

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
ABDULLA QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

"Himoya qilishga ruxsat beraman"
Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani J. Muqimov dos. Muqimov O. E.
"02" "06" 2012 y.

5141900 – jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha
bakalavr darajasini olish uchun

"FUTBOL SPORT TURINI O'RGATISH USLUBIYATI VA
SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI"

mavzusida bajarilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: 401 gr. talabasi Babanov M.
Ilmiy raxbar: Olimov A.I.

BMI Sport fanlari uslubiyoti kafedrası № 9 sonli yig'ilish qarori
bilan himoyaga tavsiya etilgan:

Kafedra mudiri: Shokirov U Shokirov U

JIZZAX – 2012

***А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг
401-гурух толиби М.Бабанов томонидан ёзилган битирув
малакавий ишига илмий рахбар А.Олимов томонидан
Х У Л О С А***

Талаба М.Бабанов томонидан футбол спорт турини ургатиш услубияти ва соғломлаштиришдаги аҳамияти деб номланган.

Тақриз қилинаётган иш жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб муаммолардан бирига бағишланган. Миркомил Бабановнинг “Футбол спорт турини ўргатиш услубияти ва соғломлаштиришдаги аҳамияти” мавзусидаги иши янги авлодни соғлом шакллантириш муаммоларини ҳал этиш масаласига бағишланган.

Шунинг учун ҳам мазкур муаммо кўплаб олимлару педагоглримиз ва талабаларимиз диққат-эътиборини ўзига жалб қилиб келаётган муаммо бўлиб турибди.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида мавзунинг долзарблиги, муаммонинг ишланганлик даражаси баён қилинган.

Битирув ишининг биринчи боби “Футболни ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари ва соғломлаштиришдаги аҳамияти” деб номланиб, унда футбол ўйин техникаси таснифи, тактикаси ҳақида тушунча, футболчилар тайёрлаш усулияти, футболда ўқув-машғулот ишларини ташкил қилиш ва у орқали соғломлаштириш хусусиятлари тўғрисида фикрлар баён қилинган.

Битирув ишининг иккинчи боби “Футболни ўргатиш ва ёш футболчиларни техник тайёрлаш усуллари” деб номланиб, унда ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги ва уларни такомиллаштириш йўллари, таълим ва машғулотнинг вазифалари, футболчиларни тайёрлашда ўқув-машғулот принципларини ўрганиш тўғрисида фикр билдирган.

Битирув малакавий ишини ўрганиш шундан далолат берадики, малакавий битирув ишини тузилиши, илмийлиги пухта ўйланган, пишиқ. Мақсад ва вазифалар ижроси оқибатида қўлга киритилган натижалар ишнинг умумий хулосаларида ҳам ўз ечимини топган.

Юқорида билдирилган ижобий фикрлар билан биргаликда битирув ишида М.Бабанов томонидан айрим камчиликларга ҳам йўл қўйилган. Жадваллардан кам фойдаланилган. Битирув малакавий иши матнида имловий хатолар мавжуд.

Умуман, юқорида билдирилган камчиликлар талаба М.Бабанов томонидан ўтказилган тадқиқотнинг илмий қийматига путур етказмайди.

Малакавий битирув иши мустақил равишда ёзилган, яқунланган бўлиб Олий таълим талабларига тўлиқ мос келади.

Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Илмий рахбар:

А.И.Олимов

MUNDARIJA

	KIRISH
	BMI maqsadi va vazifalari
	Pedagogik tadqiqot uslublari
I BOB	FUTBOLNI O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI
1.1.	Futbol o'yini texnika – taktikasi haqida tushuncha
1.2	Futbolchilar tayyorlash usuliyati.....
1.3.	Futbolda o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va u orqali sog'lomlashtirish
1.4.	Yosh futbolchilar tayyorgarligini nazorat qilish va baholash
II BOB	FUTBOLNI O'RGATISH VA YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORLASH USULLARI
2.1.	Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yo'llari
2.2.	Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va sog'lomlashtirish
2.3.	Futbolchilarni tayyorlashda, o'quv-mashg'ulot prinsiplarini o'rganish
	XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqillikka erishgan vaqtdan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi insonning sixat – salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol toptirishga, xar tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportning bu darajaga ko'tarilishida Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirildi. Bulardan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qarori, «Sog'lom avlod uchun» nodavlat dasturi, «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoni va boshqa bir qator xukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda (2,3,4).

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi(2).

Respublikamizda yoshlar futbolini rivojlantirishga qaratilgan qator Xukumat Qarorlari ushbu sport turini yuksak darajaga ko'tarish uchun barcha imtiyoz, moddiy-texnik va huquqiy imkoniyatlar yaratib qo'yibdi. Yurtboshimiz tomonidan 2002 yil 24 oktyabrda qabul qilingan "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni va shu masalaga oid bo'lgan Vazirlar Mahkamasining Qarori (30.10.2002) da iste'dodli yosh sportchilar yetishtirib chiqarish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. Demak, xalqimiz e'zozlab kelayotgan sport Davlat siyosatining ustivor yo'nalishi doirasidan joy olgan. Shunday bo'lsada, katta futbol haqida baralla gapirish imkoniyati hozircha yo'q. Fikrimizcha, buning asosiy sabablaridan biri, mamlakatimizda mahoratli yosh futbolchilarni tayyorlashga qodir, o'z kasbini ustasi bo'lgan raqobatbardosh trenerlar yetarli emas. Ommaviy ravishda o'tkazilayotgan futbol mashg'ulotlari aksariyat hollarda ko'r-ko'rona olib boriladi, ilmiy jihatdan asoslanmaydi, uslubiy talablarga javob bermaydi. Beriladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning fiziologik qiymati e'tiborga olinmaydi. Ko'p yillik trenirovka asosida sport mahoratini shakllantirishda har hil yoshli futbolchi bolalar guruhlarida mutanosiblik va o'zaro bog'liqlik o'rnatilmaydi (2,4).

O'z-o'zidan ma'lumki, texnik-taktik harakatning samaradorligi faqatgina uni foydali ko'effisiyenti bilan belgilanmaydi, balki shu ko'effisiyenti 90 daqiqa saqlab turish bilan ifodalanadi.

Ko'pgina musobaqa o'yinlarida yuqori mahorat bilan o'ynaydigan futbolchilar kuzatilib turiladi, lekin har doim ham ular o'yinni

oxirigacha yuqori natija ko'rsata olmaydi. Turg'un mahorat futbolchining umumiy va maxsus chidamkorligiga bog'liq bo'ladi. Bunday xulosa futbol bo'yicha mutaxassislarning fikriga mos keladi.

Futbol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan yosh bolalarda og'irliklar bilan bog'liq mashqlarni qo'llash foydali natija bermaydi. Aksincha, bunday mashqlar bolalarni toliqtirib qo'yishi haqiqatga yaqindir. Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni, shu jumladan chidamkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni o'yin tarzida qo'llash ancha samarali kechadi. Chunki, bunday mashqlar bolalarni charchash holatidan chalg'itadi, ularning emosional va ruhiy tuyg'ularini jadallashtiradi, mashqlar samaradorligini oshiradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar tanlangan mavzuning dolzarbligidan darak beradi.

