

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети

Қўлёзма ҳуқуқида

Қодиров Рахим

Юқори малакали футболчиларнинг
мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини
ташкил этиш

Ихтисослиги: 5A141901
“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:
Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия институти

_____профессор Э.Сейтхалилов

Андижон 2009

МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	4
2	Юқори малакали футболчилар тайёрлаш услубиёти ва шакллари	8
3	Юқори малакали спортчилар тренировка воситалари	10
4	Юқори малакали футболчилар тайёрлашда таълим ва тренировканинг асосий тамойиллари	12
5	Юқори малакали футболчилар ўқув тренировка жараёнини режалаштириш	19
6	Юқори малакали футболчилар тренировкаларини даврларга бўлиш	24
7	Юқори малакали футболчилар спорт тайёргарлик жараёнларининг хусусиятлари	33
8	Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолиятини ташкил этиш	40
9	Юқори малакали футболчилар тайёрлашда техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини режалаштириш	43
10	Юқори малакали футболчилар тайёргарлигида жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти	53
11	Хулоса	60
13	Фойдаланилган адабиётлар	66
14	Иловалар	68

**Мавзу: Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик
жараёнларини ташкил этиш**

Р Е Ж А:

Кириш

1. БОБ. Юқори малакали футболчилар тайёрлаш услубиёти ва шакллари

1.1. Юқори малакали спортчилар тренировка воситалари

**1.2. Юқори малакали футболчилар тайёрлашда таълим ва тренировканинг асосий
тамойиллари**

2. БОБ. Юқори малакали футболчилар ўқув тренировка жараёнини режалаштириш

2. 1. Юқори малакали футболчилар тренировкаларини даврларга бўлиш

**2.2. Юқори малакали футболчилар спорт тайёргарлик жараёнларининг
хусусиятлари**

3. БОБ. Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолиятини ташкил этиш

**3.1. Юқори малакали футболчилар тайёрлашда техник ва тактик тайёргарлик
жараёнларини режалаштириш**

**3.2. Юқори малакали футболчилар тайёргарлигида жисмоний тайёргарликнинг
аҳамияти**

Хулоса.

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Футбол спорти халқнинг севган спорт турларидан бири ҳисобланиб бу спорт тури билан ёшлардан тортиб нурунийларгача севиб томоша қиладилар, ўйнайдилар. Мамлакатимиз биринчилиги учун бўладиган мусобақалар мунтазам кўтаринки руҳда, спорт стадионлари томишабинларга лик тўла ҳолда ташкил этилиб келмоқда. Ҳозирги кунда футболчиларимиз минтақада ўз нуфузларига эга бўлибгина қолмай халқаро мусобақаларда ижобий натижаларга эришиб келмоқдалар. Шунга қарамай юқори малакали футболчилар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, футбол бўйича болалар спорт мактаблари таълим тарбия, ўқув тренировка жараёнларини такомиллаштириш асосий вазифа бўлиб қолмоқда.

Футболни кичкинтойлар, мактаб ўқувчилари, ўрта махсус билим юртлари ўқувчилари, олий ўқув юртлар талабалари ва катталар хавас билан ўйнайдилар. Лекин футбол соҳасини касб қилиб олиш учун фақат севиш эмас, балки кўп йиллар давомида юқори севимли меҳнат орқали уни ўйнаш техникасини моҳирона эгаллаш лозим.

Футбол қадим замонда пайдо бўлган, озгина бўлса ҳам футболга ўхшаш тўп ўйини 180 йилда тилга олинди. Юнонча луғатда ўйинчилар икки партияда жамоага бўлинганлиги ёзилади. 1913 йилда Инглиз подшоси Эдуард 2 шаҳар ичкарасида футбол ўйнашни таъқиқлади. Италияда футбол биринчи бор 1400 йилда тилга олинган. Оёқда тўп ўйнаш биринчи галда инглиз коллежлари 1863 йили футбол ассосиацияси тузادилар ва юмалоқ тўпни фақат оёқда ўйнашни расмий қарор қиладилар. Шундай қилиб 1863 йилда футбол ўйини тузилди.

Футбол сўзи инглизча бўлиб, фут-оёқ, бол-тўп деган маънони билдиради.

Немислар-фисбол, Венгерлар-лабдирагаш, Поляклар-пилканожна, Италияликлар-калио, Америкаликлар-соккер, Югославлар-погомет деб атайдилар.

1904 йилда Ҳалқаро футбол федерацияси (ФИФА) тузилди. Ҳозир унинг таркибида 143 мамлакат бор. 1954 йилдан бери Европа футбол Иттифоқи УЕФА ҳам билан биргаликда ишлаб турибди. Унга 34 та мамлакат аъзо. Россияга футбол ўтган асрнинг 70 йилларида кириб келган. 1897 йили Петербургдаги спорт хаваскорлари тўғараги биринчи рус футбол жамоасини тузди. 1911 йилда бутун Россия футбол Иттифоқи ташкил топди. Бир йил ўтар-ўтмас унинг таркибида Петербургда, Москва, Киев, Одесса, Харьков, Севастополь ва Николаев шаҳарларининг футбол лигалари қўшилди. 1960 йилдан Европада ҳар 4 йилда миллий терма жамоалар турнири ўтказиладиган бўлди. Ҳар йили 18 март футбол байрами куни нишонланади.

Футбол ватани – Англия. Футбол 1863 йилда ўйнала бошлаган ва ташкил топган. Тўпнинг оғирлиги 320-390 гр. ёки 453 гр. Майдони 75 x 110. Айланаси 68-71 см. Майдони

50-90 м, 90-110 м. Дарвоза узунлиги-7 м 32 см. Баландлиги-2 м 44 см. Футбол-2 таймдан иборат. 1 тайми-45 минут. Майдондаги линия 8 см.

Дарвоза: Футбол дарвозаси узунлиги 732 см горизонтал ва баландлиги 244 см иккита вертикал устунлардан иборат. Дарвоза устунларининг диаметри 12 см ташкил қилади. Дарвоза ерга ўрнатилган, вертикал устунлари кўмилган. Дарвозанинг орқасида вертикал устунларда мустаҳкамлашиб тўпни ушлаб қолувчи тўр 60-100 см нарига тортилади.

Футбол тўпи- бу ўйинда қўлланиладиган спорт анжومي. У қатъий думалоқ шаклида бўлиб, юқори сифатли чармдан тайёрланади. Тўпнинг вазни 396-453 г. Унинг айланаси 68-71 см. Ҳар бир расмий ўйин олдидан ҳакам тўп вазнини қолип орқали айланасининг тўғрилигини текширади.

Байроқлар. Футбол майдонининг бурчакларида ва ён чизикларининг марказида байроқлар ўрнатилади. Улар 4 бурчакдаги байроқларни ва ён чизикларнинг марказидан 1 м оралигида 2 байроқдан иборат. Байроқ ёғочнинг баландлиги 1 м 50 см. байроқ ранг-баранг ёки жамият спорт эмблемаси билан тайёрланиши мумкин.

Бизга маълумки юқори малакали спортчилар тайёрлашда уларнинг техник ва тактик маҳоратларини такомиллаштириш билан бирга спорт турига хос бўлган махсус жисмоний фазилатларни ҳам ривожлантириш асосий масала бўлиб қолади.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида кўрилган юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарликларида махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларини такомиллаштиришнинг замонавий услублари муҳим вазифалардан бўлиб ҳисобланади. Юқори малакали футболчиларни юксак спорт маҳоратлари уларни мусобақаларда муваффақиятларга эришиш жараёнларини таъминлайди.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: Футбол профессионал клубларида юқори малакали футболчиларнинг техник ва тактик маҳоратларини ортириш, махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш билан мусобақаларда муваффақиятларга эришиш жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида Андижон профессионал футбол клуби юқори малакали футболчилар жамоасини ўқув тренировка жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертациясини ҳорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси юқори малакали футболчилар мусобақаларга тайёргарликларида техник ва тактик ҳамда махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришни ўрганиш бўлиб бу мавзуда қилинган ишлар ҳорижий мамлакатларда

бўлиши мумкин. Шунга қарамай мавзуда мамлакатимиз ва халқимиз хусусиятларидан келиб чиқиб, шунингдек футбол спортини ёшлар ва халқимиз ўртасида оммавийлашиб бориш даражасини ҳисобга олган ҳолда бажарилган.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертацияси хулосаларидан юқори малакали спортчиларнинг спорт мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини янада такомиллаштириш ҳамда спорт мусобақаларида мунтазам натижаларга эришиб боришларини таъминлашда фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси натижалари Андижон профессионал футбол клуби жамоаси ўқув тренировка машғулотларига тадбиқ этилди. Бунинг натижасида футболчиларни спорт мусобақаларида муваффақиятларга эришиш таъминланиши кўзда тутилмоқда. Юқори малакали футболчиларнинг умумий ва махсус спорт тайёргарлик ўқув тренировка машғулотлари ўрганилди.

1. Боб. Юқори малакали футболчилар тайёрлаш услубиёти ва шакллари

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги-бу барча омиллардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчининг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади. Таълим деганда шуғулланувчилар билим, малака ва кўникмаларининг муайян системасининг бошланғич босқичини эгаллаб олишини тушуниш керак. Таълимнинг асосий мазмуни-ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал гуруҳ ҳаркатларини эгаллаб олиш, ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат.

Тренировка-бу олинган билим, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Тренировканинг асосий мазмуни- техник ҳаракатларни такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий хислатларни ривожлантиришдан иборат. Спорт тренировкеси бу бошқариш услуби асосида системали тарзда спортчилар тайёрлашдир. Таълим ва тренировкани

тушунча сифатида ажратиш ўқув-тренировка ишнинг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради.

Таълим ва тренировка жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув –тренировка машғулотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, бу машғулотлар шуғулланувчиларнинг дунёқараши тарбиялаш ва уларда узвий равишда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантирилсин.

Таълим ва тренировка вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилинишини энг аввало мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув тренировка жараёнида марказий шахс ҳисобланади. Мураббий махсус билимини мунтазам равишда такомиллаштириб, ўз ғоявий сиёсий савиясини ошириб бориш, илм-фан ва амалиётидаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни футболчининг таълим ва тренировка жараёнига жорий эта билиши керак.

Футболдан ташкил қилинган машғулотлар ҳам жисмоний тарбия системаси олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак. Бироқ футбол практикасида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб таълим ва тренировканинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик томонини, яъни тарбиявий характер касб этиши эсдан чиқариб қўйилди. Тренировкага бундай бир томонлама ёндошиши, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги, юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Футболчиларнинг таълим ва тренировка жараёнларида қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш лозим:

А) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;

Б) спортчилар организмнинг функция имкониятларини кенгайтириш;

В) спортчи ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

Г) спорт соҳасига оид билимини кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш.

Д) меҳнатсеварлик, интизомлик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Тренировка жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланиш имконини беради. Рақобатчи командалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруриятини туғдиради.

1.1. Юқори малакали спортчилар тренировка воситалари

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатни табиий кучи футболчи таълим ва тренировкасининг воситалари ҳисобланади. Малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш асосан жисмоний машқларни систематик равишда бажариб туриш билан боғлиқдир. Машқлар хилма-хил бўлиб, улар таълим ва тренировка жараёнида келиб чиқадиган вазифаларга қараб танланади. Жисмоний машқлар ҳаракатни кординация қилишни яхшилаш, кучни тезкорликни, чидамлилик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бунда юрак қон-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа системалари фаолияти такомиллашади, бинобарин, спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади.

Футболчиларнинг тренировкасида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гурппага бўлиш мумкин:

- 1) мусобақа машқлари,
- 2) махсус тайёргарлик машқлари,
- 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобақа машқлари-бу яхлит ҳаракат фаолиятдан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракат мажмуи эса футболда ўйин предмети ва батамом футбол мусобақаси қоидалари асосида бажариладиган ҳаракатлар йиғиндисидан иборатдир.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, улар вариантларини, шунингдек иш ва ҳаракатни шакл ва характер жиҳатдан бунга жуда ўхшаш хусусиятларни ўз ичига олади. Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишига кўмаклашади. Ривожлантирувчи машқлар эса асосан жисмоний хусусиятларини ривожлантиришга қаратилгандир.

Умумий тайёргарлик машқлари футболчининг кўпроқ умумий тайёргарлик кўришига йўналтирилган бўлади. Бундай машқлар жумласига таъсир этиш жиҳатидан махсус тайёргарлик машқларига анча ўхшаш ва айни пайтда улардан анчагина фарқ қиладиган турли-туман машқларни киритиш мумкин.

Умумий тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларни самарали ҳал қилиш ҳамда футболчининг асосий жисмоний хусусиятлари, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳам танлаб таъсир этиш мумкин. Футболчининг тренировкасида қўлланиладиган ҳамма машқларни асосий ва ёрдамчи машқларга бўлиш мумкин.

Асосий машқларга қуйидагилар киради:

А) ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи умумий ва махсус машқлар;
Б) тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш машқлари;
В) тактик приём, комбинация ва ўйин системаларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш машқлари;

Ёрдамчи машқларга қуйидагилар киради;

А) шартли рефлекслар янги системасининг пайдо бўлишига, асосий ҳаракат малакаларини амалга оширишда организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи машқлар;

Б) ҳаракат структурасига кўра ҳаракат малакаларининг турли қисмларга мос ёки шунга яқин бўлган махсус машқлар;

В) ҳаракат малакаларини шакллантириш ва организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан олинадиган машқлар.

Қўлланиладиган машқлар умумий ҳажмининг ошириб бориш натижасида машқлар бирга қўшилгандаги таъсирини ҳисобга олган ҳолда, бир машқдан бир қанча вазифани ҳал қилиш учун фойдаланиш борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Табиатнинг табиий кучлари ҳамда гигиеник омиллари шуғулланувчилар организмга машқлар ва бошқа воситаларнинг яхши таъсир этишига кўмаклашади. Юклама ва дам олишни, ўз вақтида овқатланишини, тунги уйку режимини, меҳнат ва турмуш гигиенасини навбат билан вақтида тўғри алмаштириб туриш муҳим роль ўйнайди.

1.2. Юқори малакали футболчилар тайёрлашда таълим ва тренировканинг асосий тамойиллари

Таълим ва тренировканинг асосий тамойилларига тарбия берувчи таълим тамойили, онглилик ва фаоллик тамойили, кўрсатмалилик тамойили, системалилик тамойили, тушунарлилик тамойили, пухталилик тамойили киради. Бу тамойилларнинг барчаси узвий боғлиқдир. Тарбия берувчи таълим тамойили етакчи тамойил ҳисобланади. Мураббий таълим ва тренировка жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай балки уларда ижтимоий онг ва ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Таълим ва тренировканинг тарбия берувчи характери мураббий зиммасига шогирдларда ўз кучига ишончни мустаҳкамлаш, кейинчалик спорт бобида врач назоратида спорт юкламаларини ўйлаб, мулоҳаза билан аста-секин ошириб бориш, футболчи маҳорати оғишмай ошиб боришини кафолатлайди. Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди.

Шуғилланувчилар бажараётган машқлардан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушинишлари зарур. Техник ва тактик ҳаракатларни мустақил бажариб ўрганиш-у мураббий кузатувидаги мустақил машғулотларда онглиликни ўстиришнинг муҳум воситасидир.

Активлик айниқса мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгариб турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида тренер ёрдам бера олмайди. Турли-туман тактик вазифаларни ҳал қилишга ижодий ёндошиш даркор. Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, конкрет вазиятларда мусобақа қоидаларини, умумий тактик режани бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди. Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантиришда уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишини оширишда кўрсатмалилик тамойилининг аҳамияти катта. Тўғри танлаб олинган кўрсатма воситасигина мураббий эътиборини алоҳида жалб этмоқчи бўлган моментларни равшанроқ акс эттириши мумкин.

Таълим ва тренировканинг ҳамма босқичларида: футболчининг маҳорат даражасидан қатъий назар янги ҳаракатларни ўрганиш, тавсилотларини тушунтиришда, уларни пухталаш ва такомиллаштиришда кўрсатмалилик тамойили амалга оширилади. Йил бўйи тайёргарликнинг ҳар-хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиш керак. Машғулотнинг частота ва системаси тайёргарлик вазифалари ҳамда шуғилланувчилар континентига боғлиқ. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган маъно келиб чиқмайди, албатта. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади ҳолос. Таълимда системалик тамойили ўқув материалларини шундай тақсимлашни тақазо қиладики, бундан кейинги материал мантиқан давом этади. Таълим ва тренировка жараёнида бу тамойил педагогик дедукция қоидасидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганга, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражага, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Янги техник ҳаракат ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги ҳаракат ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасавурларни тиклаш, янги билан эскини маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим. Жумладан ҳужумчилар тўпни у ёндан бу ёнга олиб ўтишдан иборат тактик комбинация ишлатишга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқни бажаришни топшириш зарур. Эгаллаб олингандан, эгаллаб олинмаган ўтиш қоидаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутати. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тепиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб кўйиш асосий малака ҳисобланади. Шунинг учун ҳам энг биринчи шулар ўргатилади.

Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўкқиларини эгаллашга ёрдам беради. Оддийдан мураккабга ўтиш бу энг оддийсидан бошлаш демакдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларига ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади, турган жойда ва учиб келаётганда зарба беришни ўргатиш, яъни шуғулланувчиларни мураккаброқ ҳаракатларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак. Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу тренировканин турли йўналишлари, воситалари шакл ва услублари орасидаги тайёргарликнинг мазкур босқичидан, мазкур конкрет вазиятда асосийсини танлаб олиш демакдир.

Ҳаракатни бўлакларга бўлиб ўрганишдан олдин уни кўрсатишга ва тушунтиришга, ундан кейингина ҳаракатни тўлиқ бажариб кўришларини топширган маъқул. Футболчи турли тактик ҳаркатларини машқ қилишга киришгунга қадар, жамоа қўлланилиши керак бўлган тактик система тўғрисида умумий тасаввурга эга бўлиши зарур. Назарий материалларнинг мазмуни ва ҳажми, шунингдек спорт юкламаси футболчиларнинг ёш хусусиятларига уларнинг умумий ва махсус ривожланганлик даражасига, ташқи муҳит шароитига мос бўлиши лозим. Илгариги тажрибага суянган ҳолда аста-секин юкламани ошириб бориш мумкин. Шу билан бирга таълим ва тренировка жараёнини ҳаддан ташқари енгиллаштириб юбормаслик керак. Таълим ва тренировкадаги тушунарлилик тамойили футболчи қийинчиликларини ҳам енгиллашга, ўзини нохуш сезганда иродали зўр беришни талаб қиладиган машқларни бажаришга ўргатиш зарурлигини истисно қилмайди. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб юкламанин қийинлик даражасини энг қулай деб топилган чегарасини белгилаб қўйиш ҳам керак, албатта.

Пухталиқ тамойили бу футболчининг ўқув –тренировка жараёнида машқларни мунтазам равишда кўп марта такрорлашдан иборат бўлиб натижада пухта малака ҳосил бўладики, футболчи буни спорт кураши шаритида намоён қила олади. Эгалланган малака фақат пухта бўлишидан ташқари доимо ҳаракатда бўлиши ҳам лозим. Бунга эгалланган малака фақат босқичма-босқич мустаҳкамланиб бориши, яъни машқларн бажариш қийинлашиб бориши билан эришилади. Янги янада мураккаб машққа, шаклланаётган малаканин қанчалик пухта эгалланганлиги ва юкламага қанчалик мослашаётганлигига қараб ўтиш лозим.

Футболчиларнинг таълим ва тренировкасида дидактик тамойиллар билан бир қаторда, тренировка жараёнини бошқариш тамойилларидан, яъни объективлик, конкретлилик, қулайлик, рағбатлантириш, илмийлик, самаралилик, назоратнинг мунтазамлилиги тамойилларидан ҳам фойдаланилади. Тайёргарликнинг бутун комплекс вазифаларини билиш, спорт тренировкаси системаси қайси йўналишда ривожланиб боришини, бунда тайёргарлик вазифаларининг қайси бири ҳал қилувчи аҳамиятга молик

эканлигини олдиндан кўра билиш тренировка жараёнини бошқаришнинг зарурий шартидир. Замонавий спорт тренировкеси махсус жараён сифатида муайян тамойиллар, қоидалар, илмий ва услубий кўрсатмалар асосида яхлит амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия системасининг умумий тамойилларига таяниб, спорт тренировкеси назарияси тренировканинг ўзига хос бир қанча қонуниятларини илгари суради. Юксак ютуққа эришишга қартилган ҳаракат, ихтисосини чуқурлаштириш, спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг узлуксизлиги, аста-секин ва максимал юклама тенденцияси бирлиги, юклама динамикасининг тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг цикликлиги қонуниятлари жумласидандир. Спортга бағишланган ҳаётнинг узок йиллари мобайнида зўр бериб ўқув-машқ ишлари олиб бориш, меҳнат ва дам олиш режимида қатъий риоя қилиш. Ўз назарий билимларини ошириб бориш, маънавий иродавий чиниқиш ва илмий–назарий фикрдан фойдаланишнинг ижодий ёндашиш юксак спорт натижаларига эришишни рағбатлантиради. Спортнинг бошқа турларида бўлганидек футболда ҳам спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги биргаллигига риоя қилгандагина юксак спорт натижаларига эришиш мумкин.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини футболчига таълим ва тарбия беришда ҳар томонламалик тамойилига қатъий риоя қилиш сифатида тушуниш керак. Шунинг ҳам айтиш керакки, бунда мураббий умумийда махсусни ва махсусда умумийни кўра билиш лозим. Бу тренировка восита ва услубларининг шундай ўзаро таъсирини кўзда тутадик, бунда ихтисослаштирилган жараён ҳар томонлама ўсишга ва оқибатда футболда тараққиётга олиб келади. Футболчилар умумий ва махсус тайёргарлигини ўзаро муқобил муносабатларини излаш мураббий, врач, илмий ходим ва спортчиларнинг зарур вазифасидир. Дарс тузилишга кўра қуйидаги уч қисмдан: тайёрлов, асосий ва яқунловчи қисмдан иборат бўлади. Ҳар қайси қисмнинг махсус воситалари билан ҳал қилинадиган вазифаси бор.

Тайёрлов қисмда, машғулотнинг вазифа ва мазмуни тушунтирилади. Машғулотнинг асосий қисми вазифаларни муваффақиятли ҳал этишга ёрдам берадиган махсус машқлар бажарилади. Машғулот тайёрлов қисмининг вазифаси батамом асосий қисм вазифасига боғлиқдир. Агар машғулот асосий қисми техник ҳаракатларни ўрганишга бағишланган бўлса, унда машғулотнинг тайёрлов қисмидаги машқлари ва бўшаштирувчи машқларни бажариш мақсадга мувофиқ. Бу машқлар бўғимлар ҳаракатидаги баъзи қотиб қолганликни бартараф этади ва техник ҳаракатларни эркин бажариш имкониятини беради. Бу қисмнинг машқлари ортиқча чарчатадиган ва эмоционал бўлмаслиги лозим, йўқса уларни бажариш шуғулланувчиларнинг техник ҳаракатларини нозик идрок этишларига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Асосий қисм ўзига мазкур машғулотнинг ўйин техникаси ва тактикасининг эгаллаб олишга, шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ахлоқий-иродавий тайёргарлигини яхшилашга ёрдам беришга доир асосий материални қамраб олади.

Якунловчи қисм машғулотни уюшқоқлик билан тугалланишидир. Бунда шуғулланувчиларнинг организми нисбатан тинч ҳолатга келтирилади. Якунловчи қисмда секин югуриш, юриш, бўшаштириш машқларидан фойдаланиш мумкин. Ҳар бир машғулот мобайнида юкломани аста-секин ошириб ҳамда камайтириб бориш тамойилига, энг юқори зўриқиш босқич билан нисбатан дам олишни навбатлантириб туришга риоя қилиш керак. Мақсад ва ўтказилиш услубиётига кўра бир-бирига ўхшаш машғулотлар комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

Комплекс машғулотлар

Комплекс машғулотлар йил бўйи ўтказилади. тренировканинг вазифаларини қисқа муддатларда ҳал қилиш зарурати туғилган пайтлардагина комплекс машғулотларга катта ўрин берилади. Комплекс машғулотлар тўрт хил бўлади. Бунда ҳар бир машғулотда қуйидаги вазифалар бир йўла ҳал қилинади.

А) жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик,

Б) жисмоний ва техник тайёргарлик,

В) жисмоний ва тактик тайёргарлик,

Г) техник ва тактик тайёргарлик.

Тематик машғулотлар Ҳар бир тематик машғулотда қайсидир бир вазифа-жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлик вазифаси ҳал қилинади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотлари: Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг мазмуни жисмоний хислатларини умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир. Жисмоний тайёргарлик машғулотлари йил бўйи олиб борилади, аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва тренировка туркумининг у ёки бу босқичидан ҳал қилинадиган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг салмоғи тайёргарлик даврида, айниқса, унинг бошланишида каттадир. Жисмоний тайёргарлик машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Агар машғулотларнинг мақсади умумий жисмоний тайёргарлик, масалан, тезлик, куч тайёргарлиги бўлса, бунда унинг мазмуни тахминан қуйидагича: чигил ёзиш машқлари, оғир нарса билан бажариладиган машқлар, такрорий югуриш, тезлаштириш, стартлар, сакрашлар, қўл тўпи, якунловчи югуриш ва юришдан иборат бўлиши керак.

Ўйин техникаси машғулотлари. Бундай машғулотларда ўйиннинг техник ҳаракатларини эгаллашга ва уларни такомиллаштиришга қаратилган машқлар

бажарилади. Машғулотлар тренировканинг йиллик цикли давомида—очиқ майдончаларда ҳам, футбол майдонларида ҳам ёпиқ биноларда ҳам ўтказилади. Ўйин техникасига доир машғулотлар тайёргарлик машқларидан тўп билан стандарт мураккаблаштирилган ва ўйиндагидек шароитлардаги машқлардан тузилган бўлиб, улар тахминан қуйидагилардан: чаққонликни ривожлантирувчи машқлар, тўп билан эркин машқлар, муҳофаа тўсиқ бўлиб турган рақибдан ўтиб, дарвозага тегишдан иборат машқлардан бир-иккита тегиш билан 5х5 ўйин машқлардан иборат бўлади.

Ўйин тактикаси машғулотлари. Бундай машғулотларнинг мазмуни ўйиннинг тактик ҳаракатларини эгаллашга қаратилган машқлардан иборат бўлади. Бундан ташқари ўйин тактикаси машғулотларида янги тактик комбинация ва ўйин системалари ўрганилади ҳамда эскилар такомиллаштирилади. Ўйин тактикаси машғулотлари асосан тренировканинг тайёргарлик даври охирида ўтказилади, бутун мусобақа даври мобайнида машқ қилиб борилади. Ўйин тактикаси машғулотлари кўпроқ футбол майдонида ўтказилади. Ўйин тактикаси машғулотлари тахминан қуйидагилардан: тўп билан чигал ёзиш машқлари бажариш, шерикка тўп узатиб ўйнаш, уч киши жой алмашиб туриб тўпни олиб юриш, “ҳимояга қарши ҳужум” ўйини, иккиёқлама ўйин, якунловчи югуриш ва юришдан иборат бўлади.

2.Боб Юқори малакали футболчилар ўқув тренировка жараёнини режалаштириш

Футболчилар тренировкасини бошқаришнинг асосий элементи сифатида режалаштиришнинг роли доимо ошиб бормоқда. У ҳам айрим ўйинчи, ҳам умуман жамоа спорт маҳоратининг тўхтовсиз ўсиб боришини назарда тутиши керак. Ўқув-тренировка ишларини режалаштиришда: жамоанинг вазифалари ва иш шароитларини, аввалги режаларнинг бажарилиши натижаларини, ишдаги ворислик ва перспективаларини ҳисобга олиш зарур. Режа реал, асосланган ва конкрет бўлиши керак. Режалаштиришнинг бир неча хиллари бор:

А) перспектив режалаштириш-бир неча йилларга;

Б) кундалик режалаштириш-бир йилга;

В) оператив режалаштириш- бир ойга , ҳафтага, бир кунга.

Режалаштиришнинг бошқа хилларига қараганда перспектив режалаштиришга алоҳида ҳамият берилади.

Перспектив режалаштириш. Футболчиларда маҳоратнинг пайдо бўлиши учун жуда кўп вақт талаб этилади. Агар кўпгина кучли футболчиларнинг спорт биографияларини эсласак, уларнинг кўпчилиги 8-10 ёшдан бошлаб футбол ўйнаганлигини

кўриш мумкин. Улар 13-15 ёшда боллар жамоаларида, 18-19 ёшда эса мастерлар жамоаси составида тўп суришган. 19-21 ёшларидагина буспортчилар футбол мухлисларига танилган. Шундай қилиб, мураккаб футбол маҳоратини эгаллаб олиш учун малакалари тренерлар раҳбарлигида олти-саккиз йил кунт билан системали равишда ўқиш-ўрганиш талаб этилади. Перспектив режаларни ишлаб чиқиш ва уларни изчиллик билан амалга ошириш эса футболчиларнинг янада самарали тайёрланишга, тренировка воситалари, форма ва меодларидан янада мақсадга мувофиқ фойдаланишга ёрдам беради.

Тренировкани перспектив режалаштириш-бу футболчиларнинг кўп йиллик тренировкани, илғор тажриба маълумотларини, илмий тадқиқотлар натижаларини анализ қилиш асосида бир неча йилга мўлжалланган режаларни ишлаб чиқиш жараёни, бу муайян муддат давомида футболчилар маҳоратини ошириш программасидир. Тренировканинг перспектив режалари ҳам жамоа учун, ҳам бир футболчи учун тузилади. Жамоа учун умумий перспектив режа, бир футболчи учун индивидуал режа ишлаб чиқилади. Умумий режада умуман бутун жамоа учун истиқболлар белгиланади. Унда мазкур жамоанинг ҳамма футболчиларига тааллуқли бўлган кўрсатмалар бўлади. Индивидуал перспектив режада умумий режадаги кўрсатмалар ҳар бир футболчига татбиқан конкретлаштирилади. Умумий ва индивидуал режалар бир-бирига батамом мувофиқ келадиган қилиб тузилади, бунда умумий режа етакчи роль ўйнайди.

Футбол бўйича энг йирик мусобақалар муддатини ҳисобга олиб, футболчилар тренировканинг умумий перспектив режаини тўрт йиллик қилиб тузиш мақсадга мувофиқдир. Индивидуал режаларни футболчининг ёш, соғлиғи ва маҳрат даражасига қарб турли муддатга тузиш мумкин. Тренировканинг перспектив режаларини тузишдан олдин, мусобақаларнинг тўрт йиллик календари ишлаб чиқилиши лозим. Перспектив режалар бир хилдаги вазифаларнинг йилдан-йилга ўзгаришсиз такрорланишини ўз ичига олган бир неча йиллик режаларнинг оддий йиғиндиси эмас, албатта. Перспектив режада футболчиларнинг маҳорат даражасига ва саломатлигини мустаҳкамлашга қўйиладиган тобора ошиб боровчи талаблар тенденцияси ўз аксини топиши керак. Шу муносабат билан режада вазифаларнинг, тренировка воситалари, интенсивлигининг, контрол нормативларнинг йиллар бўйича назарда тутиш лозим.

Умумий перспектив режалар фақат асосий маълумотларни ўз ичига олади. Тўлиқ маълумотлар кундалик режаларда бўлади. Перспектив режани ишлаб чиқишда футболчиларнинг аввалги кўп йиллик циклда қилган тренировкалари анализининг маълумотлари муҳим аҳамиятга эга. Кейинги йилларга мўлжалланган асосий йўналиш ҳам шула асосида белгиланади. Янги вазифалар қўйишда ва контрол кўрсаткичларини белгилашда бундан олдинги тренировкалар анализидан келиб чиқиши керак. Футболчилар

тайёргарлигининг заиф кучли томонларини аниқлаш айниқса муҳимдир. Бунда футболчиларнинг врач текшируви маълумотларини, модель характеристика маълумотларини, контрол текширишлар ва футболчиларнинг мусобқаларда қандай катнашганлиги натижаларини назарда тутиш зарур. Шу йўсинда ўтказилган анализ тўғри хулосалар чиқаришга ҳамда тренировка перспектив режасининг асосий вазифаларини асосий кўрсаткичларини белгилашга ёрдам беради.

Тренировканинг умумий перспектив режаида қуйидагидек бўлимлар бўлиши керак.

1. Жамоанинг қисқача характеристикаси.
2. Кўп йиллик тренировканинг мақсади ҳамда асосий вазифалари.
3. Тайёргарлик босқичлари ва уларнинг давомийлиги.
4. Ҳар бир босқичнинг асосий мусобақалари.
5. Босқичлар бўйича тренировка жараёнининг асосий йўналиши.
6. Машғулотлар, беллашувлар ва дам олишнинг ҳар бир босқичда тақсимланиши.
7. Йиллар бўйича спорт-техника кўрсаткичлари.
8. Модель характеристикалар ва спортчилар тайёргарлигининг турли томонларини характерловчи кўрсаткичлари.
9. Жамоа составидаги ўзгаришлар.
10. Педагог ва врач назорати.
11. Машғулотлар ўтказиладиган жой, жиҳозлар ва инвентарлар.

