

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА  
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**АЛ-ХОРАЗМИЙ НОМИДАГИ УРГАНЧ ДАВЛАТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

*“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” йўналиши*  
*405-гуруҳ талабаси*  
**Мадаминов Расулбекнинг**

# **БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Мавзу. Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий  
принципларини амалга ошириш.**

**Рахбар:**

**Рўзметов Р.**

**Бажарди:**

**Мадаминов Р.**

Урганч – 2010 й

## МУНДАРИЖА

**Кириш**.....

### **I БОБ Адабий манбалар бўйича ҳолати**

1.1. Таълим ва машғулоти бирлиги.....

1.2. Таълим ва машғулоти вазифалари.....

1.3. Таълим ва машғулоти воситалари.....

### **II БОБ Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва ташкил этилиши.**

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.....

2.2. Тадқиқотнинг услублари.....

2.3. Илмий-методик адабиётлар таҳлили.....

2.4. Тадқиқотни ташкил қилиш.....

### **III БОБ. Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулоти асосий принципларини амалга ошириш услублари ва шакллари аниқлаш.**

3.1. Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулоти асосий принципларини амалга ошириш.....

3.2. Таълим ва машғулоти услублари.....

3.3. Таълим ва машғулоти ташкил этиш шакллари.....

3.4. Гуруҳ машғулоти ва индивидуал машғулоти.....

**ХУЛОСАЛАР**.....

**АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**.....

## КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, миллатнинг ўзини англаши ва миллий тикланиш жараёнида маданиятнинг барча жабҳалари, илм – фан ва таълим соҳаларида янгича сиёсатини олиб бориш, жумладан ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний тарбия муаммосини кун тартибига қўйиш учун қулай имкониятлар юзага келади.

Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек: “.....биз ижтимоий – иқтисодий ислохатларнинг улкан дастурини ким амалга оширишига бефарқ қаролмаймиз. Жамият Республика келажагининг қурувчилари жисмоний ривожланган, маънан бой ва ахлоқан пок бўлишидан ниҳоятда манфаатдордир”.

Кишиларни сиҳат саломатлигини муҳофаза этиш ва мустаҳкамлаш ғоят муҳим иш бўлиб ҳисобланади. Бунинг амалга оширишда давлатимиз раҳбари И.А.Каримов ғамхўрлик қилиб келмоқда. Жумладан, 1999 йил 27 май № 271 сон «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 2002 йил 24 октябрдаги «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги фармони, бундан ташқари уч бўғинли спорт тизими – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» спорт мусобақаларини жорий этилиши бунга ёрқин мисолдир. Жорий йилда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2011-2013 йилларда республикада футболнинг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва уни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 2011 йил 19-январ ПК-1466-сонли қарорини қабул қилиниши футболимизни янада ривожланишига ўзини ҳиссасини қўшади деб ўйлаймиз.

Бизнинг мамлакатимизда инсон шахс сифатида, жамиятнинг асосий ишлаб чиқарувчи кучи ва олий бойлиги сифатида тараққиётнинг энг муҳим хом ашёси ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасида ёш авлодни ҳар

томонлама уйғун ривожлантириш йўлида аниқ мақсадли ишлар олиб борилиши, бир қатор меъерий хужжатлар шундан далолат беради. Масалан, Ўзбекистон Республикаси Президенти ва ҳукуматининг ташаббуси билан «Сағлом авлод учун» давлат дастури ишлаб чиқилди. Вазирлар маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида»ги қарори йирик аҳамиятга эга бўлиб, у мамлакатда юзага келадиган яни сиёсий ҳамда ижтимоий – иқтисодий шароитга мувофиқ равишда жисмоний тарбиянинг соғломлаштиручи соҳаси субъектларининг фаолиятини мувофиқлаштиради. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунга кўра аҳолини жисмоний ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш, уларни жамиятимиз аъзоларининг кундалик ҳаётига жорий этиш кўзда тутилади. Демак жисмоний тарбия ва спорт мамлакатимиз фуқаролари турмуш тарзининг таркибий қисмига, доимий эҳтиёжига айлантириш шарт. Бугунги кунда жамият олдида турган энг муҳим вазифа ҳам ақлан, ҳам маънан ривожланган, жисмоний жиҳатдан мукамал авлодни вояга етказишдир. Бунда ёшларнинг жисмоний тарбияси жуда катта аҳамиятга эга. Кичик мактаб ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш ишини такомиллаштириш учун зарур шарт – шароитлар алоҳида диққат – эътиборни талаб қилади. Бу давирда инсоннинг бутун ҳаёти давомида барқарорлашиб қоладиган кўникма ва малакалар, одатлар шакилланади, шу йилларда боланинг жисмоний тарбия машқларига муносабати, қизиқишлари қарор топиб, жисмоний такомиллашув учун мойиллик пайдо бўлади.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан, мунтазам шуғулланишга жалб этиш, шунингдек инсонни жисмоний камолотга етказиш, бугунги куннинг энг долзарб вазифасига айланиб бормоқда.

Мамлакатда амалга оширилаётган бундай ҳаракатлар ўсиб келаётган ёш авлоднинг, жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришини, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят

муҳим шарти сифатида талаба ёшлар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш мақсадини кўзлайди.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистонда Республикамиз ҳукумати ва шахсан И.А.Каримов томонидан болалар-ўсмирлар спортига катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш, футбол ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги Президент Фармонларининг қабул қилиниши бунинг ёрқин далилидир.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан, мунтазам шуғулланишга жалб этиш, шунингдек инсонни жисмоний камолотга етказиш, бугунги куннинг энг долзарб вазифасига айланиб бормоқда.

Мамлакатда амалга оширилаётган бундай ҳаракатлар ўсиб келаётган ёш авлоднинг, жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришини, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарти сифатида спортчи ёшлар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш мақсадини кўзлайди. Шу борада мамлакатимизда футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш борасида мутахасисларимиз томонидан бир қанча ишлар олиб борилмоқда. Бугунги кунда ёш футболчиларни тарбиялашда таълим ва тарбия ишлари муҳим ўрин тутмоқда ва бугунги куннинг энг долзарб муоммоларидан ҳисобланмоқда десак ҳеч қандай муболаға бўлмайди. Дастлабки ўргатиш босқичида футболчиларни тайёрлаш тизимида таълим ва машғулотлар таъсирини оптималлаштириш усулиятини такомиллаштириш ишдаги тадқиқотларнинг танланган йўналиши долзарблигини белгилайди.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Футболчиларнинг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги, юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг вазифаси.** Футболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнларида қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;
- б) футболчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томир ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;
- в) футболчиларнинг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;
- г) футбол соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;
- д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

**Ишнинг фарази.** Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотларнинг асосий принципларини амалга ошириш билан бирга, таълим ва машғулотнинг янгича услубларини ишлаб чиқиш ва уларни машғулот жараёнига жорий қилиш билан машғулотлар самарадорлигини ошириш тахмин қилинган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги.** Футболчиларни тайёрлашга самарали педагогик раҳбарлик қилиш муаммоларини ечиш йўллари тадқиқ қилиш ва асослашдан иборат.

**Тадқиқотнинг метадологик асосини** Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг асарлари, “Таълим тўғрисидаги” ги қонун ҳамда Қадрлар тайёрлаш бўйича Миллий Дастурнинг асосий тамойил ва ёндашувлари, таълим соҳасини ривожлантиришга оид бошқа давлат ҳужжатлари, Шарқ ва Ғарб мутафаккирларининг фалсафий ва педагогик таълимотлари, замонавий педагогик ва услубий концепциялар ташкил қилади.

**БМИнинг синовдан ўтиши:** “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” кафедраси 2011 йил 20 майдаги йиғилишида муҳокама қилиниб, химояга тавсия қилинди.

**БМИнинг тузилиши ва ҳажми:** БМИ кириш, учта боб, хулоса ва 45 номдаги фойдаланилган адабиётлар ва интернет маълумотларидан иборат.

## **I БОБ Адабий манбалар бўйича ҳолати**

### **1.1. Таълим ва машғулот бирлиги**

Футболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайти-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва тизимлар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги – бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, футболчиларнинг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машғулот қисмларига бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчиларнинг билим, малака ва кўникмаларнинг бошланғич босқичини эгаллаб олиши назарда тутилади. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ ҳаракатларини шакллантиришдан иборат.

Машғулот – бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машғулотнинг асосий мазмуни – техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий хислатларни ривожлан-тиришдан иборат. Спорт машғулоти бу бошқа-риш услуби асосида узвий тарзда спортчилар тайёрлашдир.



Таълим ва машғулотга махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки таълим бера туриб, машғулот қилдирамиз ва айна чоғда машғулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машғулотни тушунча сифатида ажратиш ўқув-машғулот ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Футболчилар тайёр-лашнинг турли босқичларида таълим ва машғулотнинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва машғулот жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-машғулот машғулотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, улар шуғулланувчиларда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантириш билан бирга дунё қарашларини ҳам шакллантирсин.

Таълим ва машғулот вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-машғулот жараёнида марказий фигура ҳисобланади. Мураббий махсус билимини мунтазам равишда такомиллаштириб, ўз ғоявий-сиёсий савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни таълим, машғулот жараёнига жорий эта билиши керак.