O'zbek futbolchilarining mahoratini oshirish bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ishda oldimizga maktab o'quvchilariga futbolni o'rgatish uslubiyoti va sog'lomlashtirishdagi ahamiyati xaqida amaliy tavsiyalar berishni **maqsad** qilib qo'ydik.

Ushbu maqsadni amalga oshirishda quyidagi **vazifalar** belgilab olindi.

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish;

2. Yosh futbolchilarni o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va futbol orqali sog'lomlashtirish

3. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yo'llarini o'rganish.

Mazkur malakaviy bitiruv ishida quyidagi **pedagogik usuldan** foydalanildi. Bu usul nazariy – tahliliy usuldir. Ya'ni mazkur mavzuga bo'lgan maxsus ilmiy-adabiyotlarni nazariy tahlili amalga oshirildi. Unda mavzuga tegishli bo'lgan asosiy qonuniyatlar, tashkil qiluvchilar, omillar, vosita va usullar, pedagogik nazorat qilish usullari, nazorat qilishda qo'llaniladigan mashqlarni ahamiyati kabi masalalar o'rganilib, ish olib borildi.

Ilmiy faraz. Futbol sport turini o'rgatish jarayonida bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish va sog'lomlashtirishdan iborat.

Ishning amaliy ahamiyati maktab o'quvchilariga futbol sport turini o'rgatish bo'yicha o'quv mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirishga tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Xususan, tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylarga quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

1) ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yosh xususiyatlari hisobiga jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligini oshirish hamda sog'lomlashritish;

2) tavsiya etilayotgan vosita va uslublardan foydalanilgan holda mashg'ulot jarayoni sifatini oshirish.

I BOB. FUTBOLNI O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

1.1 Futbol uyini texnikasi tasnifi.

Futbolda maksadga erishmok uchun uyinda xilma xil tarzda kushib turib kullaniladigan maxsus priyemlar tuplami futbol texnikasini tashkil etadi.

Mutaxassislar futbol uynash uchun kamida uchta muxim kobiliyatga ega bulishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, uyin texnikasini egallagan va maydonda uzini yaxshi tuta oladigan bulishlari kerak(11,21).

Shvesiyalik futbol mutaxassisi V. Luts (1988) ning e'tiroficha, futbol texnikasining uz chegaralari bor u xamma narsani xal kilmaydi, lekin usiz xech bir yutukka erishib bulmaydi.

Texnik usullar bu futbol uyini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak futbol natijalariga erishishkup jixatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni kanchalik tulik bilishsa, rakib jamoa uyinchilarni karshilik kzfsayetgan, kupincha charchok ortib borayotgan sharoitda uyin faoliyatidagi turli xolatlarda ularni kanchalik maxorat bilan, samarali kullanishga boglik (23,25).

Uyin taraqqiyotining yuz yildan ortik tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan uzgarishlar buldi. Bu tarakkiyetning asosiy yunalishlari kuyidagilardan iborat: boshning chakka kismi va

orkasi bilan zarba berish, tupni boldir bilan tuxtatish singari norayional usullarni kullash ancha kamayib ketdi.

Yangi rivojlangan texnikalar, oyek yuzi bilan zarba berish, tupni son va kukkrakda tuxtatishlar, aldash xarakatlaridan foydalanish samarasi oshdi.

Xozirgi futboldagi texnik usullar uyin xarakatlari tezligi va anikligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nukta nazardan makbul xarakat sistemasi bilan xarakterlanadi (26,27).

Futbol texnikasini uzlashtirib olishdagi kiyinchiliklar, aftidan, shu bilan izoxlanadiki, bunda tupni oyek va bosh bilan uynatish zarurati, buning ustiga rakib bilan kattik olishish zarurati tugiladi.

Mutaxassislar uyin davomida futbolchi tup bilan 50 martadan 100 martagacha uchrashishni xisoblab chikadilar. Ammo bundan kiska vakt davomida (urtacha 2-3 min) tunga ega bulish bilan uyin vaziyatdagi texnik priyemlarni bajarishni xajmi, turli-tumanligi, samaraligi, tezkorligi, katta malakani talab etadi.

Maydon uyinchisining tup egallash texnikasiga kuyidagi gruppadagi usullar kiradi: oyekda beriladigan zarbalar (6 usul) , boshda beriladigan zarbalar (2 usul), tupni oyekda tuxtatish (6 usul), gavda bilan tuxtatish (2 usul), oyek bilan kilinadigan fintlar (4 usul), bosh bilan kilinadigan fintlar (3 usul).

Uyin vaqtida qaysi priyem kancha mikdorda ijro etilishi futbolchilarninguyindagi funksiyalariga boglik. Texnik usullarni ijro

etish sifat esa maydon uyinchilarning xammasida yuksak darajada bulishi kerak(12,13).

Futbol uyinlarda asosiy texnik xarakat bu tupga zarba berish va tupni uzatish texnikasidir. Tupga oyek bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Tupga oyek bilan zarba berish oyek kaftining ichki tomoni bilan, oyok uchi bilan,tovon bilan bajariladi.

Oyek yuzasining urta kismi bilan tupni tepish futbolchilarning darvozaga va uzok masofaga tupni zarb bilan eng kuchli zarba berish usulidir. Buni bajarilish texnikasi kuyidagicha: muljal va tupga nisbatan yugurish bir chizik yunalishda buladi. Oyek va tebranish xarakati oyek oldi, xamda orka kismi bilan bajariladi. Tayanish tovondan boshlanadi. Tupni va tizza bugimini birlashtiradigan shartli chizik uki tepish vaktida kat'iy tik xolatida katta bulish zarbini juda anik va kuchli bajarish imkonini beradi (12,18).

