



O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI

Al-Xorazmiy nomidagi Urganch Davlat Universiteti
Jismoniy madaniyat fakultetining
303-guruh tolibi Matkarimov Farhodning
Futbol fanidan tayyorlagan

REFERAT

Mavzu: Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari

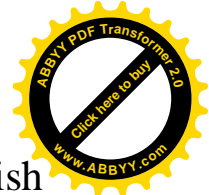
Topshirdi:

Matkarimov F

Qabul qildi:



Urganch-2015



Mavzu: Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari

REJA:

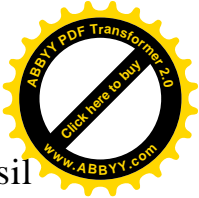
Kirish

1. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari
2. Yosh futbolchilarni tanlash
3. Tanlashga doir ishlarni tashkil etish
4. Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH



Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

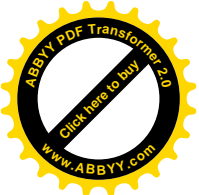
Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasining boshlang'ich bosqi-chini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malaka-larni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlan-tirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

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

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlash-ning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulot-lariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar



shug'ullanuvchi-larni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlan-tirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisob-lanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib bori-shi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

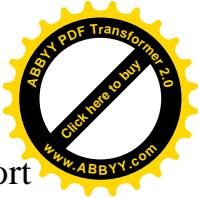
Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lganma'naviy hamda jismoniy qobilyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashti-rishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funktsional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobilyatini saqlash va oshirish;
- v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.



Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning peda-gogik printsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari

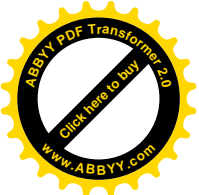
Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat



shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

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

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

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

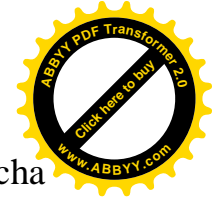
Yosh futbolchilarni tanlash

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlarini rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Kras-nitskiy, A.Abduraimov, M.An, V.Fedorov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobilyatlari bilan ajralib turishgan.

Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi,



bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga etarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktabla-rini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi – sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning etarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funktsiyalarining zaruriy komplek-sini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatleri va xislatleri ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda, bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

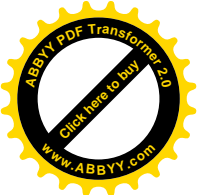
Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi.

Shaxsning tanlash vaqtida o'lchanadigan yoki tekshiri-ladigan sifatleri va xislatleri **mezon** deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

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

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

Iste'dod shaxsning sifat va xislatleri kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar



iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinatsiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

Qobiliyat iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operatsiyalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Futbolga yangi kelganlarda uncha qobiliyat bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga etganlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yin-chilar qabul qilinarkan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyati olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiyatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiyat, apparaturali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi.

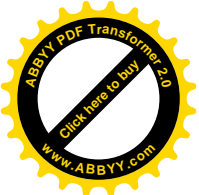
Ekspert uslubiyatlar mutaxassislarning (murabbiy-ning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchi-ning iste'dod darajasi haqidagi funktsiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

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

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

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

Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori va barqaror natijalarga erishishi mumkin bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli



ko'proq bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy-uslubik tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

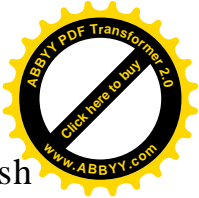
Tanlashga doir ishlarni tashkil etish

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

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar (rezerv) tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha etarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potentsial (imkoniyat)larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki sub'ektiv holatdada bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nik-malariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatleri va harakatlar koordinatsiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadaliigi, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi. Xohlov-chilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun



oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab vrachidan o'z salomatliklari haqida ma'lumotnoma olib kelishlari kerak.

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

Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati (1-bosqich)

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifat-lariga, sog'lig'iga, ruhiyatiga turli va yuqori talablar qo'yadi. Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik daraja-siga, ya'ni «o'ynashni bilishiga» eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgar-ligini 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 mahorati tez o'sadi.

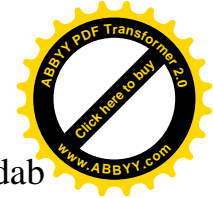
Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlar mavjud.

Bunga oltita test va ko'rsatkichlar kiradi.

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

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkorlik-kuch imko-niyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda depsingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

3. Muhim sifatlardan biri bu epchillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epchillikni hisobga olish kerak.



4. Maxsus koordinatsiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldab o'tish).

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

6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu – «o'yin shiddati va jangovarlik sifati».

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

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

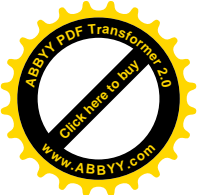
Buning uchun tanlash jarayonini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazorat sinovlarini 4 ta stantsiyaga bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi stantsiyada 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchisida – yuqoriga sakrash. Uchinchi stantsiyada umumiy epchillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni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

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

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkin. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubiyati.