## **1.2. Таълим ва машғулотнинг вазифалари**

Футболдан бўйича ташкил қилинган машғулотлар мамлакат жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотларнинг асосий мазмуни кишини

мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиши ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятни ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

Бироқ футбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машғулотнинг соғломлаш-тирувчи йўналишини, яъни тарбиявий хусусиятини ёддан чиқариб қўядилар. Машғулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Футболчиларнинг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги, юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари футбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Футболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнларида қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;

б) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томир ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

в) спортчиларнинг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

г) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларини қўлга киритган учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланишга шароит яратади.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши футболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини туғдиради. Футболчилар тайёрлашга қўйиладиган бу хилдаги талабларнинг тўлақонли бажарилиши машғулотнинг педагогик принципларини изчил амалга ошириш ва, биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъминланади.

### **1.3. Таълим ва машғулот воситалари**

Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулот воситалари ҳисобланади.

Малака ва қийинчиликларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш асосан жисмоний машқларни узвий равишда бажариш билан боғлиқдир.

Жисмоний машқлар ҳаракатлар координациясини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлилик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бундан юрак-қон томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомиллашади, бинобарин, спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Футболчиларнинг машғулотида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: 1) мусобақа машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

Мусобақа машқлари – бу яхлит ҳаракат фаолиятдан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракатлар мажмуи эса футбол ўйини предмети ва футбол бўйича мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда бажариладиган ҳаракатлар йиғиндиси демакдир. Мазкур ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятларнинг вазият ва ҳаракат формалари муттасил ва қутилмаганда ўзгариб турган шароитдаги комплекс намоён бўлиши билан ифодаланади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитга қараб сервариант ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш ва ҳаракатни шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари футболда қабтй равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар футболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъмин-лай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқ-лар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади.

Ривожлантирувчи машқлар эса асосан жисмоний хусусиятларни ривожлантиришга қаратилгандир.

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

Умумий тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳар томон-лама жисмоний тарбиялаш вазифаларини самарали хал қилиш ҳамда футболчиларнинг асосий жисмоний хусусият-лари, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ривожлантиришга ҳам танлаб таъсир этиш мумкин.

Футболчининг машғулотида қўлланадиган ҳамма машқ-ларни асосий ва ёрдамчи машқ турларига бўлиш мумкин.

*Асосий машқларга қуйидагилар киради:*

а) ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи умумий ва махсус машқлар;

б) тўпни олиб юриш техникасини ўрганиш ва тако-миллаштириш машқлари;

в) тактик усул, комбинация ва ўйин тизимларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш машқлари.

*Ёрдамчи машқларга қуйидагилар киради:*

а) шартли рефлексларнинг янги тизимси пайдо бўлишига, асосий ҳаракат малакаларини амалга оширишда организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи машқлар;

б) ҳаракат структурасига (вақтинча боғланиш) кўра ҳаракат малакаларининг турли қисмларига мос ёки шунга яқин бўлган махсус машқлар;

в) ҳаракат малакаларини шакллантириш ва орга-низмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан олинадиган машқлар.

Қўлланадиган машқларнинг умумий ҳажмини ошириб бориш натижасида машқларнинг бирга қўшилгандаги таъсирини ҳисобга олиб, бир машқдан бир қанча вазифани ҳал қилиш учун фойдаланиш борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Табиатнинг табиий кучлари ҳамда гигиеник омиллар шуғулланувчилар организмига машқлар ва бошқа восита-ларнинг яхши таъсир этиши учун кўмаклашади. Юклама ва дам олишни, ўз вақтида овқатланишни, тунги уйқу режимини, меҳнат ва турмуш гигиенасини навбати билан вақтида тўғри алмаштириб туриш муҳим аҳамият касб этади, албатта.

## **II БОБ. Тадқиқотнинг вазифалари, усуллари ва ташкил қилиш.**

### **2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.**

Қўйилган мақсадни амалга ошириш учун тадқиқот даврида қуйидаги вазифалар ечилди:

- а) ҳаракат малакалари ва иродавий сифатларни такомиллаштириш;
- б) футболчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томир ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;
- в) футболчиларнинг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;
- г) футбол соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;
- д) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

### **2.2. Тадқиқот усуллари.**

Ишда қўйилган вазифаларни ечиш учун тадқиқотларнинг қуйидаги усуллари қўлланилади:

1. Илмий – методик адабиётларнинг таҳлили.
2. Педагогик кузатишлар.
3. Видеоматериалларнинг таҳлили.
4. Педагогик тестлаш.

#### **2.2.1. Илмий методик адабиётлар таҳлили.**

Ҳозирги вақтда катта ёшли футболчиларни, олий лигада тўп сураётган футболчиларнинг рухий ривожланишини баҳолаш асосан мактабларда бўлиб ўтадиган мусобака фаолияти жараёнида ёки жисмоний тарбия дарсларида аниқлаш натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча

футболчи тайёргарлигининг баҳоси сифатида мусобакада эгалланган ўрин ёки назорат натижалари ҳисобга олинади.

### **2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.**

Тадқиқотлар икки босқичда – 2010 йилнинг декабридан то 2011 йилнинг апрелига қадар ўтказилди. Биринчи босқичда (2010 йилнинг ноябр-декабр ойларида) илмий – методик адабиётларнинг таҳлили бўйича иш ҳажми бажарилди, унда футболнинг назарияси ва амалиёти масалалари кўриб чиқилди.

Тадқиқотлар тугагандан кейин, тажрибалар даврида олинган маълумотларнинг таҳлили, ишни шакиллантириш ва матнни ёзиш амалга оширилди.



### **III БОБ. Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш услублари ва шакиллари аниқлаш.**

#### **3.1. Футболчиларни тайёрлашда таълим ва машғулотнинг асосий принципларини амалга ошириш**

Таълим ва машғулот махсус ташкил этилган жараён сифатида дидактик принципларга, яъни таълим жараёнининг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принципларга мувофиқ тузилади.

Таълим ва машғулотнинг асосий принципларига тарбия берувчи таълим принципи, онглилик ва фаоллик принципи, кўрсатмалилик принципи, тизимлилик принципи, пухталилик принципи киради. Бу принципларнинг барчаси ўзаро узвий боғлиқдир.

Тарбия берувчи таълим принципи етакчи принцип ҳисобланади. Тренер таълим ва машғулот жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб, керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай, балки уларда онг ва ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Мураббий тарбиялашнинг умумий мақсадларига амал қилган ҳолда ҳар бир машғулотда муайян тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Бунда машғулотни аниқ ва ўз вақтида бошлаш, тренернинг шахсий намунаси, ўз ишига муҳаббати, юксак маданияти, хулқи, талабчанлиги, педагогик назокати катта аҳамиятга моликдир.

Таълим ва машғулотнинг тарбия берувчи характери мураббий зиммасига шоғирдларга ўз кучига ишончини мустахкамлаш, кейинчалик. Спорт бобида ўсиши учун рағбатлантира билиши юклайди. Педагог билан врач назоратида спорт юкламаларни ўйлаб, мулоҳаза билан аста-секин ошириб бориш футболчи маҳоратининг оғишмай ошиб боришини кафолатлайди.

Таълимнинг онглилик ва фаоллик принципи шоғирд-нинг онгли, ижодий фаолияти билан педагогик раҳбарликнинг энг қулай нисбатини билдиради.

Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб, юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Шуғулланувчилар бажараётган машқларидан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушунишлари зарур. Техник ва тактик усулларни мустақил бажариб ўрганиш, мураббий кузатувидаги мустақил машғулотлар онглиликни ўстиришнинг муҳим воситаларидир. Бунга футболчининг ўз хато ва камчилик-ларини тахлил қилишни ҳам кўрсатиш лозим.

Фаоллик, айниқса, мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгариб турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида мураббий ёрдам бера олмайди.

Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, муайян вазиятларда мусобақа қоидаларини, умумий тактик режани бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди.

Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантиришда, уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишни оширишда кўрсат-малилик

принципининг аҳамияти катта. Тўғри танланган кўрсатма воситасигина мураббий эътиборини алоҳида жалб этмоқчи бўлган вазиятларни равшанроқ акс эттириши мумкин.

Таълим ва машғулотда кўрсатмалиликка турли усуллар билан эришилади. Мураббий усулларни ўзи кўрсатиши ёки бу ишни тажрибали футболчига топшириши мумкин. Юқорироқ классдаги команда ўйинини футболчилар билан биргалашиб кўриш, машғулотларда фотосуратлардан, расм-лардан, схема, чизма, кинограмма, кинофильмлардан, видеоёзув ва шу кабилардан фойдаланиш мумкин.

Таълим ва машғулотнинг ҳамма босқичларида: футбол-чининг маҳорат даражасидан қатъи назар, янги усулларни ўрганиш, тафсилотларни тушунтиришда, уларни пухталаш ва такомиллаштиришда кўрсатмалик принципи амалга оширилади.

Тизимлилик принципи машғулотларнинг ўзида мате-риалларни ўрганишда қатъий изчиллик ва муайян тизимлиликка риоя қилишни кўзда тутади.

