradilar. Bir nechta say-harakatlardan so'ng yangi harakatlar asosan, shug'ullanuvchilar tomonidan harakatsiz bajariladi. Bu yoshdagi bolalar sport mashqlariga yuqori qiziqishni, o'qish va yutuqlarga yaxshi tayyorgarlikni, idrok etishga muntazam ravishda o'sayotgan qobiliyatlarni namoyon qiladi.

Jismoniy mashqlarga o'qitish ularning jismoniy va ruhiy rivojiga ko'maklashib, tarbiyalovchi xarakterga ega bo'ladi.

O'qitish umumiy-uslubiy tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilikni ta'minlash uslublari qo'llaniladi, ya'ni mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qo'llanmalarni namoyon qilish, imitatsiya, o'qituvchining yordami nazarda tutiladi, so'zni qo'llash uslublari (tushuntirish, ko'rsatish, suhbat, so'rov)dan foydalanadi, mashq uslublari, o'yin va musobaqa uslublari ham qo'llaniladi.

Yangi harakat vazifalarini tushuntirishda barcha bolalar nima qilish lozimligini va mashqni qanday bajarish lozimligini tushunishlari lozim. Bolalarga mashqni namoyon qilish yoki u haqda gapirib berishni taklif qilish maqsadga muvofiq.

Harakat vazifasi muayyan shaklda qo'yilishi lozim, imkon qadar imkoniyatli ko'rgazma bilan: yugurib borib yetib olmoq, yugurib borib olmoq, tortilmoq kabilar. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar texnikasiga o'qitishning yaxlit uslubini imkon qadar ko'proq qo'llash lozim.

O'quvchilarning yoshi naqadar kichik bo'lsa, shu qadar ularning harakat tajribasi kam bo'ladi, ko'rgazmalilikni ta'minlash uslublari shu qadar o'rinni egallashi lozim.

Kichik maktab o'quvchilari aksariyat hollarda, kuzatuvchan bo'lib, shu bilan bir qatorda, tafakkurning predmetli, obrazli turiga moyildirlar, ularning xulqi uchun taqlid qilish shakllari xosdir.

O'spirinlar tanqidiy tarzda fikrlash va mafxumlashtirishga ega bo'lgan holda, hissiy idrok va tasavvurlarga tayanishni afzal ko'radilar.

Kichik maktab o'quvchilarini sport texnikasiga o'qitishda katta rolni mashqning namunali ko'rsatilishi o'ynaydi, bu esa shug'ullanayotganlarning ko'z bilan idrok etishining keng imkoniyatlari bilan asoslanadi. O'quvchilar yangi harakatlarni tezroq yodlab qolishlari uchun murabbiylar odatda, kinofilm, kinogrammalarni namoyon qiladilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlarda katta o'rin o'quvmashg'ulotlarini bajarishning o'yin shakllariga beriladi. O'yin uslubi mashqlarni erkin bajarish imkoniyatini beradi, bundan tashqari, o'quv mashqlarini takrorlashda bolalarda qiziqishni qo'llab turadi. Maktabgacha bo'lgan va kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlar texnikasiga o'qitishning xususiyatlari bir qator maxsus yo'riqnomalarda batafsil tavsiflangan.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

12-15 yoshli bolalardan ko'ra, 7-11 yoshli bolalarda harakat tezligi, ayniqsa, harakat chastotasi va yugurish sur'atini oshirish uchun uni qulayroq imkoniyatlar mavjud. Bu harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liqdir, 12-15 yoshda esa yugurish tezligining oshishi asosan, tezkor kuch sifatlari va mushak kuchining tezligi ko'payishi hisobiga kuzatiladi. 8-11 yoshli bolalar bilan sport mashg'ulotlarida tezlikni harakatlar chastotasi va tezligiga qaratilgan mashg'ulot vositalarini qo'llash yo'li bilan tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. 12-15 yoshli bolalarda shug'ullanayotganlarning tezkor-kuch sifatlari va mushak kuchini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari yordamida tarbiyalaydilar.

Dastlabki sport tayyorgarlik bosqichida tezkorlikni tarbiyalashning samarali vositalari soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlar va harakatchan o'yinlar; masofaning qisqa bo'limlarida yugurish, estafetalar, sakrashlar, gimnastik va akrobatik mashqlardir. Tezlikni tarbiyalashning asosiy vazifasi kompleks uslubdir, uning mohiyati harakatchan va sport o'yinlari, o'yin mashqlari, tezlik va tezlikkuchni rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil mashqlarni tizimli ravishda qo'llashdan iborat. Katta mushak say-harakatlarini talab qilmagan harakat sur'atini maksimal darajada oshirishga intilish lozim, bunda harakatlarning imkon qadar optimal amplitudasi saqlanib qolishi va bu ishda ishtirok etmayotgan mushaklar guruhi maksimal tarzda bo'shashishi lozim.

**Kichik maktab yoshidagi bolalarning tezkor – kuch
sifatini rivojlantirish uchun mashqlar**

Mashqlar	Og'irlik hajmi (kg)	Bajarishlar soni	Qayta bajarishlar soni
Yuqoriga sakrash, ikkala oyoq bilan depingan holda: a) o'tirgan holatda: qo'llar yordamida qo'llar yordamisiz og'irlik bilan	3 gacha	4-5 4-5 3-4	6-8 6-8 4-6
b) o'tirgan holatda (son va boldir muskullarining oralig'i 90°): og'irliksiz og'rlik bilan	4 gacha	5-6 4-5	6-8 4-6
sherikni yelkaga ko'tarib (tik turib, devor oldida)			
v) o'tirgan holatda (son va boldir muskullarining oralig'i 120°): og'irliksiz og'rlik bilan sherikni yelkaga ko'tarib (tik turib, devor oldida)	5 gacha	4-5	4-6
O'tirgan holatda bir oyoqda sakrash: qo'llar yordamida qo'llar yordamisiz og'rlik bilan	2-4 gacha	4-5 4-5 2-3	4-5 3-4 2-3

Mashqlar	Og'irlik hajmi (kg)	Bajarishlar soni	Qayta bajarishlar soni	
Ikkila oyoqni birlashtirgan holda yuqoriga sakrash: bir xil shiddatda yuqori bo'lmagan shiddatda yuqori shiddatda, tizzalarni yuqoriga ko'tarib	2-4 gacha	4-5	25	20-
		3-4	25	20-
		2-3	15	10-

Shug'ullanayotganlar tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalashning asosiy vositasi bu mashg'ulotning kompleks uslubidir, uning mohiyati harakatchan va sport o'yinlar, o'yin mashqlarini rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil mashqlarni tizimli ravishda qo'llashdan iborat.

Agarda dastlabki sport tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vosita va uslublar qo'llanilmasa, shug'ullanayotganlarning tezlik va tezkor-kuch sifatlari qoniqarsiz darajada rivojlanadi. Tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalashning samarali vositalarini yuqori hajmda qo'llanilishi shug'ullanayotganlarning tezkor-kuch tayyorgarligining darajasini oshirishga va shu bilan bir paytda, boshqa pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda, mushak kuchini rivojlantirishga bolalarning tayanch - harakat apparatini mustahkamlashga etibor qaratish lozim. Bu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatika usullarini, gimnastik jihozlarda mashqlar, xilma-xil sakrash va irg'itishlar, o'yin va turgan joyda mashqlar kiradi.

Kuchni tarbiyalovchi mashqlar zo'riqishni hamda uzoq muddatli zo'riqishni istisno qiluvchi minimal yuklanishlar bilan

bajarilishi lozim. Odatda, bolalarda qorin, toz, tana, qo'llarining mushaklari kuchsiz rivojlangan bo'ladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulotda yelka qism mushaklarini mustahkamlashga ham e'tibor qaratish lozim. Kichik mushak yuklamalari, zo'riqish, mushaklarni haddan ziyod qotib qolishidan holis bo'lgan va harakatlarni nazorat qilish imkoniyatini berganligi sabab bolalar bilan mashqlarda asosan, kichik vaznda bo'lgan turli og'irliklar bilan mashqlarni bajarish lozim.

Bunday mashqlar imkon qadar katta tezlik bilan bajariladi. 8-10 yoshda bolalar o'z vaznining $\frac{1}{3}$ qismiga teng bo'lgan og'irlikni, 13-15 yoshida esa o'z tana vaznining yarmiga teng og'irlikni ko'tarib masofalarga olib o'tishlari mumkin. Qiz bolalar bilan mashqlarda kichik og'irlikka ega bo'lgan koptoklar, toshlar, 1 kglik gontellar, shtanga bilan mashqlar, gimnastik devor va sakrog'ich bilan mashqlar, turli sakrash mashqlarni, koptok bilan o'ynash, akrobatikaning eng sodda unsurlari va hamkor bilan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida chaqqonlikni tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlik koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan harakatlarni ko'p yillik tayyorgarligining keyingi bosqichlarida muvaffaqiyatli o'zgartirish uchun asos yaratadi. Bu maqsadda harakatchan vosita o'yinlari, estafeta, koptoklar bilan mashqlar, muvozanatni saqlash mashqlari, sakrog'ich bilan sakrash, murakkab bo'lmagan to'siqlarni to'siqli yugurishlar hamda gimnastik va akrobatik mashqlar bilan bajariladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan zo'riqishlar asosan, koordinatsion murakkabliklarni asta-sekin oshirish yo'lidan borishi lozim, bunda harakat koordinatsiyasining murakkabroq namoyon bo'lishini rag'batlantiruvchi metodik uslublardan foydalanish lozim, ya'ni bunda g'ayrioddiy dastlabki holatlar, mashqlarni bajarish uslublarini almashtirish kabilarni qo'llash lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning eng qulay davri – bu kichik maktab yoshidir. Bunda bolalar organizmi rivojlanishning keyingi davriga nisbatan egiluvchanroqdir. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho‘zilishga mashqlar eng tipikdir, ular mazkur mashg‘ulotda imkoniyatli bo‘lgan chegaraga qadar harakatlar amplitudasini astasekin oshirish bilan tavsiflanadi. Cho‘zilishga mashqlar odatda, asosiy yoki yordamchi gimnastikadan olingan elementar harakatlardir, ular mushaklar va bog‘lamlarning u yoki bu guruhlariga qarab tanlab ta‘sir qiladi, bunda oyoq, qo‘l, bo‘yin, tana uchun mashqlar bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun xilma-xil harakatchan va sport o‘yinlari, katta amplitudada harakatni talab qilgan mashqlarni (buyum bilan va buyumlarsiz) egiluvchanlikka mashqlar va ularni bo‘g‘imlarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bilan biriktirish, bog‘lami va mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni qo‘llash lozim. Egiluvchanlikka mashqlarni bajarish sur‘ati shug‘ullanayotganlarning tayyorgarlik darajasiga hamda ularning karakteri va nima maqsadda bajarilayotganiga ko‘ra belgilanadi. Egiluvchanlikni mustahkamlashning asosiy uslubi mashqlarni takroriy bajarishdir. Egiluvchanlikni tizimli tarzda rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini faqatgina ko‘p marotaba takrorlagandan so‘ng bo‘g‘imlardagi harakat amplitudasining oshishiga erishish mumkin.

Mashg‘ulotning muhim vazifasi chidamlilikni tarbiyalashdir, chidamlilik bu turli mutaxassislikdagi sportchilarga zarur bo‘lgan jismoniy sifatlardir. Bu orada bolalar va o‘smirlar ko‘p holatlarda chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot yuklamalarini juda kech boshlaydilar. Bu nafaqat katta sportga zarar etkazadi, balki o‘sib kelayotgan avlodning zaruriy bo‘lgan hamma tomonlama jismoniy barkamol rivojini ta‘minlamaydi, bola va o‘spirinlar organizmini katta mashg‘ulot yuklamalarga asta-sekin tayyorlash imkoniyatini bermaydi.

Yosh sportchining umumiy chidamliligi haqida bir qator ko'rsatkichlar asosida xulosa qilish mumkin, ularning biri maktab o'quvchisi tomonidan uning mushak apparatining katta qismining faoliyatini kirituvchi mo'tadil quvvatni talab qilgan uzoq muddatli ishni bajarish hamda shug'ullanayotganlar tomonidan sport o'yini jarayonida ahamiyatli jismoniy yuklamani bajarish qobiliyatini baholashdir.

Maktab yoshidagi bolalarda dinamik harakterdagi ishni bajarishda umumiy chidamlilikni rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida quyidagi pedagogik nazorat sinovlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir: oldindan belgilangan 5 soniyaga teng bo'lgan doimiy tezlik bilan yugurganda, bosib o'tgan masofaning o'lchamini belgilash; intensivlikning turli darajasiga ega bo'lgan yugurishda bosib o'tgan masofaning hajmini aniqlash (bunda sinovdan o'tayotganning maksimal tezligidan 90, 70, 60% bo'lishi lozim). 20-jadvalda siklik ishni bajarganda turli yoshdagi maktab o'quvchilarining chidamlilik dinamikasi ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning tahlili siklik harakterdagi chidamlilikning rivojlanish darajasi butun maktab yoshi davomida uzluksiz o'sishini ko'rsatadi, bunda bu oshish deyarli tekis, keskin o'zgarishlarsiz kuzatiladi.

2-jadval

Maktab yoshidagi bolalarda har xil shiddatdagi siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Yoshi	soni	Ishtirokchilar	Belgilangan har doyimgi masofa o'lchami 5m/s		soni	Ishtirokchilar	Turli xil jadallikda yugurish (ishtirokchini eng yuqori tezligi %)		
			$M \pm 6 (M)$				90	70	60
10		72	$183,5 \pm 4,06$			15	$142,6 \pm 4,20$	$311,6 \pm 9,08$	$400,7 \pm 15,1$
11		97	$206,0 \pm 6,90$			12	$158,0 \pm 5,50$	$310,0 \pm 26,50$	$423,0 \pm 27,7$
12		92	$257,0 \pm 9,07$			21	$177,4 \pm 6,50$	$347,2 \pm 13,20$	$438,0 \pm 16,2$
13		43	$298,5 \pm 9,80$			16	$177,5 \pm 5,40$	$351,8 \pm 9,30$	$425,4 \pm 12,2$
14		55	$330,0 \pm 8,90$			10	$179,5 \pm 8,13$	$353,2 \pm 9,13$	$434,0 \pm 17,0$
15		56	$365,0 \pm 11,3$			13	$200,0 \pm 3,90$	$372,0 \pm 8,60$	$473,0 \pm 13,0$
16		90	$427,0 \pm 11,4$			20	$231,1 \pm 5,20$	$388,0 \pm 9,27$	$501,0 \pm 13,7$
17		70	$520,0 \pm 9,80$			18	$238,5 \pm 6,00$	$416,0 \pm 6,70$	$574,0 \pm 20,0$
18		32	$641,0 \pm 17,90$			8	$250,0 \pm 9,40$	$452,0 \pm 9,40$	$698,1 \pm 15,8$

Maktab yoshidagi bolalarning chidamliligi ishning har bir turida o'z xususiyatlariga ega, u mutloq ko'rsatkichlar kattaligida va chidamlilikning o'sish sur'atlarida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy tezlik 5 metr/soniya teng bo'lgan yugurishda chidamlilikning har yillik o'sishi bir xil emasdir, u 11-12 yoshli, 12-13 yoshli bolalar va 17-18 yoshli yosh yigit va qizlarda ko'proq ifodalangan (muvofig tarzda 24,8 va 23,3%). 12-13 yoshda chidamlilikning har yillik oshishi 16,1%ni tashkil qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikning intensiv o'sishi bilan tavsiflanadi 2 bosqichni ajratish mumkin: 10-13 yoshda – 45,9%, 15-18 yoshda 42,5%ni tashkil qiladi.

Pubertat davrida mazkur ko'rsatkichlar sur'atini ma'lum darajada pasayishi kuzatiladi. Agarda 5 metr/soniyali doimiy tezlikda yugurishdagi chidamlilik ko'rsatkichlarini intensivlikning turli darajasidagi yugurish natijalari bilan taqqoslasa, unda yoshga bog'liq ravishda ularni o'zgarishining bir tomonlama yo'naltirilgan harakterini qayd etish mumkin. Ularning ahamiyatli darajada o'sishi 15-16 yoshdan keyin kuzatiladi va 17-18 yoshga kelib, eng katta mazmunga yetadi.

Yosh sportchilarni umumiy chidamliligi darajasini tavsiflovchi universal test sifatida sinovdan o'tayotgan maksimal (30 metrli yugurishda ko'rsatilgan) tezkorlikni 60%ni tashkil qilgan tezlikni yugura oladigan masofani aniqlash imkoniyatini beruvchi test qo'llaniladi. Sportning turli-xil turlarida ixtisoslashgan maktab yoshidagi bolalarda umumiy chidamlilikning rivojlanish dinamikasi aniqlash mumkin. 21 jadvalda o'rta masofaga yuguruvchi yosh sportchilarning chidamlilik dinamikasi ko'rsatilgan. Jadvalda ko'rinib turganidek, 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh diapazonida sportchilarning chidamliligi 6,8% ga oshadi.

3-jadval
Qisqa masofaga yuguruvchilarni yosh bo'yicha chidamlilik dinamikasi

Yoshi	Ishtirokchil ar soni	Yuqurib o'tilgan masofa o'lchami			Oldingi olingan guruxdagi natijani bosqichma bosqich solishtirish				11-12 yoshga tegishli natijalarni o'sishi %
		$M \pm 6$ (M)	σ	v	Mutloq farq	Ta'aluqli farq (%)	t	p	
11-12	18	1601	958	59,83	-	-	-	-	100
13-14	48	1650	394	23,87	49	3	0,201	>0,05	103
15-16	68	1739	289	16,61	89	5,6	1,088	>0,05	108,6

Bir qator tadqiqotlar bilan bolalar va o'spirinlarda dastlabki tayyorgarlik bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyati va zarurati asoslab berilgan (R.E.Motilyanskiy, V.P.Filin va boshqalar). Masalan, R.E.Motilyanskiy shunday fikr bildiradi: "Sportchilarni ayniqsa, chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi sport turlari ixtisosligi bo'lgan sportchilarning mashg'ulotini zamonaviy uslublari ishning katta hajmini bajarilishiga bog'liqdir. Bu bola yoshidan boshlab chidamlilikni tarbiyalash zaruratini vujudga keltiradi, ya'ni bunda sportning tanlangan turida chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichi boshlangunga qadar, mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshishini taminlaydi".

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning quyidagi vositalarini qo'llash maqsadga muvofiqdir (harakatchan va sport o'yinlari, uzoq muddatli yurish va mo'tadil intensivlikda yugurish, chang'ida uchish, konkida uchish, velosipedlarda uchish va suzish).

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy uslublari mashg'ulotning teng bir xil bo'lgan uslubi, mashg'ulotning o'zgaruvchan bo'lgan xilma-xil variantlari hamda mashg'ulotning o'yin uslubidir. Boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalashning vosita va uslublari bilan bir qatorda chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublarini ratsional uyg'unligi nafaqat chidamlilik rivoji darjasining oshishiga, balki tezlik, tezlik-kuch, mushak kuchi, egiluvchanlik, chaqqonlikni darajasi oshishiga olib keladi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash maqsadida hamma tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosida kichik maktab yoshidagi bolalarni boshlang'ich sport tayyorgarligi bu jismoniy sifatning yuqori darajasini talab qilgan sport turlarida keyingi ixtisoslangan tayyorgarlik uchun umumiy chidamlilikning mustahkam fundamenti yaratilishiga ko'maklashadi.

Chidamlilikka beriladigan yuklamalar bolalarning yosh xususiyatlariga qat'iy muvofiq bo'lib, bola organizmiga hamma tomonlama ta'sirni o'tkazishi lozim.

Mashg'ulot vosita va uslublarini noto'g'ri qo'llaganida, yuklamalar haddan ziyod tez ko'payganida, bola va o'spirinlar organizmi uchun salbiy oqibatlar paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli yosh jihatidan umumiy chidamlilikni tarbiyalash muammosini muvaffaqiyatli echilishi mashg'ulotning vosita va uslublarini ratsional tanlovi, mashg'ulot va musobaqalarning yuklamalarini qo'llash hamda bularning barchasi yosh sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga muvofiqligiga va ratsional tanloviga bog'liqdir.

Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda.

Ko'pgina futbol mutaxassisleri R.A.Akramov, M.A.Godik, R.I.Nurimov, O.A.Qurbanov, I.Ye.Maypaslar, futbolchilarni yosh-o'spirinlik davrdan texnik - taktik harakatlarga katta e'tibor qaratishni ta'kidalaydilar.

R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan. Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulot darslarni to'g'ri tashkil etish, yosh shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini barcha omillar bilan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga ajratib ko'rsatishgan.

Mutaxassislarning fikricha yosh shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichidir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy karakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi.

Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni yosh bolalarni sportchi qilib tarbiyalash, sog'lom inson bo'lishi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq sport amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Yosh shug'ullanuvchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari sport mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalar va o'smirlar maktablarining ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

b) yosh shug'ullanuvchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

v) yosh sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi sportchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Sportchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xil-dagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisleri mashg'ulotlarni samarali o'tkazishda jismoniy tarbiya vositalarning muhimligini takidlashadi. Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi sportchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbol sporti amaliyoti mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

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

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la

muvofig holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va harakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulotlarni mazmunli o'tkazishda o'quv mashg'ulotning o'ta samarali o'tkazishni murabbiyning mohir malakasi, trenirovkani to'g'ri tashkil etilishi muhimdir.

Mashg'ulotni olib borishda yordamchi jihozlarning maydonning futbolchilar funksional imkoniyatlari yaxshi darajada bo'lishi darkor.

Futbol o'yinida va mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan ko'ngilsiz voqealarga ko'pgina sabablarni ko'rsatish mumkin.

Avvalo ko'p narsa dastlabki mashqlariga borliq. Ma'lum izchillik bilan bajariladigan yoki mashqlar sistemasi — futbolchi organizmini bo'lajak trenirovka yuklamalariga tayyorlashga bog'liq. Futbolchilar dastlabki razminkaga 15 minutdan 25 minut vaqt ajratilishi kerakligi, bo'lajak trenirovka mashqning hammasini bajarish ishtiyoqining mavjudligini, yaxshi sport formasida turish, istagining belgisi ekanini yodda tutish kerak.

Futbolchilar orasida ro'y beradigan shikastlanishning ko'p uchrashishiga sabab bo'ladigan undan keyingi omillardan biri futbol maydonining holatidir.

Futbol maydoni tekis bo'lishi, chang va yiqilganda shikastlanishdan sakrovchi chim bilan qoplangan bo'lishi kerakdir. Maydonda tosh, taxta va boshka jaroxatlanish sababchisi bo'ladigan chet narsalarning bo'lmasligiga e'tibor berish, trenirovka qilish maydonchalarni ko'rishda ustun va skameyka va boshqalarni yon tomondagi chiziqdan 2 m uzoqlikda bo'lishi, darvozabon esa 4 m uzoqlikda bo'lishi muximdir.

Futbol o'yini jarayonida ko'pincha paylarning cho'zilishi, muskullarning zurikib shishishi, ba'zan suyak sinishi ham bug'imlarning chiqish xollari ruy beradi. Darvozabonlarda to'pni ushlamoqchi bo'lib yiqilganda barmoqlari va bilak — kaft bug'imi sinishi mumkin.

Shikastlanishlarga asosan qo'yidagilar; o'yinchilarning ko'polligi, futbol maydonning noteksilishi, taqiqlangan usullarni qo'llash, sportchining kiyim formasi hamda poyabzalining yomonligi sabab bo'ladi. Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida o'yinchilar faqat butsi kiyib o'ynashlari, o'yindan so'ng dushga tushib, dam olishlari kerak.

Biz shikastlanish turlari, jarohatlanish sabablari hamda sport travmalarining oldini olish tadbirlarini ko'rib o'tdik. O'yin yoki trenirovka paytida shikastlanish ro'y bersa, sportchi travmatologga qanchalik tez uchrasa, davollanish muddati shunchalik qisqa bo'ladi.

