

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

**R.I.Nurimov, R.A.Akramov, Sh.T.Iseyev,
S.R.Davletmuratov, Sh.U.Abidov**

**FUTBOL
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

DARSLIK

5610500-sport faoliyati (futbol)

TOSHKENT - 2017

“Futbol nazariyasi va uslubiyati” darsligiga

ANNOTATSIYA

Quyidagi darslik sport faoliyati ta'lim yo'nalishining yangi o'quv dasturiga muvofiq tuzilgan.

Unda mualliflar, kafedraning ish tajribalari, hamda oxirgi 10 yillik davrlarida futbol sohasida o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ma'lumotlaridan samarali foydalangan.

Darslikda futbolda o'yin texnika va taktikasi, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning musobaqa faoliyati jarayonini pedagogik nazoratini amalga oshirish, futbolchilarning tayyorgarligini rejalashtirish, ta'lim va mashgulot uslubiyati, hamda tanlab olish savollari. har bir bob yakunida nazorat savollari taqdim etilgan, hamda glossari va tavsiya qilingan adabiyotlar ro'yxati.

Darslik O'zDJTI futbol mutaxassisligi yo'nalishi ta'lim olayotgan talabalarga tavsiya qilingan, magistranlarga, hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultet talabalari va futbol bo'yicha murabbiylar maktabi tinglovchilariga mo'ljallangan.

АННОТАЦИЯ

на учебник «Теория и методика футбола»

Данный учебник составлен в соответствии с новой учебной программой по направленности спортивная деятельность.

В ней авторами использован опыт работы кафедры, а также данные научных исследований проведённые в области футбола за последнее 10 лет.

В учебнике рассматриваются основные вопросы техники и тактики игры в футбол, физическая подготовка, педагогический контроль в процесс соревновательной деятельности футболистов, планирование подготовки футболистов методика обучения и тренировки, а также вопросы отбора. В конце каждой главы приведены контрольные вопросы, а также глоссарии и список рекомендуемой литературой.

Учебник рекомендован студентам УзГосИФК специализирующихся по футболу, магистрантам, а также он может быть использован студентами педагогических высших учебных заведений факультетов физического воспитания и слушателями школы тренеров по футболу.

SUMMARY

on the textbook "Theory and Soccer Technique"

This textbook is compiled in accordance with the new curriculum on the orientation of sports activities.

In it, the authors used the experience of the department, as well as the research data carried out in the field of football over the past 10 years.

The textbook discusses the main issues of the technique and tactics of playing football, physical training, pedagogical control in the process of competitive activity of football players, planning the preparation of football players the method of teaching and training, and selection questions. At the end of each chapter are check questions, as well as glossaries and a list of recommended literature.

The textbook is recommended to students specializing in football, undergraduates, and also it can be used by students of pedagogical higher educational institutions of faculties of physical education and students of the school of football coaches.

Pedagogika fanlari nomzodi, professor R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida.

Taqrizchilar:

F.A. Kerimov - pedagogika fanlari doktori, professor,

A.N.Abdiyev - pedagogika fanlari doktori, professor.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashr etishga tavsiya etilgan.

SO'Z BOSHI

Bugungi kunda "Futbol nazariyasi va uslubiyati" darsligini yaratish zarurati tug'ildi va unda O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi yillarida qo'lga kiritilgan hozirgi zamon ilmiy tadqiqotlariga doir ma'lumotlar o'z aksini topdi.

DTS, o'quv reja va o'quv dasturiga o'zgartirishlar kiritilgan sababli, ushbu darslik yangilash, takomillashtirish va qayta nashrdan chiqarish zaruriyati kelib chiqmoqda.

Darslik jismoniy tarbiya institutlarining futbolga ixtisoslashayotgan talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, u mazkur fan bo'yicha mutaxassislar tayyorlash dasturiga muvofiq holda tuzilgan.

Darslikning mazmuni futbol bo'yicha murabbiy-o'qituvchilar tayyorlash dusturi talablariga mos ravishda bayon etiladi hamda talabalarning futbolni o'rgatish nazariyasi va usuliyatini, futbolning texnika va taktika nazariyasini o'zlashtirish, mustaqil ishlash uchun zarur bo'lgan bilimlar hamda kasbiy-pedagogik ko'nikmalarni egallashini nazarda tutadi. Ayniqsa, issiq iqlim sharoitida futbolchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish va pedagogik nazorat masalasiga alohida o'rin ajratilgan.

Darslikni tayyorlashda pedagogika fanlari nomzodi, professor R.I.Nurimov (3, 4, 10 bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor Sh.T.Iseev (4, 8, 9 bob), pedagogika fanlari nomzodi, professor R.A.Akramov (7 bob), pedagogika fanlari nomzodi Sh.U. Abidov (1 bob), katta o'qituvchi S.R. Davletmuratovlar (5,6 bob) ishtirok etdilar.

Darslik ustida ishlashda mualliflar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasida ish tajribasidan, shuningdek, keyingi 10 yil davomidagi tadqiqot materiallaridan foydalanganlar.

Darslik materiallari O'zbekiston Futbol federatsiyasi ekspert komissiyasi hamda O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'quv-uslubiy komissiyasi tomonidan ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya etilgan.

Darslik bo'yicha barcha e'tiroz va istaklaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz: Toshkent shahri, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy, O'zDJTI.

I BOB. FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo'lmasligi kerak.

Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat

xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha Jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederasiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol federasiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqandedi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa TSIJ - Toshkent sport ishqibozlari jamiyati edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar klubi" tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan

tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shuning uchun hatto undan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib kolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tarkibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar.

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinasiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar

qarshiligini yenga oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktyabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinavialik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: "Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir".

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tkazilgan o'yinlar O'zbekistondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi sistemalari bilan tanishishga yordam berdi.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadiona bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli "Spartak" stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi.

O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-chi yillarningboshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumining bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtirok etdi. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tkazar, muntazam ravishda korxonalarning ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamlakat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning "Spartak" jamoasini 5:0, Bakuning "Neftchi" sini 3:2, Dnepropetrovskning "Stal" jamoasini 2:1, Gorkiyning "Torpedo" jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada "Krilya Sovetov" jamoasi bilan 2:2, Leningradda "Avangard" bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada bor yo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan "Spartak" KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning "Spartak" jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan "Besh yo'l" turnirida "Lokomotiv" jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston - Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 yil sobiq Ittifoq Kubogi uchun kurashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi "Dinamo" stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning "Temp" jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda o'tdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan "Сталинец" (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning "Spartak" jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtirok etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950 yilning boshida O'zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan "Paxtakor"ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruhlardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular "Paxtakor" va "Mehnat zahiralari" klublari edi.

"Paxtakor" ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va

1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning "Torpedo" jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi "Paxtakor" ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar "Moskva oqshomi" gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar "Dinamo" ni 2:0, "MXSK" ni 2:0, "Spartak" ni 1:0 va "Lokomotiv" ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida "Paxtakor" uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: "G'alabaga ishonch" (1971), "Грозаавторитетов" hamda "Adolatli o'yin" uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov va Tbilisi "Dinamo" si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning "Pirasikaba" (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni "Nasonal" (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan "Paxtakor" 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda "Paxtakor" yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U yerda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Doneskning "Shaxtyor" ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kievning "Dinamo" si bilan durrang o'ynadi va "Грозаавторитетов" sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida "Paxtakor" ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasida tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda "Paxtakor" ga asosan Farg'ona vodiysining "Neftchi", shuningdek, "So'g'diyona" (Jizzax) va "Nurafshon" (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federasiyasi "FIFA" ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederasiyasiga a'zo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

Shu yilning o'zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning "Neftchi" klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi.

Bu farmonda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" klublari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar on bir marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2014, 2015) va 11 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011). "Bunyodkor" jamoasi beshmarotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008, 2009, 2010, 2011, 2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008, 2010, 2012, 2013). "Neftchi" ham besh karra respublika chempioni (1992, 1993, 1994, 1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana "Navbahor" (1996), MXSK (1997) "Do'stlik" (1999, 2000) va "Lokomotiv" (2016) klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor", 2000 yilda "Do'stlik", 2015 yilda "Nasaf" va 2014, 2016 yilda "Lokomotiv" jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda qarshining "Nasaf" jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eronning "Piruza" sini 1:0 va Iroqning "Al-Taliba" kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tabilandning "Bek-Tero Sosana" jamoasi ustun keldi.

2002-2003 yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tabiland terma jamoasini 4:0, Qatarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'ldilar.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAA da bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baqoladilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflari 2-o'rin egallab Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2011 yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rin egallashdi. 2011 yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo'lishdi. 2011 yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rin egallab chempionlikka sazavor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida, o'tgan Jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

2014 yilda Yangi Zelandiya davlatida Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jaxon chempionatida O'zbekiston yoshlar terma jamoasi munosib ishtirok etishdi. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi gurux bosqichida Gonduras, Germaniya, Fiji yoshlar terma jamoalari bilan keyingi bosqichiga chiqish uchun kurash olib bordi. Gurux bosqichida vakillarmiz Gonduras jamoasiga 4:3, Germaniya jamoasiga 3:0 xisoblarida engilib, Fiji jamoasini 3:0 xisobida engib, ikkinchi o'rin bilan keyingi bosqichga yo'llanma olishdi. Nimchorak finalda O'zbekiston yoshlar terma jamoasiga Avstriya jamoasi raqib bo'ldi va bu baxsda vakillarmiz 2:0 xisobida Avstriyalik tengqurlarni mag'lubiyatga uchratishdi. Chorak finalda O'zbekiston yoshlarni Afrika chempioni Senegal yoshlar terma jamoasi kutib turardi. Afrika chempioni bilan o'tgan keskin baxsda vakillarimiz 1:0 xisobida mag'lubiyatga uchrashdi.

O'zbekiston yoshlar terma jamoasi Jaxon chempionatidagi ishtiroki bilan Osiyo qitasidan vakili sifatida gurux bosqichidan chiqqan yagona jamoa bo'ldi va raqib jamoalarni engishda terma jamoa a'zolarimizdan Zabixullo O'rinboev, Doston Xamdamov, Eldor Shomurodovlar yuksak darajadagi o'yinlarni ko'rsatishdi. Ushbu iqtidorli o'yinchilarmiz OFK tomonidan o'tkaziladigan futbol bo'yicha yil lauriyatlarini taqdirlash marosimida Osiyoning eng yaxshi yosh

o'yinchisi nominatsiyasiga nomzod bo'lishdi va yakunda Doston Xamdamov Osiyoning 2014 yildagi eng yaxshi yosh o'yinchisi nomiga sazovor bo'ldi.

2015 yilda avstraliya davlatida bo'lib o'tgan Osiyo kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yaxshi o'yinlarni namoyish etishdi. Osiyo kubogi baxslarida O'zbekiston terma jamoasi gurux baxslarida Saudiya Arabistoni va SHimoliy Koreya jamoalarni mag'lubiyatga uchratib, Xitoy jamoasiga engilib ikkinchi o'rin bilan 1\8 finalga yo'llanma oldi. CHorak finalda J.Koreya terma jamoasi bilan asosiy vaqtda durang o'ynab, qo'shimcha vaqtda 2:0 xisobida mag'lubiyatga uchradi.

2015 yilda O'zbekiston terma jamoasi JCH-2018 musobaqsiga yo'llanma beruvchi saralash o'yinlarida muvaffakiyatli boshladi. Saralashning uchinchi bosqich gurux o'yinlarida Shimoliy Koreya, Filippin, Yaman terma jamolarni mag'lubiyatga uchratib guruxda birinchi o'rini olib, Osiyo kubogi -2019 musobaqsiga yo'lanma oldi va saralashning turtinchi so'nggi bosqichida kurashni davom ettiradigan bo'ldi. Turtinchi gurux bosqichida Eron, Janubiy Koreya, Xitoy, Suriya, Katar jamoalari bilan Rossiya davlatida bo'lib o'tadigan Jaxon chempionati-2018 yo'lanmasi uchun kurash olib boradi.

O'zbekiston terma jamoasi 1992 yildan 2016yil 16 noyabr sanasi xolatiga ko'ra jami 252ta o'yinlarni o'tkazdi(shulardan 75 tasi o'rtoqlik maqomiga ega) va shu o'yinlardan 121ta g'alaba, 51 o'yin durang, 80 ta o'yinda mag'lubiyatga uchragan. To'plar nisbati bo'yicha 460 ta raqiblar darvozasiga ishg'ol qilishgan, 299ta to'p o'tkazib yuborishgan. Jami FIFA tassarufidagi 51 mamlakat terma jamoalri bilan baxs olib borishan.

2016 yilda OFK tomonidan o'tkaziladigan klublar o'rtasidagi Osiyo chempionlar ligasi musobaqasida O'zbekistondan to'rta jamoa Qarshi shaxrining "Nasaf" va Toshkent shaxrining "Lokomotiv", "Paxtakor", "Bunyodkor" jamoalari qatnashishdi. Faqatgina "Lokomotiv" jamoasi gurux bosqichida munosib o'yin ko'rsatib, o'z tarixida birinchi marta 1\8 finalgacha etib bordi. "Lokomotiv" jamoasi gurux bosqichida va nimchorak finallarida Eroning "Zobaxan", BAAning "Al-axli", Saudiya Arabistonning "Al-Ittixod" jamoalarni mag'lubiyatga uchrata oldi.

Nazorat savollari:

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topgan?
3. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari?
5. O'zbekiston Kubok va birinchilik musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?
6. "Paxtakor" sport jamiyati qachon tashkil topgan?
7. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?

II. BOB. O'YIN TEXNIKASI

Jamoaning o'yin darajasi, o'yinchilarni o'yin texnik qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shu jumladan u himoya va hujum xarakterlarida, manyovrli kombinatsiyali o'yinda va o'yinning ishonchli ximoyali usulida kuch va tezlikni tejamkor sarflanishini ta'minlaydi. O'yinchining texnik ko'nikmalari qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, shunchalik unga to'pni boshqarishda diqqat kamroq talab qilinadi. U erkin tarzda o'yinni kechishini, o'z sheriklari va raqiblarini xarakterlarini nazorat qilishi mumkin. O'yinni tahlili texnikani samarali qo'llanilishidagi katta ko'lamdagi xarakterlarni ta'minlab beradi.

Texnika futbolchining ish qobiliyatining qolgan ikki omili taktika va sport formasi bilan yaqin o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Texnik qobiliyatlar o'yinni muvaffaqiyatli taktik konsepsiyasi uchun asosni tashkil etadi. Yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy xoxlanayotgan taktik xarakterlarni tayyorgarlikni ma'lum bosqichida erishilgan texnik daraja bilan moslab borish kerak. Alohida o'yinchilarning texnik tayyorgarlik darajasi ularning intellektual qobiliyatlari bilan birga jamoaning ish qobiliyatini cheklovchi omil bo'lib hisoblanadi. To'pni egallash va boshqarishga o'z e'tiborini qaratishi kerak bo'lgan o'yinchilar, o'yin vaqtida vujudga kelayotgan vaziyatlarda, o'zining o'yin hulqini kerakli tarzda o'z sheriklari va raqiblariga nisbatan to'g'ri moslay olmaslik holatida bo'ladi. Shuning uchun, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi xarakterlarni elementlarini ketma-ketligini o'ta mukammal bo'lishini ta'minlashga qaratilgan (xarakterlanishning dinamik steriotiplari), ularni xarakterlanish ko'nikmalari sifatida belgilanadi. Boshqa tomondan esa, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot, yangi paydo bo'layotgan vaziyatda xarakterning dominant ketma-ketligidagi elementlarini tez moslashishini imkonini berishi kerak.

“Bambinos”larda, 6 yoshdan kichik bolalarda, texnikani rivojlantirishning maxsus mashg'ulotlari xam xech qanday ahamiyatga ega emas. Bu erda, birinchi

navbatda, ahamiyatli vazifali ko'p tomonlama koordinatsion tayyorgarlik xaqida gap ketadi. To'p bilan va to'psiz xarakatlanishdan xursand bo'lish va "o'ynashga o'rganish". Bu xolat o'smirlariga xam tegishli bo'lib, bunda endi futbolga nisbatan maxsus bo'lgan mazmun tavsiya etiladi. Taxminan sakkiz yoshdan boshlab koordinatsion qobiliyatlarni keyingi takomillashtirish bilan o'yin shaklida texnik ko'nikmalarni takomillashtirish birinchi o'rinda turadi. Bu erda endi futbol texnikasini o'rgatishda, shartli o'yinga e'tibor berish kerak bo'lib, u o'z navbatida xarakatlarni to'g'ri bajarish va vazifalarni xal etishga o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.

Texnikani rivojlantirishda avvalgi qo'yilgan vazifalarni echish uchun mashg'ulotlarda ularni texnik ko'nikmalarini yaxshilanishini vaziyatli o'yin vazifalarini xal etish bilan amalga oshirish kerak.

O'yindan kelib chiqib, texnik ko'nikmalarni qo'llash darajasi yuqori, chunki ko'pgina turli vaziyatlarda turli texnik shakllarni qo'llash bilangina samarali xarakatlanish qobiliyatini shakllantirish mumkin.

Bu asosiy tushunchalar tizimli mashg'ulotlar va to'p bilan ko'psonli "muloqotlar" bilan erishiladi va ma'lum xarakatlarni namunali eslab qolish va tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida erkin o'ynay olish uchun.

Mashg'ulot shakllari va ko'rinishlarining asosiy o'yin shakllarini tanlovi o'yin va mashg'ulot ikki uslubiy yondoshuvi orqali amalga oshiriladi va bunda to'g'ri qo'llanilishda maqsadli to'ldiriladi va amaliyotning 2,3 yoki ko'p marta takrorlanuvchi hafta mashg'ulotlarida erishiladi. Mashg'ulotlarning shakli va o'yin shaklli mashg'ulot tizimi bir tomondan xarakat texnikasining yaxlit shakllariga, ikkinchi tomondan, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va rivojlanish xolatiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot shakllari to'p bilan tez muloqatda bo'ladigan o'yin shaklli tavsiya etilayotgan o'yinlar xarakteriga mos bo'lishi kerak. Texnika va taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot chegaralari shartli ko'rinishda.

Texnik bilimlarni o'rgatish va yaxshilash prinsipiga yo'naltirilgan asosiy maqsadi, musobaqa jarayonida o'yin vaziyatiga mos keladigan vaziyatlarni to'g'ri hal qilishdan iborat. SHunday qilib, texnikaning harakat qismlarini ketma-ketligi bilan bir qatorda, maxsus futbol uchun harakat qobiliyatini ham yaxshilash kerak.

Mashg'ulot jarayonida texnikani mustaxkamlashda o'yin shaklidagi kombinatsiyalar va mashg'ulot turlari asosida, o'yinda bajariladigan harakatlardan aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga ega. Bir qator mashg'ulotlar shunisi bilan farqlanadiki, asosiy texnik usullar imkon qadar o'yin vaziyatida qo'llanishi kerak. Shunday qilib, o'yin vaziyatini o'rganishning asosiy talabi o'yinni bekor qilmasdan, futbolda texnik turiga mos keladigan harakteriga o'zgaritirishdan iborat.

Texnika va sport formasini bog'liqligi shundan iboratki, bir tomondan yuqori texnik daraja o'yinchilarni kuchini va keraksiz harakatlarni qo'llanilishi tejalsa, ikkinchi tomondan o'yin jarayonida texnik harakatlarni o'yin oxirigacha bir me'yorda saqlab turishda jismoniy tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik oqibatida musobaqa jarayonida chidamkorlik, kuch, hujum qilish uchun tezlik hamda o'yinchini muvozanatni saqlash qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p hollarda noaniqlik va hatolarni paydo bo'lishi diqqatni jamlash qobiliyatini chiklashga olib kelgan holda yuqori shiddatli o'yinlarda imkoniyatlarini cheklangan vaziyatda olib borishga takaladi. Texnik tomondan kuchsiz bo'lishi natijasida jismoniy tanqisligini namoyon bo'lishi, tinimsiz o'yin vaqtida har safar ortiqroq jiddiy ravishda charchoqni o'sib borishi, harakat muvozanitini aniq bajara olmaslikka olib keladi.

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar uchun asosiy qoidalari

Texnikani takomillashtirishdagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy qoidalarga yo'naltiriladi:

- Texnikani takomillashtirishda tizimlashtirilgan mashg'ulotlarni 8-10 yoshdan boshlab o'rgatirilishi keng qamrovli va har tomonlama yondoshgan holda foydalanilishi lozim.
- O'yin va mashg'ulotlarni kichik guruhlarda olib borish, yuqori sifat darajada muvaffaqiyatli o'sishi kuzatiladi.
- Qiziqarli vazifalarni har tomonlama harakat mahoratini va keng to'plamli harakatlarni tavsiya etish lozim.

- O‘yin shakli va turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarnida olib boriladigan kombinatsion vositalar texnikani tezda va to‘g‘ri o‘rganish bilan bir qatorda o‘yin vaziyatining holatidagi harakatlanishlarini rivojlantiradi.

- Asosiysi, dastlabki dosqichdagi davrda texnik harakatlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish kerak. Chunki, noto‘g‘ri o‘zlashtirilgan texnik harakatlarni qayta o‘zlashtirish mushkul bo‘lib, o‘z vaqtida texnik harakatlarni bajarishdagi jarayonni to‘g‘irlab borish muhim hisoblanadi.

- Axborotlar va ko‘rsatmalar, o‘quv jarayonga yo‘naltirilishini shunday ishlab chiqish kerakki, shug‘ullanuvchilar texnikani asosiy o‘zining masofasi, vaqtlararo va dinamik harakat ko‘rsatkichlar mohiyatini tushunishga imkoniyat to‘g‘dirish va harakat tushunchalarini mosini rivojlantirishi kerak.

- Texnikani takomillashtirishdagi mashg‘ulotlar o‘yin qobiliyatini rivojlantirish nazarida qarash kerakki, bunda musobaqa jarayoni bevosita bog‘liqdir.

- O‘rgatish jarayoni uchun charchamagan holatiga e‘tibor berish mohiyati zarur bo‘lib, charchash organizimni makaziy asab tizim vazifalarini tushishiga, bu esa harakat muvozanatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishiga olib keladi.

- O‘yin texniksi ish qobiliyati darajasi, tayyorlangan va o‘rgatish qadamlarini tizimalashtirish, keyinchalik mashg‘ulot jarayoniga qismlar bo‘yicha biriktirish zarur bo‘lib, musobaqa vaziyatida tezlikni darajasi va majmuaviy yo‘naltirilgan vazifani o‘zgarishiga bog‘liqdir.

- Qo‘yidagilardan kelib chiqib, mashg‘ulotlarda musobaqning o‘yin xarakteri nazarga olinishi, asosiy takliflar sifatida, boshlang‘ich jarayonidagi darajada asosan muhim bo‘lib, charchamagan holatda mashg‘ulotlarni olib borish yuqori mahoratga olib borishi mumkin. Mos keladigan yuqori ish qobiliyati darajasidagi va har tomonlama harakat mahorati, texnikani takomillashtirilgandagi mashg‘ulotlar musobaqa yuklamalari asosida olib borish zarur.

Texnikani takomillashtirishda ikkita yo‘nalish nazarda tutilishi kerak:

- Samarali harakat dinamik stereotipni qisman takrorlash orqali rivojlantirish va bu bilan harakatni tejashni oshirish;

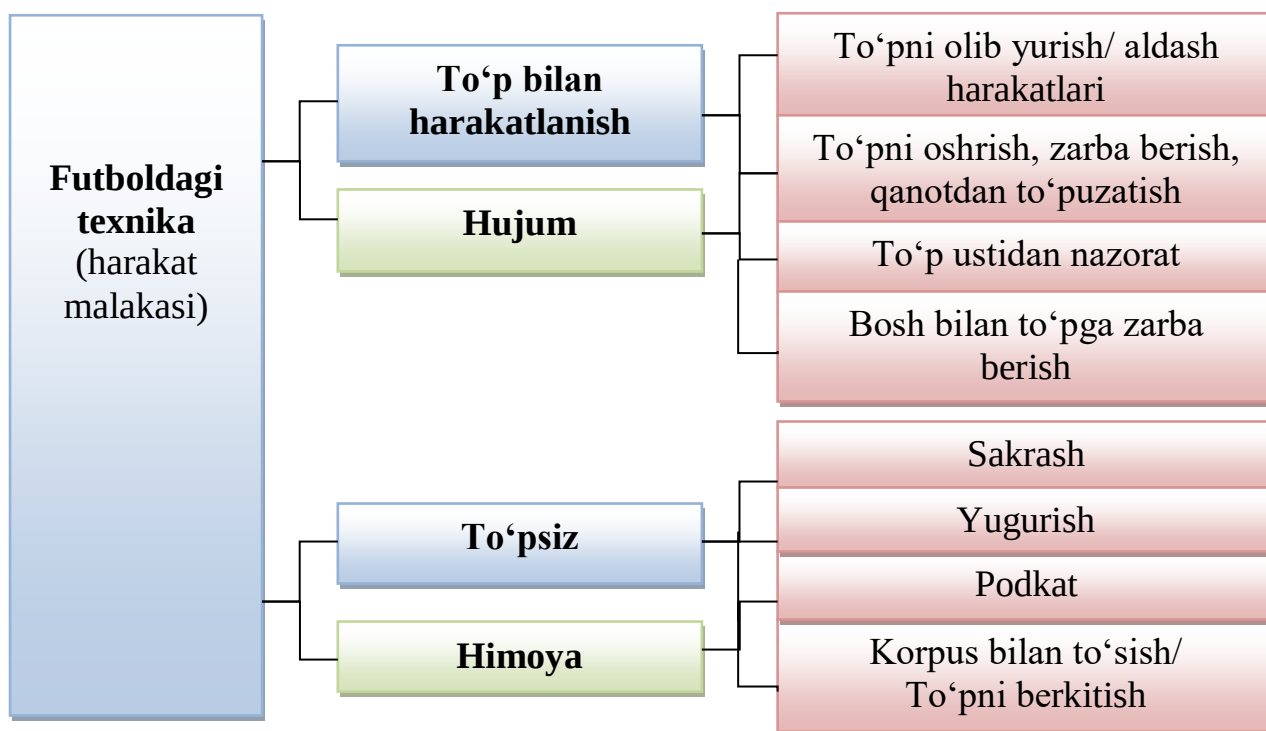
- O'yindagi texnik turlarining belgilanganlarini foydalanish orqali har tomonlama o'rnatilgan vazifalarga erishish, musobaqada harakat stereotiplarni o'rgatishda o'yin holatidagi ma'lumotlardan mos keladigan vaziyatlardan foydalaniladi.

Birinchi nuqtai nazardan texnik turlarini tejankorlikka va mustaxkamlanishga yo'naltiriladi.

Ikkinchi nuqtai nazardan mashg'ulot rejasini musobaqa talablarga asosan har tomonlama reproduktiv o'zgarishlar, texnikanidan foydalanishda har tomonlama aniq harakatlarni barovar olib borishga yordam beradi.

Yuqori darajadagi o'yin ko'rsatishda o'yinchilar tezkorlik bilan har bir vaziyatni idrok qilishi va harakat jarayonida ular bilan kelishishini o'zida ko'rsata olishi kerak. O'yin tajribasida, shunday vaziyatlar paydo bo'ladiki, bunda o'yinchilar turli sabablarga ko'ra samarali aniq bajariladigan harakatlardan bosh tortishi, misol tariqasida, agar to'p to'g'ri himoyachidan darvozaga yo'nalitirilgan bo'lsa, oddiy bo'lgan oyoq yuzasin ichki tomonidan emas, oyoq uchi bilan zarba beriladi. Biroq, shunday harakatlar "texnikani o'zgarishi" istesno hisoblanib, harakatlarni to'g'ri egallashlari kerak va qoidaga ko'ra harakatlarni har tomonlama ketma-ketligida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi.

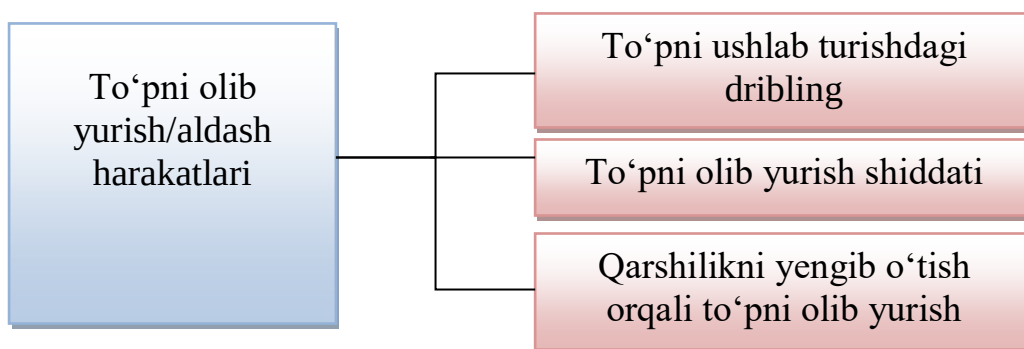
Keltirilgan o'yin shaklidagi va mashg'ulot turlari texnikani takomillashtirish qaratilgan mashg'ulotlar uchun takliflar sifatida mavjud bo'lib ko'rsatilgan mashg'ulot maqsadga erishishda foydalaniladi. Futbol texnikasi to'p bilan va to'psiz harakat shakllariga bo'linadi.



1-rasm Texnika

To'p bilan hujumdagi harakatlanish malakasi

To'pni olib yurish (Dribling) / aldash harakatlari (finty)



2-rasm Dribling

To'pni olib yurish harakatlari texnikani asosi hisoblanib, kichik yoshdan boshlab malakali o'yinchilarga qadar barcha o'yinchilar foydalanishadi. Mashg'ulotning maqsadi shundan iboratki, epchil oyoqlar yordamida tezda raqib qarshiligida to'pni yugurgan holda olib yurish hamda bir vaqtning o'zida o'z o'yin vaziyatini qo'ldan chiqarmasdan harakat qilish tushuniladi. Bu esa, turli tezliklarda

va katta bo'lmagan masofadagi maydonlarda to'pni olib yurish ishonchliligini yaxshilashdir. Eng kichik bo'lgan olti yoshdagi o'yinchilarga har to'pni olib yurish turlari taklif etilmaydi. Ularga ko'prok umumiy va muvozanatini saqlash tayyorgarligi beriladi.

Faqatgina o'spirin yoshda futbol uchun maxsus mashg'ulotlarni olib borish mumkin. Bu erda yoshlarga to'pni olib yurishdagi qo'p kirrali harakatlarda to'pni egallab turuvchi maqsadlar qo'yiladi. O'yin vazifalaridagi to'pni olib yurish harakatlari orqali ular yugurishda qanday qilib to'pni nazoratda ushlab turishlari uchun to'pni his qilishni o'rganishlari lozim. To'pni olib yurishga qartilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda kirish qismida ko'p marotaba teginishlar orqali rivojlantirish mumkin.

Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotdagi badanni qizdirish mashg'ulotlariga rejasiga to'pni olib yurishni qo'shgan holda olib borish imkoniyat bor bo'lib, ko'p marotaba to'pga teginishlar orqali takomillashtirish hamda to'pga his qilish qobiliyatini oshirish mumkin. To'pni his qilish to'pni zich olib yurishda, dastavval, to'p bilan oldinga harakatlangan holda bosim ostida raqibni aldab o'tishlarda ahamiyatga ega. To'pni olib yurib aldamchi harakatlarni bajarishdagi mashg'ulotlarda asosiy vazifalarni o'rnatishda qarshilikka bardosh berish uchun to'pni olib yurish muhimdir. Bir va ko'pgina raqiblarga o'z maqsadini amalga oshirish qobiliyati o'yinning hujumkor taktikasiga asosdir. Har bir maydonning qismida 1x1 vaziyatda kurash olib borish mumkin. SHuning uchun mashg'ulotlarda hujumlar orqali qarshiliklarni etgib chiqishga qaratilgan harakatlarni yaxshilash lozim.

2.1.To'pni olib yurish

To'pni olib yurish shakli asosida raqibni qarshiligida ma'lum belgilangan masofada to'pni egallab turishni ta'minlash muhimdir. Bunda to'pni egallab turgan o'yinchi, to'pni zich olib yurib tanasi bilan bekitgan holda himoya qilishi va aldamchi harakatlar orqali tezda yo'nalishini o'zgartirib to'pni egallashini ta'minlashi lozim. Turli yo'nalishlardagi yugurishlardan foydalangan holda to'pni zich holatda ikki oyoqda kaftning ichki va tashqi qismlarida olib yurish. To'pni

himoya qilish uchun to'pni bosib turishda foydalaniladigan oyoq kaftini tagi bilan orqaga tortish, raqib yaqinlashganda o'girilgan holda himoya qilish kerak. (foto 3, 4, 5, 6)



2.1.1. To'pni olib yurishdagi shiddati

To'pni olib yurish shiddati hujum uyushtirishdagi vosita hisoblanib, samarali foydalanish orqali raqib o'yinchilarini oldinga o'tishlari bilan erkin harakatlanishga imkon tug'diradi. To'pni yuqori tezlikda raqib darvozasi tomon bo'sh joylarni qo'lga kiritgan holda olib yurishadi. To'pni nazoratga olib borishdan tashqari bor bo'lgan maydondagi bo'sh joylarning bog'liq holda to'pni oldinroqqa oshirib berish mumkin. (rasm7, 8, 9)



rasm 7, 8, 9

2.1.2. Qarshilikni yengib o'tish orqali to'pni olib yurish

To'pni olib yurish ko'pgina aldamchi harakatlar singari 1x1 vaziyatli o'yin olib borishdagi asosiy vosita hisoblanadi. Dastlabki maqsad raqib o'yinchilarini engib chiqishdan iborat. Bunining uchun barcha to'pni olib yurish hamda aldamchi harakatlardan imkon qadar foydalaniladi. To'pni olib yurishda chaqqonlik, hujum uyushtirishda tezlik hamda maqsadga intiruvchanlik kerak bo'ladi. Kutilmaganda joydan yoki engil yugurish, yugurish tezligini va yo'nalishini o'zgartirib bajarilgan hujumlar hamda ko'p bora takrorlangan hujumlarni tezda yakunlarga harakatlarda ham to'pni olib yurish harakatlari muhimdir.