Йўл бўйи тайёргарликнинг ҳар хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиши керак. Машғулотларнинг частота ва системаси тайёргарлик вазифалари ҳамда шуғуланувчилар континген-тига боғлиқ. Масалан, тайёргарлик даврида, машғулотнинг биринчи босқичида умумжисмоний, функционал воситалар етакчи мавқени эгаллайди, иккинчи босқичда эса махсус тайёргарлик шундай мавқега чиқади. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган

маъно келиб чиқмайди. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади, холос.

Машғулотларнинг бўлиниб қолиши, машқларни ўрга-нишда изчилликнинг бузилиши, мусобақаларнинг ҳаддан ташқари тез-тез ўтказилиши, мусобақа ва машғулотлар ўтказиш билан дам олишдаги оптимал параметрлардан чекиниш таълим ва машғулотни қийинлаштиради ҳамда футболчиларнинг спортдаги ўсишини секинлаштиради.

Таълимда тизимлик принципи ўқув материални шундай тақсимлашни тақозо қиладики, бунда кейинги материал мантиқан илгаригисининг давоми бўлиб қолади. Таълим ва машғулот жараёнида бу принцип педагогик дедукция қоидасидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганига, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражалилига, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Таълим ва машғулотда маълумдан номаълумга ўтиш қоидасига риоя қилиш бу шуғулланувчиларнинг олдинги йилларда машғулот босқичларида олган билимларига, тажриба ва тасаввурларига суянган холда иш тутиб, муайян изчилликка амал қилиши демакдир. Мана, масалан, тўпни мураккаб узатишга ўргатиш зарб билан тепишни ўрганиб олгандан кейин амалга оширилади, чунки тўпни узатиб бериш зарб билан тепишни яхши билишга асосланади.

Янги техник усул ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги усул ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасаввурларни тиклаш, янги билан эскини, маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим.

Жумладан, хужумчи-ларнинг тўпни у ёнидан бу ёнига олиб ўтиш тактик комби-нациясини қўллашга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқ бажаришни топшириш зарур.

Эгаллаб олингандан эгаллаб олинмаган ўтиш қоидаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутади. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тепиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб қўйиш асосий малака ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам энг аввал шу ҳаракатлар ўргатилади. Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўкқиларини эгаллашга ёрдам беради.

Оддийдан мураккабга ўтиш бу энг оддийсидан бошлаш демакдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларга ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади; ярим учиб келаётган тўпга зарб беришни ўргатишдан аввал турган ва учиб кетаётган тўпга зарб беришни ўргатиш, яъни шуғул-ланувчиларни мураккаброқ усулларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак. Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу машғулотнинг турли йўналишлари, воситалари, шакл ва усуллари орасидан тайёргарликнинг мазкур босқичида ва муайян вазиятда энг муҳимини танлаб олиш демакдир. Футболда умумийдан хусусийга ўтиш қоидаси ҳам қўлла-нилади, бунда ўрганиладиган усул тўғрисида аввал шуғул-ланувчиларга тушунарли бўлган умумий тасаввур берилади, кейин уни чуқур ўрганишга киришилади.

Усулни бўлақларга бўлиб ўргатишдан олдин уни кўрсатиш ва тушунтириш, ундан кейингина усулни тўлиқ бажариб кўришларини топшириш маъқулроқ. Футболчи турли тактик ҳаракатларни машқ

қилишга киришгунига қадар жамоада қўллаши керак бўлган тактик тизим тўғрисида умумий таъсаввурга эга бўлиши зарур.

Бироқ усулларни ўргатишда фақат умумийдан хусусийга бориш керак экан, деб ўйлаш тўғри эмас, албатта. Шунингдек, усулни ўргатишда хусусийдан умумийга ўтишдан фойдаланиш мумкингина эмас, балки керак ҳам. Масалан, футболчилар билан муайян тактик тизимда икки томонлама ўйин ўтказиш учун уларни жамоада муайян жойдаги вазифалар билан олдиндан таништириб қўйиш фойдалидир. Чунки умумийлик ва хусусийлик ўзаро яқин алоқада ҳам бир-бирларини тўлдирадilar.

Тушунарлилик принципи таълим ва машғулот жараёнини шуғулланувчиларнинг хусусиятларига, уларнинг имко-ният ва тайёргарлик даражасига мувофиқ тузишни тақозо этади.

Назарий материалларнинг мазмуни ва ҳажми, шу-нингдек, спорт юкламаси футболчиларнинг ёш хусусият-ларига, уларнинг умумий ва махсус ривожланганлик даражасига, ташқи мухит шароитига мос бўлиши лозим. Шундай бўлганидагина назарий ва амалий материалларни ўзлаштириш қийин бўлмайди. Илгариги тажрибага суянган ҳолда аста-секин юкламани ошириб бориш мумкин. Куч етмайдиган юклама машғулотга қизиқишни пасайтиради ҳамда футболчиларнинг соғлиғига, машғулот қилганлик даражаси ва оқибатда спорт натижаларига ёмон таъсир этади.

Шу билан бирга, таълим ва машғулот жараёнини ҳаддан ташқари енгиллаштириб юбормаслик керак. Таълим ва машғулотдаги тушунарлилик принципи футболчини қийинчиликларни ҳам енгиллашга, ўзини нохуш сезганда иродавий зўр беришни талаб

қиладиган машқларни бажаришга ўргатиш зарурлигини истисно қилмайди. Шуғул-ланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб нағруз-канинг қийинлик даражаси энг қулай деб топилган чегарасини белгилаб қўйиш ҳам керак албатта

Пухталиқ принципи бу футболчининг ўқув-машғулот жараёнида машқларни мунтазам равишда кўп марта такрорлашидан иборат бўлиб, натижада пухта малака ҳосил бўладики, футболчи буни спорт кураши шароитида намоён қила олади. Эгалланган малака пухта бўлишдан ташқари, доимо ҳаракатда бўлиши ҳам лозим. Бунга эгалланган малакани фақат босқичма-босқич мустахкамлаб бориш, яъни машқларни мураккаблаштириш билан эришилади. Янги, янада мураккаб машққа, шаклланаётган малаканинг қанча-лик пухта эгалланганлиги ва юкламага қанчалик мосла-шилаётганлигига қараб ўтиш лозим.

Футболчиларнинг таълим ва машғулотда дидактик принциплар билан бир қаторда машғулот жараёнини бошқариш принципларидан, яъни объективлик, қулайлик, рағбатлантириш, илмийлик, самарадорлик, назоратнинг мунтазамлиги принципларидан ҳам фойдаланилади. Тайёр-гарликнинг бутун комплекс вазифаларини билиш спорт машғулот тизими қайси йўналишда ривожланиб бориши-ни, бунда тайёргарлик вазифаларининг қайси бири хал қилувчи аҳамиятга молик эканлигини олдиндан кўра билиш машғулот жараёнини бошқаришнинг зарур шартидир.

Замонавий спорт машғулоти махсус жараён сифатида муайян принциплар, қоидалар, илмий ва услубий кўрсат-малар асосида яхлит амалга оширилмоқда.

Юксак ютуқларга эришишга қаратилган ҳаракат, ихтисосни чуқурлаштириш, спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулот жараёнининг узлуксизлиги, аста-секинлик ва максимал юклама тенден-цияси бирлиги, юклама динамикасининг тўлқинсимонлиги, машғулот жараёнининг цикликлги қонуниятлари шулар жумласидандир.

Спортга бағишланган ҳаётнинг узоқ йиллари мобайнида зўр ўқув-машқ ишларини олиб бориш, меҳнат ва дам олиш тартибига қатъий риоя қилиш, ўз назарий билимларини ошириб бориш, маънавий-иродавий чиниқиш ва илмий-назарий фикрдан фойдаланишга ижодий ёнда-шиш юксак спорт натижаларига эришишни рағбатлан-тиради.

Ўз олдига юксак спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб қўйган футболчи учун ўз имкониятларидан максимал даражада фойдаланиш қонун бўлиши керак. Бундай футболчи спорт юкламасини қўллаш ва машғулотни ташкил қилишда чоғи келадиган энг юқори кўрсаткичларга тенгла-шади, илғор шакл, восита ва услублардан ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда фойдаланади.

Спортнинг бошқа турларида бўлганидек, футболда ҳам спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлигига риоя қилингандагина юксак спорт натижаларига эришиш мумкин.

Умумий тайёргарлик кўрилаётган машғулот жараёнида спорт ихтисослигининг аниқ ва ёрқин хусусиятлари бўлмайди, юқори



натижалар сари йўл эса узоқ истиқбол характери киб касб этади. Махсус тайёргарлик спорт фаолияти жараёнида вақт ҳамда интилишларнинг мазкур спорт турида камолотга эришиш учун янада қулайроқ шароит яратувчи тақсимланиши билан ифодаланади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини футболчига таълим ва тарбия беришда ҳар томонламалик принцинга қатъий риоя қилиш сифатида тушуниш лозим. Шунини ҳам айтиш жоизки, бунда мураббий умумийда махсусни ва махсусда умумийни кўра билиши керак. Бу машғулоти восита ва услубларининг шундай ўзаро таъсирини кўзда тутадикки, бунда ихтисослаштирилган жараён ҳар томонлама ўсишга ва оқибатда футбол тараққиётига олиб келади. Футболчилар умумий ва махсус тайёргарлигининг ўзаро мақбул муно-сабатларини излаш – мураббий, врач, илмий ходим ва спортчиларнинг кечиктириб бўлмайдиган вазифалари.