Перспектив режани тузишда спорт-техника кўрсаткичлар динамикаси умумий қонуниятни-уларнинг тўрт йиллик цикл давомида доимо илгарилаб борадиган ўсишни акс эттириши кераклиги ҳисобга олинади. Футболчиларнинг маҳорати ўсиб боришига қараб олинади. Футболчиларнинг маҳорати ўсиб боришига қараб машғулотлар сони ва уларнинг ҳажми йилдан-йилга ошиб боради, жумладан машғулотлар сони асосан индивидуал машғулот ҳисобига кўпаяди.

Тренировка интенсивлигининг ўсиши машғулот мақсадидан келиб чиқиб режалаштирилади. Бунда футболчилар организмдаги энергия ҳосил бўлиши жараёнларининг ривожланиш даражаси ҳамда организмнинг юрак-томир нафас олиш ва бошқа аъзоларининг фаолияти эътиборга олинди. Перспектив режада машқлар ҳажми ва интенсивлигининг тўлиқсимон ўзгариши назарда тутилади. Бунда спорт юкламаларининг ошиб бориши шундай режалаштириладики, кейинги йиллик циклни ҳар бир даври аввалги йиллик билан бошланади ва тугалланади. Спорт юкламаларининг йил бутун цикли давомида ортиб бориши шу йўл билан таъминланади. Зарур бўлган вақтда юкламани вақтинчалик камайтирилиши тренировканинг кундалик ва оператив режалари доирасида кўзда тутилади.

Жамоа қўллайдиган машқлар комплексига кирувчи у ёки бу тренировка воситалари салмоғининг ўзгариши перспекти режада ўз аксини топиш керак. Машқни бажаришга ажиратиладиган вақтнинг даомийлиги тренировканинг қайси йўналишида ўтказилишидан далолат беради. Бунда ишга системали ёндошиш лозим, бу эса қатъий мувознатлашган жараёни талаб қилди. Шундай қилинганда тайёргарликнинг у ёки бу томони тайёргарлик босқичига, футболчининг умумий тайёргарлигига қараб ҳам етакчи, ҳам у билан бирга бўладиган жараён сифатида намоён бўлади.

Перспектив режаларда контрол машқ турларидан, моделлар кўрсаткичларидан спорт-техника кўрсаткичлари сифатида фойдаланилади. Улар футболчиларни тайёрлашдаги ўзгаришларни кузатиш имконини беради. Шу билан бирга синов турлари бўйича белгиланган нормативларни бажаришга ҳаракат қилиш, моделлар кўрсаткичлари тренировканинг жуда яхши қўшимча рағбатлантирувчи воситаси бўлиб ҳисобланади.

Кундалик режалаштириш. Тренировканинг кундалик режаи бир ёйиллик қилиб, перспектив режага батамом мос равишда тузилади ҳамда унинг бир қисми ҳисобланади. Тренировка режасини тузишда ва уни амалга ошириш жараёнида спорт тренировкаси ва тренировка жараёнини бошқаришнинг асосий тамойилларига, чет эл футболчиларнинг тренировкаси соҳасидаги илғор тажриба маълумотларига, жамоанинг аввалги йиллардаги тренировкасини анализ қилишдан чақирилган хулосаларга амал қилинади.

2.1. Юқори малакали футболчилар тренировкаларини даврларга бўлиш

Футбол жамоаларида тренировка бутун йил давомида ўтказилади ва циклик характерга эга бўлади. Тренировканинг йиллик цикли уч даврга: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврларига бўлинади.

Тайёргарлик даври бир янги йиллик циклда машғулотлар ва мусобақаларнинг қайтадан бошланишидан то режалаштирилган биринчи мусобақагача бўлган вақт оралиқини қамраб олади.

Мусобақа даври режалаштирилган биринчи мусобақа билан охириги мусобақа оралиғидаги вақтни ўз ичига олади.

Ўтиш даври режалаштирилган мусобақалар тугаган пайдан янги йиллик циклдаги машғулот ва мусобақаларнинг қайтадан бошланиш вақтигача давом этади.

Тайёргарлик ва мусобақа даврлари ўз вазифалари ва специфик воситалари, спорт юкламалари динамикаси ҳамда тайёргарлик режимида эга бўлган айрим босқичларга бўлинади. Ҳар бир босқичда кейинги босқич жисмоний, функционал психалогик тайёргарлик ишлари амалга оширилади. Мусобақаларга босқичлар бўйича тайёрланиш машқ кўрганлигининг юксак даражасига эришиш учун қулай шароит яратади.

Тайёргарлик даврида футболчиларнинг техник ва тактик малакалари такомиллаштирилади, ўйинчилар жисмоний камол топиб, янада чиниқадилади. Машғулотлардан олдидан жуда пухта медицина кўриги ўтказилади.

Тайёргарлик даври икки босқич-умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умумий тайёргарлик босқичда асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришларига қаратилади. Бу босқичдаги асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришларига қаратилади. Бу босқичдаги тренировканинг асосий формалари хилма-хил ўйналишдаги махсус гуравий ва индивидуал машғулотлардан иборат бўлиб, бунда жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик билан қўшиб олиб борилади. Машғулотларда кучни, чидамлилиқни, чакқонлиқни ривожлантирувчи машқларга катта ўрин берилади. Бу босқичда жуда катта ҳажмдаги ишларни бажариш натижасида организмнинг барча системаларида ижобий ўзгаришлар рўй беради. Тезлиқни ривожлантиришга оид машқлар, жумладан такрорий югуриш кичик-кичик қисмларга бўлиниб бажарилади. Ўзгариб турадиган югуришга катта ўрин берилади, буни аста-секин энг кўп зўр бериш билан бажариладиган ишларга ўтиш зарурати тақозо этади. Машғулотларда тактикага оид машқларга ҳам ҳали унчалик кўп ақт ажратилмайди.

Машғулотларни ҳам спорт залларида, ҳам очик ҳавода ўтказиш режалаштирилади. Залда кўпроқ жисмоний тайёргарликка оид машқлар ўтказилади. Машғулотлар қор босган ерда ўтказиладиган ҳаракатда бажариладиган машқлар танланади. Агар қор қатлами қалин бўлган майдон бўлса, икки ёқлама тренировка ва ўртоқлик учрашувлари ўтказилади. Қор билан қореган майдонда ўтказиладиган тактикага доир машғулотларда асосан икки ёқлама ўқув ўйинидан, шунингдек футболчиларнинг узлуксиз ҳаракатда бўлишини таъминлайдиган машқлар; иккинчи ўйинчининг югуриб кета туриб бир-бирига тўп узатиши; ўйинлар ва ўйин машқлари ва ҳокюзоларидан фойдаланилади.

Дастлабки босқичда ўртоқлик ўйинларини жуда ҳам эрта бошлаш ва уларни ўтказишга ҳаддан ташқари берилиб кетиш тавсия қилинмайди. Умумий тайёргарликнинг охирига келиб, футболчиларнинг клендарь мусобақаларига ҳар томонлама тайёргарлиги тугалланади. Зарур техник малакалар ва тактик ҳаракатларнинг батомом тиланишга, жамоа томонидан қабул қилинган ўйин системасини ўзлаштиришга алоҳида эътибор берилади. Махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми сезиларли даражада оширилади.

Катта ҳажмда бажариладиган техника ва тактикага оид машқлардан ташқари, тезкорлиқни ривожлантирувчи машқлардан ҳам кенг фойдаланилади. Махсус чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар тез-тез бажариб турилади. Маҳоратнинг ўсиб боришига қараб техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари бир-бирига боғлиқ

раишда берилади. Махсус тайёргарлик босқичида бевосита расимий мусобақаларга тайёрланиш ишлари амалга оширилади. Махсус жисмоний тайёргарлик, жумладан тезлик-кучни ривожлантиришга оид тайёргарлик ишлари бу босқичдаги тайёргарлик ишларида етакчи ўрин эгаллайди. Ҳаракат кўникмаларининг мураккаблаштирилган шароитларига ва ўйин шароитларига мослашишга кўп вақт ажратилади, бажарилаётган машқлар янада жадаллашади.

Функционал тайёргарликнинг ошиб боришига қараб футболчиларнинг спорт тайёргарлигига янада ривожланиб боради. Тренировканинг умумий тайёргарлик босқичига нисбатан чаққонликни ривожлантириш машқларнинг сони камайтирилади. Улар кўпроқ хилма-хил сакраш, ўйинлар ва ўйин машқлари кўринишда берилади. Контрол тестлар бажарилади, бу билан тайёргарлик давридаги ўқув-тренировка ишлари якунланади.

Мусобақа даврида календарь мусобақаларда қатнашиш ва уларга тайёрланиш асосий ўрин эгаллайди. Бироқ жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни такомиллаштиришга оид машғулотлар катта ҳажмда олиб борилади. Мусобақа даврида спорт тайёргарлигига эришиш ва шу ҳолатнинг сақланиши учун, ҳар бир календарь ўйинида юксак даражадаги ишчанлик қобилиятига эга бўлиш учун зарур шароитлар яратилади. Жисмоний тайёргарликка оид махсус группавий ва индивидуал машғулотлар, техника ва тактикага доир группавий ҳамда индивидуал машғулотлар, иккиёқлама ва ўртоқлик ўйинларни, календарь ўйинлар тренировканинг формаларидадир. Мунтазам равишда контрол синовлари ўтказиб турилади.

Мусобақа даврида техника ва тактикага ҳамда махсус жисмоний тайёргарликка оид машқларга катта ўрин берилади. Футболчиларда тезкорликни ривожлантириш юзасидан олиб бориладиган ишлар анча оширилади. Буларда такрорий югуришга асосий ўрин берилади. Август ойидан бошлаб охириги тезлик билан бажариладиган машқлар камроқ ўрин олади, бу вақтга келиб футболчиларда анча чарчаганлик сезилади.

Мусобақа даврининг иккинчи яримида тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар салмоғи аста-секин камайтирилади. Бу ҳол чидамлилиқ ва чаққонликни ривожлантириш машқларга ҳам мусобақа даврининг иккинчи ярмида бир оз камроқ ўрин ажратилади.

Мусобақа давридаги тренировканинг асосий воситалари: махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, тўпни эгаллаш техникасига оид машқлар тактик машқлар, иккиёқлама, ўртоқлик ва календарь мусобақаларидан иборат. Мусобақа даврида тикланиш жараёнини тартибга солиш муҳим роль ўйнайди. Даврнинг бошланишида ва унинг охирида контрол тестлар ўтказилади. Бу синов маълумотлари тренировка таъсирида

футболчиларнинг тайёргарлигида рўй берадиган ўзгаришлар ҳақида фикр юритиш имконини беради. Худди шу мақсадда мусобақа даврида икки марта футболчилар медицина кўригидан ўтказилади.

Ҳамма босқичларида ўтказиладиган техника ва тактикага доир машғулотлардан кўзда тутилган мақсад ўйиннинг техник ва тактик приёмларни бажариш стабиллиги ҳамда вариантларни кўпайтиришдан иборат. Тўпни эгаллаш техникасини такомиллаштиришда тўпнинг учиш тезлигига ва мўлжалга аниқ туширишга, шунингдек тўпни тўхтатиш олиб юриш ва рақибдан олиб қўйишни бекамикўст бажарилишига, алдашларнинг хилма-хиллигига, тўп ташлашнинг аниқлиги ва узоқлигига эътибор берилади. Бунда футболчиларнинг техник приёмларини жуда катта тезликда анча қийин шароитларда ва қаршилик кўрсатилган ҳолда бажаришга тайёрлайдиган машқларга кўпроқ аҳамият берилади. Мусобақа шароитларга яқин шароитда ўтказиладиган ўйин машқлари ва махсус танланган ўйинлар масалан, “бош билан волейбол ўйнаш” ва ҳоказолар кенг қўлланилади.

Бундан ташқари иккиёқлама ўйин шунингдек ўртоқлик мусобақалар ўтказилади. Тренерлар ўйин техникасини машқ қилишнинг янги такомиллашган восита ва методларини топишлари керак. Янги приёмларини ва улар бирикмасини ўрганиш зарур. Мусобақа даврида жамоа томонидан қабул қилинган ҳужум олиб боришнинг тактик вариантлари, мудофаанинг тузилиши ҳамда жамоанинг ҳужумдан мудофаага ва мудофаадан ҳужумга ўтишида ҳужумчи ярим ҳимоячи ва ҳимоячиларнинг ўзаро ҳамкорлиги такомиллаштирилади.

Тактика соҳасидаги малакаларни такомиллаштириш учун ҳар-хил ўйин машқлари ва ўйинлардан: “Партияга партия”, “Тўп учун кураш”, “Ҳимоя қарши ҳужум” ва ҳоказолардан фойдаланилади. Футболчиларда аниқ ва ўз вақтида тўп ўзатиш, “очириш”, “ёпириш”, тўпни олиб қўйиш узликсиз усталик билан ҳаракат қилиш, ўзаро ёрдам бериш, ўйинда ижодийлик ва ташаббус кўрсатиш малакалари ҳосил қилишга ёрдам берадиган машқлар бажарилади. Аралаш линия ва звенолар ўйинчилари ўртасидаги янги тактик комбинациялар, шунингдек бошланғич тўп тепиш, тўпни дарвоза олдида тепиб ўйинга киритиш ва майдон ташқарисига чиқариб юборилган тўпни ташлашнинг ҳилма-хил усуллари ўрганилади. Бўлажак календарь мусобақалар муносабати билан ўйиннинг тактик системалари ўйнаб машқ қилинади. Юқлама энг юқори даражада жадаллашади.

Ўтиш даврида катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган спорт фаолиятидан жадаллиги ва ҳажм камроқ юқламаларга ўтилади. Бироқ аста секин мусобақаларнинг йиллик системасига ўтиш муносабати билан жисмоний машқлар бажариладиган фаол машғулотлар тўхтатилмайди. Бу эса спорт тайёргарлигининг бирдан пасайиб кетишига йўл қўймайди. Ўтиш даврининг дастлабки босқичида дам олишдан олдин асосан

комплектли машғулотлар бажарилади. Кўпроқ тезликни, чидамлилик кучини, чаққонликни ривожлантиришга мувожааланган машқлар машғулотларда кам ўрин олади. Иккиёқлама ўйин ва ўртоқлик мусобақалари давом этади. Машғулотларнинг давомчилиги, жадаллиги, шунингдек мусобақаларнинг қийинлиги аста секин камайтириб борилади.

Ўтиш даврида ўйинчилар тренер ҳамда врачнинг маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар билан шуғилланадилар. Бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни активлаштириш тавсия этиладики, бу билан тренировканинг йиллик циклидаги набатдаги спорттайёргарлигига кириш кетишида вақтдан анча ютилади.

Тренировканинг режаслаштириш шартлари Тренировка системали равишда олиб борилиши, режали бўлиши, узоқ вақт мобайнида тўхтатилмаслиги керак. Фақат шундагина у футболчилар маҳоратини оширишнинг зўр омили бўлиши мумкин. Тренировка жараёнида футболчиларда ижобий эмоционал ҳолат вужудга келтириш учун уларга машғулот ва мусобақаларнинг мақсади, натижаларни тушунтириб бериш зарур. Шунингдек, тренировканинг турли хил методлар, формалари ва воситаларини қўлланиш, шароитни ўзгартириш, тренировкага мусобақа элементларини киритиш керак.

Машғулот ва муусобақалар учун қулай шароитлар яратиш зарур. Шу билан бирга футболчи мусобақада жуда турли шароитларга дуч келиши мумкинлигини унутмаслик керак. Шунинг учун у бу шароитларга мослаша билиш лозим, бунга эса махсус тренировка билан эришилади. Ҳар бир машғулот ва мусобақадан олдин чигил ёзиш ўтказилади. Унинг мазмуни эса футболчиларнинг ҳолати ва уларнинг индивидуали хусусиятлари ҳамда атроф муҳит шароитига қараб ўзгартирилади.

Тренировкасида узилиш бўлган ва узилиш уларнинг ишчанлик қобилиятига салбий таъсир кўрсатган футболчилар учун махсус тренировка режими тузилади, бу ҳол уларнинг бутун группанинг тайёргарлик даражасига етиб олгунларига қадар давом этади. Бунда тренировкани жадаллаштириш эмас, балки машғулот мусобақаларига аста-секин кириши муҳим аҳамиятга эга. Тренировка цикллари ва ўйинлар оралиғидаги цикллarda мусобақалар ва дам олиш кунларида машғулотларга, ўртача юклаган машғулотдан катта нагузкали машғулотларга ва аксинча, катта юклаган машғулотдан ўртача ва кам юклаган машғулотларга аста-секинлик билан ўтилишига риоя қилади.

Нагузкалар 2 кун дам олиш оралиғида ўзгартириладиган, кейин эса тахминан дам олгандан кейинги тартибда давом этадиган цикл тренировка қилиш цикли деб аталади. Мусобақа ҳам тренировка воситаси ҳисобланади. Юклаганлар 2 мусобақа оралиғида ўзгартириладиган, тахминан ҳар бир мусобақадан кейинги тартибда такрорланадиган цикл ўйинлар оралиғидаги цикл деб аталади.

