

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

MATNIYOZOV ALISHER JUMOBOY O'G'LI

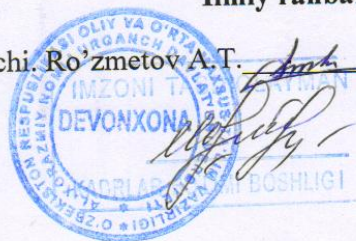
**KICHIK YOSHDAGI FUTBOLCHILARNI BOSHLANG'ICH
TAYYORGARLIK DAVRIDA ULARNI FUTBOLGA TAYYORLASH
USULLARI**

**5112001-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

o'qituvchi, Ro'zmetov A.T.



Urganch – 2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI.	
1.1. Kichik yoshdagi futbolchilarni tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishda mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi	8
1.2. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida jismoniy tayyorgarlik.....	9
1.3. Tayyorgarlik davrida kichik yoshli futbolchilarning texnik va taktik tayyorlash uslubiyatlari.....	22
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.	
2.1. Tadqiqotning vazifalari.....	40
2.2. Tadqiqotning usullari.....	40
2.2.1. Ilmiy adabiyotlar taxlili.....	40
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....	40
2.2.3. Pedagogik tajriba va testlash.....	41
2.2.4. Matematik-statistik uslub.....	41
2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi.....	42
III BOB. MASALANING TAXLILI ASOSIDA ERISHILGAN NATIJALAR	
3.1. Tayyorgarlik davrida kichik yoshdagi futbolchilarning jismoniy tayyorlashda ularni tayyorgarlik darajalarini aniqlash usullari.....	43
3.2. Kichik yoshli futbolchilarni texnik-taktik mahoratini oshirish usullari, nazorat qilish va taxlil etish.....	55
XULOSA.....	70
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	71

KIRISH.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng, millatning o'zini anglashi va milliy tiklanish jarayonida madaniyatning barcha jabhalari, ilm – fan va ta'lim sohalarida yangicha siyosatini olib borish, jumladan o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiya muammosini kun tartibiga qo'yish uchun qulay imkoniyatlar yuzaga keladi.(1)

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganidek: “.....biz ijtimoiy – iqtisodiy islohatlarning ulkan dasturini kim amalga oshirishiga befarq qarolmaymiz. Jamiyat Respublika kelajagining quruvchilari jismoniy rivojlangan, ma'nan boy va axloqan pok bo'lishidan nihoyatda manfaatdordir”.(2,3)

Kishilarni sihat salomatligini muhofaza etish va mustahkamlash g'oyat muhim ish bo'lib hisoblanadi. Buni amalga oshirishda davlatimiz rahbari I.A.Karimov g'amxo'rlik qilib kelmoqda. Jumladan, 1999 yil 27 may № 271 son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 2002 yil 24 oktyabrdagi «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi farmoni, bundan tashqari uch bo'g'inli sport tizimi – «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalarini joriy etilishi bunga yorqin misoldir. Joriy yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “2011-2013 yillarda respublikada futbolning moddiy-texnika bazasini yanada mustahkamlash va uni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi 2011 yil 19-yanvar PK-1466-sonli qarorini qabul qilinishi futbolimizni yanada rivojlanishiga o'zini xissasini qo'shadi deb o'ylaymiz. (1,3)

Bizning mamlakatimizda inson shaxs sifatida, jamiyatning asosiy ishlab chiqaruvchi kuchi va oliy boyligi sifatida taraqqiyotning eng muhim xom ashyosi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida yosh avlodni har tomonlama uyg'un rivojlantirish yo'lida aniq maqsadli ishlar olib borilishi, bir qator me'yoriy hujjatlar shundan dalolat beradi. Masalan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va

hukumatining tashabbusi bilan «Sag'lom avlod uchun» davlat dasturi ishlab chiqildi. Vazirlar mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida»gi qarori yirik ahamiyatga ega bo'lib, u mamlakatda yuzaga keladigan yani siyosiy hamda ijtimoiy – iqtisodiy sharoitga muvofiq ravishda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruchi sohasi sub'ektlarining faoliyatini muvofiqlashtiradi. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunga ko'ra aholini jismoniy va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, ularni jamiyatimiz a'zolarining kundalik hayotiga joriy etish ko'zda tutiladi. Demak jismoniy tarbiya va sport mamlakatimiz fuqarolari turmush tarzining tarkibiy qismiga, doimiy ehtiyojiga aylantirish shart. Bugungi kunda jamiyat oldida turgan eng muhim vazifa ham aqlan, ham ma'nan rivojlangan, jismoniy jihatdan mukammal avlodni voyaga etkazishdir. Bunda yoshlarning jismoniy tarbiyasi juda katta ahamiyatga ega. Kichik maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ishini takomillashtirish uchun zarur shart – sharoitlar alohida diqqat – e'tiborni talab qiladi. Bu davirda insonning butun hayoti davomida barqarorlashib qoladigan ko'nikma va malakalar, odatlar shakllanadi, shu yillarda bolaning jismoniy tarbiya mashqlariga munosabati, qiziqishlari qaror topib, jismoniy takomillashuv uchun moyillik paydo bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekistonda Respublikamiz hukumati va shaxsan I.A.Karimov tomonidan bolalar-o'smirlar sportiga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish, futbol va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi Prezident Farmonlarining qabul qilinishi buning yorqin dalilidir. (3)

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan, muntazam shug'ullanishga jalb etish, shuningdek insonni jismoniy kamolotga etkazish, bugungi kunning eng dolzarb vazifasiga aylanib bormoqda.

Mamlakatda amalga oshirilayotgan bunday harakatlar o'sib kelayotgan yosh avlodning, jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishini, sog'lom turmush

tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida sportchi yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadini ko'zlaydi. Shu borada mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy printsiplarini amalga oshirish borasida mutaxassislarimiz tomonidan bir qancha ishlar olib borilmoqda. Bugungi kunda yosh futbolchilarni tarbiyalashda ta'lim va tarbiya ishlari muhim o'rin tutmoqda va bugungi kunning eng dolzarb muommolaridan xisoblanmoqda desak hech qanday mubolag'a bo'lmaydi. Dastlabki o'rgatish bosqichida futbolchilarni tayyorlash tizimida ta'lim va mashg'ulotlar ta'sirini optimallashtirish usuliyatini takomillashtirish ishdagi tadqiqotlarning tanlangan yo'nalishi dolzarbligini belgilaydi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Kichik yoshli futbolchilarni tayyorlash muammosi o'z dolzarbligini ko'p vaqtdan buyon yo'qotmay kelyapti. Uning hal etilishiga etarlicha ishlar bag'ishlangan (Aliev M.B., Andreev S.N., Kachalin G.D., Kushbaxtieva I.A., Nurimov R.I., Savin S.A., va b.). Ularda yuqori malakali futbolchilarning shakllanishi bolalar-o'smirlash sportining rivojlanish darajasi bilan chambarchas aloqada ekanligi ta'kidlanadi. Mahoratli futbolchilar jamoasida esa o'yinchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi (TTT) nuqsonlarni tuzatish juda qiyin.