Футболчиларнинг машғулоти – бу мусобақа, машғулоти ва дам олишни навбат билан алмаштириб турган ҳолда йил бўйи узлуксиз олиб бориладиган жараёндир. Кўпинча футболчиларнинг машғулоти ва мусобақалари организм фаолияти қисман тикланиб улгурмаган бир шароитда олиб борилади. Бу ҳол мусобақа, машғулоти ва дам олиш режимида ҳам кўзда тутилади. Тажриба ва махсус тадқиқотлар машғулоти ва мусобақаларни ана шундай шароитда олиб бориш мумкинлигининг эмас, балки мақсадга мувофиқ эканлигини ҳам кўрсатмоқда. Бу ҳилдаги мусобақа режимига кўникиш ва мослашиш пировардида футболчи организмнинг иш қобилияти ошганлигида ифодаланади. Спортчи икки-уч кун оралатиб ўтказиладиган мусобақаларда қатнаша олиши мумкин, бу унинг камолоти

шартларидан бири бўлиб, йил бўйи футбол мусобақалари ўтказиш истиқболлини очади.

Маълумки, киши организми динамик тизим бўлиб, у ҳар хил ўзгармас шароитларга, бир хил ишга, юкламалар аста-секин ортиб ёки камайиб боришига тезда мослашади. Бир қолипдаги иш вазиятида футболчи организмга катта юкламалар ўртача, ўртачалари эса жуда кучсиз таъсир этади. Кам юкламали машғулот моҳият эътибори билан разминка сифатида кўзга ташланади. Юқори малакали футболчининг бир қолипдаги эрталабки бадан тарбия машқлари, мусобақа олдидан қилган разминкаси эндиликда футболчи организми-мини бўлғуси иш – мусобақа, машғулот ва бошқаларга тўла шай ҳолатга келтиришда кўзгатувчи ролини ўйнамай қўяди. Энди юкламани аста-секин ошира бориб, максимал даражадаги юкламани қўллаш ҳамда улар орасидаги ўзаро муносабат масаласига ёндашишга ўзгартиришлар киритиш зарур бўлиб қолади.

Шунда вақти-вақти билан стрессли юкламани қўллашдек йўл топилдики, бу организмни балансланган ҳолдан чиқариш имконини берди. Кейин ўртача ва камроқ юкламани қўллаб, организмни тиклаш ва тўла тиклаш учун шароит яратиш мумкин бўлди. Буларнинг ҳаммаси динамик, тўлқинсимон характердаги юкламани аста-секин ошириб ёки камайтириб бориш билан ўзаро алоқада бўлади.

Футболчиларнинг машғулот юкламасини аста-секин ва максимал кўпайтириш талабини амалга ошириш юкла-манинг машғулотга ҳамда ўйинлараро туркумларга тақсим-ланишида ўз ифодасини топмоқдаки, бунда юклама тўлқинсимрон шаклда ошиб боради.

Бунда қуйдагилар кўзда тутилади:

– спорт юкламасини ошириб боришда организмни кейинги, бир оз кўпроқ юкламани қабул қилишга тайёрлаш;

– мусобақаларга чиққанда машғулотнинг носпецифик воситаларидан фойдаланиш йўли билан организмнинг катта имкониятларини ишга солиш учун шароит яратиш;

– тикланиш жараёнининг юқори интенсивлик ҳола-тида, бу жараённи тезлаштирадиган тиклаш машқи ва воситаларидан кенг фойдаланиш йўли билан ўрганилган тартибни пухталаш.

– машғулот жараёнида юкламани аста-секин ва максимал ошириб бориш талаби қилинган иш ва тикланиш бирлигига ҳамда улар орасидаги узвий алоқага таянади. Бу талабларни амалда қўллаш ижодий жараёндир. Мазкур талаблар машғулотнинг назарий жиҳатдан ҳам, амалий жиҳатдан ҳам яхши тайёрлигини, машғулот учун нормал шароит бўлишини ҳамда футболчиларнинг умумий ва спорт тартибига қатъий амал қилишларини назарда тутди.

Тўлқинсимон характердаги юкламалар футболчилар машғулоти учун мос бўлиб, толиқиш ва тикланиш жараёнининг ўзаро таъсирини эътиборга олган ҳолда спорт юкламалари билан дам олиш ҳажми ва шиддатлилигини мувофиқ тарзда тақсимлаш ҳисобига футболчиларга узоқ вақт юқори спорт формасини сақлаш имконини беради.

Машғулот жараёнининг асосий қонуниятларига унинг циклик характери ҳам киради. Ҳафталик, ойлик ҳамда йиллик цикларда мусобақаларнинг сони ва тиғизлигига қараб вақти-вақти билан юкламани камайтириб туриш, машқлар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро таъсири машғулот даври ва босқичларига боғлиқ эканлиги

қўзда тутилади. Булар эса машғулотни режалаштириш бўйича тавсияларда ўзининг амалий ифодасини топган.

Мусобақа даврига нисбатан тайёргарлик даврида машқлар кўпроқ катта ҳажмда бажарилади. Айти пайтда машқлар интенсивлиги тайёргарлик даврига нисбатан мусобақа даврида юқорироқ бўлади.

Шиддатли характердаги ҳафталик машғулот ва ўйинлараро цикллари (кичик цикл) машқларнинг ҳажми ва интенсивлиги кам, шу жумладан, энгилроқ машқлардан иборат бўлган цикллари билан алмаштириб турилади. Ойлик ва йиллик цикллари ҳам муайян изчилликда навбат-лаштириб турилади.

Спортнинг тараққиёти спорт машғулоти жараёни хусусиятларини ифодаловчи янги принципларни келтириб чиқаради. Уларнинг асосийлари ихтисослаштириш, ҳар томонламалик, изчиллик, такрорийлик, индивидуаллик принциплари ҳисобланади.

Ихтисослаштириш принципи футбол маҳоратини эгаллашда етакчи ўрин тутди. Футболда ихтисослаш-тирилган машғулоти, яъни тўп билан бажариладиган машқлар энг кўп – 80% ни ташкил қилади, чунки бунда ўйин тайёргарлиги ҳал қилувчи омиллардандирки, бунинг ўрнини ҳеч қандай машқ боса олмайди. Қўшимча машқлардан (умумий ривожлантирувчи машқлар ва ҳ.к) фойдаланил-ганда, кўпроқ асосий ҳаракат малакалари билан ижобий таъсир этиб, спортчи организмнинг аъзо ва тизимларида футбол ўйини талабларига татбиқ этиб бўладиган зарур ўзгаришларни вужудга келтирувчи машғулоти воситалари танланади.

Ихтисослаштириш йўлига ўтиш учун ҳар томонла-малик принципини амалга ошириш лозимлигини ҳам эсдан чиқармаслик керак. Бунга эса махсус тайёргарлик ва махсус машқларни тўғри ва изчил қўллаш, шунингдек, умумий ва махсус тайёргарликни энг мувофиқ тарзда ўйғунлаштириш орқали эришилади.

Болалар билан машғулот ўтказилганда, ихтисослаш-тириш принципи катта аҳамиятга эгадир. Футбол машғулотларига болаларни 7-8 ёшдан жалб қилиш мумкин. Футбол билан шуғулланиш соғлом бўлиб ўсишга самарали таъсир кўрсатиши тажрибада исботланган.

Ҳар томонламалик принципи асосида одам орга-низмида бутун аъзо ва тизимларнинг ўзаро боғлиқлигига оид физиологоик қонуниятлар, уларнинг мия ярим шарлари пустлоғининг етакчи роли орқали алоқаси ётади.

Футболчиларнинг бутун организми машғулот чоғида бир бутун бўлиб ишлайди. Машғулот дидактик мақсад-лардагина уч жиҳатдан: психикани, вегетатив ва ҳаракат функцияларини машқ қилдириш жиҳатидан қараб чиқи-лади.

Футболчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши – унинг спорт ихтисоси асосидир. Ҳар томонламалик принципининг нечоғлик амалга оширилганлиги спортчи-нинг жисмоний, тактик, техник, психологик ва назарий тайёргарлигида ҳамда ғоявий-сиёсий жиҳатдан етуклигида ўз аксини топади.

Аста-секинлик принципи машғулотда юкламани аста-секин ошириб ва пасайтириб боришни, бажариладиган машқларнинг миқдори ва шиддатлилигини ёшга қараб ошириш ёки чеклашни,

машғулотни тўғри ташкил қилишни кўзда тутлади. Табиатан киши организмда сусткашликка мойиллик бор. Ҳар бир янги ишга киришаётганда, буни ҳисобга олиш лозим. Шунинг билан бирга янги ишга организмнинг бутун тизимси бир хил тезликда киришиб кетавермайди. Айниқса, марказий нерв тизимси функция-сини такомиллаштириш ниҳоятда эҳтиёткорлик ва аста-секинлик билан ёндашишини талаб қилади. Агар спорт фаолиятида организмнинг бу хусусияти эътиборга олинмаса, бу ҳол нохуш ҳодисалар (зўриқиш, шикастланиш ва бошқалар)га олиб келади.

