

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

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI

Qo‘lyozma xuquqida

Xusanov Murodbek Maxammaddiyorovich

**FUTBOLCHILAR UMUMIY VA MAXSUS SPORT
TAYYORGARLIK JARAYONLARINI UMUMIY VA
USLUBIY TAMOYILLARI**

5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi

bo‘yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ISH RAHBARI: Soliyev X

Andijon 2016

MUNDARIJA

Kirish	1
1-Bob. Futbol sportini ommaviylashtirish va rivojlantirish tadbirlari	3
1.1. Futbol sportini shakllanishi va rivojlanish jarayonlari	7
1.2. Futbol sportiga yoshlarni tanlash metodikasi	11
2- Bob. Futbolchilar sport tayyorgarlik jarayonlari va ularni tashkil etish	17
2.1. Futbolda texnik tayyorgarlik shakllari va uni takomillashtirish	20
2.2. Futbolda taktik tayyorgarlik shakllari va uni takomillashtirish	28
3- Bob. Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonlari	33
3.1. Futbolchilar sport tayyorgarliklarida ta’limning uslubiy tamoyillarini roli	34
3.2. Futbolchilarni tayyorlashda ta’limning uslubiy tamoyillarini ahamiyati	38
3.3. Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etishda ta’limning uslubiy tamoyillarining roli	52
Xulosa	55
Foydalanilgan adabiyotlar	57

Kirish

Futbol¹ sporti dunyo xalqlari o'rtasida keng ommaviylashgan sporti turi hisoblanadi. Har bir mamlakatning millionlab aholisi futbol sporti bilan sevib shug'ullanadilar. Shuning uchun uni millionlar o'yini deb ataydilar. Futbol sporti yoshlarni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash, ular organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish hamda chiniqtirish masalalarini ijobiy hal etadi. Bizning mamlakatimiz aholisi qolaversa yoshlar o'rtasida futbol sporti keng ommalashgan sport turi bo'lib hisoblanadi. Shuningdek futbol bo'yicha sportchilarimiz xalqaro sport musobaqalarda muntazam muvaffaqiyatlarga erishib kelmoqdalar.

Yosh avlod sportga va sportchilarga bo'layotgan bunday e'tibordan samarali foydalanishlari maqsadida sport turlari bilan ommaviy shug'ullanib keng yo'lga qo'yilgan. Mamlakatimizda ko'plab zamonaviy sport inshootlari barpo etilgan. O'zbek sportchilari jahon bo'yab ko'plab halqaro musobaqalarda qishki va yozgi olimpiada o'yinlarida ijobiy natijalarga erishishlari uchun asos yaratilgan.[7.33]

Mamlakatimiz poytaxti Toshkent shahri xam kelajakda yozgi olimpiada o'yinlari o'tkazish uchun nomzodlar safida xisoblanadi. O'zbek sportchilarining xalqaro sport musobaqalarda erishayotgan g'olibliklari va muvaffaqiyatlar bilan jahon sporti taraqqiyotiga o'ziga xos xissalarini qo'shib kelmoqdalar.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi; sport mutaxassislari va futbol murabbiylari oldida futbolchilar jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish hamda muntazam nazariy bilimlarini ortirib borish, uslubiy va axloqiy tayyorgarliklarini tashkil jarayonlarini takomillashtirish vazifalari dolzarb muammolardan bo'lib kelmoqda. Futbolchilar sport tayyorgarliklarini takomillashtirishni jahon standartlariga muvofiq tashkil etish o'zbek futbolchilarini olimpiada o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlay oladi.

¹ Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006

Ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari; Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi va talabalar o'rtasida futbol sportini ommaviylashtirish, ular bilan futbol sporti mashg'otlari va musobaqalari tashkil etish o'rganildi. Shuningdek bitiruv malakaviy ishda futbol sporti bilan shug'ullanuvchi bolalarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini tashkil etish mashg'ulotlarining vositalari va uslublari tahlil etildi. Sport mashg'ulotlari jarayonlarida futbol bo'yicha bolalarda nazariy va uslubiy bilimlarni shakllantirish, axloqiy va ruhiy iroda sifatlarini tarbiyalash jarayonlari ham o'rganildi.

Tadqiqot predmeti va ob'ekti; Paxtaobod tumani Qurilish va kommunal xizmat kollejida tahsil oluvchi talabalarni jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda futbol sporti bilan shug'ullanish jarayonlari o'rganilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida 20 dan ortiq o'quvchilar jalb etilgan.

Ilmiy tadqiqot ishlarida kollejda tashkil etilgan futbol sporti mashg'ulotlari va sport musobaqalarining maqsad va vazifalari hamda tashkil etish jarayonlari, ularga qo'yiladigan talablar tahlil etilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi;

- futbol o'yini taktikasini o'rganishni ilmiy asoslandi;
- futbol o'yini taktikasini o'rganish asosida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi aniqlandi;
- o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, ma'naviy va axloqiy tarbiyasi, nazariy, amaliy bilimlari, shuningdek, futbol o'yini mashg'ulotlari va o'tkazish ilmiy asoslandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. futbolchilar bilan o'yin taktikasini samarali uslublardan foydalanish aniqlandi. Bitiruv malakaviy ishning xulosalari va tavsiyalaridan, futbolchilar bilan o'yin taktikasini o'rganishni rejalashtirishda, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishiga oid o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishda, jismoniy tarbiya dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

1-Bob. FUTBOL SPORTINI OMMAVIYLASHTIRISH VA RIVOJLANTIRISH TADBIRLARI

Futbolchilarning² mahorat darajasini oshirish to'g'rida-to'g'ri bollaarni ilk yoshlik chog'idan boshlab futbol o'yiniga rejali va malakali ravishda ommaviy o'rgatishga bog'liq. Faqat bola imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalarini shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bolalik yoshida sport bilan shug'ullanish, agar u to'g'ri metodika bilan olib borilsa, organizimning shakillanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi.: morfologik o'zgarishlar-bunda antropometrik belgilar tez o'sadi va funksional o'zgarishlar-bunda ishchanlik qobilyatiga o'sadi va funksional o'zgarishlar-bunda ishchanlik obilyatiga o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak sistiemasining rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir. Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umirtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligiga va uzoq vaqt zo'r berish natijasiga noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligi haqida dalolat beradi. 8-9 yoshli bolarning umirtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga etish davriga kelib to'liq qotadi. Umirtqa pog'anasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umirtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umirtqa muskullarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlarni bajarishga topshirish juda muhimdir.[17.26.35;]

Bolalik yoshida suyak qotishi jarayoni hali tugallaanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib odatda qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda birk va umirtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonolari paydo bo'ladi. tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batomom qotadi. O'mrov suyagi, ko'krak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25

² Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982

yoshlarga, oyoq panjalarining suyagi va oyoq kafti va oyoq tovonning orqasidagi suyaklar tegishli 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to'liq qotadi.

O'smirlik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta badlandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda elka bilan elakani turtish, yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shib ketishiga, ularning noto'g'ri o'suishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi.

Bolalar skletining jadal rivojlanishi ularning muskullari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakillanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda muskullar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda-29,4 % ini 15 yoshda-32 % ini 18 yoshlarga kelib esa 44,2 % gachasini tashkil etadi. Muskullar oraliqining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari takomillashib boradi.

Muskullarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning muskullari o'zining funksional xoslariga ko'ra katta yoshlik kishining muskullaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha muskul kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg .gacha, ya'ni 30 kg.ga ortadi. 15-17 yoshda absalyut muskul kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u kata kishiga xos bo'lgan darajaga etadi. 17-19 yoshlik futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishli 126,136,3 159,1 kg ga etadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 kn ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha muskul kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon muskullari biln harakteralanadi.

Yosh sportchilar tezlikni rivojlantirishning dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotas, shuningdek

ularning maksimal sur'atini saqalb turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan ahamiyatga erishadi. Futbolchilarning 60 m.ga yugurishdagi natijalarini 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 sek.ga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorini -1,16 sek.ni tashkil etadi. Keyingi yillard natijalar juda kam yaxshilanib boradi.

Bollar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi molashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni rivojlantirish va harkatlar tezligini oshirish uchun eng qulay vaqt hisoblanadi. Tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlarini tegishli 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishini 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati, funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobga anchagina rivojlangan.

Kichik maktab yoshi egiluvchanlik rivojlantirish uchun qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'inlardagi harkatchanlik bilan muskullarning baquvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75 % iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

SHuni qayd qilish kerakki, jimoniy mashqlar, jumladan sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Aktiv pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ikki organlar va sistemalarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy etilishi davridagi o'sishi va rivojlanishi hiqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazardan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy etilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh gruppasidagi o'smirlar uning o'tib borish jadalligining har xil bo'lishi bilan ham harakteralnadi. Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy etilishidagi individual sur'atlari harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanishi darajasiga, shuningdek yurak-tomir sistemasining bir qolipidagi muskul ishga muvofiqlashish harakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshlik futbolchilar orasidagi katta yoshlik kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek etilish belgilarining shakllinishida bolalik belgilari bo'lgan bolalarni ham uchratish mumkin. Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarini aniqlash uchun sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jisiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi 13 yoshda qovlarda tuklar paydo bo'ladi. Tegishli 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va haqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida—o'rtacha 14 yosh-u-1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ sistemalarning muskul ishiga ko'rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri kata yoshli kishlarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun trenirovka mashg'ulotdagi chigal yozish vaqt jihatdan uzoq bo'lmasligi kerak. Bu markaziy nerv sistemasining funksional imkoniyatlari hamda muskul, yurak-tomir, nafa olish va organizimning boshqa sistemalarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshlik bolalarning bajarilayotgan ishiga tez moslashish qobilyatini qayd etib yosh sportchilarning vegetativ faoliyatidagi, ba'zi

xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshlik kishining yuragidan ko'proq energiya sariflaydi, chunki 13-14 yoshlik o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi asosan yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, bunda yurak urishi hajmi bir oz ortadi. 8-9 yoshdan 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish chatotasi 30% ga tinch holatda energiya sarfi esa 40-45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo'lganda bu ko'rsatkichlar kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

1.1. Futbol sportini shakllanishi va rivojlanish jarayonlari

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

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishinigina emas, balki shuug'llanuvchilarning bir xil sostavida bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga etarlicha baho bermaslik yoki uning metodlarining mukammal bo'lmasligi, odatda tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakassizlikning asosiy sababi-sportchining o'qishda, trenirovkada va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning etarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variativlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatlari va xislatlari ustun bo'lgan kishlar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi birinchi navbatda bolalar shaxsini va ularning butun sifatlari hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Tanlashning uch tomoni: mezon, metodikasi va tashkil etilishi farq qilinadi.

SHaxsning tanlash vaqtida o'lganadigan yoki tekshiriladigan sifatlari va xislatlari mezon deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

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

Qobiliyat nishonlari bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa muskul yoki yurak-tomir sistemasining ba'zi nisbatlari futboldagi bo'lajak muvoffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonlari bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Iste'dod shaxsning sifat va xislatlari kompleksidan iborat bo'yilib, sportda katta yoki kichik muvoffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egalab olishni ta'minlaydigan sifatlarning iste'dod tushnchasiga kiradi. Bu sifatlarning harakat xarakteriga yoki intellektual tarzda bo'lishi mumkin.

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

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki metodlar metodiklar deyiladi. Tanlash praktikasida quyidagi metodikalardan: ekspert metodika, apparatlar metodika va testli metodikalardan foydalaniladi.

Ekspert metodlar mutaxassislarning bo'lajak o'yinchining iste'dod darajasi haqidagi fikrlariga asoslangan bo'ladi. Agar iste'dod darajasi haqidagi fikrlarga

asoslangan bo‘ladi. Agar ko‘pchilik mutaxassislarda bu fikr bir xil bo‘lsa, uning ishonchligi ancha yuqori bo‘ladie.

Apparaturali metodikalar baholarning aniqligie bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab iste’dodlik darjasi haqida umumiy taasurot hosil qilib bo‘lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste’dodni harakterlamaydi. Ular birlashishi o‘ziga xos birikishda namoyon bo‘lishi kerak.

Turli sifatlarning birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar tanlashning eng samarali metodlaridir. Ko‘rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi – futbol o‘yiniga iste’dodlilikning testaviy modelini yaratishning mumkinligidir.

Metodiklardan maqsadaga muvofiqroq foydalanishiga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi.

SHunday qilib, nomzodlar gruppasidan bo‘lajak o‘yin faoliyatida yuqori stabil natijalarga erishish mumkin bo‘lganlarni tanlab olishiga qaratilgan tashkiliy-metodik tadbirlar kompleksini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

Tanlashga doir ishlarni tashkil etish

Bolalar o‘rtasida futbol o‘ini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar-o‘smirlar sport maktablarining futbol bo‘lilari barcha xohlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlangan. Chunki bu maktablarning asosiy vazifasi-tanlab olingan bolalar kontingenti bilan ishlab, yuqori klassli o‘yinchilar tayyorlashdan iboratku.