Yosh futbolchilarning texnik-taktik mahorati turli mashg'ulot vositalarning tasodifiy yig'indisidan iborat bo'lishi mumkin emas. Bunda ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida o'yin texnikasi va taktikasini muvaffaqiyat bilan o'zlashtirib olishga zarur ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan vositalarni tanlab olish nihoyatda muhim. Texnikani o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining butun xilma-xilligi hamda katta hajmini qamrab olish kerak.

Shu sababli mazkur holatda futbolchilarning TTT saviyasini yuksaltirish bilan bir qatorda ularning jismoniy sifatlarini ham orttirishga katta ahamiyat berish zarur. Buning uchun ularning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligini samarali oshirish usullarini uyg'unlashtiruvchi mashg'ulot jarayonining oqilona shakllarini ishlab chiqish kerak.

Ishning maqsadi: Kichik yoshdagi (12-13) futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik davrida jismoniy va texnik-taktik mahoratini oshirish usullari va futbolchilarni tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti va predmeti: Xorazm viloyati 5-son futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internatida tahsil olayotgan 12-13 yoshli futbolchilarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning farazi: taxminimizcha, 2 ta yirik bosqichdan (makrotsikldan) iborat yillik mashg'ulot tsiklini tashkil etish quyidagi asosiy vazifalarni hal etish zarur:

- birinchi makrotsiklda tanlab yo'naltiriladigan yuklamalarni izchil birlashtirib tashkil etish asosida yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirish bosh vazifa bo'lishi kerak;

- ikkinchi makrotsiklda dasturlashtirib o'rgatish usulini qo'llash asosida futbolchilarning TTT ni takomillashtirish tayyorgarlik guruhlar futbolchilarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Kichik yoshli futbolchilarni tayyorgarlik davrida jismoniy va texnik-taktik tayyorlashda futbolchilarni tayyorgarliklarini tadqiq qilish va asoslashdan iborat.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Tadqiqot ishining nazariy asosini pedagogika soxasida ishlagan olimlarning ilmiy ma'lumotlari, futbol bo'yicha kontseptual ishlanmalar, qonunlar, qarorlar, O'zbekiston Respublikasi Raxbariyati va Oliy Majlisning ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlodni tarbiyalash bo'yicha olib boradigan ishlari asosiy yo'nalishini belgilab beruvchi xujjatlar. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning asarlari va nutqlari, zamonaviy olim va pedagoglarning asarlaridan ko'rsatib o'tilgan nazariy-metodologik nizomlari tashkil qiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. futbolchilarni tayyorlov davrida jismoniy qobiliyatlarni va texnik-taktik mashqlarni futbolchilar tomonidan bajarishlarni

tekshirish; mashg'ulotlarda futbolchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi mashqlar va murabbiy ko'rsatmalari taxlil kilinadi.

BMIning tuzilishi va hajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa va 50 nomdagi foydalanilgan adabiyotlaridan va 74 betdan iborat.

I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI.

1.1. Futbolchilarni tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishda mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi

Futbolchilarning yillik trenirovka tsiklidagi nagruzkalari hajmi va jadalligi – doimiy miqdor bo'lmay, notekis o'zgarib turadi. Futbolchilardagi sport nagruzkalari hajmining o'zgarishi egri chizig'i mashg'ulot va musobaqalar sonining o'zgarishi, ularning doimiyligi ma'lumotlariga qarab kuzatiladi, sport nagruzkalarining jadalligi egri chizig'i esa nagruzkalar miqdori (katta, o'rtacha, kichik) bo'yicha kuzatiladi.(9,10,14)

Bu ma'lumotlarni tahlil qilish futbolchilar trenirovkasining nagruzkalarni taqsimlashning printsiplial sxemalarini to'zishga imkon beradi. Yillik tsiklning boshida nagruzkalar hajmi asta-syokin oshiriladi, keyin esa jadallashadi, shundan so'ng borgan sari kamayib boradi. Mashg'ulotlar boshlang'ich nagruzkalar jadallashi to'xtamay oshib boradi va bu deyarli butun yillik tsikl mobaynida davom etadi hamda faqat musobaqa davrining yakunlovchi fazasidagina keskin kamayadi.(14,15)

Musobaqa davrining ikkinchi yarmi boshlanishi bilan mashg'ulotlar jadalligi o'zining eng yuqori nuqtasiga etadi. Keyinchalik, futbolchilarning tobora charchab borishini hisobga olib, musobaqalar jadalligi syokin-asta kamaytiriladi. Bunda futbolchilarga vaqti-vaqti bilan qatay tiklanish uchun mashqlar jadalligini kamaytirish juda muhimdir.(17,18)

Musobaqalar va ularning soni musobaqalarning kalendari rejasiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi, bunda ularning o'tkazish muddatlari va muhimligi hisobga olinadi.

O'rtoqlik musobaqalari muhimligi darajasiga qarab quyidagicha rejalashtiriladi:

- tayyorgarlik davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-sekin oshib borishini hisobga olib;

- musobaqalar davrida – futbolchilarning mashq ko'rganlik holatiga qarab;
- o'tish davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-sekin kamayishini hisobga olib.

Barcha musobaqalar yillik tsiklda oylar buyicha taqsimlanadi. Dam olish esa musobaqalarning soni va qiyinligi, mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi hamda futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiriladi.(6,9,)

Futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklaridagi o'zgarishlarni aniqlash uchun kontrol sinovlar, testlar va meditsina ko'riklari uchun rejalashtirilib bo'lingandan keyin, qolgan kunlar turlicha davom etadigan va turli jadallikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun taqsimlanadi.

Jadalligiga ko'ra mashq taqsimlanadi.

Jadalligiga ko'ra mashg'ulotlar katta, o'rtacha va kichik nagruzkali mashg'ulotlarga bo'linadi. Mashg'ulotlarni biror bir jadallik darajasida o'tkazishda quyidagilarga, ya'ni:

A) mashg'ulotlarning xarakteri va davomiyligi;

B) mashqlar oralig'idagi dam olish intervallarining davomiyligi va uning xarakteriga;

V) oldingi mashg'ulotlar va musobaqalardan keyingi mashg'ulot va dam olishning davomiyligiga;

G) futbolchilarning shaxsiy xususiyatlariga;

D) tevarak-atrofdagi muhit sharoitlariga;

E) mashg'ulotlarning maqsadi va me'yoriga;

J) mashq bajargandan keyin tiklanish jarayonini qancha davom etishiga amal qilinadi.