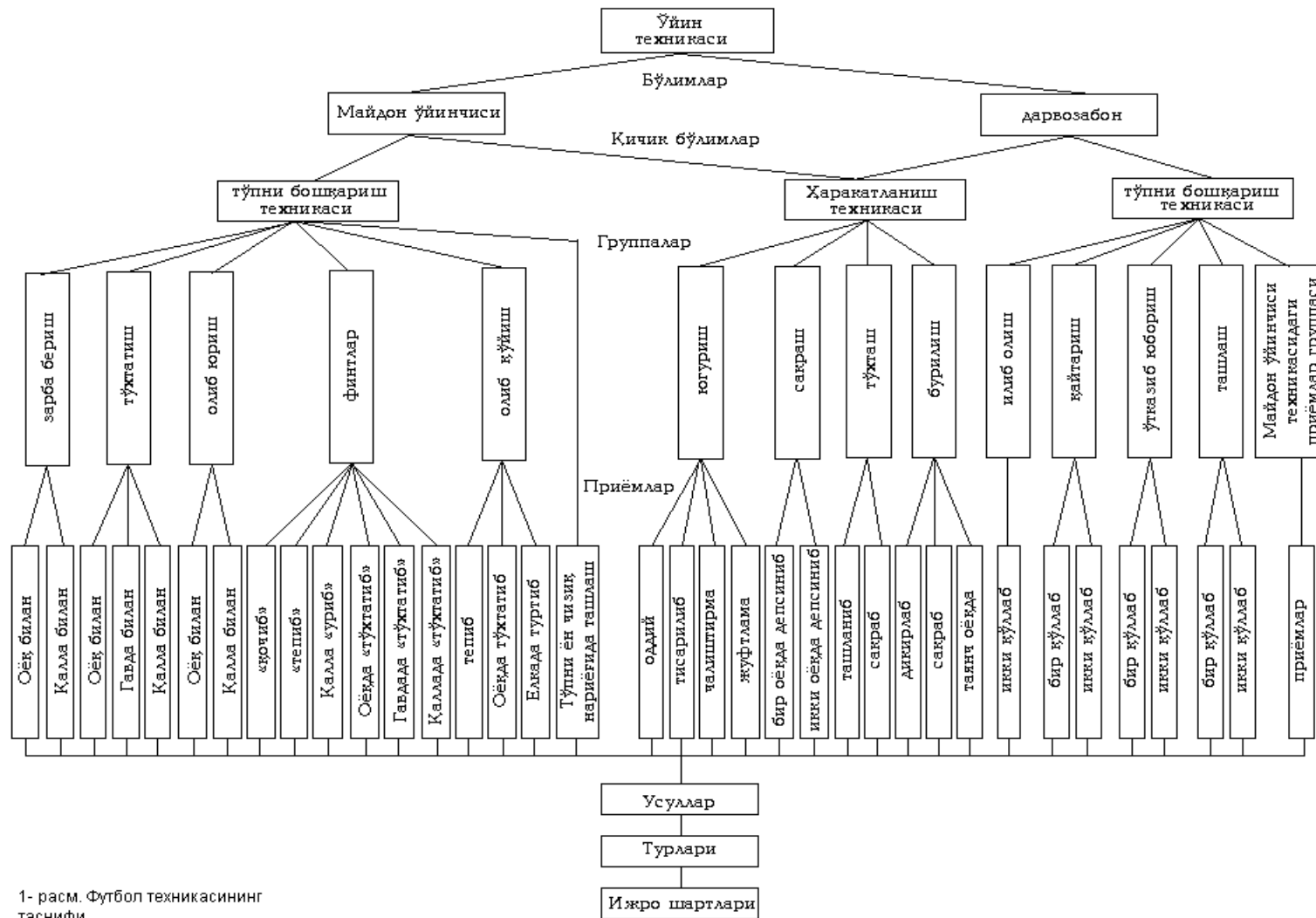
Futbol texnikasi rakib bilan bevosita yakama-yakka kurashda bajariladigan priyemlar gruppasi aldash xarakatlarini tashkil etadi. Fintlar rakib karshiligini yengish va uyini davom etirish uchun kulay sharoit yaratish maksadida ishlatiladi. Fintlardan foydalanish xujumda xam, ximoyada xam kup taktik masalalarni muvaffakiyatli xal kilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash xarakatlarining kuyidagi asosiy priyemlari kuzga tashlanadi: kocha turib aldash, zarba berib aldash, tupni tepib aldash. Bu fintlarni va ularni turlarini bajarishning xilma xil usullari bor(22,26,27).

Aldash xarakatlarini texnikasini taxlil qilganda ikkita umumiy bosqich ajratib kursatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyat amalga oshirish bosqichidir. Aldash xarakatlarni birinchi bosqichda raqibda qarshilik kursatish uchun javob reaksiyasi qanday bo'lishini aniqlab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash xarakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi.

Uyindagi vaziyat va taktik muloxazalarga qarab variantlar ko'rib chiqilishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda tup bilan ko'chib o'tish, keladigan tupni tepmay qarshilikga o'tkazib yuborish xamda shularning birgalikdagi turli variantlari qullaniladi.

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan.



1- расм. Футбол техникасининг таснифи.

Aldash xarakati birinchi boskichning tezligi kulanilayotgan texnik priyemning tayyorlov boskichini tabiiy kilib bajarish uchun zarur bulgan vaktbilan belgilaydi. Ikkinchi boskichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga boglik bulib, odatga maksimumga yakin buladi (26,27).

Kochib kolish finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik asoslangan. Uyinchil tayyorlov boskichida muayyan yunalishda rakibdan kochib kolmokchi ekanini kursatmokchmiday xarakat kiladi. Rakib xam shu tomonga intilib, buning utmokchi bulgan zonasini tusib chikmokchi buladi. Uyinchil asl niyatini amalga oshirish boskichida tezda xarakat yunalishini uzgartirib tupni karama-karshi tomonga olib kochadi. Kochib koladigan aldash xarakatlari kupincha oyeklarini yarim bukib bajariladi, chunki bu xol xarakat amplitudasi keng bulishi demak rakib ancha chetda kolishni, shuningdek xarakat yunalishini tez uzgartirishni ta'minlaydi.

Taktika uyinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va kollektiv harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan planga binoan aynan shu konkret raqib bilan muvaffaqiyatli, kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak(8,9).

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

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

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

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin foliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonshga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqatmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi (8,9).

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

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

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

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda (10,11).

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

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

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

- v) O'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;
- “Mayda” omillar ham muhim ahamiyatga ega;
- a) O'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'g'risidagi ma'lumotlar;
- b) O'yin qoidalarini bilish;
- v) Jaroxat olish, o'yindan chetlatish va boshqa jarohatlar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;
- g) O'yinchilarning almashtirilishi;
- d) O'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;
- ye) Ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagi bo'yicha ham aniqlanishi mumkin.

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

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

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga

asoslanib taxmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishi lozim.

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

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

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar:

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

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

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

4) matchga tayyorlanish.

Kuchi teng komandalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladilar. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba

ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika, ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining galaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi (18,19).

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

1.2. Futbolchilar tayyorlash usuliyati

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi (10).

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

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqi-chini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning

texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malaka-larni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir (22,24).

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 qildira turib ta'lim beramiz.

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

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulot-lariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchi-larni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish (26,27).

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

1.4. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot tashkil qilish va u orqali sog'lomlashtirish

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni mazmuni tahlili va o'quv-uslubiy adabiyotlardagi mashg'ulotlar shuni ko'rsatdiki, bu jarayon BO'SM va IBO'OZSMLarning o'quv-mashg'ulot guruhleri uchun yaratilgan dasturga asoslanadi.

Dasturda quyidagilar o'zaksini topgan o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhlaridagi ishlarning vazifalari; nazariy, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materialini mazmuni; nagruzka komponenti hajmininghar o'quv yili uchun yillik sikl davrlari bo'yicha taqsimlanishi; yanada yuqori o'quv guruhiga o'tkazish uchun me'yoriy talablar; alohida mashg'ulot bosqichlari uchun turli yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar modeli.

Shunday qilib, dastur-o'quv mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhlaridagi o'quv-mashg'ulot ishlari mazmunini ketma-ket, to alohida mashg'ulotgacha detallashtiradi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning ko'rsatkichlariga ko'ra, 11-12 yoshdagi futbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan hamda

bolalar-o'smirlar futbol maktablarida qo'llaniladigan vaqt nisbatlari futbol nazariyasi va usuliyati talablariga har doim javob bermaydi.

Masalan, Skomoroxov Ye.V ning ko'rsatishiga, yillik mashg'ulot sikli tuzilmasida o'quv-mashg'ulotlarning kattahajmi (har oyda 75%dan 93%gacha) maxsus (to'p bilan) mashqlarga ajratiladi.