Мусобақалар спорт юкламалари даражасини аниқлаш учун ориентир бўлиб ҳизмат қилади. Маълумки, улар футболчининг организмга таъсир кўрсатиш билан машғулотлардан фарқ қилади. Катта юкламали машғулотлар мусобақада қатнашганда кузатиладигандек аниқ ифодаланган реакция ҳосил қилинмайди. Бунда қуйидагиларни айтишнинг ўзи етарли, ўртача юкламали машғулотлардан кейин-2 кг яқин, мусобақадан кейин эса-3 кг оғирлик йўқотадилар. Томирнинг уриши частотаси, қон босими, нафа олиш тезлиги, динамометрия, кўзнинг электр сузувчанлиги ва бошқа кўрсаткичларнинг ўзгариш маълумотларига кўра ҳам тахминан шундай физиологик ўзгаришларни кузатиш мумкин.

Жисмоний юкламаларнинг айрим функцияларига, шунингдек тикловчи реакцияларига таъсири қўлланиладиган машқ турлари, уларни бажариш жадаллиги ва давомийлиги, машқларнинг қанча такрорланиши ва улар оралиғидаги паузаларнинг кўп-озлиги билан белгиланади. Нагрузкаларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг даомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан, минутига 165 –180 марта ЧСС билан тўп тепиб бажариладиган 70 минутлик иш – катта юклама,худди шунча вақт давомида минутига 130-150 марта ЧСС билан тўп тепиб ишлаш кичик юкламали машғулот ҳисобланади.

Турли хилдаги спорт юкламаларидан кейин футболчилар организмдаги тиланиш жараёнларининг қонуниятларини билиш жуда муҳимдир. Тикланиш жараёнлари қандай содир бўлиши бир қатор белгилар бўйича ўрганилади.

Мусобақа, машғулот ва дам олишни тўғри навбатлантириш Машғулот ва мусобақа футболчилар организмда чарчашнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади, тўлиқ тикланиш учун, айниқса нерёф хужайраларининг тикланиши учун организмга етарли бўлган дам олиш имконияти берилмаса, бу чарчаш ҳолдан тойишга ўтиб кетиши мумкин. Дам олиш –тренировканинг ажралмас қисми бўлиб, бу дам олиш жараёнида футболчи организми ҳар бир машғулот ва мусобақадан кейин ортиб борувчи ишчанлик қобилятини сақлаб қоладиган қилиб ташкил этилади.

Мақсадга мувофиқ тузилган тренировканинг энг биринчи шарти –машқлар, машғулотлар ва мусобақалар оралиғидаги оптимал давом этадиган дам олиш интервалларига риоя қилишдир. Улар ҳадан ташқари узок давом этмаслиги керак. Организмда тикланиш жараёнларининг мувоффақиятли ўтиб боришига ёрдам бериш билан бир вақтда, дам олиш аввалги ишларнинг изини, яъни тренировка натижаларини йўқотиб юбормаслиги лозим. Дам олишнинг давом этиши ва мазмуни ундан олдин ўтказилган машқлар, машғулотлар ёки мусобақаларнинг жадаллигига ҳамда футболчининг машқ кўрганлик даражасига қараб белгиланади. Машқ кўрганлик даражасининг ўсиши билан организмда тикланиш жараёнлари тезроқ ўтиб боради,

бинобарин, тикланиш учун ҳам кам вақт керак бўлади, дам олиш интерваллари ҳам қисқа бўлиши мумкин.

Тренер билан врач турли хил машғулотлар, мусобақалар, тренировка ва ўйин оралиғидаги цикллардан кейин тикланиш жараёнлари қандай ўтиб боришини ўрганадилар ҳамда футболчилар дам олишнинг оптимал интервалларини аниқлайдилар. Бу спорт юкламалари юқори бўлган ва мусобақалар тез-тез бўлиб турадиган шароитда организмнинг толиқиб қолишининг олдини олишга ҳамда машқлар, машғулотлар ва мусобақалардан футболчиларнинг спорт соҳасидаги ишчанлик қобилиятини ошириш ва улар маҳоратининг ўсиши учун яхшироқ фойдаланишга имкон беради.

Дам олишнинг мазмуни қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Ҳар ҳафталик ва ҳар йиллик дам олишнинг ташкил этилишига алоҳида этибор берилади, чунки кўпинча бундай дам олиш пассив формада ўтади, бу эса футболчиларнинг ишчанлик қобилиятини жуда ҳам пасайтиради. Мусобақалар организмига биринчи навбатда нерв системасига, катта юклама билан бажариладиган машғулотларга қараганда ҳам юқорироқ талаб қўяди. Шунинг учун мусобақалардан кейинги дам олиш интерваллари, машғулотлардан кейинги дам олишга нисбатан кўпроқ бўлиши керак. Қатор мусобақалардан сўнг дам олиш зарур. Дам олиш мусобақа шароитларига кўра спортчиларни юқори спорт юкласидан чалғитадиган тарзда бўлиши мумкин.

2.2. Юқори малакали футболчилар спорт тайёргарлик жараёнларининг хусусиятлари

Машқлар, машғулотлар ва мусобақаларни тақсимлашда изчиллик ва системалилик спортдаги ишчанлик қобилиятининг ортишига кўмаклашади. Машқлар ҳар бир футболчи учун алоҳида хал қилинадиган вазифаларга қараб танланади. Бу вазифалар тезлик, чидамлилик, чаққонликни борган сари оширишга ва ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Машғулотларда бажариладиган машқларни тақсимлашда қуйидаги қоидаларга амал қилинади. Комплекс ва тематик машғулотларда чигил ёзишдан кейин умумривожлантирувчи машқлар бажарилиши керак. Шундан сўнг тезликни ривожлантирадиган машқлар бажарилади. Улардан кейин ҳаракатлар координациясига талаб этадиган, асосан тўпни эгаллаш техникаига оид машқлар бажарилади. Агар машғулотда спортчига катта юклама бериш вазифаси қўйиладиган бўлса тўпни эгаллаш техникасига оид машқлар юқори суръатда бажарилади. Агар ҳаракат малакаларини такомиллаштириш вазифаси қўйиладиган бўлса, машқлар ҳар бир футболчи учун оптимал бўлган суръатда бажарилади.

Тезлик ва ҳаракатлар координациясини ривожлантиришга қаратилган машқлардан кейин чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Кучни оширувчи машқлар машғулотнинг тайёргарлик қисмига киритилади ёки асосий қисмнинг бошланишида бажарилади. Техника ва тактикага оид тематик машғулотларда машқларнинг худди юқоридагидек изчиллигига риоя қилинади. Тўпни эгаллаш техникасига оид машқларни бажариш аста-секин жадаллашиб боради. Дастлаб тўп билан эркин ҳаракатлар бажарилади, кейин тўпни ошириш ва тўхтатиш, снгра тўпни олиб юриш, ва ниҳоят, тепиш техникаси таомиллаштирилади.

Тактикага оид машқлар тўпни эгаллаб олиш техникасига доир машқлар билан бир вақтда қўлланилади. Қизишиб ва юқори самаралилик билан бажариладиган ўйинлар ва ўйин машқлари асосий қисмнинг охирига киритилади. Машғулотларнинг якуний қисмида қўзғалувчанлиқни пасайтиришга ёрдам берадиган машқлар бажарилади.

Тренировка циклининг биринчи ва иккинчи кунлари ёки ўйин оралиғидаги циклларнинг иккинчи ва учинчи кунлари кўпроқ тезликни ривожлантирувчи машғулотларга ажратилади. Кунига икки марта машғулот ўтказилганда тезликни ривожлантириш машқлари биринчи машғулотга киритилади. Тренировка циклининг биринчи ва иккинчи, ўйин оралиғидаги циклларнинг иккинчи ва учинчи кунлари тўпни эгаллаб олиш техникасини таомиллаштиришга қартилган машғулотларга бағишланади. Машғулотда жисмоний ёки тактик тайёргарликка оид вазифалар ҳал қилинганда техникага доир машқлар иккинчи режага ўтказилади ва машғулонинг исталган қисмида бажрилиши мумкин.

Катта юклама билан ўтадиган машғулотларда техникага оид машқлар юқори жадалликдаги ишлар учун қулай эмационал вазият сифатида, шунингдек машғултни ўйин шароитига яқинлаштириш мақсадида қўлланилади. Мусобақа арафасида одатда кичик юкламали машғулот ўтказилади. Унинг вазифаси-футболчиларнинг ишчанлик қобилиятини зарур даражада сақлаб туришидир. Бунда машғулот мазмунан жуда ҳам ранг-баранг бўлиши мумкин. Шу кунини индивидуал режалар бўйича машғулот ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Чидамлилиқни ривожлантирувчи, лекин анчагина чарчатувчи машқлар махсус машғулот тарзида берилади ёки машғулот асосий қисмнинг охирига киритилади. Кўпинча машқларга тузатиш киритиш билан боғлиқ бўлган тактик комбинацияларни ўрганишни, машғулотнинг жадалликни бир оз пасайтириш маъқул бўлган қисмга киритиш керак. Жадаллик даражасига қараб тренировка ва ўйин оралиғи циклларидаги ҳамма машғулотлар мураккаблиги аста-секин ортиб ёки камайиб борадиган тартибда тақсимланади.

Футболчиларнинг тренировка жараёнидаги педагогик назорат уларнинг мусобақага шайлигини баҳолашнинг асосий формасидир. У, яъни педагогик назорат, тренер ва вра томонидан олиб борилади. Бунда ўтказилган машғулотларнинг мазмуни, ҳажми ва жадаллиги ҳисобга олинади ҳамда тренировка режаларининг бажарилиши анализ қилинади.

Қуйидагилар анализдан ўтказилади:

Жамоаларнинг тренировка режалари ва уларнинг бажарилиши:

Тренировка воситалари, формалари ва методлари ҳамда уларнинг машғулотларда қўлланилиши:

Футболчилар жисмоний сифатларининг қай даражада ошганлиги, уларнинг техника ва тактикасидаги ўзгаришлар:

Футболчилар соғлиғи ва функционал имониятларининг ўзгаришлари:

Футболчиларнинг машқ кўрганлик аҳволининг ўзгариши:

Тренировка ва ўйин оралиғидаги циклларда мусобақалар, машғулотлар ва дам олишнинг тақсимланиши:

Машғулотлар давомийлиги ва жадаллигининг ўзгариши:

Тренировкада қўлланиладиган педагогик назорат методлари ва жумладан жисмоний сифатлар, техник ва тактик соҳасидаги ташкил этиш.

Йўл-йўриқ бериш ва ўйин таҳлил қилишнинг мавжуд методлари.

Тренировка режаларининг бажарилишини ҳисобга олиш журналлари, кундаликлар, конспектлар бўйича ва тренировкаларини кузатиш йўли билан аниқланди.

Тренировка воситалари, унинг форма ва методлари ҳамда уларнинг қўлланилиши тренировка жараёнидаги педагогик кузатишлар йўли билан ҳамда ҳисобга олиш журналлари, кундаликлар, конспектлар, режаларини анализ қилиш ёрдамида аниқланади. Жисмоний сифатлар ва техниканинг қай даражада ривожланганлиги контрол маълумотларига қараб аниқланади.

Тактик малакалари эса футболчиларнинг мусобақаларда қатнашиши жараёнида олиб бориладиган кузатиш ёрдамида аниқланади. Бунда футболчиларнинг мусобақанинг турли босқичларида қўллаган асосий тактик усуллари ҳисобга олинади, видеозаписдан фойдаланилади. Мусобақалар, машғулотлар ва тренировка ҳамда ўйин оралиғидаги циклларда дам олиш тренировкани педагогик жиҳатдан кузатиш жараёнида ҳамда режалар, ҳисоботлар, кундаликлар, ҳисобга олиш журналларидаги ёзувлар асосида тақсимланади.

Машғулотларнинг давомийлиги ва жадаллиғидаги ўзгаришлар кундаликлар, конспектлар, ҳисобга олиш журналлари асосида, шунингдек хронометрик ёрдамида

ўтказиладиган педагогик кузатишлар жараёнида аниқланади. Қўлланиладиган педагогик контрол методлари контрол синов протоколларига қараб аниқланади. Кўрсатмалар бериш ва ўйинларни таҳлил қилиш методлари тренернинг ёзувлари бўйича анализ қилинади.

Ҳар бир жамоада тренер, врач футболчиларнинг ўзлари кундалик юритадилар. Тренернинг кундалигида футболчиларнинг ишчанлик қобилияти, эмационал ҳолати, мусобақаларда қатнашиш баҳолари ва бошқа кўрсаткичлар қайд қилиб борилади. Футболчининг кундалигида эса спортчи ўзини қандай, ҳис қилганлиги, уйқуси. Тренировка қилиш иштиёқи ҳақидаги ёзувлар ва шахсий вазнидаги ўзгаришлар қайд қилиб борилади. Бутун йиллик цикл даомидаги тренировка жараёнида педагогик кузатишлар ҳам олиб борилади, булар тренировкани анализ қилиш учун қимматли материал бўлиб хизмат қилади. Тренер ўз кузатишларини ва футболчиларнинг тренировка режимини аниқлаш учун зарур бўлган педагогик характеристика тузади.

Футболчиларнинг тренировкасини педагогик жиҳатдан назорат қилиш учун контрол машқлар комплекслари тузилади. Барча асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини баҳолашга имкон берувчи машқлар тестлар бўлиши мумкин. Бунда ҳаракат сифатларининг ҳам умумий, ҳам махсус ривожланишига баҳо бериш учун бажариладиган машқлар шаклан асосий спорт ҳаракатларига яқин бўлиши керак. Тўпни эгаллаш техникасидаги ўзгаришларни баҳолашга имкон берувчи машқлар ҳам контрол машқлар комплексига киритилади.

Тестлар бир муддатда ва имкон борица бир хил шароитда ўтказилади. Тестлар комплекслари ва синовларини ўтказиш шароитини тез-тез ўзгартириш тавсия этилмайди. Уларни тез-тез алмаштириш тренернинг тест давомида кўрсатилган натижаларни таққослаш имконидан маҳрум қилади. Тўпни эгаллаш техникасидаги ўзгаришлар, визуал кузатишлар методи билан ҳам назорат қилинади. Футболчилар бажарган приёмлар балли система бўйича баҳоланади. Тўпни эгаллаш техникасидаги ўзгаришларни баҳолаш учун кинофотосъёмка ва видеозаписдан фойдаланилади. Ўйин тактикасини эгаллаб олишдаги ўзгаришларни баҳолаш учун визуал методлар ва баён қилиб бериш методлари қўлланилади. Тактик ҳаракатлар ва комбинациялар балли система бўйича баҳоланади.

Тренировкага стимул бериш учун, контрол машқлар комплексларини жорий қилиш билан бир қаторда норматив талаблар ҳам жорий этилади. Контрол машқларга оид нормалар футболчиларнинг ёшига ва шайлик даражасига мувофиқ равишда дифференциацияланади. Тренерлар футболчиларни мусобақалар жараёнида мунтазам равишда кузатиб борадилар. Бунда кузатилаётган ҳодисалар қайд қилинади ва кейинчалик умумлаштирилиб, тренировка жараёнини такомиллаштириш учун хулосалар чиқарилади. Мусобақаларда футболчиларни мунтазам кузатиб бориш ва уларни машғулотлардаги

кузатишлар билан таққослаш ўйинда бажариладиган ҳаракатларни такомиллаштиришга хизмат қилади. Бунда футболчиларнинг мусобақалардаги ва машғулотлардаги ҳаракатларининг турли томонларини ўлчаш усуллари жуда катта аҳамиятга эга бўлади.

Контрол қилишнинг комплекс программаси

Ўқув-тренировка жараёнинг самарадорлиги кўп жиҳатдан комплекс контрол қилишга, унинг ташкил этилиши ва мазмунига боғлиқ. Футболчиларни педагогик, медико-биологик, биохимик, психологик методлар билан комплекс назорат қилишда қуйидагилар:

Функционал ҳолат;

Руҳий ҳолат;

Техник ва тактик маҳорат;

Машғулотлар вақтидаги, шунингдек машғулот ва мусобақалардан кейинги физиологик, биохимик, психологик ўзгаришларнинг миқдори ва йўналиши;

Тренировка нагрузкларининг миқдори ва йўналиши баҳоланади.

Босқичма-босқич контрол қилиш- бу футболчиларнинг ҳар бир тайёргарлик босқичининг боши ва охиридаги тайёргарлигини баҳолашдир.

Кундалик контрол қилишда-ойлик ва ҳафталик цикллардаги машғулотлар натижасида рўй берадиган физиологик, биохимик, психологик ўзгаришлар ва юкламаларнинг миқдори ҳамда йўналиши баҳоланади.