2.2. Aldamchi harakatlar (Fintlar)

Aldamchi harakatlar raqibni aldab o'tishga qo'yilgan maqsadni ongli ravishda bajarish harakati hisoblanib, raqibni hato qilishga o'ndaydi. Aldab o'tish harakatlarini hujumchi va himoyachilar bajarishadi (to'p va to'psiz). Ular individual taktik harakatlar vositasi hisoblanib, to'pni olib yurish imkoniyatlarida, raqib o'yinchilarini engib o'tish va qo'tilib hujum harakatlari uchun vaqt va

masofani qo‘lga kiritishda foydalaniladi. To‘pni olib yurish harakatlari o‘yinchiga har tomonlama aldamchi harakatlardan foydalanish imkonini beradi.

Samarli aldamchi harakatlarni amalga oshirilgandan keyin qo‘lga kiritilgan imkoniyatdan foydalanib ikkinchi marotaba raqib o‘yinchilarini qarshilik qilishga qiyinchilik tug‘dirish kerak. Kutilmaganda amalga oshiriladigan aldamchi harakatlar raqibni o‘yinchilari ustidan samarali amalga oshiriladigan harakatlari bo‘lib, ikki qarama-qarshiliklardan yutib chiqish imkonini yuqoriligi bilan belgilanadi.

Foydalaniladigan aldamchi harakatlar boshqa harakatlar singari raqib zonasida amalga oshiriladi. To‘p va to‘psiz amalga oshiriladigan aldamchi harakatlarning asosiy farq bo‘lsa ham ayrimlari alohida qayd etiladi. Misol uchun, zarba berib aldash harakatlari yoki tana qismida amalga oshiriladigan aldamchi harakatlar to‘pni olib yurish vaqtida tana og‘irilik markazini o‘zgarishi raqibni noto‘g‘ri harakatga chalg‘itadi. Ko‘p hollarda tana bilan yoki qadamlab bajariladigan aldamchi harakatlar zarba va to‘p oshirish harakatlari bilan birga keladi.

O‘yinchini tana qismi va qadamda aldamchi harakatlar, aldab o‘tib zarba yo‘llashlar va to‘pni oshirib berish harakatlari bilan birga

- Bir tomonga hujumni yo‘naltirish haraktlarini bajarib ikkinchi tomonga yugurish. O‘yinchi hujum harakatlarini qisqa qadamlar bilan tashlanib tayangan oyoqqa tana og‘iriligini taqsimlash kerak. Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqning tashqi qismida to‘pni qabul qilib diogonal tomonga harakatlanishadi. Bu aldamchi harakatlarni ko‘proq aldamchi harakatni to‘p oshirish va zarba berish bilan bog‘lashadi. (rasm10, 11, 12, 13).



rasm 10, 11, 12, 13

- Oldingi safarga o'xshab, faqat hozir to'pni tayangan oyoq ustidan aldamchi harakatlarni bajarishadi.(rasm14, 15, 16, 17, 18, 19)



rasm 14, 15, 16, 17, 18, 19

- Oyoq kafti bilan bir tomonga to'p ustidan olib o'tgan holda bosish (ko'chirish), ikkinchi tomondan startdan chiqish. (rasm20, 21, 22, 23, 24). O'yinchilar to'pni ichkarisidan tashqariga o'tkazishib og'irlik markazini shu oyoqqa tushirib, ikkinchi oyoqni ichkaridan diogonal holatda yugurish yo'liga olib o'zgartirish.



rasm 20, 21, 22, 23, 24

- Oyoq kaftini tagida bajariladigan aldamchi harakat. Oyoq kaftini tagi bilan oldinga surib oyoqni yerga qo'yish hamda ikkinchi oyoqda aylanib borayotgan to'p ustidan o'tkazilagan holdan dastlabki holatga qaytarish kerak.

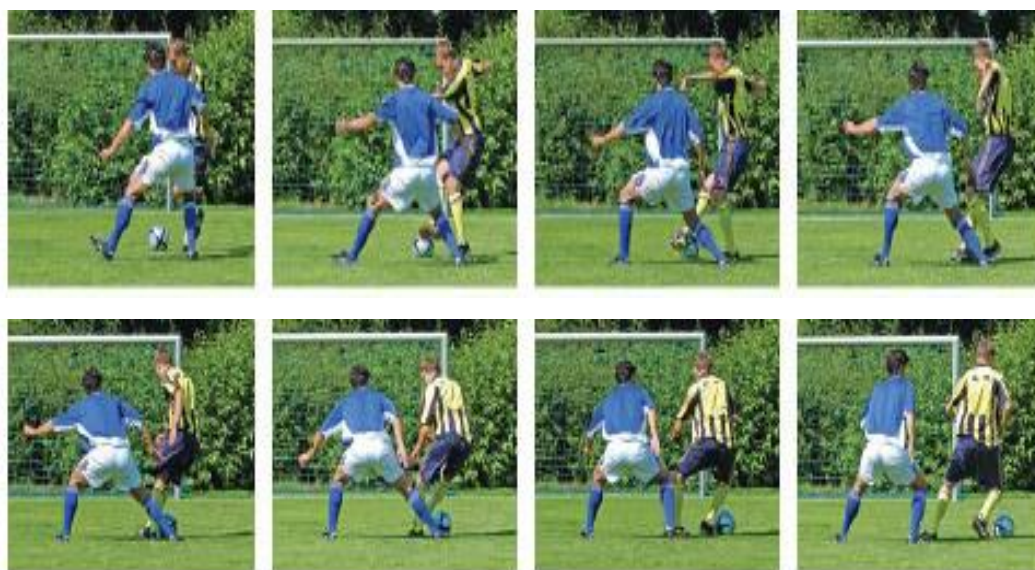
Keyin ikkinchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga olib o‘tkazib bosishi va startdan chiqish kerak (rasm25,26, 27,28, 29,30, 31).



rasm 25,26, 27, 28, 29, 30, 31

Bekenbauer burilishi

Bu aldab o‘tish harakatlari mahirona darajada qo‘llay olganligi uchun Fransa Bekenbauera sharafiga nomlangan. Himoyachi tomonidan siqib qo‘yilgan hujumchi, to‘pni oshirib berishda yolg‘onchi haraktini bajarib kichik qadamlar bilan burilib, raqibdan aldamchi harakatni bajarayotgan oyoq kaftining tashqi tomonidan olib yuradi (rasm 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39). Tez burilishni samarasi shundan iboratki, himoyachidan qutilgan holda to‘pni oshirib berish va zarba berish yoki to‘pni olib yurish harakatlarini davom ettirishdan iborat.



rasm 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39

«Lokomotiv» va «leo»

Bu aldab o'tish harakatini ko'p hollarda maydonni tashqi tomonidan yuqori shiddatda yugurish bilan bajariladi. To'pni olib yuruvchi o'yinchi, himoyachi bilan darajada yonma-yon harakatlanishadi. To'pni olib yuruvchi o'yinchi raqibdan uzoq bo'lgan oyoqda olib yurib o'ynovchi oyoqda to'p ustidan orqaga va oldinga o'qталadi (zamax) (Lokomotiv harakati), shu bilan bir qatorda yugurish shiddatini bir oz ushlab turgan holda raqib oldidan tezdin start oladi. Aldamchi harakatni bajarayotgan oyoqda tashqari qarama-qarshi oyoq ozgina oldinga siljishi kerak.

Bu aldamchi harakatni turgan joydan tez siltanish orqali bajarish mumkin.

Alternativ mashqlar:

- To'pni uzoq vaqt davomida oyok kaftida ushlab turmasdan, hujumchi takroran himoyachidan qutilishi kerak.
- Orqada turgan to'pni o'yinchiga tovon bilan zarba asosida boshlash.

Mashg'ulotning maqsadi

- To'pni oyoq kaftida zich olib yurish, shu bilan birga yurish shiddati va yo'nalishini o'zgartirib yugurishda doim ikki oyoqda mashq qilish kerakligiga e'tibor qaratish lozim.
- To'p bilan tez harakatlarni amalga oshirish bilan aldamchi harakatlarni bajarish.
- YUgurish shiddatini va yo'nalishini o'zgartirishga harakat qilib to'pni o'zida saqlab qolishga harakat qilish kerak.
- To'pni olib yurishning turlarini bilan harakatlanishda to'pni o'zida saqlab qolish harakatlarini mashq qildirish. Oyoq kaftini ichida, oyoq kaftini tashqi qismida, oyoq kaftini tagida.
- To'pni olib yurishda o'yin vaziyatini nazoratga olish kerak.
- Maxsus aldamchi harakatlarni bajarish bilan raqibni aldab o'tish.
- Kelishilgan harakatlar orqali to'pni olib yurish: to'pni oshirib berish, to'pni qanotdan oshirib berish, gol o'rish.
- To'pni olib yurish oldinga harakatlanish va ishonchli to'sib qolish.

U 8/U 7 – U10 /U 9 bolalar mashg‘ulotlari uchun mashqlarni o‘tkazishdagi takliflar.

- Har bir o‘yinchi to‘pga egalik qiladi. O‘yinchilar cheklangan maydonda turli vazifalar bilan aldab o‘tish harakatlari bilan to‘pni olib yuradilar.

- Vazifalar:

- To‘pni sherigiga tegmasdan to‘pni zich olib yurish;

- Kim shiddatni oshirishi mumkin?

- Kim to‘pni to‘xtatishi va tez to‘pni olib yurish harakatlariga o‘tishi mumkin?

- Kim to‘pni doira shaklida, sakkiz shaklida olib yurishi mumkin?

- Kim o‘ng va chapga to‘pni olib yurishi mumkin?

- Kim to‘pni chap va o‘ng yoqda olib yurishi mumkin?

- Tahminan 10x10 m masofali ikkita maydonda to‘pni olib yurishi mumkin.

Murabbiyning signali bilan maydoni almashtirish kerak.

- Dastavval fishkalar yasalgan darvozalar (ustunlar) orasidan.

- to‘g‘ri maydondan maydongacha.

- kisqa joydagi maydondan maydongacha (misol uchun, kichik darvozalar).

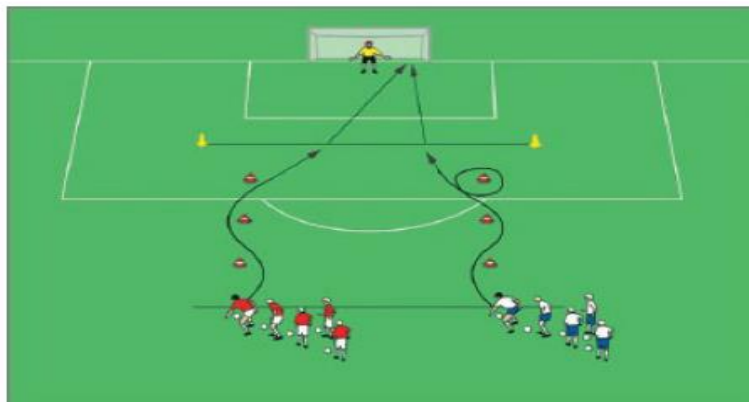
- Kichik guruhlar bilan qarama-qarshi estafeta holatida to‘pni olib yurish.

- Qisqa masofaga doira shaklida estafeta.

- Bir-biridan 3 m (2m) masofada joylashgan fishkalar oralitib slalom holatida to‘pni olib yurish.

- Fishkalar oralatib slalom holatida to‘pni olib yurish va darvozaga zarba berish.

Ikki o‘yinchi bir vaqtni o‘zida paralel holatda joylashib bir vaqtni o‘zida darvoza tomon oldinga slalom chiziqlar bo‘yicha to‘pni olib yurishadi. Kim chiziqlarga birinchi kelsa darvozaga zarba beradi.



40-rasm

- Kim fint ko'rsati bera oladi? Uni kim takrorlab beradi?
- Turli fintlarni ko'rsatish va ularni takrorlash. Dastlab qimirlamaydigan to'p bilan, keyinchalik oxista driblingdan.
- Bir nechta qalpoqchalar maydonning aniq joyda turibdi. O'yinchilar bitta qalpoqcha yo'nalishidayugurish yo'lagini erkin tanlab dribling amalga oshiradilar va uni bitta fint bilan aylanib o'tadilar.
- Kim o'z to'pini himoyachidan ushlab qoladi?
- *To'pga egalikni boy bermaslik uchun?*
- *Himoyachini aylanib o'tish uchun?*
- Kichik darvozalarda, qalpoqchalar bilan katta darvazalarda 1:1 musobaqalar.
- Darvozalarda 4:4 musobaqalar
- *Ikkitadan darvozalar bir-birini yonida turibdi.*
- *Faqat ikkita darvoza bir-biriga qarama-qarshi turibdi*

Etakchi o'yinchilar bilan mashg'ulotlar uchun mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar

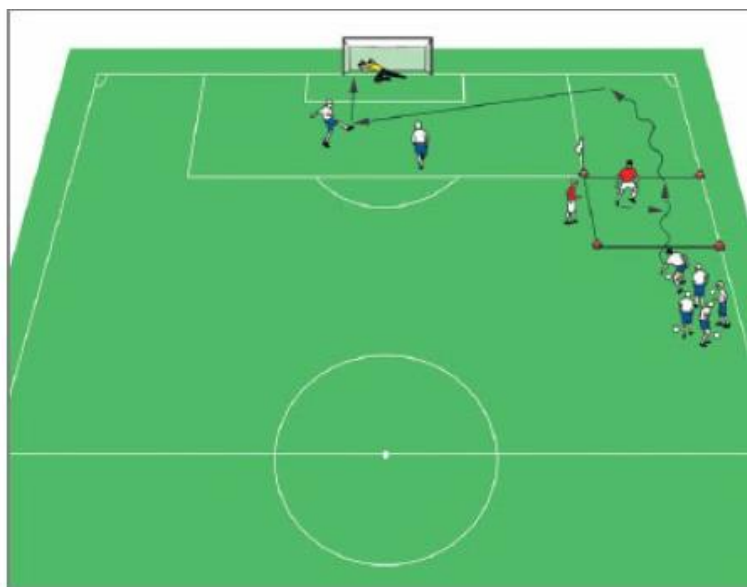
- Har biri 15 x 15m ikkita katta maydonning jarima maydonchasi oldida bittadan himoyachilar, yon tomonda shunga muvofiq ikkichisi kutib turibdi. Maydonlar oldida 5-10m masofada 4-6tadan hujumchilar turibdi (41-rasm). Har bir jamoaning birinchi o'yinchisi jarima maydonidagi himoyachiga qarshi dribling va darvozaga to'pni kiritish maqsadida maydonda dribling amalga oshiradi. Keyin ikkinchi o'yinchi driblingni amalga oshiradi va hokazo. 2-4ta hujumdan so'ng

himoyachilar almashadilar. Agar himoyachi to'pni qaytarsa, u to'pni hujumchilar guruhiga pas bilan uzatadi, so'ng keyingi o'yinchi start oladi.



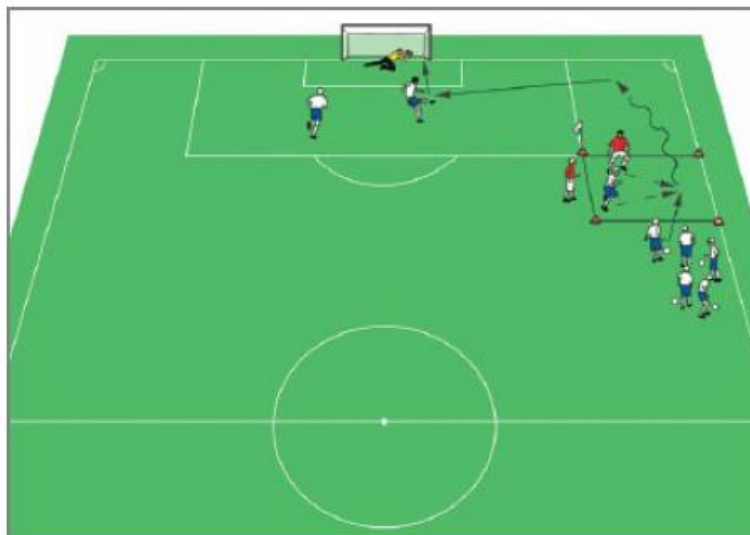
41-rasm

- Avvalgidek, biroq maydonning yon chiziqlariga belgilar qo'yingan. Hujumchining vazifasi to'pni qanotdan jarima maydonida turgan ikkinchi o'yinchiga uzatish (42-rasm). Mashq dastlab bir tomonda 10 daqiqa bajariladi, so'ng ikkinchi tomonda.



42-rasm

Ikkala mashqdagi kabi, biroq hozir har o'yinda 1+1:1, bitta sherik bilan(43-rasm)



43-rasm

- Ikkala maydonda 1+2:2.
- 1+3(4):3(4) jarima maydonida. Darvozalarda darvozabon turibdi. Jarima maydonida uchta (to‘rtta) hujumchi jarima maydonchasidan tashqarida sheriklarga ega bo‘lgan uchta (to‘rtta) himoyachiga qarshi o‘ynaydi. (44-rasm).



44-rasm

- Agar himoyachilar to‘pni egallashga erishgan bo‘lsalar, ular to‘pni orqaga sherigiga uzatadi. 2-4 daqiqadan so‘ng vazifalar o‘zgaradi.
- Agar himoyachilar to‘pga egallashga erishgan bo‘lsalar, ular to‘pni orqaga sherigiga uzatadi va hujumchilarga aylanishadi, hujumchilar esa himoyachilarga.

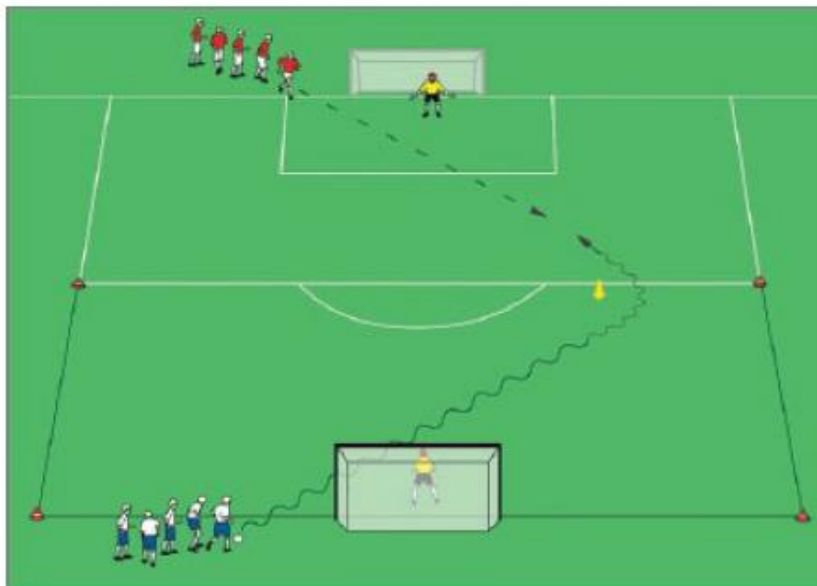
- Avvalgidek, biroq hozir jarima maydoni oldida 1+3(4):3(4) (145-rasm). Hujumchilarning maqsadi jarima maydoniga dribling amalga oshirish va natija ko'rsatish hisoblanadi.



45-rasm

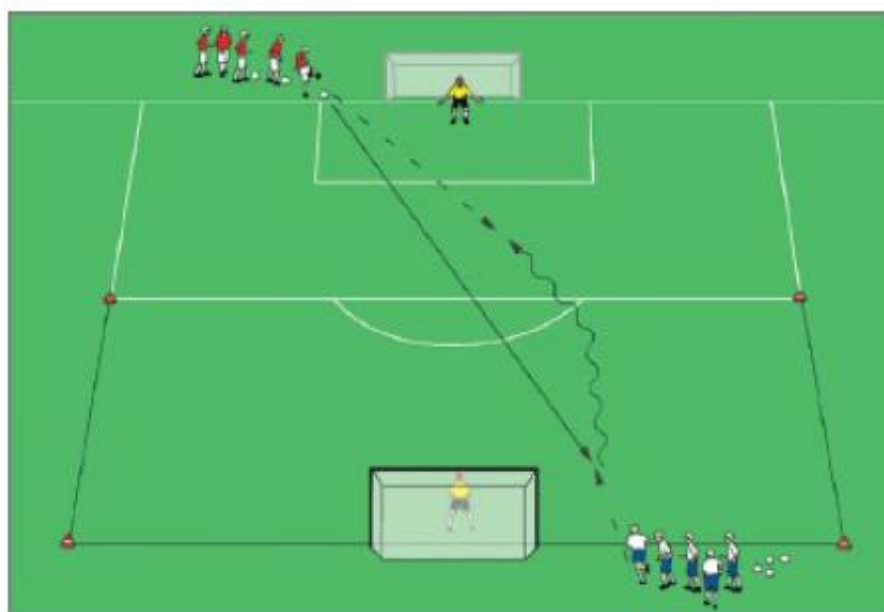
- Darvozabon bilan ikkita darvozada 1:1.

- O'yin maydoni har biri bittadan darvoza bilan ikkita jarima maydoni hisoblanadi. Darvozalar yonida 4-6ta o'yinchi turibdi (46-rasm). Bitta guruh o'yinchilari albatta bitta to'pga ega. Birinchi guruhdan bir o'yinchi to'pni darvozaga kiritish uchun o'z to'pi bilan qalpoqcha atrofida dribling amalga oshiradi. Bir vaqtning o'zida ikkinchi guruh o'yinchisi himoyachi sifatida to'pga egalik qilish hamda o'z tomonidan boshqa darvozaga to'pni kiritish uchun start oladi. Keyin ikkala o'yinchi o'z guruhlari tomon yuguradilar. SHu vaqtda navbatdagi o'yinchilar mashqqa kirishishadi.



46-rasm

- Avvalgidek, biroq hozir o'yinchilar darvoza yonida diagonal bo'ylab bir-biriga qarama-qarshi turibdi (47-rasm).



47-rasm

To'pga ega birichi o'yinchi, qarshisida turgan guruhning birinchi o'yinchisiga to'satdan va uncha baland bo'lmagan to'pni uzatadi va shu ondayoq to'p uchun start oladi. Uzatishni bajargan o'yinchi to'pni nazorat qiladi va dribling bilan himoyasi ustidan ustunlikka erishishga va gol urishga urinadi. . agar himoyachi ikki kurashda g'alaba qozonsa, u boshqa darvozaga qarshi zarba yo'llaydi.

- Avvalgidek, biroq hozir pas uzatuvchi o'yinchi maydonning yon tomonidan to'p uzatadi. Keyin to'p yo'nalishi bo'yicha bitta (ikkita) o'yinchi (lar) start oladilar. Kim birinchi to'pga ega bo'lsa hujumchi hisoblanadi, boshqalar esa himoyachiga aylanadi. Agar himoyachi to'pni qaytarsa, u boshqa darvozaga qarshi zarba yo'llaydi.

- Darvozabonlar bilan ikkita darvozada 2:2 ga 2:2. O'yin maydoni ikkita jarima maydonchalari hisoblanadi. Har bir maydonda ikkita hujumchi darvozabon bilan bitta darvozada ikkita himoyachilarga qarshi o'ynaydi. Agar himoyachilar to'pni qaytarsalar, ular himoyachilar ustidan ustunlikka erishishi va gol urishi kerak bo'lgan boshqa maydondagi sherigiga uzatishi kerak. Qolgan o'yinchilar yon chiziqlarda turib o'yinni kuzatadilar. 2-4 daqiqadan so'ng o'yinchilar o'rin almashadilar, ya'ni ichkaridagilar tashqariga yoki aksincha (48-rasm).



48-rasm

- Avvalgidek, biroq hozir umumiy maydonda darvozabonlar bilan ikkita darvozada 4:4.

- O'yin maydonining yarmida taxminan bir hil kattalikdagi uchta maydonda 2:2; 3:3; 2:2 (49-rasm). Har bir guruh faqat o'ziga ajratilgan maydonda o'ynaydi. Alohida maydonlardagi o'yinchilar sonini qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib o'zgartirish mumkin.



49-rasm

Mashg'ulotga qo'yilgan maqsad va fintlarni yaxshilash

Fintlar o'z jarayonida raqibni xato harakatlarni bajarishga majburlashi kerak. Shuning uchun yosh o'yinchi fintlarni harakat ko'nikmalarini tushinishi va mashqlar yordamida mustaxkamlashi juda mushim. Fintlarni namoyish qilish kerak hamda o'yinchiga urinib ko'rishga imkoniyat yaratish lozim. Raqibga qarshi shug'ullanishdan avval qimirlamaydigan to'p bilan, so'ng qalpoqchalar, ustunchalarda (shest) harakatlar bilan.

Agar raqibqo'shilsa, unda sherik bilan dribling himoyasini tushinish maqsadga muvofiq, bu esa himoyachi haqiqiy himoya harakatlarini ko'rsatayotganligini, biroq to'pga egalik qilishni istamayotganligini bildiradi. Harakat ko'nikmalari ishonchli o'rganilgandan so'nggini, himoyachi musobaqadagi kabi to'pni egallab olishga intilishi kerak.

Mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar

- Chegaralangan binoda 1:1. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'pni egallashga urinayotgan sherigidan uni himoya qiladi. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'pni yopishi kerak va o'zining aldamchi tana harakatlari va yo'nalishi bilan sherigi to'pni olib qo'yishiga yo'l qo'ymasligi lozim.

- Avvalgidek, biroq hozir to'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'p bilan belgilangan chiziqni yugurib o'tishi kerak.

- Avvalgidek, biroq to'pga egalik qilayotgan o'yinchi darvozadan 30 metr masofada qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan himoyachiga temp va yo'nalishni o'zgartirish bilan darbozabonli darvoza yo'nalishida dribling amalga oshiradi. U jarima maydoni oldidadan darvozaga zarba yo'llashi kerak. U himoyachi yonida fint qo'llagandan keyin zarur vaqtda start oladi va darvozaga zarba yo'llashdi. So'ng keyingi o'yinchi.

- Darvozabon bilan me'yoriy darvozalarga ikkita (uchta) guruhlarda 1+1:1 (50-rasm). Muvofiq hujumchi jarima maydoniga dribling amalga oshirishi va zarba yo'llashi kerak. O'yinni boshlagan o'yinchi orqada oxirgi bekat sifatida dribling bilan to'pni olib borayotgan o'yinchi uchun xizmat qiladi, agar dribling muvoffaqiyatsiz amalga oshirilsa. Qayta pasdan keyin o'yinni boshlagan o'yinchiga yaxshi dastlabki holatni yaratish maqsadida hujumchi yana ochiq joyga chiqidi. Agar himoyachi to'pni olib qo'ysa, u to'pni orqaga o'yinni boshlab bergan o'yinchiga uzatadi.



50-rasm

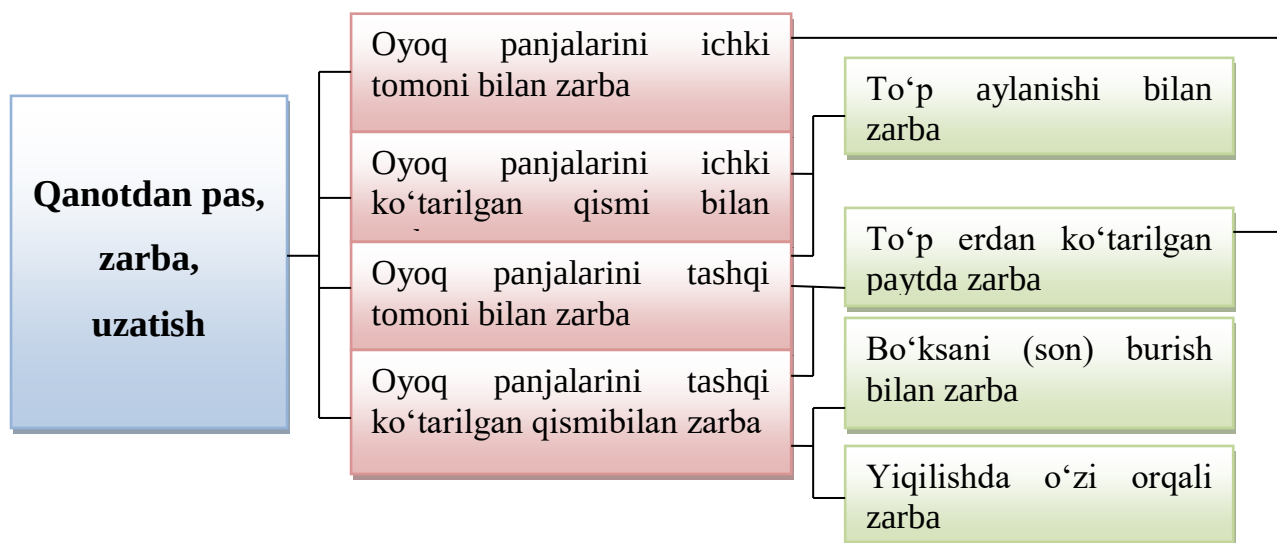
Alternativ (muqobil): agar himoyachi o'yinni boshlab bergan o'yinchiga qayta pasdan keyin to'pni olib qo'ysa, u hujumchiga aylanadi.

Mashq vaqti bir minut atrofida, so'ng vazifa o'zgaradi.

Ikkikurashni yaxshilash maqsadiga ega bo'lgan mashg'ulotlarning barcha turlari fint mashg'ulotlari uchun ham qo'llanilishi mumkin. Murabbiy ikkikurash

harakatlari bo'yicha mashg'ulotlarda fintlarni amalga oshirish imkoniyatlariga e'tibor qaratishi va ularni tez-tez qo'llashni talab qilishi kerak.

2.3. Qanotdan pas, zarba, uzatishlar



51-rasm

Zarbada harakat ko'nikmalariga o'rgatish uchun avval faol raqibsiz shug'ullanish zarur. Texnik ko'nikmalarning yuqori darajasida raqiblarni muntazam jalb etish orqali qo'llash mustaxkamlanadi va kengayadi, va nihoyat, tez-tez haqiqiy musobaqa vaziyatlariga o'tish mumkin bo'ladi.

To'pni uzatish (pas), to'pga zarba berish va qanotdan: oyoq panjalarining ichki tomoni bilan, oyoq panjalarini ichki ko'tarilgan qismi bilan, oyoq panjalarini tashqi tomoni va tashqi ko'tarilgan qismi bilan uzatishni bajarish uchun juda ko'p imkoniyatlar mavjud.

Xavfsizlik nuqtaiy nazaridan qisqa masofaga pas bajarishda, uni oyoq panjalarini ichki tomonida amalga oshirish maqsadga muvofiq, uzun paslarni bajarishda va egallangan holat va masofadan kelib chiqib darvozaga zarbani amalga oshirishda to'pga oyoqning ichki ko'tarilgan qismi, tashqi ko'tarilgan qismi va ko'tarilgan qismi bilan zarba beriladi, chunki bunday vaziyatda to'p keskin va aniq uchadi.

Qoida bo'yicha qanotdan uzatishlar oyoqning ichki ko'tarilgan qismi bilan bajariladi, bu doim maqsadli bo'lishi kerak va gol urish imkoniyatlarini amalga oshirish uchun qo'llaniladi.

2.3.1. Oyoq panjalarining ichki tomonida zarba

To'pga oyoq panjasini ichki tomoni bilan zarba berishda to'pga oyoq panjasining ichik tomonining katta qismi tegadi. Zarbaning bu turi ayniqsa qisqa masofaga aniq pas berish va yaqin masofadan darvozaga aniq zarbalarni yo'llash uchun to'g'ri keladi. Bundan tashqari, oyoq panjasini ichiki tomoni bilan zarba tor muhitda aralash (kombinatsiya) o'yinlarda qo'llaniladi, masalan, ikkitalik paslarda. Yuqoridan tushayotgan yoki sakrayotgan to'pni uchishda to'g'ri boshqarish bilan uzatish yoki unga erdan sakrab ko'tarilgan paytida zarba berish bilan yo'llash mumkin. Bunday qo'llanilish hilma-hilligiga qaramay zarbaning bu turi o'yinchilarni etarli havfsizlikni ta'minlaydi. Biz yoshlar bilan mashg'ulotlardayoq oyoqni ko'tarilgan qismi bilan zarba turlariga bir hil ahamiyat beramiz.