1.2. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik o'quv–trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy

darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir. (12,13,19)

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuv-chilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funktsiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Чанади А.Д. (1978) tadqiqot ishlari bo'yicha futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajalari doimo yuqori bo'lishi, u futbol o'yinidagi vaziyatlardan jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishini ta'kidlaydi. А.Д.Чанади futbolchilarning musobaqa faoliyatlarini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda yarim himoyachining o'yin funktsiyasini eng murakkab bo'lishini bildirgan. Texnik-taktik tayyorgarlik buyicha hujumdagi individual, guruhli harakatlarni mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarga bog'lab o'tilishini А.Д.Чанади (1978), В.А.Лобановский (1983), R.Akromov (1989) o'zlarining ilmiy ishlarida asoslab berishgan.

Пагиев Б.В. (1979) sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarning yuqori darajada bo'lishi kerakligini muhim deb biladi. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olish mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatning mukammal darajada bo'lishi muhimdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal

yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'zlashtirishga qaratilgan. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi. (18,20)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar engil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funktsional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni engishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi. (26,28)

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inertsiasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar engib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «dinamik kuchdir».

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but–butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar but–butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik differentsial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryad-larni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim- ikki soatdan mashq qilish lozim.

Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak

guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasini saqlay-digan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;

- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion strukturasini saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);

- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 kg og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning elkalariga botib, og'ritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion strukturasini yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 *sm* li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash.
5. «Tashlanish» dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 *m* ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib «lezginka» harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. «Kenguru»simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish

jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak. (10)

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qaerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakka – yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishini talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi xujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi, ayniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. «Start» kuchi – bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5 –7 metrga o'qdek tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. «Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

Murakkab vaziyatda start tezligi.

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, «start» kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi g'ayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan «shaytoncha»ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga etib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga etib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib etib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennisi o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni erga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

Epchillikni tarbiyalash

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolida bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, erli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlerini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida «ekstrapolyatsiya», ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional

va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 *m* ga tez yurish, yugurish, 3-5 *km* krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi komandada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 *km* gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 *min* vaqtни egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 *m* gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan

yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 *min* ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda etarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning notsiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi)ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan engishni, ya'ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi. Sportchi notsiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning

ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

1.3. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning texnik va taktik tayyorlash uslubiylari.

Hozirgi futboldagi texnik priyomlar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakat sistemasi bilan xarakterlanadi. Tez va ishonchli, sodda va samarali bo'lsin! Futbol texnikasini qo'llanishga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shundan iborat. (10)

Murabbiylik ishi amaliyoti shundan dalolat beradiki, futbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda katta futbolchilar trenirovkasiga nisbatan boshqa uslublarni qo'llash lozim. Mazkur masala futbol bo'yicha maxsus adabiyotlarda ham keng yoritilga.

Chanadi A.D. (1978) tadqiqot ishlari bo'yicha futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajalari doimo yuqori bo'lishi, u futbol o'yinidagi vaziyatlardan jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishini ta'kidlaydi. A.D.Chanadi futbolchilarning musobaqa faoliyat-larini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda yarim himoyachining o'yin funktsiyasini eng murakkab bo'lishini bildirgan. Texnik-taktik tayyorgarlik buyicha hujumdagi individual, guruhli harakatlarni mashg'ulotlarda jismoniy sifatlariga bog'lab o'tilishini A.D.Chanadi (1978), V.A.Lobanovskiy (1983), R.Akromov (1989) o'zlarining ilmiy ishlarida asoslab berishgan.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan trenerlar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan trener futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas. (23)

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi(13,14,16)

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

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

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

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

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

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

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik priyomlarini umumiy (yoki o'xshash) spetsifik belgilariga qarab gruppalariga bo'lishdan iborat.(29)

O'yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga bo'linadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik priyomlardan: harakatlanish texnikasi priyomlari va usullardan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim priyom va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil priyom, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining xarakteristikasi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

To'psiz harakatlanish texnikasi.

HARAKATLANISH TEXNIKASI QUYIDAGI PRIYOMLAR GRUPPASINI O'Z ICHIGA OLADI: YUGURISH, SAKRASH, TO'XTASH, BURILISH.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi priyomlardan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Mana, masalan futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil, sekin yurushidan boshlab startdagi tezlanishi maksimal tezlikka qadar o'zgaradi, yugurishin maromi va yo'nalishi qo'qisdan o'zgarib turadi. Yugurishnigg xilma-xil priyomlarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchi harakatlanishi xos xususiyat hisoblanadi. (17,18)

Harakatlanish texnikasining priyomlari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish sa'nati bilan chambarchas bog'liq. harakatlanish texnikasi priyomlarini eragicha hamda kompleks tarzda qo'llanish ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.q) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar.. Bundan tashqari yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi. (8,11)

Futbolda yugurishning quyidagi priyomlari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Yugurish qadamning uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshchi futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. qadamlar chastotasi sprintlardagi sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq. Sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib, oshishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham tsiklik (qo'shaloq kadamda) bo'ladi. qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish yoki orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklangan ekanidir.

Tisarilib yugurayotganda o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchining holati turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olganda

keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan xarakterlanadi. Qadam tashlash tsiklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoqni tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytda havoda uchish fazasi juda qisqa.

Sakrash. To'xtash va burilish priyomlarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. o'yndan olding, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. o'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalarini optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil priyomi bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda aktiv depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Oqirlik markazi o'qining proektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab-yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

To'xtash. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'shalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb haraladi. To'satdan to'xtab qolganda,

raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'zig yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib qolinadi.

To'xtashda ikki xil priyom qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun sal yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tiralanadi-da, keyin oyoqni rostmana erga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan xarakterlanadi.

Burilish. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi priyomlaridan foydalaniladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, xarakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.(11,14.15)

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga aktiv depsiknnib bajariladi. Silkinch oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisida burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayanib burilinadi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proektsiyasini tayanch satq chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayanib burilinadi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga

ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

To'p bilan harakatlanish texnikasi.

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil priyomlari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi priyomlar gruppasi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib quyish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik priyom – yon chiziqning nariyoqidan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi priyom qancha miqdorida ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funktsiyalariga bog'liq. Priyomlarining ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga oyoq bilan zarba berish.

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan. harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'p oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepiladigan qilib mo'ljal olinishi kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qiskartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 sm ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlash fazasi-zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni erga qo'yish. So'nggi yugurishning qadami vaqtida ortki deysinishdan keyin juda muhim kichik fazasi ijro etiladi. Sonni anchagina, gog'o esa maksimal darajada orqaga tortib.tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha etib keladigan yo'li uzayadi va son oldingi yuzasining muskullari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda harakatlantiruvchi muskullarning hammasi ham chqziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishishi imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoq orqaga tortilishini to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishdagi so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 sm ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Zarba berish paytida oyoq-ning to'piq bilan tizza bo'g'o'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyokning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza - keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch satqi ustida bg'lgan gavda og'irlik markazi o'o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.(15,18,19,22)

To'pga kalla bilan zarba berish

Bu texnik priyom o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu priyomdagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, taektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usulini variantlarini ishlatish imkoniyatini bo'lmaydigan

paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlard chekka bilan, enasa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.(33)

Tayyorlov fazsi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazarida pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyoqini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Ular tirsakdan sal bukilgan bo'ladi.

