

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TALIM
VAZIRLIGI

TOSHKENT TO'QIMACHILIK VA YENGIL SANOAT INSTITUTI

Referat

“Jismoniy madaniyat va sport ”kafedrası. Eshov D.N.

MAVZU: YOSH FUTBOLCHILARNI TANLASHY HUSUSIYATLARI.

Toshkent - 2015

Reja

- 1.Yosh futbolchilarni tanlash
- 2.Tanlash tomonlari
- 3.Tanlashga doir ishlarni tashkil etish
- 4.Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash uslubiyati .
- 5.Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubiyati.
- 6.Tezkorliknirivojlantirishhususiyatlari.
- 7.Kuchni oshirish xususiyatlari
- 8.Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari.
- 9.Kompleks mashg'ulot.
- 10.Tematik mashg'ulot.
- 11.Guruhli va individual mashg'ulotlar.

Yosh futbolchilarni tanlash

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketkanligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari xabarlarini tomonidan bolalarning ixtisosli ravshda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir. Yuqori sport natijasiga hamma ham erisha olmaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (PELE, MARADONA, G.KRASNISKI, A.ABDURAYIMOV, MIXAIL AN, V.FYODOROV, M.QOSIMOV) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobiliyatlari bilan ajralib turishgan. Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga- yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukamal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi. Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi- sportchining o'qishda, mashg'ulota va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va hususiyatlar kompleks haqida bilimning yetarli emasligidir. Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va xarakter funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda xarakter qilishi (o'ynash) sistemasiga bog'liqdir. Bunda shaxsning turli xil sifatlari va hislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadi. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda, bolalar shaxsi va ularning butun sifatlari hamda hislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Tanlash tomonlari

Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi. Shaxsning tanlash vaqtida o'lchanadigan yoki tekshiriladigan sifatlari va hislatlari mezon deyiladi. Masalan sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir. O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, istedot va qobiliyatga bo'linadi. **Qobiliyat nishonalari** bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik hususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining bazi nisbatlari futboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib hizmat qilishi mumkun.

Istedod shaxsning sifat va xislatlari kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika maxorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat harakterida (masalan, xarakatlar tezligi yoki koordinatsiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkun.

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

Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetkanlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkun. Yuqor mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinarkan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyati olinadi. Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiyatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiyat apparaturiyali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi. Ekspert uslubiyatlar mutahassislarning (murabbiyning o'zi ham mutahassis bo'lishi mumkun) bo'lajak o'yinchining iste'dot darajasi xaqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi. Apparaturali uslubiyatlar baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab istedotlilik darajasi haqida umumiy ta'surot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dotni harakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga hos birikishda namayon bo'lishi kerak. Turli sifatlarning birikib kelishini hisobaga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublaridir. Ko'rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim affzalliklarga ega. Bu affzalliklardan asosiy-futbol o'yiniga iste'dotlilikning test modelini yaratishning mumkunligidir. Uslubiyatlardan maqsadga muvofiqroq foydalanishga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi. Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori barqaror natijalarga erishish mumkun bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy uslubik tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

Tanlashga doir ishlarni tashkil etish

Bolalar o'rtasida futbol o'yini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar- o'smirlar sport maktablarining futbol bo'limlari barcha hohlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlanadi chunki bu maktablarning asosiy vazifasi-tanlab olingan bolalar kontinenti bilan ishlab, yuksak mahoratli o'yinchilarni tayyorlashdan iborat. Tabiiy tanlash o'rinbosarlar (rezeref) tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu

holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat) larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi. Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki subyektiv holatlarda bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik va taktik malaka va ko'nikmalariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik vakuch sifatleri va xarakterlar koordinatsiyasi, tez fikirlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadali, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlar hisobga olinmaydi. Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak.

Dastlab bolalarni jalb qilishni va ularning sport maktablariga va ommaviy ravshdagi kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzotlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlaridan maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi.

Hohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda habardor qilish kerak.

Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki faqat radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni habardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab virachidan o'z salomatliklari haqida ma'lumotnoma olib kelishlari kerak. Tanlash boshlanishiga qadar qabul komissiyasini tashkilotish va inventarlarini, mashg'ulot joylarini nazorat, sinov "stansiya"larini puhtatayyorlab qo'yilish, shuningdek, natijalarni qayd qilish uchun bayonnomalar tuzish zarur.

Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash uslubiyati .

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifatlariga sog'lig'iga, ruxiyatiga turli va yuqori talablar qo'yildi. Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni "o'ynashni bilishiga" eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texnik –taktik maxorati tez o'sadi. Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlari mavjud. Bunga 6ta test va ko'rsatkichlar kiradi.

1. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugirish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugirish tavsiya qilinadi.