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



baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanish lozim.

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

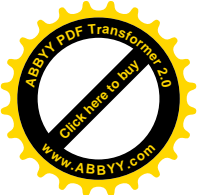
2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni «aldab» o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Maxsus koordinatsiya uchun test. To'p bilan doira-larni kam vaqt sarflab «aldab» o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olinadi.

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyor-garlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'lig'ini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishiga qaratil-gan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvo-fiqdir.

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) shakllantirish-dan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam 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 tezligi-ning tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik

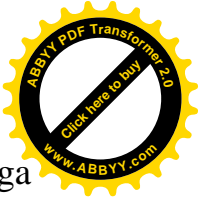
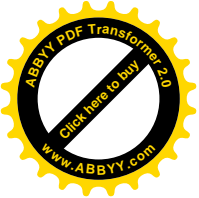


asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

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 formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni 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 estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signal-lariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajari-ladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni 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 kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

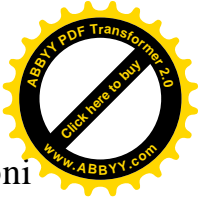
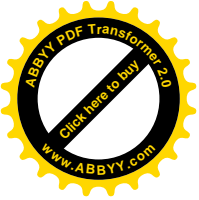


O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleks-larini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlan-tirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqi-chida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beri-ladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish 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 namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda engil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda 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 futbolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligi-ning pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal («etarlilik mezon») 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, harakat vaqtida harakatni 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. Zaporjets, 1966).

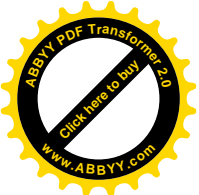
Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisos-lashuvi bosqichlarida kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat apparatidagi mushaklarni mustahkamlashga qaratilishi kerak. Shuni hisobga olish lozim, tabiiy o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaklari, tananing qiyshiq mushaklari, qo'lning uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonning serbar mushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklari, odatda, uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan, asosan, dinamik xarakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak. Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'riqish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yig'ish, shuningdek, uzoq davom etadigan anchagina zo'riqish istisno qilinadi.

Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari

Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, asosan, kamroq yuk bilan katta tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11 yoshli bolalar shaxsiy og'irli-gining 30% iga, 12-13 yoshli o'smirlar esa gavda og'irligining 50% iga teng bo'lgan og'irlik bilan bajariladigan mashq-larni qo'llashlari mumkin.

Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshi-rish uchun mashqlarning tayyorlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qara-tilgan kuch mashqlaridan 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 kuchlanishlarining tuzili-shi va xarakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar (tutash uslub), shuningdek, asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhini rivojlantirishga qaratil-gan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar hisoblanadi.

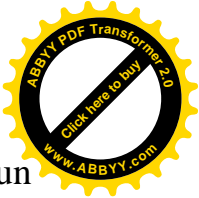
Barcha harakat apparatining mushaklar guruhini, shu-ningdek, ayrim mushaklar guruhini (futbolchilar tomoni-dan ko'rsatiladigan kuchning samaraliligi, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga: shaxsiy kuch guruhiga bo'linadi.

Yosh futbolchilarning kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish uslubi qo'llaniladi. Bu uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi modda almashinuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash ehtimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh futbolchining maksimal imkoniyatlarini emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tash-qari, mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va guruhli ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, snaryadda ijro etiladigan gimnastikadan, harakatli o'yinlar va hokazolardan foydalaniladi. Kuchni oshirishga oid u yoki bu mashqning murakkabligi har bir alohida holda shug'ul-lanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbol-chilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini



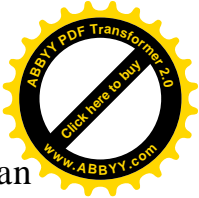
rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Katta yoshdagi o'smirlarda asosiy mushak guruhlarining kuchini tarbiyalash ba'zi bir xususiyatlarga ega. Bu maqsadda turli xil dinamik kuch mashqlari qo'llaniladi. Samarali tezlik-kuch mashqlaridan 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 snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashq-lari, sherigi bilan birga cho'qqayish, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Shtanga bilan bajariladigan mashq-larni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, xarak-teri va miqdoriga muvofiq ravishda rivojlantirishga yordam beradigan bo'lsin.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan friz hisobida belgilash kerak. Bunda V.M. Zatsiorskiy tomonidan tavsiya qilingan quyidagi shartli belgilarga amal qilish mumkin:

4-jadval

Og'irlik qarshilikning belgilanishi	Bir marta bajarganda mumkin 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 foyda-laniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 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 tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir.

Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari

Yosh futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga 12-15 yoshdan boshlab kirishish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshga kelib o'smirning anatomik va fiziologik jihatdan shakl-lanishi tugalanadi va uning harakat faolligining oshishi chidamlilikni ko'proq rivojlantirish imkonini beradi.

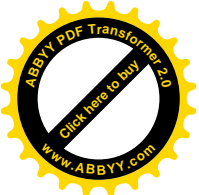
Umumiy chidamlilikni tarbiyalash

Boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uslublari turli sportchilar uchun umumiy bo'lib, ularni tanlash futbolchilarning ixtisoslashuvi, malakasi va individual xususiyatlariga bog'liq emas.

Uzoq masofaga lo'killab yugurish, shuningdek, sportning tsiklik turlari: suzish, chang'ida yugurish va boshqalar umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasidir.

11-12 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugurishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshiriladi. Mashg'ulotning bu uslubi bir me'yorli uslub deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega: birinchidan, organizmdagi barcha tizimlarning uyg'un va asta-sekin moyillik bilan ishlashiga qulay sharoitlar yaratiladi; ikkinchidan, ortiqcha mashg'ulot qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida futbolchi-larning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirov-kaning bir me'yorli-o'zgaruvchan



uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu uslub yuklamaning sust yoki faol dam olish bilan almashinib turadigan bir necha «bo'lak»larga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchi-larning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubda bajariladigan mashq-lar futbolchilarda chidamlilik sifatini tarbiyalashga, texnikani musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan sharoitlarda takomillashtirishga imkon beradi. Bu uslub o'zining organizmga ta'sir etishiga ko'ra anaerob uslubdir.

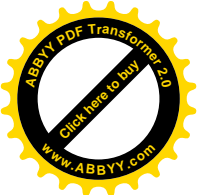
Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslub bo'yicha bajariladigan mashg'ulotni tegishli rejimda o'tkazish kerak. Masalan, 1000 m ga yugurishni bajarishda quyidagicha topshiriq beriladi: 200 m bir me'yorda yugurish, 20-30 m shiddat bilan yugurish va hokazo.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirov-kaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristika-larini hisobga olish zarur:

1. Mashqlarni bajarish tezligi taxminan shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tomir urishining tezligi minutiga 160-170 marta bo'lsin.
2. Mashqlarning bajarilish davomiyligi 45-90 soniya oralig'ida belgilanadi.
3. Dam olish intervali 15 soniyadan 45 soniyagacha. Bunda pauzaning oxiriga kelib tomir urish tezligi daqiqasiga 120-140 gacha tushishi kerak.
4. Takrorlashlar soni shunday tanlanishi kerakki, barcha seriyalar nisbatan barqaror rejimda bajariladigan bo'lsin.
5. Mashg'ulotning har bir qismi o'rtasida passiv dam olinadi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash

Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda futbolchilar maxsus chidamlilikni ham rivojlantirishlari kerak. Maxsus chidamlilik futbolga tatbiq qilinganda, o'yinchining belgilangan sur'atni o'yinning oxirgi daqiqasigacha saqlash qobiliyatida namoyon bo'ladi.



Tezlikka chidamlilik maxsus chidamlilikning xillari-dandir. Bu sifat yuksak rivojlanganda, futbolchi shiddat bilan yugurish va tezlanishlarning maksimal tezligini saqlab qoladi, butun o'yin davomida texnik usullarni samarali bajaradi.

Maxsus chidamlilik ko'rsatish ba'zi bir fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Futbolchining anaerob imkoniyat-lari asosiy fiziologik omildir. Tezlikka chidamlilikni tarbiyalashda anaerob mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va musobaqa uslub-lari qo'llaniladi.

Aylanma mashg'ulotdan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundan iboratki, yuklamani individuallashtirish bilan uni qat'iy reglamentlash muvaffaqiyatli ravishda qo'shib olib boriladi. Yuklama-ning individual me'yori «maksimal test» deb ataladigan test yordamida, ya'ni aylanma mashg'ulot kompleksiga kiritilgan har bir mashqqa doir ayrim mashqlarning (takrorlashlar soni, tezligi) maksimal bajarilishini sinash bilan aniqlanadi.

Aylanma mashg'ulotda yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik zaminini yaratish o'zgaruvchan-intervalli uslub bo'yicha olib borilib, unda dam olish intervali qat'iy bo'ladi.

Har bir alohida «stantsiya»da bajariladigan aylanma mashg'ulot mashqlari bajarilishiga ko'ra texnikaviy jihat-dan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlan-tirish uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan yordamchi mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi-maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo'lishi lozim. Dam olish intervallari – kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.