Zarba berish harakati orqada turgan oyokni to'g'rilash va gavdani rostlashdag boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi. Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida akrash

bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orkaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish hrakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashini aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasi va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Erga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maksad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishni iborat. «To'pni to'xtatish» termini ba'zida «to'pni moslash». «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda futbolchi to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi xarakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'pni oyok bilan, gavda va kalla bilan to'hatiladi. To'xtatishlarning klassifikatsiyasi berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qullaniladigan texnik priyom. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Ishchi faza - bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p xarakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'pni bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatsiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza-keyingi xarakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Ogirlik markazining qo'i to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi.

To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

Oyoq kafitning ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bulgan sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat-to'p tomonga qarab turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90^0 buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi pats to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlari taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi bukik. To'p bilan oyok yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi satq oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz uchrab turadi. Biroq, zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday xarakat qilish xaqida bir qarorga kelib olishi bilan xarakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini

kerakli tomonga o'zgartirish keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ngdiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180^0 orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining qo'i o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi. (9,16)

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga o'ngroq tomonga so'ngdiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90^0 buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina holmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar bir muncha o'xshashdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatd mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holda turiladi; ko'krak sal oldinga olingan, qullar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan xarakterlanadi.

To'p olib yurish.

To'p olib yurish yordamida uyinchi xar xil joyga ko'chib yuborishi mumkin.. Bunda to'p doim o'inchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning klassifikatsiyasi berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borilishi o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib holadiki,

unda tupni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

To'p olib ketayotganda taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch biln zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni qzidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib quyish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytiro'ib yuborishini unutmaslik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinch harakatlar qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga quyiladi. Silkinch oyoq to'p tomon harakat qilibzarba beradi.

Aldash harakatlari (fintlar).

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan priyomlar gruppasi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini engish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maksadida ishlatiladi.(10,14)

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarini quyidagi asosiy priyomlari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning klassifikatsiyasi berilgan.

Aldash xarakatlari texnikasini tahlil qilganda ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin

futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. o'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlar ko'p bulishi asl niyatini amalga oshirish bosqichiga xos xususyaitdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, oraqga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

«Kochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik priyom harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish printsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi ekanini ko'rsatmoqchiday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, buning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib holadigan aldash haraatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bulishini, demak raqib ancha chetda holishini, shuningdek harakat yunalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Taktik tayyorgarlik.

Taktika deganda uyinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va kollektiv harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan planga binoan aynan shu konkret raqib bilan muvaffaqiyatli, kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.(25.27,28)

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya harakatlarining maksadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarini belgilashdan iboratdir.

qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi gruppalariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

O'yin vaqtida ko'p martalab xujumdan ximoyaga va ximoyadan xujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi kamandaning xujum va ximoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.(13,14,18)

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin foliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqatmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va xujumda o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida uyinchilarining ham taktik etukligini ko'rsatadi. xujum va ximoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, aktiv bo'lgandagina kamanda muvaffaqiyatga erisha oladi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor berlganda, har bir o'yinchi va umuman komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak. (7,14,15)

Trener o'yining taktik planini qanady qilib tuzgan bo'lmasin, bu plan alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalaga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlar qilishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka tsikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari,

texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi:

a) Jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlari;

b) Jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;

v) O'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

"Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;

a) O'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'g'risidagi ma'lumotlar;

b) O'yin qoidalarini bilish;

v) Jaroxat olish, o'yindan chetlatish va boshqa jarohatlar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

g) O'yinchilarning almashtirilishi;

d) O'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

e) Ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagi bo'yicha ham aniqlanishi mumkin.

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

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charchamagunga qadar ularning o'yindagi kayfiyati juda yaxshi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq o'ynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasiga barbod bo'ladi.

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

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

4. Taktik o'rgatish va o'yinchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy hamda ruhiy farqlarni hisobga oladigan individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar:

1) taktik malakalar, jismoniy qobiliyatlar, aqliy va emotsional sifatlarni takomillashtirish;

2) o'yinni (uning alohida lavhalari, o'yindagi qarorlarni) takomillashtirish;

3) o'yin tizimlariga o'rgatish, ularni yod olish;

4) matchga tayyorlanish.

Kuchi teng komandalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladilar. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika, ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining galaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlata beradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoada, ayniqsa yuqori razryadli komanda xilma-xil taktik planda o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bulishiga qarmay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.

2.1. Tadqiqotning vazifalari.

1. Kichik yoshdagi futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi jarayoni davrida yuklamalarning ta'sir etish xususiyatlarini o'rganish.
2. Kichik yoshli futbolchilarni musobaqalarga tayyorlov davrlarida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajalarini aniqlashtirish.
3. Kichik yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini umumiy harakatlarni tahlil qilish.

2.2. Tadqiqot ilmiy uslublardan foydalanish

1. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil qilish.
2. Pedagogik kuzatishlar (mashg'ulot va musobaqa jarayonini).
3. Testlar qabul qilish.
4. Matematik statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini taxlil qilish va umumlashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar hamda jismoniy sifatlarni rivojlanish muammolariga oid adabiy ma'lumotlarni umumlashtirish davomida quyidagi masalalar bo'yicha e'lon qilingan ishlar tahlil etildi: texnik-taktik mahoratlarini rivojlantirish muammosi, bizning bitiruv ishimizda o'z aksini topgan.

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar.

Pedagogik kuzatuv shunday uslubki, uning asosida pedagogik amaliyotning ma'lum bir tomonlari va xodisalarni tadqiqotchi tomonidan maqsadli idrok etish yotadi. Biz tadqiqot davomida mashg'ulot jarayonlarida texnik-taktik tayyorgarlik xolatlarini musobaqa va mashg'ulot vaqtlaridagi tuzilishini pedagogik kuzatuv nazorat qilib, to'g'ri rejalashtirish orqali boshqarib bordik.

2.2.3. Pedagogik nazorat testlash.

Futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini aniqlashtirishda quyidagi test normativlardan topshirildi:

1.30 m ga yugurish. Bu test bo'yicha futbolchilarning tezlik imkoniyatlari aniqlashtirildi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash. Ushbu test tezkorlik-kuchni oshirishda, oyoqning qanday kuchga ekanligini bilishda tekshiriladi.

3. To'pni tushirmasdan oyoqda o'ynash. Bu test bo'yicha futbolchilarning texnik mahoratini oshiradi.

4. 400 m ga yugurish. Bu test orqali futbolchilarning tezkor – chidamlilik sifatleri aniqlashtirildi.