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkorlik-kuch imkoniyatlari katta ro'l o'ynaydi. Buni yugirib kelib, ikki oyoqda depsingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali belgilash mumkun.
3. Muhim sifatlardan biri bu epchillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumi va maxsus epchillikni hisobga olish kerak.
4. Maxsus koordinatsiya driblin orqali baholanadi (5ta doirani aldab o'tish).
5. Eng muhim sifatlardan biri o'yinni idrok eta bilish va mo'ljal olishdir.
6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu- « o'yin shiddati va jangovorlik sifati ».

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholanadi. Butanlashdasturi 30-50

taboladankirishimtihonlariniqabulqilishgamo'ljallangan. Buning uchun tanlash jarayonlarini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazorat sinovlarini 4 ta stansiyaga bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi stansiya 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchi stansiyada yuqoriga sakrash. Uchisida umumiy epchillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni aldab o'tishda diqqatni taqsimlash qobiliyati baholanadi. O'yinni idrok etish (yoki fikirlash) ikki taraflama mini futbol o'yini jarayonida aniqlanadi. Yosh futbolchilarning yiqqan ballari soni aniqlanib, ularning bahosi quyidagi baholash meyyorlari jadvali orqali keltiriladi. Qabul imtixonlari natijalari taxlil qilingandan so'ng baxolar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqorirog' bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkun. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkun. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubi.

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

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish-3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.
2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydoninig markazigacha to'pni olib yurib, bir biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni aldab o'tib, darvozaga zarba berish. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.
3. Maxsus koordinatsiya uchun test.

To'p bilan doiralarni kam vaqt sarflab «aldab» o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshiriladi.
5. O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlanadi.

O'sish sura'tini qanday baholash mumkin?

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

So'ng 6 ta test natijalaridan ballar yig'indisi hisoblanadi. Keyinchalik 1-2 mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashg'ulotlar kopleksi orqali testlash o'tqaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi. Baholash me'yorlari 2-jadvalda ko'rsatilgan. O'sish templari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan 1 yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvchi qiyinchiliklarga duch kelayotgan ko'pincha ruxiy tomondan kuchli bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnatsevarligi va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi. Qobiliyatli bolalar tanlab olish - bu qilingan ishning yarmi, xolos. Qobiliyatni aniqlab, uni to'g'ri rivojlantirish va shakllantirish lozim. Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida testlash natijalari baholar gradasiyasi

Testlar va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
30 m ga yugurish	Yaxshi, qoniqarli, Qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz		
Sakrovchanlik	31-34	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Umumiy epchillik kompleks	23-24,5	25-27	27,5-29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	30-27
5 ta doirani aldab o'tish	10,5-12	12,1-13	14-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,8	10,9-12
O'yinni idrok etish	4	3	2	4	3	2	4	3	2
O'yinda shiddatlik	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Ilova: Alohida ko'rsatkich bo'yicha natijalar «4» gradatsiyasidan oshiq bo'lsa, «5» baho qo'yiladi, agar «2» gradatsiyasidan kam bo'lsa «2» baho qo'yiladi

Natijalar o'rishini baholash gradasiyasi

Tekst va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qon-li, qon-siz			Yaxshi, qon-li, qon-siz			Yaxshi, qon-li, qon-siz		
Uzoq masofaga zarba berish	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
Topni olib yurish aldab o'tish. Zarba	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12
Doiralarni aldab o'tish slalom	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
O'yin sharoitida tezroq fikrlash, xotiralash	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	3,8-3,4	3,3-2,7	2,6-2,2	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
300 m ga yugurish	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,5-74	57-60	61-65	66-69
Tanlashning muhim reaksiyasi	480-510	511-561	560-590	470-506	507-554	552-595	400-435	436-472	473-505

Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari.

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'lig'ini mustahkamlashi va mutanosib rivojlanishiga, xilma xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishiga qaratilgan vositalari kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir), shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashka katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifat tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va

boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustaxkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) ratsional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasidabajariladigan sport o'yinlari va harakatli oyinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin. O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarini g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estofeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estofetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyani va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatida yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil qo'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi. Boshlang'ich sport iqtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustaxkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarini darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiyaga, shuningdek chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar kompleksiyalariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi. O'tinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksiyalarni o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga tordam beradi. Jiddiy mashg'ulod qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtidan ilgari barqarorlashib qolishidan qutilish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan

keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan nomoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda yengil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi. Juda ham jaddalik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajimda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchilarning subyektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal («yetarlilik mezoni») bo'lib xizmat qiladi. Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan), o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi (N.G. Ozolin, 1970). Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, xarakter vaqtida xarakterni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.
3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin (V.M. ZAPOROJETS, 1966)