Футболчи машғулотда аста-секинлик принципини машғулотларда ва ўйинлар орасидаги туркум машғулот-ларда футболчининг бир йиллик ва кўп йиллик машғулот режасида спорт юкламасини ошириб ва камайтириб бориш йўсинида амалга оширилади. Шунингдек, бу принцип турли машғулотларда машқ бажаришда биридан иккинчисига изчиллик билан ўтишда ўз ифодасини топади.

Аста-секинлик принципи спорт юкламасини меъёрлаш ва амалга оширишда алоҳида аҳамиятга эгадир. Машғулот юкламасини аста-секин оширишни бир меъёрдаги, бир текис жараён, деб қараш ярамайди. Футболчиларнинг спорт машғулотида юкламани ошириб бориш кўпинча тўлқин-симон, зинапоясимон характерга эга бўлади. Кучни батамом тиклаб олиш учун вақти-вақти билан юкламани пасай-тиришга, кейинроқ эса юкламани энг юқори даражага кўтаришга тўғри келади.

Аста-секинлик принципи спорт курашига шай бўлиб туриш, бошқача қилиб айтганда, спорт формаси бўлиши ва бу ҳолатни янада

такомиллаштириш асосида кўрилгандир. Футболчиларнинг функционал имкониятларига мос бўлмаган спорт юкламаси эса уларнинг спорт формасида бўлишигагина эмас, балки соғлиқларига ҳам зарар келтириши мумкин.

Такрорийлик принципи шартли рефлексор асосдаги алоқаларни пайдо қилиш учун, орган ва тизимлар ҳамда улар функциясини такомиллаштириш, ўзгартириш ва қайта қуриш учун такрорий таъсир этиш зарурати тўғрисидаги физиологик талабнинг тўғри эканлигини тасдиқлайди. Футболчи тўғри спорт ҳаракатини сақлаш учун олган билим, эгаллаган малака ва кўникмаларини мустаҳкамлаши лозим. Бунга эришиш учун ўрганилган усулларни қайта-қайта такрорлаш зарур. Иш ва дам олишни ҳам мақбул тарзда навбатлашни унутмаслик даркор.

У ёки бу техник усулларни, тактик комбинацияларни такрорлаш илгари ўрганилган ва бир оз унутилаёзганларини қайта мустаҳкамлаб олиш учун керак. Футболчи машғулотларда у ёки бу ҳаракатларни, усул ва комбинацияларни кўп марта такрорлаш билан уларни чуқурроқ англаб олади ҳамда ўйин шароитида уларни бажаришнинг янги, маъқулроқ ва ишончлироқ вариантларини топади.

Машқларни, спорт юкламасини такрорлаш миқдори футболчининг тайёргарлигига, ёшига, машқларнинг ҳарак-терига, машғулотнинг шарти ва бошқаларга боғлиқ. Бу ўринда мавжуд тажриба, тезкор ахборот маълумотлари, педагог ва шифокорнинг назорати ҳамда ўз-ўзини назорат қилишдан фойдаланилади. Муттасил машғулот ва мусобақа ўтказиб туриш такрорийлик принципининг муваффақиятли амалга оширилишини таъминлайди.

Индивидуаллаштириш принципи спорт машғулотида шуғулланувчи организмнинг имкониятлари билан унга қўйилаётган талаблар орасидаги мувофиқликка қатъий амал қилиш зарурлигини эслатиб туради.

Бу принципни амалга ошириш учун машғулот юкламаси, танланган жисмоний машқлар, уларнинг интенсивлиги ва давомийлиги, бажариш услублари шуғулланувчининг ёшига, унинг функционал имкониятлари даражасига, спорт тайёргарлиги ва саломатлиги ҳолатига мувофиқ бўлиши лозим.

Машғулотни индивидуаллаштириш унинг самарадорлигини ошириш, шунингдек, футболчи спорт маҳоратининг ўсиши суръатини тезлаштириш, спорт фаолияти муддатини узайтириш имконини беради.

### **3.2. Таълим ва машғулот услублари**

Футболчиларнинг таълим ва машғулот услублари турлича бўлиб, улар футболчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантиришда, ҳаракат малакаларини эгаллаш ва такомиллаштиришда, иродавий ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Таълим ва машғулотни ташкил қилишда шуғулланувчиларнинг, ўрганилаётган материалнинг хусусиятларини ва мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда турли услублардан фойдаланиш зарур. Ўқув машғулотларида барча услублар мажмуаси



қўлланилади. Баъзан эса вазифа ва муайян шароитга боғлиқ равишда у ёки бу услубга кўпроқ ўрин берилиши мумкин.

Таълим ва машғулот жараёнида қўлланиладиган услубларнинг қуйидаги гуруҳлари мавжуд:

1. Кўрсатмали услублар: машқларни схемада, макетда, кинограммада кўрсатиш, ўқув ва расмий мусобақаларни томоша қилиш.

2. Сўз билан тушунтириш услублари: айтиб бериш, тушунтириш, йўлланма бериш, камчиликни кўрсатиш, ишонтириш, суҳбат, маъруза, доклад.

3. Амалий услублар: машқ қилиш услуби ва унинг вариантлари (усулларни бутунича ёки қисмларга ажратиб илк бор ўрганиш), кўп маротаба такрорлаш услуби, оралатиб, интервал билан такрорлаш услублари, ўйин ҳамда мусобақа услублари.

Юқорида кўрсатиб ўтилган асосий услублардан ташқари машғулотнинг турли вазифаларини ҳал қилиш учун бошқа услублар ҳам мавжуд.

Таълим жараёнида машғулотни кўрсатиб, изоҳлаб, тушунтириб бериш катта ўрин тутаяди.

Кўрсатиб бериш машқ тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилишга кўмаклашади. Кўрсатиш услубига ҳам бир қатор талаблар қўйилади. Намойиш қилинаётган усул шуғулланувчиларнинг ҳаммасига яхши кўриниши лозим. Шунга мувофиқ мураббий ўзи учун ҳамда гуруҳ ёки жамоа учун қулай жой танлайди. Усулни ўқитувчилар диққатини машқнинг муҳим элементларига қаратган ҳолда шоширмай, аниқ ва яққол кўрсатиб бериш зарур. Масалан, тўпни югуриб келиб тепишни

кўрсатаётганда тўпга нисбатан таянч оёқни қўйишни аниқ кўрсатиш, тепаётган оёқнинг болдиртовон ва тизза бўғимлари ҳаракати хусусиятларини ифодалаб бериш керак.

Кўрсатиб бериш ҳар қанча аниқ бўлмасин, усул-ларнинг мураккаб эканлиги шуғулланувчининг асосий нарсаларни дарҳол илғаб олишга ҳамма вақт ҳам имкон беравермайди. Шунинг учун кўрсатиб беришдан илгари тушунтириш ёки кўрсатиш асносида тушунтириб, изоҳлаб бериш лозим. Кўрсатиш билан тушунтириш бир-бирини тўлдириб боради. Кўпроқ қайси бирига эътибор бериш зарурлиги эса усулнинг характериға боғлиқ. Айтайлик, тўпни оёқ юзининг ички томони билан олиб юриш ўргатилганидан сўнг, тўпни оёқ юзининг ташқи қисми билан олиб юришға ўргатаётганда уни кўрсатиш билангина кифояланиш мумкин. Яхши тайёрланган футболчилар билан машғулотлар ўтаётганда, таниш материаллар асносида янги техник усул ва тактик ҳаракат ўргатилаётган бўлса, фақат тушунтириб беришнинг ўзи етарлидир. Намойиш қили-надиган материаллар ҳам бунда қўл келади.

Машғулот жараёнида хатоларни тузатиш, у ёки бу усул тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун тушунтириш услуби ишға солинади. Машғулот охирида, тушунтириш ёрдамида энг муҳим услублар шуғулланув-чилар хотирасида мустаҳкамланади.

Кўрсатмали ва сўз билан тушунтириш услублари ёрдамида ўрганилаётган материал ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилинади, холос, ўйин техникаси ва тактикасини тўлиқ эгаллаб олиш учун амалий услубни қўллаш зарур.

Ҳар бир таълим ёки машғулотнинг амалий услуби муайян таркибий қисм ёки усулдан иборат бўлади. Уларнинг йиғиндиси услубнинг яхлитлиги демакдир. Мана, масалан, ҳаракат ёки ҳаракат фаолиятини кўп маротаба такрорлаш услуби қуйидаги усулларни ўз ичига олади:

а) тренернинг у ёки бу ҳаракатни (масалан, тўпни тўхтатиш ва ҳ.к.) кўрсатиш;

б) футболчининг кўрсатилган ҳаракатни бажариб кўришига ва машғулотнинг кўрсатмасига мувофиқ йўл-йўлакай хатоларни тузатиб боришига ҳаракат қилиши;

в) футболчиларнинг ўрганилган ҳаракатни автоматик тарзда малака ҳосил бўлгунига қадар такрорлай бериши;

г) ҳаракат фаолиятини мураккаблаштириш ва унга янги элементлар (масалан, тактик комбинациялар ва шунга ўхшашлар) киритилиши.

Шу зайдда бошқа услубларни ҳам таркибий элемент ёки усулларга ажратиб чиқиш мумкин.