Harakatlar ta'rifi (52, 53, 54-Rasmlar)



52, 53, 54-rasm

Tayanch oyoq

- Yugurishda tayanch oyoqni boldir-panja, tizza va tos-son bo'g'imidan biroz bukib taxminan oyoq panjasi enida to'p yoniga qo'yish.
- Oyoq uchi taxminan zarba yo'nalishiga qaragan.
- Zarbaning boshlang'ich fazasida tana vazni qisqa qadam bilan o'yin oyoqdan tayanch oyoqqa o'tadi.

O'yin oyog'i

- Tayanch oyoq tizza bo'g'imida biroz tashqariga buriladi.

- Panja oyoq uchidan biroz ko'tarilib, tovon pastga qaragan bo'g'imdan bukiladi.
- Panjaning ichki yuzasi zarba yuzasini yaratadi.
- O'yin oyog'ida siltanish to'pga tegishi bilan to'xtab qolmaydi, balki oldinga bajariladi.

Gavdaning yuqori qismi va qo'llar holati

- Past zarbada (pasda) gavdaning yuqori qismi to'p ustida biroz egiladi va zarba oyoq tizzasi to'p ustidan harakatlanadi.
- Agar to'pning uchish traektoriyasi baland bo'lsa, tayanch oyoq o'zgarmas yonbosh masofada biroz to'p ortiga qo'yiladi va tananing yuqori qismi biroz orqaga egiladi.

Amaliyot uchun ko'rsatmalar

To'pga to'g'ri yugurishdan keyin tayanch oyoq to'p yoniga qo'yiladi. O'yin oyog'i tashqariga buriladi va boldir biroz burchak ostida bukiladi, panja oyoq uchi ko'tarilib boldir-panja bo'g'imida belgilanadi. O'yin oyog'i oldinga siltanishdan so'ng tashlanadi va to'pga iloji boricha uzoq dumlashiga imkoniyat beradi, bunda tana vazni mustaxkam turgan tayanch oyoqqa o'tadi. Tushish maydoni panjaning ichki tomoni hisoblanadi. Taning yuqori qismi biroz oldinga egiladi.

2.3.2. Oyoq panjasini ko'tarilgan qismi bilan zarba texnikasi

Oyoq panjasini ko'tarilgan qismi bilan zarbalar, chiziqdan qanotlarga uzatish, darvozaga keskin zarbalar, xususan, juda uzoqqa kabi katta uzoqlikka kombinatsiyalarda ko'llaniladi. Paslarni pastdan ham to'p uchayotganda ham uzatish mumkin. Bundan tashqari, panjani ko'tarilgan qismi bilan qisqa masofalarga zarbalar kombinatsiyalarida va boshqalarda to'pni yashirin uzatish vositasi kabi qo'llaniladi. Masalan, panjaning ichki ko'tarilgan qismida zarba bilan ikkita pass. Farqlanadi:

- panjani ichki ko'tarilgan qismi bilan zarba;
- panjani tashqi ko'tarilgan qismi bilan zarba;
- panjani ko'tarilgan qismi bilan zarba.

2.3.3. Oyoq panjalarini ichki ko'tarilgan qismi bilan zarba

Panjaning ichki ko'tarilgan qismi bilan zarba, ko'tarilgan kismida zarba kabi turli vaziyatlarda qo'llaniladi. U butun maydon bo'yicha himoyadan, yarimhimoyachilar hujumga saflanishida, yon chiziqdan qanotlarga uzatishda, burchak zarbalarda, erkin (jarima) zarbalarida va darvozaga zarbalarda o'z qo'llanilishini topgan. Ayniqsa, to'pni aylantirish va shu bilan to'p raqibdan hujumchi yo'nalishida uzoqlashib hujumga qo'shimcha ustunlik yaratish uchun yoki uni vaziyatdan kelib chiqib qanotdan past va keskin o'zatish uchun yoki raqibning jarima maydoniga havfsiz ko'tarib uloqtirish uchun panjaning ichki ko'tarilgan qismi bilan zarbalar juda qulay hisoblanadi.

Harakatlar ta'rifi (55, 56, 57-Rasmlar)



55,
56,57-rasm

Tayanch oyoq

- yugurish diagonal bo'yicha zarba yo'nalishida amalga oshiriladi;
- tayanch oyoq to'pdan taxminan 2-3 panja enida (biroz yon tomonda to'p orqasida) diagonal bo'yicha zarba yo'nalishida qo'yiladi;
- panjani ko'tarilgan qismida zarbaga nisbatan tizza bo'g'imida kuchliroq bukilish;
- zarba boshlanishi bilan tana vazni tayanch oyoqqa ko'chadi.

O'yin oyog'i

- o'yin oyog'i boldir-panja va tos-son bo'g'imida biroz buriladi va tizza bo'g'imidan bukiladi;
- panja cho'zilgan (to'g'ri) va boldirda qayd qilinadi;
- tushish maydoni panjani ichki ko'tarilgan qismi hisoblanadi;

- zarba “engil cho‘zilishi” uchun panja ko‘proq to‘p ostiga (siltanishlarda (burilishlarda) o‘yin oyog‘i tayanch oyoqqa chalishadi) kiritiladi.

Tananing yuqori qismi va qo‘llar holati

- tananing yuqori qismi istalgan parvoz balandligidan kelib chiqib, tayanch oyoq ustida ko‘proq yoki kamroq egiladi;

- o‘yin oyog‘i qarshisida yotgan qo‘l, qoida bo‘yicha, tanaga biroz muvozanat harakatini (oldinga) bajaradi.

Amaliyot uchun ko‘rsatmalar

YUgurish diagonal bo‘yicha zarba yo‘nalishida amalga oshiriladi, tayanch oyoq to‘p yoniga yoki orqasiga qo‘yiladi. Tana vaznini tayanch oyoqqa ko‘chirib tananing yuqori qismi biroz og‘adi. O‘yin oyoq panjasi biroz tashqariga buriladi va boldirda qayd qilinadi, bunda to‘p panjani ichki ko‘tarilgan qismiga tegishi kerak.

2.3.4. Oyoq panjalarini tashqi ko‘tarilgan qismi bilan zarba

Panjani tashqi ko‘tarilgan qismi bilan zarba o‘yinchinga darvozaga aniq zarba yo‘llashiga imkon beradi, ayniqsa to‘p erdan sakrab ko‘tarilgan paytda unga zarba berish ko‘rinishida to‘pni tepish mumkin bo‘lsa, to‘pni juda ko‘p variantlarda uzatish kabi. U to‘liq yugurishdan deyarli barcha yonbosh uzatishlarni ta‘minlaydi. “Yashirin uzatish” o‘ziga hos samarasi mavjud. Darvozalarga zarba va qisqa masofaga uzatishlar bilan bir qatorda, amalga oshirish joyi va raqib devorining holatidan kelib chiqib, erkin (jarima) zarbalarini hamda burchak zarbalarini panjani tashqi ko‘tarilgan qismida bajarish mumkin.

Harakatlar ta’rifi (58, 59)



58, 59-rasm

Tayanch oyoq

- yugurish to'g'ri yo'nalishda yoki to'pga biroz diagonal bo'yicha sodir bo'ladi;
- tayanch oyoq biroz bukilgan taxminan 1-2 panja kengligida to'p yoniga yoki orqasiga qo'yiladi;
- tana vazni zarba vaqtida tayanch oyoqda harakatsiz.

Tananing yuqori qismi va qo'llar holati

- zarba vaqtida tananing yuqori qismi, qoida bo'yicha, tayanch oyoq ustida biroz egiladi.
- Zarba oyoq qarshisida yotgan qo'l qoida bo'yicha muvozanat barqarorligini saqlaydi, bunda elka biroz oldinga chiqadi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun ko'rsatma

To'p tomon yugurish harakati ozgina yoysimon, diagonal shaklda yoki to'g'ri kelish kerak. Tayanch oyoq tizza bo'g'imini bir oz bukkan holda, to'pning qisman orqa yoniga qo'yiladi, zarba beruvchi oyoqni shunday joylashtirish kerakki, to'pga nazoratsiz zarba berishi mumkin bo'lgan holda hamda to'pga kuchli zarba berishga qulay tarzda joylashtirish kerak. Shuning bilan bir qatorda, oyoq kaftining qismining ichki tomonga burilgan boldir qismi to'g'irlanib, to'p bilan teginish vaqtida oyoqning iloji boricha katta qismi tegishi kerak.

2.3.5. Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan zarba berish.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan zarba berish usulining o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, to'pni turli holatlarda, ya'ni sakrab hamda havoda uchib kelayotgan to'pni imkoniyat darajasida o'zining tabiiy harakatlariga bo'ysundirish ahamiyati ko'zda tutiladi. Uni yuqori tezlikdagi harakatlanish vaqtida shuningdek, yugurish ritmi keraksiz to'xtalish harakatlarini qo'llash ham mumkin.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan zarba berishda:

- To'pni uzatish yoki driblingni amalga oshirib darvozaga zarba berish bilan yakunlash,

- Darvoza yaqinidan to‘g‘ri yoki qo‘shimcha erkin (jarima) zarba bilan darvozaga zarba berish,

- Qanotdan to‘p uzatish,
- O‘yinni boshlash uchun diagonal hamda to‘pni yuqoridan uzatish,
- Raqib ustidan to‘pni yumshoq ko‘tarish orqali,
- Hal qiluvchi zarba bilan,
- Darvozabonning to‘pni o‘yinga kiritishi yoki boshlang‘ich zarba

Bunda bir necha o‘zgarishlar hosil bo‘ladi, masalan, “havoda uchib kelayotgan to‘pga zarba berish” da joyida turgan yoki aylanib kelayotgan to‘pni erda qabul qilish, to‘p erdan ko‘tarilayotgan vaqtida darhol to‘pga zarba berish harakatlari kuzatiladi. Musobaqa vaqtida talab qilinadigan vaziyatlarda oyoq yuzasining o‘rta qismi bilan qattiq va aniq zarba berishi uchun harakatga keltiruvchi sezgi, portlovchi kuch, qo‘zg‘atuvchi kuch va epchillik sifati bir-biriga bog‘lanadi.



Harakat ko‘rinishi (59,60 rasm)

60, 61 rasm.

Tayanch oyoq

- Qisqa qadamlab to‘g‘ri yugurishdan so‘ng tayanch oyoqni to‘pning yon tomoniga bir kaft oraliqda qo‘yiladi.

- Zarba mobaynida – to‘pga zarba berish harakatidan to to‘pga o‘ynovchi oyoqqa qadar – umumiy tana og‘irligi tayanch oyoq va tayanch kaft tomon siljiydi.

- Bunda tizzalar bir oz bukiladi.

To‘pga o‘ynovchi oyoq

- O‘qtalish (zamax) tos-son va tizza bo‘g‘imni yuqorigi son hamda boldir qismini orqaga (qayta o‘qtalish bilan) tebratish orqali hosil bo‘ladi.

- Tebranishlar oyoqning to‘liq markaziy kafti bilan to‘pga teginish orqali sodir bo‘ladi, so‘ng to‘pga o‘ynovchi oyoq bilan bukilgan tizzalar oldinga tashlanadi (tizzalar harakatni boshqaradi).

- Oyoq kafti cho‘zilgan (to‘g‘ri) va boldir yoziladi.
- Oyoq kaftining uchi yerga qaratilgan bo‘ladi.
- Yerga tegib sakrab kelayotgan to‘p tezligini etarlicha pasaytirish maqsadida to‘p erdan uzilish paytida tizza to‘p tagiga tekkaziladi.

Gavdaning yuqori bir bo‘lagi va qo‘lning joylashishi

- Zarbani pastdan amalga oshirish uchun gavdaning yuqori bir bo‘lagi ozgina oldinga egiladi.

- Qo‘llar quyidagi vazifani bajaradi, gavdani yon tomon muvozanatini ushlab turadi, to‘pga o‘ynovchi oyoq ro‘parasida joylashgan qo‘l gavda yonidan sekin-asta olib boriladi, ikkinchi qo‘lni bir necha marta orqaga harakatlantiriladi.

Amaliy mashg‘ulotlar uchun ko‘rsatma

YUgurishni boshlash zarba tomonga to‘g‘ri yoki uning uchun yon tomonga yo‘naltirilgan bo‘lib, tayanch oyoq taxminan to‘p balandligi bo‘yicha joylashtiriladi. Gavdaning yuqori qismi zarba berish vaqtida oz miqdorda oldinga egiladi, to‘pga o‘ynovchi oyoq tizzasini to‘pning ustiga olib boradi. To‘pga o‘ynovchi oyoq kafti pastga cho‘ziladi va tizza bo‘g‘imi yoziladi. To‘pga teginish maydoni to‘liq ko‘tarilish hisoblanadi, tayanch oyoqni burchak osti tizzani bukkon holda to‘g‘ri yuqoriga ko‘taradi. o‘yin vaziyatiga tegishli talablarni inobatga olgan holda kuchli bosimni taqsimlash zarur deb hisoblash darkor.

Zarba berishning boshqa usullari

Yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berish

Yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berishdan avval, kaftning yuqori qismida yoki oyoqning tashqi yuzasi bilan to'p yerga teginish holatidan keyin darhol sakrayotgan to'p turtish harakati amalga oshiriladi. (rasm 62, 63, 64).



62, 63, 64 rasm

Bu zarbaning ko'rinishi o'ziga xos ravishda aniq (shiddatli) zarba berishga undaydi. Yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berish yumshoq tarzda to'p uzatishdan so'ng to'pni oyoq kaftining ichki qismida ham amalga oshirish mumkin.

Texnik alomatlariga nazar solsak, asosiy zarba berish turlari bir xil yoritilgandir. To'pni harakatga keltirish uchun to'pga oyoq kaftining barcha qismini tekkazish bilan bir qatorda oyoqni cho'zib to'pni yuqoriga harakatlantirish mumkin, va shunday harakat bilan kuchli zarbani hosil qilish mumkin. Oyoq kaftini pastlab yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berish uchun to'p ostiga tizzani cho'zish va to'pga o'ynovchi oyoq kaftining uchini pastga vertikal holatga qo'yish kerak.

Yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berish harakatidan to'pni uzatish usuli, turli masofalardan darvozaga zarba berish usullaridan va himoyalash xududidan darvozabonlarning qo'li bilan to'pga zarba berish usullari singari foydalaniladi. Yerga tushib sakrab kelayotgan to'pga zarba berish vaqtidan oldin to'pga oyoq kafti bilan markaziga tegadi, va shu bilan birga alohida aniqlikka ega bo'ladi. Ayniqsa, oyoq kaftining tashqi qismi bilan yerga tushib sakrab

kelayotgan to'pga zarba berish foydaliroq hisoblanadi. To'pda burama ko'rinish hosil bo'ladi, uning havoda uchish traektoriyasi yoysimon shaklni vujudga keltiradi, bu esa darvozabonlar to'pni qaytarishi uchun juda mushkul vaziyat hisoblanadi.

2.3.6. To'pga burama holatda zarba berish

To'pga burama holatda zarba berishni bajarishdan avval oyoq kafti to'pning markazidan tashqi qismiga zarba berishi orqali hosil bo'ladi. Bu holatni oyoqning ichki va tashqi kaft qismi bilan zarba berish ko'rinishidagi usuli bilan amalga oshirish mumkin, (65 rasm) bunda ikkala holatda ham to'pni ko'tarish harakati osonlik bilan kechadi. O'ziga xos tarzda qabul qilingan to'p qaysiki to'p burama holatni hosil qiladi va havodagi uchish traektoriyasi yoysimon shaklga aylanadi. To'pga burama holatda zarba berish darvozaga zarba berish usulini qo'llash kabi ko'plab turli xil usullar orqali amalga oshiriladi, ya'ni qanotdan uzatib berilgan to'p, u erkin (jarima) to'pini to'g'ri amalga oshirish usuli orqali, raqib jamoa darvozasiga yoki darvoza yoniga zarba berish orqali to'pga zarba berish, bundan tashqari, raqibdan holi kombinatsiya uyushtirish uchun, burchak to'pini o'yinga kirgazish yoki qanotdan himoyachi orqasi bo'ylab to'pni uzatishda yoki himoyachidan teskari qarab qochib ketishda amalga oshiriladi.



65 rasm

Ayniqsa, kutilmagan paytdagi to'pga burama holatda zarba berish harakati oyoq kaftining tashqi qismi bilan "yashirin to'p uzatish" usuli orqali amalga oshiriladi. Bu usulni kurashlarsiz ham amalga oshirish ham mumkin, shuning uchun raqib bilan kurash vaziyatida bu holat arang namoyon bo'ladi. Bundan

tashqari, yugurish harakatidan holi bo'lgan vaziyatlarda ham bunday to'pga burama holatda zarba berish usuli qo'llanilishi mumkin. YAkunlovchi harakatga keladigan bo'lsak, oyoq kaftini faqatgina ichkariga qaratish bilan bir qatorda oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish ustunligi orqali uzoq masofaga to'p uzatishlarni amalga oshirish mumkin. SHuning uchun o'quv-mashg'ulotlarda oyoq kaftining ichki qismida zarba berish harakatini tez-tez takrorlab turish darkor.

2.3.7. Sonni burib zarba berish

Sonni burib zarba berishning asosiy alomatlaridan biri shuki, havoda zarba berishda tizza balandligi bo'yicha oyoq kafti bilan to'pga zarba beriladi. Oyoqning joylashishi kaftning joylashishiga mos tarzda bo'ladi (66, 67, 68 rasm). Tananing yuqori qismini ortga olib qochib, to'pga o'ynovchi oyoqni keng o'qtalish (zamax) bilan birgalikda hamda tayanch oyoqni bir oz bukib yon tomonga egiladi. SHuning bilan birga sonni burish harakati oyoq uchida amalga oshiriladi. To'pga o'ynovchi oyoqning butun kafti to'p markaziga qattiq teginishi uchun maydonga parallel holatda yoki pastdan diagonal holatda tashlanadi. Sonni burib zarba berish usulini sakrash orqali ham amalga oshirilishi mumkin.



66, 67, 68 rasm.

Sonni burib zarba berish usuli qanotdan to'pni uzatishdan so'ng darvozaga zarba berish vaziyatida, erkin (jarima) zarba yoki burchak to'pini o'yinga kiritishda, agar to'p erdan yuoriga sakrab kelayotgan vaziyatlarda qo'llaniladi. Bir vaqtning o'zida ushbu usulni qo'llash darvozaga zarba berishda hamda himoyachi ustidan olib o'tish bilan birga foydalaniladi. Ko'pincha ba'zi vaziyatlarda havoda kelayotgan to'pga zarba beriladi. Lekin ayrim hollar vujudga kelishi mumkinki,

to'pni ko'krak bilan to'xtatib, keyin esa darvozaga zarba berish ko'rinishi kabi sonni burib zarba berish usuli amalga oshiriladi.

2.3.8. Yiqilayotib to'pni o'z ustidan oshirib zarba berish

Yiqilayotib to'pni o'z ustidan oshirib zarba berish usuli balandlikdan tushib kelayotgan to'pga zarba berishda qo'llaniladi. O'yinchining dastlabki holati shundan iboratki, o'yinchi o'z maqsadiga erishishi uchun orqasi bilan turib oladi. To'pga o'ynovchi oyoq bilan aniq "taqsimlangan vaqt bo'yicha" sakrash harakatini amalga oshiradi. Yerga "qayta yiqilish"da to'pga o'ynovchi oyoq kafti to'pga teginishi uchun oyoqlar "qaychisimon" harakatni bajaradilar. Ortga (ko'pincha bir qo'l bilan amalga oshiriladi) tayanishni hosil qiladigan (himoyalanaadigan) qo'l gavgdani o'qtalish (zamax) harakatini boshlaydi. Yiqilayotib to'pni o'z ustidan oshirib zarba berish usulini o'rganishdan avval to'p uchun tebranish vazifasini hosil qilish kerak. YOpiq sport maydonchalarida ushbu harakatni o'rganish uchun yumshoq rezinali to'shak turli xil jarohatlardan himoyalashda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Agar tebranish harakati o'z ixtiyori bilan bajarila olinmasa, to'pni tashlab berishi ham mumkin.

2.4. Qanotdan to'pni uzatish

Qanotdan o'ynash gol urish uchun imkoniyat yaratilishi odatga ko'ra ishonchli hisoblanadi. Ilgari qanotdan uzatilgan to'p kabi ajoyib aldamchi harakatlar va driblingga ega bo'lgan qanot yarimhimoyachilarning xujumi o'yinni boyitib turgan. Hozirgi vaqtga kelib o'yinni hal qilishda faqatgina bir (yoki ikki) xujumchi bilan doim harakat qilinadi, ko'plab jamoa o'yinchilari jarima maydonchasi ichiga qanotdan to'pni uzatib berish maqsadi qaratilgan bo'lishi shart. SHunday tezlik bilan qanotlar orqali jamoadoshlar hamda himoyachilar darvoza oldida joylashgan xujumchilarga yordam berish uchun qo'shilishadi.

O'quv-mashg'ulot mobaynida gol urish imkoniyati paydo bo'lishi uchun qanotdan to'p uzatish texnikasiga e'tibor qaratilishi kerak. Bu maqsadni to'plar bilan amalga oshirish mumkin, qaysiki jarima maydoni ichiga kuchli zarb bilan to'pni burama (aylanma) shaklda etkazib berish holatlarini ifoda etadi. Bunday

tarzdagi to'plar xujumchilar uchun burama (aylanma) shaklda va himoyachilar hamda darvozabonlarga qiyin vaziyatda etib boradi, natijada darvoza tomonga bosh bilan kuchli zarba berish va "to'pga start olish" imkonini yaratib beradi.

Texnik usullarning ketma-ketligi oyoq kaftining ichki qismida to'pni uzatishdagi harakatiga mos keladi.

O'quv-mashg'ulotning maqsadi

- To'pni uzatib berish, zarba berish va qanotdan to'pni uzatish harakatini bajarishdan oldin aniq bir diqqatni ahamiyatga olish kerak.
- O'ng hamda chap oyoq kafti bilan to'pni uzatish, zarba berish va qanotdan to'pni uzatish harakatlarini amalga oshirish.
- Aniq zarba berish harakatini bilan uyg'unlashtirib kuchni orttirish.
- Qisqa va uzoq masofaga to'p uzatish bilan o'ynash.
- Pastdan va yuqoridan to'p uzatish bilan o'ynash.
- To'pni burama (aylanma) harakat bilan zarba berish.
- Aniqlikdan oldin taqsimlashni olib borish.

U 8/U 7 – U 10/U 9 – yoshli bolalar bilan o'quv-mashg'ulot jarayonida beriladigan mashqlarga takliflar.

- 16 x 16 m xajmli katta maydon, fishkalar bilan belgilab qo'yiladi, bir-birining yoniga joylashadi (68 rasm).
- Har bir maydon markazida har birining kengligi taxminan 2 (1) m bo'lgan bittadan darvoza qo'yiladi.
- Har bir maydon ichida 4-6 o'yinchilar bittadan to'p bilan to'pni olib yurishadi va markaz tomondagi fishkalar orasidan darvozaga ketma-ketlik bilan to'pga zarba berishadi, darvozadan aylanib o'tadi va burchada turgan fishka atrofidan to'pni olib o'tadi.



69 rasm

- Avvalgiday, ammo hozir musobaqa ko‘rinishida.
- Qaysi guruh barchadan ilgarilab tezroq ikki (uch) marta aylanib o‘tishni hosil qiladi?
- Qaysi guruh bir daqiqa ichida to‘plarni eng ko‘p miqdorda darvozaga uzatib beradi?
- Avvalgiday, ammo hozir ikki (uch) o‘yinchi maydonchanning har bir yarim qismida o‘z to‘pini erkin tarzda olib yuradi. Maydonning boshqa bir qismida ikki (uch) jamoadosh sherigi to‘psiz holatda kutib turadi. O‘yinchi birin-ketin darvoza tomon to‘pni olib yurishadi, maydonning narigi tomonida kutib turgan o‘z sheriklariga to‘pni uzatishadi va burchakka joylashtirilgan fishkalardan biri tomon start oladi. To‘pni qabul qilib olgan o‘yinchi fishkalardan biri atrofida to‘pni olib yuradi va uni to‘psiz kutib turgan sherigi tomon qayta darvozaga harakatlanadi va h.k. (70 rasm)



- Oraliq masofasi 5 m kenglikda 8-10 fishkalar qo'yilgan. Bir tomondan to'p bilan 5-7 o'yinchi fishkalar bilan maydon tomon to'pni olib yuradi va ularni aylanib o'tishga urinadilar. To'psiz o'yinchilar maydonning boshqa bir tomonida turib maydon tashqarisidan to'pni qabul qilib oladilar va ularni o'z tomonidan aylanib o'tishga urinadilar. O'yinchilar maydon markazidan faqatgina to'pni qabul qilib olish uchun foydalansalar bo'ladi.

- Bir necha 1 (2) m kenglikdagi darvozalar bir maydonga bo'linib qo'yiladi. Har bir o'yinchi darvoza tomon o'z to'pini olib yurib harakatlanadi, darvozaga to'pni uzatib uni aylanib o'tadi, oyoq kafti bilan to'pni qabul qilib boshqa bir darvoza tomon to'pni olib yuradi.

- Avvalgiday, ammo hozir juft bo'lib o'ynashadi. To'pni egallab yurayotgan o'yinchi darvoza tomon olib yuradi, sherigi esa boshqa bir darvoza tomon yuguradi va to'pni uzatgan o'yinchidan darvoza yonidan to'pni qabul qilib oladi, so'ngra navbatdagi turgan darvoza tomon harakatlanishni davom ettiradi va h.k. Bunda darvoza ustidan yugurib o'tish mumkin emas.

- Qadamma-qadam shakli orqali to'pni uzatib berish bilan o'ynash:

Yosh bolalar imkoniyatidan kelib chiqib, darvozadan 1 (2,3) m masofa oraliq'ida 3-4 o'yinchilar bir-birlariga qarama-qarshi turib oladilar. O'yinchilar belgilangan bir chiziqdan qarama-qarshida joylashgan darvoza ustidan to'pni uzatishadi va o'z guruhining oxiriga borib turadi. Qarshisida turgan guruh o'yinchilari to'pni ustalik bilan qabul qilib olishadi va qayta o'sha guruh o'yinchilari tomon to'pni uzatadi va h.k. Qaysi guruh o'yinchilari belgilangan vaqt ichida to'p uzatish soni ko'proq bo'ladi?

- Avvalgiday, ammo hozir qator turgan to'rt (besh) fishkalararo harakatni o'zgartirgan tarzda to'pni olib yuradi va darvozaga zarba beradi.

- Avvalgiday, ammo hozir o'yinchilar to'p uzatishdan so'ng boshqa tomondagi darvoza yonidan o'tib ketgan to'p tomonga yuguradilar va o'sha erda joylashgan guruh ortiga joylashadi. Bunda darvoza ustidan yugurib o'tish mumkin emas.

- Maydonning chegaralangan bir qismida o'yinchilar juft bo'lib harakatda bir-biriga halaqit qilmagan holatda to'pni uzatishadi. Doim yo'nalishni o'zgartirib sherigini kuzatib yuradi. Kerakli paytda to'p uzatishni, ishonch bilan to'pni qabul qilish va qisqa to'pni olib yurishdan so'ng qayta to'pni uzatadi.

- 8 x 10 m masofali maydonda 4:1. Ikki tashqi o'yinchi to'rt o'yinchi bilan maksimal aloqada o'ynaydi. Ikki ichki o'yinchilar to'pga teginishga harakat qilishadi va unga muvofiq to'pni egallab olishga urinishadi. Agarda o'yinchining maqsadi amalga oshirilsa, u to'p bilan avval harakatlangan o'yinchi bilan joy almashinadi. Imkoniyat darajasi topilsa bu o'yinni 4:2 ko'rinishda amalga oshirish mumkin.

- 15 x 15 m masofali maydonda 4:2. To'rt o'yinchi to'rt tomondan belgilangan yon chiziqlarda to'pni uzatish harakatlarini bajarishadi, bir-birlariga harakatlari orqali to'pni egallab yurgan o'yinchiga o'zaro yordam berishadi, imkoni boricha uzoq vaqt davomida to'pni egallab turishga harakat qiladilar. Maydon markazida ikki o'yinchi to'pga teginishga harakat qilishadi. Ikki, uch daqiqadan so'ng ichkaridagi o'yinchilar tashqaridagi o'yinchilar bilan almashishadi va h.k. – Tashqaridagi o'yinchilar uchun erkin tarzda o'yin olib borishga ruxsat etiladi. Imkoniyat darajasi aniqlangunga qadar to'pni egallab yurgan o'yinchilar o'yin oxirigacha chegaralanadi.

Darvozaga zarba berish musobaqasi

- Darvoza yonida o'spirinlar uchun 6 (8,10) m masofada har biri to'p bilan bir nechta o'yinchilar turishadi.

- kim darvozaga yerga tegmagan holda to'pni urishi mumkin?

- kim darvoza bonga qarshi gol urishi mumkin?

- 11 metrlik to'p. Beshta (oltita, ettita) o'yinchi 11 metrlik to'pni amalga oshirishadi.

- kim beshta (oltita, ettita) to'pdan ko'proq darvozaga gol urishi mumkin?

- faqatgina oyoq kaftini ichki qismida urish mumkin.

- faqatgina oyoq yuzasining ichki tomoni bilan urish mumkin.

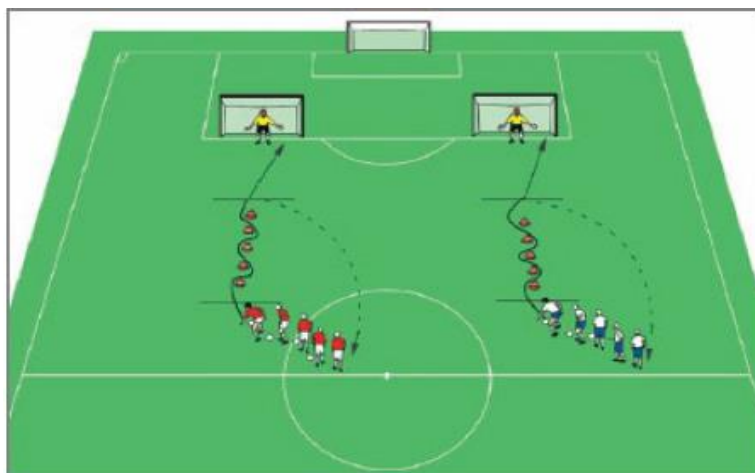
- Kim oyoq yuzasining tashqi tomoni bilan urish mumkin?

-Kim erda sakaraganto'pga zarba berish mumkin?

- Ikkita yonma-yon turgan darvozabon darvoza bilan 16 m masofada turishishadi. Bundan tashqari har biri to'p bilan beshta (oltita) o'yinchi ham joylashadi. Birin-ketin o'yinchilar to'pni to'rta turgan fishkalar oralatib olib yurgan holda ketma-ket 8-10 m masofadan darvozaga zarba berishadi.

-kim darvozaga tushura oladi?

-kaysi guruh beshta imkoniyatdan so'ng darvozaga ko'p gol urishi mumkin?



71 rasm

Iste'dotli o'yinchilarning mashg'ulotlari uchun mashqlarni o'tkazish taklifilar

- Uchta o'yinchilar bir-birlaridan 10 m masofada turishadi. Ular orasida 2 (3) m kengligida darvoza joylashgan. O'yinchilar to'pni darvoza orasidan sherigiga oshirib berib, o'z guruhining orqa qismiga borib joylashadilar.

- To'pni oyoq kaftini ichki qismi bilan nazoratga olingandan keyin, oyoq kafti yuzasining ichki tomoni bo'sh bo'ladi.

- To'pni oyoq kaftini ichki qismi ikkita teginishdan so'ng, oyoq kafti yuzasining ichki tomoni bo'sh bo'ladi.

- Faqatgina to'g'ri o'yinda.

- Besh kishilik guruhlarda to'pni oshirish harakatlari amalga oshiriladi.

- Uchta o'yinchi bir to'p bilan 10 m masofada bir-birlarida uzoqlikda joylashadilar. Bunda birinchi tomonda bitta o'yinchi ikkinchi tomonda ikkita o'yinchi harakat qiladi. Ikki kishilik turgan o'yinchining birinchisi to'pni olib

yurib kelib to'pni oshirib beradi va qarama-qarshi to'rgan o'yinchining joyiga borib turadi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi ham to'pni oshirib bergan holda qarama-qarshi turgan o'yinchining joyiga borib turadi.

- to'pni olib yurishdan so'ng oshirib berish kerak.

- to'pga ikki teginishdan so'ng oshirib berish kerak.

- faqatgina to'g'ri o'yinda.

- oyoq kaftini ichki qismida, oyoq yuzasining ichki tomoni bilan.

- Uchta o'yinchi uchburchak shaklida bir-birlaridan 3-5 m masofada joylashadilar. To'pni egallab turgan o'yinchi sherigiga to'pni shunday oshirib berishi kerakki, u uchinchi o'yinchiga to'pni aylantirgan holda uzatishi kerak. U esa, to'pni qabul qilib, yana sherigiga tashlab beradi. h.k

- Beshta o'yinchi darvoza oldida 8 m masofada bir-birlaridan uzoqlikda turadilar. Bir o'yinchi yon tomonda 2-3 to'p bilan turadi. U to'pni oldinda turgan o'yinchilar ketma-ket tashlab beradi. Ular esa, to'plarni aylantirgan holda darvozaga urishi mumkin.