5. Turnikda tortilish. Bu test orqali futbolchilarning qo'l kuchi mushaklari oshirilganligi aniqlandi.

6. Boshda o'ynash. Bu test bo'yicha futbolchilarning texnik mahoratini oshiradi.

7. 30 m ga. Masofada to'siqlar orasidan to'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish. Futbolchilarni tezkor-texnik qobiliyatlarini oshiradi.

8. Maydonda joy tanlash va ochirgan jamoadoshini ko'rish. Futbolchining taktik mahorati va idrok etish qobiliyatlari aniqlandi.

2.2.4. Matematik statistik usullar.

Matematik statistik usullar orqali futbolchi sportchilarning qiyosiy taqqoslash maqsadida, jismoniy tarbiya va sport nazariyasida umumiy qabul qilingan, matematik va statistik usullarda foydalanishni asos sifatida oldik. Tadqiqot natijalarini taqqoslashda oddiy matematik statistik usullardan: o'rtacha arifmetik ko'rsatkich ($\bar{X}$ o'rtacha) dan foydalandik.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazilishi

Malakaviy bitiruv ishda ilmiy tekshirish ishlari 2015-2016 yillarning davr oralig'ida olib borildi. Unda Xorazm viloyati Urganch shaxri futbolga ixtisoslashtirilgan 5-son maktab internatining 12-13 yoshli futbolchilarining jismoni va texnik- taktik tayyorgarligi harakatlari ham o'rganildi. Mashg'ulotlarning o'tkazilishi tizimi, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida yuklama berilishi, hajmi o'zlashtirish imkoniyatlari tahlil qilindi.

III BOB. MASALANING TAXLILI ASOSIDA ERISHILGAN NATIJALAR

3.1. Tayyorgarlik davrida kichik yoshdagi futbolchilarning jismoniy tayyorlashda ularni tayyorgarlik darajalarini aniqlash usullari

Jismoniy tayyorgarlik.

Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik 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 qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funktsiyalarini (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 funktsiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan 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 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 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 tash-qari 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 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 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 komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy

tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, 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 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, 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. Zaporozets, 1966).

Kuchni oshirish xususiyatlari

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi 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. Futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, asosan, kamroq yuk bilan katta tezlikda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. 9-11 yoshli bolalar shaxsiy og'irligining 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 oshirish uchun mashqlarning tayyorlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan 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 tuzilishi va

xarakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar (tutash uslub), shuningdek, asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar hisoblanadi.

Barcha harakat apparatining mushaklar guruhini, shuningdek, ayrim mushaklar guruhini (futbolchilar tomonidan 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 futbolchilar 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 mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqayish, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, xarakteri 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:

1-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 foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan

darajada ortsam, 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 shakllanishi 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'yoriyl 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 futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yoriyl-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'ullanuvchilarning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

Bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubda bajariladigan mashqlar 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 trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini 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 xillaridandir. 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 imkoniyatlari asosiy fiziologik omildir. Tezlikka chidamlilikni tarbiyalashda anaerob mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va musobaqa uslublari 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. Yuklamaning 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 jihatdan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish 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 yuklamani 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 marta 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 gimnastika 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 marta 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.

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik «qimmatini» aniq belgilay

bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi.

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 (2-jadval).

2-jadval

MPK, kg	Yugurish tezligi, m/soniya	Yugurish tezligi, km/soat	6 minutlik yugurish testidagi masofaning uzunligi, m.
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

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

Chaqqonlik va epchillikni tarbiyalash xususiyatlari.

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida chaqqonlik va epchillik tarbiyalash koordinatsiyasiga ko'ra murakkab bo'lgan harakat amallarini muvaffaqiyatli egallab olish uchun asos yaratadi. Bu o'yinda harakatli o'yinlar, to'p bilan bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, uncha murakkab bo'lmagan to'siqlar osha yugurish, sakrash, kichikroq balandlikda muvozanat saqlash mashqlari tipik mashqlardir.

Yugurib ketayotib birdan to'xtash, burilish, yo'nalishni o'zgartirish va tezlikda bajarish talabi kabi qo'shimcha topshiriqlar bilan bajariladigan mashqlar katta ahamiyatga ega.

Mushaklarning tabiiy elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni keng ko'lamda engil harakatlar qilish bilan bajariladigan mashqlar yordamida (epchillikning optimal me'yorini saqlagan holda) saqlab turish kerak.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashuv bosqich-larida mashqlarni yangilash va o'zgartirish, ularni yangi, ancha murakkab sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiqdir. Sport o'yinlari (basketbol, gandbol, xokkey) alohida ahamiyat kasb etadi.

Epchillikni tarbiyalashda predmetlarsiz hamda engil predmetlar bilan (bular keng ko'lamda bajariladi) bajariladigan mashqlardan, bo'g'inlar va paylarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan qo'shib bajariladigan epchillik mashqlaridan, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlardan foydalaniladi.

17-18 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ikki-uchta engil prujinasimon sapchish bilan tugallanadigan, harakatning to'liq amplituda bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib va og'irliklar bilan) etarlicha samarali bo'lgan maxsus chaqqonlik mashqlari qo'llaniladi.

3.2. Kichik yoshli futbolchilarni texnik-taktik mahoratini oshirish usullari, nazorat qilish va taxlil etish

Ko'p yillik mashg'ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o'zlashtirish o'yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qo'llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o'yin ko'nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.

Yosh futbolchilarni o'qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o'yin, musobaqa uslublari, ko'rsatmalilikni ta'minlash, og'zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish uslublaridan foydalaniladi. Barcha uslublar bir-biri bilan yaqindan bog'liq holda qo'llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko'pgina omillarga: o'qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yosh va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'qitish jarayonining tuzilishi

Alohida texnik usul va taktik harakatni o'rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- dastlabki o'rganish;
- chuqur o'rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo'yiladi va o'qitish (o'rgatish)ning ratsional uslubikasi tanlanadi.

Dastlabki o'rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi – o'rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig'ida dinamik stereotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig'idagi nerv jarayonlarining irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Bularning hammasi ko'pincha o'rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko'rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o'rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og'zaki tushuntirish, ko'rsatish va mashq uslublaridan foydalaniladi.

Og'zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o'yin sharoitlarida qo'llaniladigan o'rni haqidagi ma'lumotlar aytiladi, bajarish printsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat-e'tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash uslublaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish) ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi.

Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq uslublaridan foydalaniladi. O'rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o'yini texnikasi va taktikasini o'rgatishda ko'proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo'laklarga bo'lib yuborish ko'pincha ularning mohiyatini qo'pol ravishda buzishga olib keladi.

Takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, koordinatsion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. O'rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo'lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig'idagi intervallar dam olish uchun etarli bo'lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

Chuqur o'rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o'rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o'zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to'g'ri, aniq, bimalol bajarila boshlanadi.

Chuqur o'rganish bosqichini shug'ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok qila bilishi o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa mufassal so'zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o'z-o'zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og'zaki uslublarni qo'llash imkonini beradi. Bevosita ko'rsatish ko'rsatma qurollar: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to'ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi.