Maxsus va umumiy mashg'ulot vositalarining bu nisbati yosh sportchilarning tezkor va tezkor-kuch sifatlarini nuqtai nazaridan har doim ham oqilona emas.

Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni mazmunini u yoki bu tipologik hamda tibbiy-biologik ko'rsatkichlarga bog'liq holda o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar ko'pginadir.

Masalan Korolev V.Z.ning fikricha (18), yosh futbolchilar uchun turli muddatdagi mashg'ulot vositalari hajmi ularning asab tizimi kuchiga mos ravishda rejalashtirilishi kerak. Muallif qo'zg'aluvchanligi bo'yicha katta va o'rtacha kuchdagi asab tizimiga ega bo'lgan futbolchilar uchun mezosikl tuzilmasida mashg'ulot vositalari hajmini quyidagicha taqsimlashni tavsiya etadi:

-665 hajmdagi tezkor mashqlar maksimal va 34%dagi submaksimal shiddat zonasida bajariladi;

-55% hajmdagi sakrash mashqlari maksimal 30%-katta va 20%-sust shiddat zonalarida bajariladi.

Qo'zg'aluvchanligi bo'yicha o'rta-bo'sh va bo'shasab tizimiga ega bo'lgan futbolchilar uchun tayyorgarlik mezosikli tuzilmasida quyidagicha taqsimlash optimal hisoblanadi;

-40% hajmdagi tezkor mashqlar maksimal va 60%-submaksimal shiddat zonalarida bajariladi;

-20% hajmdagi sakrash mashqlari maksimal, 40% katta va 40%-sust shiddat zonalarida bajariladi.

Korolev V.Z ning (18) fikricha, o'smir futbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan mashg'ulot nagruzkalari ta'siri samaradorligini oshirish uchun shug'ullanuvchilarning biologik yoshlarini hisobga olib, ularni me'yorlashda tabaqalashtirilgan holda yondashish lozim. Bunda mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi ularning ustuvor fiziologik yo'nalishiga ko'ra amaliyotda qo'llaniladigan nagruzkalar tuzilmasi asosida hamda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari darajasidan kelib chiqib amalga oshirilishi mumkin. Muallif shug'ullanuvchilarni 3 guruhga; "qoloqlar", "o'rtalar", "ilg'orlar"ga ajratadi.

Tayyorgarlik vositalarining pedagogik yo'nalishi yillik mashg'ulot siklining ushbu bosqichi vazifalari bilan belgilanadi.

Korolev V.Z tomonidan tavsiya etilayotgan yuklamani me'yorlashdagi yondashish. Yosh futbolchilarda biologik yoshiga qarab guruhlarni shakllantirish va individual-guruhli mashg'ulotlarni qo'llashni nazarda tutadi. afsuski, buni har doim ham amaliyotda qo'llash imkoni yo'q.

1.3. Futbolda o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va u orqali sog'lomlashtirish

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlash-tirishi orqali amalga oshiriladi (18,19).

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

– o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbol-chilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

– musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyor-garligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoit-lar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhleri tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh.

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi (20,21).

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoida-lari, mashg'ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta'min-lanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifa-lari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinasiyasini rivoj-lantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillash-tirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikma-larini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi bosh-lang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama

takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillash-tirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Sport-takomillashtirish guruhleri (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musoba-qalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

Rejalashtirish – yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomiya, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor-garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lma-ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vosi-tasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarki-bida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiya-lashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

1.4. Yosh futbolchilar tayyorgarligini nazorat

qilish va baholash

Sport o'yinlaridagi bir qator ilmiy tadqiqotlar va ilg'or amaliyotning ko'rsatishicha, sport takomillashuvi jarayonini boshqarishni optimallashtirish uchun sportchilar musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish tizimi bo'lishi zarur (11,21,23, 28).

Sport o'yinlari sohasidagi mutaxassislarning hisoblashlaricha. Mashg'ulot jarayoni boshqarish nazariyasi tamoyillari asosicha qurilishi lozim. Ularning fikricha, hozirgi paytda sportchilar organizmidagi

o'zgarishlarni o'rganishda tizimli yondashish usuliyatini ishlab chiqish hamda qo'llash zaruriyati tug'ildi.

Bizning sportchilar sport musobaqalari va mashg'ulot sharoitlaridagi holatlarini qiyosiy baholash asosida amalga oshirish joiz. Sportda kompleks nazorat-bu sportchi holati, mashg'ulot yuklamalari, harakatlarining bajarilish texnikasi sport natijalari dinamikasi, sportchining musobaqalarda o'zini tutishi, mashg'ulot samarasini nazorat qilishdir. (11,22,23).

Yosh futbolchilar tayyorgarligi darajasini baholash organizm rivojlanishining yosh xususiyatlari, futbol bilan muntazam shug'ullanishning tayyorgarlikning har xil tamoyillariga ta'siri hamda tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (13,14,24).

Kompleks nazorat natijalari o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish mezoni hisoblanadi. Kompleks nazorat natijalari asosida mashg'ulot yuklamalariga tuzatishlar kiritiladi, mashg'ulotlar va yuklamalarni sportchi holatiga moslashtirish imkoni yaratiladi, futbolchilar holatini tezkor. Joriy va bosqichli baholash bajariladi.

Ma'lumki, mashg'ulot sportchining jismoniy holatini boshqarish jarayoni sifatida quyidagi hollardagina optimal bo'lishi mumkin, ya'ni agar:

A) dastlabki ma'lumotlar, ya'ni sportchining tayyorgarlik davri boshlanishidagi holati to'g'risida axborotga muvofiq bo'lsa;

B)“Sportchi modeli”, ya’ni sportchini ma’lum bir davr ichida olib kelish uchun zarur bo’lgan hamda yuqori sport natijasiga erishish uchun yetarli bo’lgan holat aniq bo’lsa;

V)boshqarish dasturi, ya’ni sportchi tayyorgarligini tegishli mashg’ulot vositalari hamda uslublari yordamida takomillashtirish yo’llari ma’lum bo’lsa (10,11).

Korolev V.Z.ning fikricha (19) mashg’ulot jarayonini boshqarish dasturini tanlashda sportchi holatini anihlash eng muhim vaziyatlardan biri hisoblanadi. U pedagogik nazorat yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat –bu mashg’ulotlar ta’sirida inson organizmida ro’y beradigan morfologik va funksional o’zgarishlar yo’nalishi hamda sabablari to’g’risidagi axborotni olishdir.

Pedagogik nazorat mohiyati shundan iboratki, bunda sportchi holati, mashg’ulot nagruzkalari, harakatlarni bajarish texnikasi, sport natijalari danamikasi, sportchilarning musobaqalardagi hatti-harakatlari hamda mashg’ulot nagruzkalariga bardosh berish ustidan nazorat olib borishdir.

Shunday qilib, yetakchi mutaxassislarning (5,8,9,10) ta’kidlashicha, ilmiy asoslangan nazorat tizimining yaratilishi turli harakatlanish faoliyati holati to’g’risidagi axborotning olinishiga bog’liq, uni to’plashni esa mashg’ulot jarayonini boshqarishning eng muhim pog’onasi sifatida qaralishi zarur.

Futbolda mashg’ulot jarayonini boshqarishning bu tomoni bolalar-o’smirlar futboli bilan bir qatorda yuqori malakali sportchilarda yetarlicha keng miqiyosda ishlab chiqilgan (22,23).