- Uch o'yinchi 10-15 m masofa oralig'ida uchburchak shaklda qarama-qarshi joylashishadi. To'pni egallab turgan o'yinchi sherigiga pastdan (yuqoridan) to'pni uzatadi, so'ngra dadillik bilan navbatdagi turgan o'yinchiga to'pni uzatadi va h.k.:

- Oyoq kaftining ichki qismi bilan.

- Oyoq kafti bilan.

- 20 (30) m ga masofani kengaytirish.

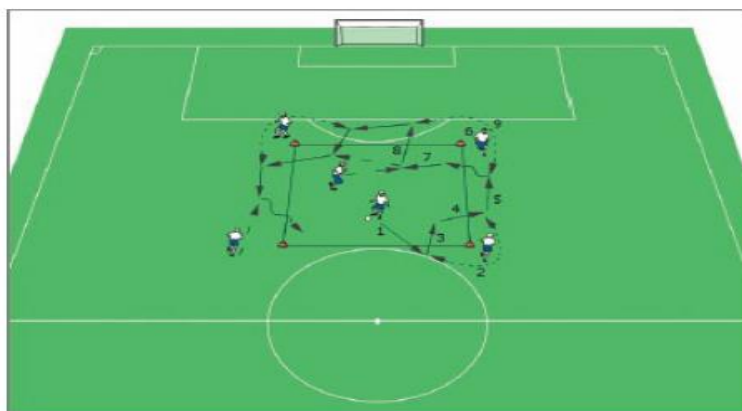
- Har bir sherik uchun uzoqdan, pastdan, kuchli to'p uzatishlarni amalga oshirish.

- To'pni havodan amalga oshirish.

- To'pni egallab olishdan so'ng sherigiga to'pni shunday tarzda uzatsinki, undan keyin keyingi sherigiga uzatishda qulaylik yaratilsin.

Besh o'yinchi 8-10 m masofa oralig'ida joylashishadi. Bir o'yinchi boshqa bir o'yinchiga to'pni uzatadi va uning o'rniga borib joylashadi.

- yuqoridagi kabi, hozir katta maydonning to'rtidan birida masofani 20-30 metrga kengaytirish.
- to'pni parvozda o'ynash (razygrivat), ularni nazorat qilish va boshqa o'yinchiga uzatish;
- burama to'p uzatish;
- to'pni pavoizda boshda o'ynash yaqin atrofda turgan ishoch bilan qabul qili va to'pni yana to'p parvozda kabi uzoqda turgan sherigiga olib boradigan sherigiga uzatish va hokazo.
- 30 x 30metr o'lchamdagi maydon burchaklarida har birida bittadan o'yinchi turibdi. Markazda ikki o'yinchi bir to'p bilan (72-rasm). To'pga egalik qilayotgan o'yinchi (1) tashqarida turgan o'yinchiga (2) to'pni uzatadi, u to'p ustidan nazoratni qo'lga oladi va yarim burilishda pas uzatuvchi o'yinchi bilan burchak qalpoqcha atrofida (3 va 4) ikkitalik pas o'ynaydi. Ikkitalik pas ni bajarigandan so'ng u ikkinchi turgan tashqi o'yinchiga to'pni tepadi, u to'p ustidan nazorat o'rnatadi va yarim burilishdan keyin o'zining burchak qalpoqchasi atrofida ikkinchi ichki o'yinchi bilan ikkitalik pass o'ynaydi. Ikkitalik pasni bajargandan so'ng u xuddi shunday ichki o'yinchi bilan yana ikkitalik pas o'ynaydigan uchinchi turgan tashqi o'yinchiga tepadi, so'ng yana birinchi ichki o'yinchi bilan ikkitalik pas bajaradigan to'rtinchi tashqi o'yinchiga uzatish taklif qiladi va hokazo.



72-rasm

- 10 x 10 metr maydonda 4:2. To'rtta o'yinchi to'pni ikkita kontakt yoki to'g'ridan-to'g'ri uzatadilar, ichki o'yinchilarning ikkalasi to'pga egalik qilishga

urinadilar. Agar bunga erishilsa, to'pni egallagan o'yinchi to'p o'ynashni boshlab bergan o'yinchi bilan joy almashadi.

- YUqoridagi kabi, hozir 3:2, biroq uchta o'yincha to'pni erkin o'yinga uzatadi.
- 4:2; 2ga. 10 x 10 metr o'lchamda ikkita A va V maydon bir biridan 10 metr masofada turibdi (156-rasm). A maydonda to'rtta hujumchi ikkita himoyachiga qarshi ikkita (uchta) kontakt bilan to'p o'ynayapti. Agar himoyachilar to'pni olsalar, ular V maydonda turgan sheriklariga to'pni uzatadilar va to'p ortidan start oladilar. Shu kabi ikki hujumchi boshqa maydonga yugurishni boshlaydilar va himoyachiga aylanadilar. Agar ular to'pga egalik qilishga erishsalar unda ular to'pni A maydondagi sheriklariga uzatadilar va yana start oladilar. V maydondagi ikkala boshqa o'yinchilar shu ondayoq start olib u erda himoyachilarga aylanadilar va hokazo.



73-rasm

- 10 x 15 metr o'lchamdagi maydonda 3:3 (4:4). O'yin vaqti ikki, uch takrorlanishlar bilan 3-5 daqiqa.
- 20 (30) x 30 (40) metr o'lchamdagi maydonda uchta jamoa almashib 6:3. Har birida ikkitadan o'yinchi bo'lgan ikkita guruh uchta o'yinchidan iborat uchinchi guruhga qarshi birga o'ynaydi. Agar uch kishidan iborat guruh o'yinchilari maydonda to'pni qaytarsalar, ularning barchasi o'rin almashadilar, ya'ni hujumchilarga, to'pni yo'qotgan o'yinchilar guruhi esa himoyachilarga aylanadilar. Ikki (uch) kontakt bilan yoki to'g'ridan-to'g'ri o'yin.
- Jarima maydoni chegaralarida har biri bittadan to'p bilan 6-10 o'yinchi turibdi. Darvoza arqonlar, shestlar, qalpoqchalar bilan uch qismga

bo‘linadi. O‘yinchilar ketma-ket o‘z to‘plarini o‘ng maydonga tepadilar. 10 ta zarbadan keyin chap maydonga:

- harakatsiz to‘pni tepish;
- qisqa driblingdan keyin to‘pni tepish;
- panjani tashqi tomoni, qo‘tarilgan qismi va tashqi ko‘tarilgan qismida to‘pni tepish;

- past va baland to‘plarni tepish;
- o‘ngdan, markazdan va chapdan to‘pni tepish;
- uzatish bajarilgandan keyin to‘p ustidan nazorat o‘rnatib uni tepish;

Murabbiy avval maqsad qo‘yadi. Keyinchalik o‘yinchilar o‘zlari qanady qilib va qayerga tupishni hal qiladilar.

- 6-8ta o‘yinchi har biri bittadan to‘p bilan jarima maydoni burchagida turibdi va darvozabonli darvozaga orqa yonbosh shtangalar yo‘nalishida to‘pni aylantirish bilan ketma-ket zarbalarni amalga oshiradilar. Keyin boshqa tomondan va boshqa oyoqdan. Kim gol ura oladi?

- O‘ng tomonda, darvoza oldida markazda va chap tomonda jarima maydonidan tashqaridagi sherik bilan ikkitalik pas bajarilgandan so‘ng darvozaga zarba.

- 1+1:1. Uzatishni bajargan o‘yinchi himoyachiga qarshi hujumchi bilan birga o‘ynaydi. Hujumchi himoyachining faol qarshiligida darvozaga zarbani bajarishi kerak. 4-6 urinishdan keyin vazifa o‘zgaradi. Bir vaqtning o‘zida bitta darvozaga bir nechta guruh bilan o‘ynash mumkin.

- Avvalgidek, biroq hozir 1+2:2.

- Avvaldagidek, biroq hozir 1+2:3.

- Darvozabon bilan bitta darvoza oldida 2+3:4. Uzatishni bajargan o‘yinchi vaziyatdan kelib chiqib hujumga kirishishi mumkin.

- 3+3:3. Jarima maydonidan tashqarida (o‘ngda, markazda, chapda) uzatishni bajargan uchta o‘yinchi jarima maydonida uchta himoyachilarga qarshi uchta hujumchilar bilan o‘ynaydilar. Uzatishni bajargan o‘yinchilar to‘p bilan ikkita kontaktli o‘ynaydilar. Qoida: Agar himoyachilar to‘pni olisalar:

- ular to'pni orqaga uzatishni bajargan bir o'yinchiga uzatadilar va himoyachilar bo'lib qolaveradilar;
- uzatishni bajargan bir o'yinchiga pasdan keyin, ular hujumchilar, hujumchilar esa himoyachilarga aylanadi;
- bir nechta hujumlardan keyin vazifa o'zgaradi.
- yon chiziqlarda jarima maydoni darajasida bir nechta to'plar bilan 3-5ta o'yinchi turibdi. Birinchi o'yinchi qanotda gol urishi kerak bo'lgan jarima maydonidagi uchta sherikdan bittasiga o'z to'pini uzatadi. Keyin qanotdan ikkinchi o'yinchi uzatadi va hokazo.

-qanotdan eng yaqin yonbosh shtanga yo'nalishida uzatish;

-qanotdan uzoq yonbosh shtanga yo'nalishida uzatish;

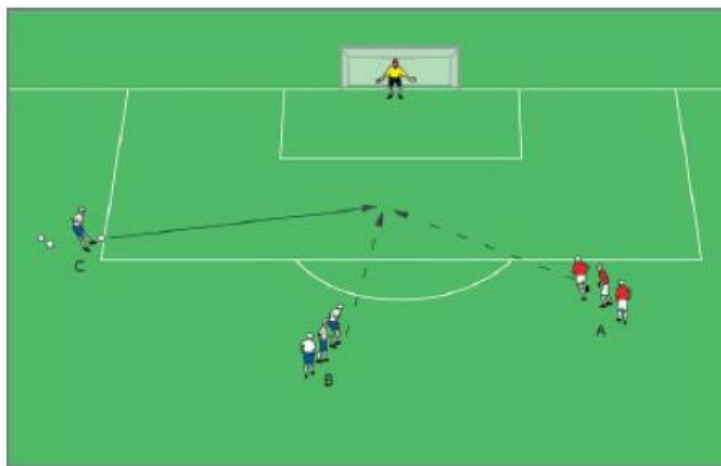
-qanotdan jarima zarbasi joyi yo'nalishida uzatish.

To'p darvozabodan tashqaridagi o'yinchi bilan o'ynaladi. Gollarni boshda urish kerak. Agar to'plar jarima maydoniga juda past tushsa, unda oyoq bilan tepish mumkin. Qanotdan 8-10ta uzatishlardan so'ng vazifa o'zgaradi.

-qanotdan o'ng va chapdan uzatish;

-jarima maydoniga o'ngga va chapga to'p uzatish, to'pga egalik o'rnatilgandan keyin to'g'riga tepish.

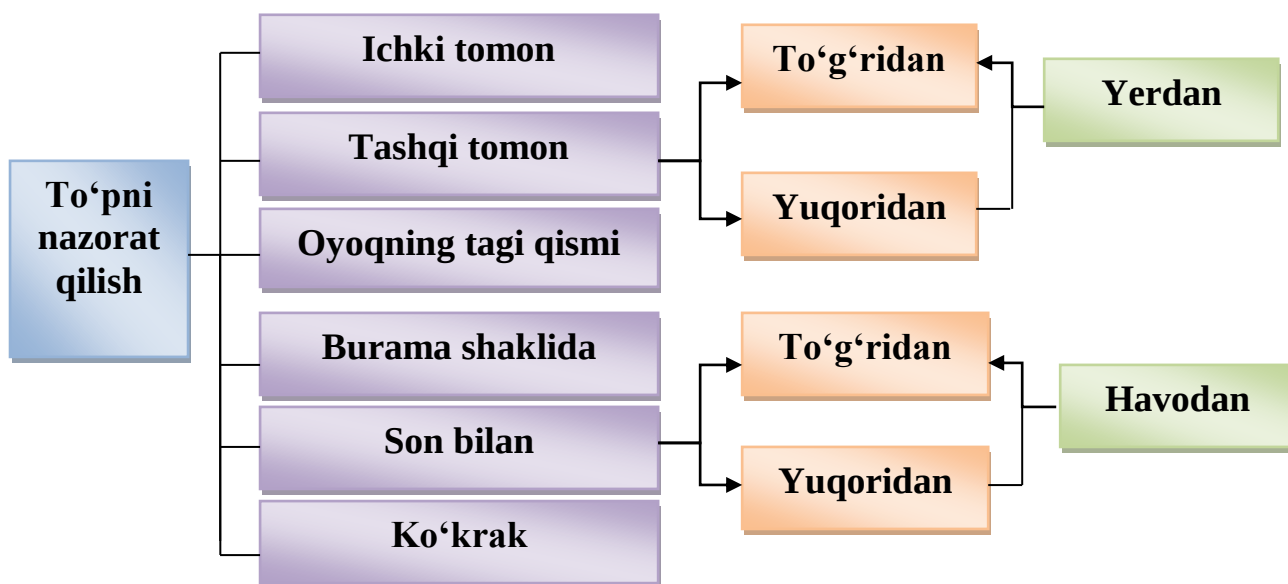
- Uchta o'yinchi jarima maydoni chizig'ida turibdi: hujumchi A darvoza maydonining orqa chizig'i darajasida, himoyachi V darvolar oldida markazda va uzatishni bajargan S o'yinchijarima maydoni burchagida birnechta to'plar bilan (74-rasm). V o'yinchi bir vaqtning o'zida start oladigan A o'yinchi va V o'yinchi qisqa jadal yugurishdan keyin to'pga erisha olishi uchun jarima maydoniga pastdan to'p tepadi. A o'yinchi gol urishi kerak V o'yinchi esa unga qarshilik ko'rsatishi lozim. 5-8ta urinishdan keyin vazifa o'zgaradi.



74-rasm

- darvozabonlar bilan ikkita darvozada 4:4. Har biri bitta darvozabon bilan ikkita darvoza 30 metr masofada bir-biriga qarama-qarshi turibdi. Maydonda bir-biriga qarshi to'rtta o'yinchidan iborat ikki jamoa o'ynaydi. Alohida harakatlar yoki kombinatsiyali o'yinlar bilan tez-tez gol urish. Har bir darvoza yonida agar to'p tashqariga chiqib ketsa, shu ondayoq o'yinga kiritiladigan birnecha to'plar yotibdi.

2.5. To'p ustidan nazorat o'rnatish



75-rasm: To'p ustidan nazorat

Dribbling, qanotdan zarba va uzatish kabi, aylanayotgan, sakrayotgan va uchayotgan to'p ustidan nazorat, futbolda mashg'ulotning asosiy elementi hisoblanadi.

O'yinchilar ishonchli va hisoblangan aniqlikda paslarni amalga oshirishlari, to'pni qaerda qabul qilishni istayotgan joyga uzatish uchun qanotdan uzatishni bajarish va urish. Uzatilgan to'plarni to'xtatish yoki turli yo'nalishlarda ushlab qolish yo'li bilan uni nazoratga olish zarur.

To'pni egallashga erishi va uni o'zida ushlab qolish uchun qabul qilishda ishoch va keyinchalik uzatilgan to'plarni uzatish talab qilinadi.

O'yinchilar uzatilgan to'pni shunday nazoratga olishlari kerakki, raqib to'pga eaglik qila olmasin va o'yin davomida saqlay olsin.

Kelayotgan to'pning balandligi va tempi hamda raqib harakatlaridan kelib chiqib, turli hil to'p ustidan nazorat imkoniyatlari mavjud.

To'pni qabul qilish ko'pincha raqibning mustaxkam himoyasidan qochib qolish yoki har qanday qulay vaziyatda raqibdan to'pni tortib olish uchun gavadani aldamchi harakatlari va fintlar bilan bog'liq.

To'pni qabul qilishdan oldin o'yinchi, harakatga kirishish vaqtini kechiktirmasdan o'yin vaziyatiga mo'ljallanishi kerak.

O'yin vaziyatini hisobga olib yaqinlashayotgan to'pni tezligi va balandligidan kelib chiqib, to'pni qabul qilish va olib qo'yish texnikasining turli variantlari qo'llaniladi. Past uzatilgan to'pni, qoida bo'yicha, panjani ichki tomoni yoki panjani ichki ko'tarilgan qismi bilan (panjanitashqi tomoni bilan) qabul qilinadi. Balanddan tushayotgan to'p havodagi parvozning egriligidan kelib chiqib, panjani ko'tarilgan qismi, sonning yuqori qismi (yuzasi) yoki ko'krakda, yoki yerga tushayotgan paytda panjani ichki tomoni bilan yoki panjani tashqi tomoni bilan oldinga yoki yot tomonga qabul qilinadi, ehtimol, shu tarzda "orqaga" yarim burilish bilan olinadi. Ayrim holatlarda panjani ostki qismi bilan qabul qilishni ham taklif qilinadi.

Parvoz traektoriyasidan kelib chiqib, ko'krakda to'p ustidan nazorat holatlarida to'p gavadani yuqori qismidan "yuklama bilan" o'tish yoki yugurishda oldinga egilish bilan qabul qilinadi. Baland uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan sakrashda ham qabul qilish mumkin.

Harakat prinsipi va harakat ketma-ketligi texnikaning hilma-hil turlarida mohiyatan, to'pni qabul qilish va olib qo'yishga mos keladi. Panjani ichki tomoni,

ko‘tarilgan qismi, osti (podoshva), sonning yuqori qismi yoki ko‘krak uchayotgan to‘pni qo‘nish paytida to‘xtashga majbur qiladi va to‘pni yumshoq (engil) ko‘tarish bilan olib qo‘yish mumkin. Tana vazni harakatga nisbatan “egiluvchan” tayyorlikni qabul qiladi.

2.5.1. Oyoq panjalarini ichki tomoni bilan (panjani ichki ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish

Panjani ichki tomoni bilan past yoki balanddan tushayotgan to‘pni qabul qilish yoki olib qo‘yish mumkin. To‘p pastda dumalayotgan holatlarda o‘yin oyoq panjasi to‘pga qarshi qo‘yiladi va to‘qashish vaqtida engil orqaga tortiladi. Shu tarzda to‘pni to‘xtatish, oldinga yoki aylanish bilan yon tomonga uzatish ham mumkin. To‘p balanddan tushayotganda o‘yin oyoq boldiri, panja uchi tortilgan to‘p ustida tom hosil qiladi. To‘p erdan sakragan paytda, boldir biroz tushadi (bo‘shashadi). To‘plarni havoda panjani ichki tomoni bilan ham qabul qilish mumkin (76, 77, 78-rasm). Buning uchun o‘yin oyog‘ini tos-son bo‘g‘imdan burchak ostida bukiladi va panjani ichki tomonini to‘p qarshisiga olib kelinadi. To‘p to‘qnashgan paytda to‘p o‘yinni boshlash uchun tayyor tushishi (yiqilishi) uchun o‘yin oyoq orqaga olinadi.

77,



76,
78-rasm

2.5.2. Oyoq panjalarini tashqi tomoni bilan (panjani tashqi ko‘tarilgan qismi bilan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish

Panjani tashqi tomoni bilan aylanayotgan va qulayotgan (uchib tushayotgan) to‘pni qabul qilish va olib qo‘yish mumkin. Tassavurdagi qadam va gavda bilan fintlar bilan uyg‘unlikda bu texnika mustaxkam himoyalangan raqibdan to‘pni qabul qilish va olib qo‘yishni hal qilish uchun mos keladi. Bunda qabul qilish va olib qo‘yishni ichkariga bajarish aks ettiriladi, to‘pni esa panjani

tashqi tomoni yonboshdan olib qo'yiladi. Bundan tashqari to'pni panjani tashqi tomoni bilan havoda ham olib qo'yish mumkin (79, 80, 81, 82-rasm).



79, 80, 81, 82-rasm

2.5.3. To'pni panjani ostki qismi bilan (podoshva) qabul qilish

Faqat aylanayotgan va sakrayotgan to'pni panjani ostki qismi bilan qabul qilish imkon bor (83, 84-Rasm). O'yin oyoqning panja uchi tortilgan, tovon pastga bosiladi. To'p panjaning ostiga tekkan paytda, to'p ko'tarilishini to'xtatish uchun o'yin oyoq engil orqaga tortiladi.



83,84-rasm

2.5.4. Panjani ko'tarilganyuzaqismi bilan to'pni qabul qilish

To'p kuchli buralib tushayotgan holatlarda tizzadan bukilgan, o'yin oyoq to'pga qarshi siltanadi va to'qnashuv paytida uni birlashuvi (stechenie) sodir bo'ladi va balanddan yumshoq qulaydi. O'yin vaziyatlaridan kelib chiqib, to'pni biroz tizza darajasida yoki yerga yaqin qabul qilinadi. Birinchi holatda to'p "olib qo'yiladi" (85, 86-Rasm), ikkinchi holatda panjani biroz tortilgan uchi to'qnashish

paytida bo'shashadi, o'yinni boshlashga tayyor to'pni "tushirish" uchun boldir biroz orqaga siltanadi.



85,85- rasm

2.5.5. Sonni yuqori qismi bilan to'pni qabul qilish

Kuchli buralib tushayotgan yoki uncha baland bo'lmagan masofadan tushayotgan to'p ustidan nazoratni boshqacha imkoniyati, to'p ustidan ishonchli nazoratni ta'minlovchi tegadigan keng yuza, sonni yuqori qismi bilan qabul qilish hisoblanadi (887, 88-Rasm). O'yin oyoq sonningyuqori qismini to'pga qarshi olib boriladi va to'qnashuv paytida to'p yerga tushishi uchun biroz psga egiladi (tushiradi).



87, 88- rasm

2.5.6. Ko‘krak bilan to‘pni qabul qilish

Ko‘pchilik holatlarda to‘p “oyoqlar ochilgan” (o‘ng yoki chap olldinda) engil tik turishda qabul qilinadi, tana og‘irligi ikkala panjaga ko‘chadi. Ko‘krak qafasini to‘p qarshisiga olib boriladi, bunda tananing yuqori qismi to‘pning qulash burchagi va aniqligiga qarab, to‘pni “yuklash” uchun biroz orqaga egiladi (89, 90, 91-Rasm). Bunga muqobili to‘qnashuv paytida to‘pga “oqish” ga imkon berish uchun bir vaqtning o‘zida qo‘llarni oldinga ko‘tarish bilan ko‘krakni orqaga olish.



89, 90, 91 - rasm

Ko'krak bilan to'pni qabul qilishni sakrashda ham bajarish mumkin. Himoyachining egallagan holati va o'yinning keyingi o'ylangan yo'nalishidan kelib chiqib, sakrash qisqa aylanish bilan bog'liq.

Mashg'ulot maqsadlari

- Uzatilgan to'pni panjaning ichki va tashqi tomoni, ko'tarilgan qismi, sonni yuqori qismi, ko'krak bilan ishonchli nazoratga olish;
- To'pni (natiskom) qabul qilish va kirishish harakatlarini tez bajarish;
- O'yin davomida saqlab qolish bilan to'pni nazoratga olish;
- YUqori yugurish tempida to'pni nazoratga olish;
- To'pni qabul qilishda raqibni chalg'itish/aylanib o'tish, ehtimol, fint yordamida.

Bolalar bilan mashg'ulotlar uchun mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar (U8/U7-U10/U9)

- Har bir o'yinchi bittadan to'p bilan. Kim maydonning bir tomonidan boshqa tomoniga to'p bilan driblingni amalga oshira oladi, va uni yo'qotmaydi?
- Kim aylanayotgan to'pni to'xtata oladi?
 - panjani ostki qismi bilan;
 - panjani ichki tomoni bilan;
 - panjani tashqi tomoni bilan.
- Kim sherigidan past uzatilgan to'pni qabul qila oladi va so'ng belgi atrofida dribling amalga oshira oladi?
- Kim belgi atrofida driblingni amalga oshirish uchun yerga birinchi tegishdayoq balandga otilgan to'pni to'xtata oladi (panja osti bilan, panjaning ichki tomoni bilan)?
- Kim to'pni havoda to'xtata oladi?
 - sonni yuqori qismi bilan;
 - ko'krak bilan.
- Ikkitadan o'yinchi harakatda to'pni o'ynaydi, uni ishonchli qabul qiladi,yugurish yo'nalishini o'zgartiradi, qisqa vaqtda dribling amalga oshiradi va yana to'pni ishonchli nazoratga olib, dribling amalga oshirishga tayyor sherigiga uzatadi va hokazo;

- 20 x 20 metr maydonda to'rtta o'yinchi to'p o'ynaydi.
- past paslarni o'ynash;
- uchayotgan to'pni o'ynash;
- hamma to'plarni ishonchli qabul qilish va olib qo'yish.
- Ikkita kichik darvozalarda 4:4. To'plarni ishonch bilan nazoratga olish va ishonch bilan uzatishni bajarish;
- 20 x 30metr o'lchamdagi maydonda 6:6. To'pga ega jamoa, shunga muvofiq quyidagi mafsadlarda to'p bilan o'ynaydi:
 - to'pni ishonch bilan nazorat qilish va uzatishlarni bajarishni ishonch bilan davom ettirish;
 - iloji boricha, to'p bilan uncha baland bo'lmagan uzatishlarni bajarish;
 - muntazam va ishonchli to'pni nazorat qilish.
- 20 x 30 metr o'lchamdagi maydonda, asosiy chiziqlarda har biri darvozabon bilan uchtdan darvoza turibdi. Maydonda 3:3, 6:6 gacha murabbiy bilan birga o'ynashmoqda. Murabbiy doim to'pga egalik qilayotgan guruh tomonida. Darvozabonlar to'pni qo'l bilan urishlari mumkin emas. 3-5 daqiqadan keyin darvozabonlar maydonga chiqadi, maydondagi ikki o'yinchi darvozabonga aylanadi.

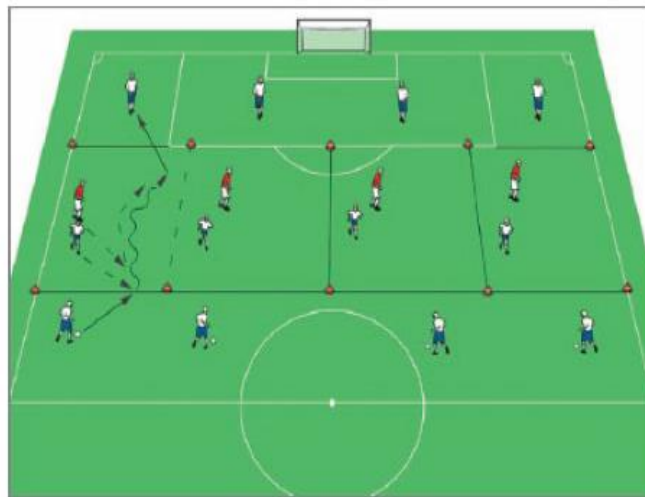
Etakchi o'yinchilar mashg'ulotlari uchun mashqlarni o'tkazish

bo'yicha takliflar

- Uchtdan o'yinchi bitta to'p bilan 10m (20m) masofada maydon bo'ylab erkin harakatlanmoqda. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi to'pni sherigiga aniq uzatadi, u to'pni ishonchli qabul qiladi va olib qo'yadi hamda qisqa driblingdan so'ng keyingi sherigiga pas amalga oshiradi;
 - -past va baland uzatish;
 - -yugurish traektoriyasi va tempini o'zgartirish;
 - -o'ng va chap panjalarda to'pni qabul qilish va olib qo'yish;
 - -ko'krak, sonni yuqori qismi va panjani ko'tarilgan qismi bilan to'pni qabul qilish va olib qo'yish.
- Avvalgidek, biroq hozir to'psiz o'yinchilardan to'p talab qilinadi, albatta yuqori tempda. To'pni ishonchli qabul qilish va olib qo'yish:

- -yugurish yoʻnalishida,
- -yugurish yoʻnalishiga qarshi qoʻyish.
- yuqoridagidek, biroq hozir oʻyinchi orasidagi masofa koʻpaytirilgan. Uzun paslarni bajarish past va uncha baland boʻlmagan uzatishlarni oʻtkazish va ishonch bilan toʻpni nazoratga olish, shu bilan birga holatni muntazam oʻzgartirish.

- 1+1:1+1. Oʻyni boshlagan oʻyinchi, himoyachi bilan toʻsilgan taklif qilingan bitta sherigiga toʻp uzatadi. Hujumchi toʻpni qabul qiladi va olib qoʻyadi hamda boshqa tomondagi oʻyni boshlagan oʻyinchiga uzatishga urinadi (92-rasm).



92-rasm

- Agar himoyachi toʻpni olib qoʻysa, u oʻyni boshlagan oʻyinchiga toʻpni uzatadi.
- Keyin yangi hujum boshlanadi.
- Agar himoyachi toʻpni olib qoʻysa, u oʻyni boshlagan oʻyinchiga pas amalga oshirilgandan keyin oʻz hujimchiga aylanadi.
- Paslarni yumshoq, engil, aniq past va baland uzatish.
- Avvalgidek, biroq hozir 1 + 2:2 + 1. SHunga muvofiq toʻpga ega ikkita hujumchi 10x20m oʻlchamdagi maydonda oʻyni boshlab bergan oʻyinchi orasida ikkita himoyachiga qarshi oʻynaydilar.

- Taxminan 15x15m o'lchamdagi maydonda 3:2. Agar himoyachi to'pni olsa yoki to'p maydon tashqarisiga tepilsa, u to'p bilan oxirgi o'ynagan o'yinchi bilan o'rin almashadi.

- to'p ustidan nazoratni o'ziga hos hisobi bilan darvozabonlar bilan ikkita darvozada 4:4 (5:5, 6:6).

Barcha o'yin shakllarini to'p ustidan nazorat o'ziga hos maqsad qo'yish bilan va ishonchli uzatishlarni mukammallashtirish uchun qo'llash mumkin.

2.6. Bosh bilan to'pga zarba berish

Bugungi kun rejasida to'pga bosh bilan zarba o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Oldinga ixcham himoya bilan o'yin va jarima maydonida darvozalar oldida himoyalovchi o'yinchilarni hilma-hilligi bilan o'yin muxitini torayishi, markazda darvoza oldidan gol urish imkoniyatini murakkablashtiradi. SHundan ko'pchilik qanotlardan uzatishlar bilan va to'pga bosh bilan zarba berib gol urish maqsadida tashqi holatlar orqali o'ynaydi.

Shuning uchun to'plar ko'p marta qanotdan jarima maydoniga uzatiladi. Yaqinlashayotgan to'plarni bosh bilan o'ynash yoki darvozaga bosh bilan zarab berish kerak. Standart vaziyatlarda (gol oldidan erkin (jarima) zarbalari, burchak zarbalari) ham ko'pincha hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Oliy maxoratlilar futbolida qanotdan uzatish va bosh bilan urilgan gollar ulushi ortib bormoqdi.

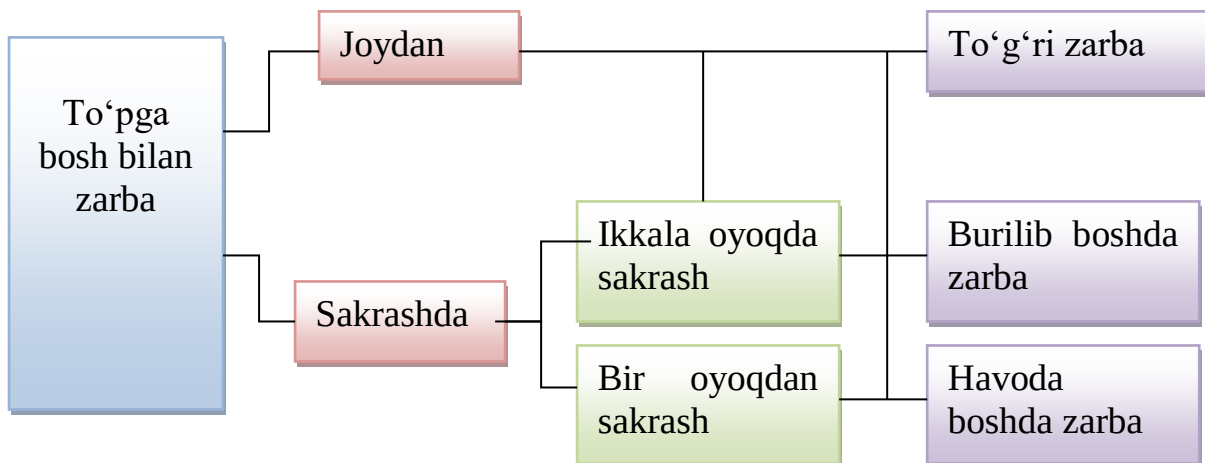
Ko'pchilik jamoalar ichki himoyada va maydon markazida jarima maydoni oldida bosh bilan kuchli zarba beruvchi o'yinchilardan foydalanishga harakat qiladilar.

Mashg'ulotda bosh bilan o'ynash sifatini yaxshilashga ko'proq ahamiyat berish maqsadga muvofiq. To'pni havoda kutib olish uchun to'g'ri tayming, yugurish, zarur vaqtda bir oyoqda sakrash, professinal futbolda ham jadal mashg'ulotlarni talab qiladi.