Shikastlangandan keyin sportchiga maydonda darhol vrach kelguncha birinchi yordam ko'rsatish muhim daqiqa hisoblanadi. Masalan, jarohatni yoki shilingan joyni o'z vaqtida borlash jarohatning gazak olishidan tashkari, infeksiyalar (organizmga kirib olib, u yerda kasallik paydo qiluvchi mikroblar) dan himoya qiladi.

Barcha stadionlar huzurida navbatma meditsina xodimlari bo'lavermasligi tufayli, ayniqsa qishloq joylarda, trenerlar sostavi huzurida aptechka bo'lishi va unda qo'yidagi dorilar; yod naytoykasi yoki brilliant yashili, novshadil sportli, xloretilli ampula, individual yordam paketlari, steril bintlar, shinalar, elastik bintlar, qon tuxtatadigan rezina jgut va hokazolar bo'lishi lozim.

Har bir sportchi shikastlangan urtoklariga birinchi yordam ko'rsatish kunikmalarini o'zlashtirib olishi, ya'ni u shikastlanish xarakterny ajrata olishni, qon tuxtatishni, ogritmasdan to'g'ri qo'yishni, bemorni olib yurishni bilishi kerak. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulot darslarni to'g'ri tashkil etish, yosh shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini barcha omillar bilan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga ajratib ko'rsatishgan.

Mutaxassislarning fikricha yosh shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarining boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichidir.

Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy harakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimini muntazam ravishda takomillashtirib, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan habardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

BO'SM larda olib boriladigan mashg'ulotlar sport va jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni yosh bolalarni sportchi qilib tarbiyalash, sog'lom inson bo'lishi uchun zarur

bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq sport amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Yosh shug'ullanuvchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini sport mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalar va o'smirlar maktablarining ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

b) yosh shug'ullanuvchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

v) yosh sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat

qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi sportchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Sportchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy

boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari mashg'ulotlarni samarali o'tkazishda jismoniy tarbiya vositalarning muhimligini takidlashadi. Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi sportchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomil-lashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbol sporti amaliyoti mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

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

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir.

Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va karakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulotlarni mazmunli o'tkazishda o'quv mashg'ulotning o'ta samarali o'tkazishni murabbiyning mohir malakasi, trenirovkani to'g'ri tashkil etilishi muhimdir. Mashg'ulotni olib borishda yordamchi jixozlarning maydonning futbolchilar funksional imkoniyatlari yaxshi darajada bo'lishi darkor.

Futbol o'yinida va mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan ko'ngilsiz voqealarga ko'pgina sabablarni ko'rsatish mumkin.

Avvalo ko'p narsa dastlabki mashqlariga borliq. Ma'lum izchillik bilan bajariladigan yoki mashqlar sistemasi — futbolchi organizmini bo'lajak trenirovka yuklamalariga tayyorlashga bog'liq. Futbolchilar dastlabki razminkaga 15 minutdan 25 minut vaqt ajratilishi kerakligi, bo'lajak trenirovka mashqning hammasini bajarish ishtiyokining mavjudligini, yaxshi sport formasida turish, istagining belgisi ekanini yodda to'tish kerak.

Futbolchilar orasida ruy beradigan shikastlanishning ko'p uchrashishiga sabab bo'ladigan undan keyingi omillardan biri futbol maydonining xolatidir.

Futbol maydoni tekis bo'lishi, chang va yiqilganda shikastlanishdan sakrovchi chim bilan qoplangan bo'lishi kerakdir. Maydonda tosh, taxta va boshka jarohatlanish sababchisi bo'ladigan chet narsalarning bo'lmasligiga e'tibor berish, trenirovka qilish maydonchalarni ko'rishda ustun va skameyka va boshkalarni yon tomondagi chizikdan 2 m uzoqlikda bo'lishi, darvozabon esa 4 m uzoqlikda bo'lishi muhimdir.

Futbol o'yini maxalida ko'pincha paylarning cho'zilishi, muskullarning zuriqib shishishi, ba'zan suyak sinishi ham bug'imlarning chiqish xollari ro'y beradi. Darvozabonlarda to'pni ushlamokchi bo'lib yiqilganda barmoklari va bilak kaft bug'imi sinishi mumkin.

Shikastlanishlarga asosan qo'yidagilar; o'yinchilarning ko'polligi, futbol maydonning noteksilishi, taqiqlangan usullarni qo'llash, sportchining kiyim formasi hamda poyabzalining yomonligi sabab bo'ladi. Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida o'yinchilar faqat butsi kiyib o'ynashlari, o'yindan so'ng dushga tushib, dam olishlari kerak. Biz shikastlanish turlari, jarohatlanish sabablari hamda sport travmalarining oldini olish tadbirlarini ko'rib o'tdik. O'yin yoki mashg'ulotlar paytida shikastlanish ro'y bersa, sportchi travmatologga qanchalik tez uchrasa, davollanish muddati shunchalik qisqa bo'ladi.

Shikastlangandan keyin sportchiga maydonda darhol vrach kelguncha birinchi yordam ko'rsatish muhim daqiqa hisoblanadi. Masalan, jarohatni yoki shilingan joyni o'z vaqtida borlash jarohatning gazak olishidan tashkari, infeksiyalar (organizmga kirib olib, u yerda kasallik paydo qiluvchi mikroblar) dan himoya qiladi.

Barcha stadionlar huzurida navbatma meditsina xodimlari bo'lavermasligi tufayli, ayniksa qishloq joylarda, trenerlar sostavi xuzurida aptechka bo'lishi va unda qo'yidagi dorilar; yod naytoykasi yoki briliant yashili, novshadil sportli, xloretilli ampula, individual yordam paketlari, steril bintlar, shinalar, elastik bintlar, qon tuxtatadigan rezina jgut va xokazolar bo'lishi lozim.

Har bir sportchi shikastlangan o'rtoqlariga birinchi yordam ko'rsatish kunikmalarini o'zlashtirib olishi, ya'ni u shikastlanish harakterini ajrata olishni, qon to'xtatishni, og'ritmasdan to'g'ri qo'yishni, bemorni olib yurishni bilishi kerak.

1.4 Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifatlariga, sog'lig'iga, ruhiyatiga turli va yuqori talablar qo'yadi. Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni

"o'ynashni bilishiga" eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texniktaktik mahorati tez o'sadi.

Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlar mavjud.

Bunga oltita test va ko'rsatkichlar kiradi. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugurish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish tavsiya qilinadi.

1. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkorlik-kuch imkoniyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda deysingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

2. Muhim sifatlardan biri bu epcillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epcillikni hisobga olish kerak.

3. Maxsus koordinasiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldab o'tish).

4. Eng muhim ruhiy sifatlardan biri o'yinni idrok eta bilish va mo'ljal olishdir.

5. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu - "o'yin shiddati va jangovarlik sifati".

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholanadi.

Bu tanlash dasturi 30-50 ta boladan kirish imtihonlarini qabul qilishga mo'ljallangan.

Buning uchun tanlash jarayonini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazorat sinovlarini 4 ta stansiyaga bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi stansiyada 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchisida - yuqoriga sakrash. Uchinchi stansiyada umumiy epcillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni aldab o'tishda diqqatni taqsimlash qobiliyati baholanadi. O'yinni idrok etish (yoki fikrlash) ikki taraflama mini futbol o'yini jarayonida aniqlanadi.

Yosh futbolchilarning to'plagan ballari soni aniqlanib, ularning bahosi quyidagi baholash me'yorlari jadvali orqali keltiriladi.

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo

sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkin. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubiyati.

Tanlashning ikkinchi bosqichida yosh futbolchilar ichidan iqtidorlilari ajratib olinadi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun birinchi bosqichdagi testlar ijobiy samara bermaydi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, qobiliyat rivojlanishini baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanish lozim.

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish – 3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni "aldab" o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Maxsus koordinasiya uchun test. To'p bilan doiralarni kam vaqt sarflab "aldab" o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olinadi.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida testlash natijalari baholar gradasiyasi

Natijalar o'lishini baholash gradasiyasi

Test va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)			
	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	19-16	15-13	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	26-23	21-18	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	28-26	25-22	21-19
Uzoq masofaga zarba berish	22-20	19-16	15-13	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	26-23	21-18	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	28-26	25-22	21-19
To'pni olib yurish, aldab o'tish, Zarba	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	8,7-10,7	10,8-12,3	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12
Doiralarni "aldab" o'tish, slalom	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	9,8-10,7	10,8-12,4	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	9,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
O'yin sharoitida tezkor fikrlash, xotirlash	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	3,8-3,4	3,3-2,7	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
300 m ga yugurish	67-72	73-7	80-85	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	64-67,5	68-71	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	57-60	61-65	66-69
Tanlashning mushkul reaksiyasi (qo'l b-n)	480-510	511-561	560-590	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	470-506	507-551	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz	400-435	436-472	473-505

Ilova: Alohida ko'rsatkich bo'yicha natijalar "4" gradasiyasidan oshiq bo'lsa, "5" baho qo'yiladi, agar "2" gradasiyasidan kam bo'lsa "2" baho qo'yiladi.

4 Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshiriladi.

5 O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlanadi.

O'sish sur'atini qanday baholash mumkin?

Buning uchun birinchi bosqichdan so'ng, tanlab olingan bolalarning ko'rsatgan natijalarini qo'shimcha testlash lozim.

So'ng oltita test natijalari orqali ballar yig'indisi hisoblanadi. Keyinchalik bir, ikki yillik mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashqlar kompleksi orqali testlash o'tkaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi.

Baholash me'yorlari 3-jadvalda ko'rsatilgan.

O'sish templari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan bir yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar ko'pincha ruhiy tomondan kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnatsevarligiga va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi.

Qobiliyatli bolalarni tanlab olish - bu qilingan ishning yarmi, xolos.

Qobiliyatni aniqlab, uni to'g'ri rivojlantirish va shakllantirish lozim.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga

ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

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

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining quyidagilarni O'zbekiston Respublikasida professional futbolni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilash to'g'risidagi taklifi ma'qullansin:

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

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

sohasini bozor mexanizmlari asosida boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga o'tkazish hamda ular orasida sog'lom sport raqobati muhitini yaratish;

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

- futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga ilg'or ilmiy-metodik va innovatsion texnologiyalarni joriy etish; futbol sohasidagi normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda xalqaro talablarga moslashtirish.

1.4.1. Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi

Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tayorlab berishni taqozo etmoqda.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktabinternatlar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o'quv mashg'ulot davomida olib boriladi.

Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda.

Murabbiylar futbolchilarnin yoshlik davrdan texnik- taktik harakatlarga katta e'tibor qaratishni ta'kidalaydilar. R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilaganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish

rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan.

Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi.

Futbol mutaxassislari futbolga endi kirib kelgan bolalarda texnik harakatlanirni tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va jangyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borilishni e'tirof etishadi.

Futbol o'yinida asosan texnik harakat to'pga oyoqda zarba berishdir. To'pni tepish ko'pgina murabbiy, mutaxassislar 6 xil usulda bajarishni ko'rsatganlar:

K.X. Xedergot A.Chanadi hamma mashg'ulotlar turlari orasida, yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda «sof» texnika buyicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi.

Texnika turidagi mashg'ulotlar o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- mashg'ulot davri;
- mashg'ulot sharoitlari.

Haftadagi mashg'ulotlar soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda bo'lgan jamoalarda, mashg'ulot davridan qat'i nazar, haftadagi kamida bir mashg'ulot «sof» texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak. O'smirlar va o'spirinlik yoshidagi futbolchilar gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazardan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega.

Yangi futbolchilar mashg'ulotlarda jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklamalar o'yinchining texnika darajasiga

mos bo'lishi mumkin. Haddan tashqari bo'lgan mashg'ulot zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi.

O'yin texnikasiga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni yengillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim. O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini «tushunib yetganlaridan», texnika usullarini nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha usublardan foydalanmaslik zarur.

O'rgatishdagi xatolik, bir tomondan, qo'llaniladigan o'rgatish uslublaridan, ikkinchi tomondan shundan iboratki, texnikani egallash paytida futbolchilar ba'zan tegishli jismoni tayyorgarlikka ega emaslar.

Xatolikning tez-tez yuzaga kelishi yana shunga bog'liqliki, o'yin texnikasi bo'yicha mashqlar ham jadallik bilan bajarilmaydi. Ko'pchilik futbolchilar, ularga hech kim halaqit qilmagan paytlarda, to'p bilan a'lo darajada o'ynaydilar, hattoki tryuklarga ham qodir bo'ladilar, lekin o'yinda esa ularni tanib bo'lmaydi.

Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har yerda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh futbolchilarni bunday o'yinga tayyorlab borish juda muhimdir. O'yin texnikasiga o'rgatish va mashg'ulotlar uslublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim, aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doyim hisobga olish zarur.

O'yin vaziyatlariga ya qinlashtirilgan va o'yinchilarning o'yindagi majburiyatlarini hisobga olib tanlangan mashqlar juda muxim bo'lib, mashg'ulotlari o'quv materiallarining 50-60% ni tashkil etadi.

O'yin vaziyatlarining hayotiyligiga qaratilgan texnika buyicha mashqlar yuzaga keladigan o'yin holatlarining mukammal nusxasi hisoblanadi.

Mashqlarning mohiyati: o'yindagiga yaqin tezlik va raqibning faol to'sqinlik qiluvchi faoliyati. Mashqlarni o'rganish paytida raqibning faol harakat qilishi juda muhimdir. Agar o'yinchi raqibiga halaqit berayotgandek o'zini ko'rsatishga xarakat qilsa, bu mashq foyda keltirmaydi.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha prinsiplar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganaolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohida alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma bosqich emas, balki spiral simon o'rgatish kerak. Bunad albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik elementlarni va taktik harakatlarining turli tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik elementlarni va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish;

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. G'alaba qozonish bolalikdan o'rgatiladi.

Yosh futbolchilar tayyorlashdagi zamonaviy uslub va vositlardan foydalanish (M.A. Godik)

Yosh	Yangicha tashkil qilish. Tayyorlashning vosita va metodlari	Mavjud ishlar.
8-10	Barcha sport vositalaridan, birinchi navbatda futboldan foydalangan holda sport o'yinlari uchun tayyorgarlik (o'yin shaklida).	Futbolda boshlang'ich ixtisoslashish. Asosan standart holatlardan foydalanish, tanlab olish mahoratga qarab emas, balki o'yinlar va jismoniy tayyorgarlik testlari natijalariga qarab bo'ladi.
11-12	Futbolda boshlang'ich ixtisoslashish. Alohida o'yin mashqlari yiliga 23-35 o'yindan ko'proq.	Standart mashqlar-dan foydalangan holda dastlabki tayyorgarlik. Yiliga 30-40 uyin.
13-14	Futbol texnikasi va taktikasini diqqat bilan o'rgatish. Alohida standart mashqlari 50% dan ortadi, yiliga 15-20 o'yin.	O'rgatishni o'yin amaliyoti bilan qo'shib olib borish. Yiliga 30-45 uyin faol o'yin amaliyoti
15-16	O'rgatishni o'yin amaliyoti bilan olib borish. Turli xil o'yin va standart mashqlar hajmi. Yiliga 25-35 o'yin.	

1.4.2. Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda maxsus o'yinlar

Yosh futbolchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'yinlar, mashg'ulot vazifalarni tezroq yechishga va mashg'ulot usullaridan kelib chiqib shaklini o'zgartirishi va kengayishi mumkin.

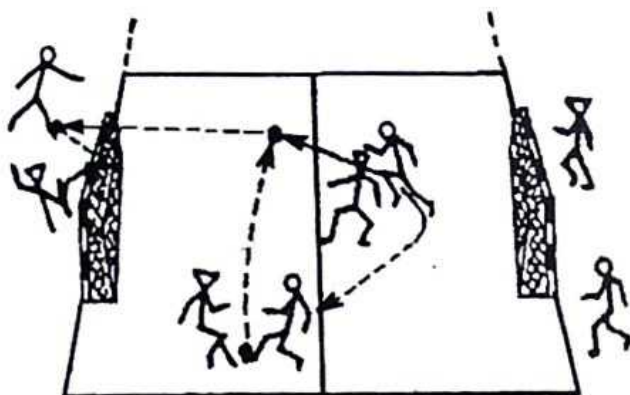
Zamonaviy mashg'ulotlarni harakatli o'yinlarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Bu vazifani ko'rsatilgan o'yin mashqlari yordamida ma'lum darajada hal etish mumkin.

Hujum hududida to'pni aniq uzatish texnikasi

Ishtirokchilar: to'rt nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: 30 x 20 m, qisqaroq chiziqlarga tashqari tomonga qaytarilib ikkita kichkina darvoza o'rnatiladi.

Davomiyligi: 5 daq dan oraliqlar bilan 5 martagacha.



3-rasm

Shartlari: bir jamoaning o'yinchilari to'pni o'z maydonchalari tomondan raqib tomoniga o'tkazib, raqib darvozasi chizig'idan narida turgan hujumchiga uzatishlari kerak (hujumchini raqiblarning himoyachisi nazorat qilib turadi). To'p yo'qotilsa, ular raqib jamoasiga beriladi. To'pni faqat maydonchani raqibga tegishli qismidan uzatib darvozaga yo'llash mumkin. To'p yon chiziqlardan tashqariga chiqib ketmasligi kerak. To'pni o'z maydonchasidan to'g'ridan-to'g'ri hujumchiga uzatish va boshqa qoida buzarliklar uchun erkin zarba bilan jazo beriladi.

Har 5 daqiqada maydon o'rtasidagi o'yinchilar darvozadan narida o'ynayotgan sheriklari bilan joy almashadilar.

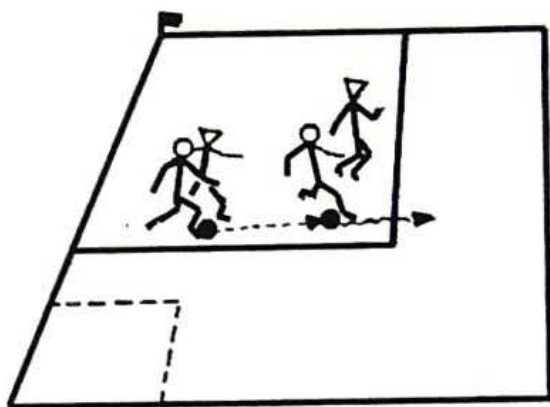
Ko'rsatmalar: maydoncha o'rtasida o'ynayotgan ikkala o'yinchi darvozaga kiritilgan har bir to'pdan keyin almashtirib turish mumkin. O'yinchilarning ish qobiliyatidan kelib chiqib, maydoncha uzunligi, yuklama davomiyligi va to'pga necha marta teginish mumkinligi belgilanadi.

Futbol maydoni burchagida ikkiga-ikki o'yini

Ishtirokchilar: to'rt nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: futbol maydoning 15 x 15 m o'lchamli burchagi.

Davomiyligi: bir daqiqa o'ynab, bir daqiqa dam olinadi.



4-rasm

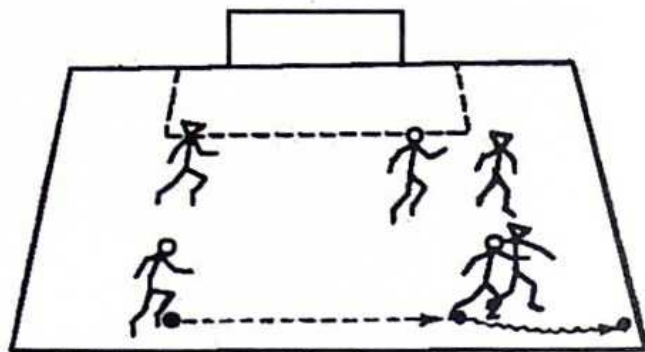
Shartlari: raqiblarning ikkita darvoza chizig'i belgilanadi, bir ochko yutib olish uchun to'pni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazish kerak. Ma'lum vaqt ichida ko'proq ochko to'plagan jamoa ikki nafardan futbolchi o'ynaydi, har daqiqa o'yinchilar almashtirib turiladi.

Ko'rsatmalar: o'yin va faol dam olish davomiyligi ikki daqiqaga uzaytiriladi, o'yin yaxshi texnik tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan

To'pni olib yurish o'yini Ishtirokchilar: olti nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: jarima maydoni.

Davomiyligi: 3 x 2 *daq*, ikki daqiqalik passiv dam olish bilan yuklama beriladi.



5-rasm

Shartlari: har bir jamoa ochkoga ega bo'lish uchun to'pni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazishi kerak. Ma'lum vaqt mobaynida ko'proq miqdorda ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Bir vaqtning o'zida har bir jamoadan o'ntadan futbolchi o'yin olib boradi, har ikki daqiqada ular almashinib turadilar. Jamoalardan biri o'yin boshlab, raqib darvozasi chizig'iga hujum qiladi. O'yinchilar to'pni qabul qilib, uni raqib darvozasi chizig'idan o'tkazishga imkon beradigan vaziyatlarni egallab olishga ham intiladilar. "O'yindan tashqari holat" bo'lmaydi.

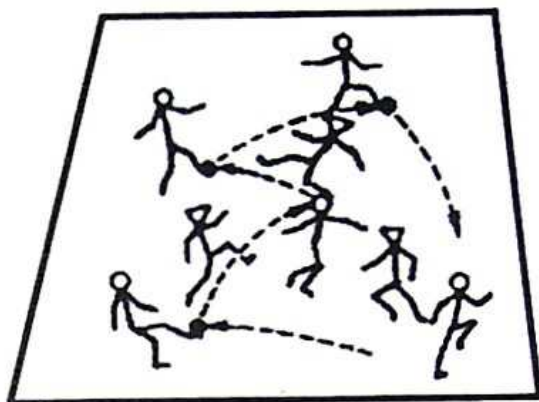
Ko'rsatmalar: O'yin davomiyligi uch daqiqagacha uzaytiriladi. Tanaffusda qisqa dam olish.

To'pni havoda o'ynatish o'yini

Ishtirokchilar: sakkiz nafar o'yinchi – 3 ga qarshi 5.

Maydoncha: 30 x 30 m.

Davomiyligi: oraliqlar bilan 5-6 *daq*.



6-rasm

Shartlari: Har bir jamoa to'pni imkon qadar ko'proq tutib turishga harakat qiladi. To'pga egalik qilib turgan har bir daqiqasi jamoaga ochko beriladi. Ma'lum vaqt orasida ko'proq miqdorda ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

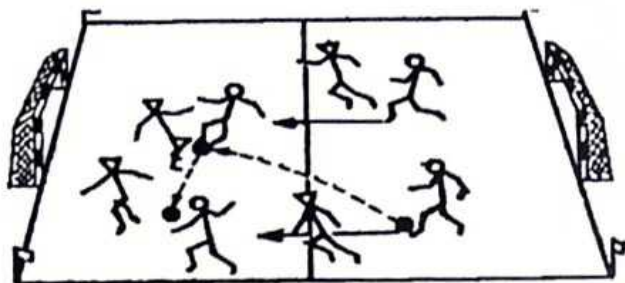
To'pga egalik qilib turgan jamoa uni uzatishlarni amalga oshiradi, raqiblar to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar. Besh o'yinchili jamoaga muayyan shart, masalan, to'pga faqat bir martadan tepinib o'ynash belgilanadi, uch o'yinchili jamoaga hech qanday cheklashlar qo'yilmaydi. Shartlardan kelib chiqib, ochko olgan jamoa yo o'yinni davom ettiradi, yo to'pni raqibga beradi.

Ko'rsatmalar: besh o'yinchili jamoaga faqat pastda, faqat yuqorida, faqat chap yoki o'ng oyoq bilan o'ynashga ruxsat etiladi (har 5 daqiqadan keyin bu jamoani tashkil etib o'ynaydi).

Jamoa bo'lib to'pni bir tepish o'yini Ishtirokchilar: 3-6 nafardan o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa.

Maydoncha: futbol maydonining yarmi o'rta chiziq bilan ikki qismga bo'lingan, ikkita kichkina darvoza o'rnatilgan.

Davomiyligi: 3 daqiqagacha.



7-rasm

Ko'rsatmalar: o'yin va faol dam olish davomiyligi ikki daqiqaga uzaytiriladi, o'yin yaxshi texnik tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan.