Biroq, ba'zi mutaxassislarning (13.22) fikricha, futbolga oid ishlarning ko'p qismi faqat bitta harakat sifatining rivojlanishi ustidan nazorat qilish (takomillashtirish maqsadida) mezonlarini asoslash yoki futbolchilar tayyorgarligining biron-bir tomonini asoslab berishga taalluqli. Bu sportchi holatining integral bahosini olishga imkon bermaydi.

Futbol bo'yicha ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, futbolchilar tayyorlash amaliyotida sportchilar tayyorgarligi darajasini miqdoran baholash va ularning musobaqa faoliyati sifatini yaxshilash muammosi asosan hal etilgan (9,13,22).

Mashg'ulot nagruzkalarini baholashga bo'lgan yondashishda umuman boshqacha vaziyat yuzaga keldi, chunki ko'pgina mashqlar kompleksli xususiyatiga ega bo'lib, bir vaqtning o'zida sportchilarning jismoniy sifatlari hamda texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirish vazifalari hal etiladi. Kompleks nazoratning bu bo'limida baholashning miqdoriy mezonlari faqat qisman ishlab chiqilgan.

Mavjud uslublar mashqning o'lchamlari va texnik-taktik murakkabligini aniqlashga hali imkon bermaydi. Boz ustiga mashg'ulot, mikrosikl va boshqalar yo'nalishini aniqlash yanada mushkul. Shuning uchun ko'pgina mutaxassislar mashg'ulot nagruzkalarini baholashni detallashtirishdan qochadilar. Bu esa mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning eng mukammal shakli –uni dasturlash va avtomatlashtirilgan boshqaruvga o'tishga imkon bermaydi.

So'nggi yillardagi tadqiqotlarda ushbu muhim muammoga katta e'tibor qaratildi. Morozov Yu.A. o'z ishini yuqori malakali

futbolchilarda turli ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot nagruzkalari hamda mashqlarning texnik-taktik murakkabligini miqdoriy baholash usuliyatini ishlab chiqishga bag'ishlagan. Muallif nafaqat texnik-taktik murakkablikning asosiy muammolarini aniqlay olgan, balki turli ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot nagruzkalarini miqdoriy baholash shkalasini asoslab bergan.

Koshbaxtiyev I.A. (12) yuqori malakali futbolchilarda o'tkazgan o'z tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy va texik-taktik tayyorgarligini baholovchi testlar kompleksini aniqlab bergan.

Olingan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, 57 ta taklif etilgan testlardan (ular futbolchilarnig maxsus tayyorgarligini baholash uchun qo'llanilgan) faqat quyidagilargina eng qulay va qo'llash uchunmumkin bo'ladi;

1.Futbolchilarning texnik-taktik mahorati va jismoniy tayyorgarligini ekspert baholash.

2.Tezkorlik testlari (joyidan turib 5 va 10 m.ga yugurish; 15 m.ga turgan joyidan yugurish).

3.Tezkor-kuch testlari (turgan joyidan yuqoriga sakrash, zinadan yuqoriga yugurish).

4.Energetik mezonlar.

Muallifning fikricha, ko'rsatilgan testlar bilan bir qatorda musobaqa faoliyatini nazorat qilish futbolchilarning tayyorgarligini baholashda axborotli ko'rsatkich hisoblanadi.

Sportchilarning funksional holati va texnik tayyorgarligini optimal baholash uchun asosiy biokimyoviy, fiziologik o'zgarishlarni irodalovchi kompleks testlardan foydalanish zarur (10).

Sergeyev G.M (17) yosh futbolchilarning umumiy va maxsus chidamliligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi:

-10x4 mokisimon yugurish, 1000 metrga yugurish, kompleks test 20mx6.

Bunda gavda og'irligi va bo'y, ko'krak qafasi parametrlari, O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi) 60 m, 400 m, 3000 metrga yugurish vaqtida gavadani bukib yozish kuch ko'rsatkichlari aniqlandi.

Shamardin A.I. yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni qo'llagan: PWC 170 testi bo'yicha jismoniy ish qobilyati indeksi, 30 metrga yugurish, 5x30 metrga yugurish, joyidan turib sakrash, hatlab sakrash, kompleksli test.

Chanadi A yosh futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi: joyidan turib uzunlika sakrash, joyidan turib uzunlikka uchhatlab sakrash, joyidan turib ikkala oyoq bilandepsinib yuqoriga sakrash; tezkorlik tayyorgarligini aniqlash uchun esa 10m va 30m.ga yugurish; maxsus chidamlilikni aniqlash uchun-Marozov testi; umumiy chidamlilik uchun- Kuper testi, chaqqonlikni aniqlash uchun -Shperling testi.

Kachalin G.D futbolchilarning tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi kompleks testlarnitashkil qiladi; shaxsiy og'irlik, oyoq kaftini bukuvchilar kuchi, kislorod utimizasiyasi ko'rsatkichi, qonda gemogloblin miqdori, qonning ishqoriy zahirasi darajasi.

Polishks M.S. futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi testlarni tavsiya etadi:

-15 metrga yuqori startdan va turgan joyidan yugurish;

-sakrash balandligi;

-uzunlikka, balandlikka, sakrashlar, uch xatlab sakrash (joyidan turib);

-joyidan turib yugurib kelib to'pni uzoqqa otib berish va to'pni aniq otish.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida muallif shuni aniqlaganki:

-futbolchilarning texnik-taktik mahoratini tezkor baholash uchun 30 m. va uzoqroqqa to'puzatishlar, 30 metr va uzoqroqdan darvozaga zarba yo'llash, 20 metr va uzoqroqdan to'pni otib berish, havodan va yerdan uzatilgan to'p uchun kurashishda yakkama-yakkaolishuvlarni qayd qilish zarur;

-chuqur baholash uchun Yu.M.Marozov uslubi bo'yicha o'yin usullarining stenografiya yozuvidan foydalanish lozim.

Shuni ta'kidlash joizki, bir qator mualliflar futbolchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilishda o'yinlar davomida pedagogik kuzatuv olib borishni eng axborotli uslub deb hisoblaydilar. (9,12).

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asoslari..Gadjiyev P.M, Godik M.A.,.Savin S.A tomonidan chuqurroq o'rganilgan. Mualliflarnig fikricha, musobaqa faoliyatini o'rganish quyidagilarga imkon yaratadi:

a) o'yin modelini ishlab chiqish;

- b) futbolchilar tayyorgarligi darajasining integral bahosini olish;
- v) texnik-taktik mahorat, ish qobiliyati, irodaviy sifatlarning namoyon bo'lish darajasini aniqlash.

M.A.Godik (10) maxsus bayonnoma kartalarda pedagogik kuzatuvlarni olib borishni tavsiya etadi. Ularda turli xil ko'rsatkichlar qiymatlari: o'yin paytida chopib o'tiladigan masofalar hajmi va metrajidan tortib (10 metrdan 100 metrgacha), to vaziyat keskinlikni hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligi aniqlangancha qayd qilib boriladi.

II BOB. FUTBOLNI O'RGATISH VA YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORLASH USULLARI

2.1. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi va ularni takomillashtirish yullari

Kupgina futbol mutaxassislari va murabbiylar futbolchilarning texnik tayyorgarligini tarbiyalashda ancha ishlarni amalga oshirishgan.