Tabiiy tanlash o‘rinbosarlar tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobliyatli, ya’ni odatda maxsus sifatlar bo‘yicha etarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial imkoniyatlarga ega bo‘lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko‘pgina trenerlar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko‘pgina hollarda bir tomonlama yoki sub’ektiv xarakterda bo‘ladi. Shu bilan birga tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki juda deganda, trenerlar bolalarning

kontrol o‘yinlarida ko‘rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko‘nikmalariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatlari va harakatlari koordinatsiyasiga, tez fikirlashga, irodaiy sifatlarning yuqori darajadiligiga, shuningdek yangi materialni o‘zlashtirib olishga asoslangan potensial imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

YOsh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo‘lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy rivojida kelishini ta‘minlash choralarini ko‘rish lozim. Eng avvalo nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy massivlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda ko‘p yillik tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda ko‘p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo‘ladi. Hohlovchilarni qabul qilish haqida qabul boshlanishdan ancha oldin xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e‘lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Trenerlarning maktablarga kelish va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlariga maktab vrachdan o‘z salomatliklari haqida spravka olib kelishlari kerak.

Tanlash ishi boshlanishiga qadar komissiyasini tashkil etish va inventarlarni, mashg‘ulot joylarini, kontrol sinov “stansiya”larini puxta tayyorlab qo‘yish, shuningdek natijalarni qayd qilish uchun protokollar tuzish zarur.

Tanlash jarayonida ikkita asosiy vazifani hal etish zarur: a) bolaning futbol bo‘limiga kirishining maqsadga muvofiqligi haqida xulosa chiqarish va uning futbol maktabida o‘qishi muvoffaqiyatli bo‘lishi to‘g‘risidagi prognozni amalda ro‘yobga chiqarish

B) futbol maktabiga qabul qilingan bolalardan eng qobiliyatlarini ajratib olish va qobiliyatsiz bolalarni tarqatib yuborish.

SHuning uchun dastlabki tanlash umuman uzoq davom etadigan jarayondir, chunki bollar qobiliyatlarining rivojlanishi trenerovka vositalarining t‘siida

o'zgarishi mumkin. Shundan kelib chiqib, daslabki tanlash jarayonini ikki bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

1 bosqich. Bu bosqichda tanlashning dastlabki vazifasi hal qilinadi. Buning uchun bolaning dastlabki qobliyatlarini aniqlashga va uning o'qishi muvoffaqiyatli bo'lishini oldindan aytib berishga imkon beruvchi ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha natijalarning boshlang'ich darajasi baholanadi. Bu bosqich-bir nechakundan bir necha haftagacha davom etadi.

Birinchi bosqichda maktabning imkoniyatlari va gruppalarda qancha bola shug'ullana olishini hisobga olib, ma'lum miqdordagi bolalar tanlab olinadi. Biroq maktabga birinchi bosqichda qabul qilingan bolalarning soni pirovardida qabul qilinadigan bolalar sonidan ortiq bo'lishi kerak.

2 bosqich. Bu bosqichy bir yildan ikki yigacha daom etishi mumkin. Bu davrda tanlashning ikkinchi vazifasi hal etiladi, uning maqsadi-shug'illanayotgan har bir bolaning qobliyat darajasini aniqlashdir.

Ikkinchi bosqichning boshida va oxirida quyidagilarni bajarish:

A) maxsus programma bo'yicha testlar o'tkazish;

B) kontrol sinov ma'lumotlarini taqqoslab, shug'ullanuvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash;

V) o'rganishga bo'lgan qobiliyatni xarakterlovchi natijalarning o'sish sur'atini baholash;

G) shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi, mehnatsevarligi, qat'iyligi, intizomliligi kabi sifatlarini hiobga olish kerak.

1.2. Futbol sportiga yoshlarni tanlash metodikasi

1 bosqichda quyidagi³ ko'rsatkichlar kompleksi aniqlanadiki, bularga: bolaning jismoniy rivojlanishi, qiziqishlari, nerv sistemasining asosiy xossalari, jismoniy tayyorgarligiga va maxsus sifatlari kiradi.[18.20.30;]

³ Донченко П.И. модель сборной команды Узбекистана по мини-футболу. // Фан спорта №1, 2008

Jismoniy rivojlanishni aniqlash metodikasi

Bolalar-o'smirlar sport maktablariga lozim ko'rilgan nomzodlarning og'irlik-bo'y ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi, boldiri, soni, elkasining aylanasi va spirometriyasi o'lchanadi.

13 yolik va undan katta yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi xarakteristikasi biologik baholari bilan to'ldiriladi.

Qiziqishlarni aniqlash metodikasi

Qiziqishlarning teranligi haqidgie ma'lumotlarni olish uchun anketadan foydalaniladi. Anketa futbolni tanlash sabablari haqidagi, unga bo'lgan munosabat, tayyorgarlikning qiyinchiliklarini anglab etishi haqidagi yuqori natijalarga erishishga intilishi to'g'risidagi savollarni o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar bo'yicha berilgan umumiy baho futbol mashg'ulotlariga qiziqishning zo'rliigi to'g'risidagi fikr yuritishiga mkon beradi.

Nerv sistemasining asosiy xususiyatlarini aniqlash metodikasi

Nerv sistemasining asosiy xususiyatlarini ta'riflash uchun anamnez va kuzatishlar metodidan foydalaniladi. Anamnez vaqtida asosiy e'tibor bolaning diqqat-e'tborliligiga, qiziqishlarining kengligiga, ustun turuvchi tendetsiyalariga, chidamliligi va maqsadga intiluvchanligiga qaratiladi. Dadillik, chaqqonlik, barqarorlik, tashabbuskorlik, kuzatishlar ob'ekti bo'ladi. Anamnez va kuzatish natijalarini analiz qilish asosida futbol maktabiga nomzod bo'lgan bola nerv sistemasining mustahkamligiga sezgirligi, o'tkirligi va bosiqliigi to'g'risuida fikr yuritish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlarni aniqlash metodikasi

Jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlarni aniqlash uchun beshta test va ko'rsatkichlardan foydalaniladi, bular quyidagilardir:

- A) 30 m ga yugurish;
- B) turgan joydan yuqoriga sakrash;
- V) chaqqonlikka doir maxsus test;
- G) o'yinda fikr yuritish;
- D) o'yindagi xujumkorlik va epchillik suifatlari.

Kontrol mashqlarni qabul qilish va ko'rsatkichlarni baholash metodikasi.

30 m ga yugurish. Yuqori start. Uch marta yugurishga ruxsat etiladi, eng yaxshi vaqt hisobga olindi.

Turgan joydan yuqoriga sakrash. Natija konstruksiyasidagi prigomer yordamida aniqlanadi. Uch marta sakrashga ruxsat etiladi, eng yaxshi natija hiobga olindi.

CHaqqonlikka doir maxsus test. 13 m uzunlikdagi maydonchada bajariladi. Start va finish bir chiziqda bo'ladi. Chiziqdan 7 m uzoqlikda tayoqcha qo'yiladi va shundan so'ng har 2 m dan keyin olidnga va 1 m yon tomonga yana uchta tayoqcha o'rnatiladi.

Maktabga kiruvchiga tayoqchalar yo'nalish bo'yicha orqaga o'girib turish va signalga binoan ketma-ket va bir mashqni ikkinchisiga qo'shib quyidagi programmani bajarish tavsiya qilinadi: ikki marta 360 ga burilish, orqaga ikki marta umbaloq oshish, 180 ga burilish, oldinga mbaloq oshish, tayoqchalarni yugurib aylanib chiqish, saloloma yugurish, tayoqchalar oralig'idagi koridor bo'yicha finish chizig'igacha orqa bilan yugurish. Ikki marta urinib ko'rishga ruxsat etiladi, yaxshi natija hisobga olinadi.

O'yinda fikr yuritish. Bu ko'rsatkichlar darajasini aniqlash uchun yosh futbolchilarning tabiiy sharoitlaridagi o'yinda bir-biriga aloqasini ekspertiza qilib baholash metodidan foydalaniladi. Shu maqsadda kamida uchsta malakali trenerlar jalb qilinadi. Maktabga qabul qilinayotgan har bir bola, turli sheriklar bilan turlicha raqiblarga qarshi o'ynab, 3-5 ta kontrol uchrashuvda ishtirok etadi.

Kuzatish ma'lumotlarining qat'iy bo'lishi uchun, sinov o'tkazuvchi kishi o'yinchilarning harakatlarini protokolga yozib borishi, yozganida bolanning o'yindagi fikirlash darajasi haqida xulosa chiqarish mumkin bo'lgan xarakteristiklarni qayd qilishga alohid e'tibor berishi kerak. Bular quyidagilardir:

- A) vaziyatni tushunib olish va qarorni tanlash tezligi;
- B) qabul qilingan qarorlarning samaraligi;

V) o‘yin vaziyatlarining rivojlanishi va borishini oldindan ko‘ra bilish qobiliyati.

Bu sifatlarning rivojlanganlik darajasiga qarab tegishli baho qo‘yiladi.

O‘yindagi xujumkorlik va epchillik sifatlari. Bu ko‘rsatkich ham vaqtida o‘yin vaqtida bolalarni kuzatish jarayonida sinov o‘tkazish bilan aniqlanadi. Quydagilarni qayd etish tavsiya qilinadi:

A) aktivlik.

B) o‘zini ayamasuda, havf-xatarni pisand qilmay kurashish;

G) muvoffaqiyatsizlikka va noqulay sharoitda kurashga bardosh berish va o‘zini tuta bilish.

Bu holda ham baholash yuqoridagidek o‘tkaziladi.

Oxirida mutaxassislarining baholari qo‘shilib, o‘rtacha chiqariladi va yakuniy baho qo‘yiladi.

2 bosqichda ko‘rsatkichlarning boshlang‘ich darajasiga qarab ish ko‘yish etarli emas. Natijalarning o‘rish sur‘atini o‘rganish asosida yosh o‘yinchilarning o‘zlashtirish darajasini aniqlash mumkin.

Buning uchun quyidagi ko‘rsatkichlar tavsiya qilinadi:

1. Uzoqqa to‘p tepish.
2. “CHarm to‘p” qlubning testi-tayoqchalarni aylanib o‘tib darvozaga to‘p tepish.
3. 300 m ga yugurish.
4. Tanlashning murakkab reaksiyasi.

Laboratoriya sharoitlarida psixalogik va fiziologik tadqiqotlarda qo‘llaniladigan metodikadan foydalaniladi. 10-12 ta urinib ko‘rishdan o‘rtacha natija hisoblab chiqariladi

1. O‘yinda fikrlash.

Natijalarning o‘rish sur‘atini baholash uchun 1 bosqichdan keyin tanlab olingan bolalarni yuqorida sanab o‘tilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha qo‘shimcha testdan o‘tkazish kerak. So‘ngra test ma‘lumotlari bo‘yicha ballar yig‘indisi hisoblab chiqiladi. Shundan keyin, bir yoki ikki yil shug‘ullangandan so‘ng,

tavsiya qilingan kompleks yuzasidan yana test o'tkaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi.

O'sish sur'atlari mashg'ulotlar boshidagi va bir yoki ikki yillik o'qishdan keyingi ballar yig'indisi o'rtasidagi farqqa qarab aniqlanadi. Qobiliyatlarning ilmiy tekshirish institutida ishlab chiqilgan sxema bo'yicha chiqariladi. Bu sxema qobiliyatlarining boshlang'ich darajasini hamda o'sish sur'atlari bo'yicha o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatni hisobga olib tuzilgan.

SHunday qilib, qobiliyat individual strukturaga ega. Boshlang'ich daraja yuqori va o'sish sur'atlari yaxshi bo'lganda o'zlashtirish yuqori darajada bo'lishi mumkin. Boshlang'ich daraja past bo'lganda o'qishning dastlabki bosqichlarida o'sish sur'ati yuqori bo'lsa ham qobiliyat o'rtacha darajada bo'lishi mumkin, chunki tabiiy shart-sharoitlarning etarli darajada emasligi kelgusida umuman qobiliyatning rivojlanishini chegarlab qo'yadi. Boshlang'ich daraja o'rtacha bo'lib, natijalarning o'sish sur'ati ham o'rtacha bo'lganda oldindan biror narsa aytishda ancha ehtiyotkor bo'lish darkor. Bu o'rinda biror bir aniq fikr aytish mumkin emas, bunda yosh futbolchining qat'iyligi, sabr-toqat va mehnatsevarligiga hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bir xil gruppalarni komplektlash

Hozirgi zamon ilmiy ma'lumotlari va ilg'or tajriba yosh futbolchilarning individual-tipik xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan differensial ta'lim, futbolchilar tayyorlashning eng samarali tashkil etish yosh futbolchilarni alohida-alohida o'qitishga va o'quv-trenirovka jarayonini individuallashtirishga imkon beradi. Bir xil gruppalarni komplektlash metodikasi shundan iboratki, teslar o'tkazish natijasiga ko'ra jismoniy imkoniyatlari texnika-taktika ko'rsatkichlariga qaraganda ancha past bo'lgan o'quvchilar bir gruppaga tanlab olinadi va birlashtiriladi. Jismoniy sifatlari texnik-taktik tayyorgarligidan ancha ortiq bo'lgan bolalar esa ikkinchi gruppaga ajratiladi.