Shartlari: hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari darvozaga yo'naltirilgan to'p hisobga olinishi uchun raqib tomoniga o'tib olishlari kerak. Agar darvozaga zarba berilganda hamma o'yinchilar o'rta chiziqni kesib o'tmagan bo'lsa, shuningdek, raqib to'pni olib qo'ya bilsa, to'p autga ketsa, burchak zarbasi urilsa yoki o'yin qoidasi buzilsa, raqib to'p oladi. Har bir jamoaning o'yinchisiga darvoza oldida qo'llar bilan o'ynashga ruxsat etiladi. "O'yinchidan tashqari" holat yo'q.

1.5 Bolalarni futbol bo'limiga tanlashga doir ishlarni tashkil etish

Bolalar o'rtasida futbol o'yini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar-o'smirlar sport maktablarining futbol bo'limlari barcha xohlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlanadi. Chunki bu maktablarning asosiy vazifasi - tanlab olingan bolalar kontingenti bilan ishlab, yuksak mahoratli o'yinchilar tayyorlashdan iborat.

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha

tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat) larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki sub'ektiv holatdada bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umumiy ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nikmalariga qarab ish yuritadilar.

Bolalarning tezlik-kuch sifatlari va harakatlar koordinasiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadali, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi.

Xohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab vrachidan o'z salomatliklari haqida ma'lumotnoma olib kelishlari kerak.

Tanlash ishi boshlanishiga qadar qabul komissiyasini tashkil etish va inventarlarni, mashg'ulot joylarini, nazorat sinov "stansiya" larini puxta tayyorlab qo'yish, shuningdek, natijalarni qayd qilish uchun bayonnomalar tuzish zarur.

Futbol to'garagi mashg'ulotida shug'ullanish uchun
- o'quv guruhi shug'ullanuvchilarining umumiy jismoniy

tayyorgarligi va sport darajasi, jinsi hamda yoshi hisobga olinishi zarur.

Jumladan: **Boshlang'ich tayyorlov guruhi (11-12 yosh), o'smirlar (13-14 yosh), kichik o'spirin yoshlar (15-16 yosh).**

Bunda barcha bolalar tibbiy ko'rikdan o'tishi va tibbiyot xodimining xulosasini olishi lozim. Ayrim holatlarda kichik guruhga 10 yoshga yetmagan, ya'ni jismoniy tomondan yaxshi rivojlangan va mashg'ulotga tibbiy xodim tomonidan ruxsat etilgan o'quvchilar qabul qilinadi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhi va o'smirlar guruhi uchun dastur 136 soat, kichik o'spirinlar guruhi uchun 216 soatga mo'ljallanadi.

Mashg'ulot haftasiga 2 marta o'tkaziladi. Uning davom etishi kichik va o'smirlar guruhida 2 soat, kichik yoshlar guruhida 2,5-3 soat bo'ladi.

Har bir yosh guruhi o'z to'garagining umumiy vazifalari bilan bir qatorda, o'ziga xos xususiyatiga egadir.

Boshlang'ich tayyorlov guruhi—salomatlikni mustahkamlaydi, tezlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiradi, futbol o'yinining texnika va taktika asoslarini ega bo'ladi.

O'smirlar guruhi - salomatlikni mustahkamlaydi, tezlikni, chaqqonlikni, kuchni rivojlantiradi, futbol o'yinida ko'proq murakkab texnik usullarni va taktik harakatlarni o'rganish hamda jamoada o'yin joyini tanlash, uni o'yinda qo'llay bilish usullarini egallaydi.

Kichik o'spirinlar guruhi - mashg'ulot yuklamasining hajmini oshirish yo'li bilan har tomonlama jismoniy rivojlantirish, o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish, musobaqalarda qatnashish, jamoatchi hakam va instruktorlarni tayyorlash, o'quv mashg'ulotining asosiy uslubiyoti bilan tanishtirish kabi malakalarni egallaydi.

Amaliy mashg'ulot uch qismga bo'linadi: **Tayyorlov, asosiy va yakuniy.**

Tayyorlov qismi - guruhni safga turg'izish, axborot berish, vazifani tushuntirish, saf mashqlari, mushak va bo'g'inning alohida qismlari uchun mashqlardan tashkil topadi.

Asosiy qismda - harakat malakalari shakllantiriladi, taktik harakat va o'yin usullarining texnikasi takomillashtiriladi, ikki tomonlama o'quv o'yinlar o'tkaziladi.

Yakuniy qismda - nafas rostlovchi mashqlar beriladi, mashg'ulotga yakun yasaladi va o'tkazilgan o'quv mashg'uloti tahlil qilinadi.

futbol bo'yicha o'quv mashg'ulotida - turli xildagi harakatli o'yinlar, estafetalar, musobaqa elementlari kiritilishini va ularni kengroq qo'llash tavsiya qilinadi.

Har bir o'yin oldidan murabbiy uni olib borish uchun ko'rsatma berishi kerak, o'yindan so'ng, o'yin muhokama qilinadi.

O'yinga ko'rsatma oldindan berilishi kerak, chunki o'yinchilar o'yin rejasi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lishlari lozim. O'ynalgan o'yinning muhokama yoki tahlilini mashg'ulotdan oldin o'tkazish tavsiya qilinadi.

Futbol to'garagi - bu o'quv maskanlari va mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatlarining yo'lga qo'yilishi, sport maydonchalari va majmualarining barpo etilishida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bularning barchasi yurtimizdagi yoshlarning sport bilan shug'ullanishi, ularning jismonan baquvvat bo'lishlari, shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotlarining ma'no mazmuniga aylanishida o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Shuning uchun umumta'lim maktablarida o'quvchilarni faqat dars jarayonidagina emas, darsdan tashqari vaqtlarda ham sport bilan shug'ullanishga jalb qilishimiz lozim. Buning uchun o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlari asosida turli xil sport seksiyalarini tashkil etish maqsadiga muvofiqdir

Tanlash tomonlari

Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiylati va tashkil etilishi farqlanadi.

Shaxsning tanlash vaqtida o'lganadigan yoki tekshiriladigan sifatleri va xislatleri **mezon** deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, iste'dod va qobiliyatga bo'linadi.

Qobiliyat nishonalari bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining ba'zi nisbatleri futboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Iste'dod shaxsning sifat va xislatleri kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinasiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

Qobiliyat iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operasiiylalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Futbolga yangi kelganlarda uncha qobiliyat bo'lmaydi.

Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetganlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinir ekan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyatli olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiylatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert

uslubiyat, apparaturali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi.

Ekspert uslubiyatlar mutaxassislarining (murabbiyning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchining iste'dod darajasi haqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparaturali uslubiyatlar baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab iste'dodlilik darajasi haqida umumiy taassurot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dodni xarakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga xos birikishda namoyon bo'lishi kerak.

Turli sifatlarning birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublaridir. Ko'rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi - futbol o'yiniga iste'dodlilikning test modelini yaratishning mumkinligidir.

Uslubiyatlardan maqsadga muvofiqroq foydalanishga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi.

Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori va barqaror natijalarga erishishi mumkin bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli ko'proq bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy uslubiy tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy maqsadini amalga oshirishi lozim.

Ta'lim va mashg'ulot maxsus tashkil etilgan jarayon sifatida didaktik tamoyinlar, ya'ni ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi tamoyinlarga muvofiq tuziladi.

Ta'lim va mashg'ulotning asosiy tamoyinlariga tarbiya beruvchi ta'lim tamoyili, onglilik va faollik prinsipi,

ko'rsatmalilik tamoyinlar, tizimlilik tamoyin, puxtalik tamoyini kiradi. Bu tamoyinlarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

Tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi yetakchi prinsip hisoblanadi. Murabbiy ta'lim va mashg'ulot jarayonida futbolchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilibgina qolmay, balki ularda ong va ijobiy harakter fazilatlarini shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.

Murabbiy tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, trenerning shaxsiy namunasi, o'z ishiga muhabbati, yuksak madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir.

Ta'lim va mashg'ulotning tarbiya beruvchi xarakteri murabbiy zimmasiga shogirdlarga o'z kuchiga ishonchini mustahkamlash, keyinchalik. Sport bobida o'sishi uchun rag'batlantira bilishini yuklaydi. Pedagog bilan vrach nazoratida sport yuklamalarni o'ylab, mulohaza bilan asta sekin oshirib borish futbolchi mahoratining og'ishmay oshib borishini kafolatlaydi.

Ta'limning onglilik va faollik tamoyilini shogirdning ongli, ijodiy faoliyati bilan pedagogik rahbarlikning eng qulay nisbatini bildiradi.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lmay turib, yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlaridan maqsad va vazifa nima ekanligini tushunishlari zarur. Texnik va taktik usullarni mustaqil bajarib o'rganish, murabbiy kuzatuvidagi mustaqil mashg'ulotlar onglilikni o'stirishning muhim vositalaridir. Bunga futbolchining o'z xato va kamchiliklarini taxlil qilishni ham ko'rsatish lozim.

Faollik, ayniqsa, musobaqalarda asqotadi. Futbolchi o'yin paytida mustaqil harakat qilishi, doimo o'zgarib turuvchi vaziyatlarda tezda bir qarorga kela olishi, o'z harakati va qilgan

ishiga to'liq javob berishi lozim. Chunki o'yin paytida murabbiy yordam bera olmaydi.

Agar futbolchi puxta fikrlashni bilmasa, muayyan vaziyatlarda musobaqa qoidalarini, umumiy taktik rejani buzmaganda holda bir qarorga kela olish qobiliyatiga ega bo'lmasa, u yaxshi o'ynay olmaydi.

Harakat malakalarini to'g'ri shakllantirishda, ularni puxtalashda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rsatmalilik prinsipining ahamiyati katta. To'g'ri tanlangan ko'rsatma vositasigina murabbiy e'tiborini alohida jalb etmoqchi bo'lgan vaziyatlarni ravshanroq aks ettirishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotda ko'rsatmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy usullarni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali futbolchiga topshirishi mumkin. Yuqoriroq klassdagi komanda o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotosuratlardan, rasmlardan, sxema, chizma, kinogramma, kinofilmlardan, videoyozuv va shu kabilardan foydalanish mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotning hamma bosqichlarida: futbolchining mahorat darajasidan qat'i nazar, yangi usullarni o'rganish, tafsilotlarni tushuntirishda, ularni puxtalash va takomillashtirishda ko'rsatmalilik prinsipi amalga oshiriladi.

Tizimlilik prinsipi mashg'ulotlarning o'zida materiallarni o'rganishda qat'iy izchillik va muayyan tizimlilikka rioya qilishni ko'zda tutadi.

Yo'l bo'yi tayyorgarlikning har xil turlarini o'rganish uchun vaqtni taqsimlaganda davrlashtirishni ham hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning chastota va sistemasi tayyorgarlik vazifalari hamda shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning birinchi bosqichida umumjismaniy, funksional vositalar yetakchi mavqeyeni egallaydi, ikkinchi bosqichda esa maxsus tayyorgarlik shunday mavqeyega chiqadi. Ammo bundan mazkur bosqichlarga texnik va taktik tayyorgarlik kiritilmas ekan, degan ma'no kelib chiqmaydi.

Keyingi bosqichlarga nisbatan bunda ularga shunchaki kamroq vaqt ajratiladi, xolos.

Mashg'ulotlarning bo'linib qolishi, mashqlarni o'rganishda izchillikning buzilishi, musobaqalarning haddan tashqari tez-tez o'tkazilishi, musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish bilan dam olishdagi optimal parametrlardan chekinish ta'lim va mashg'ulotni qiyinlashtiradi hamda futbolchilarning sportdagi o'sishini sekinlashtiradi.

Ta'limda tizimlik o'quv materialini shunday taqsimlashni taqozo qiladiki, bunda keyingi material mantiqan ilgarigisining davomi bo'lib qoladi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayonida bu prinsip pedagogik deduksiya qoidasidan kelib chiqib, ya'ni ma'lumdan noma'lumga, egallab olinganidan egallab olinmaganiga, oddiydan murakkabga, asosiydan ikkinchi darajaliliga, umumiydan xususiyga o'tish orqali amalga oshiriladi.

Ta'lim va mashg'ulotda ma'lumdan noma'lumga o'tish qoidasiga rioya qilish bu shug'ullanuvchilarning oldingi yillarda mashg'ulot bosqichlarida olgan bilimlariga, tajriba va tasavvurlariga suyangan xolda ish tutib, muayyan izchillikka amal qilishi demakdir. Mana, masalan, to'pni murakkab uzatishga o'rgatish zarb bilan tepishni o'rganib olgandan keyin amalga oshiriladi, chunki to'pni uzatib berish zarb bilan tepishni yaxshi bilishga asoslanadi.

Yangi texnik usul yoki taktik harakatga o'rgatishdan oldin shu yangi usul yoki harakat bilan bog'liq eski tasavvurlarni tiklash, yangi bilan eskini, ma'lum bilan noma'lumni uzviy bog'lash lozim. Jumladan, hujumchilarning to'pni u yonidan bu yoniga olib o'tish taktik kombinatsiyasini qo'llashga o'rgatishdan oldin to'g'ri ochilishga o'rgatuvchi bir necha mashq bajarishni topshirish zarur.

Egallab olingandan egallab olinmagan o'tish qoidasi harakat malakalarini kengaytirishni ko'zda tutadi. Ma'lumki,

futbolda to'pni kuchli va aniq tepish, erkin to'xtatish, tez olib yurish, ishonch bilan olib qo'yish asosiy malaka hisoblanadi.

Shuning uchun ham eng avval shu harakatlar o'rgatiladi. Ishonchli va xilmaxil malakalarni ko'paytirish, ular doirasini kengaytirish texnik mahorat cho'kqilarini egallashga yordam beradi. Oddiydan murakkabga o'tish bu eng oddiysidan boshlash demakdir.

Shug'ullanuvchilarni taktik kombinatsiyalarga o'rgatishdan oldin to'pni uzatishga o'rgatiladi; yarim uchib kelayotgan to'pga zarb berishni o'rgatishdan avval turgan va uchib ketayotgan to'pga zarb berishni o'rgatish, ya'ni shug'ullanuvchilarni murakkabroq usullarni egallab olishga asta tayyorlab borish kerak. Asosiydan ikkinchi darajaliga o'tish bu mashg'ulotning turli yo'nalishlari, vositalari, shakl va usullari orasidan tayyorgarlikning mazkur bosqichida va muayyan vaziyatda eng muhimini tanlab olish demakdir. Futbolda umumiydan xususiyga o'tish qoidasi ham qo'llaniladi, bunda o'rganiladigan usul to'g'risida avval shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lgan umumiy tasavvur beriladi, keyin uni chuqur o'rganishga kirishiladi.

Usulni bo'laklarga bo'lib o'rgatishdan oldin uni ko'rsatish va tushuntirish, undan keyingina usulni to'liq bajarib ko'rishlarini topshirish ma'qulroq. Futbolchi turli taktik harakatlarni mashq qilishga kirishguniga qadar jamoada qo'llashi kerak bo'lgan taktik tizim to'g'risida umumiy ta'savvurga ega bo'lishi zarur.

Biroq usullarni o'rgatishda faqat umumiydan xususiyga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shuningdek, usulni o'rgatishda xususiyydan umumiyga o'tishdan foydalanish mumkingina emas, balki kerak ham. Masalan, futbolchilar bilan muayyan taktik tizimda ikki tomonlama o'yin o'tkazish uchun ularni jamoada muayyan joydagi vazifalar bilan oldindan tanishtirib qo'yish foydalidir. Chunki umumiylik va xususiyylik o'zaro yaqin aloqada ham birbirlarini to'ldiradilar.

Tushunarlilik prinsipi ta'lim va mashg'ulot jarayonini shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, ularning imkoniyat va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tuzishni taqozo etadi.

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarning yosh xususiyatlariga, ularning umumiy va maxsus rivojlanganlik darajasiga, tashqi muhit sharoitiga mos bo'lishi lozim. Shunday bo'lganidagina nazariy va amaliy materiallarni o'zlashtirish qiyin bo'lmaydi. Ilgarigi tajribaga suyangan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch yetmaydigan yuklama mashg'ulotga qiziqishni pasaytiradi hamda futbolchilarning sog'lig'iga, mashg'ulot qilganlik darajasi va oqibatda sport natijalariga yomon ta'sir etadi.

Shu bilan birga, ta'lim va mashg'ulot jarayonini haddan tashqari yengillashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarlilik prinsipi futbolchini qiyinchiliklarni ham yengillashga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga qarab yuklamaning qiyinlik darajasi eng qulay deb topilgan chegarasini belgilab qo'yish ham kerak albatta

Puxtalik prinsipi bu futbolchining o'quv-mashg'ulot jarayonida mashqlarni muntazam ravishda ko'p marta takrorlashidan iborat bo'lib, natijada puxta malaka hosil bo'ladiki, futbolchi buni sport kurashi sharoitida namoyon qila oladi. Egallangan malaka puxta bo'lishdan tashqari, doimo harakatda bo'lishi ham lozim. Bunga egallangan malakani faqat bosqichma bosqich mustaxkamlab borish, ya'ni mashqlarni murakkablashtirish bilan erishiladi.

Yangi, yanada murakkab mashqlar, shakllanayotgan malakaning qanchalik puxta egallanganligi va yuklamaga qanchalik moslashilayotganligiga qarab o'tish lozim.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulotda didaktik prinsiplar bilan bir qatorda mashg'ulot jarayonini boshqarish

prinsiplaridan, ya'ni ob'ektivlik, qulaylik, rag'batlantirish, ilmiylik, samaradorlik, nazoratning muntazamligi prinsiplaridan ham foydalaniladi. Tayyorgarlikning butun kompleks vazifalarini bilish sport mashg'ulot tizimi qaysi yo'nalishda rivojlanib borishini, bunda tayyorgarlik vazifalarining qaysi biri hal qiluvchi ahamiyatga molik ekanligini oldindan ko'ra bilish mashg'ulot jarayonini boshqarishning zarur shartidir.

Zamonaviy sport mashg'uloti maxsus jarayon sifatida muayyan prinsiplar, qoidalar, ilmiy va uslubiy ko'rsatmalar asosida yaxlit amalga oshirilmoqda.

Yuksak yutuqlarga erishishga qaratilgan harakat, ixtisosni chuqurlashtirish, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, asta-sekinlik va maksimal yuklama tendensiyasi birligi, yuklama dinamikasining to'liqsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklikligi qonuniyatlari shular jumlasidandir.

Sportga bag'ishlangan hayotning uzoq yillari mobaynida zo'r o'quv-mashq ishlarini olib borish, mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya qilish, o'z nazariy bilimlarini oshirib borish, ma'naviy irodaviy chiniqish va ilmiy-nazariy fikrdan foydalanishga ijodiy yondashish yuksak sport natijalariga erishishni rag'batlantiradi.

O'z oldiga yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'ygan futbolchi uchun o'z imkoniyatlaridan yuqori darajada foydalanish qonun bo'lishi kerak.

Bunday futbolchi sport yuklamasini qo'llash va mashg'ulotni tashkil qilish chog'i keladigan eng yuqori ko'rsatkichlarga tenglashadi, ilg'or shakl, vosita va uslublardan ijodiy tashabbus ko'rsatgan holda foydalanadi.

Sportning boshqa turlarida bo'lganidek, futbolda ham sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligiga rioya qilingandagina yuksak sport natijalariga erishish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik ko'rilayotgan mashg'ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq va yorqin xususiyatlari bo'lmaydi,

yuqori natijalar sari yo'l esa uzoq istiqbol harakterini kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyati jarayonida vaqt hamda intilishlarning mazkur sport turida kamolotga erishish uchun yanada qulayroq sharoit yaratuvchi taqsimlanishi bilan ifodalanadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini futbolchiga ta'lim va tarbiya berishda har tomonlamalik tamoyinlarga qat'iy rioya qilish sifatida tushunish lozim. Shuni ham aytish joizki, bunda murabbiy umumiyda maxsusni va maxsusda umumiyini ko'ra bilishi kerak. Bu mashg'ulot vosita va uslublarining shunday o'zaro ta'sirini ko'zda tutadiki, bunda ixtisoslashtirilgan jarayon har tomonlama o'sishga va oqibatda futbol taraqqiyotiga olib keladi. Futbolchilar umumiy va maxsus tayyorgarligining o'zaro maqbul munosabatlarini izlash murabbiy, vrach, ilmiy xodim va sportchilarning kechiktirib bo'lmaydigan vazifalari.

Futbolchilarning mashg'ulotsi – bu musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan xolda yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir.

Ko'pincha futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagan bir sharoitda olib boriladi. Bu hol musobaqa, mashg'ulot va dam olish rejimida ham ko'zda tutiladi. Tajriba va maxsus tadqiqotlar mashg'ulot va musobaqalarni ana shunday sharoitda olib borish mumkinliginigina emas, balki maqsadga muvofiq ekanligini ham ko'rsatmoqda. Bu xildagi musobaqa rejimiga ko'nikish va moslashish pirovardida futbolchi organizmining ish qobiliyati oshganligida ifodalanadi.

Sportchi ikki-uch kun oralatib o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olishi mumkin, bu uning kamoloti shartlaridan biri bo'lib, yil bo'yi futbol musobaqalari o'tkazish istiqbolini ochadi.

Ma'lumki, kishi organizmi dinamik tizim bo'lib, u har xil o'zgarmas sharoitlarga, bir xil ishga, yuklamalar asta-sekin ortib yoki kamayib borishiga tezda moslashadi. Bir kolipdagi ish

vaziyatida futbolchi organizmiga katta yuklamalar o'rtacha, o'rtachalari esa juda kuchsiz ta'sir etadi. Kam yuklamali mashg'ulot mohiyat e'tibori bilan razminka sifatida ko'zga tashlanadi. Yuqori malakali futbolchining bir qolipdagi ertalabki badan tarbiya mashqlari, musobaqa oldidan qilgan razminkasi endilikda futbolchi organizmini bo'lg'usi ish musobaqa, mashg'ulot va boshqalarga to'la shay holatga keltirishda qo'zg'atuvchi rolini o'ynamay qo'yadi. Endi yuklamani asta-sekin oshira borib, maksimal darajadagi yuklamani qo'llash hamda ular orasidagi o'zaro munosabat masalasiga yondashishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lib koladi.

Shunda vaqti vaqti bilan stressli yuklamani qo'llashdek yo'l topildiki, bu organizmni balanslangan holdan chiqarish imkonini berdi. Keyin o'rtacha va kamroq yuklamani qo'llab, organizmni tiklash va to'la tiklash uchun sharoit yaratish mumkin bo'ldi. Bularning hammasi dinamik, to'liqinsimon xarakterdagi yuklamani asta-sekin oshirib yoki kamaytirib borish bilan o'zaro aloqada bo'ladi.

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

Bunda quydagilar ko'zda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;
- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospetsifik vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning katta imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;
- tiklanish jarayonining yuqori intensivlik holatida, bu jarayonni tezlashtiradigan tiklash mashqi va vositalaridan keng foydalanish yo'li bilan o'rganilgan tartibni puxtalash.

– mashg‘ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talabi qilingan ish va tiklanish birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi.

Bu talablarni amalda qo‘llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg‘ulotning nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorligini, mashg‘ulot uchun normal sharoit bo‘lishini hamda futbolchilarning umumiy va sport tartibiga qat‘iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

To‘lqinsimon harakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg‘uloti uchun mos bo‘lib, toliqish va tiklanish jarayonining o‘zaro ta‘sirini e‘tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish hajmi va shiddatligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonining asosiy qonuniyatlariga uning siklik harakteri ham kiradi. Haftalik, oylik hamda yillik sikllarda musobaqalarning soni va tig‘izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va intensivligining o‘zaro ta‘siri mashg‘ulot davri va bosqichlariga bog‘liq ekanligi ko‘zda tutiladi. Bular esa mashg‘ulotni rejalashtirish bo‘yicha tavsiyalarda o‘zining amaliy ifodasini topgan.