K.P. Lyaskovskiy (1977) lar futbolchilarni tupga oyekda zarba berish texnikasini urganishgan.

Z.A. Vijigin, P.N. Kazakov, G.A. Golodenko (1978) kabi mutaxassislar futbolchilarning maydondagi umumiy texnik-taktik xarakatlari ustida ilmiy ishlarni olib borishgan.

K.P. Lyaskovskiyning (1977) fikricha, futbolchining maydonda texnik xarakatlarni bajarishda, tupni uzatishda tuxtatishda tupga xarakatlanishning depishning nazariy jixatlarni xam bilish kerakdir.

Z.A.Vijigin (1981) futbolchining texnik maxorati- uning ixtiyerida bulgan, ijro etishni yaxshi bilgan uyin vazifalarini xal etish uchun kerakli texnik usullar bisotining mulligiga karab belgilanadi, deb ta'kiblaydi.

Futbolchining sport tayyorgarligi jarayeni uyin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy boglikdir.

Futbolchilarning texnik maxoratini takomillashtirish umum nazariy asoslarga kuriladi taktikani takomillanishiga, xarakat va ma'naviy-iroda sifatlarni rivojlantirish bilan birga kushib bajariladi. Mashg'ulot jarayenida texnik usullarni nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini aniklash kerak. Buning uchun kuyidagi xarakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch chidamlilik, kayishkoklik, epchilik darajasini yukori kutarish lozimdir.

Osonlashtirilgan sharoitlarda yukori maxorat darajasiga yetkazilgan texnika ustaligi uyin paytida ulkan yutuklar garovi bula olmaydi. Xarakatchanlik xamda tupni tepish, uzatish xamda olib yurishni variantlashtirish va boshka masalalarni puxta egallash uchun urganilayetgan priyemning bajarish sharoitini doimo uzgartirib turish lozim.

Texnik usullarni urganish ukuv mashki va musobaka uyinlarida mustaxkamlanadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum metodlarning xammasi kullaniladi .Bular orasida takrorlash metodi kuprok tarkalgan. Shuningdek, musobaka va uyin metodlarining butun varianti xamda kurinishlaridan xam foydalaniladi.

2.2. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot ishlarini tashkil qilish va soglomlashtirish

Futbolda tashkil qilingan mashg'ul otlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy

mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lganma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

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

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

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

a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

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

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama

oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning peda-gogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyat-lariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiat-ning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

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

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

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

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

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

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va 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.

2.3. Futbolchilarni tayyorlashda, o'quv-mashg'ulot prinsiplarini o'rganish.

Chet ellarda va mamlakatimizda to'plangan ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagi prinsiplar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunda albatta quyidagi vazifalar qo'yilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik priyomlar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish:

v) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. Falaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

Avtorlar fikricha, yosh futbolchilarning harakat aktivligini oshirishda va ularning har tomonlama tayyorlanishida quyidagilarni amalga oshirish zarur;

- o'yin vaqtini kamaytirish;
- o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan o'yin o'tkazish;
- komandadagi o'yinchilar sonini kamaytirish;
- o'yin maydonini kamaytirish;
- raqiblarni tez-tez almashtirib turish;
- musobaqalarni blis-turnir shaklida (tez) o'tkazish.

Ishga bunday yondoshish bolalarga o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart holatdagi maxsus mashqlarni katta hajmda o'rganishga olib keladi. Afsuski, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun tuzilgan programmalarda standart holatlarga ko'proq o'rin ajratilgan, bunda boshlovchilar to'pni olib yurish, to'xtatish, oshirish, turli holatlarda to'p tepishnigina o'rganadilar (15-jadval).

Analiz bolalar va usmirlarni futbolga o'rgatishdagi mavjud ishlarning uyg'un emasligini yaqqol ko'rsatadi. Bizning fikrimizcha, kamida uch omilni bir-biriga moslamoq kerak. Bular standart mashqlar; o'yin sharoitidagi mashqlar; o'tkazilgan o'yinlar soni.

Bular hammasi yoshni hisobga olgan holda o'tkaziladi. Maxcyc sinflar o'quvchilari uchun o'quv mashg'ulotlari planlashtirish futbol bo'yicha OPM BO'SM uchun tuzilgan programma asosida o'tkaziladi.

5-7 sinflar o'quvchilari mashg'ulotlarda o'rta hisobda haftasiga 20 soatgacha qatnashadilar, keyinchalik nagruzkalar 24 soatgacha oshiriladi. Shunday qilib, yosh futbolchilar kuniga 3-4 soatdan mashq qiladilar.

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslarni o'quvchilar olgan nagruzkalarni hisobga olgan holda hamda shu kuni o'tiladigan mashg'ulotlarni hisobga olgan holda o'tkazishi kerak. Haftalik mikrosikl mashg'ulotlarini planlashtirishda jismoniy sifatlar ko'rsatkichini hisobga olinadi. Bunda ko'p kuch va chidamlilik talab etuvchi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini o'rgatish qiyinroq bo'ladi.

Ma'lumki, 10-14 yashar bolalarda dastlabki ikki sifat tezroq rivojlanadi. Shu sababli, hafta kunlari uchun mashg'ulotlar quyidagi sxemaga mo'ljallangan bo'lishi lozim: birinchi mashg'ulotlar texnik-taktik mashqlar, keyingisida tezkorlik va chaqqonlikni oshirishga, undan

keyingisida esa tezkorlikka chidamlilik; kuch va umumiy chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

6-10 maxsus sinflar uchun o'quv soatlarini taqsim qilishning yillik jadvalini tuzishda futbol bo'yicha OTM BO'SM programmasi uchun beshinchi o'quv yili o'quvchilariga mo'ljallangan o'quv mashg'uloti jadvali asosi qilib olinadi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining muttasil o'sib borishini, ular urtasidagi farqning tobora maxsus jismoniy tayyorgarlik tomoni oshishini va umumiy jismoniy tayyorgarlik solishtirma og'irligining kamayishini hisobga olish lozim.

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida nagruzkalar hajmi va jadalligi tinmay oshib boradi. 6-8 sinflarda nagruzkalar hajmi, 9-10 sinflarda esa ularning jadallashishi ortadi.

Bolalar va o'smirlar futboli nazariya va amaliyotida tavsiya etilayotgan mikrosikllar barcha davrlarda mos keladigan yillik plan uchun universaldir. Lekin bunda tayyorgarlik turlari uchun vosita va vaqtni taqqoslash prorenti o'zgaradi, xolos. 5-b-maxsus sinflar o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vaqt va 25% ga teng bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 25%, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka eyea 20% to'g'ri keladi.

Tayyorgarlik turlari uchun vaqt va sifat hajmi o'rgatish yillari bo'yicha texnik-taktik tomonga qarab o'zgarib boradi. U 9-10-sinflarda tayyorgarlik davrining 60 % ini, musobaqa davrining esa 75 % ini tashkil etadi.

Yillar bo'yicha nagruzkalarning bunday taqsimlanishini samarali deb hisoblash mumkin, chunki bunday fikrni ko'plab mutaxassislar (anketa savollariga 36 kishi javob bergan), jumladan, xizmat ko'rsatgan sport

ustalari N. Simonyan, G. Kachalin, V. Ponedelnik (1979) lar qo'llab-quvvatlaganlar.