Jismoniy rivojlanishda orqada qolayotgan bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda vaqtning 60% ini umumiy va masxus jismoniy tayyorgarlik vositalariga, vaqtning 40 % ini esa texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha orqada

qolayotgan bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda vaqtning 60-70 % ini texnik va taktikani takomillashtirishga ajratish ma'qul. Shuni aytish kerakki, eng yaxshi tanlash metodikasi ham yosh futbolchilarning juda yaxshi sport natijalariga erishishlariga garantiya bera olmaydi. Takomillashish sur'atlari futbolchining qanchalik muvaffaqiyatli tanlanganigagina emas, balki uning trenirovka jarayoni metodik jihatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'liqdir.

Tayyorlash metodikasi

YOsh futbolchilarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bolalar va o'smirlar sport kollektividagi o'quv-trenirovka ishlarini to'g'ri tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Futbol o'yining turli-tuman texnikasini qisqa vaqt ichida egallab olish amalda mumkin emas. Faqat futbolchilarni 9-10 yoshdan 17-18 yoshgacha o'rgatish va trenirovka qildirishni to'g'ri perspektiv rejalashtirish natijasidagina yuqori texnika darajasiga ega bo'lgan futbolchilar tayyorlash vazifasini hal etish mumkin.

YOsh futbolchilar tayyorlashdan asosiy maqsad sport mahoratiga erishish uchun eng qulay bo'lgan yoshda bolalarni asta-sekin mahoratli sportchi qilib etishtirishdir. Biroq bolalar va o'smirlar futbolining vazifasi razryadli futbolchilar va masterlar tayyorlash bilan tugallanmaydi. Ular, ya'ni o'smirlar futbolining vazifasi ancha keng bo'lib, bolalar va o'smirlarning jismoniy va aqliy jihatdan garmonik rivojlanishlari, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va organizimining tashqi muhitning turli xil noqulay ta'sirlarida chidamliligini oshirish haqidagi masalaning hal etilishini ham ko'zda tutadi.

Agar bolalarni o'qitish va ularning takomillashish jarayonini sistemali ravishda, o'sib borayotgan organizimning yosh xususiyatlarini hisobga olib ishlab chiqilgan, perspektiv va ilmiy asoslarni hisobga olib ishlab chiqilgan, perspektiv va ilmiy asoslangan plan asosida amalga oshirilsa, bu jarayon samarali bo'lishi mumkin.

2.Bob. FUTBOLCHILAR SPORT TAYYORGARLIK JARAYONLARI VA ULARNI TASHKIL ETISH

Jismoniy⁴ tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni jismoniy sifatlarni umumiy va maxsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil bo'yi olib boriladi, ammo ularning mazmuni yillik ta'lim va mashg'ulot turkumining u yoki bu bosqichida hal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining salmog'i tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishida kattadir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Agar mashg'ulotlarning maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi bo'lsa, bunda uning mazmuni taxminan quyidagicha: chigil yozish mashqlari, og'ir narsa bilan bajariladigan mashqlar, takroriy yugurish, tezlashtirish, startlar, sakrashlar, qo'l to'pi, yaqinlovchi yugurish va yurishdan iborat bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka (masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi) zo'r beriladigan mashg'ulot mazmuni esa taxminan quyidagilardan iborat: to'p bilan chigil yozish mashqlarini bajarish, to'p bilan huqqabozlik, yuqorilab kelayotgan to'pni bosh bilan olib qolish, maydon o'rtasidan jarima maydonigacha to'p bilan yugurib borish va darvozaga tepish, «to'p uchun kurash» o'yin mashqlari, yurish, yugurish.[50.20.22]

O'yin texnikasi mashg'ulotlari. Bunda mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullarini egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Mashg'ulotlar mashg'ulotning yillik sikli davomida – ochiq maydonlarda ham, futbol maydonlarida ham, yopiq binolarda ham o'tkaziladi.

O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar tayyorgarlik mashqlaridan, to'p bilan, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'lib, ular taxminan quyidagilardan: chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, to'p bilan erkin mashqlar, mudofaada to'siq bo'lib turgan raqibdan

⁴ Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Ўқув қўлланма – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.

o'tib, darvozaga tepishdan iborat mashqlardan, bir-ikkita tegish bilan 5x5 o'yin mashqlaridan iborat bo'ladi.

Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Afsuski, hozir komandalar mashg'ulotlari asosan guruh bo'lib o'tkaziladi. Individual mashg'ulotlar juda kam o'tkaziladi, aslida esa bunday mashg'ulotlar muntazam ravishda – haftada kamida bir marta o'tkazilib turishi kerak.

Futbolchi individual mashg'ulot qilganda guruh bo'lib shug'ullangandan farqli o'laroq mashg'ulotning vosita va uslublarini asosli tanlashi, foydalanishi hamda qo'llashi, ularning shug'ullanuvchilarga ta'sirini nazorat qilib borishi, futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning mahoratini oshirishi va takomillashtirishi uchun hamma sharoit shundoqqina ko'zga tashlanib turadi. Biroq futbol o'yinining jamoa xarakteri o'yin jarayonida o'zaro hamkorlikka bo'lgan talablarni oshirish, guruh bo'lib bajariladigan vazifalarni hal qilish zaruriyati, o'z individual maqsadini komanda maqsadlariga bo'ysundirish qobiliyatini ko'zda tutadi.

Musobaqa elementlari ko'zga tashlanuvchi guruh mashg'ulotlarida tarbiya vazifalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Individual mashg'ulotni tashkil etishda ularning hammasini nazarda tutmoq zarur. Individual va guruh mashg'ulotlari qat'iy baravarlashtirilgandagina bu vazifalarni to'g'ri hal qilish mumkin. Bunda guruh mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt individual mashg'ulotlarga ajratilgan vaqtdan ko'proq bo'ladi. Bu fikrni shartli ravishda oldindan bir nisbatda ifodalash mumkin, ya'ni yillik asosiy mashg'ulotlardan (200 ta) taxminan o'ttiztasini individual mashg'ulot tashkil qilishi darkor. Bundan tashqari futbolchi guruh mashg'ulotlaridan keyin mustaqil mashqlarga 20-30 daqiqa vaqt ajratadi, guruh mashg'ulotlari jarayonida esa trenerning ko'rsatmasiga binoan futbolchi yosh xususiyatlari hisobga olingan holda, turli mashqlarni bajaradi.

Futbolchilarning sport mashqlarini takomillashtirish sur'atlarini tezlashtirish individual mashg'ulotning maqsadlaridir.

Futbolchilar individual mashg‘ulotsi vazifalari umumiy qilib olganda quyidagilardan iborat:

- a) futbolchilarning xususiyati va rivojlanish darajasi hamda uning o‘yin ixtisosini hisobga olgan holda harakat sifatlari va malakalarini takomillashtirish;
- b) jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni tuzatish;
- v) majburiy tanaffusdan keyin yo‘qotilgan sifatlarni mashg‘ulot paytida qayta tiklash;
- g) musobaqalardagi maxsus vazifalarni hal qilish va psixologik qat’iyatlilikni oshirish uchun zarur malakalarni egallash.

Tenirovkaning maqsad va vazifalari individual rejalarda o‘zining aniq ifodasini topadi. Futbolchining individual tenirovkasi umumiy tomondan qabul qilingan didaktik prinsiplarga asoslanadi. Bu prinsiplarni individual mashg‘ulotlarda amalga oshirish ta’limda ham, futbolchilar mahoratini takomillashtirishda ham katta samara beradi.

Mashg‘ulotni individuallashtirish guruh mashg‘ulotlari uchun tipik bo‘lgan yuklama me‘yorining buzilishidan, bekorchi takrorlashlarning paydo bo‘lishi va boshqa usullardan qutulish imkonini beradi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarning ta’sirchanligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Futbolchilarning murabbiy va jamoa vrachi nazorati ostida o‘tkazadigan mustaqil mashg‘uloti individual mashg‘ulotning asosiy formasi hisoblanadi. Tayyorgarlikning turli tomonlarini: jismoniy, texnik, taktik, psixologik tomonlarini takomillashtirish uchun maxsus tanlab olingan mashqlar individual tenirovkaning vositalari bo‘lishi mumkin.

Mustaqil mashg‘ulotlar uchun vositalar tanlayotganda, ularni sparring – sheriksiz va ko‘pincha maxsus mashg‘ulot joyidan chetda qo‘llash mumkinligini hisobga olish lozim.

Individual mashg‘ulotlar uchun mashg‘ulotning davrali, takroriy, oralatib o‘tkaziladigan, birga qo‘shib olib boriladigan uslublari etakchi hisoblanadi. O‘yin va musobaqa uslublari kam foydalaniladi.

Mustaqil mashgʻulotlar uchun maxsus jihozlar, trenajyor va hokazolar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunga quyidagilar kiradi:

- a) otboyka ustunlari, batutlar, nishonlar, osma koptoklar, aylanib oʻtish uchun ustunlar;
- b) gimnastika snaryadlari, shtangalar, gantellar, puflama koptoklar, argʻamchilar, espanderlar, toʻsiqlar;
- v) futbol, tennis, voleybol toʻplari;
- g) panja uchun, zarb beradigan dinamometrlar va polidynamometrlar;
- d) tenzometrik platformalar, elektron otboyka devorlari, toʻpni avtomatik tarzda uzatib beradigan moslamalar.

2.1. Futbolda texnik tayyorgarlik shakllari va uni takomillashtirish

Futbol⁵ oʻyini texnikasining oʻz chegaralari bor: albatta u hamma narsani xal qilmaydi, lekin usiz hech bir yutuqqa erishib boʻlmaydi. Futbol oʻyin texnikasi deganda eng avvalo texnik mahorat nima ekanligini oydinlashtirib olish zarur.

Futbol oʻyin texnikasi-bu aniq egallab olish mahorati tushuniladi. Agar futbolchi toʻpni bir joyda uzoq vaqt oʻynatib tura oladigan boʻlsa, bunda hali uning texnik mahorati haqida xulosa chiqarib boʻlmaydi. Bu oʻyinchining oʻyin paytida toʻpni qanday oʻynatishni koʻrish kerak. Uzoq vaqt jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlik qilish jonglyorlikning yaxshi malakasidan darak beradi xolos. Bu ham juda muxim sifat, ammo toʻp bilan munosabatda boʻlishi oʻquv va koʻnikmalarni oʻzlashtirib olishi uchun oʻyinni tushuna bilish qoʻbliyatlarini ham tarbiyalash kekrak.[35.12.17]

Futbol texnikasi haqida boshqa tushunchalar toʻp yoʻnalish va uchish tezligiga tegishlidir. Fizika darslarida siz albatta markaz soʻzining maʼnosini bilib olgansiz. Shunday ekan, agar toʻp markaziga tepilsa, u kuch tushgan yoʻnalishda oldinga qarab toʻgʻri-aylanma harakatda boʻladi.

⁵ Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник-тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма.-Т.: 2005

Agar zarb berayotgan oyoq uchlari to‘p o‘rtasiga tegmasa, u tekislikdan o‘ngga yoki chapga burilib ketadi. Bu ko‘pincha noto‘g‘ri texnika oqibatida ro‘y beradi. Lekin ba‘zi futbol ustalari taktik nuqtai nazardan to‘pni ataylab darvozaga “burama qilib” yoki raqib orqasida turgan sherigiga etkazib berish uchun to‘pni “burab” tepadi. Masalan, Mirjalol Qosimov bu usulni juda mohirona bajaradi. Bu uzoq muddat va tinimsiz mashq talab qiladigan juda murakkab usuldir. Ba‘zan to‘p darvoza to‘rini tepasidan o‘tib ketadi. Bunga ko‘pincha o‘yinchilarning tayanch oyoqlarini to‘pdan haddan tashqari uzoq qo‘yilganligi sabab bo‘lib, bunda pastdan yuqoriga qarab zarb beriladi.

Xuddi maktabda alifbedan o‘qish va yozishni o‘rgangandek futbol alifbosini o‘zlashtirishda ham alifbedan, ya’ni faqat uchta texnik usul va ularning qo‘shilmasini bajarishni o‘rganib olishi kerak:

- Oyoq yuzining ichki va tashqi qismlaridan to‘p surish.
- YUgurib kelib oyoq yuzining o‘rtasi bilan to‘pni tepish.
- Qarshi tomondan dumalab kelayotgan to‘pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan to‘xtatish.

Futbol o‘yin texnikasini egallash ko‘p vaqt, yillar talab qiladi. Yuqorida qayd etilgandan tashqari to‘pni xis etish xususiyatlariga ega bo‘lish futbolchilar uchun juda muxim xislat.