Yoshlar darajasidayoq to'g'ri va havfsiz qo'llash bo'yicha poydevor yaratish uchun mashg'ulotlarda bosh bilan o'yinlarni muntazam o'tkazib borish kerak.

Qulay holatlarda, ya'ni darvozaga zarba yoki uzatishlar ko'rinishida berilgan baland yoki boshdan yuqorida to'plarda uniga bosh bilan zarba berish qo'llaniladi.

Agar sheriklarga baland to'plarni uzatish uchun avval maydon markazida to'pni bosh bilan o'ynash qo'llanilsa, himoyachilar qanotdan uzatish, burchak zarbalari yoki imkoniyat darajasida, darvoza oldida havfli zonadan maqsadga yo'naltirilgan erkin (jarima) zarbalarida ustunlikka ega bo'ladilar.



93-rasm

2.6.1. Joyda to'pga bosh bilan zarba

Joyda to'pga bosh bilan zarba harakatni to'g'ri bajarishni o'rgatishda qo'llaniladi. Musobaqalarda ular kamdan-kam qo'llaniladi, biroq u o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Zarba harakati ikki fazada o'tadi. Tananing yuqori qismi oldinga kuchli zarbani amalga oshirish uchun siltanishdan tezlikni oshirish uchun orqaga ko'tarilishda (orqaga kerilib) to'g'ri tegish uchun egiladi. Bunda tizza ko'krakka tortiladi, bosh bo'yin-ensa mushaklari bilan qayd qilinadi (fiksiruyut). Uchib kelayotgan to'pni iloji boricha "nazardan chiqarmaslik kerak" va uning markaziga "orqadan" boshning old yuzasi bilan tegish lozim. Oyoqlar tizzalardan biroz bukilgan, zarba impulsini kuchli to'g'rilanish (siltanish) bilan ushlab turadi. Zarba yoki "oyoqlar ochiq" tik turishdan (o'ng yoki chap oldinda), yoki oyoqlar parallel holatida sodir bo'ladi.

2.6.2. Joyda burilish bilan to'pga bosh bilan zarba

Burilish bilan to'pga boshda zarbalarda uzatilgan to'p frontal holatda kutiladi. Burilishsiz to'pga bosh bilan zarbadagi kabi tanani yuqori qismida orqaga egilish sodir bo'ladi. Oldinga tezlanishda tananing yuqori qismi zarbani o'ylangan yo'nalishiga buriladi, bunda aylanish harakatlari oyoqlardan panjalarga ko'chadi.

Futbol to'pidagi harakatga tayyor egiluvchan holat harakat bajarilishini engillashtiradi va burilish bilan kuchli zarba yo'llashga imkoniyat beradi. Aylanma harakatlarni engillashtirish uchun oyoqni zarba yo'nalishida biroz orqaga surish mumkin.

2.6.3. Sakrab turib to'pga bosh bilan zarba

Parvozda to'pga bosh bilan zarba uchun, joyda to'pga bosh bilan zarbalardagi kabi aynan o'sha mezonlar qo'llaniladi. Bu zarbani joyda ikkala oyoqda sakrab yoki yugurishda bir oyoqda sakrashda bajarish mumkin. O'yinchilar yugurishda to'ga bosh bilan zarbada sakrash bir oyoqda bajarilishi uchun o'z o'yin holatini tuzishlari kerak.

Ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba ko'pchilik holatlarda, qachonki o'yinchilarda na muhit, na yugurish uchun vaqt qolmaganda to'g'ridan-to'g'ri ikki kurashlarda sodir bo'ladi.

Ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba

Qo'llarni dinamik ko'tarilishi bilan ushlab turiladigan ikkala oyoqda kuchli sakrashdan keyin sakrashni eng yuqori nuqtasida to'pga to'liq tushish uchun orqaga kerilishdan tanani yuqori qismida oldinga tezlanish sodir bo'ladi. Qo'nishda ko'tarilgan gavda tizzalarni bukish bilan to'g'rilanadi (94, 95, 96-Rasm).



94, 95,96-rasm

Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba

Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba harakatlari jarayoni ikkala oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarbaga o'xshash.. zarbani amalga oshirgan o'yinchi, zaruriyat tug'ilganda qisqa jadal yugurish (рывок), bir oyoqda kuchli sakrash va yugurishning eng yuqori nuqtasida peshonasi bilan to'pga tegish uchun diqqat bilan to'pni egri parvozinini kuzatishi kerak (97, 98, 99,100,101). Bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarbada, yugurish va bir oyoqda sakrashga asoslangan sakrash balandligi va zarba kuchi ikkala oyoqda sakrashda to'pga zarbaga nisbatan ancha kuchli. Kuchli sakraydigan va bir vaqtning o'zida epchil o'yinchi zarbani bu turini musobaqalarda qo'llay oladi.



97, 98, 99, 100,101 -rasm

Ikkala oyoqda/bir oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba

Bu turdagi zarbalarda yuqorida tariflangan ikkala oyoqda va bitta oyoqda sakrashda to'pga bosh bilan zarba va burilishda to'pga bosh bilan zarba harakat mezonlari birlashadi. Zarbani nazarda tutilgan yo'nalishda, faqat erdan deysinib bir oyoqda sakrashdagina burilish sodir bo'ladi (102, 103, 104, 105 -Rasm). Musobaqa vaziyatlarida, qoida bo'yicha, deysinish uchun ancha kuchli oyoq qo'llaniladi. O'rganish uchun sakrash zarba yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlanishi kerak.



1
02,
103,
104,
105-
rasm

Mashg'ulot maqsadlari:

- to'pga peshona bilan tegish;
- uchib kelayotgan to'pga qarash va bosh bilan zarbani nazorat qilish;
- to'pni egri parvozini to'g'ri o'rganib chiqish;
- o'z vaqtida sakrashga e'tibor berish;
- yugurishdan keyin bir oyoqda sakrash va sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pga tegish. SHunga muvofiq o'yin holatini ishlab chiqish;
- maqsadni aniqligiga erishish;
- bosh bilan zarbalar dueliga bardosh berish, gavgani to'g'ri qo'llashga erishish.

Bolalar tabiiy qo'rquvni tezroq engib o'tishlari uchun engil boshda zarbalarni engil to'plar bilan o'rganishlari kerak. Buning uchun voleybolva kichik gimnastika to'plari to'g'ri keladi.

Demak, 6-8 yoshli bolalarni to'pga bosh bilan zarba o'yinlari bilan tanishtirish mumkin.

U8/U7-U10/U9 bolalar bilan mashg'ulotlar uchun mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar

- O'zi to'pni taxminan 50sm balandlikka otishi va to'pni bosh bilan oldinga urish hamda yana bosh bilan baland o'ynash.
- Kim ketma-ket bosh bilan birnecha marta baland o'ynay oladi?
- To'pni baland tashlab bergan sherigiga kim boshi bilan to'pni uzata oladi?
- SHerigidan otib berilgan to'pni kim orqaga boshi bilan uzata oladi?
- Ikki o'yinchidan iborat qaysi guruh ketma-ket boshi bilan to'pni u yoqdan bu yoqqa uzata oladi, necha marta?
- Ikkitadan o'yinchi 3-5m uzoqlikda, eni 4-6m ikkita darvozada turibdi.

Qaysi juftlik 2-3 daqiqa davomida bosh bilan ko'proq gol uradi?

-to'pni o'zi tashlab raqib darvozasiga gol urish.

-sherik diagonal bo'yicha to'p tashlab beradi.

Etakchi o'yinchilar bilan mashg'ulotlar uchun mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar

- Ikki o'yinchi bitta to'p bilan. Oraliq masofa bir-biridan 2-4m. To'pga ega o'yinchi o'z to'pini sherigiga shunday tashlab berishi kerakki, u boshi bilan to'pni orqaga ura olishi lozim.

-ikkala oyoqda sakrashda to'plarniga etishga erishish uchun 10tadan to'p uloqtirish;

-to'pni turli balandlik va kenglikda uloqtirish;

-to'pni shunday uloqtirish kerakki, bir oyoqda sakrashda ularni bosh bilan orqaga urish mumkin bo'lsin.

*Uchta o'yinchi bitta to'p bilan uchburchak shaklida 5-8m masofada turibdi. To'pga ega o'yinchi o'zini yon tomonida turgan ikkinchi sherigiga to'pni uzatadi, u uchinchi o'yinchiga boshi bilan to'pni uradi. Uchinchi o'yinchi to'pni qabul qiladi va uni birinchi o'yinchiga uloqtiradi va hokazo.

- to'pni shunda uloqtirish kerakki, uni joyda yoki ikkala oyoqda sakrashda burilish bilan boshda urish mumkin bo'lsin.

To'pni shunday uloqtirish kerakki, uni bitta oyoda sakrashda boshda urish mumkin bo'lsin.

- Ikki o'yinchi 20m masofada bir-biriga qarama-qarshi turibdi. To'pni panja bilan shunday o'ynash kerakki, uni bosh bilan orqaga o'ynash mumkin bo'lsin.

- darvozabon bilan darvozaga bosh bilan to'p urish:

Jarima maydoni yon chiziqlarida bitta to'p bilan 3-5ta o'yinchi turibdi. Jarima maydonida uchta o'yinchi harakatlanmoqda, bittasi yaqin, boshqasi yonbosh shtangadan uzoqda, uchinchisi esa jarima zarbasi joyida.

Qanotdan to'shplarni ketma-ket uchtdan bitta o'yinchi tomonga uzatiladi, o'yinchi esa to'pga boshi bilan zarba berib gol urishi kerak.

- darvozabon to'plarni faqat darvoza chizig'iga tashlab beradi.

- darvozabon to'plarni vaziyatga muvofiq tashlab beradi.

* Avvalgidek, biroq hozir buning uchun uchta hujumchiga qarshi himoya vazifasini bajarishi kerak bo'lgan himoyachi jal qilinadi:

- havfli zonadan to'pni bosh bilan urish.

- darvozabon vaziyatga muvofiq to'p tashlab beradi.

Gandbolda to'pni bosh bilan o'ynash. Darvozabon bilan ikkita darvozada ikkita jarima maydon o'lchamida bitta maydonda 5 (6,7); 5 (6,7)ga qarshi o'ynaydi.

- Bosh bilan gol urish imkoniyati tug'ilguncha, bir o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi, u to'pni qabul qilib yana uni keyingi o'yinchiga oshiradi.

- Gollarni faqat boshda urish mumkin.

- Agar to'pni raqib qabul qilsa, ular ham shu tarzda boshqa darvozaga o'yinni davom ettiradilar.

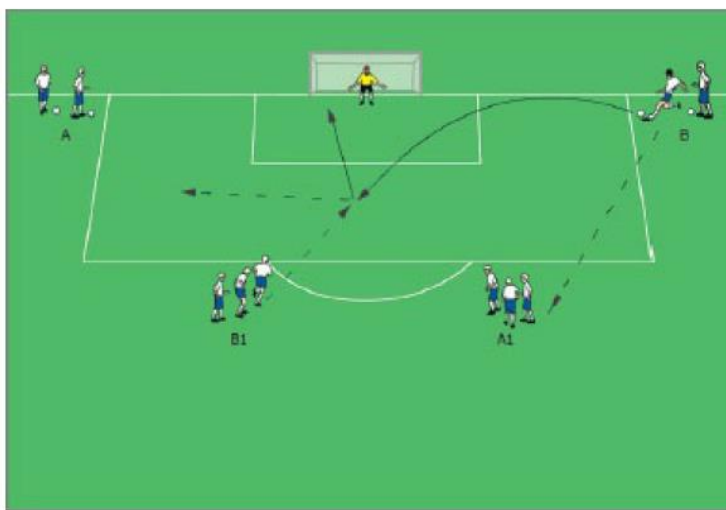
- Agar to'p erga teksa, uni boshqa jamoa oladi.

- To'p bilan 3 qadamdan ortiq yugurib bo'lmadi, aks holda to'p yo'qotiladi.

Shuning o'zi, faqat hozir tashlab berilgan to'p bosh bilan o'ynaladi va sherigiga uzatiladi, u o'z navbvtida, faqat boshi bilan gol gol urishi kerak bo'lgan keyingi o'yinchiga uzatadi va hokazo. Qoidalar o'zgarmaydi.

A va V maydon burchaklarida darvoza chizig'i va jarima maydonining yon chiziqlarida bir nechta to'plar bilan ikkitadan (uchtadan) o'yinchilar turibdi. Ikkitadan (uchtadan) o'yinchilar jarima maydoni oldida (V1) va (A1) nuqtalarda turibdi (105-rasm).

A holatdan o'yinchilar qanotdan jarima maydoniga to'p uzatadilar, V1 holatidagi o'yinchilar qisqa yugurishdan keyin darvozaboni bilan darvozaga to'pni bosh bilan urishi kerak. So'ng shu o'yinchi A holatga va (A) holatdagi o'yinchi (A1) yuguradi. SHunda (V) holatdagi o'yinchi qanotdan (A) holatdagi o'yinchiga to'pni uzatadi, (A) holatdagi o'yinchi yugurishdan keyin darvozaga to'pni boshi bilan uradi, so'ng (V) holatga yuguradi, qanotdan to'pni uzatgan o'yinchi shu vaqtda (V1) holatga start oladi va hokazo.



106- rasm

Agar to'plar qanotdan jarima maydoniga bosh bilan etib bo'lmaydigan darajada uzatilgan bo'lsa ularni ham darvozaga urish mumkin.

Bosh bilan o'ynashda doim deysinuvchi oyoqlarda deysinishga harakat qilish va to'pni bosh bilan darvozaga aniq va maqsadli urish kerak.

Parvozda to'pga bosh bilan zarba

Jarima maydoniga tizza darajasida va son darajasigacha uzatilgan to'plarni darvozaga parvozda boshda zarba bilan urish mumkin. Gol muallifi soniya

ulushida o‘zini yoki boshqa o‘yinchini jaroxatlamasdan parvoz bilan sakrashni bajara olishini hal qilishi kerak. Sakrash joyda yoki tananing yuqori qismi egilgan holatda bir oyoqdan kuchli yugurgandan keyin sodir bo‘ladi (107, 108, 109, 110 - Rasm). Uchish fazasida boshni shunday tutish kerakki, to‘p yaqqol ko‘rinishi va frontal yuzaga tegishi lozim, bunda butun tana mushaklari tortiladi. Qo‘llar oldinga to‘g‘rilangan (ko‘tarilgan), qo‘nish fazasida tana parvozini yumshoq ushlab qoladi.



107, 108, 109, 110 - rasm

Parvozda to‘pga bosh bilan zarba past o‘ynalayotgan to‘plarda qo‘llaniladi. U o‘ziga zarar etkazmasdan, parvozdan so‘ng tana vaznini ushlab qolish uchun tananing yuqori qismi mushaklarini yaxshi tayyorgarligini va epchillikni talab qiladi.

- Darvozabon, 5-10m masofaga uzoqlashgan uyinchiga parvoz bilan sakrashda bosh bilan gol ura olishi uchun to‘pni uloqtiradi.
- To‘plar darvoza oldida 10m masofada turgan o‘yinchiga qanotdan ketma-ket o‘ngga va chapga shunday uzatilishi kerakki, u parvoz bilan sakrashda bosh bilan gol ura olsun.

Bosh bilan zarba mashg‘ulotlari

Ayrim murabbiylar mayatnikda bosh bilan zarba mashg‘ulotlaridan bosh tortadilar, chunki tebranayotgan to‘pning egri parvozi qanotdan uzatilgan yoki tashlab berilgan to‘pdan ancha farq qiladi. Nima uchun mashg‘ulot haqiqiy o‘yin vaziyatlariga mos kelmaydi? Bu baxsli savol. Mayatnikda bosh bilan zarba mashg‘ulotda birinchi o‘rinda haqiqiy o‘yin vaziyati mashg‘uloti emas, birinchi navbatda bosh bilan o‘yin harakat elementlarini texnik ketma-ketligini yaxshilash turadi.

Mayatnikda bosh bilan zarba mashg'ulotlarini uyg'unlashtirish uchun o'yin vaziyatlarini qo'llash darajasida bosh bilan o'yinlarni o'rganib chiqish zarur.

Mayatnikda bosh bilan zarba qo'shimcha mashg'ulotlari uchun boshqa sabablar ham mavjud. Bir tomondan bosh bilan o'yin oldidan qo'rquvni kuchsizlantirish (yo'qotish) imkoniyatini taklif qiladi, ya'ni o'yinchilar bir tekisda tebranayotgan to'pga sozlanishi va bir vaqtning o'zida o'zlari to'pga beriladigan zarba kuchini aniqlashlari mumkin. Bundan tashqari, bu erda qisqa vaqt davomida hilma-hil bosh bilan zarbalarni to'g'ri harakatlarini, avvalo "tayming", so'ng zarur vaqtda sakrash va sakrashning eng balan nuqtasida to'pga tegish o'rganish mumkin. Tebranayotgan to'pning tekis bir ma'romligi harakatlarni to'g'ri bajarishda ishonchli "sayqallashni" ta'minlaydi.

Mayatnik bilan ishlashning boshqa ijobiy omillari sakrashning spetsifik (o'ziga hos) kuchini yaxshilash hisoblanadi. To'p balandligini belgilash va mashqlar jadalligi va davomiyligini muvofiqlashtirish bilan "portlash" kuchini va kuch chidamkorligini o'rganish va rivojlantirish mumkin.

To'p balandligini belgilash

To'pni biroz bukilgan qo'llarda ushlash va joydan sakrash uchun trosni o'rnatish. To'pni yuugurish bilan sakrash uchun to'g'ri tortilgan qo'llar bilan ushlash. "Portlash" kuchini o'rganish uchun shunday balandga ko'tarish kerakki, unga sakrashda to'g'ri peshona bilan uning markaziga tegish mumkin bo'lsin. 3-4 seriyadan 8-10ta sakrashlarni bajarish zarur. (kuch chidamkorligini o'rganish uchun to'pni shunday baland ko'tarish kerakki, 3-4 seriyadan 15-25ta sakrashlarni bajarish mumkin bo'lsin).

Mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar

- Baland osilib turgan to'pni joyda bosh bilan urish. SHu ondayoq orqaga tebranayotgan to'pga yana zarba berish.
- Sakrashda bosh bilan zarba: joyda to'pga sakrash va bosh bilan zarba berish. Ayrim oraliq qadamlarni joyda bajarib orqaga tebranayotgan to'pga zarbani takrorlash.
- - to'p balandga ko'tarilmasligi uchun;

- - bosh bilan kuchli zarba berish.
- Yugurish bilan sakrashda va bir oyoqda depsinishda bosh bilan zarba. Bunday zarbani bajargandan so'ng engil qo'nish, birnecha qadam yugurish va yarim burilishdan so'ng bosh bilan yana zarba berish uchun yugurib kelish.
- Oldingi mashqlar kabi, biroq hozir to'pga ketma-ket 2-3ta o'yinchi yuguradi va sakrashda orqaga tebranayotgan to'pga bosh bilan zarba beradi. Bosh bilan birinchi zarba to'g'riga, ikkinchisi to'g'ri burchak ostida chapga, so'ng to'g'ri burchak ostida o'ngga bajariladi.
- Oldingi mashqlar kabi, biroq hozir yugurishda va bir oyoqda depsinishda.
- A o'yinchi oldinga yugurishda to'pni boshi bilan uradi, V o'yinchi to'pga qarshi chiqadi va uni peshonasi bilan to'xtatadi. Keyin yana A o'yinchi yuguradi, V o'yinchi to'pni to'xtatadi. Bosh bilan zarbadan so'ng birnecha qadamga yugurib borib, boshqa tomon bilan boshda zarba berish.

To'psiz harakat ko'nikmalari – himoya

O'yinchilar futbolda hilma-hil talablar plankasini ko'tarishlari uchun himoya texnikasini ularning barchasi bilan mashq qilish juda muxim.

Himoyachilar hujum harakatlari va o'zlari to'pni egallab olishlari uchun to'pga ega jamoa hujumiga e'tibor berishi kerak. Buning uchun holatli o'yin kabi maqsadga muvofiq taktik harakatlar bilan bir qatorda himoya harakatlari uchun zarur vaqtni tanlash uchun ham yaxshi himoya taktikasi talab qilinadi.

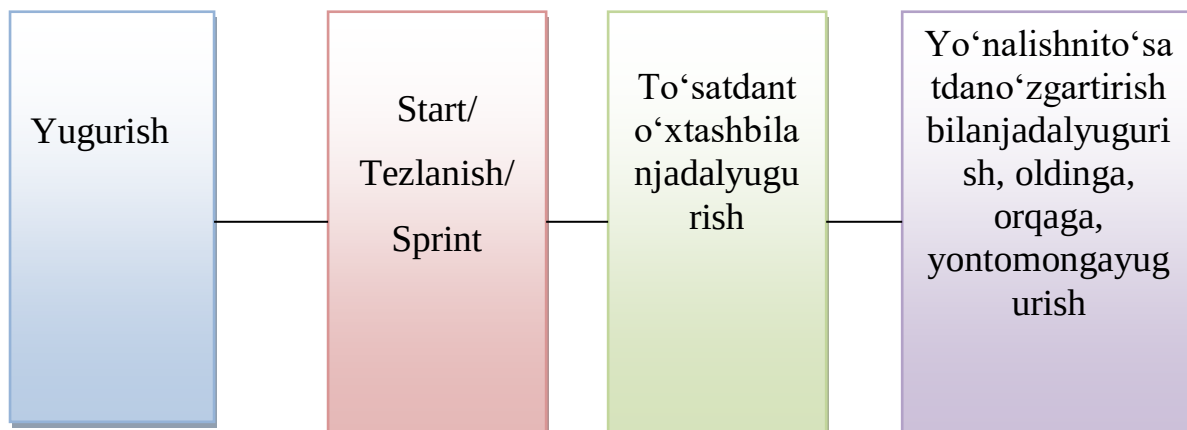
11

Ayniqsa, driblingda kuchli to'pga ega o'yinchilar, o'ziga hos spetsifik yugurish texnikasini bajarishga va aldanib qolmaslik uchun raqibga moslashgan himoya harakatlar obraziga va to'pni egallashga majbur qilinadi.

2.7. Yugurish

To'pni yaxshi egallagan raqibga qarshi tezkor o'yindan orqaga engil, tezkor oyoqlar yurishi bilan qochish mumkin. Himoyachilar, qanday qilib dribling o'yinchisining yugurish tezligiga moslashishni, uni epchil holatli o'yin tomonga

siqib chiqarishni va o'zlari qanday himoya fintlarini qabul qilishlarini o'rganib chiqishlari kerak. To'pga ega o'yinchilar ko'pincha to'pni juda uzoqqa qo'yishadi va bu bilan himoyachiga to'pni egallashga hamda to'pni o'yindan chiqarishga imkoniyat yaratadilar. Follar va havfli o'yinlar qoidasiga e'tibor berish lozim.



111-rasm: Yugurish

To'pni to'sish (blokirovka)

Dumalash bilan to'pni qabul qilishning hilma-hil turlari tushuniladi. To'p va raqibni diqqat bilan kuzatish, aralashish uchun zarur vaqtda aniq uzatish va harakat elementlarini tezkor ketma-ketligini muvoffaqiyatli dumalashish uchun muxim sharoit hisoblanadi (112, 113, 114, 115-Rasm).



112, 113, 114, 115- rasm

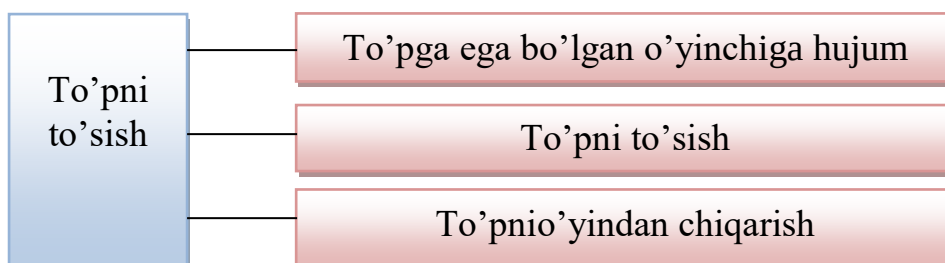
Ikkikurashda qo'llaniladigan dumalatish turi tanlovi vaziyatga bog'liq. Sirpanuvchi dumalashni, masalan, himoyachi shu tarzda to'pni to'sib qolishga va uni havfli zonadan olib chiqishga yoki egallashga ishonch hosil qilgandagina qo'llash mumkin.

Eng ko‘p qo‘llaniladigan sirpanuvchi dumalatish shaklida himoyachi to‘pga ega hujumchining yonboshida bir hil darajadayoki biroz orqasida yuguradi (116, 117, 118, 119-Rasm). Hujumchi to‘pni juda uzoqqa qo‘ygan paytda, himoyachilar uni yonboshdan, o‘yin oyog‘i bilan to‘pga pastlab tepishga urinadilar.



116, 117, 118, 119 -rasm

Himoyachiga dribling bilan to‘pni olib borayotgan o‘yinchi, qarshisida yon tomonga/pastga harakatlanib tana og‘irliq markazini pastga joylashtirish bilan harakat uchun tayyor bo‘lib holatni kutadi. Imkoniyat tug‘ilgan paytda to‘pni oladi, himoyachi to‘pni to‘sishtirish yoki o‘yindan chiqarish uchun bitta oyog‘ini uni yo‘nalishiga qo‘yadi.



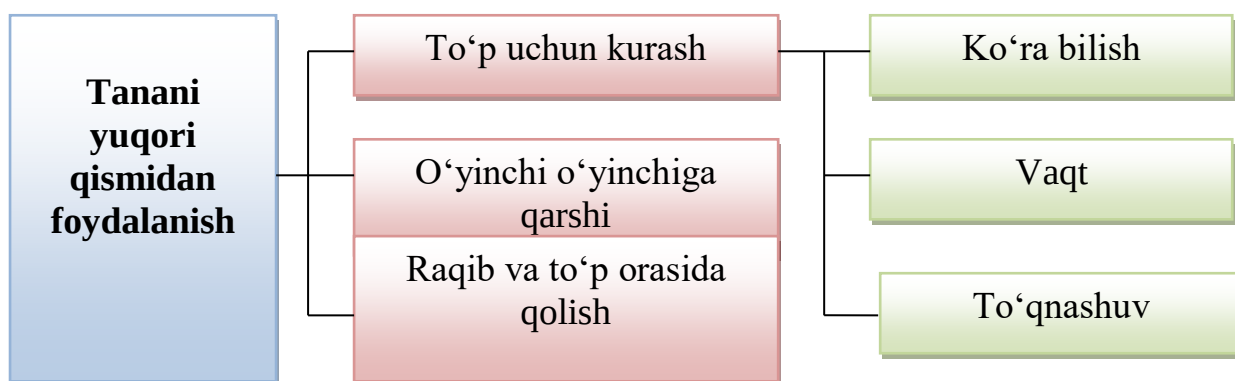
120 -rasm: To‘pni to‘sishtirish

Yaxshi holatli o‘yin, to‘p uchun kurashda raqibni ortda qoldirish, joyda va yugurishda to‘pga ega o‘yinchi bilan kurash erda dumalatish oldida ustunlik hisoblanadi.

Tanani yuqori qismidan foydalanish

To‘p uchun kurashda himoyachilar o‘z tanalarini yuqori qismidan o‘yinda qoidani buzmasdan to‘pni egallash uchun foydalanadilar. SHu bilan birga raqib muvozanatdan chiqishi mumkin bo‘lganda uni qo‘llar bilan itarib yuborish

samarali vosita hisoblanadi. Jismoniy quchdan, har doim to‘pni egallash yoki himoya qilish maqsadida foydalanish kerak. Futbol – bu kurashlar bilan sport turidir. Erda 1ga 1 kurash vaziyatlarida va havoda bosh bilan zarbalar duelida, asosan qoidadan chiqmasdan tanani yuqori qismidan foydalanish maqsadga muvofiq. Maydondagi barcha o‘yinchi uchun o‘yinchi, o‘yinchiga qarshi himoya harakatlari obrazida chuqur va har tomonlama tayyorgarlik malakali murabbiy maqsadi bo‘lishi kerak. To‘pni qabul qilishda raqibga halal berish, to‘p ustida nazoratni qo‘lga olish yoki halal berish himoyachidan raqibni chalg‘itish uchun zarur payt va harakat shakliga tezkorlik joylashish talab qilinadi.



121 -rasm: Tanani yuqori qismidan foydalanish

Agar himoyachi to‘p uzatilgan hujumchi bilan bir vaqtda start olsa, unda elka bilan elkaga to‘g‘ri itarib yuborish bilan to‘pni ishonchli qabul qilishga halal berish va o‘zi to‘pni egallashi uchun imkoniyat tug‘iladi. Agar to‘p raqibning “oyog‘iga” uzatilsa, u tanani yuqori qismi bilan berkitib uni qabul qilishi va olib qo‘yishi mumkin, unda himoyachi engil yugurish bilan to‘pni keyingi o‘yinini to‘siq qo‘yishga urinishi kerak. Raqib to‘p bilan burilgan payt to‘siq uchun juda qulay hisoblanadi. Agar raqib yana driblni davom ettirsa, zarur hollarda yonbosh dumalatish bilan o‘yinni uzib qo‘yish mumkin.

Raqib bilan o‘yinda himoya manyovrlari

Yaxshi himoyachi, raqibdan qachon uzatish bajarilishi va to‘pni qaerga o‘ynash vaqtidan oldin anglashi bilan tavsiflanadi. Maqsad raqib oldida “portlovchi” jadal yugurish yordamida to‘pni olish hisoblanadi. Jadal yugurishda tezkor va epchil himoyachilar raqibdan oldin pasga erishadilar va shaxsiy jamoa uchun takroriy hujumni boshlay oladilar (122, 123, 124, 125, 126-Rasm).



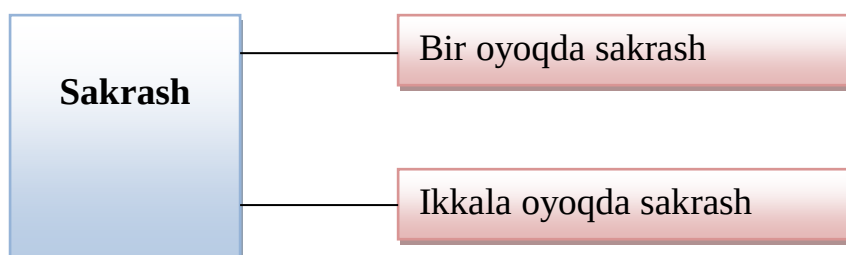
122, 123, 124, 125, 126 -rasm

Agar himoyachi buning uddasidan chiqmasa, ammo dumalayotgan to'pni to'sish yoki havfli zonadan chiqarib yuborish kerak bo'lganda u hujumchi bilan bir vaqtda to'p etishi mumkin.

2.8. Sakrash

Bosh bilan zarba himoyasida himoya manyovrlari

Qoida bo'yicha, sakrash faqat bosh bilan zarbalar o'yinidagina sodir bo'ladi. Himoyachi joyda ikkala oyoqda yoki yugurishda bir oyoqda kuchli sakrashi va sherigiga aniq maqsad bilan yoki iloji boricha havfli zonadan chiqarib yuborish uchun sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pga boshi bilan zarba berishi kerak. To'pga to'liq peshona bilan tegish lozim. To'pni olish uchun raqib tomonidan "belgilangan" to'pni uchish traektoriyasini o'zgartirish yoki yo'nalishini o'zgartirish uchun bosh bilan to'pga tegish tez-tez qo'llaniladi.



127 -rasm: Sakrash

2.9. Davozabon mashg'ulotlari

Futbolda darvozabon muhim o'rin tutadi, chunki u jarima maydonida qo'llari bilan to'pni o'ynashi mumkin. U himoya zanjirining oxirgi a'zosi.

Ko'pincha g'alaba yoki mag'lubiyat uning jismoniy qobiliyatlari, texnik va taktik ko'nikma darajasiga hamda jismoniy ma'romliligiga (stabilligiga) bog'liq.

Darvozabonga jismoniy hamda texnik-taktik jihatdan o'ziga hos spetsifik mashg'ulotlar zarur. YOshlar, havaskorlar va katta yoshlilar jamoalarida har bir darvozabon eng kamida tayyorgarlik darajasiga ko'ra xaftada ikki marta quyidagi vazifalar bilan mashg'ulot o'tkazishi shart:

- Ma'romlashuv (stabilizatsiya) mashg'ulotlari yordamida sakrash kuchi, harakatchanlik va epchillikni yaxshilash;
- Ko'pincha alohida elementlardan takrorlanuvchi mashqlarni o'tkazish bo'yicha hilma-hil takliflar yordamida texnika va holatli o'yin turlarini o'rganish va optimallashtirish (qulaylashtirish).

Ko'pincha darvozabon mashg'uloti, boshqa o'yinchilarni darvozaga zarba mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'ladi. Biroq bu shaklni darvozabon mashg'ulotlariga maqsadga muvofiq qo'shimcha sifatida qo'llash mumkin.

2.9.1. To'pni qabul qilish

To'g'ri darvozaga aylanib borayotgan to'pni darvozabon mustaxkam oyoq holatlari bilan qabul qiladi (128, 129, 130, 131, 132-Rasm).