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat'iy bir maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko'zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo'lgan takrorlashlar soni kamayadi. O'zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o'rganilayotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o'zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g'ayratga yaqin tezlik va kuch-g'ayrat bilan bajarishga urinib ko'riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo'ljallangan aniqlik esa yo'l qo'yilgan chegarada bo'lishi muhimdir. Bir qolipdagi o'zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko'p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo'yadi va bajarilayotgan harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarning hosil bo'lishiga yordam beradi.

Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O'rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O'yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo'llash ancha samarali-dir. So'ngra yana o'shancha vaqt davomida harakatni ko'p marta takrorlash lozim.

Darslar tizimida chuqur o'rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Mazkur bosqichda o'yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi, bular alohida emotsional fon yaratadi, mashqlarning ta'sirini kuchaytiradi va o'qitish jarayonini faollashtiradi.

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish

Bu bosqichning asosiy vazifasi – o'zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o'yin sharoitlarida ularni qo'llash ko'nikmalarini hosil qilish.

Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya uslublarining barcha komplekslaridan foydalaniladi. Takomillashtirish bosqichining xususiyatlari «Futbolchilarni tayyorlash uslubi» bobida ancha batafsil ko'rab chiqiladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlilik asosi bilan belgilanadi. Ammo bu faqat «oddiydan murakkabga», «osondan qiyinga» uslubiy qoidalaridan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borishning asosiy usullarini o'rganish zarur.

Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. Shuning uchun turli xil texnik usul va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiyligidan foydalanish kerak.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash

dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlarini bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini o'rganishdan boshlanadi.

SHular bilan parallel ravishda yosh futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

- to'p tepish (tovonning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);
- kalla qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (tovonning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi «qochib qolish» yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish);
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish);
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Yosh futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'zlashtiradilar.

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik

usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli traektoriya va yo'nalishda haarakatlanayotgan to'pni xilma-xil usullar bilan to'g'riga va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;
- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki to'xtatish;
- raqibni elka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon chiziqdan o'yinga kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtliroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'uloti bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib"idan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining «ochilishi» va «yopilishi» kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasini kengaytirish;
- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoadagi taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi – yuqori ruhiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Ruhiy tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish:

– jarayonlarni idrok qilishni (to'pni, vaqtni, bo'shliqni his qilishni) rivojlantirish;

– diqqatni rivojlantirish;

– kuzatishni rivojlantirish;

– kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientatsiya);

– eslash qobiliyati (pamyat), fikrlashni (o'yin faoliyati xususiyatlari) rivojlantirish;

– o'zini tuta bilishni (emotsiya) boshqarishni rivojlantirish;

– taktik fikrlashni rivojlantirish (o'yin holatini baholash va samarali natijani qabul qilish demakdir.

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tush-kunlik, «start bezgagi», o'z-o'ziga ishonish, demobilizatsiya).

Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi lozim. O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olish lozim. SHu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabaning tub mohiyatini etkaza bilish lozim.

Suhbatlarning (ustanovkaning) cho'zilishi, murabbiyning bezovtalanishi o'yinchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hayajonini kuchaytiradi. Odatda, begona shaxslarning aralashuvi, ularning maslahatlari jamoaning o'yinga tayyorgarligini susaytiradi.

Nazariy tayyorgarlik

Nazariy mashg'ulotlarni o'yindan yoki jismoniy mashg'ulotdan oldin o'tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki aks holda futbolchilar toliqqan bo'ladi va bu kerakli samara bermaydi.

Mashg'ulotdan oldin qisqa nazariy darslar o'tish mumkin, bunda murabbiy oldindagi maqsad va vazifalarni ochib berish, maketlar yordamida mashqlar mazmuni bilan tanishtirish, har bir o'yinchiga topshiriq berish, oldingi xatolarni to'g'rilash yo'llarini tushuntirishi lozim.

Nazariy tayyorgarlikda o'yinlarga ko'rsatmalar berish va o'yinchilarni muhokama qilish eng muhim ishdur.

O'yinga ko'rsatma berish

Bu murabbiydan har bir o'yinchi, jamoaning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, raqib jamoa futbolchilari o'yin faoliyatining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganishni talab qiladi.

O'yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat:

- o'yinning vazifalari;
- raqib jamoasiga tavsif (xarakteristika);
- o'yinchilarga topshiriq;
- jamoa chiziqlariga topshiriq;
- o'yinning taktik rejasi.

Murabbiy raqib kuchini hisobga olgan holda har bir o'yinchiga topshiriq beradi, so'ng guruh o'yinchilari, ya'ni himoya, yarim himoya va hujum chizig'i o'yinchilari topshiriq oladi. Bu topshiriqlardan murabbiy o'yinda foydalanishi lozim bo'lgan reja hosil bo'ladi.

O'yinga ko'rsatma o'yin kuni beriladi. Bo'limlar oralig'i tanaffusida murabbiy o'yin rejasiga qo'shimcha ko'rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o'yinchilar o'zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. Shundan so'nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so'ng alohida o'yinchilarga ko'rsatma berish mumkin.

O'yin muhokamasi

O'tkazilgan o'yinning muhokamasi va tahlili murabbiydan atroflicha tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin muhokamasi o'yinni video tasmasiga yozish, pedagogik kuzatish bayonnomasi va maydon maketini qo'llash orqali tayyorlanadi. Bularsiz o'yin muhokamasi yuzaki va samarasiz bo'lib qoladi.

O'yin muhokamasi quyidagi bo'limlardan iborat:

- o'yinni umumiy baholash;

- taktik rejaning bajarilishi;
- jamoa chiziqlarini baholash (himoya, yarim himoya, hujum);
- har bir o'yinchi harakatini baholash;
- umumiy yakun;
- xatolar muhokamasi;
- xulosalar.

O'yin muhokamasini keyingi kun (dam olish kuni) yoki mashg'ulotdan oldin qilish maqsadga muvofiq.

O'yin muhokamasi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu darsda futbolchi o'zining harakatlariga baho oladi, o'zini va sheriklari harakatlarini baholashi mumkin.

O'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. Shuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni etkazib borishi kerak.