Oyoq yuzasining yon qismi bilan to‘pni tepish. Bunday usul to‘pni yaqin masofadan mo‘ljallni tepish va to‘pni o‘rtacha hamda qisqa oraliqda uzatishda qo‘llaniladi. Bunda mo‘ljal, to‘p, yugurishni boshlanishi va yugurib kelish bir chiziqda bo‘ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamining siltov kuchi yordamida tizzaning bukilishi va tepadigan oyoqning oldinga yozilish xamono zarb bilan tepish harakati boshlanadi. To‘pni yo‘nalishga nisbatan muskullari taranglashgan oyoqlar tashqariga burilgan bo‘lib, tepish vaqtida oyoq to‘g‘ri burchak holda bo‘ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to‘p tepiladi.

Oyoq uchlarning tashqi yon qismi bilan to‘pni olib yurish. Futbol maydonida yugurib yoki harakat qilib, ushbu amal uslubni oyoq uchlarning tashqi yon qismi bilan ketma-ket to‘pni tepishni amalga oshiriladi. To‘pni olib

yurishning bu uslubi universal bo'lib, to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

Oyoq yuzasi bilan to'pni olib yurish. Futbol maydonida yugurib yoki harakat qilib, ushbu amal (texnik) uslubni oyoq uchlarining tashqi yon qismi bilan ketma-ket to'pni tepishni amalga oshiriladi. To'pni olib yurishning bu uslubi universal bo'lib to'g'ri chiziq va harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga imkon yaratadi.

Oyoq yuzasi bilan to'pni tepib olib yurish. Futbol maydoni bo'ylab to'pni oyoq yuzasi bilan ketma-ket to'pni tepib bu usul texnikasi oshiriladi. Bunday to'pni olib yurish usul texnikasi sportchilar tomonidan to'g'ri chizikli harakatlarda bajariladi.

Oyoq qabarig'ining o'rta qismi bilan to'pni tepish. Bu darvozaga va uzoq masofaga to'pni zarb bilan eng kuchli tepishidir. Mo'ljal va to'pga nisbatan yugurish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarb harakati oyoq old hamda orqa qismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. To'pni va tizza bo'g'imini birlashtiradigan shartli chiziq o'qi tepish vaqtida qat'iy tik holatda bo'ladi. Oyoq kaftining to'pga tegadigan yuzasining katta bo'lishi zarbani juda aniq va kuchli bajarish imkonini beradi. Zarba oyoq uchini orqaga maksimal egilgan holatda bajarilishi kerak.

Oyoq kafti burmasining tashqi va yon qismi bilan to'pni tepish. Bu usul uzoq va o'rta oraliqlardan to'pni uzatishda qo'llaniladi. To'pni xilma-xil tepishlarda bajarilish harakatlari ko'proq qo'llaniladi. To'pga va mo'ljallga nisbatan yugurib kelish bir chiziq yo'nalishida bo'ladi. Oyoq tebranishi va zarba harakati oyoq orqa hamda old qismi bilan bajariladi. Zarba berish vaqtida to'p bilan tizza bo'g'inini tutashtirilgan shartli chiziq qat'iy tik holatda bo'ladi. To'pni tepish paytida oyoq kafti va boldiri ichki tomonga buriladi va to'pga oyoq kaftining bir muncha tegadigan holatda bajariladi.

Oyoq uchi bilan to'pni tepish. Bu usul kutilmagan paytda tor fazo va qisqa vaqt ichida qo'llaniladi. Shuningdek, uzoq va o'rta oraliqlarda qo'llaniladi, ayniqsa to'pni darvozaga tepish samaraliroqdir. To'pni tepishda mo'ljal, to'p va

yugurib kelish bir chiziqda bo‘ladi. Oxirgi qadamini qo‘yishdagi depsinish to‘pni tepish uchun oyoq tebranishi bo‘lib xisoblanadi. Tizza bo‘g‘imlarida bir oz egilgan va oyoq muskullari taranglashgan holatda harakat qilinadi. Tepish paytida oyoq uchlari ozgina ko‘tarilgan. Oyoq uchining zarba beradigan juda kam bo‘lgani uchun bu usul ayniqsa dumalab kelayotgan to‘pni tepishda sust aniqlikka egadir.

Tovon bilan to‘pni tepish. Bu usul qisqa oraliqda to‘pni uzatish uchun qo‘llaniladi. Bu tepishning qadr-qimmatini raqiblar uchun to‘satdanligi, kutilmaganligidir. Oyoq tebranish uchun old tomon to‘p ustidan o‘tkaziladi va oyoqni orqaga keskin harakat qilish bilan tepish amalga oshiriladi. To‘pni tepish vaqtida oyoq kafti erga parallel bo‘lib, oyoq muskullari taranglashgan.

To‘pni erga sapchish vaqtida tepish. To‘p erdan sapchigan vaqtlarda tepish bajariladi. Tepishni oyoq kafti yuzasining o‘rta va tashqi qismi bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. To‘pni yo‘lga tushish joyi va tayanch oyoqni uning oldiga qo‘yilishini hisobga olish bu usul bilan tepishda asosiy bo‘lib hisoblanadi. Zarb harakati to‘p erga tushmasidan oldin boshlanadi va to‘p erdan sapchishi bilan darhol tepiladi. Tepish vaqtida boldir qat‘iy tik va oyoq kafti maksimal yozilgan bo‘ladi.

Burilib to‘pni tepish. Bu usul to‘pni uchish yo‘nalishini o‘zgartirish uchun qo‘llaniladi. Tushayotgan yoki qarshi tomondan past uchib kelayotgan to‘pni tepish asosan oyoq kafti yuzang‘isining o‘rta, ichki va tashqari qismlari bilan bajariladi. Oxirgi yugurish qadamning depsinishi to‘pni tepish uchun tebranish bo‘ladi. Oyoq tayanch tizza bo‘g‘ilishida ozgina bukilgan bo‘lib, taxminan to‘pni uchish tomon buriladi va gavda holati tayanch oyoq tomon engashadi. Zarb bilan tepish harakati gavdaning burilishi bilan boshlanadi.

Orqaga yiqilishda to‘pni o‘z ustidan tepish. Bu usul uchayotgan va tushayotgan to‘pni oyoq yuzasining o‘rta qismi bilan bajariladi. To‘pni tepish bir oyoq bilan depsinib va tushayotgan to‘p tomon sakrab bajariladi. Bunda gavda orqaga tashlanadi va tebranayotgan oyoq yuqoriga harakatlantiriladi. So‘ng tebranish oyoq pastga va depsinish hamda to‘pni tepadigan oyoq keskin

yuqoriga harakatlanadi. Gavda gorizontal holatga o'tganida to'pni orqaga tepish bajariladi. Bundan keyin oldin qo'llarga so'ng orqa erga tekkan holda yiqiladi.

Peshona bilan to'pni urish. Bu usulni bajarish uchun bosh va gavda orqaga engashadi. To'p o'yinchining ko'z nazoratida bo'lishi uchun boshni orqaga engashtirish mumkin emas. Gavdaning keskin to'g'irlanishi bilan o'tish harakati boshlanadi. Gavda va bosh yuzada bo'lgan holatda urish bajariladi. Bu holatda bosh harakatlari eng yuqori tezlikka ega bo'ladi, bu katta kuch bilan urishni ta'minlaydi. Bundan keyin futbolchi keyingi harakat uchun dastlabki holatni egallaydi. Futbolchi sakramasdan to'pni peshonasi bilan urganda oyoqlari orasi kichik qadamda bo'ladi. Orqada qo'yilgan oyog'ini tizza bo'g'imlarida bukib unga butun tana og'irligini o'yinchi tebranib gavdasini orqaga engashtiradi qo'llari esa tirsaklarida biroz bukilgan. Orqadagi oyoqning keskin yozilishi bilan gavda ham to'g'irlanadi va urish harakatida bo'ladi, hamda keskin oldinga bosh egilish harakati bilan yakunlanadi. Butun tana massasi oldingi qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan to'pni urish. Bu usul bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinib sakragandan so'ng bajariladi. qo'llar tirsaklarda bukilgan holda oldinga taxminan ko'krak satxigacha harakatlanadi. Bu esa balandroq sakrashga ko'maklashadi. Depsingandan so'ng gavda orqaga engashadi. Erga qo'yishda oyoq uchlariga to'shiladigan va oyoqlar tizza bo'g'inlarida qo'nishni yumshatish uchun ozroq bukiladi.

Peshonaning yon tomoni bilan to'pni urish. Bu usul to'p o'yinchining yon tomonidan uchib o'tishda va peshona o'rtasi bilan to'pni urishga imkoniyat bo'lganida qo'llaniladi. To'pni urishda oyoqlar ochilgan bo'lib gavda to'p yo'nalishiga qarama-qarshi engashadi. Tana massasi tizza bo'g'imlarida bukilgan tayanch oyoqqa o'tkaziladi, gavda to'g'irlanishi va oyoqning yozilishi bilan to'pni urish boshlanadi. To'pning urilishi peshona do'mbog' qismiga to'g'ri keladi.

Sakrab peshonaning yon tomoni bilan to'pni urish. Sakrab peshona yon tomoni bilan to'pni urish uchun bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinishdan

soʻng bajariladi, bunda tana tebranishi uchun moʻljallagan qarama-qarshi tomon frontal holatda orqaga engashadi. Soʻng choʻziluvchan mashqlarning dastlabki keskin qisqarishiga binoan urish harakati bajariladi. Eng yuqori sakrash nuqtasiga erishganda toʻp uriladi.

Oldinga yiqilishda bosh bilan toʻpni urish. Bu usul 60-100 sm balandlikda uchayotgan toʻpni urishda qoʻllaniladi. Bu usul boshqa texnik usullar va yoʻllardan foydalanish imkoniyati boʻlmagan toʻpga yotish qiyin holatda (toʻp uchidan 3-4 sm narida boʻlganida) samarali zarba berish imkoniyatini beradi. Bir yoki ikki oyoq bilan deysinib uchish jarayonida urish bajariladi. Gavda yugurishning oxirgi 3-4 qadamlarida oldinga engashadi. Uchish fazasi erga parallel boʻladi. qoʻllar tirsaklarda bukiladi. Futbolchining tana massasi va uchish tezligining kuchi bilan toʻp uriladi. toʻpni urish peshona oʻrtasi yoki yon qismi bilan bajariladi.

Oyoqning tagi bilan toʻpni toʻxtatish. Bu usul tushayotgan va dumalayotgan toʻpni toʻxtatish uchun qoʻllaniladi. Toʻpni qabul qiluvchi oʻyinchining dastlabki holatda tayanch oyoqqa tana ogʻirligini oʻtkazib, toʻpga qarab turadi. Toʻpni toʻxtatuvchi oyoqni toʻp tomon chiqiladi. Oyoq uchlari yuqoriga koʻtarilgan. Tovon nisbatan pastroq. Oyoq kaftning tagi toʻpga tegishi bilan biroz yon beruvchi harakat bajariladi.

Oyoq kaftining ichki qismi bilan toʻpni toʻxtatish. Tushayotgan va uchayotgan, dumalayotgan toʻplarni qabul qilishda bu usul qoʻllaniladi. Bu usul bilan toʻpni toʻxtatishda oyoq kaftining katta qismi qatnashishi borasida ham amartizatsion xususiyatlari bilan yuqori ishonch hosil qiladi.

Dastlabki holat toʻpga qaragan holda toʻgʻri turish.

Tizza boʻgʻinlarida ozgina bukilgan tayanch oyoqqa tana massasi oʻtkazilgan. Toʻxtatuvchi oyoq oldinga chiqiladi oyoq kafti 90° tashqi tomon burilgan. Oyoq uchi ozgina koʻtarilgan.

Oyoq panjalari va toʻp toʻqnashishi vaqtida oyoqni orqaga tayanch oyoq oldiga olib kelinadi. Oyoq panjalarining ichki oʻrta qismi toʻxtatuvchi qismi

hisoblanadi. Erdan sapchigan to'pni to'xtatuvchi oyoq engiluvchi harakatdan so'ng oyoq uchining ichki qismi bilan erga bosadi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pni to'xtatish. Bu usul keng tarqalgan bo'lib, past uchib kelayotgan va o'yinchi oldiga tushayotgan to'pni to'xtatish uchun qo'llaniladi. Taxminan 90° oyoq soni va tizzalar bukilgan holda oldinga ko'tariladi. Oyoq yuzasi to'p bilan to'qnashish vaqtida orqaga amartizon xarakterni bajaradi. Yuqori yo'nalishidan tushayotgan to'pni to'xtatishda oyoq panjalarining yuzasi erga parallel holatda bo'ladi. Engiluvchi amartizatsion harakat pastga orqaga bajariladi.

Oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. Zamonaviy futbolda bu usul keng qo'llaniladi. Turli tuman yo'nalishda tushayotgan to'pni son bilan to'xtatish mumkin. Oyoq sonining to'xtuvchi yuzasi hamda uning amartizatsion yo'li juda katta bo'lgani uchun bu usul chuqur ishonch hosil qiladi. To'pni to'xtatish oldidan oyoq soni oldinga ko'tarilib tushayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq sonining o'rta qismi to'p bilan to'qnashgan vaqtida orqaga egiluvchan harakat bajariladi.

Ko'krak bilan to'pni to'xtatish. Bu usulni bajarishda oldin o'yinchi to'p tomon qarab turgan bo'lib dastlabki holatni oladi. Kichik qadam kengligida oyoqlar ochilgan, ko'krak oldinga chiqarilgan, qo'llar tirsaklarda egilgan holda pastga tushiriladi. Ko'krak to'p bilan to'qnashgan vaqtda ko'krakni orqaga-ichiga o'tkazib elkalar va qo'llari oldinga chiqariladi. To'pni to'xtatish yakunida tana og'irlik markazi taxminan to'p yo'nalishi tomon o'tkaziladi.

Tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish. Tushayotgan to'plarni to'xtatishda gavda orqaga engashtiriladi. Gavdaning egilish burchagi to'pni uchish yo'nalishiga bog'liq. Do'mg'ida ozgina oldinga chiqariladi. To'pni uchish yo'nalishi va tezligini aniqlash hamda o'z vaqtida engiluvchi harakatni bajarish bu usulni qo'llashda juda zarur.

Bosh bilan to'pni to'xtatish. To'p asosan peshonaning o'rta qismi bilan to'xtatiladi. O'yinchining dastlabki holati kichik qadamda bo'lib to'pga tomon qarab turish. Oldinda qo'yilgan oyoqqa tana massasi o'tkaziladi. bosh va gavda

oldinga chiqarilgan, to'p yaqinlashgan sari tana massasi orqada qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi hamda bosh va gavda orqaga engashadi.

Tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish. Bu texnik usulni qo'llashda futbol maydoni bo'ylab yugurib oyoq panjalari kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurish harakatining yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkoniyat yaratadi.

Fint. Oyoq bilan to'pni to'xtatish. O'yinchi raqib to'pni yoki orqa yonidan olib qo'yimoqchi bo'lganda to'pni bosib va bosmasdan fint qo'llaniladi. O'yinchi keyin yugurib to'pni surishni bajarib raqibdan uzoqroq turgan oyoq kafti bilan to'pni bosib tayanch oyog'ini uning orqasiga qo'yadi. Bu bilan o'yinchi mohirona to'pni yolg'on to'xtatishni ko'rsatadi. Raqib harakatini sekinlashtiradi va shu vaqtda oldinga to'pni sekin surib harakatini davom ettiradi.

Tepadigan oyoqni ustidan olib o'tib qochib ketish-fint. Bu fint usuli futbolchining oldida turgan o'yinchiga hujum qilishda qo'llaniladi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi o'zining tayyorlov harakatlari bilan chap tomonga yugurib o'tishni ko'rsatib chapga tashlanadi va o'ng oyog'ini ustidan olib o'tadi hamda gavdasining chap tomonga buradi. Orqadagi raqib o'yinchi to'pni ko'rmasdan bu harakatga binoan u ham chapga tashlanadi. Bu vaqtda to'p bilan bo'lgan o'yinchi tezda yo'nalishini o'zgartirib o'ng tomonga buriladi va oyoq tizzasining tashqi qismi bilan oldinga uzatib qarama-qarshi tomonga to'p bilan ketadi.

Fint-to'pni tepish. Bu usul uzatilgan to'pni to'xtatilgandan so'ng yoki orqasida, yon tomonidagi qatnashayotgan o'yinchiga yaqinlashganda tepadigan oyoq bilan tebranish harakat bajariladi. O'yinchining bu harakati to'pni uzatish yoki mo'ljalga tepilishini ko'rsatadi. O'yinchi raqib bu oyoq tebranishiga ishongan holda to'pni taxminiy uchish yo'lini to'sishga yoki to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, ya'ni shpagat, podkat. Bu esa hujum qiluvchi o'yinchining harakatini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi. Shu paytda o'yin sharoitining yaratilishiga binoan to'p bilan bo'lgan o'yinchi taranglashgan oyoq bilan sekin tepib to'pni oldinga suradi va raqibdan qochib ketadi.

2.2. Futbolda taktik tayyorgarlik shakllari va uni takomillashtirish

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy va kollektiv harakatlarini tashkil qilishni, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, konkret raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va ximoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning aholiga, iqlim sharoiti va hakazolarga bog'liq. Futbol taktikasining klassifikatsiyasi berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining 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 taktikadagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarning ham taktik etukligini ko'rsatdi. Hujum va himoyada albatta, aktiv bo'lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erisha oladi.

Trener matnning taktik rejani qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida Futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham shaxsiy taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yinni chiroyli va risoladagidek qilinadigan aniq taktik harakatlar qilishini xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnik bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib

o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarba berishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnik o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

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

Ustunlik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyatga keltira oladi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir taktika ishlata beradilar. Taktika jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa yuqori razryadli jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman jamoa harakatlarining xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash Futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

O'yinchilarning vazifalari. Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida Futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra bo'lish ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi, degan so'z emas, albatta. Ammo har bir

Futbolchi o'yinning hamma texnik harakatlarini egallangan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himochilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talabalar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

Himoya qatorining o'yinchilari qanoti himoyachilari. Hozirgi Futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumuni "buzish" dan iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga aktiv qo'shilishini birga qo'shib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini-kuchi, tezkorligi, tezkor chidamligi, epchilligi, sakrovchanligi. Start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoladi. Bu o'yinchilarda harakat muvofiqligi yaxshi erda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha oladigan bo'lishi, raqiblarga mohirona bas kelishi himoya va atakani uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishi kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozaga yaqinlashib qolganda qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama –yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatilganda);
- g) sheriklarni, lozim bo'lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga hujum vaqtida qo'yiladigan asosiy talablar:

a) to‘pni raqiblardan olib qo‘ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to‘p jamoadosh sherigiga yoki darvozabonga o‘tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish.

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo‘shilish; bunda to‘p shu himoyachida bo‘lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek qanot hujumchisi bilan o‘rin almashadi yoki qanotdagi zona bo‘sh qolganda shu hujumchi o‘rinda o‘ynaydi.

Markaziy himoyachilar. Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan Futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli raqib bilan kurash olib boriladi.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o‘ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirlik bilan qo‘shib olib borishi kerak. O‘ziga topshirilgan o‘yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo‘lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e‘tibor bilan kuzatadi, zarur bo‘lganda esa ortki himoyachi bilan o‘rin almashib, mudofaadagi sheriklarini staraxovka qiladi. Hujumda u to‘p olgandan keyin hujum harakatlariga qo‘shilib tezlik bilan olg‘a boradi yoki sheriklariga to‘p oshirib beradi. Ayrim paytlarida ikkinchi eshelondagi hujumni qo‘llaniladi va iloji bo‘lsa darvozaga to‘p tepadi.

Ortki markaziy himoyachi taktik sharoitini nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo‘llarini “o‘qiy” olishi hamda to‘pni egallab olishi va sheriklarni straxovka qilish uchun mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun‘iy “o‘yinidan tashqari holat” ni to‘g‘ri uyushtirishga hammadan ko‘p javob beradigan ham shu o‘yinchidir.

Hujumga o'tayotganda ortiq markaziy himoyachi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, atakaning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Nisbatan erkinroq ekanidan keskin holatlar yaratish uchun maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shilishadi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot xujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

O'rta qator o'yinchilar. Hozirgi Futbolda o'rta qator o'yinchilarning harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvoffaqiyat qozonishga aloqador omillar deb qaraladi. Bu ixtisosdagi Futbolchilar butun matchi davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajada har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida aktiv bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atli o'tkazishlar va birdam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorgarlik yuzasidan, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va uslublarini tanlashda epchil va ixtirochi bo'lish yuzasidan o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarning hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak.

Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doim mustahkam, yaxshi bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hakozolardan foydalaniladi. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar juda qattiq, a'lo darajada, zarba bera oladigan bo'lishi kerak.

U tezkor manvyor qiladigan bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurashda qo'rqmaslik, qat'iylik, fidoiylik bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilariga xos fazilatlaridir.

3. Bob. FUTBOL MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONLARI

Futbolchilarda⁶ ko‘nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o‘z navbatida, butun a‘zo va sistemalar faoliyatiga ta‘sir etadi. Sport tayyorgarligi-bu barcha omillardan birgalikda izchil foydalanish bo‘lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta‘minlanadi. Ta‘lim deganda shug‘ullanuvchilar bilim, malaka va ko‘nikmalarining muayyan sistemasining boshlang‘ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta‘limning asosiy mazmuni-o‘yining texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Trenirovka-bu olingan bilim, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Trenirovkaning asosiy mazmuni- texnik harakatlarni takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport trenirovkasi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir. Ta‘lim va trenirovka jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko‘ra o‘quv –trenirovka mashg‘ulotlariga katta talablar qo‘yilmoqda. Mashg‘ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning dunyoqarashi tarbiyalash va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko‘nikmalarni rivojlantirilsin.

Ta‘lim va trenirovka vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishini eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog‘liq, chunki u o‘quv trenirovka jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o‘z g‘oyaviy siyosiy saviyasini oshirib borish, ilm-fan va amaliyotidagi yangi yutuqlardan xabardor bo‘lishi, ularni futbolchining ta‘lim va trenirovka jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

⁶ Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006

3.1. Futbolchilar sport tayyorgarliklarida ta'limning uslubiy tamoyillarini roli

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

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

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

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

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda.

Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Futboldan bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

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

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xil-dagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ephillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

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

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular «syujetga» birlashgan turli

harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

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

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

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

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;
- b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;
- v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) shartli reflekslarning yangi tizimsi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasi (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillar shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarning yaxshi ta'sir etishi uchun ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi, albatta.

3.2. Futbolchilarni tayyorlashda ta'limning uslubiy tamoyillarini ahamiyati

Ta'lim va mashg'ulot maxsus tashkil etilgan jarayon sifatida didaktik prinsiplarga, ya'ni ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi prinsiplarga muvofiq tuziladi.

Ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplariga tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi, onglik va faollik prinsipi, ko'rsatmalilik prinsipi, tizimlilik prinsipi, puxtalik prinsipi kiradi. Bu prinsiplarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

Tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi etakchi prinsip hisoblanadi. Trener ta'lim va mashg'ulot jarayonida futbolchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilibgina qolmay, balki ularda ong va ijobiy xarakter fazilatlarini shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.

Murabbiy tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, trenerning shaxsiy namunasi, o'z ishiga muhabbati, yuksak madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir.

Ta'lim va mashg'ulotning tarbiya beruvchi xarakteri murabbiy zimmasiga shog'irdlarga o'z kuchiga ishonchini mustaxkamlash, keyinchalik. Sport bobida o'sishi uchun rag'batlantira bilishi yuklaydi. Pedagog bilan vrach nazoratida sport yuklamalarni o'ylab, mulohaza bilan asta-sekin oshirib borish futbolchi mahoratining og'ishmay oshib borishini kafolatlaydi.

Ta'limning onglilik va faollik prinsipi shogirdning ongli, ijodiy faoliyati bilan pedagogik rahbarlikning eng qulay nisbatini bildiradi.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lmay turib, yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlaridan maqsad va vazifa nima ekanligini tushunishlari zarur. Texnik va taktik usullarni mustaqil bajarib o'rganish, murabbiy kuzatuvidagi mustaqil mashg'ulotlar onglilikni o'stirishning muhim vositalaridir. Bunga futbolchining o'z xato va kamchiliklarini taxlil qilishni ham ko'rsatish lozim.

Faollik, ayniqsa, musobaqalarda asqotadi. Futbolchi o'yin paytida mustaqil harakat qilishi, doimo o'zgarib turuvchi vaziyatlarda tezda bir qarorga kela olishi, o'z harakati va qilgan ishiga to'liq javob berishi lozim. Chunki o'yin paytida murabbiy yordam bera olmaydi.

Agar futbolchi puxta fikrlashni bilmasa, muayyan vaziyatlarda musobaqa qoidalarini, umumiy taktik rejani buzmaganda holda bir qarorga kela olish qobiliyatiga ega bo'lmasa, u yaxshi o'ynay olmaydi.

Harakat malakalarini to'g'ri shakllantirishda, ularni puxtalashda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rsatmalilik prinsipining ahamiyati katta. To'g'ri tanlangan ko'rsatma vositasigina murabbiy e'tiborini alohida jalb etmoqchi bo'lgan vaziyatlarni ravshanroq aks ettirishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotda ko'rsatmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy usullarni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali futbolchiga topshirishi mumkin. Yuqoriroq klassdagi komanda o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotosuratlardan, rasmlardan, sxema, chizma, kinogramma, kinofilmlardan, videoyozuv va shu kabilardan foydalanish mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotning hamma bosqichlarida: futbolchining mahorat darajasidan qat'i nazar, yangi usullarni o'rganish, tafsilotlarni tushuntirishda, ularni puxtalash va takomillashtirishda ko'rsatmalik prinsipi amalga oshiriladi.