Оператив контрол қилиш ёрдамида машқларнинг ҳажми ва жадаллиги уларнинг дозаларга бўлиниши ва таъсир қилиши, машғулотларда машқлар билан дам олишнинг тўғри алмаштириб турилиши, уларни бажаришнинг самарадорлиги, мусобақаларда бажариладиган техник ва тактик ҳаракатларнинг ишончилиги баҳоланади. Комплекс назорат қилиш методлари доирасига контрол вазифаларига қараб ҳам қисқариши, ҳам кенгайтирилиши мумкин. Одатда, контролнинг комплекс программаси йирик мусобақаларга тайёргарлик кўраётган футбол коллективларига мўлжалланган бўлади.

Футболчиларнинг маҳорат даражасини ошириш тўғрида-тўғри болаларни илк ёшлик чоғидан бошлаб футбол ўйинига режали ва малакали равишда оммавий ўргатишга боғлиқ. Фақат бола имкониятларига мос бўлган ҳаракат кўникмаларини шунчалик тез ва осон ҳосил қилинади. Ёш футболчиларни тайёрлаш ўзига хос хусусиятларга эга. Болалар ва ўсмирлар спорт коллективидаги ўқув-тренировка ишларини тўғри ташкил этишда буларни ҳисобга олиш лозим. Футбол ўйининг турли-туман техникасини қисқа вақт ичида эгаллаб олиш амалда мумкин эмас. Фақат футболчиларни 9-10 ёшдан 17-18 ёшгача ўргатиш ва тренировка қилдиришни тўғри перспектив режалаштириш натижасидагина юқори техника даражасига эга бўлган футболчилар тайёрлаш вазифасини ҳал этиш мумкин.

Ёш футболчилар тайёрлашдан асосий мақсад спорт маҳоратига эришиш учун энг қулай бўлган ёшда болаларни аста-секин маҳоратли спортчи қилиб етиштиришдир. Бирок болалар ва ўсмирлар футболининг вазифаси разрядли футболчилар ва мастерлар тайёрлаш билан тугалланмайди. Улар, яъни ўсмирлар футболининг вазифаси анча кенг бўлиб, болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ва ақлий жиҳатдан гармоник ривожланишлари, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва организмининг ташқи муҳитнинг турли хил нуқулай таъсирларида чидамлилигини ошириш ҳақидаги масаланинг ҳал этилишини ҳам кўзда тутати.

Агар болаларни ўқитиш ва уларнинг такомиллашиш жараёнини системали равишда, ўсиб бораётган организмнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб ишлаб чиқилган, перспектив ва илмий асосларни ҳисобга олиб ишлаб чиқилган, перспектив ва илмий асосланган план асосида амалга оширилса, бу жараён самарали бўлиши мумкин. Ўқув-тренировка жараёнини планлаштиришда спортга тайёрлаш воситаларини 9-10 ёшгача, яъни ёш футболчиларнинг катталар ҳисобига ўтиш пайтигауча бўлган бутун даврга изчиллик билан, асосий дидактик принципларни ҳисобга олиган ҳолда тақсимлаш керак.

3. Боб. Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолиятини ташкил этиш

Футбол мусобақалари ўқув-тренировка ишларининг асосий қисмини ташкил этади. Улар машғулотларда қизиқишнинг оширади, мамалакатда футболнинг оммавий ривожланишига ёрдам беради. Футболчи ўйинларда мунтазам қатнашмай туриб юқори натижаларга эриша олмайди. Мусобақалар мусобақ қатнашчиларининг ва умуман команданинг даражасини аниқлайди, ўқув-тренировка жараёнинг аҳволи ва йўналишини аниқлаш имконини беради. Мусобақа натижалари ўқув-тренировка ишларининг яқунлаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Мусобақалар қатъийликни, ғалабага эришиш йўлидаги ирода кучини, корхона коллективи, шаҳар, республика, мамлакат олдидаги маъсулият ҳиссини тарбиялайди. Ўйинларнинг эмационал кескинлиги футболчиларнинг психологик хусусиятларини аниқлашга имкон беради. Очик ҳавода ўтказилган мусобақалар қатнашчиларни соғломлаштириш жиҳатидан катта аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний камолотнинг ҳаммабоп ва қимматли воситаларидан биридир. Мусобақалар кўп сонли томошабинлар жалб қилиш билан футболни пропаганда қилиш ва оммалаштиришнинг қудратли воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар мусобақа қатнашчилари ва томошабинларга уюштирувчи таъсир кўрсатиб, томошабинларни физкультура ва спорт билан актив шуғулланишига жалб этади.

Футбол судьясининг тарбиячи - педагог ва ўйин раҳбари сифатида роли жуда катта. Аниқ судьялик қилиш, майдондаги рўй берадиган қўполликка ва айрим футболчиларнинг

интизомсизлигига қарши қатъий курашиш, мусобақалашаётган команда ўйинчиларига ўз вақтида танбеҳ ва кўрсатмалар бериш мусобақани тактик ва техник жиҳатдан юқори даражада ўтказишга ёрдам беради.

Мусобақа турлари Олдига қўйилган вазифаларга қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ягона Бутуниттифоқ спорт классификацияси талабларига мувофиқ ташкил этиладиган ва натижаларга кўра спорт классификацияи белгиланадиган ҳамда ғолиб ёки чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга киради. Мусобақаларнинг асосий тури- календарь мусобақалар бўлиб улар спорт тадбирининг ягона календарь планида назарда тутилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади.

Қуйдагилар мусобақаларнинг асосий турларига киради:

биринчилик ёки чемпионатлар;

кубок мусобақалари;

Биринчилик ёки чемпионатлар-энг маъсулиятли муобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича ғолиб командага чемпионатлик номи берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури командалар кучини объектив баҳолашга, олиб борилаётган ўқув-тренировка ишнинг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақалари мусобақаларга жуда кўп командалар жалб этиш ва ғолибни нисбатан қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан танлаб олиш принципи бўйича ўтказилади. Саралаш мусобақалари мусобақаларнинг кейинги босқичда қатнашиш учун энг кучли командаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақаларнинг ёрдамчи турларига қуйдагилар киради:

Контрол учрашувлар

Ўртоқлик учрашувлар

Намунали учрашувлар

Қисқартирилган мусобақалар

Контрол учрашувлар командаларни бўлажак мусобақаларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

Ўртоқлик учрашувлар ўқув-тренировка мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар планида ўтказилади.

Намунавий учрашувлар футболни оммалаштиришга ва спорт маҳоратини кўрсатишга хизмат қилади.

Қисқартирилган мусобақалар бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар одатда байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиш ёки ёпилиш кунларига планлаштирилади.

Бундай мусобақаларнинг ўтказилишини тезлаштириш учун ўин вақти қисқартирилади. Қисқартирилган мусобақаларнинг программаси фақат ўйин ўтказишни эмас, балки ўйинчиларнинг техник ёки жисмоний тайёргарлигига доир мусобақаларни ҳам ўз ичига олиши мумкин.

3.1. Юқори малакали футболчилар тайёрлашда техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини режалаштириш

Техник ва тактик тайёргарлик Кўп йиллик тренировканинг барча босқичларида техник усуллар ва тактик ҳаракталарга ўргатиш жараёни узлуксиз давом этади. Мақсадга мувофиқ техниканинг барча томонлари биомеханика қонунларидан фойдаланиш асосида ва шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда пухта ўзлаштириш ўйин фаолиятининг мураккаб шароитларида техниканинг мувоффақиятли қўлланишини олдиндан белгилаб беради. Мукаммал ўйин кўникмаларининг шаклланиши ёш футболчиларнинг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлигига асосланади.

Ёш футболчиларни ўқитиш ва уларнинг малакаларини такомиллаштириш босқичларида жисмоний тарбиянинг одатдаги методлари: машқлар, ўйин, мусобақа методлари, кўрсатмалиликни таъминлаш, оғзаки нуқтдан фойдаланиш, ҳатоларни тузатиш методлардан фойдаланилади. Барча методлар бир-бири билан яқиндан боғлиқ ҳолда қўлланилади. Бироқ улардан фойдаланишнинг процентли нисбати кўпгина факторларга: ўқитиш босқичи ҳамда вазифаларига, шуғулланувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига, уларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади.

Алоҳида техник усул ва тактик ҳаракатни ўрганиш қуёйдаги босқичларга ажратилади:

Дастлабки ўрганиш;

Чуқур ўрганиш;

Мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш.

Ҳар бир босқич бир қатор хусусиятларга эга бўлиб, шу хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда конкрет вазифалар қўйилади ва ўқитишнинг рационал методикаси танланади.

Дастлабки ўрганиш. Бу босқичнинг асосий мақсади- ўрганилаётган усул ёки ҳаракат асосларини ўзлаштириб олиш. Конкрет бир ҳаракатни унинг асосий вариантыда бажариш кўникмаларини шакиллантиришдаги дастлабки уринишлар бош мия қобиғидаги динамик стереотип ҳосил қилишга ва бош мия қобиғидаги нерв жараёнларининг иррадиацияси билан

характерланади. Болалар ички тормозланиш етарлича ривожланмаган бўлади. Буларнинг ҳаммаси кўпинча ўрганилаётган ҳаракатнинг кинематик ва динамик характеристикаларининг ноаниқ эсга туширилишига, унинг ритмининг беқарорлигига, керак бўлмаган қўшимча ҳаракатларга сабаб бўлади.

Мазкур босқичнинг асосий вазифаси- шуғулланувчиларда бажарилаётган ҳаракат ва шу ҳаракат асосий элементларнинг яхлит тасаввурини ва ҳаракат сезгисини пайдо қилиш- ҳаракат кўникмаларини шакиллантириш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳал этилади. Ҳаракатни дастлабки ўрганиш у билан танишишдан бошланади. Бунга методлар комплекси ёрдамида эришилади. Оғзаки тушунтириш, кўрсатиш ва машқ методларидан фойдаланилади.

Оғзаки тушунтиришда ҳаракатнинг аниқ терминалогик номи берилади, унинг аҳамияти ва ўйин шароитларида қўлланиладиган ўрни ҳақидаги маълумотлар айтилади, бажариш принциплари тушунтирилади. Болаларнинг диққат- эътиборининг беқарорлиги, унинг ҳажми ва кичиклиги сабабли тушунтириш аниқ, ва қисқа образли бўлиш керак. Иккинчи сигнал системаси орқали ҳосил қилиндиган кўрув тасаввурлари кўрсатмалиликни таъминлаш методларидан фойдаланиш билан тўлдирилади. Булар биринчи сигнал системаси орқали таъсир этиб, ўрганилаётган ҳаракатларнинг конкрет образларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бевоситаа намоёниш қилиш кўрсатмалиликни таъминлашнинг асосий методидир. Намойиш қилиш фақат ташқи формаси бўйичагина намунали бўлиши керак эмас. Ҳаракатнинг муваққат, фазовий ва куч характеристикаларини оптимал равишда қайта эсга тушуш зарур. Кўпинча кўрсатиш тушунтириш билан қўшиб олиб борилади, бу эса ҳаракатнинг тез ва пухта идрок қилинишини таъминлайди.

Ҳаракат сезгиларини ҳосил қилиш учун машқ методларидан фойдаланилади. Ўрганилаётган ҳаракат нисбатан доимий ва соддалаштирилган шароитларда эса тушунтирилади. Футбол ўйини техникаси ва тактикасини ўргатишда кўпроқ яхлит машқ методидан фойдаланилади, чунки ҳаракаталарни бўлақларга бўйлиб юбориш кўпинча уларнинг моҳиятини кўпол равишда бузишга олиб келади. Такрорлаш меъёрини аниқлашда янги, координацион жиҳатдан мураккаб машқлар ёш футболчиларда тегишли невр марказларининг чарчашига сабаб бўлишини ҳисобга олиш лозим. Шунинг учун мазкур босқичда машқларни серияли такрорлаш жуда самарали бўлади. Ўрганувчилар ҳар бирида 8-10 та такрорлаши бўлган 2-3 серияларни бажарадилар. Сериялар оралиғидаги интерваллар дам олиш учун етарли бўлиши керак. Улардан зарур фикрларни аёйтиш ва машқни ўрганиш кейинги 3-5 та дарс мобайнида давом эттирилади.

Чуқур ўрганиш. Бу босқич техник ва тактик ҳаракатларнинг янада мустаҳкамланиши ва ўрганилаётган ҳаракат деталларининг чуқурроқ аниқлаштирилиши билан характерланади. Усул ёки ҳаракатни ўзлаштириб олиш жараёнида дастлабки кўникмалар такомиллашади, техник усуллар, ҳам тактик ҳаракатлар ҳам тўғри, аниқ бемалол бажарила бошланади.

Чуқур ўрганиш босқичида шуғулланувчиларнинг ҳаракат сезгиларини онгли равишда баҳолай олиши ва жойни идрок қила билиши ўргатиш вазифаларини мувоффақиятли ҳал этишда катта аҳамият касб этади. Бу эса муфассал сўзлаб бериш ва суҳбат ҳаракатларни тушунтириш ва чуқурроқ анализ қилиш, ўз-ўзини текшириш, ҳисобат бериш ва шу каби оғзаки методларни қўлланиш имконини беради. Бевосита кўрсатиш кўрсатма қуроллар: фото ва киноматериаллар, плакатлар, расмлар, схема ва ҳ.к. дан кенг фойдаланиш билан тўлдирилади. Ҳаракатнинг бориши ва унинг асосий параметрлари ҳақидаги зудлик билан ахборот беришнинг хилма-хил воситалар кераклича самара беради.

Мазкур босқичда асосан яхлит машқлардан фойдаланилади. Бу машқлар қатъий бир мақсадга қаратилган бўлиши керак. Бир хилда бўлган такрорлашлар сони анча оширилади. Машқ ўргатилаётган вазият шароитлари ўзгартирилади ва мураккаблаштирилади. Машқни бажариш вазифалари ўзгартирилади, бу ҳол ҳаракат формалари ва характерининг, уларнинг фазовий вақт ва куч характеристикаларни максимал тезлик ва куч-ғайратга яқин тезлик ва куч ғайрат билан бажаришга уриниб кўрилади. Бунда техник ва тактик ҳаракатлар бажрилиш вақтида бузлмаслиги, мўлжалланган аниқлик эса йўл қўйилган чегарада бўлиши муҳимдир. Бир қолипдаги ҳамда ўзгарувчан такрорлашлар нисбатан тахминан 30 ва 70 % ни ташкил этади.

Ҳаракат амалларининг кўп варинатларда бажарилиши турли хил анализатор системаларнинг фаолиятига оширилган талаблар қўяди ва бажарилаётган ҳаракатлар тўғрисида аниқ тассавурларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Бир дарсдаги таукрорлашлар сони оширилади. Ўрганилаётган ҳаракат 10-12 мин давомида такрорланади, шундан сўнг 3,5-5 минут бошқа машқлар бажарилади. Ўйин машқларини бошқа машқ тарзида қўлланиш анча самаралидир. Сўнггра яна ўшанча вақт давомида ҳаракат кўп марта такрорлашлар лозим.

Дарслар системасида чуқур ўрганиш катта интерваллар билан олиб борилиши мумкин. Бу дарсга янги материал киритиш имконини беради. Мазкур босқичда ўйин ва мусобақа методларидан кенг фойдаланилади, булар алоҳида эмационал фон яратади, маушқларнинг таъсирини кучайтиради ва ўқитиш жараёнини активлаштиради.

Мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш. Бу босқичнинг асосий вазифаси-ўзлаштириб олинган ҳаракатларни янада мустаҳкамлаш ва турли хил ўйин шароитларида уларни қўлланиш кўникмаларини ҳосил қилиш. Мазкур босқичда жимоний тарбия методларининг барча комплексларидан фойдаланилади. Такомиллаштириш босқичининг хусусиятлари “футболчиларни тайёрлаш методикаси” бобида анча батафсил қараб чиқилади.

Футболчининг техник маҳорати у эгаллаб олган техник приёмларнинг ҳажми ва хилма-хиллиги, шунингдек уларни ўйин шароитларида самарали қўлланма билиши билан ҳаракатерланади. Футбол ўйини техникаси жуда кўп турли приём ва усуллар йиғиндисидан иборатдир. Шунинг учун кам вқт ва кам куч сарифлаб ўргатиш вазифасини ҳал этиш учун ўрганилаётган материални системага солиш ва техникага ўргатишнинг рационал изчиллигини аниқлаш катта аҳамиятга эга

Ўргатиш ишини бошлаш ва уни оптималлаштириш проблемаси кўп жиҳатдан тушунарлилик принципи билан белгиланади. Аммо бу фақат “оддийдан мураккабга”, “осондан қийинга” деган методик қоидалардан фойдаланишдан иборат бўлиб қолмайди. Дастлаб ўйинни олиб боришнинг асосий приём ва усулларини ўрганиш зарурлигини ҳисобга олиш ҳам анча муҳимдир. Ниҳоят янги ҳаракат кўникмалари аввал ўзлаштирилган кўникмалар асосида пайдо бўлади. Шунинг учун турли хил техник приём ва усулларнинг ўзаро табиий боғлиқлигидан ва тузилиши бўйича умумийлигидан фойдаланиш керак.