Kuchni oshirish xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat operatidagi mushaklarni mustahkamlashga qaratilishi kerak. Shuni hisobga olish lozim, tabiiy jarayonida bolalarda qorin mushaklari, tananing qiyshiq mushaklari, qo'lining uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonining serbarmushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklari, odatda, uncha yaxshirivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda kuchlikni tarbiyalashda juda ehtiyotkorlik bilan, asosan, dinamik harakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlarini zo'riqish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yig'ish

shuningdek, uzoq davom etadigananchgina zo'riqish istisnoqilinadi .Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, asosan, kamroq yuk bilan kattatezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11yoshli bolalar shaxsiy og'irligining 30% iga, 12-13yoshli o'smirlar esa gavda og'irligining 50% iga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni qo'llashlari mumkun. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun xarakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlardan keng foydalaniladi. Shu bilan birga ayrim mushaklar guruhiga (rivojlanib boruvchi kuchning quvvati, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi. Jumladan, nerv mushak kuchlanishlarning tuzilishi va harakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar shuningdek asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatish imkonini beruvchi mashqlar xisoblanadi. Barcha harakat apparatining mushaklar guruhining, shuningdek ayrim mushaklar guruhini (futbolchilar tomonidan ko'rsatilgan kuchning samaraliligi, asosan shularga bog'liq bo'ladi) rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga:shaxsiy kuch guruhlariga bo'linadi.Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'rberish usuli qo'llaniladi. Bu uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Tropik jarayonlarningfaollashuvio'smirkuchiningo'sishigaijobiyta'siretadi.Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, xaddan tashqari saqlash ehtimoli kamayadi.13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlash maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal nimkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini olish kerak.Og'irliklar bilan bajariladigan mashiqlardan tashqari, mashg'ulotlar juft-juft bo'lib guruhi ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, snaryadda ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va mashqning murakkabligi xar bir alohida shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bundan sportchining butun gavda mushaklarni mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.Katta yoshdagi o'smirlar asosiy mushak guruhlarining turli xil dinamik kuch mashqlari qo'llaniladi. Samarali tezlik-kuch mashiqlaridan biri orqa bilan sakrash deb ataladigan sakrash (75-100 sm balandlikdan) bo'lib, bu mashqni dastlab chuqurlikka sakrab ko'rilgandan keyin bajariladi. Shuningdek, shaxsiy-kuch mashqlari: gimnastika snariyadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqayish,

anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardaham foydalanish mumkun. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, harakteri va miqdoriga muvofiq ravishda rivojlantirishga yordam beradigan bo'lsin. Kuchli rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan friz xisobida belgilash kerak. Bunda B.M Zatsiyorski tomonidan tavsiya qilingan quyidagi shartli belgilarga amal qilish mumkun:

Og'irlik qarshilikning belgilanishi	Bir marta bajarganda mumkun bo'lgan takrorlashlar soni
Imkon chegarasidagi	1
Imkon chegarasiga yaqin	2-3
Katta	4-7
O'rtacha katta	8-12
O'rtacha	13-18
Kichik	19-25
Juda kichik	25 dan ko'p

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchilarning kuchi mashg'ulotlar jarayonida xarakatlarini 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim. Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlashlar faqat chidamlilikni tarbiyalashga maqsadga muvofiqdir.

Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari.

Fudbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi. Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoviydir. *Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:*

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilish lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- mashg'ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o'sishiga javob berishi lozim;

Mashg'ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi. *Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:*

- tayyorlov qismi- organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarini o'rgatish va takomillashishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va axloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qartilgan bolishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi prinsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;
- bir meyyorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatta kelitirilgan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalrni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, hato va kamchiliklarni to'g'irlashga va keying mashqni bajarish uchun fikirni jamlashga imkon beradi. Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati boyicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulot.

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi. Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarning uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot.

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bolishi lozim:

- a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

- b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish va tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.
- c) Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'ragatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma hil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarini qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkun.

Guruhli va individual mashg'ulotlar.

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro xarakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etiladi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi jamoaviy ruh tarbiyalanadi. Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual hususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi. Individual mashg'ulotlarning maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish. Individual mashg'ulotning vazifalari:

- Harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutahassislikning individual hususiyatlarini hisobga olish;
- Mashg'ulotlar majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;
- Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'irlash;
- Texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;
- Bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotining asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv mashg'uloti hisoblanadi. Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:

- Aylanma;
- Takroriy;
- Interval;

- Birgalikda.
Individual mashg'ulotlarda maxsusva yordamchi jihozlar bilan taminlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

Akramov R.A.Otbori podgotovka yunx futbolistov. 1989.

Djarmen D.Futbol dlya yunx. 1982.

Kachalin G. D. Taktika futbola. 1986.

Kachani L. Gorskiy L. Trenirovka futbolistov. 1984.

Savin S.A.Futbolist v igre i v trenirovke.1975.

Grindler K. Palke X .Xemmo X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov.1976.

Ostashev P.V .Prognozirovaney sposobnostey futbolistov. 1982.