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

Shiddatli harakterdagi haftalik mashg‘ulot va o‘yinlararo sikllar (kichik sikl) mashqlarning hajmi va intensivligi kam, shu jumladan, yengilroq mashqlardan iborat bo‘lgan sikllar bilan almashtirib turiladi. Oylik va yillik sikllari ham muayyan izchillikda navbatlashtirib turiladi.

Sportning taraqqiyoti sport mashg‘uloti jarayoni xususiyatlarini ifodalovchi yangi tamoyinlarini keltirib chiqaradi.

Ularning asosiylari ixtisoslashtirish, har tomonlamalik, izchillik, takroriylik, individuallik prinsiplari hisoblanadi.

Ixtisoslashtirish futbol mahoratini egallashda yetakchi o'rin tutadi.

Futbolda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar eng ko'p – 80% ni tashkil qiladi, chunki bunda o'yin tayyorgarligi hal qiluvchi omillardandirki, buning o'rnini hech qanday mashqlar bosa olmaydi. Qo'shimcha mashqlardan (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va h.k) foydalanilganda, ko'proq asosiy harakat malakalari bilan ijobiy ta'sir etib, sportchi organizmining a'zo va tizimlarida futbol o'yini talablariga tatbiq etib bo'ladigan zarur o'zgarishlarni vujudga keltiruvchi mashg'ulot vositalari tanlanadi.

Ixtisoslashtirish yo'lga o'tish uchun har tomonlamalik prinsipini amalga oshirish lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Bunga esa maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlarni to'g'ri va izchil qo'llash, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni eng muvofiq tarzda uyg'unlashtirish orqali erishiladi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, ixtisoslashtirish prinsipi katta ahamiyatga egadir. Futbol mashg'ulotlariga bolalarni 7-8 yoshdan jalb qilish mumkin. Futbol bilan shug'ullanish sog'lom bo'lib o'sishga samarali ta'sir ko'rsatishi tajribada isbotlangan.

Har tomonlamalik prinsipi asosida odam organizmida butun a'zo va tizimlarning o'zaro bog'liqligiga oid fiziologogik qonuniyatlar, ularning miya yarim sharlari pustlog'ining yetakchi roli orqali aloqasi yotadi.

Futbolchilarning butun organizmi mashg'ulot chog'ida bir butun bo'lib ishlaydi. Mashg'ulot didaktik maqsadlardagina uch jihatdan: psixikani, vegetativ va harakat funksiyalarini mashq qildirish jixatidan qarab chiqiladi.

Futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi – uning sport ixtisosi asosidir. Har tomonlamalik prinsipining

nechog'lik amalga oshirilganligi sportchining jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy tayyorgarligida hamda g'oyaviy siyosiy jixatdan yetukligida o'z aksini topadi.

Asta-sekinlik prinsipi mashg'ulotda yuklamani asta-sekin oshirib va pasaytirib borishni, bajariladigan mashqlarning miqdori va shiddatligini yoshga qarab oshirish yoki cheklashni, mashg'ulotni to'g'ri tashkil qilishni ko'zda tutadi. Tabiatan kishi organizmida sustkashlikka moyillik bor. Har bir yangi ishga kirishayotganda, buni hisobga olish lozim. Shuning bilan birga yangi ishga organizmning butun tizimsi bir xil tezlikda kirishib ketavermaydi. Ayniqsa, markaziy nerv tizimi funksiyasini takomillashtirish nihoyatda ehtiyotkorlik va asta-sekinlik bilan yondashishini talab qiladi. Agar sport faoliyatida organizmning bu xususiyati e'tiborga olinmasa, bu hol noxush hodisalar (zo'riqish, shikastlanish va boshqalar)ga olib keladi.

Futbolchi mashg'ulotda asta-sekinlik prinsipini mashg'ulotlarda va o'yinlar orasidagi turkum mashg'ulotlarda futbolchining bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot rejasida sport yuklamasini oshirib va kamaytirib borish yo'sinida amalga oshiriladi.

Shuningdek bu prinsip turli mashg'ulotlarda mashq bajarishda biridan ikkinchisiga izchillik bilan o'tishda o'z ifodasini topadi.

Asta-sekinlik prinsipi sport yuklamasini me'yorlash va amalga oshirishda alohida ahamiyatga egadir. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirishni bir me'yordagi, bir tekis jarayon, deb qarash yaramaydi. Futbolchilarning sport mashg'ulotida yuklamani oshirib borish ko'pincha to'liqinsimon, zinapoyasimon xarakterga ega bo'ladi. Kuchni batamom tiklab olish uchun vaqti vaqti bilan yuklamani pasaytirishga, keyinroq esa yuklamani eng yuqori darajaga ko'tarishga to'g'ri keladi.

Asta-sekinlik prinsipi sport kurashiga shay bo'lib turish, boshqacha qilib aytganda, sport formasi bo'lishi va bu holatni yanada takomillashtirish asosida ko'rilgandir. Futbolchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan sport yuklamasi esa

ularning sport formasida bo'lishigagina emas, balki sog'liqlariga ham zarar keltirishi mumkin.

Takroriylik prinsipi shartli reflektor asosdagi aloqalarni paydo qilish uchun, organ va tizimlar hamda ular funksiyasini takomillashtirish, o'zgartirish va qayta qurish uchun takroriy ta'sir etish zarurati to'g'risidagi fiziologik talabning to'g'ri ekanligini tasdiqlaydi. Futbolchi to'g'ri sport harakatini saqlash uchun olgan bilim, egallagan malaka va ko'nikmalarini mustahkamlashi lozim. Bunga erishish uchun o'rganilgan usullarni qayta-qayta takrorlash zarur. Ish va dam olishni ham maqbul tarzda navbatlashni unutmaslik darkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinatsiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayozganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'u-lotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash bilan ularni chuqurroq anglab oladi hamda o'yin sharoitida ularni bajarishning yangi, ma'qulroq va ishonchliroq variantlarini topadi.

Mashqlarni, sport yuklamasini takrorlash miqdori futbolchining tayyorgarligiga, yoshiga, mashqlarning harakteriga, mashg'ulotning sharti va boshqalarga bog'liq. Bu o'rinda mavjud tajriba, tezkor axborot ma'lumotlari, pedagog va shifokorning nazorati hamda o'z-o'zini nazorat qilishdan foydalaniladi.

Muttasil mashg'ulot va musobaqa o'tkazib turish takroriylik prinsipining muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Individuallashtirish prinsipi sport mashg'ulotida shug'ullanuvchi organizmining imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar orasidagi muvofiqlikka qat'iy amal qilish zarurligini eslatib turadi.

Bu prinsipni amalga oshirish uchun mashg'ulot yuklamasi, tanlangan jismoniy mashqlar, ularning inten-sivligi va davomiyligi, bajarish uslublari shug'ulla-nuvchining yoshiga,

uning funksional imkoniyatlari dara-jasiga, sport tayyorgarligi va salomatligi holatiga muvofiq bo'lishi lozim.

Mashg'ulotni individuallashtirish uning samarador-ligini oshirish, shuningdek, futbolchi sport mahoratining o'sishi sur'atini tezlashtirish, sport faoliyati muddatini uzaytirish imkonini beradi.

1.6 O'rgatishning bir me'yorda mashq qilish usulidan foydalanib mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish.

Jismoniy tarbiyaga doir istiqbol reja va oylik rejalarni ma'lum bir davrga mo'ljallangan jismoniy qo'llanmalarini tanlash va taqsimlash. Bolalarni kun mobaynida jismoniy mashqlarni bajarishini kuzatish va bolalarni bog'chaga qatnashini hisobga olish. Jismoniy tarbiyaga doir istiqbol reja va oylik rejalarni ma'lum bir davrga mo'ljallangan jismoniy qo'llanmalarini tanlash va taqsimlash. Bolalarni kun mobaynida jismoniy mashqlarni bajarishini kuzatish va bolalarni bog'chaga qatnashini hisobga olish.

Asosiy mashg'ulot. Jismoniy tarbiya uslubiyati fani bo'yicha tuzilgan dasturdagi o'tiladigan nazariy mashg'ulotlar dars formasida olib borilib o'qituvchi dasturni asosiy mavzularni bayon qiladi, o'quvchilarni mustaqil ishlari uchun ko'rsatmalar beradi. Amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasini o'rganadilar. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qiladilar. Amaliy mashg'ulotlar o'quv uslubiy harakterdagi mashg'ulotlar, namunali mashg'ulotlar va o'quv gruppalaridagi o'quv amaliyoti tarzida o'tkaziladi.

O'quv uslubiyati mashg'ulotlarida o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishning usul va uslublarini ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni o'tkazish yo'llarini

o'rganadilar. Hamda jismoniy qo'llanmalar tayyorlash usullari bilan tanishadilar. Bu mashg'ulotlar nazariy qoidalarini bayon qilish bilan birga jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullarini amalda ko'rsatish, o'quvchilarni o'qituvchi topshiriqlarini bajarish yo'li bilan o'tiladi.

Namunali mashg'ulotlar bog'chada o'tkazilib pedagogik amaliyotning tarkibiy qismi bo'lib, kursni o'qish bilan parallel olib boriladi. O'quv amaliyoti o'quvchilarni quyidagi malaka va ko'nikmalar hosil qilishga qaratgan bo'lishi kerak.

- Farmoish va buyruq berish;
- Mashqlarni ko'rsatish, tushuntirish uchun to'g'ri joy tanlash.

- Terminalogiyani bilish;
- Jismoniy mashqlarga o'rgatishda xilma-xil va uslublardan foydalanish;

- Mashqlarni tushuntirishni, ularni bajarib ko'rsatish bilan birga qo'shib olib boorish;

- Jismoniy mashqlarni bajarish sifatini baholash, xatolarni aniqlash ularni bartaraf qilish usullarini topish;

- Ertalabki badan tarbiya, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini konspektlarini tuzish, kuzatishlarni yozib borish.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda rahbarligida davlat va jamiyat hayotini, jumladan, ta'lim tizimini tubdan yangilash va isloh etish borasida ulkan ishlar amalga oshirildi. Istiqloqning daslabki yillaridayoq Prezidentimiz kadrlar tayyorlashning zamonaviy yagona tizimini yaratish g'oyasini ilgari surib: "Ta'lim beringning, ma'naviy, ahloqiy va kasb malakasi bo'yicha tarbiyalashning mutlaqo yangi tizimini ishlab chiqishi zarur. Sifat jihatdan butunlay yangi o'quv dasturlari yaratilishi darkor" deb ta'kidlagan edi.

Davlatimiz rahbarining ushbu fikirlarni keyinchalik ta'lim – tarbiya sohasiga oid ko'plab qonunlarining, tegishli me'yoriy hujjatlarining, eng muhimi, butun dunyo jamoatchiligi

tomonidan tan olingan kadrlar tayyorlash milliy dasturning yaratilishiga metodologik asos sifatida xizmat qildi. Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta'minlash, qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish, o'qishga, doimiy ta'lim olish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o'qish uchun tayyorlashdan iborat.

Maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatining qonuniy asoslari, "Ta'lim to'g'risi" gi Qonun (1992 y), "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (1997), "Jismoniy tarbiya to'g'risida" gi Qonun (2000), "Maktabgacha ta'lim to'g'risida"gi Kontseptsiya (2008,2011), "Maktabgacha ta'lim muassasalari to'g'risida"gi Nizom (2007), "Bolajon" (2010) va Davlat talablari (2013) hamda boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilab berilgan.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, 17 Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli direktiv hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangiga yondashish, izlanishda bo'lish tizimning amaliy asoslarini ilmiy – nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi. Shu munosabat bilan bizlar "Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari" mavzusidagi bitiruv malakaviy ishni nazariy tahlili yuzasidan tanlab olindi.

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang – barang faoliyatining ta'lim – tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat tartibini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat:

- 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;

2) kundalik tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari; ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;

3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiyali dam olish, jismoniy tarbiya bayramlari, saloamtlik kunlari, ta'tillar;

4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati;

5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha tarbiya muassasalari kun tartibi tartibidagi o'rnini belgilaydi. Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarining barchasida boshlanadi, biroq ularning har biri yosh psixofiziologiyasi 8 xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini hamda uni o'tkazish metodikasini gaplashga ko'ra o'ziga xosdir. Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi.

U aqliy faoliyat uyg'otuvchi (matematika, nutqni o'stirish bo'yicha) mashg'ulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi.

Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va rang –barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir.

Bu vazifalarning bajarilishi kamologi, organizmning funksional takomillashuvi, bola sog'ligining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar xamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsning har tomonlama rivojlantirilishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi.

Ular organizmdagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigienik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi. Ta'lim tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviyaxloqiy sifatlarini shakllangirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba'zi elementlar bilimlar va terminlarni ma'lum kolish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash yuli bilan hal etiladi.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq intizomli, agrofmuhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdeq axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuz, qish va bahor faslida binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz fasli paytida barcha mashg'ulotlar (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq maydonlarda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'lim tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi.

Binoda sog'lomlashtirish gigienik shartlarga rioya qilgan holda o'tkaziladigan (deraza fortochkalari ochiq yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalash.

Ular turli qo'llanmalar bilan va musiqa jO'rligida o'tkazilishi mumkin. Ochiq havodagi mashg'ulotlar maksimal sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga, imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport: o'yinlari, estafetalarni o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi. Rejada har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlar mazmunini tashkil etadi.

Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning: aniq va oydin bo'lib qilishi, dasturni o'tishda izchillik rioya qilish, shuningdeq bolalar yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilmasi - maqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishdan iboratdir. U qo'yilgai vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichdagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq. Harakat faoliyati jarayonida yurak qiskarshii chastotasi ko'rsatkichlari mashg'ulot boshlanishida uning asta-sekin oshib borishi, so'ng kuchaya borib, mashg'ulotlarning asosiy Qismida yuqori darajaga yetishini va mashg'ulot so'ngida asta- sekin pasayishini ko'rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon 12 aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyash bilan, ikkinchi tomondan, shdat e'tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi ruhiy jarayonlarning kechishi va shu bilan bog'liq ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi. Mashg'ulot davomida organizm va ruxiyatda kechadigan o'zgarishlar markaziy asab tizimi nazoratida amalga oshiriladi. Bunda uning asab markazlari, asab jarayonlari harakatchanligi, ko'zgaluvchanligining oshishida ifodalanadigan o'z ish qobiliyati kuchayadi.

Mashg'ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va tizimlar faoliyatining uyg'unligi yaxshilanadi, to'g'ri ish ritmini topish hamda shu bilan bog'liq ravishda emotsional

Xolatni oshirish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jixatlari tavsifining o'zgarishga bog'liq holda turlanib turadi (harakatlarni bajarish, tarbiyachi harakat namunasini kuzatish, uning ko'rsatmalarini tushunib olish va hokazo).

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish jismoniy tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi. Mashg'ulotning kirish jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga kura turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir holda o'qitish, ikkinchi bir holda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta- sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qaddiqomatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan! burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va

yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar — tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning qatorga uchto'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umum rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 daqiqagacha, o'rta guruhiarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 daqiqagacha davom etadi.

Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qism sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan kirish qismi uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan so'ng mashg'ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o'rgatish talab qilmaydigan umum rivojlantiruvchi mashqlar berildi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtiriladi.

Bunday holda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

a) mashg'ulotning asosiy qism vazifalari va mazmuni

Kirish — tayyorgarlik kiem kichik guruhlarda 3 dakikadan 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 4 daqiqadan 6 daqiqagacha, katta guruhlarda 5 daqiqadan 10 daqiqagacha davom etadi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umum rivojlantiruvchi mashqlarga, so'ng asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi.

Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishgirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatta tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning optimal ruxiy ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik qo'llanmalar — bayroqchalar, tayoqchalar, chamberaklar, lentalar bilan bajaradilar. Chunki ular butun organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadilar katta mushak guruxlarshsh asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko'ra tanlanadi. Dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida (masalan, qo'llarni yon qi tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirish va boshqalar) qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish xamda mustaxkamlash mashqlari beriladi.

Ikkinchi navbatda, gavda uchun orqa mushagini mustahkamla va umurtqa egiluvchanlishni rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar gavadani aylantirish) mashqlar beriladi. Qorin va oyoq (tovonlarni qo'shuvchi) mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi (chuqayish, tazzadan bukilgan 15 oyoqlarni ko'tari va boshqalar) mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko'zda tutiladi. Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi.

Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhiari jismoniy tarbiya mashg'ulotida asosiy harakatlardan iborat ikkitadai to'rttagacha mashqni

rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qilganlari esa bolalarga avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi (masalan, uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi uloqiirish va hokazo). Bu harakatlarni qo'shib olib borshida ularning intensivlik darajasi hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o'rta intensiv mashqlar bilan qo'shib olib borish juda maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, bolalar faoliyatining rang-barangligiga va Harakat darajasini variatsiyalashga erishiladi, bu bola ish qobiliyatining darajasini ta'minlash. Barcha mushak tizimining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakatlarni bajarish har darajada organizmning funktsional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo'nalgan harakatlar bilan tavsiflanadigan harakatli o'yindagi yuksak faoliyat ko'rsatishga tayyorlanadi. Mashg'ulotning umum rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi kichik guruhlarda 15 daqiqadan 18 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha, katta guruhlarda 25—28 daqiqa bo'ladi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8—12 daqiqa, o'rta guruhlarda 12—15 daqiqa, katta guruhlarda 15—20 davani tashkil etadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zgaluvchanlikning pasayishiga va pulsning me'yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi xollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi xam mumkin (masalan, «Topu jim tur», qo'shiq aytish tarzida «O'zingga yoqqan narsani keltir» kabi o'yinlar).

Yurish yoki uni almashshuvchi o'yin so'ngida mashg'ulotga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruhlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha bo'ladi. Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruhlarda 1,5—20 daqiqani, o'rta guruhlarda 20—25 daqiqani, katta guruhlarda 30—35 daqiqani tashkil etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik chaqonlik chidamlilik egiluvchanlik kuch kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi tavsifiga muvofiq rejalashtiriladi: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilgani bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti-vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi xil mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida.

Savollari.

- 1 Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar nima?
- 2 Bolalar va o'smirlar sport maktabi qisqacha qanday ataladi?
- 3 Boshlang'ich tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining yoshi?
- 4 O'quv tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilari necha yoshda bo'ladi?
- 5 Tanalab olish usulariga quydagilar kiradi

Adabiyotlar

1 Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma.T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.

2 T.S.Usmonxo'jaev va boshq. Bolalar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – 2006.

3 Jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.: 2011 yil. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 yil.

4 Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik.

ITA-PRESS. T.-2014 yil.

5 Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005 yil.

6 Iseev Sh.T umumiy takqrizi ostida Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil 7 bet.

7 Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., - 1997.

8 Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b

II bob O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH TURLARI

2.1 O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

Rejalashtirish - yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak. 8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas. 11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim. 8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtni ajratish kerak. 12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish

shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim. Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni O'zgartirish, burilishlar). Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llaniladi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi. Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, deppinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi.

II bob O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH TURLARI

2.1 O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

Rejalashtirish - yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak. 8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas. 11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim. 8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtni ajratish kerak. 12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish

shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmash kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim. Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni O'zgartirish, burilishlar). Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llaniladi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi. Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, deysinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

2.1.1 Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)ni yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi. Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minlash.

2.1.2. Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi.

Uning asosi - ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi musobaqada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180-240 soat, musobaqa davrida - 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi. O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

2.2 Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi .

Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda. Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktab-internatlar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o'quv mashg'ulot davomida olib boriladi. Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib

tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda. Murabbiylar futbolchilarning yoshlik davrdan texnik- taktik harakatlarga katta e'tibor qaratishni ta'kidlaydilar.

R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan. Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi.

Futbol mutaxassislari futbolga endi kirib kelgan bolalarda texnik harakatlarini tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va janglyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borishni e'tirof etishadi. Futbol o'yinida asosan texnik harakat to'pga oyoqda zarba berishdir. To'pni tepish ko'pgina murabbiy, mutaxassislar 6 xil usulda bajarishni ko'rsatganlar: K.X. Xedergot A.Chanadi hamma mashg'ulotlar turlari orasida, yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda «sof» texnika buyicha o'tkaziladigan mashg'ulot muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi. (6,7,18,19,20,67,73,74)

Texnika turidagi mashg'ulotlarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- mashg'ulot davri;
- mashg'ulot sharoitlari.

Haftadagi mashg'ulotlar soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga bo'lgan jamoalarda, mashg'ulot davridan qat'i nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka «sof» texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak.

O'smirlar va o'spirinlik yoshidagi futbolchilar gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazardan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega. Yangi futbolchilar trenirovkalarida jismoniy va asab tizimiga tushadigan nagruzka o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi mumkin. Haddan tashkari bo'lgan nagruzkalari zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi. O'yin texnikasiga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni engillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim.

O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini «tushunib etganlaridan», texnika usullarini nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha uslublardan foydalanmaslik zarur. O'rgatishdagi xatolik, bir tomondan, qo'llaniladigan o'rgatish uslublaridan, ikkinchi tomondan shundan iboratki, texnikani egallash paytida futbolchilar ba'zan tegishli jismoniy tayyorgarlikka ega emaslar.

Xatolikning tez-tez yuzaga kelishi yana shunga bog'liqlik, o'yin texnikasi buyicha mashqlar ham jadallik bilan bajarilmaydi. Ko'pchilik futbolchilar, ularga hech kim halaqit qilmagan paytlarda, to'p bilan a'lo darajada o'ynaydilar, hattoki tryuklarga ham qodir bo'ladilar, lekin o'yinda esa ularni tanib bo'lmaydi. Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun hosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi.

Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har erda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh futbolchilarni bunday o'yin tayyorlab borish juda muhimdir. O'yin texnikasiga o'rgatish trenirovka usublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doim hisobga olish zarur.

O'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan va o'yinchilarning o'yindagi majburiyatlarini hisobga olib tanlangan mashqlar juda muhim bo'lib, mashg'ulotlari o'quv materiallarining 50-60% ni tashkil etadi.

2.3 Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Futbolchilar sport mahorati darajasining bundan keyingi rivojlanib borishi bolalar va o'smirlar futbolining o'sishi bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, mamlakatimizda bolalar va o'smirlar futbolini yanada rivojlantirishga qaratilgan qator tadbirlar orasida futbol mashg'ulotlarni, tayorgarliklarni to'g'ri rejalashtirish alohida o'rin tutadi.

M.A.Godik, D.V.Kuzmichevlar bolalarga futbolning oddiy sirlarni o'rgatishdan boshlab, ularni yuqori malakali futbolchilar qilib tarbiyalash butun bir tizim hisoblanadi va u aniq reja asosida olib borilishi kerakligini ta'kidlaydilar. Rejalashtirish-sportchini tayyorlashning ko'p yillik bosqichida natijalarning o'sishini taminlovchi asosiy va muhim talablardan biridir. U sport mashg'uloti tizimining umumiy asosiy va uslublaridan boshlanadi. Sport maktablarida o'quv mashg'ulotini jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarni o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Mutaxassislar futbol maktablarida quydagicha vazifalarni; - o'quv rejasini bajarish shartligi, amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish, yosh futbolchilarni tanlash tizimni yaxshi tashkil qilish, musobaqalarda muntazam ishtirok etish, tiklanish profilaktik tadbirlarni amalga oshirishlarni qat'iy roiya etish kerakligini takidlaydilar. Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi.

Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomilashtirish guruhlarini tashkil etiladi. Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakka kurashlar harakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat invidual, balki jamoaviy o'yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi.

Ushbu asoslarni hisobga olib, o'quv mashg'ulot jarayonida ketadigan vaqt taxminana shunday bo'linadi: jismoniy tayyorgarlikka 20-25 %, texnik iayyorgarlikka 30-35% , taktik o'yin va musobaqa tayyorgarligiga 40-45%. Bu raqamlarga yosh o'zgarishi, o'yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab albatta o'zgartirishlar kiritiladi. Futbol jamoalarini va alohida o'yinchilarni tayyorlashni rejalashtirish mashg'ulotning umumiy ob'ektiv qonunlariga qarab bazalashtiriladi.