Техник усуллар билан танишиш ва уларни ўрганиш жараёнида асосан ўқитишнинг фронтал усулидан фойдаланилади. У кўп йиллик тренировканинг ҳар бир босқичи учун муайян доирадаги приём ва усуллар танлаб олиниши билан характерланади. Булар дарслар системасида параллел равишда: дастлаб ҳар бир приём ва усул алоҳида, кейинчалик ўзлаштирилган бошқа приёмлар билан биргаликда ўрганилади. Шу билан бирга бир дарсда, бир вақтнинг ўзида икки-учтадан ортиқ янги приёмга ўргатиш мумкин эмас.

Кўп йиллик тренировканинг ҳар бир босқичида футболчиларнинг техник тайёргарлиги юзасидаун конкрет вазифалар қўйиш кўпгина факторлар: болалар ва ўсмирлар ривожланишнинг ёш хусусиятлари, жисмоний сифатларни тарбиялаш динамикаси, ҳаракат кўникмаларини шакиллантириш структурасининг хусусиятлари, босқичларнинг қайси мақсадга қаратилганлиги билан белгиланади. Дастлабки тайёргарлик босқичида футбол ўйинини янги ўрганувчи футболчиларни техник усулларнинг асосий группалари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу вазифанинг муваффақиятли ҳал этилиши шуғулланувчиларда футболга нисбатан қатъий қизиқиш

ҳосил бўлишига ёрдам беради. Мазкур босқичда ўқитиш иши майдонда ҳаракат қилиш: югуриш, тўхташ, бурилиш ва сакрашнинг асосий усулларини ўрганишдан бошланади.

Шулар билан параллел равишда ёш футболчилар тўпни эгаллаш техникаси приёмларини ва буни бажаришнинг қуйидаги асосий усуллари ўрганадилар:

Тўп тепиш ;

Калла қўйиш;

Тўпни оёқ билан тўхтатиш;

Тўпни оёқ билан олиб юриш;

“қочиб қолиш” йўли билан алдайдиган ҳаракатлар қилиш;

тўпни олиб қўйиш ;

ён чизикдан туриб тўпни ўйинга ташлаш.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида шуғулланувчилар футбол ўйини техникаси асосларини эгаллаб оладилар. Ёш футболчилар аввалгисе босқичда танишган техник приёмларни анча чуқурроқ ўрганадилар ҳамда приём, усул ва уларнинг бошқа хилларини ўрганишга киришадилар. Дарвозабонлар тўпни эгаллаб олиш техникасининг асосий приёмларини: тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва ташлашни ўрганадилар.

Асосли равишда тренировка қилиш босқичида футболчилар техникани мустаҳкамлайдилар ва уни такомиллаштиришда давом этадилар. Турли-туман техник приёмларлар бўйича мустаҳкам кўникма ҳосил қилинади ва ўйин шароитларида уларни комплекс равишда ва мақсадга мувофиқ қўлланиш кўникмалари таркиб топтирилади. Бутун босқич давомида шуғулланувчилар қуйидаги приёмлар бўйича камолотга эришадилар. Турли траектория ва йўналишда ҳаракатланаётган тўпни хилма-хил усуллар билан тўғрига ва йўналишни кескин ўзгартириб тепиш:

Тўпни тўхтатиш ва шеригига ошириш:

Тўпни турли усуллар билан олиб юриш;

Алданма ҳаракатлар қилиш;

Тўпни ҳужум қилиб ва оёқнинг остига ташланиб тегиб юбориш ва тўхтатиш.

Рақибни елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш;

Тўпни турган жойидан, ҳаракатда, йиқилаётиб ён чизикдан ўйинга киритиш.

Дарвозабонлар тўпни ушлаб олиш, уриб юбориш ва бошқа томконга ўтказиб юборишни ҳам йиқилмасдан, ҳам йиқилаётиб такомиллаштирадилар. Асосли равишда тренировка қилиш босқичида футболчиларни ўйиндаги вазифалари ҳужумчи, ҳимоячи ва ҳ.к бўйича узул-кесил ихтисослашуви амалга оширилади. Шунинг учун такомиллашиш жараёнини футболчиларнинг ўйиндаги вазифаларига нисбатан алоҳида-алоҳида олиб бориш керак.

Тактик тайёргарлик. Идрок, диққат, тафаккур, хотира каби руҳий жараёнларнинг жуда яхши жисмоний, ахлоқий-иродавий, назарий ва айниқса техник тайёргарлик билан биргаликда юқори даражада ривожланганлик тактик тайёргарлик асосини ташкил этади. Футболчиларнинг ўйин фаолияти шароитларида яхши мўлжал олиш ва тактик жиҳатдан тўғри қарор қабул қилиш қобилияти кўп жиҳатдан техник приёмларни мақсадга мувофиқ равишда қўлланиш, яъни техник қуролланганлиги билан белгиланади. Шунинг учун ёш футболчи техник приёмларни мунтазам такомиллаштира бориб жуда кўп миқдордаги ҳаракат кўникмаларини эгаллаб олгандагина яхши тактик тайёргарликка эришиши мумкин. Ўйинчининг техник маҳорати ё шериклари билан ҳамкорликда, ёинки индивидуал равишда исталган тактик ғоянинг амалга оширилишини таъминлаш керак. Ҳар бир футболчининг тактик жиҳатдан юқори индивидуал тайёргарлиги бутун команда тактикасининг самарали бўлишини белгилаб беради.

Ёш футболчилар билан ўтказиладиган ҳар бир ўқув-тренировка босқичи конкрет йўналишга ва тегишли ўқув материалига эга бўлиши керак.

Дастлабки тайёргарлик босқичида асосий вазифа ўйинда фикр юритиш қобилиятини тарбиялаш ва футбол ўйини жараёнига қизиқиш уйғотишдан иборат. Машғулотларда мураккаб реакция тезлигини, мўлжал олишни, идроклилиқни, мустақилликни коллективда иш кўра билиш кўникмасига ривожлантириш билан боғлиқ бўлган машқлар бажарилади. Ўйинда фикр юритиш қобилиятини тарбиялаш учун ўйин фаолияти характериға кўра футболға яқин бўлган ҳаракатлар ўйинлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинлар рақиб “таъқиб” идан қутулиш ва бўш жойға чиқиш, ўз вақтида тўп ошириш, ҳужум ёки ҳимоя вақтида тезлик билан қулай вазиятни эгаллаш кўникмаларини тарбиялайди. Тактик тайёргарликда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тўпни эгаллаб олишнинг мураккаб техникаси йўқлиги билан ҳам белгилангандир. Бу шуғулланувчиларнинг диққат-эътиборини ўйин жараёнини тушуниб олишға қаратилади, жуда кўп вазиятларда мустақил қарор қиқариб олишға имкон беради. Ўйинларда ҳужум ва ҳимоядаги индивидуал ҳамда энг оддий группавий ҳаракатлар тарбияланади. Ўйинчининг “очиқиш” ва “ёпиқиш” каби тактик ҳаракатларни энг яхшиси баскетбол ёки гандбол ўйинида ўрганиш маъқул.

Тренер ўйини моҳиятини тўғри тушуниш ҳиссини тарбиялаш тўғрисида ғамхўрлик қилиш қабул қилинган ҳар бир нотўғри қарорни эътибордан четда қолдирмаслиги, бажарилган ҳаракатға баҳо бериши керак. Шунинг учун мазкур босқичда ҳар бир машғулот мазмунинг асосий йўналиши-ўйинни олиб бориш тажрибасини эгаллаш ва тўлдириб боришдан иборатдир.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи тактик тафаккурни ривожлантиришни ҳамда асосий индивидуал ва группавий тактик ҳаракатларни ўрганишни назарда тутлади. Машғулотларда қуйидагилар:

Назарий билимлар, тактик кўникама ва малакалар запасини кенгайтириш;

Ўзлаштирилаётган билим, кўникама ва малакаларни доимо ўзгарувчан ўйин шароитида ижодий қўлланиш имконияти эътиборга олинати керак. Машғулотларда спорт ўйинлари тактикасининг умумий асосларини ўрганишга, футбол ўйини тактикасини, ўйинчиларнинг индивидуал ва группавий ҳаракатларни қараб чиқишга катта ўрин берилади. Шу мақсадда футболчининг барча формаларидан, тактик тайёргарликнинг назарий асосини яратишга ёрдам берувчи формаларидан фойдаланилади. Ўйин қоидаларини ўрганиш ҳамда индивидуал ва группавий ҳаракатларини ташкил этишда уларни ҳисобга олиш лозим. Танишиш асносида қоидаларни расм, схема, макетда акс эттирилган ўйин вазиятда ва ҳ.к лар билан тўлдириб тушунтириш, уларни қўлланишга оид амалий мисоллар келтириш фойдалидир.

Асосий тактик ҳаракатларни ўрганиш жараёнида тактик тафаккур шакллантирар экан, асосий эътибор қабул қилинган тактик режани амалга ошириш учун ўйинни олиб боришнинг шуғулланувчилар қабул қилган муайян воситалар ва усулларнинг мақсадга мувофиқлигини анализ қилишга қаратилади. Хужум ва ҳимоянинг доимо ўзгарувчан шароитларида конкрет индивидуал ва группавий ҳаракатларга алоҳида эътибор берилиб бажриладиган машқлар ҳам ўрганилади.

Айрим ўйин вазиятларини ижодий ҳал этиш қобилиятли ўйинчиларнинг энг муҳим малакаси ҳисобланади. Бу малакани ривожлантириш бошланғич спорт ихтисослашувининг асосий вазифаларидан биридир.

Жиддий тренировка қилиш босқичидаги тактик тайёргарлик ўзлаштириб олинган индивидуал ва группавий ҳаракатларни ҳисобга олган ҳолда олиб борилади. У футболчиларнинг комбинацион ўйин олиб бориш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Команда тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга катта эътибор берилади. Тактик тайёргарлик ўйинда ажратилган ҳолда ёки икки томонлама ўйинда олиб борилади. Ҳар бир ўйинчи командада қандай ўрин эгаллашга қараб ўз тактик ҳаракатларни такомиллаштиради. Машқларга ҳам ҳужумчи, ҳам ҳимоячи ҳаракатлар киритилади. Ўз-ўзини анализ қилиш, ўйин вазиятини характерловчи кўп сонли момоентлардан энг муҳимини ажратиш олиш кўникмаларни тарбиялаш жуда муҳимдир.

3.2. Юқори малакали футболчилар тайёргарлигида жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти

Ёш футболчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёрликни эгалашга, соғлиқни мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишга, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгалаб олишга, футбол ўйини техникаси ва тактикасининг бошланғич асосларига ўргатишга қартилган воситалар комплексидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тайёргарликнинг бу вақтдаги вазифаси аввало ёш футболчиларнинг ҳаракат функцияларини шакллантиришдан иборат бўлади. Ҳаракатлар тезлигини тарбиялашга катта эътибор бериш керак, чунки болалик ва ўсмирлик ёшида ана шу муҳим жисмоний сифатни тарбиялаш учун кенг имкониятлар мажуддир.

Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Бунда табиий ҳаракатларга кўпроқ ўрин бериш лозим. Ўйин, мусобақа формасида бажариладиган спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар, машқлар ҳам жуда катта ёрдам кўрсатиши мумкин.

Ўйин машқларни бажариш ёш футболчиларни ғалабага эришиш учун максимал куч сарифлашга мажбур этади. Ўйин материали машғулотдаги умумий вақтнинг 50 % часини эгаллаш керак. Ҳар бир машқ қисқа вақт ичидабир неча серияли усулда бажарилади, дам олиш интервали 10-15 м бўлади. максимал тезлик билан қайта югуриш муҳим аҳамиятга эга, бу 20 м гача масофада эстафета усулида бажарилади. Машғулотларга эстафеталардан ташқари 10-15 м га югуриш бўйича контрол машқларни киритиш ҳам тавсия этилади. Мураккаб ҳаракат реакциясини ва ҳаракатлар частотасини ривожлантириш учун турли спорт ҳолатидан югуриладиган тезкорлик машқларидан кенг фойдаланиш керак. Бу машқлар турли хил кўрув сигналларига биноан, югуриш йўналишини ўзгартириб бажарилади. Бу эса ўйин жараёнида вужудга келадиган мураккаб вазиятларни моделлаштириб, сигналларнинг ҳар бирига жавоб ҳаракатлари билан реакция кўрсатиш миконини беради.

Ўйинлар ва махсус тайёргарлик машқлари комплексларини ўз ичига олиувчи воситаларнинг ранг-баранглиги болалар ва ўсмирларнинг умумий жисмоний тайёргаралигини яхшироқ такомиллаштиришга ва унинг заминида уларнинг асосий жисмоний сифатларини махсус равишда ривожлантиришга ёрдам беради. Жуда ҳам жадаллик билан бажариладиган машқлар тез чарчашга сабаб бўладиган кучли воситадир. Шунинг учун максимал тезликни ривожлантиришга қаратилган машқларни тез-тез, лекин кичикроқ ҳажмда ўтказиб туриш лозим. Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган машқлар меъёрини тўғри белгилаш учун машқларнинг тезлиги пасайтирилмай неча марта такрорланишини, шунингдек охириги ёки охиригига яқин тезликни пасайтирмай

бажариладиган узлуксиз тренировка ишларининг қанча давом этишини ҳисобга олиш зарур. Тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ёш футболчиларнинг субъектив сезгилари, чарчаганликнинг ташқи белгилари ёки секундомер кўрсаткичлари ҳаракат тезлигининг пасайганлигидан далолат берган вақтда тўхтатилади. Бу пасайиш, мазкур машғулотда тезкорликни ривожлантириш устида олиб борилаётган ишларни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади.

Максимал тезлик билан бажариш мумкин бўлган машқлар тезкорликни ривожлантириш воситалари сифатида қўлланилади. Биринчи навбатда уч группа машқлари: умумий ривожлантирувчи “ўз” спорт туридаги махсус машқлар ва бошқа спорт туридаги машқлар қўлланилади. Бунда ҳеч бўлмаганда учта талабни ҳисобга олиш лозим.

Кучни ошириш хусусиятлари Дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида кучни оширишда асосий эътибор бутун ҳаракат аппаратидаги мускулларни мустаҳкамлашга қаратилиши керак. Шунинг учун ҳисобга олиш керакки, табиий ўсиш жараёнида болаларда қорин мушаклари тананинг қийшиқ мушаклари, қўлнинг узоклаштирувчи мушаклар, соннинг сербар мушаги, оёқнинг яқинлаштирувчи мушаклари, одатда унча яхши ривожланмаган бўлади. Болаларнинг куч имкониятлари оз бўлганлиги учун уларда кучлилиқни тарбиялашни жуда эҳтиёткорлик билан, асосан динамик характердаги қисқа вақтли зўр беришдан фойдаланиб, олиб бориш керак. Кучни оширишга оид машқлар минимал зўр бериш билан бажарилиши лозимки, бунда бор кучини йиғиш шунингдек узок давом этадиган анчагина зўр бериш мустасно қилинади.

Жиддий тренировка қилиш босқичда кучни ошириш учун аппаратининг мускул группаларини ривожлантиришга қаратилган куч машқлардан кенг фойдаланилади. Шу билан бирга айрим мускуллар группасига алоҳида таъсир кўрсатишга имкон берувчи машқлар ҳам қўлланилади. Жумладан, нерв-мускул кучланишларининг тузилиши ва характерига кўра футболчининг бутунлай таъсирига ўхшаш машқлар, шунингдек асосий юклама тушадиган мускуллар группасини ривожлантиришга қаратилган машқлар алоҳида таъсир кўрсатишга имкон берувчи машқлар ҳисобланади.

Барча ҳаракат аппаратининг мускуллари группасини, шунингдек, айрим мускуллар группасини ривожлантириш учун асосан динамик куч машқларидан фойдаланилади, булар икки группага: шахсий-куч ва тезлик-куч группасига бўлинади. Спорт тайёргарлиги босқичида 17-18 ёшлик футболчилар билан олиб бориладиган машғулотларда асосий юклама тушадиган мускуллар группасини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Турган гапки, спортчининг бутун мускулларини мустаҳкамлаш борасидаги ишлар тўхтатилмайди.