O'zbek futbolchilari sport mahorati darajasining bundan keyingi rivojlanib borishi bolalar va o'smirlar futbolining o'sishi bilan chamabarchas bog'liqdir. Shu sababli, mamlakatimizda bolalar va o'smirlar futbolini yanada rivojlantirishga qaratilgan qatop tadbirlar orasida futbol bo'yicha maxsus sinflar tashkil etish alohida o'rin tutadi.

Maxsus sinflarga o'quvchilarni tanlab olish, gruppalarni tashkil etish, o'qishning unumli bo'lishini ta'minlash va musobaqalarda ishtirok etish - bularning bari uzoq proses bo'lib, trenerdan maktabda o'qish davomida olingan barcha natijalarni chuqur taxlil qilishni talab etadi. Murabbiyning o'quvchining layoqatliligiga va qobiliyatiga har tomonlama aniq baho berishi o'quvchi kelajagining samarali bo'lishiga, mahoratining takomillashishiga va musobaqalarda yaxshi qatnashishiga yordam beradi.

Ma'lumki, tanlab olishning eng yaxshi ma'lumotlariga asoslangan metod ham to'liq va muvaffaqiyatli bo'lmasligi mumkin. Yosh futbolchilarning talanti va qobiliyati kundalik mashg'ulotlar davomida o'sib boradi va takomillashadi. Yosh futbolchi sport mahoratining oshib borishi mashg'ulot prosesining metodik jihatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi.

Trener pedagogik kuzatishlar va maxsus kontrol mashqlar natijalarini analiz qilish yo'li bilan o'quvchilarning qobiliyati haqida kerakli ma'lumot oladi.

O'yinlar davomida pedagogik kuzatishlar ma'lumotlarini kontrol sinovlar natijalari bilan taqqoslab ko'rib yosh futbolchilarning qobiliyati darajasini aniqlash mumkin. Bundan tashqari, baholashning bu usuli

trenerga jismoniy sifatlarning o'sishi hamda texnik va taktik ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam beradi. Ana shu va boshqa obyektiv ma'lumot asosida ta'lim olayotgan bolalarni kelajagini hisobga olib, gruppalariga bo'lish mumkin.

Nazorat sinovlar yiliga ikki marta: sentyabr va iyul oylarida o'tkazilishi lozim.

Futbolchilarni kelajagini hisobga olgan holda gruppalariga ajratishni davom ettirish ta'lim berish davrida hamda maxsus sinflarda olib boriladi. Agar tanlab qilishning maqsadi qobiliyatli va kelajagi bor yosh futbolchilarni aniqlashdan iborat bo'lsa, keyinchalik bundan yana ham muhim vazifa qo'yiladi: mashg'ulotlarning metodlari va vositalaridan foydalangan holda futbolchilarni viloyat, respublika, mamlakat terma jamoalariga tayyorlashga kirishiladi.

Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasi rivojlanishiga baho berish uchun quyidagi kontrol mashqlardan foydalaniladi:

- yuqori startdan 30 m ga yugurish;
- 30 m ga to'p bilan yugurish;
- turgan joydan balandlikka sakrash;
- maxsus koordinasiya uchun "sakkizlik" deb nomlangan sinovdan o'tish;
- diqqatni taqsimlash va to'pni olib yurish texnikasi uchun test;
- to'pni tepgandan keyin uzoqqa borib tushishi to'p bilan 5 x 30 m ga yugurish.

Bu sohada testlar metodikasi quyidagicha bo'ladi:

1. Yuqori startdan 30 m ga yugurish. Ikkita futbolchi signal berilgandan so'ng yugurishadi. Vaqt qo'l sekundlarida o'lchanadi. Har bir bola ikki minutlik dam olishdan so'ng yana yuguradi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

2. To'p bilan 30 m ga yugurish. Signal berilgach, tusha har ikki metrda bir marta oyoq tegizib turiladi. Oradagi ikki minutlik tanaffus bilan 2 marta yuguriladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Turgan joydan balandlikka sakrash. V.A. Abalakovning cho'ziluvchi lenta konstruksiyasi bilan o'lchanadi. Ikki marta yuguriladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Futbolchi kontrol chiziq ortida turadi. Uning yonida darajalarga ajratilgan uch metrli lineyka polda yotadi. Umumiy qoida asosida o'lchaniladi. Ikki marta urinib ko'riladi. Yaxshi natija hisobga olinadi.

5. Maxsus koordinasiya uchun; "sakkizlik" sinovidan o'tish to'pni egallash texnikasini aniqlashga mo'ljallangan. Beshta futbol ustunchalari bir-biridan 10 m masofada, kvadrat holatida o'rnatiladi, bitta ustuncha o'rtada bo'ladi.

"Diqqat" va "marsh" signali berilganda sinaluvchi to'p bilan № 1 ustunchadan № 2 ustuncha tomon yuguradi, ularni aylanib o'tib, № 3 va № 4 ustunchalar tomon yuguradi. № 4 ustunchani aylanib o'tgach № 2 va № 5 ustunchalarga yetib boradi, marra esa № 1 ustuncha yonida bo'ladi. Mashqlarni bajarish vaqti hisobga olinadi. Ikki marta urinib ko'rishga ruhsat etiladi. Yaxshi natija yoziladi.

6. Diqqatni taqsimlash va to'pni olib yurish texnikasi uchun quyidagi test ishlatiladi.

Trener signal bergan futbolchi to'p bilan 20 m masofaga yuguradi, orasi 2 m dan bo'lgan 4 ustunchani aylanib o'tadi, keyin 10 m ga yuguradi. To'pni futbol maydonining jarima maydonchasi chizig'idan avvaldan ko'rsatilgan darvoza burchagi tomon tepadi. Bunda to'p tepilgunga qadar mashq bajarish uchun ketgan vaqt (sekundlarda) va to'pni darvozaga aniq yo'llash (ballarda) hisobga olinadi. Mashq ikki marta bajarilib, yaxshisi yozib qo'yiladi.

7. To'pni tepgandan keyin uzoqqa borib tushishi. To'p kuchli oyoq bilan tepiladi. To'p tepilgan joydan u borib tushgan joygacha o'lchanadi. Ikki marta urinib ko'rishga ruhsat etiladi. Yaxshi natija olinadi.

8. To'p bilan 5 x 30 m ga yugurish. Yugurish yuqori startdan boshlanadi. To'pni olib ketayotganda har 30 m da to'pga bor-yo'g'i 3 marta tepish mumkin. Ctaptga qaytib kelishi uchun 25 sek vaqt beriladi. Barcha yugurishlar payti yig'indisi hisobga olinadi.

9. Pedagogik kuzatuv. Trener yoki uning yordamchisi faqat 2 ta asosiy mashq bajarilishini – to'pni oshirish va yakkama-yakka kurashni kuzatadilar. Buning uchun maxsus blankaga elementlardan biri, bajarayotgan o'yinchining nomeri yozib qo'yiladi. Mashq aniq bajarilsa qo'shuv, xatoga yo'l qo'yilsa ayiruv belgisi ishlatiladi.