Мураббий таълим ва машғулот услубларини танлаёт-ганда, ҳар қайси ҳолат учун оқилона услубни кўрсатувчи қоидаларга суянади. Таълим ва машғулот услубларига қўйиладиган асосий талабларга мувофиқ бу услублар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) машғулотнинг мақсад ва вазифалари футболчиларнинг индивидуал ва ёш хусусиятларига мувофиқ келиш;

б) машғулотларда футболчиларнинг фаоллигини ошириш, билимларини, ўйин малака ва кўникмаларини онгли ва пухта ўзлаштиришни таъминлаш;

в) машғулот ва таълимнинг узвий ва изчил ўткази-лишига, футболчилар бу ишда осондан қийинга, маълумдан номаълумга, оддийдан мураккабга, умумийдан хусусийга ўтишига ёрдам бериш.

Ўйинни ўзлаштириб олиш билан шуғулланувчиларда муайян ҳаракат малакалари шаклланади. Шунинг учун ҳар бир усул ҳаракат малакаларининг шаклланувчи босқичларига мувофиқ ўргатилади. Усулларни ўргатиш пайтида қуйидаги изчилликка риоя қилинади:

- а) усул билан таништириш;
- б) усулни бирмунча соддалаштирган ҳолда ўргатиш;
- в) ўйин шароитига яқин шароитда усулни тако-миллаштириш;
- г) усулни ўйин чоғида мустаҳкамлаш.

Усуллар билан таништириш. Таълимнинг мазкур босқичида шуғулланувчилар усул тўғрисида тўғри, аниқ тасаввурга эга бўлишлари лозим. Шу билан бирга, бир вақтда ҳаракатнинг муҳим деталларига алоҳида эътибор берилади. Усул тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш учун кинограмма, схема, макет ва шу сингарилардан фойда-ланилади.

Шуғулланувчилар усулни мустақил бажаришга киришишдан олдин уни ишонч билан тақлидан такрорлай олишга эришишлари керак. Шуниси ҳам борки, ўрганилган усулларни такрорлаш вақтида ҳам тўғри бажарилаётганини тизимтик суръатда назорат қилиб бориш даркор. Тренер бунда ҳаракатларни ҳар бир деталигача диққат билан кузатиб бориши лозим. Кўзга ташланган хато ўша заҳоти тузатилиши керак.

Усулларни ўргатиш чоғида бутунича ва қисмларга бўлиб ўргатиш услубидан фойдаланиш мумкин. Оддий ҳаракат усуллари, одатда, бутунича, қийинлари эса қисмларга бўлиб ўргатилади.

У ёки бу усулни бутунича ўргатилаётганда, уни элементларга ажратмай бир йўла бажарилади. Масалан, югуриб келиб оёқнинг ташқи қисми юзаси билан зарба беришни ўргатар экан, тренер олдин югуриб келишни, кейин таянч оёқни қандай қўйишни ва, ниҳоят, оёқнинг ташқи қисми юзасини тўпга яқинлаштиришни ўргатиб ўтирмайди, балки у усулни бутунича кўрсатади-да, шуғулланувчиларга дарҳол тўпга зарба беришни таклиф қилади, йўл қўйилган айрим хатоликларни эса кейин кўрсатиб ўтади.

Таълимнинг бутунича ўргатиш услуби қўлланилганда, ҳаракатнинг структураси сақланади, шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларидан яхши фойдаланилади. Бу ўйиннинг техник усулларини ўрганиш чоғида асосий услуб бўлиб ҳисобланади.

У ёки бу усулни қисмларга бўлиб ўргатиш усул элементларини ўзлаштиришдан бошланади. Кейинроқ бу борадаги билимлар бирлаштирилиб, пировардида, усулнинг бутунича ўрганилиши таъминланади. Бироқ элементлар алоҳида-алоҳида ўрганилар экан, усулнинг бутунича бажариладиган шарт-шароитини айнан вужудга келтириш мумкин эмас, элементларни бажариш характери ўзгариб кетади. Масалан, югуриб келиб оёқнинг ташқи қисми юзаси билан зарба беришни ўрганишда турган жойидан зарба берувчи оёқни орқага силкиш фойдасиз, чунки бу ҳаракат югуриб кела туриб оёқни орқага силкишга мутлақо ўхшамайди. Агар буни эътибордан четда қолдириб, усулни бажариш турган жойида ўрганилса, усул нотўғри

ўзлаш-тирилади ва пировардида уни бошқатдан тўғри ўрганиш учун кўп вақт талаб қилинади. Шунинг учун қисмларга ажратиб ўргатиш услубидан эҳтиёт бўлиб фойдаланиш зарур.

У услубдан асосан мураккаб усулларни бажаришда йўл қўйилган хатоликларни бартараф этишда фойдаланган маъқул.

Усулларни бирмунча соддалаштирилган ҳолда ўрга-ниш. Таълимнинг мазкур босқичида шуғулланувчилар ҳаракатнинг структурасини эгаллайдилар. Бунда улар олдида аввало тўғри дастлабки ҳолатни эгаллаш, ҳаракатда гавданинг қайси қисмлари иштирок этишини, уларнинг йўналиши ва мувофиқлигини аниқлаш вазифалари изчиллик билан қўйилишига қатъий риоя қилиш зарур. Шундан сўнг ҳаракатни оптимал амплитудада мослаб туриб бажаришга, ҳаракатлар аниқлигига эришилади ва шундан кейингина усулни бажаришнинг бошқа жиҳатларига талаблар қўйи-лади. Бунинг зарур шарти – усулни бажаришга бирорта ҳам тўсқинлик бўлмаслиги керак. Техник усуллар ёки тактик жиҳатдан ўзаро ҳамкорликни ўрганаётганда, уларни бажа-риш шартини, чунончи, дастлабки ҳолатни, масофани, усул ижроси, йўналишини, ўзаро ҳаракатда иштирок этаётган шериклар сонини ўзгартириш мумкин.

Таълим жараёнида шуғулланувчилар кўпинча хатога йўл қўядилар. Мураббий хатоларнинг ҳарактерига қараб, уларни бартараф этиш учун босқичларга алоҳида эътибор қаратиш, усулни қисмларга бўлиб ўргатиш, такрор кўрсатиб бериш, тушунтириш ва бошқа усуллардан фойдаланади. Таълим ва машғулотнинг барча босқичларида шуғулланувчилар билан индивидуал ишларни амалга ошириш муҳимдир.

Ўйинга яқин бўлган шароитда усулни такомиллаштириш. Шуғулланувчилар техник усулнинг бирмунча соддалаштирилган ҳолатини ўрганиб олганларидан сўнг бу усул мураккаб шароитда такомиллаштириша борилади. Бунда усулни бошқа усуллар билан жуда хилма-хил тарзда уйғунлаштириб кўп марта такрорлашдан, турлича куч, аниқлик ва тезликда, ҳар хил монелик чиқиши ва турли об-ҳаво шароитида бажаришдан фойдаланилади. Масалан, дарвозага зарба беришни такомиллаштириш турли ҳолат-лардан (тўп учиб келаётганда, ярим учиб келаётганда, ҳаракатдалигида, қаршилиқ бўлаётганда) туриб тепиш, бу ҳаракатни бошқа усуллар билан жуда хилма-хил тарзда қўшиб олиб бориш (тўпни тўхтатиш – зарба бериш, тўпни олиб юриш – зарба бериш, тўпни олиб юриш – ҳаракатни ўзгартириш – зарба бериш) орқали бажарилади, бироқ бунда машқларнинг ўхшаш бўлиб қолишидан ва такрорлашни ортиқча суиистеъмол қилишдан қочишга ҳаракат қилиш керак.

Усулни ўйин чоғида мустаҳкамлаш. Усул ўйин чоғида, уни бажариш вақтида узил-кесил мустаҳкамланади. Мазкур босқичда ўқув ўйинлари муҳим аҳамият касб этади. Ҳар бир ўқув йилидан илгари вазифа аниқ қилиб белгилаб олиниши керак. Мураббий бунда шуғулланувчилар диққат-тини фақат техник усулларни тўғри бажаришга қаратиб-гина қолмай, балки уларни зарур вазиятда тактик жиҳатдан тўғри қўллашларига ҳам жалб қилади.

### 3.3. Таълим ва машғулоти ташкил этиш шакллари

Дарс (машғулоти) футболчилар таълими ва тренировкасини ташкил этишнинг асосий шаклларида биридир. Бунда ҳам гуруҳ бўлиб, ҳам индивидуал ўтказиладиган машғулотлар кўзда тутилади. Машғулотлар мураббий раҳбарлигида машғулотнинг услублари қўлланган ҳолда ўтказилади.

Ўйиннинг жамоа характериға эға эканлиги унинг ўзига хос томони бўлиб, гуруҳ машғулотларига катта ўрин берилиши ҳам шундандир.

Футболчилар билан ўтказиладиган машғулотларға қўйиладиган талаблар мана бундай:

1. Машғулотда таълим ва тарбиянинг умумий мақсадларига мувофиқ равишда тренер белгилайдиган аниқ-равшан мақсад бўлиши лозим.

2. Машғулотлар футболчиларда юксак ахлоқни, меҳнатсеварликни, интизомлиликни тарбиялаши керак. Машғулотлар шундай ташкил қилинган бўлиши керакки, бунда футболчилар ҳаракат малакаларини онгли ва пухта эгаллаб, ҳаракат сифатларини зарур даражагача ривож-лантирсинлар.