Катта ёшдаги ўсмирлар асосий мускул группаларининг кучини тарбиялаш баъзи бир хусусиятларига эга. Бу мақсадда турли хил динамик куч машқлари қўлланилади. Самарали тезлик куч машқлари қўлланилади. Самарали тезлик куч машқларидан бири орқа билан сакраш деб аталадиган сакраш бўлиб, бу машқни дастлаб чуқурликка сакраб қўрилгандан кейин бажарилади. Шунингдек шахсий куч машқлари: гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар, акробатика машқлари, шериги билан бирга чўққайиш, анчагина оғир штанга билан нисбатан секин бажариладиган машқларни шундай танлаш мумкин. Штанга билан бажариладиган машқларни шундай танлаш керакки, улар мускул кучини ҳамда уларнинг қисқариш тезлигини мускулларнинг футбол ўйинида намоён қилинадиган кучланиш структураси, характери ва миқдорига мувофиқ равишда ривожлантиришга ёрдам берадиган бўлсин

Чидамлиликини тарбиялаш Узоқ масофага лўкиллаб югуриш, шунингдек спортнинг циклик турлари: сузиш, чанғида югуриш ва бошқалар умумий чидамлиликини тарбиялашнинг асосий воситасидир.

Жиддий тренировка қилиш босқичида футболчиларнинг умумий чидамлилигини тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрли ўзгарувчан методини қўлланиш мақсадга мувофиқдир. Бу метод юкламанинг пассив ёки актив дам олиш билан алмашилиб турадиган бир неча “порция” ларга бўлиниши билан характерланади. Бу эса шуғулланувчиларнинг организмга анча кучли таъсир этадиган анча жадал машқларни қўлланиш имконини беради. Бир меъёрли-ўзгарувчан методда бажариладиган машқлар футболчиларда “чидам” малакасини тарбиялашга ёрдам беради, техникани мусобақа режиида ўтказиш керак. Масалан, 1000 м га югуришни бажаришда куйидагича топширик берилади: 200 м бир меъёрда югуриш, 20-30 м шиддат билан югуриш ва ҳ.к.

Умумий чидамлилик билан бир қаторда футболчилар махсус чидамлиликини ҳам ривожлантиришлар керак. Махсус чидамлилик футболга тадбиқ қилинганда ўйинчининг белгиланган суръатни ўйиннинг охирига дақиқасигача сақлаш қобилиятида намоён бўлади.

Тезликка чидамлилик махсус чидамлиликнинг хилларидандир. Бу сифат юксак ривожланганда футболчи шиддат билан югуриш ва тезланишларнинг максимал тезлигини сақлаб қолади, бутун ўйин давомида техник усулларни самарали бажаради. Махсус чидамлилик кўрсатиш баъзи бир физиологик ва руҳий омилларга боғлиқ. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омилдир. Тезликка чидамлиликини тарбиялашда анаэроб мезанизимларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа методлари қўлланилади.

Айланма тренировкадан ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Унинг афзаллиги шундан иборатки, юкламани индивидуаллаштириш билан уни қатъий регламентлашни

мувоффақиятли равишда қўшиб олиб борилади. Юкламанинг индивидуал айланма тренировка комплексига киритилган ҳар бир машққа доир айрим машқларни максимал бажарилишини синаш билан аниқланади. Ёш футболчиларнинг организмга тушадиган юкламани текшириш қулай бўлиш учун, барча машқларни томир уриш тезлигига қарб уч группа жадалликдаги машқларга бўлиши мумкин.

Юқори суръатда бажариладиган машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги машқлар максимал тезликда бажарилганда минутига 170-190 мартага етади. Масалан, мусобақа тарзидаги “моксимон” югуриш, чекланган майдончада “қувлашмоқчи” ўйнаш, чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан югургандан кейин мўлжалга тўп тепиш, махсус топшириқ билан ўйнаш, чекланган майдончаларда ўйнаш. Чидамлилиқ даражасини аниқлаш учун олти минутли югуриш тестидан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу мақсадда югуриладиган айлана ҳар 10 м дан кейин белгилаб чиқилади. Кучни тўғри тақсималаш, оптимал суръатни танлаш учун ёш футболчилар масофани 3-5 марта “синаб кўриш” лари керак. Чидамлилиқ даражаси югуриб ўтиладиган масофанинг узунлигига қараб аниқланади. Масалан, агар 13 ёшлик футболчилар 6 минутда 1410-1450 метрга, 14 ёшлилари эса тегишлича 1530-1550 метрга югурсалар, бу кўрсаткичларни яхши деб ҳисоблаш мумкин.

Ҳар бир тренировка машғулотида югуриш, шунингдек бу ерда тавсия қилинган бошқа машқлардан фойдаланиш билан бир қаторда таклиф қилинаётган масофаларни индивидуал тренировкаларда югуриб ўтиш ёш футболчиларнинг чидамлилигини анчагина ошириши керак.

Чакқонлик ва эпчилликни тарбиялаш хусусиятлари

Дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларида чакқонлик ва эпчилликни тарбиялаш координациясига кўра мураккаб бўлган ҳаракат амалларини мувоффақиятли эгаллаб олиш учун асос яратади. Бу ўринда ҳаракатли ўйинлар, тўп билан бажариладиган машқлар, акробатика машқлари, унча мураккаб бўлмаган тўсиқлар оша югуриш, сакраш, кичикроқ баландликда мувозанат сақлаш машқлари типик машқлардир. Югуриб кетаётиб бирдан тўхташ, бурилиш йўналишни ўзгартириш ва тезликда бажариш талаби каби қўшимча топшириқлар билан бажариладиган машқлар катта аҳамиятга эга.

Жиддий тренировка қилиш ва такомиллашуви босқичларида машқларни янгилаш ва ўзгартириш, уларни янги, анча мураккаб, шароитларда бажариш мақсадга мувофиқдир. Спорт ўйинлари алоҳида аҳамият касб этади. 17-18 ёшлик футболчилар билан бўладиган машғулотларда икки-учта енгил пружинасимон сапчиш билан тугалланадиган,

ҳаракатнинг тўлиқ амплитудаси билан бажариладиган етарлича самарали бўлган махсус чаққонлик машқлари қўлланилади.

Хулоса

Магистрлик диссертацияси тайёрлаш жараёнида Андижон профессионал футбол клуби юқори малакали футболчиларнинг техник ва тактик маҳоратларини ошириш ҳамда махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнлари ўрганилди.

Юқори малакали футболчиларнинг тренировка жараёнлари, кун тартиблари ҳамда спорт тайёргарликлари жараёнлари таҳлил қилинди. Ўқув тренировка машғулотлари ҳар кун икки маҳал кундузи ва кечки вақтларда ташкил этилади. Машғулотлар тайёрлов машғулотлари бўлиб унда спортчиларнинг техник ва тактик маҳоратлари такомиллаштирилади, шу билан бирга жисмоний фазилатларидан куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик сифатлари ривожлантириб борилади.

Такомиллаштириш гуруҳларида ташкил этиладиган машғулотлар футболчиларнинг режалаштирилган спорт мусобақаларга амалий ва назарий ҳамда маънавий-ирода тайёргарликларини кўриш мақсадида амалга оширилади.

Футбол бўйича ўқув тренировка машғулотлари тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давларига бўлинади. Тайёрлов даврида футболчилар навбатдаги мусобақаларга техник, тактик ва жисмоний тайёргарликни ташкил этишдир. Мусобақа давларида футболчилар

Ўзининг техник ва тактик тайёргарликларини, жисмоний фазилатларини намоён этадилар, ғалаба учун ўзларининг маънавий-ирода, ахлокий сифатларини намоён этадилар.

Ўтиш давларида футболчилар мусобақалар давомида олган жисмоний юкламаларни, аклий ва асабий чарчашларни бартараф этиш чора тадбирлари белгиланади. Бунда спортчилар ҳаракатли ўйинлар, саёҳатлар, туризм, сув молажалари қабул қилиш каби тадбирлари билан актив дам оладилар. Баъзан дори ва дармонлар, ётоқ, тинчлик ва мусиқа тинглаш, пархез, массаж ва сауналар қабул қили каби пассив дам олиш турлари белгиланади.

Футболчилар ўқув тренировка машғулотларини тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давлари футбол бўйича мусобақаларнинг йиллик режаси асосида режалаштириш мумкин. Кўп ҳолда футболчининг шахсий хусусиятлари, жисмоний ривожланиш даражаси ҳамда жисмоний қобилиятларига мувофиқ спорт тренировка давлари режаларига ўзгартириб бориш мумкин бўлади.

Футболчиларнинг тайёрлов давларида махсус жисмоний тайёргарлигини ортиришда мунтазам бир ҳилдаги жисмоний машқлардан фойдаланиш керакли самарасини бермаслиги мумкин.

Шунинг учун уларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида ҳар хил спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш, кураш тушиш, акробатика машқлари бажариш, сузиш машғулотлари, оғир юklar билан шуғулланиш, атлетизм, узoқ масофага югуриш, табиат қўйнига сафарлар, туризм машғулотлари каби умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Шу билан бирга махсус жисмоний тайёргарлик машғулотларини ҳар бир машғулотлар жараёнида олиб бориш керак бўлади. Бунда футболчининг тўп билан ҳаракатлари, тўп узатиш, тўп қабул қилиш, тўп олиб юриш, гавда қисмлари билан тўпни бошқариш, дарвозага тўп тепиш каби техник ва тактик ҳаракатларни бажаришда жисмоний фазилатларни такомиллаштиришни ҳам кўзда тутилади.

Бунда қумликда тўп тепиш, тўп билан ҳаракатларда, барча техник ҳаракатлари ва ҳаракатлар тактикасида сунъий қийинчиликлар ҳосил қилиш-оёқларда қумли ҳалталар билан ҳаракатлар бажариш. Футболчининг техник ва тактик ҳаракатларини эгаллашда ва амалга оширишда, махсус машқларни бажаришда қўлбола жихозлардан фойдаланиш, рақибларнинг қаршиликларидан фойдаланиш, оғирликлар ва резина эспандерлар билан ҳаракатлар бажариш махсус жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг ноанъанавий услублари бўлиши мумкин.

Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ташкил этилган илмий тадқиқот ишларида футбол бўйича Президентимиз ва мамлакатимиз раҳбариятининг чиқарган қарор ва

фармонлари, футболчиларнинг техник, тактик ва жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш бўйича адабиётлар, илмий услубий қўлланмалар ўрганилди ва таҳлил қилинди. ИНТЕРНЕТ провайдерларидан замонавий футболда тренировка жараёнларини ташкил этиш бўйича кўплаб илмий, услубий материаллар олинди.

Илмий тадқиқот ишларининг педагогик назоратида болалар билан футбол спорти, машхур футболчилар, спорт ютуқлари ҳақида суҳбатлар, мунозаралар, анкеталар ўтказилди. Болаларни қизиқтирган техник ва тактик ҳаракатлар, спорт турлари ва мусобақалар ҳақида маълумотлар олинди.

Жисмоний ҳаракатлар техникаси ва тактикасини бажаришда ҳамда жисмоний фазилатларни ривожланиш даражасини ўрганишда олинган натижаларни таҳлил этишда математик статистик усул қўлланилди. Бунда футболчилар натижаларининг сон кўрсаткичлари, уларнинг қиймати ва коэффициентлари ўзаро таҳлил этилди.

Шу билан бирга футболчиларни техник ва тактик тайёргарликларини ташкил этишда ҳамда махсус жисмоний фазилатларини такомиллаштириш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда уларнинг маънавий-ирода ва рухий тайёргарликларининг асослари ҳам ўрганилди. Бунда футболчиларни ўқув мусобақа ўйинлари ва спорт мусобақаларида ўзларини тута олиш қобилиятлари ҳамда шахсий хусусиятлари, ахлоқий сифатларни намоён бўлиш шакллари таҳлил этилди. Спорт этика ва эстетикасини шаклланиш даражалари ўрганилди.

Махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришда доимо бир ҳилдаги жисмоний машқлар бажариш организмни жисмоний ривожлантира олмайди. Шунинг учун жисмоний фазилатларни ривожлантиришда ҳар ҳил жисмоний машқларни қўллаш, бошқа спорт турлари ҳаракатларни ўрганиб бориш, оғирликлар ва резина эспандерлар билан ҳамда шерикнинг қаршиликлари билан ёки табиий тўсиқларни енгиш билан бажариладиган машқларга катта эътибор бериш керак. Булардан махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришда таълимнинг замонавий услублари, янги педагогик технологиялар, тарбия жараёнларида ноанъанавий услублардан фойдаланиш назарияси ва методикаси таҳлил этилди.

Махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришда спорт турларининг бошқа жисмоний машқлари, эркин ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлар, оғирликлар билан машқлар, кўлбола жихозлардаги машқлар, сузиш ва кураш ҳаракатлари, гимнастика машқларидан фойдаланиш услубиёти ўрганилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда Ўзбекистон Республикаси Президентининг ва вазирлар маҳкамасининг ҳамда вилоят ҳокимликларининг футбол спортини ривожлантириш бўйича қабул қилган қарори асосида

бажарилган бўлиб унда мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш бўйича чиқарилаётган қарор ва фармонлар ҳамда адабиётлар материалларидан фойдаланилган.

Шунингдек футболчиларнинг спорт тайёргарлик жараёнларида ҳар хил спорт машқлари билан шуғулланиш, табиат қўйнида умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари ташкил этиш, спортчиларнинг организмни мунтазам чиниқтириб бориш, махсус жисмоний фазилатларни ривожлантиришда атлетизм, жиҳозлардаги жисмоний машқлар, узоқ масофага югуришлар ҳамда сувдаги машғулотларни ташкил этиб бориш керак.

Илмий тадқиқот ишлари тадбирларида футболчиларни техник ва тактик маҳоратларини ортириш машғулотлари, жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнлари ўрганилди. Техник ва тактик маҳоратларини ортиришда футбол ҳаракатларига мувофиқ бўлган ҳаракатлар техникасини такомиллаштириш вазифалари амалга оширилди. Тактик маҳоратларни ортиришда ҳужум ва ҳимоя тактикаларини такомиллаштириш, шунингдек футболчиларни вазифаларга мувофиқ ҳаракатлар малака ва кўникмаларини ривожлантириб бориш даражалари кўриб чиқилди.

Илмий тадқиқот ишларининг адабиётлар таҳлили жараёнларида юқори малакали футболчиларни тайёрлаш бўйича илмий, услубий, ўқув қўлланмалар, дарсликлар ва тавсияномалар ўрганиб чиқилди. Шунингдек дунёга машҳур футбол жамоаларининг футболчиларини тренировка жараёнлари ва мусобақалардаги муваффақиятлари интернет материаллари орқали олиниб таҳлил этилди.

Педагогик назорат жараёнларида футболчиларни мусобақаларда эришаётган ғалабалари таҳлили, уларнинг техник-тактик ва жисмоний ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган режалар, машғулотлар ва мусобақалар меъёрий ҳужжатлари, спортчилар ҳақида умумий маълумотлар, футболчилар билан маънавий-ахлоқий, руҳий ва ирода тайёргарлиги бўйича суҳбатлар, маърузалар, баҳс ва мунозаралар ўтказилди.

Илмий тадқиқот жараёнларининг тиббий усулларида футболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражалари тиббий таҳлил этилди ҳамда уларнинг тиббий варақаларидаги кўрсаткичлар қайд этиб борилди. Футболчиларни тренировка машғулотлари ва мусобақаларида олаётган жароҳатлари, уларни даволаш ва тикланиш тадбирларининг мазмуни ва моҳияти таҳлил этилди. Юқори малакали футболчиларнинг техник-тактик маҳоратлари ва жисмоний фазилатларини сон кўрсаткичлари ҳамда мусобақаларда эришаётган ғалабаларининг динамикалари ва кўрсаткичлари бўйича математик-статистик таҳлили ўтказилди.