Kichik yoshdagi futbolchilarni tadqiqoddan oldingi natijalari (12-13yosh) (tad.gur.)n=15 1-test. Dekabr oyi. 3-jadval

№	Ismi va familiyasi	30 mga yugurish. (sekund)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	To'pni tushirmasdan oyoqda o'y-nash (marta)	400 m ga yugurish (sekund)	Turnikda tortilish (marta)	30 mga. Masofada to'siqlar orasidan to'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish (sekund)	Maydonda joy tanlash va ochilgan jamoadoshini ko'rish (boll)
1	Abdulkarimov K.	6,9	85	24	1,53,5	6	17,9	2
2	Artikov O.	6,6	88	19	1,54	5	17,7	2
3	Ashurov X.	6,7	86	26	1,55,3	5	17,8	2
4	Abdullaev B.	6,8	89	22	1,52,1	6	17,9	3
5	Baxtiyorov G.	7,3	85	25	1,51,4	8	18	2
6	G'aniyev D.	7,5	86	28	1,50,8	7	18,5	3
7	Urinov F.	7,6	90	24	1,53,4	5	17,8	3
8	Komilov R.	6,8	92	14	1,57	6	17,8	2
9	Karimov Z.	6,8	94	18	1,52	8	17,7	3
10	Kenjaev O.	6,6	87	26	1,50	6	16,8	3
11	Sobirov J.	6,7	88	28	1,52	6	16,9	3
12	Sodiqov U.	6,6	90	27	1,53	7	17,6	2
13	Raximov T.	6,5	88	25	1,52	7	17,7	2
14	Qadamov O.	6,6	89	22	1,53	6	16,8	2
15	Qalandarov N.	6,4	94	19	1,58	9	17,4	3
	X-o'rtacha	6,8	88,7	23,1	1,53	6,4	17,6	2,4

Kichik yoshdagi futbolchilarni tadqiqoddan oldingi natijalari (12-13yosh) (naz.gur.) n=15 1-test. Dekabr oyi. 4-jadval

№	Ismi va familiyasi	30 mga yugurish. (sekund)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	To'pni tushirmasdan oyoqda o'y-nash (marta)	400 m ga yugurish (sekund)	Turnikda tortilish (marta)	30 mga. Masofada to'siqlar orasidan to'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish (sekund)	Maydonda joy tanlash va ochilgan jamoadoshini ko'rish (boll)
1	Allaberganov U.	7,3	83	21	1,58	5	18,4	2
2	Ataev G'.	7,2	78	15	2,12	4	17,8	3
3	Raximov N.	7,7	80	20	2,24	4	17,8	2
4	Boboyorov S.	7,1	82	17	2,12	5	17,9	3
5	Bekchanov Z.	7,3	81	20	1,58,4	6	18,5	2
6	Ischanov D.	7,5	81	20	1,56,8	6	18,7	3
7	Ismoilov D.	7,6	82	15	1,59,4	5	18,3	3
8	Sotimov R.	7,3	83	12	2,25	6	18,2	3
9	Kamolov A.	7,5	83	13	2,11	7	17,9	3
10	Karimov X.	7,3	81	20	1,59	6	17,4	3
11	Maxmudov O.	7,4	80	20	1,58	6	17,5	3
12	Matjanov P.	7,2	78	20	1,57	6	17,8	2
13	Rajabboev K.	7,2	82	16	1,58	5	17,9	2
14	Tojiyev F.	7,3	81	18	1,59	6	17,6	2
15	Xolmetov T.	7,2	85	14	1,58	7	17,9	3
	X-o'rtacha	7,34	81,3	17,7	1,59	5,6	17,9	2,6

Kichik yoshdagi futbolchilarni tadqiqoddan keyingi natijalari (12-13yosh) (tad.gur)n=15 2-test. Aprel oyi. 5-jadval

№	Ismi va familiyasi	30 mga yugurish. (sekund)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	To'pni tushirmasdan oyoqda o'y-nash (marta)	400 m ga yugurish (sekund)	Turnikda tortilish (marta)	30 mga. Masofada to'siqlar orasidan to'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish (sekund)	Maydonda joy tanlash va ochirgan jamoadoshini ko'rish (boll)
1	Abdulkarimov K.	6,2	88	37	1,47	7	17,2	3
2	Artikov O.	6,1	92	40	1,44	8	17,1	3
3	Ashurov X.	6,2	89	38	1,43	7	17,2	3
4	Abdullaev B.	6,2	90	35	1,44	8	17,1	4
5	Baxtiyorov G.	6,5	87	38	1,46	11	17,2	3
6	G'aniyev D.	6,7	92	42	1,42	9	17,2	4
7	Urinov F.	6,6	93	43	1,48	8	17,1	3
8	Komilov R.	6,1	94	32	1,50	7	17,2	3
9	Karimov Z.	6	97	36	1,43	10	16,8	4
10	Kenjaev O.	6,2	94	38	1,44	8	16,2	3
11	Sobirov J.	6,1	93	46	1,46	6	16	4
12	Sodiqov U.	6,1	96	47	1,45	8	16,6	4
13	Raximov T.	6,2	92	40	1,42	7	16,7	3
14	Qadamov O.	6	97	33	1,43	7	15,8	3
15	Qalandarov N.	5,9	104	36	1,40	11	16,4	4
	X-o'rtacha	6,2	93,2	38,7	1,44	8,1	16,7	3,4

Kichik yoshdagi futbolchilarni tadqiqoddan keyingi natijalari (12-13yosh) (naz.gur.) n=15 2-test. Dekabr oyi. 6-jadval

№	Ismi va familiyasi	30 mga yugurish. (sekund)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	To'pni tushirmasdan oyoqda o'y-nash (marta)	400 m ga yugurish (sekund)	Turnikda tortilish (marta)	30 mga. Masofada to'siqlar orasidan to'p olib yurish va darvozaga yakunlovchi zarbani berish (sekund)	Maydonda joy tanlash va ochilgan jamoadoshini ko'rish (boll)
1	Allaberganov U.	7,1	86	22	1,56	5	17,8	3
2	Ataev G'.	7,0	82	20	2,07	4	17,5	3
3	Raximov N.	7,3	85	23	2,13	5	17,4	2
4	Boboyorov S.	6,9	87	24	2,03	6	17,6	3
5	Bekchanov Z.	7,1	86	25	1,54	6	18,1	4
6	Ischanov D.	7,1	84	23	1,53	7	18,2	3
7	Ismoilov D.	7,2	86	16	1,54	5	17,8	3
8	Sotimov R.	7,1	85	17	2,12	6	17,6	3
9	Kamolov A.	7,1	86	18	2,03	7	17,6	3
10	Karimov X.	6,8	85	22	1,54	6	17,1	3
11	Maxmudov O.	7,1	83	20	1,53	7	17,2	3
12	Matjanov P.	6,8	82	20	1,51	6	17,3	3
13	Rajabboev K.	7,1	84	17	1,52	7	17,3	3
14	Tojiyev F.	7,1	84	18	1,53	8	17,2	4
15	Xolmetov T.	6,9	86	16	1,55	9	17,4	3
	X-o'rtacha							

XULOSALAR

1. Kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, yosh bolalarni futbol sport turi bilan shug'ullanish yoshligidan katta e'tobor qaratish to'g'ri keladi. Yosh futbolchilarni dastlabki tayyorgarligida texnik harakatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berilishi, jismoniy sifatlardan tezkorlik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish muhimdir.

2. Tekshiruvlardan shu narsa aniqlandiki, Kichik yoshli futbolchilar mashg'ulotlarda to'p bilan muomila qilganda oyoq harakatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi.