Uning tarkibiga umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi mashg'ulot jarayonining uzviyligi maksimal yutuqqa yo'nalish cheklangan yuklamalar tendentsiyasi davriylik jarayoni kiradi. O'yinchilarning bir mavsum davomida ortirgan funksional imkoniyatlarining rivojlanish bochqichi keyingi mavsumlarda ham mustahkamlanib, rivojlantirib borishi kerak. Faqat bir yo'nalishda tashkil etilgan tayyorgarlik kerakli bo'lgan natijalarga etaklaydi.

Rejalashtirishda, shuningdek sportchining gormonik rivojlanishi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini inobatga olish zarur. Undan tashqari, sportchining yoshi, jinsi, professional salohiyati, jismoniy rivojlanish bosqichi, tayyorgarlik yo'nalishi, bo'lajak musobaqalar taqvimini moddiy baza mashg'ulotlarini tashkillashtirishning boshqa talablarini ham ko'zda tutish lozim. Avvalambor ko'zlangan ishning tuzilishi va hajmini aniqlab olish vaqtni, davrni to'g'ri taqsimlash, shuning yakuniy natijani belgilab qo'yish lozim. Rejalashtirishga albatta vaqt va sharoitga qarab o'zgartirishlar, aniqliklar va qo'shimchalarni kiritish mumkin.

Rejalar tuzishda rejaning vazifalar, tuzilishi, bajarilish bosqichi, yo'l qo'yilgan xatolar tahlil qilinadi. Har bir yaratilgan reja tadbirlari sekin oshib boradi.

Futbol o'yini texnik harakatlarga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni yengillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim.

Savollari.

- 1) Qanday musobaqa turlarini bilasiz?
- 2) Musobaqalarni tashkil etishdan asosiy maqsad nima?
- 3) Musobaqa nizomi qanday hujjat va u o'z ichiga nimalarni oladi?
- 4) Mashg'ulotlarni rejalashtirish nima?
- 5) O'quv guruhlarini qanday farqlanadi?
- 6) Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi qanday tashkil etiladi?
- 7) Ko'p yillik rejalashtirishning vazifalari nimalar?
- 8) Bir yillik rejalashtirish nimaga asosan tuziladi?

Adabiyotlar

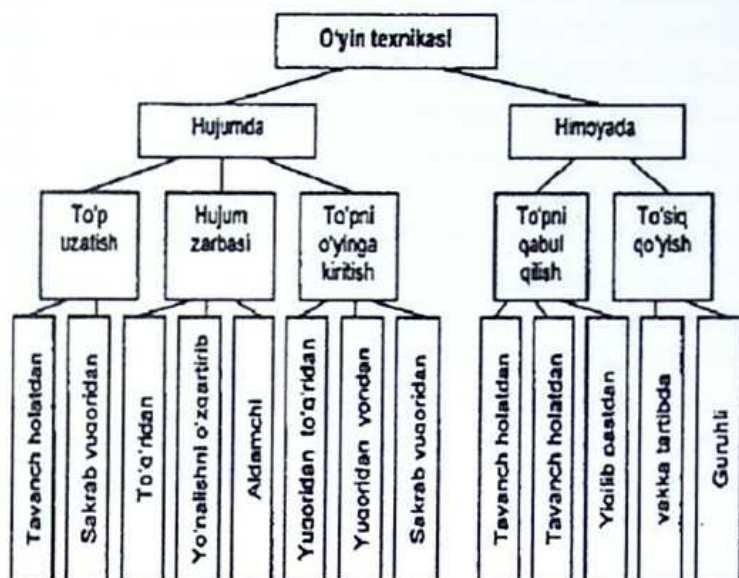
1 Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .

2 Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet

3 Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

Darslik. T.,- 2005 yil.

III bob. FUTBOL O'YIN TEXNIKASINING TASNIFI.



Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xohlanayotgan taktik harakatlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning salohiyat qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi.

To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin xulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi harakatlar elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan

(harakatlanishning dinamik stereotiplari), ularni harakatlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda harakatning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishi imkonini berishi kerak.

“Bambinos”larda, 6 yoshdan kichik bolalarda texnikani rivojlantirishning maxsus mashg'ulotlari ham hech qanday ahamiyatga ega emas. Bu yerda birinchi navbatda, ahamiyatli vazifali ko'p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik haqida gap ketadi. To'p bilan va to'psiz harakatlanishdan xursand bo'lish va “o'ynashga o'rganish”. Bu holat o'smirlarga ham tegishli bo'lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo'lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab, koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o'yin shaklida texnik ko'nikmalarni takomillashtirish birinchi o'rinda turadi. Bu yerda endi futbol texnikasini o'rgatishda, shartli o'yinga e'tibor berish kerak bo'lib, u o'z navbatida, harakatlarni to'g'ri bajarish va vazifalarni hal etishga o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.

Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo'yilgan vazifalarni yechish uchun mashg'ulotlarda ularni texnik ko'nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o'yin vazifalarini hal etish bilan amalga oshirish kerak.

O'yindan kelib chiqib, texnik ko'nikmalarni qo'llash darajasi yuqori, chunki ko'pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo'llash bilangina samarali harakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin.

Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg'ulotlar va to'p bilan ko'psonli “muloqotlar” bilan erishiladi va ma'lum harakatlarni namunali eslab qolish va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida erkin o'ynay olish uchun.

Mashg'ulot shakllari va ko'rinishlarining asosiy o'yin shakllarining tanlovi o'yin va mashg'ulot ikki uslubiy yondashuvi orqali amalga oshiriladi va bunda to'g'ri qo'llanilishda maqsadli

to'ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko'p marta takrorlanuvchi hafta mashg'ulotlarida erishiladi. Mashg'ulotlarning shakli va o'yin shakli mashg'ulot tizimi bir tomondan, harakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish holatiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot shakllari to'p bilan tez muloqatda bo'ladigan o'yin shakli tavsiya etilayotgan o'yinlar xarakteriga mos bo'lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot chegaralari shartli ko'rinishda.

Texnik bilimlarni o'rgatish va yaxshilash prinsipiga yo'naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o'yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to'g'ri hal qilishdan iborat. Shunday qilib, texnikaning harakat qismlarining ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak.

Mashg'ulot jarayonida texnikani mustahkamlashda o'yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg'ulot turlari asosida o'yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg'ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o'yin vaziyatida qo'llanilishi kerak. Shunday qilib, o'yin vaziyatini o'rganishning asosiy talabi o'yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan xarakteriga o'zgartirishdan iborat.

Texnika va sport formasining bog'liqligi shundan iboratki, bir tomondan, yuqori texnik daraja o'yinchilar kuchini va keraksiz harakatlarni qo'llanilishi tejalsa, ikkinchi tomondan, o'yin jarayonida texnik harakatlarni o'yin oxirigacha bir me'yorda saqlab turishda jismoniy tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik oqibatida musobaqa jarayonida chidamkorlik, kuch, hujum qilish uchun tezlik hamda o'yinchini muvozanatni saqlash qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'p hollarda noaniqlik va xatolarni paydo bo'lishi diqqatni jamlash qobiliyatini cheklashga olib kelgan holda yuqori

shiddatli o'yinlarda imkoniyatlarini cheklangan vaziyatda olib borishga taqaladi.

Texnik tomondan kuchsiz bo'lishi natijasida jismoniy tanqisligini namoyon bo'lishi, tinimsiz o'yin vaqtida har safar ortiqroq jiddiy ravishda charchoqni o'sib borishi, harakat muvozanitini aniq bajara olmaslikka olib keladi.

3.1 Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalar.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

- Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondashgan holda foydalanilishi lozim.

- O'yin va mashg'ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o'sishi kuzatiladi.

- Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to'plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.

- O'yin shakli va turlari bo'yicha mashg'ulotlarni olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to'g'ri o'rganish bilan bir qatorda o'yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.

- Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Chunki noto'g'ri o'zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o'zlashtirish mushkul bo'lib, o'z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to'g'rilab borish muhim hisoblanadi.

- Axborot va ko'rsatmalar o'quv jarayoniga yo'naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug'ullanuvchilar texnikani asosiy o'zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko'rsatkichlar mohiyatini tushunishga

imkoniyat tug'dirish va harakat tushunchalarining mosini rivojlantirishi kerak.

- Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar o'yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog'liqdir.

- O'rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e'tibor berish mohiyati zarur bo'lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

- O'yin texnikasi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o'rgatish qadamlarini tizimlashtirish, keyinchalik mashg'ulot jarayoniga qismlar bo'yicha birlashtirish zarur bo'lib, musobaqa vaziyatida tezlik darajasi va majmuaviy yo'naltirilgan vazifani o'zgarishiga bog'liqdir.

- Quyidagilardan kelib chiqib, mashg'ulotlarda musobaqaning o'yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang'ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo'lib, charchamagan holatda mashg'ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin.

Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg'ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.

3.2 To'pni olib yurish

To'pni olib yurish shakli asosida raqibni qarshiligida ma'lum belgilangan masofada to'pni egallab turishni ta'minlash muhimdir. Bunda to'pni egallab turgan o'yinchi, to'pni zich olib yurib tanasi bilan berkitgan holda himoya qilishi va aldanchi harakatlar orqali tezda yo'nalishini o'zgartirib to'pni egallashini ta'minlashi lozim. Turli yo'nalishlardagi yugurishlardan foydalangan holda to'pni zich holatda ikki oyoqda kaftning ichki va tashqi qismlarida olib yurish.

To'pni himoya qilish uchun to'pni bosib turishda foydalaniladigan oyoq kaftini tagi bilan orqaga tortish, raqib yaqinlashganda o'girilgan holda himoya qilish kerak.

3.2.1 To'pni olib yurishdagi shiddati

To'pni olib yurish shiddati hujum uyushtirishdagi vosita hisoblanib, samarali foydalanish orqali raqib o'yinchilarini oldinga o'tishlari bilan erkin harakatlanishga imkon tug'diradi. To'pni yuqori tezlikda raqib darvozasi tomon bo'sh joylarni qo'lga kiritgan holda olib yurishadi. To'pni nazoratga olib borishdan tashqari bor bo'lgan maydondagi bo'sh joylarning bog'liq holda to'pni oldinroqqa oshirib berish mumkin.

3.3 O'yinchini tana qismi va qadamda aldamchi harakatlar, aldab o'tib zarba yo'llashlar va to'pni oshirib berish harakatlari bilan birga

Bir tomonga hujumni yo'naltirish haraktlarini bajarib ikkinchi tomonga yugurish. O'yinchi hujum harakatlarini qisqa qadamlar bilan tashlanib tayangan oyoqqa tana og'iriligini taqsimlash kerak. Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqning tashqi qismida to'pni qabul qilib aniq tomonga harakatlanishadi. Bu aldamchi harakatlarni ko'proq aldamchi harakatni to'p oshirish va zarba berish bilan bog'lashadi.

3.3.1 «Lokomotiv» va «leo»

Bu aldab o'tish harakatini ko'p hollarda maydonni tashqi tomonidan yuqori shiddatda yugurish bilan bajariladi. To'pni olib yuruvchi o'yinchi, himoyachi bilan darajada yonma-yon harkatlanishadi. To'pni olib yuruvchi o'yinchi raqibdan uzoq bo'lgan oyoqda olib yurib o'ynovchi oyoqda to'p ustidan orqaga va oldinga aldab o'tish (Lokomotiv harakati), shu bilan bir

qatorida yugurish shiddatini bir oz ushlab turgan holda raqib oldidan tezdin start oladi.

Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqda tashqari qarama-qarshi oyoq ozgina oldinga siljishi kerak.

Bu aldamchi harakatni turgan joydan tez siltanish orqali bajarish mumkin.

3.4. Texnik xatolarni tuzatish va harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish

O'yin texnikasidagi xatolarni tuzatish texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa yangi boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yahshi o'zlashtirmaslik oxir-oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi. Xatolarni tuzatishni nimadan boshlash zarur?

Birinchi navbatda, har doim xatolarning kelib chiqish sabablarini topish lozim. Bu sabablar quyidagicha tushuntiriladi:

1) u yoki bu texnik elementni yetarlicha tushunmaslik oqibatida futbolchida ushbu harakatni bajarish to'g'risida noto'g'ri tasavvur hosil bo'ladi.

Tuzatish: takroran tushuntirish, ko'rsatish, namoyish qilish yoki boshqacha ko'rgazmali usul (film, rasm, surat) dan foydalanish. Ba'zan o'zini yaxshi oqlagan to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni bir-biri bilan taqqoslash uslubi qo'llaniladi;

2) futbolchi harakatni to'g'ri bajarayotgandek ko'rinadi, aslida esa unday emas.

Tuzatish: xuddi oldingi xoldagiga o'xshash. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish lozim. Shunday ham bo'lishi mumkinki, ba'zan o'yinchi, ma'lum bir vazifani bajara turib, harakatda yo'l qo'ygan xatosiga o'zi ishonch hosil qiladi;

3) futbolchi yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emas.
Tuzatish: zarur jismoniy sifatlarni takomillashtirish;

4) notog'ri o'zlashtirilgan texnik harakatlar to'g'ri o'zlashtirishga halaqit beradi.

Tuzatish: harakat alohida elementlarga bo'linadi.

Harakatlarga o'rgatishni muntazam nazorat qilish murabbiy ishini ongli ravishda tashkil etishga xizmat qiladi va yosh futbolchilarga katta yordam beradi.

Nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish futbolchida tetiklik, o'ziga ishonch hissini uyg'otadi yoki uni katta, g'ayratli mehnatga rag'batlantiradi.

Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish murabbiy tomonidan ikki xil tarzda olib boriladi:

1) shaxsiy (sub'yektiv) baholash asosida. Ko'z bilan ko'rilganni individual baholash murabbiy ishidagi kundalik holatdir. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida mashqlarni bajarish paytida murabbiy o'quvchi harakatlarini muntazam kuzatib turadi va ularni baholab boradi. Uning tanbehlari, maqtovlari yoki e'tirozlari o'yinchi uchun doimiy yordam hisoblanadi. Individual baholashning to'g'riligi murabbiyning maxsus bilimlari, zakovatiga bog'liq;

2) ob'yektiv (umumiy) uslub asosida, texnikani tekshirish bilan. Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'yektivlikdan holi bo'lishi lozim. Murabbiy o'zining ishchi kundaligida har bir alohida o'yinchi to'g'risida muntazam va batafsil yozuvlarni kiritib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Birinchilik boshlanishidai oldin va birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnika malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi.

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan, pastdan (har bir oyoq bilan 3 martadan). Masofa zarba berish joyidan boshlab to'p to'xtagan joygacha o'lchanadi; o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi.

2. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan har birida 3 martadan). Masofani to'pga zarba berilgan joydan boshlab, to u birinchi marta yerga tekkan joygacha o'lchash zarur; uchta zarbadan o'rtachasi hisoblaiadi.

3. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan, to'pni buraltirib (ikkala oyoq bilan 3 martadan); oldingi bandga o'xshab baholanadi,

1. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan); to'pni 16,5 m dan turib darvozaning ikkala burchagiga (qo'yilgan to'siqqa) pastdan zarba berish; ochkolar darvozaga kelib tushgan to'plar soniga qarab aniqlanadi.

2. Oyoq kaftining ichki qismi bilan (ikkala oyoq bilan 3 martadan), to'pni buraltirib, 25 m masofadan turib, maxsus doiraga (25 m masofani doira markazidan hisoblash zarur); doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi. Ochkolar doira radiuslarini ® ichidan tashqariga qarab hisoblanadi: 108-5-2-1.

3. 16 m masofadan turib, oyoq kafti ustining o'rtasi bilan harakatsiz turgan to'pni tepish va to'singa tekkazish. Tekkazish uchun qancha kam zarba berilsa, baho shuncha yaxshi bo'ladi.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, peshonaning o'rta qismi bilan oldinga zarba berish (bosh bilan berilgan 3 ta zarbaning o'rtachasi hisoblanadi).

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba peshonaning yon qismi bilan beriladi.

1. To'pni o'z ustiga otib berib, 11 m masofadan turib peshonaning o'rta qismi bilan to'pga zarba berish. *Baholash:* o'yinchi hisob bo'yicha nechanchi zarbada to'singa tekkazganiga qarab baholanadi.

2. Birinchi bandga o'xshash, faqat zarba nishon aylanasiga peshonaning yon qismi bilan bajariladi, aylana markazidan bo'lgan masofa - 18 m.

Otib berilgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni yoki tashqi tomoni bilan yarim burilgan holda (180°) to'xtatish, so'ng bir-

biridan 1,5 m uzoqlikda qo'yilgan to'sinlarni aylanib o'tib, to'pni 10 marta olib yurish.

3.5. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar

Texnikaga o'rgatish, uni takomillashtirish bir qancha omillarga, masalan, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, o'quv-mashg'ulot jarayoni davri, to'plar soni, maydon holati va meteorologik sharoitlarga bog'liq.

Asosiy texnika usullari to'pni egallab olish texnikasining alohida elementlari hisoblanadi:

- 1) oyoqda zarba berish;
- 2) to'pni to'xtatish;
- 3) to'pni olib yurish;
- 4) aldamchi harakatlar (fintlar);
- 5) to'pni olib qo'yish;
- 6) boshda zarba berish;
- 7) darvozabon o'yini texnikasi; 8) to'pni o'yinga kiritish.

Agar yuqorida aytib o'tilgan usullarning bajarilishi bir-biridan ajralgan holda amalga oshirilsa, alohida texnika usullari qo'llaniladi.

Yangi boshlovchi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida texnika usullari, ayniqsa, u birinchi marta qo'llanilayotganda, o'rgatishning eng asosiy materiali hisoblanadi. Alohida texnika usullariga o'rgatish huddi shu tarzda o'tkaziladi. U yoki yaxlitlik, yoki bo'laklangan uslub yordamida amalga oshiriladi. Asosiy texnika usullari nafaqat yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida, balki o'spirinlar va katta yoshdagi futbolchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida ham qo'llaniladi. Usullarning bunday turlari shunisi bilan qulayki, ularni ko'p marta takrorlash orqali bu usullarni mahorat darajasiga ko'tarish mumkin.

Ular quyidagi ko'rinishda qo'llaniladi:

- individual mashg'ulotlar;

- juftlik mashg'ulotlari;
- guruhli mashg'ulotlar.

Shuningdek, yordamchi o'quv-mashg'ulot jarayoni vositalari (to'sin- devorcha, o'quv-mashg'ulot jarayoni devori, o'quv-mashg'ulot jarayoni koridori, to'plar osilgan rama va h.k.) kiritilishi mumkin.

Murakkab texnika usullari

Murakkab mashqlarda bir nechta texnika usullari bir-biri bilan bog'lanadi. Bunday mashqlar eng ko'p tarqalgan texnika materiallaridan iborat. Ulardan xatto yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Murakkab texnika mashqlarini ishlab chiqishda ularning amaliy ahamiyatini kuzatib borish lozim.

Alohida texnika usullarini, huddi ular o'yin vaziyatida sodir bo'lgandek, bir-biriga ulash zarur. Agar murakkab texnika usullari sun'iy ravishda hosil qilinsa, futbol chilarni emas, balki faqat to'p bilan yaxshi o'ynay oladigan o'yinchilarni tarbiyalash mumkin.

Quyida to'pni egallab turgan har qanday futbolchining "o'zining" murakkab usullarini yaratish maqsadida texnika usullarini birlashtirish sxemasi keltiriladi.

Individual ravishda bajariladigan mashqlar:

- to'pni to'xtatish, oyoq bilan zarba berish;
- to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat – oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish – aldamchi harakat, to'pni olib qo'yish.

3.6. Qanot himoyachilari.

Agar jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qilish uchun himoyachilar oldinroqqa chiqqani ma'qul. Himoyachi epizodik tarzda hujumning oldingi safiga chiqib turishi mumkin.

Bunda u qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi, bo'lmasa himoyachi hujumchilarning o'yin joyini toraytirib qo'yadi, natijada mudofaadagilarning straxovka qilishi, bir-biriga yordam berishi osonlashib koladi.

Agar jamoada qanot hujumchisi bitta bo'lsa, unda qanot hujumchisi yo'q tomondagi himoyachi hujumni yakunlashda oldingi eshelon harakatlarida faol ishtirok etish uchun bo'sh joyga yorib kirishi mumkin. Bunda uning harakatlari hujum jabhasi keng bo'lishini ta'minlaydi. Biroq himoyachining bunday reydlari hamma vaqt raqib uchun kutilmagan va o'z mudofaasining mustahkamligini buzmaydigan bo'lishi kerakligini yodda tutish kerak. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak.

3.7. Markaziy himoyachilar.

Markaziy himoyachilardan ayni paytda raqibini qo'riqlamayotganigina hujumga qo'shilishi mumkin. Bunda uni sheriklaridan biri (yaxshisi - o'rta qator o'yinchilaridan biri) straxovka qiladi - bu markazda mudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta'minlaydi.

Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan o'ynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan bo'lgandagina, uning hujumga qo'shilishi samarali bo'ladi. Hujumga o'tgan markaziy himoyachini odatda hech kim qo'riqlamagani uchun u raqib darvozasi to'g'risidan bostirib

boraverishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qo'shilishi hamma vaqt begona darvozani real xavf ostida qoldiradi.

3.8. O'rta qator o'yinchilari.

Hujumga moyil bo'lgan o'yinchi (uni yarim hujumchi desa ham bo'ladi) oldingi marraga o'tadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish imkoniyatini oladi, chunki uning manevri maydonning ichkarisidan yuqori tezlikda boshlanadi-da, uni qo'riqlashni nihoyatda qiyinlashtirib yuboradi. O'rta qator o'yinchilari hujumning oldingi safiga muntazam ravishda qo'shib turadilar. Bunda ular raqibini chalkashtirib yuborish maqsadida manevrlari yo'nalishini o'zgartirib turishga harakat qiladilar. Bu esa, jamoadagi sheriklari o'rta qator o'yinchisining yaxshi ko'rgan harakat zonalarini yaxshi bilishlari va u qulay pozitsiyaga chiqqani zahoti unga darhol to'p oshirib berishlari kerak degan so'z. Bunday futbolchi raqiblardan kimgadir yoki muayyan zonaga bevosita javobgar bo'lmasa ham, hujum bo'qilib qolgan paytlarda mudofaada ishtirok etishi kerak. Bunday hollarda u vaziyatga qarab ish tutadi.

Asosiy vazifasi jamoaning hujum harakatlarini uyutirishdan iborat bo'lgan o'yinchini dispatcher deb atashadi. To'p jamoaga o'tgani zahoti dispatcher maydon o'rtasidagi uchastkalaridan biriga ochilib chiqadi. To'pni olganidan keyin u darhol hujumni qanday usulda (tez yoki tadrijiy) uyushtirish haqida qarorga keladi. U hujumni boshlab, o'zi odatda ikkinchi eshelonda harakat qiladi va epizodik tarzdagina hujumning old qismiga yorib chiqib turadi. Hujumni muvaffaqiyatli yakunlash uchun dispatcher qattiq va yaxshigina tepa oladigan bo'lishi kerak, chunki u ko'pincha 18-25 m masofadan to'p tepishi kerak bo'ladi.

Asosiy vazifa mudofaa harakatlarida qatnashishdan iborat bo'lgan (ko'pincha ma'lum raqib o'yinchisiga o'yin bermaslik - uni neytrallashtirishdek shaxsiy vazifasi bo'ladigan) maydon o'rtasi

o'yinchisining hujumda ishtirok etishi, odatda, ikkinchi eshelonda harakat qilish bilan cheklanadi.

Bu, hujumning oldingi saflariga o'tish uning uchun mumkin emas, degan ma'noni anglatmaydi, albatta. O'yin sharoiti tavsiya etgan ayrim epizodlarda bunday o'yinchi hujumning oldingi marrasida to'satdan paydo bo'lishi va yakunlovchi zarba berish uchun to'p olishi mumkin.

Maydon o'rtasi o'yinchilarining umumiy vazifalari to'p jamoada bo'lganida tashabbusni uzoq vaqt saqlab turishga yordamlashish, maydon o'rtasini nazorat qilish, hujumning oldingi qatorlariga qo'shilish, ya'ni tadrijiy hujum qilinayotganda, ko'p o'yinchilarni qatnashtirib eshelonlashgan (tabaqalangan) hujum uyushtirishni yoki tezkor hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan to'p uzatishlarni ta'minlashdan iborat.