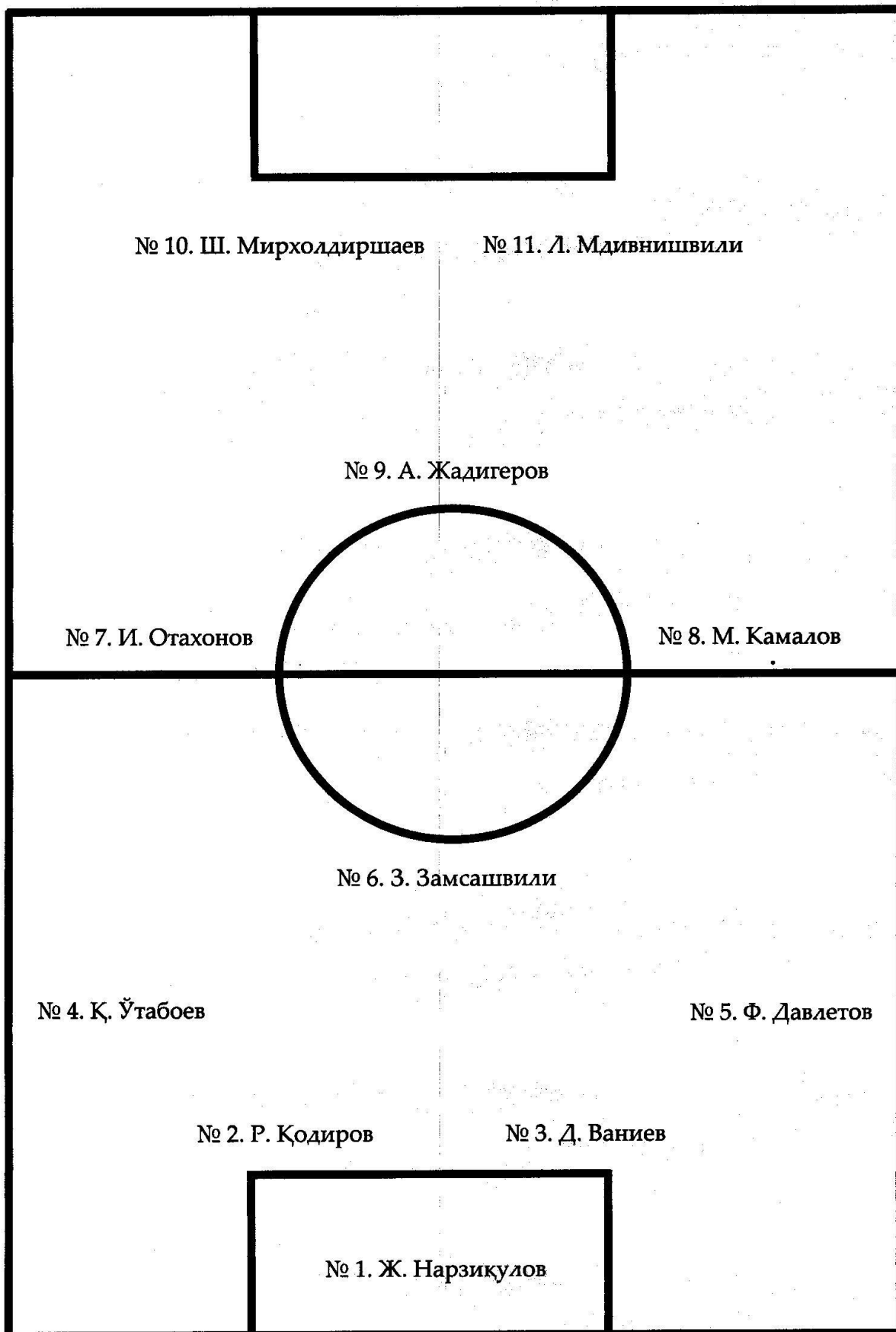
Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларидан қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин.

1. Юқори малакали футболчиларни мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини асосини техник ва тактик маҳоратларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш ташкил этади.
1. Юқори малакали футболчилар мусобақаларга тайёргарлик жараёнларида ўқув тренировка машғулотлари муҳим вазифани амалга оширади.
2. Юқори малакали футболчиларни мунтазам спорт мусобақаларида муваффақиятларга эришишларини таъминлаш учун ўқув тренировка жараёнларида замонавий тренировка усулларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ.
3. Юқори малакали футболчилар тизимини такомиллаштиришда қобилиятли ва жисмоний тайёргарликка эга бўлган ёш спортчиларни етиштириб чиқариш масалаларини ижобий ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.
4. Юқори малакали футболчиларни спорт мусобақаларида мунтазам муваффақиятларга эришишларида уларни ўқув тренировка машғулотлари ва мусобақаларда жароҳатларни олдини олиш ҳамда жароҳатланишларда малакали тиббий ёрдам кўрсатиш, спортчиларни тикланиш жараёнларини самарали ташкил этиш асосий ўрин тутди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафкуриси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз.
4. 2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ.2001 Тошкент.
6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.

8. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.
9. Симаков В.И; Футбол; Москва; 1987
10. Ротаненко А.Н; Книга тренера по футболу; Киев; 1988
11. Лопачев Ю. Н; Келинг тўп тепамиз; Ташкент; 1988
12. Играй в мини футбол; Андреев С. Н; Москва; 1989
13. Вихров К. Л; Футбол в школе ; Киев; 1990
14. Имомхужаев А.; Футбол-кувончим, дардим, фахрим ; Т; 1996
15. Цирик Б. Я; Футбол ; Москва; 1999
16. Рафалов М.М; Разговор о футбольных правилах; Москва; 1999
17. Рахимов М.М. Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари. Дарслик. 2000 й.
18. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
19. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Пособие. 2002 г.
20. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й.
21. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш.Ахматов М. С.Тошкент.2005
22. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й.
23. Л. Р. Айрапетянц П. И. Донченко Футбол. Тошкент; 2005
24. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009



№ 1 - Жасур Нарзикуловнинг майдондаги вазифаси: "Дарвозабон ярим жамоа" деганларидек, Нарзикуловдан учрашув пайтда катта маъсулият талаб этилади. Рақиб зарбаларини қайтариш, ўз дарвозаси даҳлсизлигини таъминлаш, дарвозани қўриқлаш билан бир қаторда, жамоадошларига кўрсатма беришдан иборат.

№ 2 - Раҳим Қодировнинг майдондаги вазифалари: Марказий ҳимоячи ампуласида тўп сурадиган бу футболчи рақиб ҳужумларини бартараф этиш, ўз жамоадошларини олдинга чорлаш, бўйи баландлиги учун стандарт вазиятлар амалга ошириладиган маҳалда рақиб жарима майдончаси ичида пайдо бўлишдан иборат.

№ 3 - Дилявер Ваниевнинг майдондаги вазифалари: Ваниев ҳам худди Қодировнинг ишини амалга оширади. Ваҳоланки, иккаласи ҳам бир хил ампулада тўп сурадилар. Қодиров ҳимояда қолганида, Ваниев стандарт вазиятлар амалга ошириладиган паллада рақиб жарима майдончаси ичидан жой олади.

№ 4 - Қайрат Ўтабоевнинг майдондаги вазифалари: Чап қанот ҳимоячиси ампуласида тўп сурадиган Қайрат Ўтабоев рақибларнинг ўша қанотлардан уюштириладиган ҳужумларини бартараф этиш, чап қанот ҳимоясида ҳукмронлик ўрнатиш, олдиндаги жамоадошларига тўп етказиб бериш ва чап қанот ярим ҳимоячисини қўллаб-қувватлаб туришдан иборат.

№ 5 - Февзи Давлетовнинг майдондаги вазифалари: Февзи Давлетовнинг ҳам вазифалари худди чап қанот ҳимоячиси Қайрат Ўтабоевникидек. Фақатгина унинг қаноти ўнг тараф бўлганлиги учун, асосан ўнг қанотда бажарилади.

№ 6 - З. Замсашвилининг майдондаги вазифалари: Зура Замсашвилидан ҳам худди дарвозабон сингари катта маъсулият талаб этилади. Майдондаги ўзининг "қора ишлари" билан рақиб жамоа уюштирадиган ҳужумларини бартараф этиши керак бўлади. Ўз вақтида, ҳужумдаги жамоадошларига тўпни вақтида етказиб бериб туриш ҳам таянч ярим ҳимоячиси зиммасида бўлади.

№ 7 - И. Отахоновнинг майдондаги вазифалари: Чап қанот ярим ҳимоячиси Иброҳим Отахонов жисмонан бақувват бўлганлиги учун тўпни эгаллаши биланок, олдинга интилиши керак бўлади. Чунки, уни олдинг чизиқда ҳужумчилар кутиб турадилар. Ҳужум уюштириладиган маҳалда чап қанот ярим ҳимоясида бўлиши, жамоа ҳимояланаётган маҳалда чап қанот ҳимоячисига яқиндан ёрдам бериши керак. Фурсат туғилди дегунигача, рақиб дарвозасига зарба йўллаши ҳам мумкин.

№ 8 - М. Камаловнинг майдондаги вазифалари: Ўнг қанот ярим ҳимоячиси Мирзакамол Камолов ҳам худди Иброҳим Отахонов сингари тезлик билан жамоасининг қанотдан ҳужумларини бошлаб туриши ва ўз вақтида ҳимоячиларга ёрдам бериб туриши талаб этилади.

№ 9 - А. Жадигеровнинг майдондаги вазифалари: Марказий ярим ҳимоячиси саналган Асқар Жадигеров ҳужумдаги ҳужумчиларни ҳам, қанотдаги ярим ҳимоячиларни ҳам тўп билан таъминлаб туриши лозим. Бундан ташқари, вақти-вақти билан (вазиятга қараб) рақиб дарвозасига олис масофадан зарба бериши ва керакли пайтда рақиб жамоаси дарвозасини ишғол этиши талаб этилади.

№ 10 - Шухрат Мирхолдиршаевнинг майдондаги вазифалари: Нима бўлган тақдирда ҳам Шухратнинг иши - фақат гол уриш ва жамоаси ғалабасини таъминлаш.

№ 11 - Леван Мдивнишвилининг майдондаги вазифалари: Леван Мдивнишвили ҳам худди Шухрат каби фақат ва фақат рақиб дарвозасини ишғол этиш ва рақиб ҳимоячиларига қийинчилик туғдиришдан иборат.

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қодиров Рахимнинг “Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнлари ўрганилган. Юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини амалга оширишнинг ноанъанавий услублари таҳлил этилган. Бунда асосан футболчиларнинг такомиллаштириш гуруҳларида махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик маҳоратларни ташкил этиш машғулотларни ташкил этиш ва бу тадбирларнинг мақсади ва вазифаси ҳамда шакллари, услублари, мазмуни ўрганиб чиқилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Андижон профессионал футбол клуби жамоасининг юқори малакали спортчилар ўртасида олиб борилган. Бунда асосан юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва такти маҳоратлар ташкил этиш жараёнлари ўрганилган.

Юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги, техник ва тактик маҳоратларни ортиришда мусобақаларга тайёргарлик машғулотларнинг ноанъанавий услублари уларнинг шакллари ҳамда машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш жараёнлари баён этилган.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган талаблар асосида бажарилган, уни якуний аттестациясида химоя қилишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

Андижон профессионал футбол клуби
Андижон жамоаси мураббийи О.Маматказин

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қодиров Раҳимнинг “Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига илмий раҳбари доцент Э.Сейтхалиловнинг

Т А Қ Р И З И

Магистрлик диссертациясида юқори малакали футболчиларнинг мусобақага тайёргарлик жараёнлари ўрганилган. Мусобақаларга тайёргарлик жараёнлари асоси бўлган техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш машғулотларини ташкил этишнинг назарий ва амалий асослари таҳлил этилган. Техник маҳоратларни такомиллаштиришда футболчиларни тўп билан ва тўпсиз ҳаракатлар малака ва кўникмаларни такомиллаштиришнинг янги услублари ва тамойиллари қўлланилди. Тактик маҳоратларни ортиришда футболчиларнинг майдондаги вазибаларига кўра тактик ҳаракат малака ва кўникмалари ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг шакл ва услублари ривожлантирилган.

Илмий тадқиқот ишлари Андижон профессионал футбол клуби жамоасининг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ўрганишда ташкил этилган. футбол жамоасининг мусобақага тайёргарлик бўлган тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давларидаги тренировка машғулотларини хусусиятларини таҳлил этилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, болалар жисмоний ривожланиш даражаларини ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда ҳимоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти
профессори Э.Сейтхалилов**

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қодиров Раҳимнинг “Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

ТАДБИҚИ

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Андижон профессионал футбол клуби жамоасининг юқори малакали спортчилар ўртасида олиб борилган. Бунда асосан юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва такти маҳоратлар ташкил этиш жараёнлари ўрганилган.

Педагогик амалиёт жараёнларида спортчиларнинг спорт машғулотлари билан шуғулланишнинг меъёрий хужжатлари, машғулотлар ташкил этиш ва ўтказиш услублари, машғулотлар жараёнида спортчиларга ёндошиш шакллари кенг ўрганилди.

Илмий тадқиқот усуллари тиббий-биологик услубида спортчиларнинг организмини жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ва амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилди. Педагогик назоратда спортчиларни кун тартиби қоидаларига риоя қилиши, мусобақалар ва машғулотларда олиб борадиган фаолияти, жисмоний фазилатлар, техник ва тактик маҳоратларни мустақил такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди. Спортчилар билан суҳбатлар, анкеталар, мунозаралар ташкил этилди.

Илмий тадқиқот услубларида спортчиларнинг руҳий, маънавий ирода тайёргарликлари таҳлил этилди. Шахс хусусиятларини спорт кўрсаткичларига ижобий ва салбий таъсирлари ўрганилди.

Магистрлик диссертацияси педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижаларининг хулосалари футболчилар техник ва тактик маҳоратларини ошириш, жисмоний фазилатларни назарий, услубий билимларини шакллантириш, ахлоқий ва маънавий-ирода сифатларини такомиллаштириш жараёнларига тадбиқ этилди.

**Андижон профессионал футбол клуби
пресс атташе О.Толипов**

**Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
кафедрасининг диссертациясини Давлат
Аттестация Хайъатига тавсия этиш тўғрисида**

ТАҚДИМНОМАСИ

Андижон шаҳри

2009 йил “__” июн

Магистрлик диссертациясининг номи: Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш

Бажарувчи шахс: Қодиров Раҳим

Илмий раҳбар: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти профессори Э. Сейтхалилов

Расмий тақризчи: Андижон профессионал футбол клуби Андижон жамоаси мураббийи О.Маматказин

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга тўғри

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: юқори малакали футболчиларни умумий ва махсус тайёргарлигини такомиллаштиришда таълим ва тарбиянинг ноанъанавий услубларидан фойдаланишни тақлиф этилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқот натижаларини математик статистик таҳлил кўрсаткичлари тўлиқ эмас ва хулосада акс эттирилмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Қодиров Раҳимнинг «Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш» мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очиқ ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудири: доцент Ҳ.Солиев.

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Қодиров Раҳимнинг “Юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертациясининг

АННОТАЦИЯСИ

Магистрлик диссертациясида юқори малакали футболчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнлари ўрганилган. Юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини амалга оширишнинг услублари таҳлил этилган. Бунда асосан юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликлари бўлган жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатлари, техник тайёргарлик ҳисобланган тўп билан ва тўпсиз ҳаракат малака ва кўникмалари ҳамда тактик маҳоратлар бўлган ҳужум ва ҳимоя услубларини ташкил этиш машғулотларни ташкил этиш ва бу тадбирларнинг мақсади ва вазифаси ҳамда шакллари, услублари, мазмуни ўрганиб чиқилган.

Юқори малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги, техник ва тактик маҳоратларни ортиришда мусобақаларга тайёргарлик машғулотларнинг услублари уларнинг шакллари ҳамда машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш жараёнлари баён этилган.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта Кадирова Рахима по теме “Подготовка вѣсоквалифицированных футболистов к процессу соревнований”

В магистерской диссертации рассмотрено вопросѹ обхего и специального физического подготовки футболистов процессѹ спортивной тренировки. А также изучено начальной специализированного подготовке молодѹх футболистов в детской юношеской спортивнѹх школь.

Развития физических качеств как сила, вѹносливость, бѹстрота, ловкость и гибкость, и форма, средство специального физического подготовке бѹло изучено в ходе научного исследование.

Бѹло применено множеств не традиционное методѹ развития физических качеств и формирования технического и тактического подготовке молодѹх футболистов.

Научнѹе исследования по теме магистерский диссертации и педагогическая практика проведена в детской юношеской спортивной школе по футболу Андижанского города. Исследовано спортивная подготовка молодѹх футболистов начальнѹх подготовительнѹх групп.

Исторических и краев одических музеях Андижанского вилаята. В ходе эксперимента бѹло изучена исторических материале, рукопись, а также литературе. Проведено встрече и беседѹ со старейшинами города Андижана.

Вѹводѹ магистерской диссертации можно пользоваться процессѹ физической и спортивной подготовке молодѹх футболистов в детской юношеской спортивнѹх школь.

THE SUMMARY

On the megistrs dissertation Kodirov Raxim on a theme

"Yuqori malakali futbolchilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etish"

In of the megistrs dissertation is considered questions of general and special physical preparation of the football players processes of sports training. And also is investigated initial specialized to preparation of the young football players in a children youthful sports.

Development of physical qualities as force, endurance, speed, dexterity both flexibility, and form, the means to special physical preparation was investigated in a course scientific research.

Was applied of sets not more traditionally methods of development of physical qualities both formations to technical and tactical preparation of the young football players.

Scientific researches on a themeof the dissertation and the pedagogical practice is carried out(spent) at children's youthful sports school on football of the Andizhan city. The sports preparation of the young football players of initial preparatory groups is investigated.

Historical and edges(territories) museums Andizhan. In a course of experiment the manuscript, and also literature was is investigated a historical material. Is carried out(spent) to meeting and conversation with of city Andizhan.

Conclusions the dissertations can use processes to physical and sports preparation of the young football players in a children youthful sports.