128, 129, 130, 131, 132-rasm

Yonboshdan past va biroz kuchsiz to'pda, darvozabon yon tomonga bir qadam tashlab to'p orqasida holatini egallashi kerak (133, 134-Rasm).



133, 134 -rasm

Darvozabon tizzalarini bukmasdan oldinga egilib, yerga diagonal holatda qaragan kaftlar bilan cho‘zilgan qo‘llarni to‘pga qarshi qo‘yin bilan to‘g‘ridan kelayotgan to‘pni qabul qiladi. qo‘l barmoqlari ochilgan. To‘p tananing yuqori qismida qabul qilish va ko‘krak oldida qayd qilish.

Xatolar va tuzatishlar bo‘yicha ko‘rsatmalar

- Yon tomondan kelayotgan to‘pni qabul qilishda tananing yuqori qismi to‘pdan orqaga olinmaydi:
 - to‘pga nisbatan to‘g‘ri holatga diqqatni jamlash (konsentratsiya);
 - yon tomonga tez qadamlar bilan to‘p orqasida turish.

2.9.2. To‘pni ushlab olish

To‘pni ishonchli u shlab olish va tanani yuqori qismi bilan berkitish darvozabonning eng samarali chorasi hisoblanadi. Son , bosh va sakrash balandligi darajasida kelayotgan to‘pni tutib olishda harakatlar tuzilmasi faqat ahamiyatsiz modifikatsiyani ko‘rsatadi. Darvozabon son darajasida uchib kelayotgan to‘pga qarshi qo‘llarini kurak shaklida qo‘yadi, qo‘l panjalarining orqasi polga qaragan, barmoqlar kerilgan. Bosh va sakrash balandligi darajasida kelayotgan to‘plarda qo‘l panjalarining orqa qismi yuqoriga tashqariga joylashadi, barmoqlar o‘sha-o‘sha kerilgan. Ishonchli bo‘lishi uchun to‘pni tananing yuqori qismi bilan qabul qilish mumkin (135, 136, 137, 138-Rasm).



135, 136, 137, 138-Rasm

Yugurishdan keyin sakrashda ushlab olinadigan to'plarda sakrash (depsinish) bitta oyoqda bajariladi. Agar darvozabonda siqish vaziyatlarida yugurish uchun ochiq joy bo'lmasa, unda ikkala oyoqda yoki tashlanish bilan qisqa qadamda sakrashi mumkin



139, 140, 141, 142, 143, 144, 145-rasm

Xatolar va tuzatishlar bo'yicha ko'rsatmalar

- To'pni noto'g'ri ushlab olish, qo'llar to'pning orqa tomonida emas, barmoqlar juda kuchsiz kerilgan:
-to'pni baland uzatish, qo'llarni to'g'ri holatiga diqqatni qaratish.

2.9.3. Yon tomonga burilish (perekat)

Pastdan dumalayotgan yoki darvozabon yonida sakrab chiqayotgan to'pni tanani yuqori qismini yon tomonga burish bilan ushlab olinadi (146, 147, 148, 149-Rasm). Bunda darvozani himoyalash uchun tananing yuqori qismini to'pni orqasiga o'tkaziladi. Harakatning bu turi darvozabon boldir, sonning yuqori qismi, tos-son qismi va tananing yuqori qismi orqali buriladi., bunda to'pni ishonchli tutib

olish uchun korpus oldida qoladi. Agar korpus to'pgacha etish uchun qo'llargacha maksimal darajada tortilsa, unda bitta qo'l to'pning orqasida, boshqasi esa himoya uchun to'pga yuqoridan harakatlaniadi.



146, 147, 148, 149-rasm

Xatolar va tuzatishlar bo'yicha ko'rsatmalar

- Darvozabon yerga qulaydi.
-tanani og'irlik markazini pastga tushirish, gavnani to'p ortiga joylashtirish uchun vaqtidan oldin burilish
- Darvozabon qo'nish fazasida to'pga tayanadi.
- qo'nishga diqqatni jamlash, to'pni ikki qo'lda himoya qilish va korpusga qabul qilish.

2.9.4. Darvozabonni sakrashi va uloqtirishi

Darvozabon yon tomonga qadam tashlab ham, burilish bilan ham eta olmaydigan yonboshdan yaqinlashayotgan to'pni sakrab parvozda ushlab oladi yoki urib yuboradi. Bunda darvozabon kuch bilan erdan deysinadi. Pavoz vaqtida korpus tarang cho'zilgan. Qo'l panjalarining orqa tomonini to'p orqasiga qo'yiladi (150, 151, 152, 153, 154-Rasmlar).



150, 151, 152, 153, 154-rasm

To'pni ushlab olish bilan, korpusning yuqori qismi, tos-son qismi va sonning yuqori qismini yonbosh yuzasi orqali sodir bo'ladigan qo'nishga tayyorgarlik boshlanadi. Qo'llar tirsakdan bukilgan, bunda to'p ko'krak oldida qayd qilinadi. Agar to'plar darvoza yo'nalishida juda baland urilsa, darvozabon ikki qo'lida ularni tuta olmaydi, biroq to'pdan uzoqda qo'l bilan darvoza yoniga yoki yuqorisiga uloqtirish bilan turtib yuborish imkoniyati ham mavjud (155, 156, 157 -Rasm).



155, 156, 157-rasm

Mushtlar bilan to'pni urish

Qisqa masofadan keskin uzatilgan to'plarda yoki darvozabon maydonni ko'ra olmagan vaziyatlarda u refleks asosida harakatlanishi kerak, ko'pincha faqat urib yuborib himoyalash orqali golni oldini olish mumkin.

Agar darvozabon qanotdan jarima maydoniga juda baland uzatilgan to'plarda sakrab raqiblarga ichiga siqilib qirib borsa, unda u havfsizlik chorasi sifatida to'pni ushlab olish o'rniga mushtlari bilan urib yuborishi mumkin. Ikkita qo'l bilan urish uchun ularning ichki yuzasi bilan mushtlar bir-biriga taxlanadi. Qo'l panjalarining orqa tomoni tashqarini ko'rsatadi. Zarba bir yoki ikkala oyoqda sakrashdan keyin sakrashning eng yuqori nuqtasida ko'krakdan to'pga diagonal yuqoriga kuchli bajariladi (158, 159-Rasm).



Xatolar va tuzatishlar bo'yicha ko'rsatmalar

Himoyada to'pga mushtlar bilan to'liq tegilmaydi, musht qo'l panjalarini orqa tomoni bilan ichkariga burilmaydi.

- Baland to'plarni zarba qo'li tomondan bosh darajasidan yuqori urish
- Qo'l yuzasini ko'rib turish uchun mushtni tushish nuqtasi oldida tezda burish.

- To'p uchun mayatnika shug'ullanish

To'p musht bilan uncha uzoqqa urilmaydi.

- Zarur paytda qo'llarni "portlovchi" cho'zish bilan kuch impulsini oshirish.

2.9.5.To'pniqaytarish

To'pni qaytarish, uni ortiq ushlab bo'lmaydigan yoki musht bilan urib yuborib bo'lmaydigan vaziyatlarda qo'llaniladi. Yuqoridan kuchli uzatilgan yoki yonboshdan balan uchib kelayotgan to'plarni orqaga yurish yoki sakrashda darvozani yuqori shtangasi orqali yoki yonbosh shtangalar yonidan og'dirish yo'li bilan tez-tez chiqarib yuborish mumkin (160, 161, 162, 163 -Rasm).



160, 161, 162, 163 -rasm

Bunday texnikada, to'liq yozilish yoki korpusni cho'zilishida qo'llarning ichki yuzasi, gohida faqat barmoqlar uchida to'pni darvozadan yo'naltirish mumkin.

To'g'riga yoki jarima maydonining yonboshiga dribling amalga oshirayotgan raqiblar oldida darvozabonni oldinga chiqish yoki muvofiq holatli o'yin bilan qisqartirishi kerak (164, 165, 166, 167 -Rasm).



164, 165, 166, 167-rasm

Xatolar va tuzatishlar bo'yicha ko'rsatmalar

- Sakrash yoki depsinish bilan juda erta harakatlarni bajarish.
- To'pga ega o'yinchi fintlariga aldanib qolmaslik, faqat to'pga qarash.
- "Doim tayyor" bo'lish va uzoq turish.
- To'plarga sakrab ketishga imkon berish va ularni og'dirish.

2.9.6. To'pni uzatish

Darvozabonni hujumga kirishish, darvozadan zarba yoki to'p ushlab olingandan so'ng to'pni ko'rsatib darvozadan tepish bilan boshlanadi. Darvozabon to'pni o'zining sheriklariga yuqorida uloqtirish yoki siltanish bilan uloqtirib uzatishi mumkin (168, 169, 170, 171-Rasm).



168, 169, 170, 171-rasm

Darvozabon texnika turlarini yaxshilash uchun mashqlar uslubiyati

1. O'yinchi to'plarni ketma-ket pastdan, o'rtacha va bosh darajasida to'pni qabul qiluvchi yoki tutib oluvchi va orqaga dumalatib yuboruvchi darvozabon yo'nalishida uzatadi.

2. Yuqoridagi kabi, biroq hozir darvozabonga bosh darjasidan baland to'p uzatiladi.

A. To'pni ushlab olish va musht bilan urib yuborishga

B. Navbatma-navbat qisqa, uzun, past va baland.

3. O'yinchi o'tirgan darvozabondan 2-3 metr masofada turibdi. Yonboshdan o'ngdan va chapdan tashlangan to'plarni darvozabon o'ng va chap tomon orqali burilishda ushlaydi.

4. (3) kabi, biroq hozir darvozabon to'pni o'tirish holatida yonbosh burilishda ushlab oladi.

5. to'rtinchi mashqdek, lekin darvozabon xaraktga tayyor xolda turadi, tizzalar biroz bukilgan xolda, yondan tashlangan to'pni aylangan xolda ilib oladi.

6. 5 mashqdek lekin to'pni shunday tashlash keraki, darvozabon erdan uzilib sakragan xolada ushlab olishi kerak. (rasm 172, 173, 174)



172, 173, 174 - rasm

7. Darvozabon darvoza chizig'idan 2-3 m oldinda turadi. To'plarni o'ngga va chapga shunchalik yuqoriga tashlanadiki, uni darvoza to'sini ustidan tashlash imkoni bo'lsin.

8. Ikki o'yinchi 16 20 m masofadan to'plarni galma gal pastdan, yuqoridan, tezkor va aylantirib darvozaga yo'llashadi.

9. Maydonni yon chiziqlari tomonidan o'yinchi 10 15 ta to'pni ketma ket jarima maydoni ichiga uzatib beradi. Darvozabon to'plarni:

A) ushlab olsin va to'p uzatganga qayta tashlab bersin.

B) bir qo'l yoki ikki qo'l mushtlari bilan maydonda turgan o'yinchiga yo'lladi.

10. 9 mashqdagidek, lekin endi darvoza oldida 3 5 xujumchi turadi. Darvozabon gollarga to'pni ushlab olish va urib yuborish bilan qarshilik qiladi.

11. Maydonning markaziy chizig'ida harakatlanib ketayogan o'yinchiga darvozabon birin ketin 10 15 ta to'pni darvozadan zarba berish bilan uzatadi.

12. 11 mashqdagidek, lekin endi to'pni darvozadan chiqarish va qaytarish.

Darvozabonni mashg'uloti uchun mashqlarni o'tkazish bo'yicha takliflar.

Engil yugirish mashg'uloti, razminka uchun mashqlar.

1. Darvozabon to'p balandaga yuqoriga otadi va quydagi xarakatlarni bajargandan so'ng yana ilib oladi.

- aylanish

- Ikki marta qo'llarga tayanib, ularni bukib yozish

Oldinga o'mbaloq

Press uchun ikki uch mashq

Ma'lum xaraktlar 8 10 marta bajariladi. Lekin, to'pni imkon qadar yuqoriga tashlash kerak va barcha xarakatlarni bajarish kerak.

2. O'yinga 2 -3 m darvoza oldida turadi. U to'pni o'ng va chap tomonga tushishga shunday imkoniyat yaratish kerak, unda darvozabon to'pni yerga birinchi teginishdan so'ng faqatgina tezkor xarakatlanish yoki sakrashdan so'ng ilib olish kerak.

3. "Qorinda yotgan" xolatidagi darvozabonga 3-4 m dan 4-5 m balandlikka to'pni o'yinchi tashlab beradi. Darvozabon o'rnidan turadi va sakrab to'pni ilib oladi.

4. Darvozabon o'zining chap tomonida tizzalari bukilgan xolatda yotadi. O'yinchi to'pni o'ng tomonga yuqori bo'lmagan xolatda tashlaydi. Darvozabon tezlikda turadi egilib to'p ortidan sakraydi. Keyinchalik boshqa tomonga tashlaydi.

5. darvozabon o'yinchiga orqa bilan turadi. Jamoa va bir vaqtini o'zidagi to'pni o'ngga yoki chapga tashlab berishilishi bilan darvozabon to'pni ilib olishi uchun qoldiriladi.

6. Darvozabon to'pni yuqoriga otib, bir vaqtini o'zida o'yinchi xam to'pni darvozabonga tashlaydi, u to'pni ushlab oladi va unga zarba beradi, o'zining to'pini ilib oladi va yana yuqoriga tashlaydi.

7. Darvozabon 6-7 m oldinda o'yinchi birin ketin 4 5 m balanadlika to'pni tashlaydi. Darvozabon darvozadan start oladi va to'pni iladi.

8. Ikki o'yinchi darvoza chizig'ida 2.3 m maydon ichida turishadi. Murabbiy o'yinchilardan birini o'z oldiga chaqiradi, u o'zining to'pni vertikal yuqoriga otadi. Darvozabon to'pga yugiradi. Va uni ilib oladi. Darvozabon o'zinnning dastlabki xolatiga qaytaganda, keyigi chaqirish amalga oshadi. B u o'yinchi bir necha bor navbat bilan chaqirish mumkin. Darvozabon ilib olingan to'plarni o'yinchilarga tashlab beradi.

9. 8.9 nafar o'yinchilar jarima maydon chegarasida turishadi. Birinchi o'yinchi darvoza tomon zarba beradi, ikkinchisi darvozabon tomon diribling yurishni amlga oshiradi, uchinchisi zarab beradi, to'rtinchisi diribling yurish qiladi. Diribling va zarba berish xarakti orasida shuncha vaqt bo'lishi keraki, unda darvozabon o'zining asosiy joyini darvoza markazida egallashi kerak.(bu bosim o'tkazish mashg'uloti emas)

10. maydon yon chiziqlaridan o'ng va chapdan jarima maydoni ichiga to'p uzatishlar amlga oshiriladi. Darvozabon to'plarni ilib oladi va ularni qayta o'yinchilarga tashlab beradi.

11. 10 chi mashshqdagidek lekin qo'shimcha tarzda boshqa o'yinchi 20 m masofadan bir necha to'plar bilan darvoza to'g'risida turadi. Navbat bilan uchta pozitsiyadan jarima maydoniga qanotlardan to'p uzatiladi yoki darvozaga zarba beriladi.

12. 11 mashqdagidek, lekin jarima maydoni ichida 3.4 xujumchilar xarakatlanishadi, ular qanotlardan uzatilgan to'plarga darvoza tomon boshda yoki oyoqda zarba berishadi. Frontal tarzdagi uzatilgan to'plarda kiritilgan to'plarda, xujumchi darvozaga ko'rish imkoniyatlarini qiyinlashtirish, lekin to'pni yo'nalishini o'zgartirmasligi kerak.

13. Darvozabon darvozada turadi, boshqasi 5 m masofadandarroza oldida. Xar ikki darvozabon qanotdan uzatilgan to'plarni ilib olishi vazifasini olishadi.

14.13 mashqdagidek, lekin darvoza chizig'ida turgan darvozabon ochiq qo'llari bilan to'plarni darvoza yo'llashga xarakat qiladi.

15. Jarima maydoni ichida turta xujumchi o'zining raqiblari bilan xarakatlanadi. Qanotlarning bir tomonidan birin ketin darvoza tomon to'plar uzatiladi. Darvozabon to'pni ilib olishi bilan, ximoyachilar maydon markazi yo'nalishi tomon start olishadi. Bo'sh joyga keskin yugurishni amlga oshirayotgan o'yinchiga darvozabon to'pni tashlab beradi.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin texnika tushunchasi?
2. Texnik usullarni ta'riflab bering?
3. Futbol texnikasining tasnifi?
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari?
7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari?
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalari?
9. To'pni to'xtatish usullari?
10. To'pni olib yurish usullari?
11. To'pni olib qo'yish usullari?
12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi?
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

III BOB. FUTBOLCHILARNING GURUH VA JAMOAVIY TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Boshqa sport o'yinlari kabi futbolda ham g'alabaga intiluvchi ikki jamoa uchrashadilar. G'alaba uchun kurash, sportchilardan juda kuchli jismoniy, aqliy va irodaviy hususiyatlarni talab qiladi. Faqat o'z maxoratlarini to'liq qo'llay olgan futbolchilargina kuchlar teng bo'lgan raqib bilan yakkakurashlarda muvoffaqiyatni ta'minlashi mumkin. O'yin davomida, ular to'pga egalik qilganda yoki himoyalanyotganda, raqib jamoa to'pga egalik qilganda paytlarda har bir jamoa kurashning turli vositalari va usullarini qo'llab hujum harakatlarini ko'p marta amalga oshirishlariga to'g'ri keladi. Shuning uchun taktikada eng asosiysi, maqsadga erishishni ta'minlab berishi mumkin bo'lgan, hujum va ximoya harakatlarini olib borishning ma'lum vositalari, uslubiyati va shakllari hisoblanadi. Raqibni bartaraf qilish vazifasini to'g'ri hal etish va hujumda o'z imkoniyatlaridan keng foydalanishni bilish – bularning barchasi butun jamoa kabi uning alohida sportchilarining taktik etukligini tavsiflaydi. Jamoa ham hujumda, ham himoyada barcha futbolchilarning faol harakatlarini yuqori darajada tashkil etibgina g'alabaga erishishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, futbolda taktika deganda raqib ustidan g'alabaga erishiga yo'naltirilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashkil etish hamda aniq raqib bilan muvoffaqiyatli kurash olib borishga imkon beruvchi ma'lum reja bo'yicha jamoa futbolchilarining o'zaro harakatlari tushuniladi.

Futbolchi taktikasining mohiyati, o'z imkoniyatlarini (jismoniy, texnik, ruhiy) samarali qo'llay olishi va raqib qarshiligini juda kam qisqa vaqtda engib o'tishga yordam beruvchi to'pni olib yurish usullaridan samarali foydalanishdan iboratdir.

Taktika – bu zamonaviy futbolni rivojlanishiga kuchli va muhim ta'sir ko'rsatuvchi komponentlardan biri hisoblanadi.

Taktika asta-sekin, ammo o'sib boruvchi tezlik bilan og'ishlarsiz futbol o'yini rivajiga ta'sir ko'rsata boshladi va boshqa komponentlar orasida yetakchi o'rinni egalladi.

Taktika nafaqat zamonaviy futbol qiyofasini o'zgartiradi, balki tayyorgarlikning shakli, vositasi va uslubiylariga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Bu esa o'z navbatida, murabbiylarni oldindagi raqibni yaxshiroq o'rganish maqsadida ko'rish uchun uzoq masofalarga borishga va o'yin videoyozuvlarini tashkil etishga, eng samarali taktik harakatlarni qayt etishga, uchrashuvlarni chuqur tahlil qilishga va hokazo majbur qilmoqda.

O'yinda muvoffaqiyat olib kelgan taktika – bu har bir futbolchi harakatlarini kuchayishiga, butun jamoa harakatlarini mustaxkam, tartibli bo'lishiga olib kelgan puhta ishlab chiqilgan, shug'ullanilgan, uyg'unlashgan o'zaro harakatlardir. Bunda jamoa manfaatlaridan kelib chiqib, o'yindagi o'zaro munosabati va o'zaro yordamga ko'ra har bir futbolchining kuchli tomonlari, o'yinchilarning ojiz tomonlari ko'zga uncha tashlanmaydi.

Hozirgi va ertangi kun futboli – bu taktikaning yetakchi roli, barcha komponentlar eng yuqori ko'rsatkichlar bilan taqdim etilgan teng va to'liq o'lchamdagi futboldir.

Har bir umum jamoa taktikasi, bir butunlikka jamlangan jismoniy, texnik imkoniyatlar va individual-guruh taktik harakatlariga asoslanadi.

Futbolchining taktik harakatlarining avvali, qoida bo'yicha o'yingacha harakatlarni tashkil etishning asosiy chizig'i sifatida, alohida o'yinchilar va zvenolarning o'zaro harakati ishlab chiqilgan umumiy taktik fikrlar, o'yinni olib borish printsipli hamda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida raqibning qarshi harakatlarini engib o'tish hisoblanadi. Futbolda taktik fikrlash, raqib jamoaga uning uchun foydali bo'lmagan o'yin olib borish usulini o'tkazishga majbur qilishdan iboratdir. Fikrlash kelgusi vazifalarni va ularni hal etish usullarini yo'llari taxmin qilinadigan taktik rejada aniqlashtiriladi (konkretlashtiriladi). Taktik fikr va reja – oldinda turgan o'yinda jamoa taktikasining dastlabki modeli hisoblanadi. Agar ular jamoaning aniq imkoniyatlarini hisobga olib ishlab chiqilgan, oldinda turgan o'yin sharoitining hususiyatlarini (shu jumladan raqib imkoniyatlarini) aks ettirgan bo'lsa – birinchi navbatda tanlangan taktikaning muvoffaqiyat ularga bog'liq.

Taktik fikr va reja, qanchalik puhta ishlab chiqilmasin, o'yin davomida vujudga keladigan vaziyatlar ko'ra o'zgarib boradi va tuzatishlar kiritiladi. Shuning uchun, taktikaning amaliy elementlarini, bevosita o'yin jarayonida vujudga keladigan taktik vazifalarni hal etish usuli sifatida ko'rish mumkin.

Futbol o'yinining amaliy taktik elementlari quyidagilar hisoblanadi:

- raqib harakatlari va o'yin mantig'idan kelib chiqib, o'yinchilarining hujum va himoya harakatlarini uyg'unligi (kombinirovaniya) va tebranuvchanligining maqsadga muvofiq usuli;

- o'yin davomida kuchni tartibli taqsimlash usuli;

- raqibga psixologik ta'sir etish, ko'zlangan harakatlar va asil imkoniyatlarni maskirovka qilish usuli.

O'yinga murabbiyning taktik rejasi qanday bo'lishdan qat'iy nazar, ular alohida futbolchilar harakatlarida amalga oshiriladi. Shuning uchun individual taktik takomillashuvsiz, o'yinga tartib va joziba beruvchi aniq jamoaviy taktik harakatlarni olib borishning ilojisi yo'q.

Futbol o'yini taktikasining o'ziga hos jihati – bir-biriga to'g'ridan-to'g'ri jismoniy va psixologik harakatlarida aks etuvchi, raqiblar bilan bevosita munosabat. Futbol o'yinining tavsifi, futbolchilarni raqib harakatlariga lahzada diqqatni jamlash va ulardan o'tib ketishga majbur qiladi. Yuqori darajada rivojlangan tezkor taktik tushuncha, hususan o'yin davomida raqib niyatini, ya'ni hali aniq texnik-taktik harakatlar amalga oirilmasdan oldin fikran modellashtira olish uchun talab qilinadi. Mana shuning o'zi futbolchining taktik maxoratidir.

Futbolchining taktik maxorati, tashqaridan taktik harakatlarni maqsadga muvofiq qo'llanilish tizimi kabi aks etadi. Taktik harakatlar taktik bilimlar, texnik ko'nikmalar, jismoniy qobiliyatlar va ruhiy sifatlarning rivojlanish darajasiga muvofiq ko'rilishi lozim.

3.1. Futbolchilarni o'zaro guruh taktikharakatlari tuzilmasi

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muvoffaqiyati, sport maxoratining barcha komponentlari rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini nazarda tutadi. Bu avvalo, har bir sportchida mavjud bo'lgan

jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik va psixologik tayyorgarlikni yaxshilash. Ammo, sport o'yinlarida hususan futbolda eng ahamiyatlisi taktik tayyorgarlik hisoblanadi.

Sport o'yinlarida guruh taktik harakatlar, asosan yuqori malakali jamoalarda ijobiy natijalarga erishish uchun, eng muhim komponentlardan biri hisoblanadi. Buni, sport o'yinlarining barcha turlarida ish yurituvchi ko'pgina mashxur amaliyotchi murabbiylar (B.A.Arkadev; O.P.Bazilevich; K.I.Beskov; A.Ya.Gomelskiy; G.D.Kachalin; I.A.Koshbaxiev; V.V.Lobanovskiy; V.A.Maslov; M.I.Yakushin) tasdiqlaydilar.

Yuqorida keltirilgan mutaxassislar, asosan yuqori malakali jamoalarda eng asosiy e'tibor guruh taktikasiga qaratilishi kerakligini ko'p marta ta'kidlaganlar. Aynan guruh taktikasida, jamoa o'yin qudratini kuchaytirish, uning darajasini ko'tarishga imkoniyat yaratuvchi qo'shimcha zaxiralar yashiringan.

Dunyoning eng yetakchi terma va klub jamoalarini diqqat bilan kuzatish shuni ko'rsatadiki, hujum va himoya harakatlarida bir vaqtning o'zida sakkiz, to'qqiz o'yinchi ishtirok etib, bu harakatlarni yuqori tezlikda bajaradilar. Tabiiyki o'yinning bunday tuzilishi, barcha jismoniy sifatlarga katta talab qo'yadi, o'yinchilarning hamma chiziqlarda va zvenolarda aniq o'zaro almashinuvi va o'zaro harakatlari esa, butun o'yin davomida yuqori o'yin tempini ushlab turishga hamda barcha sportchilarga o'yin yuklamasini bir tekisda taqsimlanishiga yordam beradi.

Futbolda o'zaro guruh taktik harakatlar juda muhimligini ta'kidlab ko'pgina mutaxassislar individual taktik harakatlar ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmadilar. Aksincha, ular o'yinning guruh va individual taktikasini ongli tuzilishi, jamoa qudratini yanada oshirishi mumkin deb hisoblaydilar.

Futbol o'yin taktikasi haqida mulohaza qilib shuni ta'kidlaydiki, gol ura oladigan futbolchi individualligiga umid qilish, vaziyatga umid qilish demakdir, vaziyat esa zamonaviy futbolda avvalo uyushqoqligi, mantiqiyliqi, jamoaviyligi bilan tavsiflanadi. Lekin bu – Individuallik maydondan yo'qol! - degani emas albatta. Jamoaviy o'yinning modeli albatta, birinchi navbatda jamoa printsiplariga rioya qilishga qodir futbolchi modelidir. Aksincha jamoaviy futbol,

improvizatsiyaning oliy shakli, taraqqiy etgan taktika poydevoriga, mustaxkam asoslanadi va to'liq individuallik uchun esa, agar yulduzlar bunday o'yinda hali yaraqlamagan bo'lsa, demak jamoaning muvoffaqiyatga erishish imkoniyatlari ancha oshadi.

Zamonaviy futbolda, o'yinchilarning universal imkoniyatlarini kengayishi kabi, har bir o'yinchining jamoada yuqori individual sifatlarini muvoffaqiyatli uyg'unlashuviga asoslangan jamoaviy o'yin olib borish ahamiyati oshadi. Aytilgan fikrlar quyidagilarga asoslanadi. Futbolchilarning universallashtiruv borgan sari keng tarqalmoqda. Bunda, o'z joyida bekomi ko'st o'ynay oladigan, kezi kelganda maydonning har qayday joyida himoya kabi qayta hujumlarni yakuniga etkazadigan sportchilar universal hisoblanadi. Bundan tashqari, o'yinning boshidan ohirigacha yuqori tempni ushlab tura olish ham ahamiyatdir.

O'yinni intensivlashtirish bo'yicha yuqorida keltirilgan dalillar, uning sifat va miqdor o'lchamlariga ta'sir ko'rsatadi, va keyinchalik o'yinni taxminan quyidagi jismoniy holat ko'rsatkichlarga ega bo'lgan futbolchilar olib borishlari mumkin: 1) yugurishning maksimal tezligi – 11,0-11,3 m/s; 2) yugurishning masofaviy tezligi – 45,5-47% maksimaldan. Bu 3000 metrni 9 daqiqa 40 soniya – 10 daqiqada yugurib o'tishga imkon beradi; 3) MKI – 60-70 ml/kg/daqiqa; 4) sut kislotasining maksimal kontsentrati – 18-22 mM; 5) ikki oyoqda deysinib joydan balandga sakrash – 75-85 sm; 6) tananing yog' og'irligi – 7-9%; 7) mushak og'irligi – 52-54%; 8) maksimal aerob kuch (Margari bo'yicha MAQ) – 1,75 m/s; 9) taktik vazifalarni hal etish tezligi 3-4 soniyadan muqobillik bilan – 0.8-10 soniya.

Rossiya chempionatida ishtirok etgan 85 ta jamoa o'yinlaridan olingan ma'lumotlar bo'yicha o'zaro harakatlar tuzilishini tahlil etib, o'z darvozlaridan javob hujumlarini tashkil etishda eng ko'p sonli gollar birinchi va to'rtinchi zona hujumlaridan keyin urilganligini aniqladilar. Birinchi zonadan urilgan gollarning ko'pligini avvalo, o'z darvozalaridan tezkor hujum harakatlari bilan jamoaviy o'yinni tashkil eta olish hamda bu zonadagi hujumlarning katta ulushi hujum harakatlarining umumiy miqdori nisbatan – 42% tashkil etishi bilan tushintirish mumkin. Mualliflarning ta'kidlashicha, o'yinchilar tomonidan muayyan

majburiyatlarni bajarilishi, avvalo o'z vaqtida yuqori tezlikda to'ldiriladigan va yaratiladigan o'yinchilar guruhining sinxronligi va o'zaro harakatlari, keng ma'noda individual maxoratga faqatgina maqsadga muvofiq jamoaviy harakatlar bilan erishish mumkin. Darvoza zonasidan boshlanuvchi hujum harakatlarining yuqori samaradorligi ko'p jihatdan standart hujumlarning muvoffaqiyatiga asoslanadi. Jamoalar o'yin davomida o'rtacha 30 ga yaqin (hamma hujumlarning 20%) hujum harakatlarini o'yin to'xtatilgandan keyin raqib maydonining yarmida boshlaydilar.

Turli darajadagi (yuqori malakali futbolchilarning 48 ta, 12 ta yosh futbolchilar o'yini) 60 ta kuzatish bilan birga jamoaviy va individual texnik-taktik harakatlarni qayd etib, quyidagi xulosaga keldi, ya'ni guruh taktik harakatlarining ayrim ko'rsatkichlari va o'yin natijalari orasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Bu o'z navbatida, GTH ko'rsatkichlarini futbolchilarning jamoaviy o'yin sifatiga mo'ljal kabi qo'llash huquqini beradi. Individual texnik-taktik harakatlarni o'yinchining jamoaviy harakatlarida ishtirok etish nuqtai nazaridan va uning harakatlarida taktik vazifalarni guruh bilan individual hal etish nisbatini GTH ko'rsatkichlari bilan qiyoslash yo'li bilan baholash maqsadga muvofiq. Darvozalarga berilgan zarbalarning umumiy soni ko'rsatkichlari o'yin natijalari bilan ishochli statistik aloqaga ega emas. Shu bilan birga, darvoza ustunlariga tekkan zarbalar soni ko'rsatkichlari, engilganlarga nisbatan g'oliblarda yuqori ishonchli. Bu ko'rsatkichni, futbolchilarning hujum harakatlari samaradorligini baholash uchun qo'llash mumkin, chunki o'yin natijalari bilan uning o'zaro bog'liqligi juda yuqori.

O'yin jarayonida har bir futbolchi to'p bilan yoki to'psiz xilma-xil harakatlarni bajarishiga to'g'ri keladi: to'pni olib qo'yish va qabul qilish; olib yurish va aldash; boshda uzatish; darvozaga zarbalar va hokazo. Shu kabi barcha harakatlarda, to'p uzatish, to'psiz o'yinda standart holatlarda o'ynash – jamoaviy o'yin uslubiyati asosiy bo'lgan vaqtda, aynan bir o'yinchining roli ko'zga tashlanadi – muvoffaqiyat esa bir nechta o'yinchilarning hamjihatligi natijasidir.

Masalan, to'pni olib yurish yoki aldash, ushbu vaziyatda vujudga kelgan o'yin vazifasini individual hal etish. Lekin, agar shu paytda jamoaning qolgan o'yinchilari o'yin mantig'iga muvofiq harakatlarni amalga oshirsalar, unda o'yin

vaziyati jamoaviy harakatlar tavsifini aks ettiradi. Ammo bunda eng muhimi agar shunga o'xshash vaziyatlarda to'pga ega o'yinchi, aniq va o'z vaqtida eng qulay holatni egallagan sherigiga uzatishni amalga oshirsa, demak ushbu o'yin vazifasini echimi optimal bo'ladi. Agar to'pga ega o'yinchi bunday qilmasa va to'pni olib yurishda davom etsa yoki aldashni amalga oshirsa, bu o'yinchi maqsadsiz o'ynadi yoki zamonaviy futbolda ishochsiz deb topilishi mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagicha xulosa chiqarish mumkin, jamoaviy o'yin uchun bir vaqtning o'zida eng kamida ikki futbolchining faoliyati zarur. jamoaviy o'zaro harakatlarning asosiy vositasi quyidagilar hisoblanadi: o'z darvozasidan raqib darvozasigacha 2-6 o'yinchilar ishtirokida o'yinchilar kombinatsiyasi, standart holatlarda o'ynash (jarima, ochiq, burchak va yon chiziqlardan to'pni tashlab berish, to'psiz o'yin, ya'ni holatni tashlash).