O'yindan so'ng aniq va xato bajarilgan mashqlar hisoblab chiqiladi. Keyin aniq va samarali mashqlar ajratib olinadi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Ilmiy adabiyetlarni urganishda, futbolchilarning maydondagi texnik sifatlari, muxim ahamiyatga ega ekanligi aniklandi. Utmishda uz uyinlari yulduz darajasiga chikkan futbolchilar, jismonan tomonlama yetuk bo'lishmasa xam, texnika jixatdan barqaror o'yin ko'rsatishgan.

Ommaviy ravishda o'tkazilayotgan futbol mashg'ulotlari aksariyat hollarda ko'r-ko'rona olib boriladi, ilmiy jihatdan asoslanmaydi, uslubiy talablarga javob bermaydi. Beriladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning fiziologik qiymati e'tiborga olinmaydi. Ko'p yillik trenirovka asosida sport mahoratini shakllantirishda har hil yoshli futbolchi bolalar guruhlarida mutanosiblik va o'zaro bog'liqlik o'rnatilmasligi ma'lum bo'ldi. Futbolchilar texnika sifatlarni kamchiliklarni maxsus mashklarorkali murabbiy kursatmalari bilan takomillashtirib borishi lozimdir. Maydonda futbolchilar tupni darvozaga zarba bilan uynashda kup bora texnik xatoliklariga yul kuyishadi.

Mashgulotlarda futbolchilar darvozaga zarba berish mashkni kuplab bajarishadi. Ammo uyin jarayenida tupni darvozaga anik yullash kam kuzatiladi. Shuning uchun yangicha ishlab chikilgan uyin xolatidan kelib chikkan mashklarda kuprok foydalanish kerakdir.

Futbolchilarning texnik jixatlarni tarbiyalashda kuplab maxsus mashklar ishlab chikilgan.

Biz ushbu amaliy tavsiyalarimizda darvozaga anik zarbani yullashni tarbiyalash uchun ayrim mashklarni tavsiya qilmoqchimiz.

1. Futbolchilar uch guruxga bulinishadi. Xar bir futbolchilari navbatma-navbat tup surishni boshlaydilar. Birinchi gurux tupni yerlatib, ikkinchi gurux urta balandlikda, uchinchi gurux - darvoza tepa kismiga zarbalarni yullashadi. Guruxlar vakti bilan mashk bajarish usulini almashtirib turadilar.

2. Tupni navbatma-navbat jarima maydonchasi markaziga surib darvozaga zatb berish (bayrokcha ortidan) xar bir urinishdan sung joylar almashiniladi. Dastlabki xolat jarima maydonchasi burchaklarida turish.

3. Tupni turli nuqtalardan sapchib chikish va darvozaga yullantirish. Futbol maydonning jarima chizigidan 20 metr uzokdagi ikki nuqtadagi (A va V) ular urtasidagi masofa 10 metr bulib uchta tup urnatiladi. Futbolchi murabbiyning ishorasi buyicha birinchi nuqta (A) tup bilan 20 metrga sapchish kiladi va jarima maydonchasining chizigidan darvozaga tepadi. Keyin esa nuqta (V) ga karab sapchish kiladi va usha xarakatni amalga oshiradi. Xar biri 6 marta takrorlash bilan 2 turkum bajaradi.

Futbolchi bunday tarkibda 240 metr masofani eng yukori tezlikda yugurib utadi va tupni darvozaga 12 marta yunaltiradi.

4. Tupni boshkarish va darvozaga zarbalar.

Futbol tupni futbol maydoni markazidan eng yukori tezlikda boshkarishni bajarish va jarima maydonchasidan darvozaga zarba beradi. Bu mashkning bajarish davomiyligi 15 dakikagacha. Futbolchi ana shu ichida eng yukori tezlikda 15 marta tupni boshkaradi va darvozaga 15 zarb bilan urishni amalga oshiradi.

Xarakat malakalarini ichki va tashki sharoitlar ta'siriga moslashtirish.

Uyining texnik usullarini turli sharoitlarda bajarish- bu ichki va tashki sharoitlar ta'siriga kunikishning asosiy metodidir.

Shuning uchun futbolchining mashg'ulot sharoitni mashklar xarakteri va yuklamasiga karab xar xil kilib uzgartirmok lozim.

Masalan, mashgulot utkaziladigan joyni galma-galdan manej korli, maysali maydonlar va boshkalar bilan almashtirib turish foydalidir.

Mashklarni bajarish sharoitni va tartibni tupni tepishni mashgulotning boshida,urtasida utkazib turish darkor. Futbolchilar yuz bergan xarakat vazifalariga boglik xolda xarakatlarni bajarishi forma va xarakaterini variantlashtirishni bilishi, bor xarakatdan ikkinchi xarakatga utishni bilishi nosikl xarakatlarni uyining boshidan oxiriga kadar yaxlit xis etish kobiliyatini rivojlantirishda ran kup. Bunga turli priyemlarning dastlabki va oxiri xolatlarni birlashtirib variantlashtirish yuli bilan erishiladi. Tusiklar shaklidagi maxsus jixozlardan foydalaniladi. Texnik priyemlarni variantlashtirishga mashgulot va musobakaning uzgarib turuvchi shart - sharoitlarga duch kelishda erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 27 iyul 2000 yil.
3. Akramov R.A. Talipdjanov A.I. Podgotovka futbolistov vysokoy kvalifikasii. Uchebnoye posobiye. Tashkent, 1994.
4. Akramov R.A. Futbolnyye universitety XVII Kubka mira, Tashkent, UzGIFK, 2004.
5. Aliyev M.B., Usmonxo'jayev T.S., Sagdiyev H.H. Sport o'yinlari. Futbol. T.,Ilm Ziyο, 2007.
6. Akramov R.A. Igrovyye i trenirovochnyye nagruzki v futbole. Uchebnoye posobiye. Tashkent. Izd-vo Abu Ali Ibn Sino. – 2000g. – s. 135.
7. Gaydovskiy V. 800 voprosov i otvetov o pravilax futbola. Kiyev 2002 g.
8. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. - M.: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2006.
9. Iseyev Sh.T. Analiz atakuyuyux deystviy futbolistov vysokoy kvalifikasii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.
10. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifisirovannyx futbolistov. Uchebnoye posobiye. Tashkent, 2001.
11. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.
12. Platonov V.A. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte . – Kiyev olimpiyskaya literatura. 1997 s. 583.

13. Официальные правила игры в футбол. Москва, 2004 г.
14. Sergeyev G.M. Istoriya futbola v Uzbekistane. V sbornike nauchnykh trudov. Tashkent, 2001.
15. Sergeyev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol buyicha bolalar va usmirlar sport maktabi , olimpiya o'rinbosarlari bolalar va o'smirlar maxsus maktabi , olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti , o'quv – mashq qilish va sport kamolotga erishish guruxlari uchun dastur. (O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi Respublika ta'lim markazi – Toshkent 1997y 122 b.
16. Futbol. Pravila sorevnovaniy. M., RFS, 1997.
17. Futbol. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футbola. D. Milki. M., 2007 g.
18. Futbol dlya nachinayuyshix. D. Smit M.2008
19. Futbol. Uchebnik. Pod obsh. red. R.I. Nurimova. T., 2005.
20. Futbol. Darslik . R.A. Akramov umumiy taxriri ostida. T.: LiderPress 2005.