Tizimlilik prinsipi mashg'ulotlarning o'zida materiallarni o'rganishda qat'iy izchillik va muayyan tizimlilikka rioya qilishni ko'zda tutadi.

Yo'l bo'yi tayyorgarlikning har xil turlarini o'rganish uchun vaqtni taqsimlaganda davrlashtirishni ham hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning chastota va sistemasi tayyorgarlik vazifalari hamda shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning birinchi bosqichida umumjismaniy, funksional vositalar etakchi mavqeni egallaydi, ikkinchi bosqichda esa maxsus tayyorgarlik shunday mavqega chiqadi. Ammo bundan mazkur bosqichlarga texnik va taktik tayyorgarlik kiritilmas ekan, degan ma'no kelib chiqmaydi. Keyingi bosqichlarga nisbatan bunda ularga shunchaki kamroq vaqt ajratiladi, xolos.

Mashg'ulotlarning bo'linib qolishi, mashqlarni o'rganishda izchillikning buzilishi, musobaqalarning haddan tashqari tez-tez o'tkazilishi, musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish bilan dam olishdagi optimal parametrlardan chekinish ta'lim va mashg'ulotni qiyinlashtiradi hamda futbolchilarning sportdagi o'sishini sekinlashtiradi.

Ta'limda tizimlik prinsipi o'quv materialini shunday taqsimlashni taqozo qiladiki, bunda keyingi material mantiqan ilgarigisining davomi bo'lib qoladi. Ta'lim va mashg'ulot jarayonida bu prinsip pedagogik deduksiya qoidasidan kelib chiqib, ya'ni ma'lumdan noma'lumga, egallab olinganidan egallab

olinmaganiga, oddiydan murakkabga, asosiydan ikkinchi darajaliliga, umumiydan xususiyga o'tish orqali amalga oshiriladi.

Ta'lim va mashg'ulotda ma'lumdan noma'lumga o'tish qoidasiga rioya qilish bu shug'ullanuvchilarning oldingi yillarda mashg'ulot bosqichlarida olgan bilimlariga, tajriba va tasavvurlariga suyangan xolda ish tutib, muayyan izchillikka amal qilishi demakdir. Mana, masalan, to'pni murakkab uzatishga o'rgatish zarb bilan tepishni o'rganib olgandan keyin amalga oshiriladi, chunki to'pni uzatib berish zarb bilan tepishni yaxshi bilishga asoslanadi.

Yangi texnik usul yoki taktik harakatga o'rgatishdan oldin shu yangi usul yoki harakat bilan bog'liq eski tasavvurlarni tiklash, yangi bilan eskini, ma'lum bilan noma'lumni uzviy bog'lash lozim. Jumladan, hujumchilarning to'pni u yonidan bu yoniga olib o'tish taktik kombinatsiyasini qo'llashga o'rgatishdan oldin to'g'ri ochilishga o'rgatuvchi bir necha mashq bajarishni topshirish zarur.

Egallab olingandan egallab olinmagan o'tish qoidasi harakat malakalarini kengaytirishni ko'zda tutadi. Ma'lumki, futbolda to'pni kuchli va aniq tepish, erkin to'xtatish, tez olib yurish, ishonch bilan olib qo'yish asosiy malaka hisoblanadi.

Shuning uchun ham eng avval shu harakatlar o'rgatiladi. Ishonchli va xilma-xil malakalarni ko'paytirish, ular doirasini kengaytirish texnik mahorat cho'kqilarini egallashga yordam beradi.

Oddiydan murakkabga o'tish bu eng oddiysidan boshlash demakdir. Shug'ullanuvchilarni taktik kombinatsiyalarga o'rgatishdan oldin to'pni uzatishga o'rgatiladi; yarim uchib kelayotgan to'pga zarb berishni o'rgatishdan avval turgan va uchib ketayotgan to'pga zarb berishni o'rgatish, ya'ni shug'ullanuvchilarni murakkabroq usullarni egallab olishga asta tayyorlab borish kerak. Asosiydan ikkinchi darajaliga o'tish bu mashg'ulotning turli yo'nalishlari, vositalari, shakl va usullari orasidan tayyorgarlikning mazkur bosqichida va muayyan vaziyatda eng muhimini tanlab olish demakdir. Futbolda umumiydan xususiyga o'tish qoidasi ham qo'llaniladi, bunda o'rganiladigan

usul to'g'risida avval shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lgan umumiy tasavvur beriladi, keyin uni chuqur o'rganishga kirishiladi.

Usulni bo'laklarga bo'lib o'rgatishdan oldin uni ko'rsatish va tushuntirish, undan keyingina usulni to'liq bajarib ko'rishlarini topshirish ma'qulroq. Futbolchi turli taktik harakatlarni mashq qilishga kirishguniga qadar jamoada qo'llashi kerak bo'lgan taktik tizim to'g'risida umumiy ta'savvurga ega bo'lishi zarur.

Biroq usullarni o'rgatishda faqat umumiydan xususiyligga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shuningdek, usulni o'rgatishda xususiyligdan umumiyga o'tishdan foydalanish mumkingina emas, balki kerak ham. Masalan, futbolchilar bilan muayyan taktik tizimda ikki tomonlama o'yin o'tkazish uchun ularni jamoada muayyan joydagi vazifalar bilan oldindan tanishtirib qo'yish foydalidir. Chunki umumiylik va xususiylig o'zaro yaqin aloqada ham birbirlarini to'ldiradilar.

Tushunarlilik prinsipi ta'lim va mashg'ulot jarayonini shug'ullanuvchilarning xususiyliglariga, ularning imkoniyat va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tuzishni taqozo etadi.

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarning yosh xususiyliglariga, ularning umumiy va maxsus rivojlanganlik darajasiga, tashqi muxit sharoitiga mos bo'lishi lozim. Shunday bo'lganidagina nazariy va amaliy materiallarni o'zlashtirish qiyin bo'lmaydi. Ilgarigi tajribaga suyangan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch etmaydigan yuklama mashg'ulotga qiziqishni pasaytiradi hamda futbolchilarning sog'lig'iga, mashg'ulot qilganlik darajasi va oqibatda sport natijalariga yomon ta'sir etadi.

SHu bilan birga, ta'lim va mashg'ulot jarayonini haddan tashqari engillashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarlilik prinsipi futbolchini qiyinchiliklarni ham engillashga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyliglariga qarab

nagruzkaning qiyinlik darajasi eng qulay deb topilgan chegarasini belgilab qo'yish ham kerak albatta

Puxtalik prinsipi bu futbolchining o'quv-mashg'ulot jarayonida mashqlarni muntazam ravishda ko'p marta takrorlashidan iborat bo'lib, natijada puxta malaka hosil bo'ladiki, futbolchi buni sport kurashi sharoitida namoyon qila oladi. Egallangan malaka puxta bo'lishdan tashqari, doimo harakatda bo'lishi ham lozim. Bunga egallangan malakani faqat bosqichma-bosqich mustaxkamlab borish, ya'ni mashqlarni murakkablashtirish bilan erishiladi. Yangi, yanada murakkab mashqqa, shakllanayotgan malakaning qanchalik puxta egallanganligi va yuklamaga qanchalik moslashilayotganligiga qarab o'tish lozim.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulotda didaktik prinsiplar bilan bir qatorda mashg'ulot jarayonini boshqarish prinsiplaridan, ya'ni ob'ektivlik, qulaylik, rag'batlantirish, ilmiylik, samaradorlik, nazoratning muntazamligi prinsiplaridan ham foydalaniladi. Tayyorgarlikning butun kompleks vazifalarini bilish sport mashg'ulot tizimi qaysi yo'nalishda rivojlanib borishini, bunda tayyorgarlik vazifalarining qaysi biri xal qiluvchi ahamiyatga molik ekanligini oldindan ko'ra bilish mashg'ulot jarayonini boshqarishning zarur shartidir.

Zamonaviy sport mashg'uloti maxsus jarayon sifatida muayyan prinsiplar, qoidalar, ilmiy va uslubiy ko'rsatmalar asosida yaxlit amalga oshirilmoqda.

YUksak yutuqlarga erishishga qaratilgan harakat, ixtisosni chuqurlashtirish, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, astasekinlik va maksimal yuklama tendensiyasi birligi, yuklama dinamikasining to'lqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklikligi qonuniyatlari shular jumlasidandir.

Sportga bag'ishlangan hayotning uzoq yillari mobaynida zo'r o'quv-mashq ishlarini olib borish, mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya qilish, o'z nazariy bilimlarini oshirib borish, ma'naviy-irodaviy chiniqish va ilmiy-nazariy fikrdan foydalanishga ijodiy yondashish yuksak sport natijalariga erishishni rag'batlantiradi.

O‘z oldiga yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo‘ygan futbolchi uchun o‘z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish qonun bo‘lishi kerak. Bunday futbolchi sport yuklamasini qo‘llash va mashg‘ulotni tashkil qilishda chog‘i keladigan eng yuqori ko‘rsatkichlarga tenglashadi, ilg‘or shakl, vosita va uslublardan ijodiy tashabbus ko‘rsatgan holda foydalanadi.

Sportning boshqa turlarida bo‘lganidek, futbolda ham sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligiga rioya qilingandagina yuksak sport natijalariga erishish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik ko‘rilayotgan mashg‘ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq va yorqin xususiyatlari bo‘lmaydi, yuqori natijalar sari yo‘l esa uzoq istiqbol xarakterini kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyati jarayonida vaqt hamda intilishlarning mazkur sport turida kamolotga erishish uchun yanada qulayroq sharoit yaratuvchi taqsimlanishi bilan ifodalanadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini futbolchiga ta‘lim va tarbiya berishda har tomonlamalik prinsipiga qat‘iy rioya qilish sifatida tushunish lozim. Shuni ham aytish joizki, bunda murabbiy umumiyda maxsusni va maxsusda umumiyini ko‘ra bilishi kerak. Bu mashg‘ulot vosita va uslublarining shunday o‘zaro ta‘sirini ko‘zda tutadiki, bunda ixtisoslashtirilgan jarayon har tomonlama o‘sishga va oqibatda futbol taraqqiyotiga olib keladi. Futbolchilar umumiy va maxsus tayyorgarligining o‘zaro maqbul munosabatlarini izlash – murabbiy, vrach, ilmiy xodim va sportchilarning kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalari.

Futbolchilarning mashg‘ulotsi – bu musobaqa, mashg‘ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan xolda yil bo‘yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko‘pincha futbolchilarning mashg‘ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagan bir sharoitda olib boriladi. Bu hol musobaqa, mashg‘ulot va dam olish rejimida ham ko‘zda tutiladi. Tajriba va maxsus tadqiqotlar mashg‘ulot va musobaqalarni ana shunday sharoitda olib borish mumkinliginigina emas, balki maqsadga muvofiq ekanligini ham ko‘rsatmoqda. Bu xildagi musobaqa rejimiga ko‘nikish va moslashish pirovardida futbolchi organizmining ish qobiliyati oshganligida ifodalanadi.

Sportchi ikki-uch kun oralatib o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olishi mumkin, bu uning kamoloti shartlaridan biri bo'lib, yil bo'yi futbol musobaqalari o'tkazish istiqbolini ochadi.

Ma'lumki, kishi organizmi dinamik tizim bo'lib, u har xil o'zgarmas sharoitlarga, bir xil ishga, yuklamalar asta-sekin ortib yoki kamayib borishiga tezda moslashadi. Bir kolipdagi ish vaziyatida futbolchi organizmiga katta yuklamalar o'rtacha, o'rtachalari esa juda kuchsiz ta'sir etadi. Kam yuklamali mashg'ulot mohiyat e'tibori bilan razminka sifatida ko'zga tashlanadi. Yuqori malakali futbolchining bir qolipdagi ertalabki badan tarbiya mashqlari, musobaqa oldidan qilgan razminkasi endilikda futbolchi organizmini bo'lg'usi ish – musobaqa, mashg'ulot va boshqalarga to'la shay holatga keltirishda qo'zg'atuvchi rolini o'ynamay qo'yadi. Endi yuklamani asta-sekin oshira borib, maksimal darajadagi yuklamani qo'llash hamda ular orasidagi o'zaro munosabat masalasiga yondashishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lib koladi.

SHunda vaqti-vaqti bilan stressli yuklamani qo'llashdek yo'l topildiki, bu organizmni balanslangan holdan chiqarish imkonini berdi. Keyin o'rtacha va kamroq yuklamani qo'llab, organizmni tiklash va to'la tiklash uchun sharoit yaratish mumkin bo'ldi. Bularning hammasi dinamik, to'liqsimon xarakterdagi yuklamani asta-sekin oshirib yoki kamaytirib borish bilan o'zaro aloqada bo'ladi.