Ko'rinib turganidek mutaxassilarning fikricha, jamoaviy sport o'yinlarida, asosan maxoratli jamoalar darajasida taktik tayyorgarlikning eng muhim tomoni, guruh va jamoaviy o'zaro harakatlar darajasi hisoblanadi. Aynan o'zaro harakatlar samaradorligi, noan'anaviy echimlar bilan qayta ishlangan taktik sxemalarni moxirlik bilan uyg'unlashtirish, har bir sportchining individual imkoniyatlaridan foydalanib ohirgi natija kombinatsiyalar samaradorligiga erishish mumkin.

Shunga qaramay, sport-pedagogika fanida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikka bag'ishlangan ko'pgina tadqiqot ishlarida, afsuski o'yinni tashkil etish savolari to'laqonli ochib berilmagan va ularga yetarli darajada e'tibor berilmayapti.

Kuzatuvlar va futbol bo'yicha mutaxassislarning fikriga ko'ra taktik tayyorgarlikka juda kam e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekistonning oliy va birinchi liga jamoalarining o'quv-mashg'ulot jarayonlari kuzatuvi shuni ko'rsatadiki, taktik bilimlarni rivojlantirish uchun amalda qo'llanilayotgan mashqlar, ko'pincha ohirgilarni rivojlantirishga juda kam yordam beradi. Keyinchalik darvozaga zarbani amalga oshirish bilan maydon ichidan to'pni uzatish va to'siqlarsiz olib yurish bo'yicha mashqlar oqlanmaydigan darajada ko'p qo'llaniladi: juftliklarda, uchliklarda va hokazo. Raqib tomonidan faol qarshilik sharoitlaridagi mashqlar juda kam qo'llaniladi. Hujumning turli

bosqichlarini modellashtiruvchi mashqlar deyarli qo'llanilmaydi, aynan: o'rta chiziqda hujum rivojini modellashtiruvchi mashqlar; turli usullarda darvozaga zarbalar bilan xujumlarni yakunlashni modellashtiruvchi mashqlar. Himoyada guruh va jamoaviy harakatlarni modellashtiruvchi taktik yo'nalishdagi mashqlar umuman yo'q.

Rasmiy musobaqalarda O'zbekiston terma jamoasining musobaqa faoliyati ustidan pedagogik nazorat shuni ko'rsatadiki, turli oldinga va yurishda oldiga uzatishlarni bajarishda, begona maydonda va jarima maydonida bajariladigan texnik-taktik harakatlarni bajarishda futbolchilar juda ko'p foiz yaroqsizlikka yo'l qo'yadilar. Himoya harakatlarida sportchilar eng katta yaroqsizlik foiziga (60%) yo'l qo'yadilar: oldindan olib qo'yishlarda va raqibdan to'pni olib qo'yishlarda.

3.2. O'yin tizimlari, guruh va jamoaviy taktik harakatlar

Futbol o'yining hech qaysi tarkibiy qismi, o'yin tizim kabi bunchalik qizg'in va har doim ham muhokama qilinavermaydi. Shuning uchun, futbolning bu tomoni paydo bo'lganidan beri juda ko'p o'zgarishlarni boshidan kechirdi. Bahsning mohiyati shundan iboratki, ayrim mutaxassislar jamoaviy taktik harakatlarning muvoffaqiyati ko'p jihatdan o'yinchilarning maydonda joylashish tizimi bilan aniqlanishini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, hujumga sozlangan jamoa hujum chizig'ida qanchadir ochiq hujumchilarga ega bo'lishi kerak degan fikrlar ham mavjud. Bunda aniq sonlar keltiriladi – qanchalik ko'p bo'lsa hujumlar shunchalik natijaviy bo'ladi. Yoki aksincha, himoyada muvoffaqiyatli o'ynashni istagan jamoa orqa chiziqda ko'p o'yinchilarni ushlab turishi kerak.

Dunyo futboli tarixida, biron bir yagona tizim ko'p yillar davomida mo'jizaviy hisoblanganligi to'g'risida juda ko'p misollar keltirish mumkin. 1940 yillarning boshlarida ispanlar 1-3-2-5 tizimni qo'llab xayratlanarli natijalarga erishdilar. Keyin esa dunyoning barcha jamoalari faqat shu tizimni qo'llay boshladilar. Ammo 1958 yil Shvedtsiyadagi jahon chempionatida brazilyaliklar 1-4-2-4 tizimini birinchilardan qo'llab jahon chempioni bo'ldilar. Shundan keyin brazilyaliklar tizimi dunyoning ko'p jamoalari uchun aqidaga aylandi. Lekin, bu 1966 yilgacha davom etdi, chunki aynan shu chempionatda inglizlar 1-4-3-3

tizimini qo'llab g'olib bo'ldilar. Albatta ancha vaqt bu tizim taraqqiy etgan tizim hisoblangan.

Asosan ohirgi yillarda o'yinchilarning joylashish tizimi bu faqatgina maydon markazidan o'yinni boshlash yoki o'yinni yangidan boshlashda dastlabki holat ekanligi ta'kidlaydilar. Zamonaviy futbolda hujum yoki himoya harakatlarining samaradoligi, maydonda o'yinchilarning sirli joylashish tizimiga bog'liq emas albatta. U jamoaning chiziqlar va zvenolarda o'zaro muvofiq harakatlariga hamda jamoaning barcha o'yinchilari, xususan darvozabonning himoyadan hujumga va aksincha ongli ravishda o'ta olish bilimlariga bog'liqdir. Bunday o'yinni 1974 yilgi jahon chempionatida Gollandiya terma jamoasi boshlab bergan. Gollandiya terma jamoasi mohiyati maydonning turli joylarida hujumda ham, to'pni olib qo'yishda ham son jihatdan ustunlikni yaratish hisoblangan "total futbol"ni butun dunyoga namoyish etdilar. Albatt o'yinchilar universal bo'lishlari lozim, jamoada universal o'yinchilar qanchalik ko'p bo'lsa, taktik harakatlarning hilma-hilligi va variantlari ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Agar o'yin tizimining rivojlanish evolyutsiyasiga nazar solsak, futbol o'yining paydo bo'lganda, ya'ni taktika hali ishlab chiqilmagan, lekin himoya va hujum chiziqlari belgilangan paytda o'yinchilarning tuzilishi 1-1-9 va 1-2-8 tizimi bo'yicha bo'lganligini ko'rish mumkin. Bunday joylashish tizimida, o'inchilar to'pning artofida yig'ilib qolganlar. To'pga ega o'yinchi dribling yordamida darvozaga yakka o'tishga uringan. To'pni uzatish, ayniqsa uzoq masofaga va bosh bilan o'ynash deyarli bo'lmagan.

Shotlandlar futbol o'yiniga to'p uzatishni kiritidilar. Bu yangilik individual kabi guruh taktik harakatlariga asoslangan o'yinni keskin rivojlanishiga olib keldi. O'z navbatida bu, jamoada 1-2-2 so'ng 1-2-3-5 hisoblangan o'yinchilar joylashishi sabab bo'ldi. Bunday tizimda jamoada ikki himoyachi, uchta yarim himoyachi va beshta hujumchi bo'lgan.

Bunday tizimda, o'yinchilarning majburiyatlari ham vujudga keladi, guruh va jamoaviy taktik harakatlar yo'lga qo'yiladi. O'zaro harakatlarning asosi shundan iboratki, himoyachilar hujum chizig'iga to'p uzatganlar, chunki hujumchilar himoyachi o'yinchilarga nisbatan ancha ko'p bo'lgan. Maydon

uzunligi bo'yicha manevr erkinligini olgan hujumchilar jarima maydoniga osongina o'ta olganlar va ko'p sonli gollarga muallif bo'lganlar. Lekin, hujum va himoya chiziqlari orasida katta bo'shliq paydo bo'lgan va bu o'z navbatida, himoya o'yinchilar to'pni olib qo'yib hujumchilarni o'yindan chiqarib yuborishlariga sabab bo'lgan.

O'yin majburiyatlarini shakllanishi o'z ortidan o'yinchilar joylashishiga o'zgartirishlar kiritilishiga olib keldi. Balki, aynan shu "dubl-ve" nomini olgan yangi taktik tizimni ishlab chiqilishiga asos bo'lgan bo'lishi mumkin. Beshta hujumchidan ikki yarim o'rta himoyachilar ikki yarim himoyachilarning oldiga joylashganlar. Ular himoyachilar va hujumchilar qatori orasida bog'lovchi zveno hisoblanganlar. Bunday tizimda o'yinchilarning o'zaro harakatlari anicha yaqqol namoyon bo'ladi. Ikkita yarim himoyachi va ikkita yarim o'rta chiziq o'yinchilar hujum va himoya chiziqlari orasida bog'lovchi zveno o'rta chiziqni vujudga keltiradilar. Demak, ikki yarim himoyachi ko'proq himoyachilarga ko'proq yordam beradilar, ikki yarim o'rta esa ko'proq hujum harakatlarida ishtirok etadilar.

1958 yilgi Shvetsiyada bo'lib o'tgan jahon birinchiligida, yana o'yinchilarning joylashish tizimida o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jahon chempionlari bo'lgan brazilyaliklar 1-4-2-4 tizimini qo'lladilar. Mutahassislar bunday tizimda o'yinchilarning majburiyatlarini tahlil qilib shuni ta'kidlaydilar, himoya chizig'i o'yinchilari hujumda ishtirok etayotgan hujumchi raqiblarga shaxsiy vasiy qilganlar, lekin o'yin vaziyatlaridan kelib chiqdi, imkoniyat darajasida hujum harakatlarini tashkil etishda ishtirok etganlar. Bunday tizimda o'yinni o'rta chiziq o'yinchilari aniqlaganlar. Bu jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan, himoyada ham hujumda ham o'yinning barcha texnik-taktik vositalari zaxirasiga ega bo'lgan asosiy o'yinchilardir, ular qanchalik tez to'p uzatishlarni amalga oshirsalar, hujum shunchalik muvoffaqitli bo'lgan.

1970 yilga kelib ancha yangi taktik sxema paydo bo'ldi:

1-4-3-3 va 1-4-4-2. Yetakchi jamoalar o'yinlaridan quyidagilarni ko'rish mumkin, ya'ni bunday tizimlarda himoya va o'rta zoanlarni o'yinchilar bilan to'ldirish g'oyasi yaqqol ko'rinib turadi. Bu degani, hujum harakatlarida jamoalar

himoyachi va o'rta chiziq o'yinchilari o'yinga kirishib ketishlari mumkin bo'lgan maydonning o'rta zonasidan qanotlardagi ochiq zonalarga o'tish bilan aniq va tezkor to'pni o'ynashni qo'llaganlar. To'p yo'qotilgan paytlarda o'rta chiziq o'yinchilarning barchasi to'pni olib qo'yishda faol ishtirok etadilar.

Ohirgi yillarda yetakchi jamolar o'yinlarida o'yin tizimlarining bir nechta variantlarida qo'llanilishi ko'rib chiqilgan. Albatta bu tizimlar, raqib jamoa hususiyatlari, turnir holati, o'z jamoasining ayni paytdagi holatidan kelib chiqib nafaqat o'yindan o'yinga, balki vujudga keluvchi vaziyatlardan kelib chiqib bitta o'yin jarayonida ham o'zgarib turgan. Masalan, himoyalanish maqsadida ko'pincha 1-4-5-1; 1-4-3-3, hujum harakatlarida esa 1-3-5-2, 1-3-3-4 o'yinchilar joylashuvi qo'llanilgan.

Yuqorida bayon etilganlardan shuni aytish mumkinki, futbol paydo bo'lganida shunchalik sodda tashkiliy uslubiyatlar bo'yicha kurashlar olib borilgan, chunki u paytlarda taktika, u yoki bu tizim doirasida to'pni olib yurish kabi o'yinning muhim tarkibiy qismi haqida gap ham bo'lishi mumkin bo'lmagan. Lekin o'sha paytdan o'yinchilar (ayrim - raqib jamoa darvozasiga hujum uyushtiradi, boshqalar – o'z darvozasini himoya qiladi) orasida majburiyatlarni bo'lishga bo'lgan urinishlar amalga oshirilgan.

Vaholanki, futbolni keskin rivojlanishiga guruh taktik harakatlari asosi sifatida to'p uzatish yordam bergan. O'yin harakatlari jamoaviy tavsifga ega bo'la boshlagan, o'yinchilar joylashishi va uslubi anicha tartiblashgan, jamoalar ma'lum tizim bo'yicha o'yin olib boradigan bo'ldilar.

Tartiblashtirilgan tizimlarda o'ynashda o'yinchilarning harakatlanish zonolari ancha kengaydi. Himoya va o'rta chiziq o'yinchilarining hujum chizig'iga keskin tezkor chiqishlari va aksincha me'yorga aylandi. Har bir o'yinchining texnik-taktik harakatlari soni ko'paydi. Futbolchilarning aniq o'zaro harakatlari namoyon bo'la boshladi. Taktik harakatlar ancha uyushgan, o'yin maydoning uzunligi va chuqurligi bo'yicha ma'lum zonalarida o'yinning uyg'unlashgan holatlari ancha ko'paydi.

Uning ta'kidlashicha, o'yin tizimini tanlash zaruriyati, gohida ortiqcha bo'rttiriladi. Texnik kamchiliklarni o'rnini to'ldiruvchi, yugurishni hohlamaydigan yoki yugura olmaydigan o'yinchilar uchun zarur bo'lgan tizim yo'q.

Odatda orqa chiziqlar uchun to'rta o'yinchi, o'rta chiziq uchun kamida ikkita va oldingi chiziqlar uchun esa kamida ikki o'yinchi talab qilinadi. Shunday qilib, sakkizta maydon o'yinchilarining joylashishi bo'yicha umumiy nuqtaiy nazar mavjud. Demak hohishga ko'ra joylashtirilishi mumkin bo'lgan ikki o'yinchi qoladi. Ularni oldingi chiziqlarga joylashtirish mumkin, unda joylashish sxemasi 1-4-2-4 bo'ladi. yana bu ikki o'yinchini o'rta chiziqlarga joylashtirish mumkin, bunda joylashish sxemasi 1-4-4-2 bo'ladi. o'yinchilarning bittasini o'rta chiziqqa, boshqasini esa oldingi chiziqqa joylashtirish ham mumkin, ya'ni 1-4-3-3 sxemasi bo'yicha. Bitta o'yinchini to'rta orqa chiziq o'yinchilarining ortidan, boshqasini esa o'rta yoki oldingi chiziqqa joylashtirish mumkin, bunda joylashish sxemasi 1-1-4-3-2 yoki 1-1-4-2-3 bo'ladi. o'yin boy berilganda, odatda bu ularning 1-4-3-3 tizimi bo'yicha o'ynaganlaridan emas albatta. Ayrim mualliflar shuni sabab qilib ko'rsatadilar. Ko'p hollarda o'yinni boy bergan jamoalarda o'zaro harakatlarning u yoki bu vazifalari bajarilmaydi.

Son (1-4-4-2) va sifat (harakat diapazoni keng universal o'yinchilarni tanlash) jihatdan o'rta chiziqni kuchaytirish bilan raqibning hujum harakatlarida noaniqlik omillari, vujudga keladi, demak maydonning hohlagan nuqtasidan bunday harakatlarni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Zamonaviy hujum va himoya, jamoada kamida sakkizta ishtirokchiga ega bo'lishi kerak va yuklama jamoaning barcha chiziqlari orasida teng taqsimlanishi lozim. Demak juda harakatchan, har tomonlama rivojlangan va chidamkor o'yinchilar kerak. Ularning dastlabki holati, albatta hujum va himoya chiziqlaridan o'tishi shart emas. Ular maydonning istalgan nuqtasidan o'yin olib borishni bilishlari shart. Bu o'ta murakkab o'yin. Nafaqat ijro etuvchilar uchun, balki unga qarshi turuvchilar uchun ham murakkabdir. Bunday o'yinda o'yinchilarning taktik o'zaro harakatlarining roli ancha o'sadi. Zamonaviy futbolda, u yoki bu futbolchining maydonda egallangan o'zni, uning o'yin davomida qanday vazifalarni bajarishiga javob bo'la olmaydi. Buni faqat o'yin vaqtida uni kuzatibgina bilish mumkin. Ya'ni maydonda

kuchni taqsimlanishi emas, jamoaviy vazifalarni amalga oshirish muhim rol o'ynaydi. Orqaga qancha o'yinchi qo'yiladi, o'rtada qancha, oldinda qancha gap bunda emas. Balki, maydonda ishtirok etayotgan barcha o'yinchilarning hujum va himoya harakatlarining nisbati qanday ekanligi ahamiyatga ega. So'zsiz, o'yinchilar maydonda joylashishlari lozim, lekin oldindan berilgan jamoaviy vazifalarning hajmidan kelib chiqib o'yin jarayoni o'zgarib ketadi. Ma'lum zonaga tushgan futbolchi albatta shu zona uchun tavsifli vazifalarni bajarishi kerak. To'liq o'zaro almashinuv amalga oshiriladi. Masalan, ikki himoyachi qanot va markaziy hujumga jalb etildi va harakat davomida ular shunchalik ilgarilab ketdilarki, oldingi chiziqda bo'lib qoldilar. Lekin, hujum boy berilganda himoyadagilar birinchi navbatda ikkinchi eshelon bo'lib hujum uyushtirgan hujumchi va yarim himoyachilarni yopishlari shart.

Shunday qilib, futbolda dialektik qonuniyatlar o'z ta'sirini o'tkazadi deb aytish mumkin. O'zgarmas o'yin tizimi mavjud emas. u yoki bu vaqt bo'lagi davomida har qanday o'yin tizimi qayta shakllanadi va o'zgartiriladi. Futbol, qachonki uning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar, hususan, texnika, taktika, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hamda o'yin qoidalarining o'zgarishi hisobga olingandagina taraqqiy etadi.

O'yin tizimining uyg'unligi muvoffaqiyat garovidir. Agar o'yinni o'tgan kunning toifasi bilan fikrlaydigan, ongli taktikani qo'llamaydigan, etarli darajada jismoniy, texnik va odob-ahloq tayyorgarligiga ega bo'lmagan o'yinchilar tashkil etsa, unda tizim eng hamonaviy bo'lgani bilan o'z o'zidan muvoffaqiyatsizlikka olib keladi. Bu dunyo futboli tarixidagi eng yaxshi jamoalar tajribalarida ham tasdiqlanadi. Himoya va o'rta chiziqda o'yinchilar sonini ko'payishi, keng maydonda joy o'zgartirib qo'qisdan va tezkor hujumlar bilan harakatlanayotgan hujumchilarga etarlicha qarshilik ko'rsata oladi. Shu vaqtning o'zida hujum maydonini qismlariga ajratib zich himoyani cho'zishning eng muhim usullardan biri bo'lib qoladi.

Shunday qilib, bo'lim yuzasidan xulosa qilib shuni aytish joizki, zamonaviy futbolga hos bo'lgan qirralar quyidagilar hisoblanadi:

- futbolchilarning taktik harakatlarini universallashtirish;

- hujum harakatlarini avvali, davomi va yakunida futbolchilarning o'zaro harakatlari sonini oshiruvchi, o'yin harakatlarini jadallashtirish;
- darvozaga zarbalar soni ko'paydi, bu esa o'z navbatida qoida buzilishlari sonini ko'payishiga olib keldi, to'pni o'yinga kiritish esa asosiy guruh taktik harakatlar (jarima, ochiq, burchak, autdan to'pni tashlab berish) hisoblangan standart holatlardan boshlanadi;
- futbolchilarning o'yin harakatlarini universallashtirish va jadallashtirish o'zaro harakatlarni tartiblashtirishni, ularning uyg'unligini oshirishni talab qiladi.

3.3. Guruh taktik harakatlariniqayd etish va baholash

Sport o'yinlarida, hususan futbolda musobaqa faoliyati ustidan o'tkazilgan ko'p sonli kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'yin olib borishning asosiy texnik-taktik vositasi, umumiy o'yin harakatlaridan 70% tashkil etuvchi turli to'p uzatishlar hisoblanadi, ya'ni jamoaning tasnifi qanchalik yuqori bo'lsa, bu ko'rsatkich shunchalik yuqori bo'ladi. Ammo bir qator futbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, o'yinning natijaviyligi ko'p jihatdan, uzatishlarning umumiy soniga emas, balki qanaqa uzatishlar va qaysi yo'nalishda va ular maydonning qaysi joyida bajarilishiga bog'liq.

E.V.Skomoroxov, G.A.Golodenkolar texnik-taktik faoliyatning omilkor tuzilmasini aniqlab, jahon chempionatida ishtirok etayotgan jamoa o'yinlarini kuzatdilar. Ular umum qabul qilingan ko'rsatkichlar (to'p bilan harakatlar soni va aniqligi) bilan bir qatorda maxuldorlik koefitsientini (jamoaning yakuniy natijalarida har bir texnik harakatlarning "hissasi" darajasi) hisobladilar.

Ko'p omillik matematik tahlil natijalariga ko'ra, summar og'irligi tanlanmaning umumiy dispersiyasini 95% tashkil etuvchi sakkizta omil aniqlandi (1-jadval).

Mualliflar, birinchi omilga tegishli (biz uchun juda qiziqarli bo'lgan) quyidagi shartli belgilarni ajratganlar: o'rta uzatishlar, aniqlik, omilkorlik – 0,916 va maxsuldorlik – 0,900; uzun uzatishlar, aniqlik – 0,812 va maxsuldorlik – 0,797. Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar: maydon eniga va orqaga uzatishlar soni – 0,595, himoya zonasida TTH soni – 0,561.

Mualliflar keltirilgan dalillarni sharxlab shuni ta’kidlaydilarki, bu jamoalar nafaqat bitta turnir davomida, balki bitta o’yin yoki taym jarayonida vujudga kelgan vaziyatlardan kelib chiqib, o’yinning guruh taktikasini juda tartibli o’zgartira oladilar. Masalan, vazifa “G’alaba kerak”. Guruh harakatlari vositalari, oldinga uzun va o’rta uzatishlar. O’z vaqtida va aniq bajarilgan uzatishlar hujumda ishtirok etayotgan katta guruh raqiblarni “kesish” ga imkon beradi.

**E.V.Skomoroxov va G.A.Golodenko ma’lumotlari bo’yicha
terma jamoaning TTH omillari**

1-jadval

№	Omillar	Umumiy dispersiyadan og’irlik %	Tashkil etuvchilar soni
1.	Hujumni tashkil etishning tezkor va holatli variantlarini tartibli uyg’unligi	25,3	6
2.	Jamoaviy hujum harakatlarini uzun yuqoridan uzatish va darvozaga boshda zarba bilan yakunlash	23	7
3.	O’yin ustunligini yaratish maqsadida o’rta zonada to’pni nazorat qilish	11,8	5
4.	O’zib ketishga o’yin	11,1	10
5.	To’p bilan tezkor harakatlanishlar hisobiga o’yin epizodlarida son jihatdan ustunlikni yaratish	9,1	3
6.	Jamoa bo’lib to’pni olib qo’yish	6	5
7.	Pastdan va yuqoridan to’p uzatishlarning tartibli uyg’unlashuvi	5,1	3
8.	Darvozaga zarbalar yo’llash texnikasining ishochliligi	3,6	2

Oldinga uzun va o'rta uzatishlar yordamida guruh o'zaro harakatlari birinchi omilda taqdim etilgan. Shu bilan birga keskin hujumni, o'z zonasida qachonki raqib atayin tashabbusni boy bergandato'p davomiy o'ynalganidan keyin o'tkazish mumkin. Bunday holatlarda hujumda ishtirok etayotganlar, raqibni chalg'itish, uning ogohligini pasaytirish uchun va oldindan o'ynalgan varianitni qo'llab to'p bilan orqaga-ko'ndalang qisqa va o'rta uzatishlarni amalga oshirib harakatlanadilar. O'yinni atayin sekinlashtirilganligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar aynan shuni ko'rsatadi. Kelib chiqadiki, birinchi omil guruh harakatlarining tezkor va holatli variantlarini tartibli uyg'unligini namoyon etadi.

Mualliflar terma jamoalarining jamoaviy taktikasini tavsiflab, an'anaviy uslublarda o'yinchilarning texnik-taktik harakatlarini baholaganlar, bu uslublar esa har doim ham o'yin tuzilmasida aniq aks ettira olmaydi va o'yin natijalariga ham doim ham mos kelavermaydi. Jamoaning individual TTH larni bajarilish soni va aniqligi ko'pincha yuqori bo'ladi, ammo shunga qaramay jamoalar mag'lubitga uchraydilar. Bu xorij jamoalarida kabi O'zbekiston jamoalarini kuzatish jarayonlarida ham tasdiqlangan.

Ehtimol mutaxassislarning, musobaqa faoliyatining irodaviy ko'rsatkichlari (usullarni bajarilish soni va aniqligi) yetarlicha axborotli emas, chunki o'yin harakatlari ularning taktik muvofiqligini va o'yinda uchraydigan murakkab holatlarni hisobga olmasdan qayd etilishini ta'kidlashlari bejizga emasdir. Birinchi navbatda bu guruh taktik harakatlar samaradorligini ko'p jihatdan aniqlovchi asosiy texnik-taktik usullar hisoblangan uzatishlarga tegishli.

Ma'lumki, futbolda taktik harakatlar individual (to'pni olib yurish, aldash, to'rni olib qo'yish, zarbalar va boshqalar) va guruh (uzatishlar soni, 2-6 ta futbolchi ishtirokidagi kombinatsiyalar soni va standart holatlar) harakatlarga bo'linadi. Amaliyotda qo'llaniladigan, futbolchilarning musobaqa faoliyatini to'psiz o'yinda nazorat qilish uslubi, bu holatni tanlash bo'lib umuman qayd etilmaydi, chunki aynan o'yin harakatlari miqdorini baholashga imkon beruvchi mezon yo'q.

Guruh taktik harakatlar samaradorligi negizida o'yinchilarning bo'linmas birdamgigida ularning jamoaviy va individual harakatlarini baholashga imkon

beruvchi ma'lum hususiyatlarga ega to'p uzatishlar yotadi. Bunday farazni tekshirish maqsadida jahon chempionati o'yinlari kuzatildi. Uslubiyatning ishochliligi (68 ta o'yin yakuni bo'yicha) ancha yuqori bo'ldi: qayd etish xatoligi 2% dan oshmadi.

Nazorat davomida quyidagilar qayd etildi: o'z maydoni yarmida (XU 1) va raqib maydoni yarmida (XU 2) bajarilgan harakatdagi o'yinchiga uzatishlar; o'z maydoni yarmida (OU 1) va raqib maydonida (OU 2) bajarilgan oddiy uzatishlar.

Natijalar harakatdagi o'yinchiga uzatish variantlari juda ko'pligini, lekin ular beshta guruhda aniqlanganligi ko'rsatdi.

Yurishga qisqa va o'rta uzatishlar – bunday uzatishlarning yo'nalishi va manevrning muhitdagi chegaralinishi himoyalannuvchilar uchun; yurishga uzun uzatishlar “devor” kombinatsiyasi uchun qo'llaniladi; “uchinchiga devor” kombinatsiyasini bajarishda qo'llaniladi; “yugurib kelish” kombinatsiyasini bajarishda yurishga uzatishlar.

Bunday holatda o'yinchilar o'z harakatlari va sheriklari bilan birgalikdagi harakatlari bilan himoyalannuvchilarni tanlash holatiga qo'yadilar – to'pga ega o'yinchiga hujum qilish kerakmi, yoki “devor orqasidan” HU ni olish uchun “o'zini taklif qiluvchi” ni yopish kerakmi.

Bunday uzatishlar samaradorligi foydali vaziyatlarni (FV) yaratish bilan aniqlandi.

FV asosiy alomatlari:

- hujumni zarba bilan yakunlash;
- hujumni raqib jarima maydonida yakunlashga faol urinish.

Masalan, qanot uzatishlarni amalga oshirish uchun kurash;

- hujumni burchakdan zarba bilan yakunlash;
- hujumni erkin va jarima zarbalari bilan yakunlash.

Dastlabki ko'rsatkichlarning (HU1 va OU1) axborotliligi, HU2 va OU2 FV soni va miqdor ko'rsatkichlari orasidagi korrelyatsiya koeffitsiyenti bo'yicha aniqlanadi. Demak:

- HU2 sonlari va FV sonlari orasida statistik bog'lanish ($r=0,72$) mavjud;

- raqib maydoni yarimida “oddiy” uzatishlar soni va FV soni orasida ($r=0,18$) hamda FV sonlari orasida ($r=-0,07$) statistik bog’liqlik mavjud emas;
- o’z maydoni yarimida odiy uzatishlar soni va FV soni orasida manfiy statistik bog’lanish ($r=-0,69$);
- raqib maydoni yarimida HU2 soni va ularning aniqligi ($r=0,82$) orasida statistik bog’lanish aniqlandi.

Bu natijalar o’yin amaliyoti bilan tasdiqlanadi. Raqib maydoni yarimida iloji boricha ko’proq YuU2 qo’llash lozim, chunki uning aniqligi shunday uzatishlar hajmi va FV soni hamda o’yining umumiy natijasi bilan o’zaro statistik bog’liq. 2-jadvalda bir qator terma jamoalarning hujum harakatlarida O’H samaradoligi keltirilgan.

**Milliy terma jamoalarning hujum xarakatlar samaradoligini
integral baholash**

2-jadval

Raqiblar	O’yinning yakuniy natijasi	YuU2	O’H
Rossiya - Polsha	0:0	83 va 80	2,1 va 2,3
Italiya - Braziliya	3:2	106 va 110	2,5 va 2,1
Italiya - Germaniya	3:1	103 va 84	2,3 va 1,6
Rossiya - Fransiya	1:1	81 va 166	1,9 va 3,9
Rossiya - Shveysariya	1:0	114 va 92	2,2 va 1,7
Rossiya - Portugaliya	5:0	129 va 86	2,7 va 1,7
Rossiya - Avstriya	2:0	79 va 86	1,5 va 1,8
Rossiya - Polsha	1:1	71 va 93	1,6 va 2,1
Rossiya - Polsha	2:0	120 va 61	2,7 va 1,5

Shunday qilib, bir tomondan FV, boshqa tomondan o’yinlar natijasi bilan HU1, HU2, OU1 va OU2 sonlari orasidagi statistik bog’lanish, o’yin natijasiga HU

va OU sonining nisbati va maydonda uzatishlarni qo'llanilish joyi (xususan, raqib maydoni yarimidagi uzatishlarning umumiy soni va OU2 soni nisbati ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashga imkon beradi.

- har bir o'yinchi tomonidan bajarilgan va sheriklardan qabul qiligan usullarni qayd etish maqsadga muvofiq;

- o'yinchi HU olish uchun qanchalik ko'p "ochilgan", lekin sherikning xatosi tufayli to'pni qabul qila olmaganligini qayd etish;

Shunday qilib, agar keskin va tezkor harakatlarsiz futbolchilar, to'p uzatishlarni qayd etishning an'anaviy shakli bo'yicha hajm va samaradorlik ko'rsatkichlarida yaxshi bo'lsalar, demak taklif qilinayotgan nazorat sxemasida ular texnik-taktik maxoratni va guruh hujum harakatlarida har bir o'yinchining aniq hissasini baholab beruvchi bundan imkoniyatni bermaydi.

Shuni ta'kidlab o'tish joziki, ohirgi paytlarda O'zbekistonda guruh taktik harakatlariga tegishli tadqiqotlarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Futbol taktikasi muammolariga bag'ishlangan bir qator ishlar mavjud. Ularda, guruh o'zaro harakatlarning asosiy vositasi to'p uzatish ekanligi aytib o'tilgan. O'zaro harakatlarning samaradorligi nafaqat to'p uzatish usuli va yo'nalishiga, balki o'zini to'pni qabul qilish uchun taklif qilgan sherikka ham bog'liq. To'p uzatish samaradorligi kabi, to'pni qabul qilishni ham baholash taklif qilinadi. Oliy liga jamoalari ustidan o'tkazilgan kuzatuv shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida futbolchilar 2 tadan 8 tagacha uzatishlar bajaradilar. Ikki yurishli kombinatsiya eng katta foizga ega - 44%, sakkiz yurishli kombinatsiya esa eng kam – 4%. Lekin to'rtta futbolchilar ishtirokidagi kombinatsiyalar eng samarali bo'ldi (18%). Standart holatlardan eng smaralisi burchak (28%) va jarima (25%) zarbalari bo'ldi.

Jamoaviy hujumkor texnik-tatktik harakatlar samaradorligini baholashda quyidagilarni qayd etish mumkin: jamoa to'pni o'z nazoratiga olgan zona raqami; jamoa o'yinchilari to'pga egalik qilish yoki to'pni o'yinga kiritish usullari; hujum qanday natija bilan yakunlanganligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar. Ehtimol, bu kabi ma'lumotlar jamoaviy taktik harakatlarni baholashda qo'shimcha ma'lumot sifatida kerakdir.