12-13 yoshli futbolchilarning texnik va taktik mahoratlari tekshirilganda ko'rsatkichlar past darajada ekanligi aniqlandi.

3. Kichik yoshli futbolchilarni malakali futbolchi qilib tarbiyalashda, ularning umumiy jismoniy jihatlariga xam katta e'tibor berilishi lozim. Futbolchilarni texnik va taktik mahoratlarini rivojlantirishda, ko'pgina mutaxassislar yil davomida texnik va taktik tayyorgarliklarga doir maxsus test sinovlarini har oyning oxirida o'tkazilishi kerakligini ta'kidlaydilar.

4. Mashg'ulotlarda o'smir futbolchilarga texnik-taktik rivojlanishlari haqida atroflicha ma'lumotlar berilish lozim shuningdek sport inshootlari, sport kiyimlari, asbob uskunalari bilan tanishtirish va eng muhim musobaqalar o'tkazish, xakamlik qilish, doir amaliy malakalar berish kerak bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: «O'zbekiston», 2014 yil. 40 b.
2. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» gi Qonuni. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent, «SHarq», 1997 yil.63 b.
3. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent, «SHarq», 1997 yil.63 b.
4. Karimov. I. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi qonuni. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX Sessiyasida so'zlagan nutqi. 1997. 29 avgust.-T: SHarq, 1997y.-B.
5. Karimov I. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida G'G' Ishonch . 1999y, 29 may.
6. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: (YAngi tahriri) G'G' Xalq so'zi. 2000 .- 21 iyun.
7. Karimov. I. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: SHarq, nashriyot-matbaa kontsernining Bosh tahririyati. 1997y. -378 b.
8. Karimov. I. « Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz baxt- saodati yo'lida». G'G' Sog'lom avlod. –Tashkent, 2000 y. -1-son, B.2-5 .
9. Karimov. I. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi G'G' Xalq so'zi.- 1999 y.- 7 avgust.
10. Karimov I. O'zbekiston-kelajagi buyuk davlat.- T: O'zbekiston, 1992 y.
11. Асович И.М. – Исследование скоростно-силовых качеств у подростков, юношей в связи с особенностями их игровой деятельности. Автореф.канд. дисс. на соиск.учен.степ.канд.пед. наук. 1968 г. 79 с.
12. Акрамов Р.А. – Исследование методов отбора перспективных футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск.уч.степени канд. Пед. Наук. М.1977 г. 142 с.
13. Акрамов Р.А., Талибджанов А.В. «Юкори малакали футболчиларни тайерлаш». Ташкент – 1994 й. 28-35 б.
14. Акрамов Р.А.- Игровой и тренировочный нагрузки в футболе. Учебное пособие – Ташкент. Издательство им. Ибн Сино, 2002 г. 77 с

15. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г. 60 с.
16. Арестов Ю.М., Годик М.А., Шамардин А.И. – Эффективность и надежность технико-тактических действий вратарей в условиях соревнований. Ежегодник «Футбол», 1998 г. 146-150 с
17. Р.А.Акрамов. Дарслик «Футбол» УзДЖТИ, Тош-2006 й. 110-128 б.
18. Аркадев Б.А. Тактика футбольной игры. М. ФиС. 1998 г. 59 с.
19. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М. « Просвещение» 1999 г. 82 с.
20. Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. – Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре. Ежегодник «Футбол», 1999 г. 73 с.
21. Базилевич О.П. , Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Стратегия игрок и тактика тренировки. Футбол .М. 1997 г. 133 с.
22. Гаджик Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. – Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. М. 1992 г. 45-52 с.
23. Годик М.А. – Контроль в процессе спортивной тренировки. В кн.: «Подготовка футболистов». М. ФиС 1988 г. 63 с.
24. Годик М.А. – Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС. 1980 г. 28-34 с.
25. Годик М.А., Черепанов П.П., Галиев Г.З. – Интегральная оценка атакующих действий. Ежегодник «Футбол» 1994 г. 40 с.
26. Годик М.А., омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. – Решение тактических задач – контроль и оценка. Ежегодник «Футбол», 1985 г. 74 с.
27. Зонин Г.С. – Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. Автореф.канд.дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М., 1994 г. 58 с.
28. Изаак В.И. – Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Автореф.канд.дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1997 г. 70 с.
29. Качалин Г.Д. Футбол. Тактика. Учеб пос. М. ФИС. 1996 г. 30-34с.

30. Королев В.З. – К вопросу о взаимосвязи средств и методов развития силовых техник у футболистов. В кн.: «Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за » г. Минск, 1995 г. 160 с.
31. Корнеев А.С. – педагогический контроль спортивной деятельности на основе показателя равновесия, Автореф. канд. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М., 1980 г. 94 с.
32. Кошбахтиев И.А.- Эффективность атакующих действий в современном футболе. В кн.: «Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи». Ташкент, 1995 г. 65 с.
33. Кошбахтиев И.А. Управление подготовленности футболистов высокой квалификации. Т 1998 г. 68-74 с.
34. Курбанов З.А. – Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000 г. 82 с.
35. Морозов Ю.А. – Метод регистрации технических приемов футболистов во время игры. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». Л., 1996 г. 48 с.
36. Морозов Ю.А. – Перед игровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Л., 1988 г. 58 с.
37. Морозов Ю.А. – Анализ технико-тактических действий лучших команд чемпионата мира 1998 года. В кн.: «Подготовка футболистов». М., 1998 г. 65 с.
38. Нуримов Р.И. – методы измерения и совершенствования ловкости у высококвалифицированных футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980 г. 43 с.
39. Нуримов Р.И. – Контроль и совершенствование ловкости футболистов. Методические рекомендации. Ташкент, 1980 г. 78 с.
40. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г. 46 с.
41. Нуримов Р.И. - Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г. 77 с.
42. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов Т. 2001г. 51 с.

43. Пагиев В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технического, тактического мастерства футболистов воьших разрядов. Автореф. Дисс.на соиск.уч.степ.канд.пед.наук. М., 1997 г. 46-71 с.
44. Полишкис М.С.- Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов. Ежегодник «Футбол», 1980 г. 65 с.
45. Ромашевский Г.А.- факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации. Ежегодник «Футбол», 1998 г. 87 с.
46. Савин С.А. Тренировка футболистов. М. ФиС. 2004г. 39 с.
47. Сергеев Г.М. – Экспериментальное обоснование планирования подготовки юных футболистов в условиях жаркого климата. Автореф.дисс.канд.пед.наук. Ташкент, 1995 г. 47 с.
48. Скоморохов Е.В. – Комплексный контрол и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. Дисс.канд. пед.наук. Малаховка, 1980 г. 63 с.
49. Теория и практика футбола. М. 2000 г. № 1. 28-44 с
50. Dygrand M. Football in Teacher Traning. Second Word Congress on science and football.-Eindhosen – 1981 y. 57 p.
52. www.uff.uz
53. www.hakam.uz
54. [www. Trener.ru](http://www.Trener.ru)