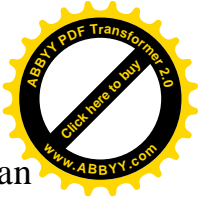
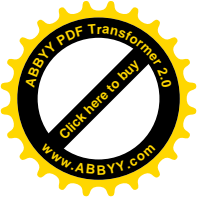
Yosh futbolchilarning organizmiga tushadigan yuklama-ni tekshirish qulay bo'lsin uchun, barcha mashqlarni tomir urish tezligiga qarab uch guruh (past, o'rtacha, yuqori) jadallikdagi mashqlarga bo'lish mumkin.

Past sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 120-130 martaga etadi. Mashqlardan bajarish tezligi-maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo'ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to'p olib yurishni, xilma-xil gimnas-tika mashqlarini, turgan joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to'p uzatishni, yangi texnik usullarga o'rgatish va hokazolarni past sur'atda bajariladigan mashqlarga kiritish mumkin.

O'rtacha sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 130-165 taga etadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 m) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko'krakka tortish, shuningdek, to'pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to'pni olib yurish. To'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish, to'pni tez olib yurish, to'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish va h.k.

Yuqori sur'atda bajariladigan mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga etadi. Masalan, musobaqa tarzidagi «mokisimon» yugurish, cheklangan maydonchada «quvlashmachoq» o'ynash, cho'nqayib o'tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 m ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo'ljalga to'p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur'atni saqlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish bilan o'ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o'ynash.

Katta yuklama bilan bajariladigan chidamlilik mashqlarining mashg'ulotsi 15-16 yoshli futbolchilar uchun haftasiga ko'pi bilan 1 marta, 17-18 yoshlilar uchun esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin.

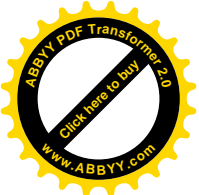


Chidamlilik darajasini aniqlash uchun olti minutli yugurish testidan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu maqsadda yuguriladigan aylana har 10 m dan keyin belgilab chiqiladi. Kuchni to'g'ri taqsimlash, optimal sur'atni tanlash uchun yosh futbolchilar masofani 3-5 marta «sinab ko'rish»lari kerak. Chidamlilik darajasi yugurib o'tila-digan masofaning uzunligiga qarab aniqlanadi. Masalan, agar 13 yoshli futbolchilar 6 minutda 1410-1450 metrga, 14 yoshlilar esa tegishlicha 1530-1550 metrga yugursalar, bu ko'rsatkichlarni yaxshi deb hisoblash mumkin.

Yuqorida masofa uzunligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, buni yosh futbolchi organizmining kislorod bilan ta'minlanish tizimini mashq qildirish uchun o'zining oxirgi aerob imkoniyatlari va KMI (*kg*) individual miqdorining 85-90% i darajasida yugurib o'tishi kerak (5-jadval).

5-jadval

MPK, <i>kg</i>	Yugurish tezligi, <i>mG'soniya</i>	Yugurish tezligi, <i>kmG'soat</i>	6 minutlik yugurish testi-dagi masofaning uzunligi, <i>m</i> .
40-44	3.1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350
55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

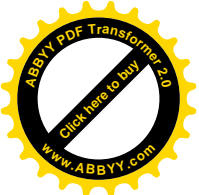


XULOSA

Har bir mashg'ulot mashg'ulotida yugurish, shuningdek, bu yerda tavsiya qilingan boshqa mashqlardan foydalanish bilan bir qatorda taklif qilinayotgan masofalarni individual mashg'ulotlarda yugurib o'tish yosh futbolchilarning chidamliligini anchagina oshirishi kerak.

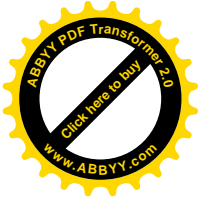
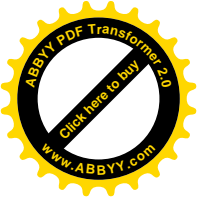
Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari bir qancha bo'lib bular natijasida musobaqalar faoliyati yaxshilanib, samaradorligi oshib bormoqda.

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik «qimmatini»ni aniq belgilay bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi. Shular qatorida musobaqalar faoliyati aniqlanib ularning samaradorligi oshiriladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Ayrapetyants L.R, Po`latov A.A. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda tanlovning o`rni. «J.T sport va ma'naviyat» to`plami. T. 1995y
2. Ilyos Niyozov “Olimpiya sport o`yinlari” Toshkent-2006-yil
3. Semashko N.VFutbol. O`quv qo`llanma. 1997.
4. Godik M.A. Asraperyans L.R. Sport o`yinlari.
5. Kovalev V.D. Sport o`yinlari.
6. www.google.com
7. www.sport.uz
8. www.bing.com



MUNDARIJA

Kirish	3
Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari	5
Yosh futbolchilarni tanlash	10
Tanlashga doir ishlarni tashkil etish	15
Futbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish uslublari	18
Xulosa	23
Foydalanilgan	24