Hujumni jamoa bo'lib uyushtirish birinchi galda jamoa o'rta qatorining turli ixtisosdagi o'yinchilari qanchalik to'g'ri tanlangani va ularning mahoratiga bog'liq.

3.8.1 Qanot hujumchilari.

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

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

Qanot hujumchisi to'p olganidan keyin o'zini yakka yoki sherigi bilan birgalikda qo'riqlayotgan o'yinchidan o'tib ketishga, qariyb raqib darvozasi chizig'igacha yetib borish va to'pni jarima

maydonidagi sheriklariga g'izillatib yoki uzatib berishga harakat qiladi. Sheriklaridan biron-tasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir.

G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan biron-tasi chiqib kelishi mumkin bo'lgani uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajarolmay qoladigan himoyachilarning oyog'idan "rikoshet" bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Qanot hujumchisi raqib himoyachilari orasini maksimal darajada uzaytirib ketish uchun yon chizig'iga yaqin joyda o'ynaydi. Markaziy hujumchi yon chiziq yaqiniga o'tib, maydon markazi bo'shab qolgan hollarda esa qanot hujumchisi bo'shab qolgan zonaga katta tezlikda yorib kiradi.

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

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

3.8.2 Markaziy hujumchi.

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

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

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

3.8.3 Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari To'rt hujumchi bilan hujum qilish.

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgarilab keta boshlaydi.

Bunda quyidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

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

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

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

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari - markazdan yorib o'tishni uyushtirish. Darvozani zabt etishga qulay pozisiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat qilishlari kerak.

Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib kolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar.

Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujumchilar soxta manyovrlardan va joy almashinishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozisiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinasiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq o'rta qator o'yinchilari epizodik tarzdgina hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak.

O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgari lab ketaverishi to'rtta hujumchining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

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

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

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shilib,

jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

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

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

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

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

Uchta hujumchi bilan hujum qilish.

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

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

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

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

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

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

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

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

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.

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

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

Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo'ylab manevr qiladilar. Ular tez hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to'pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o'ziga hos "ochiqliklar" - sheriklar kelib qo'shilishi uchun bo'sh zonalar hosil qiladilar.

Bu "ochiqlik" larga o'rta qator o'yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan xavfsiramaydigan va ko'p yurishli kombinasiyalarda hamkorlik qiladigan 5-6 faol o'yinchining hujumga qo'shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi. Hujumda o'rta qator o'yinchilariga juda muhim o'rin ajratilgan. Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko'pincha hujumni yakunlaydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o'ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko'tarinki faollik bilan harakat qiladilar.

Ular yo qanot hujumchilari singari harakat qilib, qanotdan o'tib boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

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

Savollari.

- 1 Qaysi usullar ko'rgazmali usullar xisoblanadi?
- 2 Qanday yordamchi mashqlarni bilasiz?
- 3 O'rgatish deganda nima tushuniladi?
- 4 O'rgatish va mashg'ulotning vositalari nima?
- 5 Futbolchilarga o'rgatish jarayonini tashkil etishning asosiy shakli qanday?

Adabiyotlar

1. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .
2. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet
3. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .
4. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005 yil.
6. Iseev Sh.T umumiy takqrizi ostida Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil 7 bet.
7. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., - 1997.
8. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b

IV bob TAKTIK TAYYORGARLIK. TAKTIK MAXORATNING AXAMIYATI. TAKTIK TAYYORGARLIKNING MAQSADI VA ASOSIY VAZIFALARI.

4. Taktik tayyorgarlikda qo'llanadigan vositalar va usullar.

Taktik deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishiga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishga, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan, shu konkret raqib bilan muvoffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

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

Qanday taktika tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq. Futbolda o'yinda ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan, hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlarini uyushgan bo'lishi kerak. Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Raqibga tanlangan qarshi kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi. Raqiblarni neytrallashtirish vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi o'zlashtirilgan hamda, faol bo'lgandagina jamoa g'alabaga erisha oladi.

Murabbiy o'yining taktik rejaini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib ham, jamoaning o'yini yaxshi, aniq harakatlar qilishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

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

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

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

1930 yillar boshida mashhur ingliz klubi "Arsenal" jamoasi bosh murabbiy A.Chenmen darvoza oldidagi eng xavfliy hudud himoyasini mustahkamlash uchun markazi yarim himoyachini orqa tortib, markazi himoyachi qilib qo'ydi. Tabiyki, bu boshqa o'yinchilarning joylari o'zgarishiga, qolaversa, yangi taktik sistema ishlab chiqilishiga asos bo'ldi. Sistema "dub-ve" nomini olib, hammaga maqul keldi.

Bu sistemada himoyachilar yon chiziq'larga yaqinroq turib, qanot hujumchilarni qo'riqlaydigan bo'ldilar. Qanot yarim himoyachilar esa aksincha oldinroqqa chiqib maydon o'rtasiga yaqinroq o'ynaydigan bo'ldilar. Markazi xujumchi bilan ikkala qanot xujumchilari oldinroqqa o'tib, xujum oldingi qatorni xosil qildilar. Ma'lum vaqtga qadar xujum bilan ximoyadagi kuchlar nisbatini teng bo'lib keldi.

Biroq yaratishdan ko'ra barbot etish xamma vaqt oson bo'lgani uchun ozroq vaqtdan keyin ximoya ustunroq keladigan bo'ldi, bu gollar miqdori kamayib ketishiga, binobarn o'yinning tomosha tomoni susayib ketishiga olib keldi.

Xar bir o'yinchi maydonda o'z zonasida xarakat qilib, faqat maydonning ximoya bo'ylab, o'ynash prinsipi ko'p jixatan bunga sabab bo'ladi. Xamma o'yinchilarning ximoyaga ko'proq etibor berishi, ximoyada samarali xarakatlanishi, ximoya ampulasidagi o'yinchilarning vazifasini ancha osonlashtirib qo'ygan.

4.1. Taktik tizimlarning rivojlanish bosqichlari

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

Yillar davomida futbol o'yinida taktikani o'zgarib kelishi, futbol mutaxassislari tomonidan o'rganilgan.

M.D. Romm (1959) , B.A. Arkadev (1960) Ch. Xyus (1979) kabi futbol mutaxassislari futbol o'ynidagi taktik harakatlarni takomilashib borganligi va har bir taktikani o'z davrida samara berganini, jamolar raqiblari ustidan g'alaba qozonganliklarini takidlashgan.

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

Har taktik sistemaning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usulda

olib borilishi shuningdek o'yinchilarni vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga tasir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Huddi shu kurash futbol taktikasi doim taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi. Taktik sistemalar ham jamoa o'ynining ifodasi hisoblanadi.

Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati yaxshi xamkorlika ega bo'lsa, o'yin juda samarali bo'ladi.

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

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

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

Himoya qatorida o'yinchilarning ko'payganligi yangi taktik sistemaning avzaligi bo'lib, bu xol jamoa bo'lib harakat qilishning zona sistemasiga o'tish va darvozaning zabt etilishi havfi eng kerakli joyda ishonchliroq straxovka qilish imkonini beradi. Ikki markaziy himoyachidan biri sal orqaroqda o'ynab sheriklarini himoya qiladi. Oldinda o'ynagan 3 ta hujumchiga qarshi, endi, 4 ta himoyachi o'ynayotgani uchun ham shu tariqa himoyalaniish mumkin bo'ladi.

Yarim himoya qatori miqdor jihatdan o'zgarmaydi oldingi qatoridagi o'yinchilar biroz kamayishi esa har bir hujumchining

operativ o'ynagan joyi kengayishiga (Braziliya jamoasida hamma hujumchilar yuksak mahoratli o'yinchilar bo'lishgan) taminlaydi. Eng muhimi raqiblarning bitta markaziy himoyachisiga qarshi qo'shilish hisobiga bilinadi.

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

Braziliya terma jamoasi 1962 yilgi Jaxon birinchiligida 1-4-3-3 sistemada joylashib, unda yangi o'yin ko'rsatdilar. 1-4-3-3 taktik sistemada futbolchilar maydonda quydagicha harakatlarni amalga oshirdi. Hujumda o'yinchilarning vazifasi shundan iboratki, ular maydon markaziga tezroq yetib borib, raqibga himoyani tashkil qilishiga bermagan holda o'z hujumchilarga darvozaga to'p tepish uchun odinga chiqib olgan, uzoqdagi hujumchilarga to'p uzatish eng to'g'ri yo'ldir.

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

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

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

Yon qanotlardagi himoyachilar yon qanot hujumchilariga qarshi harakat qiladilar, oldindagi markaziy himoyachi esa markazi hujumchining to'pni olishiga qarshi harakat qiladi. Orqada o'ynayotgan erkin himoyachi sheriklarining hatosini

tuzatib, himoyani tashkil qiladi, bunda u doimo o'z darvozasi oldidagi eng havfli uchaskada bo'ladi.

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

Futbol taktikasi evolyusiyaning davom etish 1-4-4-2 sistemasi paydo bo'lishiga olib keladi. Buning xususiyati shundaki unda o'rta qatorda turt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida yuklamalar bir xilda taqsimlangan bo'ladi.

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

4.2. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari

Guruh taktik harakatlarini takomillashtirishda psixologik moslik katta ahamiyatga ega. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligini boshqarishning asosiy vazifasi, ularda o'yin faoliyatini optimal (qulay) psixologik boshqaruvini shakllantirish hisoblanadi. uning uchun har bir o'yinchining individual psixologik hususiyatlari hamda ularni jamoaning boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro munosabatini puxta o'rganib chiqish lozim.

Futbolchilarni psixologik nazorati va psixologik boshqaruvi, "Adiks" (Moskva) ilmiy-maslahatlar markazida

ishlab chiqilgan PCS-1 kompyuter tizimi yordamida amalga oshirildi.

Sportchilar maxsus blankalar bo'yicha savollarga javob berdilar. Savollarga javob berish uchun blankalar quyidagi tekshiruv uslublarini nazarda tutgan: sotsiometriya, faollikni shaxslar orasidagi idroki.

Test natijalarini kompyuterda qayta ishlashdan so'ng, quyidagi ko'rsatkichlar olindi:

1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi;
2. O'zaro o'yin munosabatlari samaradorligi;
3. Jamoa a'zolari faolligini o'zaro baholash;
4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi;
5. Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi;
6. Guruh tipini individual baholash tuzilmasi;
7. Dominat talablar bo'yicha jamoa tuzilmasi;
8. Shaxslararo moslik matritsasi;
9. Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi;
10. Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

Har bir ko'rsatkichlarni alohida ko'rib chiqamiz.

O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi, musobaqalarda birga ishtirok etish "yoqadimi" yoki "yoqmaydimi" mezonlari bo'yicha jamoa a'zolarining ijobiy va salbiy tanlovlari va bosh tortishlari matritsa shaklida berilgan.

Yetakchilik tuzilmasi, ijobiy tanlovlarning ketma-ketligini hisobga olib, olingan yoki ijobiy tanlovlarning umumiy miqdori bo'yicha o'yinchilar olgan ballar darajasi bilan aniqlanadi.

Ushbu uslub, haqiqiy va istiqbolli yetakchilarni, yetakchi o'yinchilarni, ko'zga ko'ringan, chetda qolgan va inkor etilgan o'yinchilarni aniqlashga yordam berdi. Natijalarga ko'ra, 1 ta sportchi haqiqiy lider, istiqbolli – 1 ta, yetakchi – 3 ta, ko'zga qo'ringan – 9 ta, inkor etilganlar esa – 4 kishi. Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbol jamoasining o'yin yetakchiligi tuzilmasi optimal hisoblanmaydi, chunki inkor etilgan o'yinchilar soni ko'p, ular jamoada bo'lmasligi kerak.

O'yin munosabatlari samaradorligi.

O'yin munosabatlar samaradorligi, o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini (%) aks ettiruvchi juft matritsalar shaklida berilgan.

Optimal matritsa deb hisoblash mumkin, o'yinchining jamoa bilan o'zaro hamjihatlik ko'rsatkichi 50% dan pastga tushmasa.

Bunda, o'zaro munosabatlar samaradorligi ko'rsatkichi 55-60% va undan yuqori bo'lishi kerak. Ammo, jamoa ko'rsatkichlari 53,3% tashkil etdi. O'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichi 3 ta o'yinchida ancha yuqori bo'ldi: N-v 68%; D-v 60%; Mv 59%. Nisbatan ancha pastroq ko'rsatkich P-v 45%; P-ka 46%; L-i 46%.

Jamoa a'zolari faolliginig o'zaro bog'liqligi.

Jamoa a'zolari faolligini o'zaro bog'liqligi uchta yo'nalishda taqdim etildi:

- O'yinchining shaxsiy darajasi, uning jamoadagi yetakchilik yoki bo'y sunish holatlarini aks ettiruvchi ko'tariluvchi yoki pasayuvchi (K-P) yo'nalish.

- O'yinchining emotsional darajasini, uning do'stona yoki nizoliligini tavsiflovchi pozitiv yoki negativ (P-N) yo'nalish.

- Jamoaviy maqsadga erishish uchun o'yinchining bahosi va ahamiyati, uning jamoada hamjihatlik yoki tarqoqlikka qo'ygan hissasi haqida ma'lumot beruvchi avangard yoki orqada qolish (A-O) yo'nalishi.

- Barcha baholar, guruh a'zolari faolligi qutiblaridan – ijobiy (V, P, A) yoki sal'biy (S, N, O) kelib chiqib, +10 dan -10gacha ballar diapazoniga ega.

- Ahamiyatga ega bo'lgan faollik bahosi ± 2 ball chegarasida va ushbu o'yinchida uning o'rtacha ifodalanishini aks ettiradi.

Keltirilgan ma'lumotlar tahlili, qatorlar va ustunlar individual baholar, o'yinchilarni boshqa o'yinchilar va butun

jamoaning (guruh tipi bo'yicha) faolligini sub'ektiv idrok etishi, ikkinchi holatda – har bir o'yinchi faolligiga (guruh a'zosi tipi bo'yicha) nisbatan guruh fikri to'g'risida mulohaza yuritishga imkon beradi. Guruh faollik tipining yakuniy ko'rsatkichlari, jamoaning bir-birlari haqidagi barcha fikrlarining yig'indisi natijasi hisoblanib, bu ko'rsatkichlarni jamoadagi haqiqiy holatni aks ettiruvchi etarli darajada ishonchli ko'rsatkichlar deb hisoblash mumkin.

Bundan tashqari tahlil ma'lumotlari, jamoada D-vning (K-P) shaxsiy darajasi eng yuqori (15 ball), M-o A. eng past (6 ball); o'yinchining emotsional darajasini tavsiflovchi eng yuqori ko'rsatkich ikki o'yinchida aniqlandi: T-v D. va N-v A. (ikkalasi ham 17 balldan). A-v Sh (-4) va X-v A (-3) past natijaga ega bo'lganlar.

(A-O) yo'nalishida birinchi o'rinda Ya-v R (13 ball) eng oxirgi o'rinda esa M-o A. (-10).

Integral tavsiflarda quyidagilar aniqlandi: dominantlik ko'rsatkichlari deyarli teng (45%) va teng huquqlilik (43%), bo'ysunish pasaygan (11%), do'stonalik (45%) va uyushqoqlik, (34%) befarqlik (45%), tarqaqlik 14%, nizolik esa 10% ni tashkil etdi.

Jamoa a'zolarining faollik o'zaro baholash tahlili, o'yinchilarning ko'pchiligida shaxsiy va emotsional daraja yuqori emasligi, umuman jamoada uyushqoqlik juda kuchsizligidan dalolat beradi.

O'yinchilarning ijtimoiy mosligi va jamoaning ijtimoiy tuzilmasi.

O'yinchilarning ijtimoiy mosligi, % larda juftlik mosligi ko'rsatkichlari matritsasi shaklida berilgan. U sportchining jamoadagi ob'ektiv o'rni va bir vaqtda guruhda uning ijtimoiy-psixologik rolini aniqlab beradigan, o'yinchilarning ijtimoiy darajasi bo'yicha o'xshashligi yoki farqlanishini aks ettiradi. O'yinchilar juftligida ijtimoiy – rol moslik ko'rsatkichlari

qanchalik yuqori bo'lsa, ma'lum sharoitlarda ularni aynan bitta ijtimoiy guruhga birlashtirish uchun asos shunchalik ko'p bo'ladi.

Biz bu natijalardan, guruh hujum harakatlarini takomillashtirish jarayonlarida sheriklarni tanlash uchun foydalandik.

Ijtimoiy darajasi o'rtacha guruh o'xshashligi 83% tashkil etdi. Bu albatta, optimal ko'rsatkichdan (65%) yuqori. Ammo, moslik tuzilmasi bo'yicha "negativ" va "orqada qolgan" yo'nalishida (3 ta o'yinchi) guruh mavjud. Bu o'yinchilar bilan maxsus psixologik ishlar olib borish zaruriyati haqida guvohlik beradi.

Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi, o'yinchilarni guruh ichida faolligining uchta asosiy yo'nalishini va ularni namoyon bo'lish tavsifini namoyish etadi:

- dominantlik yoki bo'ysunish;
- do'stonalik yoki nizolik;
- uyushqoqlik yoki tarqoqlik.

Ushbu tekshiruvlarda, jamoada eng katta ta'sir bilan obro' va xokimyatdan foydalanadigan o'yinchi aniqlandi – 5 kishi. Bo'ysunish holatida 4 kishi. Jamoada agressivlik, qo'pollik 1 kishida namoyon bo'ldi. 1 kishida odamovilik va e'tiborsizlik aniqlandi. Jamoa a'zolari bilan rasimiy aloqalar 3 ta kishida namoyon bo'ldi. Jamoaning ko'pchilik o'yinchilari, jamoaning qoniqarli ijtimoiy-rol tuzilmasi haqida guvohlik beruvchi huquqqa ega bo'ldilar.

Guruh tipini individual baholash tuzilmasi.

Guruhni individual baholash tuzilmasi, har bir alohida o'yinchining jamoa haqidagi, unda orttirgan u yoki bu faollik yo'nalishi (dominantlik yoki bo'ysunish, do'stonalik yoki nizolik, uyushqoqlik yoki tarqoqlik) haqida umumlashgan fikrlar tuzilmasini aks ettiradi.

Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik o'yinchilar grafikning yuqori qismidan joy egallaganlar. Bu o'yinchilarning shaxsiy munosabatlarida o'zaro hurmat mavjudligidan dalolat beradi. Lekin 4ta o'yinchi (P-v D, T-v K, N-v M, L-i I) boshqa jamoa a'zolarini tanqidiy qabul qiladilar. Umum guruh vazifalarini hal etishda ularning faolligiga nisbatan ko'pchilik jamoa a'zolarining fikritsa passivlik, bosh tortish ko'proq namoyon bo'ladi, ular jamoadagi mavjud bo'lgan jiddiy ish muhitni negativ baholaydilar. Aynan shu o'yinchilar bilan jamoada o'zaro shaxsiy munosabatlarni yaxshilash bo'yicha tuzatish ishlari olib borildi.

Shaxslararo moslik matritsasi.

Shaxslararo moslik matritsasi, uch turdagi o'yinchilarning munosabatini o'z ichiga oladi: o'zaro xurmatni namoyon bo'lishi, bir-biriga yordam. Ma'lumotlar sportchilarning o'zaro individual baholash ko'rsatkichlarini hisobga olib foizlarda ifodalangan. Matritsada o'yinchilarni jamoaning boshqa a'zolari bilan mosligi o'rtacha ko'rsatkichlari va o'yinchilarning munosabatning har bir turi bo'yicha o'rtacha guruh ma'lumotlari keltirilgan. O'zaro xurmat va bir-biriga yordam yuqori ko'rsatkichlari 14 o'yinchida kuzatildi, faqat 4 kishida keltirilgan ko'rsatkichlar pastligi aniqlandi. Ularni kerakli yo'nalishda o'zgartirish uchun jamoada maxsus sharoit yaratildi.

Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi, o'yinchilarning o'zaro munosabatlar, har bir o'yinchining guruhdagi boshqa o'yinchilar bilan psixologik mosligi va uning jamoa bilan mosligi haqidagi ma'lumotlarni umumlashtirilgan shaklda olishga yordam berdi. Bundan tashqari, jadvalda jamoada o'yinchilarning shaxslararo o'rtacha guruh yakuniy ko'rsatkichlari o'tkazildi. Shaxslararo moslikning eng past ko'rsatkichlari quyidagi o'yinchilarda kuzatildi: P-v D, L-i I, X-v A, A-v Sh.

Jadvalning pastki qismida jamoada o'yinchilarning shaxslararo munosabati grafik tuzilmasi taqdim etilgan. Bu erda,

shartli birliklarda (0 dan 5 balgacha) barcha jamoa a'zolarining psixologik mosligi aks ettirilgan va bir qator sportchilar mosligi bo'yicha guruhlar ajratilgan.

Dominantlik talablari va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

O'yinchilarning dominantlik talablari bo'yicha jamoa tuzilmasi, to'rtta kvadrat tashkil etgan grafikda taqdim etilgan. Kvadratning tashqi tomonlarida musobaqa faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan asosiy ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Ushbu o'lchamlar bo'yicha jamoaning barcha a'zolari muvoffaqiyatga 100% erishishga ruhlangan. Muloqot motivatsiyasi esa nolga teng bo'lgan edi. Bu shundan dalolat beradiki, jamoa a'zolari bir birlarini yaxshi bilmaydilar va bir birlari bilan muloqot qilishga intilmaydilar.

Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi shuni ko'rsatadiki, bu erda ham oldingilardagi kabi, tashqi tomonlari sportchilarning psixologik holatini turlicha namoyon bo'lishini tavsiflovchi to'rtta kvadrat ajratilgan. Demak, 2 ta o'yinchida o'ta qo'zg'aluvchanlik kuzatildi. Befarqlik 4 ta o'yinchida, 2 ta o'yinchida apatiya, birgina o'yinchida esa lanjlik kuzatildi. Uchta o'yinchida yuqori diqqat va o'jarlik aniqlandi.

O'yinchilarning keltirilgan ruhiy ishchanligi va o'z-o'zini boshqarishning son ko'rsatkichlari (% da) bo'yicha eng yuqori ishchanlik futbolchi T-v B – 13%, eng past ko'rsatkich L-i N – 12% kuzatildi.

Shunday qilib, PCS-1 tizimi bo'yicha test natijalari tahlili jamoaning psixologik tayyorgarligida kuchsiz jihatlarni aniqlashga imkon berdi.

Maxsus psixo-korreksiya ishlari tashkil etildi. Unga jamoa bilan ish olib borishning quyidagi turlari kiritildi:

1. O'yinchilar bilan individual va guruh suhbatlari;
2. Audio yozuvlar yordamida o'yinchilarga autotrening va psixologik

relaksatsiya uslubini o'rgatish;

3. Jamoa uyushqoqligi bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish.

Psixologik tayyorgarlik 15.04.2013 yildan 15.06.2013 yilgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Jamoda uyushqoqlikka yo'naltirilgan korreksiya (tuzatish) ishlari o'tkazilgandan so'ng futbolchilar qayta testdan o'tkazildi.

Quyida ikki marta olingan test bo'yicha qiyosiy tahlil keltirilgan.

O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi.

Birinchi testlash ma'lumotlari bo'yicha jamoda 4 ta inkor etilgan o'yinchi aniqlandi. O'tkazilgan psixologik ishlardan keyin inkor etilganlar soni uchtaga kamaydi.

Jamoda rollarning taqsimlanishi muvoffaqiyatli o'yin uchun ancha qulay bo'ldi: 2 ta yetakchi, 4 ta xolis, 1 ta inkor etilgan o'yinchi.

O'yin munosabatlar samaradoligi.

Jamoaning o'ynalganligi o'yin munosabatlar samaradorligiga bog'liq. Jamoda o'yin munosabatlari tuzilmasi tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zaro munosabatlar (90% gacha va yuqori) ko'rsatkichlar yuqori juftliklar soni ko'paydi.

Jamoa bilan ayrim juftliklar va o'yinchining individual o'ynalganlik o'yin munosabatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 35-jadvalda taqdim etilgan.