Futbolchilarning mashg'ulot yuklamasini asta-sekin va maksimal ko'paytirish talabini amalga oshirish yuklamaning mashg'ulotga hamda o'yinlararo turkumlarga taqsimlanishida o'z ifodasini topmoqdaki, bunda yuklama to'liqsimonron shaklda oshib boradi.

Bunda quydagilar ko'zda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;
- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospetsifik vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning katta imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;

– tiklanish jarayonining yuqori intensivlik holatida, bu jarayonni tezlashtiradigan tiklash mashqi va vositalaridan keng foydalanish yo‘li bilan o‘rganilgan tartibni puxtalash.

– mashg‘ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talabi qilingan ish va tiklanish birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi. Bu talablarni amalda qo‘llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg‘ulotning nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorligini, mashg‘ulot uchun normal sharoit bo‘lishini hamda futbolchilarning umumiy va sport tartibiga qat’iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

To‘lqinsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg‘uloti uchun mos bo‘lib, toliqish va tiklanish jarayonining o‘zaro ta’sirini e’tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish xajmi va shiddatliligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonining asosiy qonuniyatlariga uning siklik xarakteri ham kiradi. Haftalik, oylik hamda yillik sikllarda musobaqalarning soni va tig‘izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va intensivligining o‘zaro ta’siri mashg‘ulot davri va bosqichlariga bog‘liq ekanligi ko‘zda tutiladi. Bular esa mashg‘ulotni rejalashtirish bo‘yicha tavsiyalarda o‘zining amaliy ifodasini topgan.

Musobaqa davriga nisbatan tayyorgarlik davrida mashqlar ko‘proq katta hajmda bajariladi. Ayni paytda mashqlar intensivligi tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida yuqoriroq bo‘ladi.

SHiddatli xarakterdagi haftalik mashg‘ulot va o‘yinlararo sikllar (kichik sikl) mashqlarning hajmi va intensivligi kam, shu jumladan, engilroq mashqlardan iborat bo‘lgan sikllar bilan almashtirib turiladi. Oylik va yillik sikllari ham muayyan izchillikda navbatlashtirib turiladi.

Sportning taraqqiyoti sport mashg‘uloti jarayoni xususiyatlarini ifodalovchi yangi prinsiplarni keltirib chiqaradi. Ularning asosiylari ixtisoslashtirish, har tomonlamalik, izchillik, takroriylik, individuallik prinsiplari hisoblanadi.

Ixtisoslashtirish prinsipi futbol mahoratini egallashda etakchi o‘rin tutadi. Futbolda ixtisoslashtirilgan mashg‘ulot, ya’ni to‘p bilan bajariladigan mashqlar eng ko‘p – 80% ni tashkil qiladi, chunki bunda o‘yin tayyorgarligi hal qiluvchi omillardandirki, buning o‘rnini hech qanday mashq bosa olmaydi. Qo‘shimcha mashqlardan (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va h.k) foydalanilganda, ko‘proq asosiy harakat malakalari bilan ijobiy ta’sir etib, sportchi organizmining a’zo va tizimlarida futbol o‘yini talablariga tatbiq etib bo‘ladigan zarur o‘zgarishlarni vujudga keltiruvchi mashg‘ulot vositalari tanlanadi.

Ixtisoslashtirish yo‘liga o‘tish uchun har tomonlamalik prinsipini amalga oshirish lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Bunga esa maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlarni to‘g‘ri va izchil qo‘llash, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni eng muvofiq tarzda o‘yg‘unlashtirish orqali erishiladi.

Bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazilganda, ixtisoslashtirish prinsipi katta ahamiyatga egadir. Futbol mashg‘ulotlariga bolalarni 7-8 yoshdan jalb qilish mumkin. Futbol bilan shug‘ullanish sog‘lom bo‘lib o‘sishga samarali ta’sir ko‘rsatishi tajribada isbotlangan.

Har tomonlamalik prinsipi asosida odam organizmida butun a’zo va tizimlarning o‘zaro bog‘liqligiga oid fiziologogik qonuniyatlar, ularning miya yarim sharlari pustlog‘ining etakchi roli orqali aloqasi yotadi.

Futbolchilarning butun organizmi mashg‘ulot chog‘ida bir butun bo‘lib ishlaydi. Mashg‘ulot didaktik maqsadlardagina uch jihatdan: psixikani, vegetativ va harakat funksiyalarini mashq qildirish jixatidan qarab chiqiladi.

Futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik ko‘rishi – uning sport ixtisosi asosidir. Har tomonlamalik prinsipining nechog‘lik amalga oshirilganligi sportchining jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy tayyorgarligida hamda g‘oyaviy-siyosiy jixatdan etukligida o‘z aksini topadi.

Asta-sekinlik prinsipi mashg‘ulotda yuklamani asta-sekin oshirib va pasaytirib borishni, bajariladigan mashqlarning miqdori va shiddatligini yoshga qarab oshirish yoki cheklashni, mashg‘ulotni to‘g‘ri tashkil qilishni ko‘zda

tutadi. Tabiatan kishi organizmida sustkashlikka moyillik bor. Har bir yangi ishga kirishayotganda, buni hisobga olish lozim. Shuning bilan birga yangi ishga organizmning butun tizimsi bir xil tezlikda kirishib ketavermaydi. Ayniqsa, markaziy nerv tizimsi funksiyasini takomillashtirish nihoyatda ehtiyotkorlik va asta-sekinlik bilan yondashishini talab qiladi. Agar sport faoliyatida organizmning bu xususiyati e'tiborga olinmasa, bu hol noxush hodisalar (zo'riqish, shikastlanish va boshqalar)ga olib keladi.

Futbolchi mashg'ulotda asta-sekinlik prinsipini mashg'ulotlarda va o'yinlar orasidagi turkum mashg'ulotlarda futbolchining bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot rejasida sport yuklamasini oshirib va kamaytirib borish yo'sinida amalga oshiriladi. Shuningdek, bu prinsip turli mashg'ulotlarda mashq bajarishda biridan ikkinchisiga izchillik bilan o'tishda o'z ifodasini topadi.

Asta-sekinlik prinsipi sport yuklamasini me'yorlash va amalga oshirishda alohida ahamiyatga egadir. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirishni bir me'yordagi, bir tekis jarayon, deb qarash yaramaydi. Futbolchilarning sport mashg'ulotida yuklamani oshirib borish ko'pincha to'liqsimon, zinapoyasimon xarakterga ega bo'ladi. Kuchni batamom tiklab olish uchun vaqti-vaqti bilan yuklamani pasaytirishga, keyinroq esa yuklamani eng yuqori darajaga ko'tarishga to'g'ri keladi.

Asta-sekinlik prinsipi sport kurashiga shay bo'lib turish, boshqacha qilib aytganda, sport formasi bo'lishi va bu holatni yanada takomillashtirish asosida ko'rilgandir. Futbolchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan sport yuklamasi esa ularning sport formasida bo'lishigagina emas, balki sog'liqlariga ham zarar keltirishi mumkin.

Takroriylik prinsipi shartli reflektor asosdagi aloqalarni paydo qilish uchun, organ va tizimlar hamda ular funksiyasini takomillashtirish, o'zgartirish va qayta qurish uchun takroriy ta'sir etish zarurati to'g'risidagi fiziologik talabning to'g'ri ekanligini tasdiqlaydi. Futbolchi to'g'ri sport harakatini saqlash uchun olgan bilim, egallagan malaka va ko'nikmalarini mustahkamlashi lozim. Bunga

erishish uchun o'rganilgan usullarni qayta-qayta takrorlash zarur. Ish va dam olishni ham maqbul tarzda navbatlashni unutmashlik darkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinatsiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayozganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'ulotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash bilan ularni chuqurroq anglab oladi hamda o'yin sharoitida ularni bajarishning yangi, ma'qulroq va ishonchliroq variantlarini topadi.

Mashqlarni, sport yuklamasini takrorlash miqdori futbolchining tayyorgarligiga, yoshiga, mashqlarning harakteriga, mashg'ulotning sharti va boshqalarga bog'liq. Bu o'rinda mavjud tajriba, tezkor axborot ma'lumotlari, pedagog va shifokorning nazorati hamda o'z-o'zini nazorat qilishdan foydalaniladi. Muttasil mashg'ulot va musobaqa o'tkazib turish takroriylik prinsipining muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Individuallashtirish prinsipi sport mashg'ulotida shug'ullanuvchi organizmining imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar orasidagi muvofiqlikka qat'iy amal qilish zarurligini eslatib turadi.

Bu prinsipni amalga oshirish uchun mashg'ulot yuklamasi, tanlangan jismoniy mashqlar, ularning intensivligi va davomiyligi, bajarish uslublari shug'ullanuvchining yoshiga, uning funksional imkoniyatlari darajasiga, sport tayyorgarligi va salomatligi holatiga muvofiq bo'lishi lozim.

Mashg'ulotni individuallashtirish uning samaradorligini oshirish, shuningdek, futbolchi sport mahoratining o'sishi sur'atini tezlashtirish, sport faoliyati muddatini uzaytirish imkonini beradi.

Ta'lim va mashg'ulot uslublari

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot uslublari turlicha bo'lib, ular futbolchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda, harakat malakalarini egallash va takomillashtirishda, irodaviy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim va mashg'ulotni tashkil qilishda shug'ullanuvchilarning, o'rganilayotgan materialning xususiyatlarini va mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. O'quv mashg'ulotlarida barcha uslublar majmuasi qo'llaniladi. Ba'zan esa vazifa va muayyan sharoitga bog'liq ravishda u yoki bu uslubga ko'proq o'rin berilishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan uslublarning quyidagi guruhlari mavjud:

1. Ko'rsatmali uslublar: mashqlarni sxemada, maketda, kinogrammada ko'rsatish, o'quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish.

2. So'z bilan tushuntirish usublari: aytib berish, tushuntirish, yo'llanma berish, kamchilikni ko'rsatish, ishontirish, suhbat, ma'ruza, doklad.

3. Amaliy uslublar: mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o'rganish), ko'p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash usublari, o'yin hamda musobaqa usublari.

YUqorida ko'rsatib o'tilgan asosiy uslublardan tashqari mashg'ulotning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublar ham mavjud.

Ta'lim jarayonida mashg'ulotni ko'rsatib, izohlab, tushuntirib berish katta o'rin tutadi.

Ko'rsatib berish mashq to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Ko'rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo'yiladi. Namoyish qilinayotgan usul shug'ullanuvchilarning hammasiga yaxshi ko'rinishi lozim. Shunga muvofiq murabbiy o'zi uchun hamda guruh yoki jamoa uchun qulay joy tanlaydi. Usulni o'qituvchilar diqqatini mashqning muhim elementlariga qaratgan holda shoshilmay, aniq va yaqqol ko'rsatib berish zarur. Masalan, to'pni yugurib kelib tepishni ko'rsatayotganda to'pga nisbatan tayanch oyoqni qo'yishni aniq ko'rsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza bo'g'imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Ko'rsatib berish har qancha aniq bo'lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug'ullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilg'ab olishga hamma vaqt ham

imkon beravermaydi. Shuning uchun ko'rsatib berishdan ilgari tushuntirish yoki ko'rsatish asnosida tushuntirib, izohlab berish lozim. Ko'rsatish bilan tushuntirish bir-birini to'ldirib boradi. Ko'proq qaysi biriga e'tibor berish zarurligi esa usulning xarakteriga bog'liq. Aytaylik, to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan olib yurish o'rgatilganidan so'ng, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yurishga o'rgatayotganda uni ko'rsatish bilangina kifoyalanish mumkin. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashg'ulotlar o'tayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o'rgatilayotgan bo'lsa, faqat tushuntirib berishning o'zi etarlidir. Namoyish qilinadigan materiallar ham bunda qo'l keladi.

Mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg'ulot oxirida, tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Ko'rsatmali va so'z bilan tushuntirish uslublari yordamida o'rganilayotgan material haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi, xolos, o'yin texnikasi va taktikasini to'liq egallab olish uchun amaliy uslubni qo'llash zarur.

Har bir ta'lim yoki mashg'ulotning amaliy uslubi muayyan tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo'ladi. Ularning yig'indisi uslubning yaxlitligi demakdir. Mana, masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko'p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

a) trenerning u yoki bu harakatni (masalan, to'pni to'xtatish va h.k.) ko'rsatish;

b) futbolchining ko'rsatilgan harakatni bajarib ko'rishiga va mashg'ulotning ko'rsatmasiga muvofiq yo'l-yo'lakay xatolarni tuzatib borishiga harakat qilishi;

v) futbolchilarning o'rganilgan harakatni avtomatik tarzda malaka hosil bo'lguniga qadar takrorlay berishi;

g) harakat faoliyatini murakkablashtirish va unga yangi elementlar (masalan, taktik kombinatsiyalar va shunga o'xshashlar) kiritilishi.