3. Ҳар бир машғулоти футболчиларни спорт маҳора-тининг олий босқичига олиб борувчи умумий машғулотлар силсиласининг ажралмас қисми бўлиши лозим.

4. Машғулотларнинг мазмуни футболчиларнинг жис-моний ривожланишини яхшилашға, билим доиралари, кўникма ва малакаларини кенгайтиришға жавоб берадиган бўлиши даркор.



5. Машғулотда дарснинг мақсад ва мазмунига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда ёш хусу-сиятларига мос келадиган, таълимнинг футболчилар маҳора-тини такомиллаштиришга кўмаклашувчи турли услубла-рини қўллаш керак.

Дарс тузилишига кўра қўйидаги уч қисмдан: тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмлардан иборат бўлади. Ҳар қайси қисмнинг махсус воситалар билан ҳал қилинадиган вазифаси бор.

Тайёрлов қисмида машғулотнинг вазифа ва мазмуни тушунтирилади. Машғулотнинг асосий қисми вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга ёрдам берадиган махсус машқлар бажарилади. Машғулот тайёрлов қисмининг вазифаси батамом асосий қисм вазифасига боғлиқдир. Масалан, агар машғулотнинг асосий қисми техник усул-ларни ўрганишга бағишланган бўлса, унда машғулотларнинг тайёрлов қисми-даги машқлар унчалик интенсив бўлмаслиги лозим. Бундай пайтлар чўзилиш машқлари ва бўшаштирувчи машқларни бажариш мақсадга мувофиқ. Бу машқлар бўғимлар ҳаракатидаги баъзи қотиб қолганликни бартараф этади ва техник усулларни эркин бажариш имкониятини беради. Шу мақсадда ўйин машқларидан фойдаланиш мумкин. Бу қисмнинг машқлари ортиқча чарчатадиган ва эмоционал бўлмаслиги лозим, йўқса уларни бажариш шуғулланув-чиларнинг техник усулларни нозик идрок этишларига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Асосий қисм ўз ичига мазкур машғулотнинг ўйин техникаси ва тактикасини эгаллаб олишга, шуғулланув-чиларнинг жисмоний ва

ахлоқий-иродавий тайёргарлигини яхшилашга ёрдам беришга доир асосий материални қамраб олади.

Яқунловчи қисм машғулотларнинг уюшқоқлик билан тугалланишидир. Бунда шуғулланувчиларнинг организми нисбатан тинч ҳолатга келтирилади. Яқунловчи қисмда секин югуриш, юриш, бўшашиш машқларидан фойдаланиш мумкин. Шу аснода машғулотга яқун ясалади, хатолар кўр-сатилади, ўйин қачон ўтказилишидан хабардор қилинади.

Ҳар бир машғулот мобайнида юкламани аста-секин ошириш ҳамда камайтириш принципига, энг юқори зўриқиш босқичи билан нисбатан дам олишни навбат-лаштириб туришга риоя қилиш керак. Бу принципга риоя қилиш машқларни тўғри танлашни ва уларни бажаришда изчиллик бўлишини кўзда тутди.

Мақсади ва ўтказилиш услубикасига кўра бир-бирига ўхшаш машғулотлар комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

### **Комплекс машғулотлар**

Комплекс машғулотлар йил бўйи ўтказилади. Трени-ровканинг вазифаларини қисқа муддатларда ҳал қилиш зарурати туғилган пайтлардагина комплекс машғулотларга катта ўрин берилади. Буни асосан мусобақа бот-бот ўтказиладиган кезларда машғулотнинг асосий даврида бажаришга тўғри келади.

Комплекс машғулотлар тўрт хил бўлади. Бунда ҳар бир машғулотда қуйидаги вазифалар бир йўла ҳал қилинади:

- а) жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик;

- б) жисмоний ва техник тайёргарлик;
- в) жисмоний ва тактик тайёргарлик;
- г) техник ва тактик тайёргарлик.

### Тематик машғулотлар

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

**Жисмоний тайёргарлик машғулотлари.** Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг мазмуни жисмоний сифат-ларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотлари йил бўйи олиб борилади, аммо уларнинг мазмуни йиллик таълим ва машғулот туркумининг у ёки бу босқичида ҳал қилина-диган вазифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг салмоғи тайёргарлик даври-да, айниқса, унинг бошланишида каттадир.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Агар машғулотларнинг мақсади умумий жисмоний тайёр-гарлик, масалан, тезлик-куч тайёргарлиги бўлса, бунда унинг мазмуни тахминан қуйидагича: чигил ёзиш машқлари, оғир нарса билан бажариладиган машқлар, такрорий югуриш, тезлаштириш, стартлар, сакрашлар, қўл тўпи, яқинловчи югуриш ва юришдан иборат бўлиши керак. Махсус жисмоний тайёргарликка (масалан, тезлик-куч тайёргар-лиги) зўр бериладиган машғулот мазмуни эса тахминан қуйидагилардан

иборат: тўп билан чигил ёзиш машқларини бажариш, тўп билан ҳуққабозлик, юқорилаб келаётган тўпни бош билан олиб қолиш, майдон ўртасидан жарима майдонигача тўп билан югуриб бориш ва дарвозага тепиш, «тўп учун кураш» ўйин машқлари, юриш, югуриш.

**Ўйин техникаси машғулоти.** Бунда машғулот-ларда ўйиннинг техник усулларини эгаллашга ва уларни такомиллаштиришга қаратилган машқлар бажарилади. Машғулотлар машғулотнинг йиллик цикли давомида – очиқ майдонларда ҳам, футбол майдонларида ҳам, ёпиқ бино-ларда ҳам ўтказилади.

Ўйин техникасига доир машғулотлар тайёргарлик машқларидан, тўп билан, стандарт, мураккаблаштирилган ва ўйиндагидек шароитлардаги машқлардан тузилган бўлиб, улар тахминан қуйидагилардан: чаққонликни ривожлан-тирувчи машқлар, тўп билан эркин машқлар, мудофаада тўсиқ бўлиб турган рақибдан ўтиб, дарвозага тепишдан иборат машқлардан, бир-иккита тегиш билан 5х5 ўйин машқларидан иборат бўлади.

### **3.4. Гуруҳ машғулоти ва индивидуал машғулоти**

Машғулоти гуруҳ-гуруҳ бўлиб ва индивидуал тарзда ўтказилиши мумкин. Афсуски, ҳозир командалар машғулоти асосан гуруҳ бўлиб ўтказилади. Индивидуал машғулоти жуда кам ўтказилади, аслида эса бундай машғулоти мунтазам равишда – ҳафтада камида бир марта ўтказилиб туриши керак.

Футболчи индивидуал машғулот қилганда гуруҳ бўлиб шуғуллангандан фарқли ўлароқ машғулотнинг восита ва услубларини асосли танлаши, фойдаланиши ҳамда қўллаши, уларнинг шуғулланувчиларга таъсирини назорат қилиб бориши, футболчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда унинг маҳоратини ошириши ва такомил-лаштириши учун ҳамма шароит шундоққина кўзга ташланиб туради. Бироқ футбол ўйинининг жамоа характери ўйин жараёнида ўзаро ҳамкорликка бўлган талабларни ошириш, гуруҳ бўлиб бажариладиган вазифаларни ҳал қилиш зарурияти, ўз индивидуал мақсадини команда мақсадларига бўйсундириш қобилиятини кўзда туттади.

Мусобақа элементлари кўзга ташланувчи гуруҳ машғулотларида тарбия вазифалари муваффақиятли ҳал қилинади.

Индивидуал машғулотни ташкил этишда уларнинг ҳаммасини назарда тутмоқ зарур. Индивидуал ва гуруҳ машғулотлари қатъий бараварлаштирилгандагина бу вазифаларни тўғри ҳал қилиш мумкин. Бунда гуруҳ машғулотларига ажратилган вақт индивидуал машғулотларга ажратилган вақтдан кўпроқ бўлади. Бу фикрнинг шартли равишда олдиндан бир нисбатда ифодалаш мумкин, яъни йиллик асосий машғулотлардан (200 та) тахминан ўттиз-тасини индивидуал машғулот ташкил қилиши даркор. Бундан ташқари футболчи гуруҳ машғулотларидан кейин мустақил машқларга 20-30 дақиқа вақт ажратади, гуруҳ машғулотлари жараёнида эса тренернинг кўрсатмасига биноан футболчи ёш хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда, турли машқларни бажаради.

Футболчиларнинг спорт машқларини такомиллаштириш суръатларини тезлаштириш индивидуал машғулотнинг мақсадларидир.

Футболчилар индивидуал машғулотси вазифалари умумий қилиб олганда қуйидагилардан иборат:

а) футболчиларнинг хусусияти ва ривожланиш дара-жаси ҳамда унинг ўйин ихтисосини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат сифатлари ва малакаларини такомиллаштириш;

б) жисмоний, техник, тактик тайёргарликдаги камчи-ликларни тузатиш;

в) мажбурий танаффусдан кейин йўқотилган сифат-ларни машғулот пайтида қайта тиклаш;

г) мусобақалардаги махсус вазифаларни ҳал қилиш ва психологик қатъиятлилиқни ошириш учун зарур малака-ларни эгаллаш.