Ta'kidlab o'tish joizki, ikkinchi testlashda juftlik munosabatlar ko'rsatkichi va o'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichlari 50% dan pastga tushmadi.

Jamoaning o'rtacha guruh munosabatlar samaradoligi 53,3% dan 56,5% gacha ko'tarildi.

4.3. Himoya taktikasi

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan - neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumjamo'a uslubi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p planli bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

4.4. Himoyachilarning taktik harakatlari. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashg'ulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlarni narvon zinalari, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15

sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 sek.

5. Chalqancha yotgan holatdan komanda bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: «Qorin bilan!», «Chapga!», «O'ngga!», «O'tiring!», «Cho'nqayib o'tiring!», «Sakrang!», «Orqa bilan!» va boshqalar – 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib – start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «sakkiz» raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

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

Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan huqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m

ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

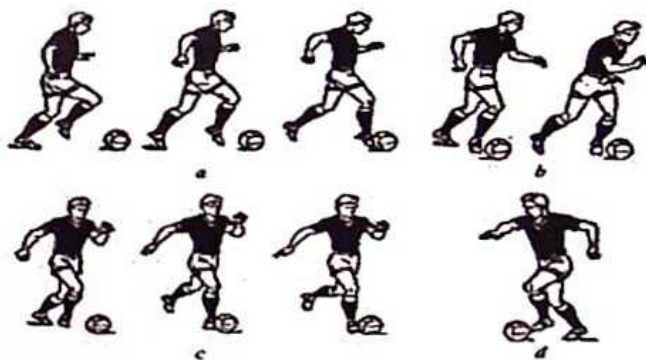
Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

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

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



8-rasm

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

To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni

teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan-buyoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

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

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

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

O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri

3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar.

Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zahoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana

boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rni tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagi tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval ushbu mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Mashg'ulotning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. Daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B komandalar o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi, yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy mashg'ulotni qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

4.5. Darvozabonlarning taktik tayyorgarligi

Darvozabon holati. Darvozabonning holati tayyorgarlik darajasi darvozabonning muvaffaqiyatli o'yini uchun juda muhimdir. Darvozabonning holati unga barqarorlikni, to'pga nisbatan "portlovchi" harakatlar uchun qulay tana holatini beradi.

Tayyorgarlik holatida darvozabon tizzalarini ozgina egib, tanasini oldinga ozgina egib oladi. Oyoqlari taxminan O'rtacha kenglikda joylashgan. Qo'llar tirsaklarga ozgina egilgan, bo'shashgan. Qo'llar kestirib, old tomonda, darvozabon tanasiga qaragan. Darvozabon xuddi yiqilgandek, darhol harakat

boshlashga, sakrashga tayyor. To'p futbol maydoni markazidan yaqinlashganda U chuqur nafas olib, darvoza tomon yurib, bo'shashib va shu bilan birga raqibning harakatlarini, to'pning joylashuvi uchun yurishni boshlaydi. Agar hujum yana takrorlansa - darvozabon bor e'tiborini yig'ib u yana tayyor pozitsiyani egalladi.

Darvozabon tomon aylantirib yo'naltirilgan to'pni qabul qilish. Darvozabon har doim yerga dumalab tushayotgan to'pni qabul qilib oladi. To'p orasidan o'tib ketmasligi uchun oyoqlarini yopish kerak. Ushbu holatda oyoqlar qo'llarni mahkamlaydi.

Darvozabon tezda iloji boricha pastroq egilib, qo'llarni pastga tushirib, barmoqlari bir-biridan ozgina ajralib turadi. Ayni paytda to'p barmoqlarga bir-biridan tegib turganda, darvozabon to'pni pastdan yuqoriga ko'tarishi kerak, qo'llari esa tirsaklariga egilib, to'pni qorniga tortishi kerak.

Darvozabonning nigohi oldinga yo'naltirilgan. To'pni olib, darvozabon u bilan raqibdan chiqib ketadi, so'ngra to'pni ochiq sherigiga yuboradi. Darvozabondan uzoqlashayotgan to'pni qabul qilish. Darvozabondan bir qadam narida dumalab kelayotgan to'p xuddi yaqinlashayotgan to'pni qabul qilish kabi qabul qiladi, faqat bitta farq shuki, darvozabon to'pga egilib, bir vaqtning o'zida yon tomonga qadam tashlaydi. Agar to'p tez dumalab tushmasa, lekin bir qadamdan ko'proq masofada bo'lsa, uni yon tomonga ikki qadam, o'zaro harakat va boshqa qadam qo'yib (har doim to'pga qaragan holda) olish kerak.

Yengil zarba bilan darvoza tomon yo'naltirilgan to'p, iloji bo'lsa, tushishdan saqlanib, xuddi shu ketma-ketlikda olinishi kerak. To'pni qoringa tortgandan so'ng, darvozabonning keyingi barcha harakatlari yuqorida ko'rsatilganiga o'xshashdir. To'pni tizza yoki sonlar darajasida qabul qilish. Tizza yoki son darajasida uchayotgan to'pni qabul qilishda darvozabon oyoqlarini yopishi va tanani burishi kerak. Tirsaklarga bukilgan qo'llar tushiriladi, barmoqlarini bir-biridan ajratib turadigan kaftlar to'pga qaratiladi, tirsaklar biroz ajralib turadi. Qo'llarning

bu holati kuchli uchayotgan to'pni bO'ysundirishga imkon beradi.

Qorin balandligida to'pni qabul qilish. Qorin darajasida uchayotgan to'pni qabul qilishda siz oyoqlaringizni yopishingiz, tanangizni burishingiz, qo'llaringizni tirsaklaringizda bukishingiz va kaftlaringizni barmoqlaringiz bilan to'pga yo'naltirishingiz kerak. To'p qoringa tegsa, to'p uchish kuchiga qarab qo'llar uni ko'taradi yoki ushlaydi.

To'p darvozaga kuchli uchib kirganda, darvozabon oyoqlarini yopadi, tezda tanasini oldinga egib, qo'llarini tirsaklariga bukadi va qoringa tegib turgan paytda to'pni barmoqlari bilan bir-biridan ajratib oladi. To'pni ko'krak darajasida yonaltirilganda qabul qilish. Zarba kuchiga qarab kuchiga qarab, ko'krak darajasida uchayotgan to'pni qabul qilishning turli usullari mavjud.

Masalan, yuqoridan uzatmalarda, darvozabon to'pga qaragan holda, yuqoriga qarab sakraydi, shunda to'p qabul qilinganda, bel darajasida bo'ladi va to'pga tegib turgan paytda qo'llarini bilan o'rab oladi. Yaqin masofadan kutilmagan zarba va kuchli uchayotgan to'p bo'lsa, darvozabon sakrashga ulgurmaganida, u o'z qo'li bilan ushlaydi. Bunday hollarda darvozabon to'pni qo'llari bilan ushlashga ulgurmaydi, chunki kuchli yuborilgan to'p ko'krigidan sakrab chiqishi mumkin.

To'pni boshdan yuqoriga yo'naltirilganda qabul qilish. Bu yerda bitta o'ziga xos xususiyat bor: to'pda ikkinchi to'siq bo'lmaydi, masalan, to'p erdan sapchiganda yoki qorin yoki ko'krak darajasida uchib ketganda. Shuning uchun to'pning boshdan yuqoriga uchishini qabul qilish yanada ishonchliligini talab qiladi.

To'pni sakrab o'tirmasdan qabul qilishda darvozabon qo'llarini yuqoriga ko'taradi va kaftlarini barmoqlari bilan bir-biridan uzoqda, to'pga qaragan holda, bosh barmoqlar deyarli tegib turadi, qo'llar taranglashadi; Ayni holatda to'p to'xtaydi, kaft va barmoqlar uni ushlab, yumshoq harakat bilan ko'kragiga

uzatadi. To'pni sakrash bilan qabul qilishda qo'llarni muddatidan oldin ko'tarish tavsiya etilmaydi, chunki bu sakrashning o'zi zaiflashadi.

To'p yaqinlashayotgan paytda qo'llar itarishga yordam berganday tuyuladi va shu bilan birga to'p tomon yo'nalishda cho'ziladi, barmoqlarini bir-biridan ajratib turgan kaftlar unga buriladi; to'p bilan aloqa qilish vaqtida, kaft va barmoqlar uni qisib, ko'kragiga uzatadi. Darvozabonning yiqilgan holatda raqibning oyoqlariga tashlangan holatda chiqishi eng qiyin usullardan biri bo'lib, u o'z vaqtida bajarilishi kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, darvozadan chiqish to'p bilan yugurayotgan o'yinchi uni o'zidan 1-1,5 m uzoqlikda, ba'zan esa ko'proq qo'yib yuborgan paytda amalga oshirilishi kerak. Raqibning to'p bilan yugurishini diqqat bilan kuzatib borish va to'p hujumchidan eng katta masofada turgan vaqtda darvozani tark etish kerak.

O'yinchining to'p bilan harakati va darvozabonning chiqishi raqobat turiga aylanadi. Bunday holatda, darvozabon to'pga egalik qiluvchi o'yinchining qiyin ahvolda ekanligini bilishi kerak, chunki u o'z e'tiborini ham to'pni driblingga, ham uni ta'qib qilayotgan himoyachining harakatlariga, va nihoyat, darvozabonga taqsimlashi kerak.

Ba'zan darvozabon qo'llarini uzatib raqibning oyog'iga tashlaydi. Tananing va qo'llarning bu holati hujumchiga kichik maydonda yotgan darvozabonni aylanib o'tib, gol urish imkoniyatini beradi.

To'pni bir musht bilan sakrab urib yuborish. U havoda raqib bilan kurashda ishlatiladi (ba'zida to'pni musht bilan emas, balki voleybol zarbasida bo'lgani kabi kaft bilan urishadi). Ushbu uslub har doim ham ishonchli emas, chunki agar raqib darvozabonga bosim o'tkazsa, ikkinchisi to'pdan orqaga qaytarilishi mumkin va hatto o'tkazib yuborishi ham mumkin.

Shu sababli darvozabonlar ushbu uslubdan foydalangan holda o'z o'yinlarida xato qilishlari odatiy holdir. To'pni bitta

musht bilan sakrab urib yuborish. Ushbu usul jarima maydonchasida to'pni yuqoridan uzatmalar va qanotlardan uzatmalarni bartaraf etishning samarali usuli bo'lib to'p darvozaning eng yuqori nuqtasida bir musht bilan tez va aniqroq uriladi. Tirsak bo'g'imida qo'lning kengayishi tufayli zarba yelkadan amalga oshiriladi

4.6. O'yin taktikasida

- maydonning eni va uzunasi bo'ylab tez hujumlarni tashkil qilish qo'llanilmoqda. Zich himoyani tez tashkil qilishda himoya chizig'i o'yinchilari, o'rta chiziq o'yinchilarining harakatlari va zaruriyat tug'ilganda, bu harakatlarni tashkil qilishda hujumchilarning ham ishtirok etishi;

- maydonning turli qismlarida to'p bilan harakatlanayotgan raqiblarga qarshi guruhli pressing taktik harakatlarida, o'yinchilarning hamjihat harakatlari salmog'i ortib boryapti;

- o'yinning yakuniy natijasiga erishishda mohir o'yinchilar - "yulduzlar" ning ahamiyati oshmoqda;

- hujum va himoyada 5-6 futbolchining faol ishtirok etib amalga oshiradigan guruhli tezkor harakatlari ahamiyati keskin oshgan;

- hali-hanuz o'yin "aritmia" sini tashkil qilish ahamiyatli bo'lib qolmoqda: yuqori o'yin sur'atini pauzalar bilan almashlash;

- o'yin yaqqol namoyon bo'luvchi pressing elementlari bilan faollashib boradi.

Hujum bosqichlarida:

- hujumning turli bosqichlarida markaziy hujumchi rolining dolzarbligi, oldindan ko'ra bilish qobiliyati, kuchli atletik tayyorgarlik, himoyachilar bilan qiyin kurash sharoitlarida to'pni mukammal boshqarish texnikasi, aldab o'tishning mukammalligi va oyoq bilan ham darvozaga zarba berish;

- to'pni yo'qotgan vaziyatda raqib maydoni oldida to'p uchun kurashdagi pressing harakatlarida ishtirok etish, ortga qaytish, ikkinchi zonada (yarim himoya zonasi) va, kerak bo'lganda, birinchi zonada to'p uchun kurashdagi guruhli harakatlarda ishtirok etish;

- o'zining tez harakatlanishi bilan sheriklarga hujum tashkil qilish uchun bo'sh zonalarni yaratib berish qobiliyatlari;

- hujumda ishtirok etayotgan futbolchilarning qisqa va o'rta masofaga tez va aniq to'p uzatib berishlari. Maydonning ma'lum qismlarida ko'p sonli futbolchilar to'planishganida ham bir yoki ikki teginishda to'pni sheriklarga yetkazib berish;

- himoyachilar va qanot yarim himoyachilarining ahamiyati oshmoqda. Qanot hujumlaridan maksimal tarzda foydalanish. Darvozaning yaqin va uzoq ustunlari oldidagi zonalarda diagonal va qanotdan uzatilgan kuchli to'p uzatishlardan samarali foydalanish tendensiyasi;

- "chiziq" li himoyada o'yin olib borayotgan himoyachilarning pozitsion xatolaridan maksimal foydalanish va "devor" usuli orqali hujumchilardan birini darvoza oldidagi bo'sh zonaga olib chiqish;

- standart vaziyatlarni amalga oshirishda yuzaga kelgan yaxshi imkoniyatlardan maksimal foydalanish;

- himoyada va hujumda bosh bilan o'ynash darajasining yuqoriligi.

Himoya bosqichlarida:

- birinchi chiziq himoyani tashkil qilish. U hujumchilarning raqib maydonida to'p yo'qotilgandan so'ng bajaradigan harakatlarini anglatadi (to'p bilan harakatlanayotgan himoyachini pressing qilish);

- himoyaning ikkinchi chizig'i: o'yinchilarning maydon markazi chizig'i oldidagi, zich, qatorli, ya'ni "chiziqli" joylashishlari (o'yinchilar orasidagi maqbul masofa - 7-8 metr);

- himoyaning uchinchi chizig'i: o'yinchilarning "chiziqli" joylashishlari (darvozagacha 20-30 metr). O'z darvozasi tomon

yaqinlashgan sari yakka (personal) ta'qib usuliga o'tish: ikkinchi va uchinchi chiziq himoyachilari oralig'i 10-12 metr bo'lishi kerak, lekin bu masofa o'yin sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin;

- to'p bilan harakatlanayotgan raqibni pressing qilish taktikasida himoya va o'rta chiziq o'yinchilarining "chiziqli" joylashishlari juda muhim omildir.

Savollar:

- 1 Gol kiritish asosiy vazifasi xisoblangan futbolchi kim?
- 2 Xujum qilayotgan jamoa futbolchisidan to'p darvoza chizig'ini kesib o'tsa o'yin xakam qanday qaror qabul qiladi?
- 3 To'p yon chiziqni kesib o'tganda o'yin qanday davom ettiriladi?
- 4 Jarima maydoni ichkarisidagi 11 metrlik jarima to'pi qanday ataladi?
- 5 O'yin davom etayotganda, xech qanday qoida buzilmaganda, xakam o'yinni to'xtatdi va biroz vaqt o'tgach o'yin davom ettirildi. To'p qanday xolatda boshlanadi.
- 6 Hujum turlarini sanab bering

Adabiyotlar

1. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .
2. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet
3. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .

4. Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005 yil.
6. Iseev Sh.T umumiy takqrizi ostida Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil 7 bet.
7. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., - 1997.
8. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b

V bob . FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir. Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal 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 tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati

o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usullari qo'llanilib turadi. Tayyorgarlik davri eng katta hajmda tayyorlanish yuklamasi bilan farqlanadi. Bu davrning asosiy vazifasi- xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini va ana shu asosda texnik – taktik mahoratni hamda axloqiy – iroda sifatlarini takomillashtirishni ta'minlashdan iborat. O'quv-tayyorlov mashg'ulotlari ham mazmuni xam yuklama jihatdan rang-barang xarakterga ega bo'ladi.

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

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

- 2) Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

- 3) Tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

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

- 1) Tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

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

- 3) Ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh futbolchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi vositalar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usllari qo'llanilib turadi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish. Bir futbolchi o'yin davomida 12-15 km masofani yugurib o'tadi.

Bundan 1000-2000 m masofada futbolchilar maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi. Maydonning har bir qarich yerida eng yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga

egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish zarur. O'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish harakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metr ga etadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

Tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi, raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi, jamoa o'yin potensialining muntazam oshib borishining ta'minlaydi.

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorligi) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir.

Jismoniy mashqlarning bu turlari bir xil maqsadni ko'zlaydigan raqiblar faoliyatidan iborat. Ma'lum harakat malakalariga ega bo'lgan sportchi o'z raqibi hamda o'z sheriklari faoliyatini hisobga olgan holda imkoniyatlarni safarbar qiladi. Vaziyatga bog'liq jismoniy mashqlar o'z shakli bo'yicha standart bo'lmagan harakatlardan tashkil topadi. Bunda sportchi siklik va atsiklik karakterli murakkab uyg'unlikdagi dinamik ish bajaradi. Bajariladigan ishning karakteri butun ish davomida yuzaga keladigan vaziyat bilan bog'liq bo'ladi.

Sport o'yinlaridagi mashqlar, to'satdan vaziyatni o'zgarishiga qarab tez javob berish bilan ifodalanadi. Bunday holatda harakatni boshqarilishi vaqt tig'izligida amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vazifani hal etish uchun o'ylash vaqti qanchalik kam bo'lsa, sportchi vazifasini shunchalik qiyinlik bilan hal qiladi.

Yakkama-yakka olishuvlar va sport o'yinlarida yuzaga kelgan vaziyatdagi informatsiyalarni qabul qilish asosiy rol o'ynaydi. Bunday xolatda asab muskul sistemasida tezlikda funksional qurilish yangi bog'lanishlar yuzaga kelishi zarur, maqsadga erishishning muvaffaqiyati ularga bog'liq bo'ladi. Vaziyatga bog'liq mashqlar ikkita guruhga bo'linadi: yakkama-yakka olishuvlar va sport o'yinlari. Yakkama-yakka olishuvda sportchi faqat zarba berish emas, balki o'z himoyasini ham ta'minlaydigan harakat malakalarining katta to'plamiga ega bo'lishi kerak.

Sport o'yinlarida bir-biriga qarshi kurashadigan jamoalarning barcha a'zolari ishtirok etadi, bu xol o'yin faoliyati strukturasi ancha o'zgartiradi va murakkablashtiradi. Bu o'z navbatida sportchining maksimal va maksimalga yaqin tezlik bilan ancha masofani bosib o'tishiga imkon yaratadi. Sportchining harakatlari eng avvalo raqibi bilan, qolaversa o'z jamoasi a'zolariga nisbatan o'zaro munosabati bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, sport o'yinlari va yakkama-yakka olishuvlar davomida sportchining harakatlari qisqa vaqt ichida bajariladigan ma'lum darajadagi stereotipli, siklik (yurish, yugurish va boshqalar), tezlik-kuch bilan bajariladigan (uloqtirish, sakrash, zarba berish) atsiklik harakatlar shaklida bo'ladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) Yosh sportchilar organizmida funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Jismoniy sifatlar- kuchni, tezkorlikni, chidamkorlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) Yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi, ular orasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

5.1. Yosh futbolchilarning guruhli va individual mashg'ulotlari

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, *guruhli mashg'ulotlar* shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarning maqsadi - futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatleri va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;
- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oraliq'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;
- texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:

- aylanma;
- takroriy;
- interval;
- birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

5.2. Futbol to'garaklarida yosh futbolchilarning o'yin amaliyotini shakillantirish

Mamlakatimiz futbolchilarining mahorati darajasini oshirish zahiralari tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog'liq.

Yosh sportchilarni tayyorlashda o'yin texnikasini o'zlashtirish hamda o'yin sharoitlariga yaqin variativ sharoitlarda texnik usullarning keng bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish ustidagi ish samaradorligini oshirish ham juda muhim.

Yosh futbolchilar va yuqori malakali jamoalar uchun o'ynaydigan sportchilarning texnik-taktik harakatlari aniqligi ko'rsatkichlarini taqqoslaganda, salbiy izchillik ko'zga tashlanadi: bolalik yoshida ko'p xatolar bilan bajarilgan usullar sportdagi yetuklik davrida ham shunday nuqsonlar bilan bajariladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning uncha yuqori bo'lmagan dara-jasini bolalik va o'smirlik davridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni muammolari bilan bog'laydilar.

Bu, ayrim tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yosh futbolchilarning mashq va musobaqa faoliyatlari orasidagi nomuvofiqlik natijasidir. Lekin hozirgi vaqtda bu muammo deyarli o'rganilmagan sanaladi.

Balki, shunday holat harakat ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha rejali va maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilayotgan vaqtda bo'lajak sportchilarga o'rgatish davrining dastlabki bosqichlarida, amalda yuz berganidek, sport texnikasi asoslarining yuzaga kelishiga sabab bo'lar.

Ma'lumki, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi qoidalariga asoslangan futbol texnikasiga dastlabki o'rgatish jarayonini tashkil etish uni boshqarish imkoniyatini beradi va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordam-lashadi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish asosida ixtisoslashuvning birinchi bosqichida organizmning akkumulyativ (to'plovchi) adaptatsiya, ya'ni moslashuv qobiliyatlaridan foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizim-larini shakllantirish sodir bo'ladi. Shunday qilib, o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining butun xilma-xilligi va katta hajmini qamrab olishga ko'maklashadigan vari-ativlik ilgari suriladi.

O'yin texnikasini o'rgatish uzoq muddatli jarayon bo'lib, u o'rgatish yo'llariga taqsimlanadi (bunda har bir yil dasturni siklik ravishda, lekin sifat jihatidan ancha yuqori darajada takrorlaydi), shuning uchun ham unda rejalashtirish alohida o'rin tutishi kerak.

Futbol texnikasiga o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikki bosqichga bo'lish mumkin, ular kelajakdagi texnik qurollanganlik darajasini belgilaydi.

Birinchi bosqich birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rgatish yillarini o'z ichiga oladi, bunda tegishli mashqlar yordamida ko'pgina oddiy va murakkab texnik elementlarni, futbol

usullarini egallab olish hamda harakat ko'nikmalarining boy zahirasini o'zlashtirish amalga oshadi.

O'rgatishning boshlang'ich davri oddiy sharoitda, turgan joyda yoki kichik tezlik bilan, vaqt tanqisligisiz, dumalab ketayotgan to'p bilan, qarshiliksiz va h.k. bajariladigan ko'p miqdordagi bir maqsadli mashqlarning qo'llanishi bilan tavsiflanadi, bu esa barqaror sharoitlarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi.

O'rgatishning ikkinchi bosqichi – bu to'rtinchi, beshinchi, oltinchi yillar bo'lib, bunda futbol ixtisosini e'tiborga olgan holda haqiqiy o'yin sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus vositalar qo'llanilib, texnikani chuqur o'rgatish amalga oshiriladi.

O'rgatish vaqtida foydalaniladigan mashqlar tarkibida ko'p miqdorda birikmalar, bog'lamlar, qarshiliklar, sharoit va harakat-larning tez almashinishi mavjudligi bilan tavsiflanadi hamda musobaqa sharoitiga yaqin sharoitlarda texnikani barqarorlash-tirishni nazarda tutadi.

Amaliyotda qo'llanayotgan usuliyat yetarlicha samarali emas, u sport maktablari o'quvchilarining texnik usullardan oqilona foydalanishlariga, jumladan, bir-biri bilan uyg'unlashtirishlariga imkon bermaydi, degan fikr bor.

Agar futbol usullarini harakatda bajarish chog'ida ularning tuzilishi o'zgarib ketsa, yugurish vaqtida koordinatsiyaning namoyon bo'lishi to'pni tezkorlik bilan nazorat qilish vaqtidagidan tubdan farq qilsa, u holda yoshlarni turgan joyida bunday usullarga o'rgatish, tezkorlik sifatlarini to'psiz mashqlar yordamida rivojlantirish samarasiz bo'ladi.