3.3. Futbol mashg‘ulotlarini tashkil etishda ta’limning uslubiy tamoyillarining roli

Dars (mashg‘ulot) futbolchilar ta’limi va trenirovkasini tashkil etishning asosiy shakllaridan biridir. Bunda ham guruh bo‘lib, ham individual o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar ko‘zda tutiladi. Mashg‘ulotlar murabbiy rahbarligida mashg‘ulotning uslublari qo‘llangan holda o‘tkaziladi.

O‘yinning jamoa xarakteriga ega ekanligi uning o‘ziga xos tomoni bo‘lib, guruh mashg‘ulotlariga katta o‘rin berilishi ham shundandir.

Futbolchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan talablar mana bunday:

1. Mashg‘ulotda ta’lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda trener belgilaydigan aniq-ravshan maqsad bo‘lishi lozim.

2. Mashg‘ulotlar futbolchilarda yuksak axloqni, mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalashi kerak. Mashg‘ulotlar shunday tashkil qilingan bo‘lishi kerakki, bunda futbolchilar harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirsinlar.

3. Har bir mashg‘ulot futbolchilarni sport mahoratining oliy bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg‘ulotlar silsilasining ajralmas qismi bo‘lishi lozim.

4. Mashg‘ulotlarning mazmuni futbolchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, bilim doiralari, ko‘nikma va malakalarini kengaytirishga javob beradigan bo‘lishi darkor.

5. Mashg‘ulotda darsning maqsad va mazmuniga, shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi hamda yosh xususiyatlariga mos keladigan, ta’limning futbolchilar mahoratini takomillashtirishga ko‘maklashuvchi turli uslublarini qo‘llash kerak.

Dars tuzilishiga ko‘ra qo‘yidagi uch qismdan: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo‘ladi. Har qaysi qismning maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifasi bor.

Tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradigan maxsus mashqlar bajariladi. Mashg'ulot tayyorlov qismining vazifasi batamom asosiy qism vazifasiga bog'liqdir. Masalan, agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotlarning tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik intensiv bo'lmasligi lozim. Bunday paytlar cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatidagi ba'zi qotib qolganlikni bartaraf etadi va texnik usullarni erkin bajarish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda o'yin mashqlaridan foydalanish mumkin. Bu qismning mashqlari ortiqcha charchatadigan va emotsional bo'lmasligi lozim, yo'qsa ularni bajarish shug'ullanuvchilarning texnik usullarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism o'z ichiga mazkur mashg'ulotning o'yin texnikasi va taktikasini egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialini qamrab oladi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotlarning uyushqoqlik bilan tugallanishidir. Bunda shug'ullanuvchilarning organizmi nisbatan tinch holatga keltiriladi. Yakunlovchi qismda sekin yugurish, yurish, bo'shashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Shu asnoda mashg'ulotga yakun yasaladi, xatolar ko'rsatiladi, o'yin qachon o'tkazilishidan xabardor qilinadi.

Har bir mashg'ulot mobaynida yuklamani asta-sekin oshirish hamda kamaytirish prinsipiga, eng yuqori zo'riqish bosqichi bilan nisbatan dam olishni navbatlashtirib turishga rioya qilish kerak. Bu prinsipga rioya qilish mashqlarni to'g'ri tanlashni va ularni bajarishda izchillik bo'lishini ko'zda tutadi.

Maqsadi va o'tkazilish uslubikasiga ko'ra bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulotlar yil bo'yi o'tkaziladi. Trenirovkaning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina kompleks

mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi. Buni asosan musobaqa bot–bot o'tkaziladigan kezlarda mashg'ulotning asosiy davrida bajarishga to'g'ri keladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

- a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- v) jismoniy va taktik tayyorgarlik;
- g) texnik va taktik tayyorgarlik.

Har bir tematik mashg'ulotda qaysidir bir vazifa: jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilar ko'pincha xatoga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xatolarning harakteriga qarab, ularni bartaraf etish uchun bosqichlarga alohida e'tibor qaratish, usulni qismlarga bo'lib o'rgatish, takror ko'rsatib berish, tushuntirish va boshqa usullardan foydalanadi. Ta'lim va mashg'ulotning barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilar bilan individual ishlarni amalga oshirish muhimdir.

O'yinga yaqin bo'lgan sharoitda usulni takomillashtirish. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtira boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelik chiqishi va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi.

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishda futbol trenirovka mashg'ulotlarida futbolchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etish masalalari tahlil etilgan. Futbol bo'yicha mashg'ulotlar olib borishda ta'lim va tarbiya tamoyillari hamda uslublarining roli va ahamiyati o'rganilgan.

Futbol bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etishda bir necha talablarga rioya qilinadi. Futbol mashg'ulotlari o'tkazish uchun zaruriy jixoz, joy va maydonlar tayyorlanadi. Futbol mashg'ulotlariga tibbiy nazoratdan ijobiy natijalar bilan o'tgan bolalar guruhi saralanadi. Futbol mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar, texnik va taktik tayyorgarlik masalalarining xaftalik xajmi rejalashtiriladi. Futbol mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yillik rejalari ishlab chiqiladi.

Futbol trenirovkasi mashg'ulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga o'rganish uchun zarur bo'lgan yordamchi va umum rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar xisoblanadi. Bular to'p olib yurish, to'p chiqarish to'p qabul qilish, boshda, gavadada to'p bilan o'ynash, maydon yon chizig'idan to'p kiritish, burchak to'pi tepish, jarima to'pi va 11 metrli jarima to'pi tepish mashqlaridan iborat bo'ladi.

Maxsus mashqlar yordamida futbolda hujum va himoya taktikalari, pressing, yakka himoya, jamoaviy himoya, zonalarda himoya, tezkor hujum, guruh hujumi, yo'nalishdagi hujum, qanotlardan, markazdan hujum malaka va ko'nikmalariga o'rgatiladi. Shuningdek tabiat omillari suv, quyosh va havoning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari xam futbolchilarning sport tayyorgarliklari vositasi bo'ladi.

Futbolchilarning sport tayyorgarliklari umumiy va maxsus sport tayyorgarliklar shakllarida olib boriladi. Umumiy tayyorgarlik futbolchilarning nazariy, ahloqiy, ma'naviy va iroda xamda xakamlik tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikka futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini kiritish mumkin.

Futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligida to‘psiz harakatlar yurish, yugurish, sakrash, sirpanish hamda to‘p bilan harakatlar to‘p olib yurish, to‘p chiqarish to‘p qabul qilish, boshda, gavadada to‘p bilan o‘ynash, maydon yon chizig‘idan to‘p kiritish, burchak to‘pi tepish, jarima to‘pi va 11 metrli jarima to‘pi tepish harakatlari texnikasi va ularni amalda qo‘llash malaka va ko‘nikmasini shakllantiradi.

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik xamda egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish, rivojlantirishdan iborat bo‘ladi. Futbolchilar umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda ularning nazariy bilim va dunyo qarashlarini kengaytirish zarur. Shuningdek, futbolga xos bo‘lgan texnik-taktik tayyorgarlikni va jismoniy fazilatlarini takomillashtirishni amalga oshirish kerak bo‘ladi. Futbol mashg‘ulotlarida sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda trenirovka tamoyillari va uslublarining ahamiyati katta hisoblanadi. Uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar futbolchilar sport tayyorgarliklarini takomillashtirishga asos bo‘ladi.

Bitiruv malkaviy ish xulosalari:

1. Futbolchilar sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda ta’limning uslubiy tamoyillarining ahamiyati katta bo‘lib hisoblanadi.
2. Mashg‘ulotlarda ta’limning uslubiy tamoyillaridan tushunarlik, asta sekinlik, ketma ketlik, takroriylik va xususiylashtirish tamoyillaridan samarali foydalanish kerak.
3. Futbolchilarni musobaqalarda yuksak natijalarga erishishlarida ta’limning tarbiyaviy tamoyillarini ham ahamiyati muhim hisoblanadi.
4. Mashg‘ulotlarda ta’limning tarbiyaviy tamoyillari bo‘lgan onglilik va faollilik, bajara bilish va individuallashtirish, ko‘rgazmalilik va muntazamlilik hamda taraqqiyot tamoyillaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Каримов И.А Буюк келажакимизнинг ҳуқуқий кафолати. –Т .: Шарқ, 1993.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон таракқиёти пойдевори. –Т.: Ўзбекистон, 1997
3. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талалаби. –Т.: 1997. 5 том.
4. Акрамов Ж.А. Керимов Ф.А. Инноватсионне педагогические технолгии в управлении системой подготовки спортсемонов к олимпиким играм 2012 года // Фан-спорга №3 -2009
5. Акрамов Ж.А Обидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобака фаолиятнинг хусусиятлари. // Фан-спорга №1 -2007
6. Алиев М.Б Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном протсессеи юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорга №4 -2006
7. Алиев М.Б., Усмонхаджаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. –Т.: илм зиё, 2006
8. Алиев М.Б Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном протсессеи юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спорга №4 -2006
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. –М.: ФИС 1980
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта -Киев., Олимпийская литература, 2002.
11. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Теорические основй и методика контроля технического мастерства. Теория и практика футбола. -М.: Спорт Академия Пресс, 2000
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980.

13. Годик М.А. Методические особенности тренировки футболистов в среднегоре. // Фан-спорга №2 -2004
14. Годик М.А., Омар Саид, Папаев В.Е., Кузмичев Д.В. Решение тактических задач – контроль и отсенка. // Ежегодник «Футбол», 1985.
15. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. // Фан спортга №3, 2005.
16. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Технический подготовка футболистов. Перевод с нем. –М.:ФИС 1976.
17. Джармен Д.К. Футбол для юных. Перевод с англ.-М.ФИС 1982.
18. Дончеко П.И. модель сборной команды Узбекистана по мини-футболу. // Фан спортга №1, 2008.
19. Зелентсов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. -К., Здоровья, 1983.
20. Курбанов О.А. Методика обучение технике футбола юных футболистов групп начальной подготовки . Мет. рек. – Т.: 2009.
21. Курбанов З.А. Организатсия учебно-тренировочного протсесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
22. Курбонов О.А. Совершенствование ударов по мячу головой юных футболистов. // Фан спортга №4. 2006.
23. Качалин Г.Д. Тактика футбола. –М.: ФИС, 1986.
24. Климин В.П. ТСель и содержание индивидуальной тренировки футболистов // «Футбол», ежегодник. -М., 1984.
25. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.
26. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.
27. Люкшинов Н.М. Состояние и тендентсии развития современного футбола // «Футбол», ежегодник. -М., 1981.
28. Лопачев Ю.Н. Келинг тўп тепамиз. –Т.: Медитсина 1988.

29. Лобановский В.В., Морозов Ю.А. Характеристика игровых действий южно-американских команд. «Футбол» сб. статей.-М.: 1979.
30. Миллян М.М. Современный футбол. // Футбол. Ежегодник. -М.: 1980
31. Морозов Ю.А. Метод регистрации технических приемов футболистов во время игр. В кн.: «Материалы научно-методической конференции вузов Ленинграда по физическому воспитанию». -Л., 1976.
32. Нуримов Р.И. Осиё чемпионлар лигаси-2009 мусобақаларида ўзбек футболчиларнинг ўйин фаоллиги. // Фан спортга №2. 2010.
33. Нуримов Р.И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов.- Т., 2001.
34. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации.- Т., 2000.
35. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник-тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма.-Т.: 2005.
36. Нуримов. Р.И. Турли тоифадаги футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг ташхисли таҳлили.// Фан спортга №1. 2004.
37. Полишкис М.С. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии отсенки качества игры футболистов. // Ежегодник «Футбол», 1980.
38. Рймашевский Г.А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации. Ежегодник «Футбол», 1980.
39. Романенко А.Н., Джус О.С. Книга тренера по футболу. -К.: Здоровя, 1988.
40. Скоморохов Е.В. Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Малаховка, 1980.

41. Скоморохов Е.В., Голоденко Г.А. Факторная структура технико-тактической деятельности команд средневропейской зонй. //Ежегодник «Футбол», 1984.
42. Смиронов Г.А., Кириллов А.А., Полишкис М.С., Сачасти Р.Р. Специальная подготовка футболистов. Методические рекомендации. - М., 1981.
43. Сушков М. Об ударах по воротам. В кн.: футбол сегодня и завтра. -М., ФиС, 1960.
44. Сучилин А.А., Лапатов А.Н., Осовершенствовании системй подготовки футбольного резерва // Теория и практика физ. Кул. -1984.
45. Симакон В.И. Футбол. Просте комбинатсии.-М.: ФИС,1987.
46. Талибджанов А.И. Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов вйсокой квалификатсии. Автореф. канд. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук.-М., 1983.
47. Хеддергот К.Х – Новая футбольная школа. Пер. с нем. -М., ФиС 1976 г.
48. Шарфи Р. Индивидуальная направленность физической подготовки юных футболистов 13-14 лет. Автореф. Дис. к.п.н.,-К 1983 .
49. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игрй и тренировки. Ежегодник «Футбол», -М.: 1984.
50. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Ўқув кўлланма – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
51. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.