Тенировканинг мақсад ва вазифалари индивидуал режаларда ўзининг аниқ ифодасини топади. Футболчининг индивидуал тенировкаси умумий томондан қабул қилинган дидактик принципларга асосланади. Бу принципларни индивидуал машғулотларда амалга ошириш таълимда ҳам, футболчилар маҳоратини такомиллаштиришда ҳам катта самара беради.

Машғулотни индивидуаллаштириш гуруҳ машғулотлари учун типик бўлган юклама меъерининг бузилишидан, бекорчи такрорлашларнинг пайдо бўлиши ва бошқа усуллардан қутулиш имконини беради. Бундан ташқари, машғулотларнинг таъсирчанлигини назорат қилишни осонлаштиради.

Футболчиларнинг мураббий ва жамоа врачлари назорати остида ўтказадиган мустақил машғулоти индивидуал машғулотнинг асосий формаси ҳисобланади. Тайёргарликнинг турли томонларини: жисмоний, техник, тактик, психологик томонларини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар индивидуал тренировканинг воситалари бўлиши мумкин.

Мустақил машғулотлар учун воситалар танлаётганда, уларни спарринг – шериксиз ва кўпинча махсус машғулот жойидан четда қўллаш мумкинлигини ҳисобга олиш лозим.

Индивидуал машғулотлар учун машғулотнинг даврлари, такрорий, оралатиб ўтказиладиган, бирга қўшиб олиб бориладиган услублари етакчи ҳисобланади. Ўйин ва мусобақа услубларидан кам фойдаланилади.

Мустақил машғулотлар учун махсус жиҳозлар, тре-нажёр ва ҳоказолар ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бунга қуйидагилар киради:

а) отбойка устунлари, батутлар, нишонлар, осма коптоқлар, айланиб ўтиш учун устунлар;

б) гимнастика снарядлари, штангалар, гантеллар, пуфлама коптоқлар, арғамчилар, эспандерлар, тўсиқлар;

в) футбол, теннис, волейбол тўплари;

г) панжа учун, станли, зарб берадиган динамометрлар ва полидинамометрлар;

д) тензометрик платформалар, электрон отбойка деворлари, тўпни автоматик тарзда узатиб берадиган мосламалар.

## Хулоса

Мазкур иш юзасидан қуйидаги хулосалар килиш мумкин.

1. Бизнинг мамлакатимизда футболга бўлган этибор кун сайин ортиб бормоқда . Бунга мисол сўнги йилларда жамоаларимизнинг эришаётган яхши натижалари деб ўйлаймиз. Бунинг асосида мамлакатимизда олиб борилаётган хайрли ишлар олиб борилишидадир. Бугунги кунга келиб футбол бўйича республикамизнинг барча жойларида улкан ишлар амалга оширилмоқда.
2. Футболчиларни тайёрлаш бўйича таълим ва машғулотнинг асосий принциплари амалга оширилмоқда. Футболчиларни машғулот даврида футболга оид барча таълим - тарбия ишлари биргаликда олиб борилмоқда.
3. Футболчиларни тайёрлашда таълимнинг барча принциплари амалга оширилиб футболчиларни махоратини ошириш учун ишлар олиб борилмоқда.
4. Сўнги йилларда мамлакатимизнинг олимлари ва футбол мутахасислари футболчиларни тайёрлашда таълимнинг бошқа услубларини ишлаб чиқмоқдалар. Шу асосда ёш футболчиларга ҳам катта этибор берилмоқда ва таълим ва машғулотларни барча принципларини амалга ошириш ишлари жадал олиб борилмоқда.

Футболчиларнинг мураббий ва жамоа врачлари назорати остида ўтказадиган мустақил машғулотини индивидуал машғулотнинг асосий формаси ҳисобланади. Тайёргарликнинг турли томонларини: жисмоний, техник, тактик, психологик томонларини такомиллаштириш учун махсус танлаб олинган машқлар индивидуал тренировканинг воситалари бўлиши мумкин.



Шу тарика бизнинг ишимизда тайёргарликнинг барча прициплари аниқ ва равшан ёритилган ва қўлланилган.

## Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида”ги Қонуни, 1992 й
2. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тугрисида”ги қонуни, 1997 й.
3. “Қадрлар тайерлаш Миллий дастури” 1997 й.
4. Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт янада ривожлантириш чора – тадбирлари тугрисида”ги Қарори 1999 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2011-2013 йилларда республикада футболнинг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва уни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 2011 йил 19-январ
6. Козловский В.И. – Юный футболист ФиС 1974 г.
7. Бэтти Э. – Современная тактика футбола М.ФиС 1974
8. Хеддротт К.Х. – Новая большая школа М.ФиС 1996
9. Гриндер К., Пальке Х. – Физическая подготовка футболистов М.ФиС 1976
10. Годик М.А., Нуримов Р.И. – “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок ” ФиС 1980
11. Нуримов Р.И. – “ Контроль специальной ловкости футболистов” ( метод. рекомендации) Т.1980
12. Лаптев А.П. – Режим футболиста М.ФиС 1981
13. Футбол – учебное пособие для института физической культуры. Под общей реакцией. Акрамов Р.А. Т. 1981
14. Акрамов Р.А., Печаткин А., Сергеев Г.М.,- Организация планирование учебно-тренировочного занятия в специализированных классах по футболу Т. 1981.
15. Лопачев Ю. – азбука кожаного мяча Т. 1984

16. Акрамов Р.,Сергеев Г.М. – совершенствование мастерства футболистов методами индивидуальной тренировки. В сб. совершенствование и управление учебно-тренировочным процессом. Т 1984
17. Нуримов Р.И.,Исеев П. – футболчиларни тайерлашда педагогик назорат (Педагогик тавсиялар) Т. 1990
18. Нуримов Р.И., Сергеев Г.М. – Жисмоний тарбия институтининг педагогика факультети учун дастур ( ихтисослаштириш курси) Т.1995
19. Нуримов Р.И., Садыков О. – Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов (метод рекомендации ) Т. 1988
20. Годик М.А., Исеев Ш.Т., Акрамов Р.А., Нуримов Р.И., Сергеев Г., Талибджанов А. – нормирование нагрузок межигровых циклов при проведении занятий в условиях высокой внешней температуры.Т.1988
21. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И. – футбол буйича балалар ва усмирлар спорт мактаби олимпия уринбосорлари,болалар ва усмирлар махсус мактаби, олипия уринбосарлари билим юрти укув-машк килиш ва спорт комолотига эришиш гурухлари учун дастур Т. 1997
22. Футбол – учебник для студентов ИФК под.обш. реакцией. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А. 2005-2006 г.г.
23. Управление подготовкой футболистов. Кошбахтиев И.А. 2001.
24. Л.Качани, Л.Горский. “Тренировка футболистов”.
25. Гагаева Г.М. Психология футбола. –М. Физкультура и спорт. 1969 г.
26. Годик М.А. Подготовка футболистов. –М. ФиС. 1978 г.
27. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. “Универсальная рухийа атаки”. –М: Спорт Академ Пресс. 2001. –72 с.
28. С.В. Голомазов Б.Г.Чирва. Москва. “Рухийа сильных ударов”. 1997.
29. С.В. Голомазов Б.Г.Чирва. Москва. “Методика тренировки рухийе игры головой”. 2001 г.
30. Сергеев Г.М.- физическое воспитание в школе учащихся 4-10 классах “медицина” УзССР61 1987

31. Акрамов Р.А., Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Исеев Ш.Т., - совершенствование подготовки футболистов в командах мастеров в Узбекистане Т.1985
32. Акрамов Р.И. – о методах организации отбора перспективных футболистов в сборные юношеские команды Т. 1985
33. Исянов Р.З., Акрамов Р.А., - Акробатические упражнения в подготовке футболистов Т.1988
34. Акрамов Р.А. – Еш футболсларни танлаб олиш ва тайерлаш Т.1989
35. Акрамов Р.А. – Характеристика нагрузок неспецифических упражнений физической подготовки футболистов высокой квалификации Т. 1997
36. Акрамов Р.А., Талибджанов А. – Юкори малакали футболчиларни тайерлаш. Укув кулланма
37. Нуримов Р.И., Сергеев Г.М. – Определение критериев оценок знаний и умения студентов специализирующих ао футболу Т.1987
38. Нуримов Р.И., Акмалов Р.А., Абдурахманов Ф.А.-Определение. Модель трудности студентов-практикантов УзГИФК, специализирующихся по футболу и ручного мяча в период прохождения практики Т. 1987
39. Акрамов Р.А. – Отбор и и подготовка юных футболистов. Алжир 1990
40. Акрамов Р.А., Тихонов В.М., Исеев Ш, Нуримов Р.И., Сергеев Г.М.- Планирование и организация учебно-тренировачного процесса в командах мастеров. Т. 1997
41. Акрамов Р.А. Чемпионат мира 2002 – Контроль-анализ-тренировка. Т-2003.
42. Нуримов Р.И. – Совершенствования тактических действий футболистов высокой квалификации. Т. 2000
43. Нуримов З.Р. – Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т-2004.

44. Методические рекомендации по планированию и организации учебно-тренировочного процесса в командах мастеров Узбекистане. Акрамов Р.А. 2004 г.

45. Попов А..Л. Психология спорта. Ўқув кўлланма. М., “Флинта”, 1998.