Shunga ko'ra yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni shunday qurilishi kerakki, texnik usullar bir-biridan ajratilgan holda emas, balki, odatda, o'yin vaziyatlarida ko'p uchraydigan tarzda uyg'unlashtirilgan holda o'rgatilishi va takomillashtirilishi zarur.

Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va psixika-ning haddan ortiq qo'zg'alanganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu gulli vaziyatlarni yuzaga chiqarish chog'ida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

O'yin mantiqiga ko'ra o'rgatishni to'pni harakatda qabul qilishdan boshlash va bunda zarbani tezkorlikda va xilma-xil usulda bajarish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Tabiiyki, tezkor talablarga erishish maqsadida murabbiylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushak-larning tezlik-kuch imkoniyatlarini o'stiradilar, bu esa harakatlar aniqligiga, to'p bilan nozik muomala qilishga putur yetkazadi.

Futbolda asosiy texnik usullar tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtirgan holda bajariladi, lekin aniqlikka talabning ortishi tezkorlikning susayishiga, tezkorlikni oshirish esa aniqlikning pasayishiga olib keladi. Murabbiyning vazifasi tezkorlik va aniqlikni oqilona uyg'unlashtirib tarbiyalash uchun qo'yilgan maqsadlarni ularning nozik jihatlarini ilg'ab almashlashdan iborat.

Turli yoshdagi bolalarda aniqlikni mashq qilishning uch asosiy bosqichini farqlaydilar:

1) 7 yoshdan 8-11 yoshgacha – umumiy harakat tayyorgarligi, sezgirlikning barcha turlarini rivojlantirish, asosiy futbol ko'nikmalarini o'zlashtirish bosqichi;

2) 11 yoshdan 14-15 yoshgacha, jinsiy yetilish davri boshlanishiga qadar – futbol texnikasi "maktab"ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanish bosqichi;

3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin – texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, texnik priyomlar va ularning o'rgatish jarayonidagi izchilligini ko'rsatish mumkin;

- 1) jonglyorlik;
- 2) oyoq bilan zarba berish;
- 3) to'pni uzatishlar;

- 4) to'pni qabul qilish;
- 5) to'pni olib yurish;
- 6) to'pni olib qo'yish;
- 7) bosh bilan o'ynash;
- 8) to'pni o'yinga yon chiziqdan qo'l bilan kiritish (aut).

Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda boshqa usuliy yondashuv yosh xususiyatlari va standart maydonlarning nomuvofiqligiga diqqat qilishdan iborat edi.

O'yinni olib borish sharoitlarini o'zgartirib, shunga erishdilarki, jamoani shakllantirish va tayyorlash tamoyilini o'zgartirish zarur bo'ldi. Bunday sharoitda jismoniy tayyorlik hamda jismoniy rivojlanishdagi tanqislik o'rnini texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan bosish zarur edi.

11-12 yoshli futbolchilar musobaqalarini o'tkazishning tajribalar asosida ishlab chiqilgan shartlari o'yin faoliyatining mazmunini jihatini ancha yaxshiladi.

Aldab o'tish va to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ko'proqqa, golli vaziyatlarning 82,5% ga keskin ortishi alohida kuchli o'yinchilarning o'sib borayotgan qiymatini belgilaydi va ulardan o'yinlarda yaxshiroq foydalanishni nazarda tutadi.

R.I. Nurimov O.A.Qurbanov M.B. Aliev lar futbolga endi kirib kelgan bolalarda texnik harakatlanirni tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va janglyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borishni e'tirof etishadi.

Futbol o'yinida asosan texnik harakat to'pga oyoqda zarba berishdir.

To'pni tepish ko'pgina murabbiy, mutaxassislar 6 xil usulda bajarishni ko'rsatganlar:

1. Oyoq yuzasining ichki yon qismi bilan.
2. Oyoq qabarig'ining ichki qismi bilan.
3. Oyoq kaftining o'rta qismi bilan.
4. Oyoq kafti buramasining tashqi yon qismi bilan.

5. Oyoq uchi bilan tepish.
6. To'pni yerdan sapchigan paytda tepish.

V.V. Lyukshinov V.G.Streletlar hamma mashg'ulotlar turlari orasida, yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda «sof» texnika buyicha o'tkaziladigan mashg'ulot muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi.

Yosh futbolchilarning texnika-taktik harakatlarni boshlangich o'rgatishda, sharoitlarni yengillashtirish va tegishli uslublar bilan yordam ko'rsatish lozim. Yosh futbolchilarni texnik-taktik harktlarni boshlang'ich davrida o'zlashtirilgandan so'ng, kiyinga yili yoki davrida yengilashtirilgan mashqlardan, usullardan foydalanish mumkin emasligi etirof etilgan.

I.A.Maypas yosh futbolchilarni mahoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish.

A.A Suchilin shuni e'tirof etadiki, futbolchilarni texnik harakatlari, jismoniy siftlarni tarbiyalashda, ularning kuchi, yoshi, funksional imkoniyatlarni hisobga olish zarurdir.

Murabbiylar amaliyoti shundan dalolat beradiki, yosh futbolchilarni o'yin texnikasi o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta futbolchilar mashg'ulotiga nisbatan boshqa usubiyatlarni qo'llash lozim.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, futbol sir-asrorlarini mukammal bilish (futbolchi bo'lganligi), futbol uslubiyati bo'yicha nazariy bilimlarga ega bo'lishi o'ta muximdir (I.R.Nurimov, R.Akramov, O.Qurbonov, M.Maypas).

Akramov R.A. uz izlanishlarida shuni takidlaydi, yosh bolalarning futbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa

nazarda tutiladiki xarakatlarni egallash uchun bir xil darajada xam jismonan, xam ruxan tayyor bo'lishi kerak.

Sergeev G.M. Nurimov R.I.lar e'troficha sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketmaketlikka rioya qilish zarur xamda uni quyidagi tamoyil asosida:

- 1) osondan qiyinga,
- 2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha prinsiplar asosida olib borilishi lozim.

1. O'kuv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat uynab o'rganaolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohidaalohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichmabosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak.

Bunada albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik priyomlar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish;

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. G'alaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakka kurashlar xarakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat invidual, balki jamoaviy o'yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu asoslarni hisobga olib, o'quv mashg'ulot jarayonida ketadigan vaqt taxminana shunday

bo'linadi: jismoniy tayyorgarlikka 20 – 25 %, texnik iayyorgarlikka 30-35% , taktik o'yin va musobaqa tayyorgarligiga 40-45%.

Bu raqamlarga yosh o'zgarishi, o'yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab albatta o'zgartirishlar kiritiladi

Futbol–internatlari futbol klublarini tayyorlov guruhlariga va maxsus maktablarga o'quvchilarni tanlash, ham tayyorlov ishlarini takomillashtirishda. aloxida o'rin tutadi. Lekin tajriba shuni ko'rsatadiki, hamma joylarda ham bunga katta etibor berilmaydi. Ammo ayrim sport maktablarida o'quvchilarni tanlash etiborsizlik bilan qaralmoqda (yosh futbolchilarni yeg'ib olish va ochilganligi haqida malumotlar berish uchungina). Bejiz emas, bunday futbol internatlari va maxsus futbol maktablariga joylashtirilgan yosh bo'lajak futbolchilar sarosimaga tushadilar va turli xil sababli bilan chiqib ketadilar .

Shuning uchun futbol internatlari , BO'SM va boshqa sport maktablarining rahbariyati va murabbiylari oldida tanlash jarayonini sifatli olib boorish vazifasi turadi. Tanlov yosh futbolchilarni sog'ligi va tana a'zolarining funksional holatini hamda jismoniy tayyorgarligini konkrus asosida baholash” bilan olib borilishi lozim.

“Futbol siniflari” va guruhlarini shakilantirishda bir necha yil davomida o'qigan bo'lsa ham, talab meyyorlanini topshira olmasa, uning o'rniga tez rivojlanadigan, iqdidorliy yosh futbolchilarni jalb qilishni e'tiborga olish lozim.

Sinovdan o'tmagan o'quvchilarga o'quv yili tugashi bilan oddiy umumta'lim maktabiga o'tkaziladi. Yosh futbolchilarni futbol maktabi internatidan chiqarib yuborishda xushmuomlalik, ustalik bilan unga va uning ota – onasiga chiqarilib yuborilishni sababini tushuntirish, bu bilan o'quvchiga ma'naviy ziyon etkazish, xafa qilib qo'yishni oldini olish lozim .

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhleri rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli

ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Krasniskiy, A.Abduraimov, M.An, V.Fedorov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobilyatlari bilan ajralib turishgan.

Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi - sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning yetarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatleri va xislatleri ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi

navbatda, bolalar shaxsini va ularning butun sifatlari hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

5.3. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullarini individuallashtirish.

Futbolda rejalashtirishda ikkita omilni hisobga olish kerak. Birinchisi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni belgilaydigan mashg'ulotning tuzilishi. Masalan, ushbu talablar nuqtai nazaridan jamoa futbolchilari o'yin vaziyatlaridagi o'zgarishlarga tez va to'g'ri javob berishlari, qattiq, tezkor, chaqqon bo'lishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun tegishli ravishda guruh va guruh mashqlarida mashq yuklamalarini rejalashtirish kerak.

Ammo ikkinchi omilni hisobga olish kerak emas - har bir futbolchining individual tayyorgarligi. Biri tez, lekin har doim ham taktik vazifalarni aniq hal qila olmaydi, boshqasi yaxshi tezlikka ega, ammo etarlicha qattiq emas. Uchinchi juda yaxshi motorli moyilliklarga ega, ammo u kuniga ikki marta mashq qilishni boshlagach, kasallik va jarohatlar tez-tez uchrab turadi.

Shuning uchun, rejalashtirishda o'yinga bo'lgan ehtiyojni ham, bu borada individual tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, mashqlarning 80-90 foizini o'yin talablarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak, 20-10 foizini o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish kerak.

Bunday mashg'ulotlarda futbolchilar individual tarzda mashq qilishi mutlaqo shart emas. Ular guruhda ishlashlari mumkin, ammo bu narsa ularning individual vazifalariga muvofiq Masalan, 5x5 o'yin mashqlarida 10 o'yinchidan uchtasiga bir marta tegish bilan o'ynashga ruxsat beriladi.

Yoki: hujum oxirida ba'zi futbolchilarga faqat jarima maydonchasidan to'pni urish tavsiya etiladi. Bu guruh mashqlarida individual ish. Guruhda siz o'ziga xos bo'lmagan mashqlarni bajarishingiz mumkin. Masalan, jamoani ikki

guruhga bo'lish va birida anayerobik glikolitik qobiliyatni oshirish kerak bo'lgan o'yinchilarni to'plash.

Ular 300-400 metrga yugurishni rejalashtirishmoqda. Ikkinchi guruhga anayerob alaktat qobiliyatini oshirish kerak bo'lgan futbolchilar kiradi. Ushbu guruh o'yinchilariga boshqa ishni bajarish tavsiya etiladi: qisqa segmentlarda (50 metrgacha) takroriy yugurish.

Mashg'ulotning boshqa shaklini ajratib ko'rsatishimiz mumkin, bunda individual tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Bu yolg'iz o'zihar bir sportchining o'zi yakka o'zi ma'lum bir jismoniy mashqlarni bajarayotganda.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individualdir.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individualdir.

Ma'lumki, siklik o'quv mashqlari, mashg'ulotlar, mikrosikllar, mesosikllar, makrosikllar muntazam ravishda takrorlanib turganda namoyon bo'ladi. Futbolda eng muhimlari bu mikrosikllarlar (raqobat davrida ular o'yinlararo sikllar deb ataladi). Amalda, eng samarali haftalik o'yinlararo sikl, unda siz keyingi o'yinga tayyorgarlik ko'rishingiz va mashg'ulotning strategik vazifalarini hal qilishingiz uchun yuklamalarni rejalashtirishingiz mumkin. Shu sababli kuchli futbol mamlakatlari chempionatlarining aksariyat qismida har hafta o'yinlararo sikllarning 70-90 foizi o'tkazilishi bejiz emas.

Ko'p sonli sikllarning mavjudligi ularni tarkibiga va vazifalariga qarab tizimlashtirishga imkon beradi. Masalan, futbolchilarning jismoniy xususiyatlariga har qanday yukning

konsentrlangan ta'siri bo'lgan sikllarni rejalashtirishingiz mumkin. Agar bu yuqori tezlikli sifatlar bo'lsa, unda murabbiy to'liq o'yinlar davomida butun diqqat-ye'tiborni ularning turli xil ko'rinishlarini yaxshilashga jamlashi mumkin.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorgarligini oshirishda ko'pgina mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Mutaxassislar futbolchilarning maydonda o'ta samarali tarzda o'yin ko'rsatishlari uchun mashg'ulot o'tish jarayonini, nazariy va uslubiy to'g'ri yondoshish kerakligini ta'kidlashadi.

Futbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlari tarbiyalashda uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i lozimligi muhimdir.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustaxkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Futbolchining faoliyat bajarayotgan harakati intensivlining doimo o'zgarib turishib bilan xarakterlanadi.

Mushaklar ishining yuksak intensivligi aktivlikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, sakrashlar, yurish, to'xtash bilan almashinib turadi.

Bunday faoliyat muayyan jismoniy nagruzkani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda moddalar almashinuvi, nafas olishda, qon aylanishida jiddiy funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Biroq, futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, unda anchagina murakkab harakatlar mavjuddir. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida eng katta tezlikda va uzok vaqt davomida to'pga egalik qilish, ikki-uch raqib bilan to'p uchun kurash holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratni takomillashtirish uchu asos bo'lsin.

Monakov tadqiqot ishlari bo'yicha futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajalari doimo yuqori bo'lishi, u futbol o'yinidagi vaziyatlardan jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishini ta'kidlaydi. A.D.Chanadi futbolchilarning musobaqa faoliyatlarini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda yarim himoyachining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini bildirgan.

Godik M.A sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi kerakligini muhim deb biladi. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olish mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatning mukammal darajada bo'lishi muhimdir.

Futbolchilarning o'yindagi xatti-harakatlarini kuzatadigan bo'lsak, to'pni tezlik bilan uzatish, to'p uchun havoda kurash, o'zining tezkor harakati bilan 2-3 raqib himoyachi qurshovidan chiqib keta olishni, aylanma harakatlarni bajarishda tezkor-kuch sifatning ahamiyatligini aytish lozim.

Futbolchilarning maydondagi umumiy xatti-harakatlari tekshirilganda, ularning o'yin funksiyasiga qarab har xil natijalarni ko'rsatishlari aniqlashtirilgan.

Hujumdagi futbolchilarning bosib o'tish masofasi o'yinda o'rtacha 2500-3000 metrni tashkil etadi. Himoyada esa bu ko'rsatkich o'rtacha 2700-3200 metrga teng.

R.Akromov tadqiqoti bo'yicha jamoaning pozisiyali hujumda futbolchilarning to'p uzatishi va to'p qabul qilishi quyidagicha ko'rsatkichga ega bo'lgan. Markaziy o'yinchi 40-50 to'p uzatishlari amalga oshirgan, uning samaradorligi 0,44% ni tashkil etgan. Buni biz 1-jadvaldan ko'rishimiz mumkin. Jadvaldan yana shuni aniqlashtirish mumkinki, qanot

o'yinchilari darvozaga tomon to'p uzatish 35-50 marotaba amalga oshirishgan va uning samaradorligi 0,53 ga tengdir. Misol tariqasida qo'l to'pi o'yinchilarining musobaqa faoliyatidagi individual texnik-taktik harakatlari keltirilgan.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.
- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustah-kamlaydi.

Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur **Kuch dep.** Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchinig morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik – kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda baland bo'ladi.

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab – mushak (motor) birliklarining sa-farbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta,

kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan bir muncha kichikroq bo'ladi.

Asab – mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi hola-tini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak.

Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi.

O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha.

Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (12 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bi-lan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar

bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi.

Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

Savollari.

1. Talabalarning ilmiy, o'quv faoliyati?
2. Magistratura va doktorantura?
3. Talabalar ilmiy-tadqiqotining asosiy yo'nalishlari?
- 4 Talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarining uslubiyatlari

Adabiyotlar hamda elektron axborot manbaalari:

1 Sh.M.Mirziyoyev . Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.T.,2016.<http://Lex.uz>

2 O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://Lex.uz>

3 O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.

4 Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseyev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti 2019 yil, 127 bet .

5 Achilov.A.M, Akramov J.A, Goncharova O.V Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv-qo'llanma. Toshkent 2009 yil, 95 bet

6 FiS, 1996. - 134 s. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva., Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T. 2017 yil.

7 Jalilova S.X., Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi., O'quv qo'llanma 2017 yil.

8 F.Axmedov. K.Norboyev. Bolalar sport mashg'ulotlari nazariyasi. Samarqand-2016 yil.

9 Masharipov.Y.M. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma., Toshkent., 2010 yil.

10 T.S.Usmonxo'jaev va boshq. Bolalar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – 2006. Jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.: 2011 yil.

11 Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 yil.

12 Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014 yil.

13 Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005 yil.

14 Iseyev Sh.T . Sport pedagogik maxoratni oshirish darslik. Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2018 yil 244 bet.

15 Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - T., Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2014.-239b.

16 Qurbonov O.A, Nurimov Z.R, Usmonov A.M, Skorostno silovaya

17 Nurimov.R.I, AkramovR.A, Iseyev Sh.T , Davletmuratov S.R, “ Futbol nazariyasi va uslubiyati” Darslik 2018 yil,Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 159 bet.

18 Nurimov.R.I, “ Futbol nazariyasi va uslubiyati” Darslik 2015

Internet saytlari

1. <http://www.sport.ru>
2. <http://www.sport.com>.
3. <http://www.sport.uz>.
4. www.lex.uz.
5. www.ziyonet.uz

MUNDARIJA

KIRISH		3
I	BOLALAR VA O'SMIRLAR	
Bob	TAYORGARLIGINING AHAMIYATI	7
1.1.	Bolalar va o'smirlar tayorgarligining boshlang'ich bosqichi	7
1.1.1	Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.....	8
1.2.	Yosh futbolchilar bilan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish.....	15
1.2.1.	Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari	18
1.3	O'quv-mashg'ulot usullarida futbolchilarni tayyorlashning o'rni.....	21
1.3.1	Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida	23
1.4	Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda	53
1.4.1	Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi.....	59
1.4.2	Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalashda maxsus o'yinlar.....	63
1.5	Bolalarni futbol bo'limiga tanlashga doir ishlarni tashkil etish	68
1.6	O'rgatishning bir me'yorda mashq qilish usulidan foydalanib mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish.....	86
Savollar		96
Adabiyotlar.....		97
II	O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI	
Bob	REJALASHTIRISH TURLARI	98
2.1.	O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.....	98

2.1.1	Istiqbolli rejalashtirish.....	100
2.1.2	Bir yillik rejaiashtirish.....	100
2.2.	Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarining o'rganilganligi.....	101
2.3	Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	104
Savollar.....		106
Adabiyotlar.....		106
III Bob	FUTBOL O'YIN TEXNIKASINING TASNIFI.....	107
3.1.	Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalar.....	110
3.2.	To'pni olib yurish.....	111
3.2.1	To'pni olib yurishdagi shiddati.....	112
3.3	O'yinchini tana qismi va qadamda aldamchi harakatlar, aldab o'tib zarba yo'llashlar va to'pni oshirib berish harakatlari bilan birga	112
3.3.1	Lokomotiv va leo	112
3.4	Texnik xatolarni tuzatish va harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish.....	113
3.5	Texnika bo'yicha mashg'ulotlar.....	116
3.6	Qanot himoyachilari.....	118
3.7	Markaziy himoyachilar.....	118
3.8	O'rta qator o'yinchilari.....	119
3.8.1	Qanot hujumchilari.....	120
3.8.2	Markaziy hujumchi	122
3.8.3	Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari.....	122
Savollar.....		127
Adabiyotlar.....		127
IV Bob	Taktik tayyorgarlik Taktik mahoratning ahamiyati. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari.....	128

4	Taktik tayyorgarlikda qo'llanadigan vositalar va usullar.....	128
4.1.	Taktik tizimlarning rivojlanish bosqichlari	130
4.2.	Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari	133
4.3	Himoya taktikasi.....	141
4.4	Ximoyachilarning taktik harakatlari.....	141
4.5	Darvozobonlarning taktik tayyorgarligi.....	147
4.6	O'yin taktikasida.....	151
Savollar.....		153
Adabiyotlar.....		153
V	FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA	
Bob	JISMONIY TAYYORGARLIK.....	155
5.1.	Yosh futbolchilarning guruhli va individual mashg'ulotlari.....	160
5.2.	Futbol to'garaklarida yosh futbolchilarning o'yin amaliyotini shakllantirish.....	161
5.3	Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullarini individuallashtirish	170
Savollar.....		176
Foydalanish uchun tavsiya etiladigan adabiyotlar.....		177

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....		
I	ВАЖНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И	7
ГЛАВА	ПОДРОСТКОВ.....	
1.1.	Начальный этап подготовки детей и подростков	7
1.1.1	Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков.....	8
1.2.	Организация и проведение тренировок с юными игроками.....	15
1.2.1.	Особенности построения начального этапа подготовки юных игроков.....	18
1.3	Роль подготовки игроков в методах тренировки.....	21
1.3.1	Как основа формирования первичной тренировочной и спортивной техники.....	23
1.4	При наборе молодых игроков в футбольное отделение.....	53
1.4.1	Исследование технико-тактических движений юных игроков.....	59
1.4.2	Специальные игры для обучения юных игроков техническим и тактическим навыкам.....	63
1.5	Организовать набор детей на футбольное отделение.....	68
1.6	Организовать и провести занятие по стандартизированной методике обучения...	86
Вопросы		96
Литературы.....		97
II	ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ	98
ГЛАВА	ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	
2.1.	Планирование тренировочного процесса....	98

2.1.1	Перспективное планирование.....	100
2.1.2	Годовое планирование	100
2.2.	Исследование технико-тактических движений юных игроков.....	101
2.3	Расписание тренировок для юных игроков.	104
Вопросы		106
Литературы.....		106
III	КЛАССИФИКАЦИЯ ФУТБОЛЬНЫХ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ.....	107
ГЛАВА		
3.1.	Основные правила технической подготовки.....	110
3.2.	Нести мяч.....	112
3.2.1	Интенсивность мяча.....	112
3.3	Наряду с обманными движениями тела и шагов игрока, обманными ударами и попытками передачи мяча.....	112
3.3.1	Локомотив и лев.....	112
3.4	Контроль над исправлением технических ошибок и обучение действиям.....	113
3.5	Техническое обучение.....	116
3.6	Крылья защитники.....	118
3.7	Центральные защитники.....	118
3.8	Полузащитники.....	119
3.8.1	Крылья нападающие.....	120
3.8.2	Центральный нападающий.....	122
3.8.3	Атаки, когда количество атакующих варьируется.....	122
Вопросы		127
Литературы.....		127
IV	Тактическая подготовка Важность тактического мастерства. Цели и основные задачи тактической подготовки. Средства и методы,	129
ГЛАВА		

	используемые в тактической подготовке.....	
4.1.	Этапы развития тактических систем.....	128
4.2.	Психологические основы общения игроков в совершенствовании групповых и командных тактических движений.....	130
4.3	Оборонительная тактика.....	136
4.4	Тактические действия защитников.....	141
4.5	Тактическая подготовка вратарей	141
4.6	Тактика в игре.....	147
Вопросы		151
Литературы.....		153
V	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА	153
ГЛАВА	ФУТБОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	
5.1.	Групповые и индивидуальные тренировки юных игроков.....	155
5.2.	Формирование практики юных игроков в футбольных клубах.....	160
5.3	Индивидуализация средств и методов физической подготовки игроков.....	151
Вопросы		170
СПИСОК ЛИТЕРАТУР.....		176

Pirmatov O. Z.

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Futbolning texnika va taktikasi)

O'quv qo'llama

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 25.09.2022 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

“Georgia” garniturası.

Shartli b/t 11.5 Nashr hisob t 11.7

Adadi 50 dona.. 4-buyurtma

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.