Keltirilgan guruhda o'zaro texnik-taktik harakatlarni baholash mezonlari, ma'lum darajada o'yinkorlikni aks ettiradi. Lekin shu bilan birga, bu o'yin ko'rsatkichlarga, o'yinda hamfikrlikdan tashqari, jismoniy va texnik maxorat darajasi kabi omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, boshqa ko'rsatkichlarni ham tanlash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu kabi ko'rsatkichlarni tanlashga bo'lgan asosiy talab quyidagilardan iborat, ular bevosita o'yindagi hamfikrlik mohiyatini aks ettirishlari; har bir o'yinchi bir-birining imkoniyatlarini baholashdagi o'xshashligi; sheriklarni bir-birining harakatlarini oldindan bashorat qila olishi.

Shuning uchun, o'yinida o'tkazilgan kuzatishlar bizda ma'lum qiziqish uyg'otadi. O'yinchilar, asosi moslashmagan o'zaro harakatlarni qayd etishda aks etuvchi "kutilganni buzish tamoyili"dan iborat bo'lgan, bir-birlari uchun kutilmagan harakatlarni bajaradilar. Bu erda, asosiy qayd etiladigan ko'rsatkich – o'zaro harakatning buzilishi hisoblanadi. Qo'shimcha omillar ta'sirini yo'qotish uchun, texnik yaroqsizlikka asoslangan buzilishlarni emas, balki sheriklarning o'zaro moslashmagan harakatlariga asoslangan o'zaro harakatlarni buzilishi qayd etish maqsadga muvofiq.

Demak, quyidagi o'yin holatlari ajratilgan:

Kuzatuvlar jahon chempionati davomida terma jamoalar ustidan amalga oshirildi. Tahlillar, o'zaro hamfikrlik tez-tez buzilgan o'yin holatlarini ancha aniq ko'rsatishga imkon berdi (3-jadval).

3-jadval

**O'yinchilar orasida o'zaro hamfikrlik tez-tez buzilgan
o'yin holatlari**

O'yin holatlari	Kutilmagan uzatishlar	Harakatlardagi buzilishlar	Aldamchi harakatlardagi buzilishlar	Straxovkadagi buzilishlar	To'pni orqaga zatish
Ahamiyatli jixatlar%	39,2	35,7	10,7	7,2	7,2

Asosan tushunmovchilik, kutilmagan uzatishlarda (39,2% holat) va o'yinchilarning joylashishida (35,7% holat) ko'proq uchradi. Almashinuv harakatlarida (10,7%), starxovkada (7,2%), va to'pni orqaga uzatishda (7,2%) ancha kam buzilishlar sodir bo'ldi.

O'yinda o'zaro hamfikirlik qaysi o'yin ampluasi uyg'unlashuvlarida ko'proq buzilgan va u yoki bu amplua uyg'unlashuvidagi niyatlar tavsifi qanaqaligini aniqlab quyidagi ma'lumotlar olindi (4-jadval).

**O'yin ampluasi uyg'unligiga bog'liq buzilishlarning
foiz nisbati**

4-jadval

O'yin ampluasi uyg'unligi	Buzilishlar soni (%)	Buzilishlar tipi (%)				
		Kutilmagan uzatishlar	Haraktlanishda	Aldamchi harakatlarida	Straxovkada	To'pni orqaga uzatish
Hujumchi himoyachi	61	46,5	39,5	11	0	3
Hujumchi xujumchi	30	33	40	16	0	11
Himoyachi himoyachi	9	0	20	0	80	0

O'zaro hamfikirlik "hujumchi-himoyachi" (61%) bilan bog'liq o'yivaziyatlarida ko'p kuzatiladi. "hujumchi-hujumchi" (30%) uyg'unligida ikki marta kam bo'lib "himoyachi-himoyachi" (9%) uyg'unligidagi o'yinlarda esa juda kam kuzatildi. Har bir ajratilgan o'yin bog'lamlaridan, "tomonlar"ning o'zaro harakatlari moslashmagan turli o'yin momentlari ajratildi. Demak, "hujumchi-himoyachi" va "hujumchi-hujumchi" bog'lami uchun uzatishlar va

harakatlanishlarda o'zaro hamfikrlikning buzilish hosdir, vaholanki, "hujumchi-hujumchi" uyg'unligida aksincha ko'proq harakatlanishda. "Himoyachi-himoyachi" o'yin bog'lamlarida o'zaro hamfikrlikning buzilishlari asosan straxovkada namoyon bo'ladi.

Yuqorida bayon etilganlarni bo'lim materiallarini umumlashtirib quyidagicha xulosa qilish mumkin, futbolda yoshi va maxorati turlicha sportchilar tomonidan bajarilgan individual texnik-taktik harakatlarni nazorat qilishga bag'ishlangan juda ko'p tadqiqot ishlari mavjud. Guruh taktik harakatlarining samaradorlik darajasi, asosan zamonaviy futbolda yuqori malakali jamoalarda ahamiyati katta bo'lishiga qaramay hozirgi paytdi bu ko'rsatkichlar nazoratiga bag'ishlangan ishlar juda kam.

Bunday holatning asosiy sababi, ehtimol musobaqa jarayonida futbolchilarning o'zaro harakatlarini baholash va nazorat qilishni qayd etib borishning murakkabligidir. Bu albatta, o'yinning bunday muhim tarkibini takomillashtirishga yo'naltirilgan uslubiyatlar ishlab chiqilmagan, ishlab chiqilganlari ham juda kuchsiz.

3.4. Guruh taktik harakatlar samaradorligipsixologo-pedagogik tayyorgarlikning ta'siri

Futbolda TTH takomillashtirishda psixologik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Butun sport faoliyati davomida sportchi bilan muntazam tarbiyaviy ishlarni olib borish, psixologik tayyorgarlikka kiradi. U o'z-o'zini nazorat qilish va o'z-o'zini tahlil qila olishni o'rgatish, o'z sheraklari va raqib imkoniyatlarini baholay bilish, musobaqa va mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni eng olish hamda sabr va matonatni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Ko'pgina tajribali murabbiy-amaliyotchilar fikricha, musobaqa va mashg'ulot faoliyati jarayonida futbolchilarni psixologik tayyorgarligisiz biron-bir natijaga erishib bo'lmaydi. Sport amaliyotchilarining o'z tarbiyalanuvchilarining shaxsini o'rganish va sportchilarning bir-birlari haqidagi bilimlarini shakllantirish muammolariga bo'lgan qiziqishlari, jamoani boshqarish samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topishga undaydi.

Turli sport o'yinlari turlarida guruhlar va jamoalar, guruh dinamikasi, guruhni tashkil etishga bag'ishlangan ko'p sonli tadqiqot ishlarida, birgalikdagi faoliyatni tashkil etish va guruhning rivojlanish darajasi shaxslar orasidagi munasabatni shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatishi ifodalangan. Bundan tashqari, jamoa a'zolarining yakdil va hamjihatligiga shaxslar orasidagi munosabatning aksincha ta'siri ham ta'kidlab o'tilgan. Bunda, soddaligi va ishonchliligi bilankuchli bo'lgan sotsiometrik uslubiyatlar keng qo'llaniladi. Tadqiqotchilar, bu uslubiyatni alohida faoliyat turlarining o'ziga hos hususiyatlariga ko'ra tanlash mezonini muvofiqlashtirib modifikatsiyalashtirdilar.

Mutaxassislar fikri bo'yicha futbolchilarning taktik vazifalar elementlarining tuzilishi, zveno va chiziqlar bo'yicha taktik vazifalarni hal etish vaqti va usullari to'g'risidagi o'yinchilarning tassavvuri bilan bog'liq fikrlash jarayonlarini tadqiq etganlar. Albatta, nafaqat u yoki bu vazifaning tuzilish vaziyatini, balki sportchilarning alohida elementlar kabi, taktik vazifalarni ham bajarish vaqti haqida tassavvurini qayd etganlar.

Boshqa guruh mutaxassislari, guruh faoliyati samaradorligini tadqiq etishda bevosita o'yin hamfikrligi mohiyatini aks ettiruvchi: sheriklar orasida o'yin vaziyatini baholashdagi o'xshashlik, sheriklar bir-birining harakatlarini bashorat qila olish bilimlarni qo'lladilar. Ular beshta omilni aniqlab ekspert baholash tizimini ishlab chiqdilar:

1. Jismoniy imkoniyatlar;
2. Texnika (texnik usullarning aniqligi va o'z vaqtida bajarilishi);
3. Taktika (taktik usullarni aniq va o'z vaqtida bajarilishi, xususan, to'psiz harakatlanish);
4. Iroda sifatleri (o'yinda ularning namoyon bo'lishi);
5. Faoliyat samaradorligi (ma'lum holatlarga, ya'ni darvozani ishg'ol etish, gol vaziyatlari va hokazolarga olib keluvchi harakatlarni ishtirok etish).

Ekspert, o'yinchini 10 ballik tizimga ko'ra 5 ta parametrlarni har biri bo'yicha baholar bilan tanishtiradi. Ekspertlar uchun mezon quyidagicha bo'ldi, ularning fikricha ushbu o'yinchining ushbu vaziyatda mumkin bo'lgan maksimal harakatidan o'yinchilarning yo'l qo'ygan hatolari olib tashlanadi.

Ularning xulosalari quyidagicha:

- o'yinchini jamoaga kirishida uning harakat modeli (uslub kabi) o'zgarish kerak;
- zveno va chiziqlar bo'yicha sheriklarni shunday tanlash kerakki, bunda ular tomonidan bajariladigan vazifalar, jamoada zveno va chiziqlar bo'yicha, ushbu o'yinchining sherigagi tegishli majburiyatlar bilan mos kelishi kerak;
- sheriklarning imkoniyatlari bir-biriga deyarli teng bo'lishi kerak;
- chiziqlar bo'yicha sheriklarda o'yin holatini tushunishda hamfikrlik bo'lishi kerak. Chiziqlar, o'yinni "bir vaqtda va bir xil ritmda" tushunuvchi, hamjihat va hamfikr o'yinchilardan tashkil topishi kerak.

Sanab o'tilgan alomatlar bo'yicha o'yinchilarni yagona chiziqlarga keltirish mumkin emas, chunki sheriklardan bittasi o'z chiziqning foydasi uchun unga tegishli o'yin holatini o'zgartirishga (vaqtincha bo'lsa ham) qodir bo'lishi lozim. Bunday vaziyatlarda murabbiy, har bir o'yinchi ham samaradorlik uchun zararsiz o'yin holatini o'zgartirishga qodir emasligini, o'yinchining ijodiy imkoniyatlari to'liq ochilishi uchun faqat uning individualligini saqlash kerakligini doimi yodda tutishi shart.

Futbolchilarning chegarlangan vaqt bo'laklarida ma'lum taktik vaziyatlarda qaror qabul qila olish qobiliyatlarini tadqiq etdilar. Ular darvoza atrofida sodir bo'luvchi 4 ta sxematik vaziyatlarni ishlab chiqdilar. Fikrlash jarayoni 1,5 soniyaga bo'lindi. Taklif qilingan vaziyatlarda qaror qabul qilish uchun sinalluvchilar 4 ta imkoniyatdan bittasini tanlashlari mumkin bo'ldi:

- A – darvozaga zarba;
- B – darvozaga yaqinlashish va unga zarba;
- V – chapga o'z o'yinchisiga uzatish;
- G – o'ngga o'z o'yinchisiga uzatish.

Maxsuldorlik va vaziyatni taktik o'zlashtirilishi nuqtaiy nazaridan A, B, V, G hal etishning alohida muqobil usullari ma'lum miqdordagi ballar bilan baholandi. Amalga oshirilgan vaziyatlarning har birida 10 ball bo'ldi.

Bayon etilgan uslubiyatni sxematik taktik vaziyatlarni to'g'ri baholash va hal etish hamda sportchilarni psixologik nuqtaiy nazardan tanlash uchun qo'llash

maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, alohida o'yinchilar uchun maxsuslashtirilgan mashg'ulot jarayoni yo'nalishini ishlab chiqishda, ularning shaxs sifatida chuqurraq o'rganish uchun, futbol musobaqalari vaqtida o'yinchilar orasida taktik vazifalarni taqsimlashda foydalanish yaxshi samara beradi.

Ushbu bo'limda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, sportda jamoaning ijtimoiy-psixologik tuzilmasi muhim ahamiyatga ega. Albatta, ohirgi yillarda sportchilar tayyorgarligining aynan shu tomonlarini o'rganish maqsadida katta e'tibor berilmoqda. Ushbu tadqiqotchilar har bir aniq holatlarda o'zlarini qiziqtirgan savollarni baholash uchun turli hil uslubiyatlardan foydalanganlar.

Sport o'yinlarida, aynan futbolda eng muhim savol - bu musobaqa faoliyati jarayonida jamoa a'zolarining o'zaro harakatlari va harakatlarning muvofiqligi muammolari hisoblanadi. Jamoani muvoffaqiyatli boshqarish uchun murabbiy, mavjud bo'lgan sportchilar orasidagi munosabatlar tavsifi haqida to'liq tassavvurga ega bo'lishi lozim. Murabbiy ular haqidagi ma'lumotlarning ko'pchiligini bevosita futbolchilar adob-ahloqini va faoliyatini kuzatish jarayonida oladi. Shunday qilib, murabbiy tasarrufida asosiy amaliy qiziqishni namoyon etuvchi ma'lumotlar bo'ladi. Ularning qiymati, guruhda barcha munosabatlar avj oladigan birgalikda o'quv-mashg'ulot va o'yin faoliyatini amalga oshiriladigan muhitda aniqlanadi. Ammo, guruhda munosabatlarni aniq baholash va miqdorini o'zgartirish mumkin bo'lgan eng samarali usul – bu sport pedagogikasida keng qo'llaniladigan sotsiometrik uslubiyatdir.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolning zamonaviy rivojlanish bosqichida, guruh taktik harakatlar darajasi, asosan yuqori malakali jamoalarda birinchi darajasli ahamiyatga egadir. GTH sifati, sportchilarning jismoniy, texnik, ahloqiy-irodaviy tayyorgarligi hamda individual va guruhda o'zaro harakatlarning ongli uyg'unligiga asoslanadi.

O'zaro harakatlarning muvoffaqiyati o'yinchilarning maqsadga muvofiq harakatlanishi va to'p uzatishning samaradorligiga bog'liq. Hamda jamoadagi ko'p sonli futbolchilarning himoyalash kabi hujum harakatlariga ham bog'liqdir. Bunga, o'rta chiziq va himoya chizig'ida o'yinchilar sonini ko'payishi yaxshi samara beradi.

Guruh o'zaro harakatlarning samaradoligi ko'p jihatdan jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit bilan ham aniqlanadi. Uning qiymati, guruhda barcha munosabatlar avj oladigan birgalikda o'quv-mashg'ulot va o'yin faoliyatini amalga oshiriladigan muhitda aniqlanadi. GTH muhim ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, aynan shu muammoga bag'ishlangan tadqiqot ishlari juda kam. Bizning nazarimizda bunday holatning asosiy sababi, uni qayd etish va baholashning murakkabligi bo'lsa kerak. Shuning uchun, jamoa taktik tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi bo'lgan GTH takomillashtirish bo'yicha uslubiy adabiyotlar etarli emas. Demak, birinchi navbatda GTH tuzilmasini, futbolchilar maxoratini aniqlash, turli darajadagi (Jahon va O'zbekistonning eng yaxshi jamoalari) jamoalarning MF diagnostik tahlil qilish lozim. Qiyosiy tahlil MF ko'rsatkichlari mezoni ahamiyatini ochib berishga imkon beradi. O'yinchilar tayyorgarligining samaradolik tuzilmasini va ularning o'zaro guruh harakatlarini aniqlash, GTH takomillashtiruvchi maxsus vositalarga bo'lgan talabni aniqlashga imkon beradi.

3.5. Futbolchilarning musobaqafaoliyati tuzilmasini diagnostik tahlil etish

Futbolda boshqa sport turlari kabi, musobaqa faoliyatini (MF) o'rganish muhim ahamiyat kasb etuvchi ob'ekt hisoblanadi. Lekin afsuski, ko'pgina savollar, hususan sportchilarning yuqori darajadagi individual maxoratlari bilan uyg'unlashgan guruh taktik harakatlarini (GTH) takomillashtirish hali ham tadqiqotlar va uslubiy echimlari talab qiladi.

Musobaqada futbolchilar (yoki jamoa) harakatlarini kuzatish jarayonida, asosan harakatlar hajmi va har tomonlamaligining samaradoligini aniqlovchi komponentlarni ochib berish bilan MF qayd etiladi. Keyin esa musobaqa faoliyatini nazorat qilish vaqtida, musobaqa yuklamalarining tayyorgarlik davrlaridagi hajmi va taqsimlanishini, sportchi va jamoa tayyorgarlik darajasiga ko'rsatadigan ta'sirini baholash bilan hisobga olish zarur.

Futbolda MF nazorati natijalarining to'g'riligi, qo'llaniladigan qayd etish uslubiyatining aniq axborotlilik va ishochliligiga bog'liq.

MF ko'rsatkichlari pedagogik kuzatuv vositalari, ya'ni samaradorlik, faollik, TTH xilma-xilligi va hajmi, oyoq va bosh bilan uzatishlar soni, darvozaga zarbalar,

golli uzatishlar, o'tib olish va aldashlar, to'pni olib yurish, olib qo'yish hamda himoyadan hujumga o'tish vaqti va aksincha va guruh taktik harakatlari (standart holatlarni bajarish – jarima, burchak) asosida qayd etiladi.

Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida, birinchi navbatda “kuchli jamoalar, kuchli sportchilar modeli” ga mo'ljal qilinishi kerak. Bunday jamoa va futbolchilar ishtirokidagi o'yinlarda aniqlangan MF ko'rsatkichlari boshqarishdagi mo'ljal yoki mezon bo'lishi mumkin.

Maxsus adabiyotlar tahlili, futbolda yuqori darajada maxoratga ega jamoalar MF tadqiqotlariga yetarlicha e'tibor berilayotganligini ko'rsatadi.

5-jadvalda terma jamoa va oliy liga jamoalari bajargan texnik usullar soni va sifatining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

Ushbu 5-jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, terma jamoalari MFning ayrim ko'rsatkichlari, ya'ni to'pni olib qo'yish va darvozaga zarbalar oliy liga jamoasi ko'rsatkichlaridan ancha ustun. Bu holatda albatta, Jahon chempionati musobaqalarining (futbol bo'yicha Jahon chempionatlari) ahamiyati Olimpiyada o'yinlaridan yuqori darajada ekanligini hisobga olish lozim. Shuning uchun, MF ko'rsatkichlarining ahamiyatini aniqlashda musobaqa darajasini ham hisobga olish zarur.

Ammo boshqa barcha ko'rsatkichlarda texnik harakatlar samaradorligi Jahon chempionlarida yuqori. Asosan, turli yo'nalishdagi qisqa va o'rta uzatishlar, uzun uzatishlar, raqibni aldash, to'pni oldindan olib qo'yish hamda shu usullarning umumiy ko'rsatkichlari kabi koordinatsiya jihatdan murakkab texnik usullarning farqi ahamiyatlidir.

Terma jamoalar va oliy liga jamoalarining musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari

5-jadval

№	Ko'rsatkichlar	Aniq	Noaniq	Samaradorligi
1.	Ko'ndalang va orqaga qisqa va o'rta uzatishlar	110 140	6 -	0,94 1,0

2.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar	200	24	0,89
		206	24	0,90
3.	Uzun uzatishlar	45	36	0,55
		40	24	0,63
4.	To'pni olib yurish	50	0	1,0
		80	0	1,0
5.	Aldash	60	24	0,71
		30	6	0,83
6.	To'pni olib qo'yish	80	44	0,64
		20	24	0,45
7.	Oldindan olib qo'yish	110	18	0,86
		50	0	1,0
8.	Bosh bilan o'yin	30	19	0,61
		12	6	0,67
9.	Darvozaga zarbalar	25	14	0,64
		17	8	0,61
10.	TTH umumiy ko'rsatkichlari	710	185	0,79
		613	92	0,87

Izoh: yuqori qatorda terma jamoa ko'rsatkichlari pastki qatorda oliy liga ko'rsatkichlari

Oliy liga tema jamoasining GTH sifati, barcha uzatish turlari soniga va samaradiligiga bog'liq ekanligini unutmaslik kerak. To'p uzatish, guruh taktik harakatlarini hal etishdagi eng asosiy omil hisoblanishini ta'kidlagan futbol mutaxassislarining fikrini tasdiqlaydi. Biz o'tkazgan futbol bo'yicha dunyoning yetakchi jamoalarining MF tadqiqotlari, "kuchli sportchilar modeli" uchun MF ko'rsatkichlari ahamiyatini aniqlashga imkon berdi.

Jahon chempionatida ishtirok etgan Frantsiya, Gollandiya, Italiya, Germaniya va hokazo terma jamoalarining o'yinlari videogrammasi va kino tasvirlari tahlil etildi. Jami 32 ta o'yin tahlil qilindi.

Bu ko'rsatkichlarning ahamiyati 6-jadvalda ko'rsatilgan.

Dunyoning eng yaxshi jamoalari MF ko'rsatkichlari ahamiyati mo'ljallanishi mumkin.

Keyingi bosqichda biz, futbol bo'yicha O'zR chempionatlarida ishtirok etgan O'zbekiston respublikasi jamoalarining (g'oliblar va sovrindorlar) MF ustidan tadqiqotlar o'tkazdik. (jami 40 ta o'yin tekshirildi).

6-jadval tahlili, bu yerda ham O'zbekiston Chempionati sovrindorlariga nisbatan, Jahon chempionatida ishtirok etgan jamoalarning texnik usullar hajmi va samaradorligi ancha yuqori ekanligini ko'rsatib turibdi. Bu erda, terma jamoa harakatlarining umumiy soni (773) summa ko'rsatkichlaridan yarmidan ko'pini 55% ni tashkil etgan turli to'p uzatishlar (425) egallaganligi yaqqol ko'zga tashlanadi. O'zbekiston jamoasida texnik usullarning umumiy ko'rsatkichlarining (581) nisbatan kichik hajmidan, jami 281 ta harakat to'p uzatishlarga tegishli bo'lib 48% tashkil etdi. Ayniqsa, uzun uzatishlar samaradorlik ko'rsatkichlarida anchagina faqlanish mavjud, terma jamoalarda 63%, O'zbekiston sovrindorlarida 49%, to'pni olib qo'yishda 69% va 52%. Bu texnik usullar GTH ni asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shunday qilib, quyidagicha hulosa qilish mumkin, birinchidan yuqori malakali futbolchilarning MF ni diagnostik tahlili, musobaqa darajasidan har biri uchun etolon va joriy MF ko'rsatkichlarni aniqlashga imkon beradi. Ikkinchidan, darajasi yuqori jamoalarda o'yinlar jarayonida GTH (yo'nalishi va masofasi turlicha to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish, aldash) asosini tashkil etuvchi usullarning hajmi va samaradorligi ancha yuqori.

**2012-2015 yillarda O'zbekiston "etaloni" va sovrindorlariga
tegishli MF ko'rsatkichlari**

6 -jadval

№	MF ko'rsatkichlari	Soni	Samaradorligi
1.	Ko'ndalang va orqaga qisqa va o'rta uzatishlar	115±6,4 85±7,4	0,95±0,05 0,92±0,07
2.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar	220±8,4 155±12	0,92±0,03 0,86±0,1
3.	Uzun uzatishlar	50±7,2 25±6,0	0,63±0,09 0,49±0,08
4.	To'pni olib yurish	55±6,4 69±6,0	1,0±0,01 0,9±0,98
5.	Aldash	65±8,2 64±8,0	0,76±0,09 0,66±0,96
6.	To'pni olib qo'yish	85±9,6 57±6,0	0,69±0,08 0,52±0,07
7.	To'pni oldindan olib qo'yish	115±12,8 95±9,0	0,91±0,001 0,82±0,08
8.	Bosh bilan uzatish	40±6,2 16±4,0	0,62±0,09 0,68±0,10
9.	Darvozaga zarbalar	28±8 15±4,0	0,57±0,16 0,60±0,16
10.	Jami ko'rsatkichlar	773±81 581±69	0,82±0,08 0,72±0,08

Izoh: yuqori qator “etolon” ko'rsatkichlar pastki qator O'zbekiston sovrindorlari ko'rsatkichlari

Quyida biz, Jahonning eng kuchli jamoalari va respublika Chempionati g'olib va sovrindorlari bo'lgan O'zbekiston Respublikasi (O'zR) jamoalarining jamoaviy hujum harakatlarini qiyosiy tahg'lilini keltiramiz.

Jahon terma jamolari va O'zR Chempionati sovrindorlining guruh hujum harakatlarini qiyosiy tahlili

7-jadval

Kombinatsiyada	2	3	4	5	6	7	8	Jami

ishtirok etgan o'yinchilar soni									
Terma jamoalar	Kombinatsiyalar soni	24±6	54±4	36±8	20±6	18±4	12±6	6±2	182±5
	Foizlarda	13,2	29,6	19,8	11	9,9	6,6	3,3	100
O'zR jamoalari	Kombinatsiyalar soni	60±8	34±6	20±4	8±3	6±2	2±1	-	130±6
	Foizlarda	46,2	26,2	15,4	6,2	4,6	1,5	-	100

Guruh hujum harakatlarining qiyosiy tahlili, O'zR jamoalariga nisbatan jaxonning eng yaxshi jamoalarida 4, 5, 6 va 7 ta o'yinchilar ishtirok etgan kombinatsiyalar soni ancha yuqori ekanligini ko'rsatdi. Masalan, O'zbekiston jamoalarida oddiy 2 yurishda kombinatsiyalar umumiy hujum harakatlarining (46,2%) deyarli yarimini egallaydi. Terma jamoalarda esa bu ko'rsatkich 13,2% teng. 3 yurishda kombinatsiyalardagi farq uncha katta emas 26,2% va 29,6%.

Bir vaqtning o'zida, 4, 5, 6, 7 yurishda kombinatsiyalarning umumiy foizi, terma jamoalarda 47,3%, o'zbek futbolchilarida esa 27,7% teng, lekin 8 yurishda kombinatsiyalar umuman yo'q.

Albatta, guruh hujum harakatlarida ko'p sonli o'yinchilar ishtirok etgan va uzatishlar soni optimal bo'lgan jamoa eng yaxshi natijalarga erishishini yoddan chiqarmaslik lozim. Ularning o'yinlari, futbolda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ongli harakatlar va tomoshabopligi ancha yuqori darajada ekanligi bilan ajralib turadi.

Yuqorida bayon etilganlardan shunday hulosalar chiqarish mumkin, maxoratli jamoalar MF ni diagnostik tahlili, futbolchilarning guruh hujum harakatlarini yaxshilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Maxorat qanchalik yuqori bo'lsa, 4, 5, 6, yurishli kombinatsiyalar miqdori va ishtirok etayotgan o'yinchilar soni shunchalik ko'p bo'ladi. bu hujumlar samarali hisoblanadi. O'yinning bunday tuzilmasi, jismoniy va texnik tayyorgarlik hamda o'yinlarda harakatlarning muvofiqligiga katta talab qo'yadi.

3.6. Individual tayyorgarlik tuzilmasi va guruh taktik harakatlar darajasini baholash

Futbolchilarning istiqbolliligi va jamoalarning muvofiqligi, sportchilarning harakat imkoniyatlari dinamikasini baholash, asosan texnik-taktik tayyorgarlik (TTT), ular organizmining funksional imkoniyatlari hamda guruh taktik harakatlar darajasi bilan aniqlanadi.

Maxoratli futbolchilarni tayyorlash jarayonida, ular tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlarini ahamiyatini hamda ularning o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sir darajasini aniq bilan zarur.

Biz yuqorida sanab o'tganlarni baholash uchun bir qancha hilma-hil ko'rsatkichlar va testlarni tanlab oldik.

Ularning hammasi "Test-Retest" ("Sport metrologiyasi" darsligi 1982 y.) tizimi bo'yicha stabillikka tekshirildi.

33-jadvalda tanlangan testlarning stabillik koeffitseni ahamiyati keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, stabillik koeffitsenti turlicha. Jismoniy sifatlarni baholash uchun testlar katta ega bo'ldi. Buni shunday tushuntirish mumkin, birinchidan bunday testlar standart holatlarda qo'llaniladi, ikkinchidan, biz foydalangan o'lchash tizimlari – vaqt ishonchliligi va aniqligi.

Musobaqa sharoitlarida qo'llanilgan testlar kam stabillikka ega. Lekin, bu erda ham ularning koeffitsentlar tabaqalangan. Masalan, orqaga va ko'ndalang qisqa va o'rta uzatishlar; to'pni olib yurish kabi murakkab bo'lmagan texnik usullarning ahamiyati katta. To'pni uzun uzatish; raqibni aldash; to'pni olib qo'yish; boshda uzatish va darvozaga zarbalar; jamoaviy o'zaro harakatlar kabi murakkab texnik harakatlarda kam stabillik kuzatiladi.

Umuman, o'yin sharoitlarida stabillik koeffitsentining kamligi, musobaqa vaziyatlari va sharoitlarining nostandartligi bilan tushuntirish mumkin. Har bir o'yinda sportchilarga, maxorati va uslubi turlicha bo'lgan raqiblar bilan hamda turli iqlim – obi-havo sharoitlarida harakatlanishlariga to'g'ri keladi.

Ushbu testlardan olingan ma'lumotlar yordamida, ikkita birinchi liga va oliy liga futbol jamoalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, hamda ITH va guruh o'zaro harakatlari ko'rsatkichlari baholandi.

Oliy va birinchi liga jamoalari futbolchilarining o'rtacha tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha qiyosiy tahlili 9-jadvalda taqdim etilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, oliy liga jamoasining 9 ta futbolchisi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha birinchi liga jamoasining o'yinchilaridan ancha ustun. Umumiy va jismoniy tayyorgarlikni (30 metrga yugurish, 5 karra sakrash, 7 x 50 va 3000 metrga yugurish) tavsiflovchi ko'rsatkichlar bo'yicha deyarli farqlanish katta emas, lekin ITHni tavsiflovchi ko'rsatkichlarda farq ancha katta, guruh o'zaro harakatlarida esa juda yuqori.

Futbolchilar tayyorgarligini turli tomonlarini baholovchi testlarning stabillik koeffitsiyenti ko'rsatkichlari

8-jadval

№	Testlar nomi	Stabillik koeffitsienti
1.	30 metrga yugurish (s)	0,912
2.	5 karra sakrash (m)	0,846
3.	7 x 50metrga yugurish	0,864
4.	3000metrga yugurish (daqiq)	0,922
5.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	0,776
6.	Samaradorligi	0,758
7.	Ko'ndalang va orqaga qisqa va o'rta uzatishlar	0,816
8.	Samaradorligi	0,830
9.	Uzun uzatishlar (soni)	0,822
10.	Uzun uzatishlar samaradorligi	0,710
11.	To'p olib yurish (soni)	0,916
12.	To'p olib yurish samaradoligi	0,910
13.	To'pni olib qo'yish (soni)	0,736

14.	To'pni olib qo'yish samaradorligi	0,715
15.	Aldash (soni)	0,750
16.	Aldash samaradorligi	0,730
17.	Boshda uzatishlar (soni)	0,780
18.	Boshda o'ynash samaradorligi	0,740
19.	Darvozalarga zarbalar (soni)	0,720
20.	Darvozaga zarbalar samaradorligi	0,780
Jamoaviy o'zaro harakatlar		
21.	Uzatishlarni bajarilishi (soni)	0,814
22.	Qabul qilingan uzatishlar (soni)	0,824
23.	O'zaro harakatlarning umumiy soni	0,818
24.	To'p uzatishlarda harakatlar samaradorligi	0,814
25.	To'pni qabul qilishda harakatlar samaradorligi	0,824

**Birinchi va oliy liga futbolchilari tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'rtacha
qiymati qiyosiy tahlili va statistik tavsiflari**

№	Ko'rsatkichlar nomi	Birinchi liga jamoalari				O'zR sovrindorlari			
		$\bar{X}$	Δn	V (%)	s	$\bar{X}$	Δn	V (%)	s
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	30m yugurish (s)	4,294	0,12	2,8	0,03	4,238	0,1	2,4	0,025
2.	5 karra sakrash (m)	12,89	0,69	5,4	0,72	13,01	0,33	2,54	0,083
3.	7x50m yugurish (s)	63,93	1,79	2,8	0,61	60,48	1,13	1,87	0,28
4.	3000m yugurish (daq.)	11,24	0,08	0,71	0,02	11,12	0,19	1,7	0,047
5.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	121	39,4	32,6	11,38	155	20,3	13,1	5,9
6.	Oldinga qisqa va o'rta uzatishlar samaradorligi	0,68	0,1	14	0,25	0,86	0,085	9,9	0,02
7	Orqaga qisqa va o'rta uzatishlar (soni)	92	24,38	26,5	7,0	85	13,4	15,8	3,8
8	Orqaga qisqa va o'rta uzatishlar samaradorligi	0,89	0,16	18,4	0,05	0,92	0,059	6,4	0,017
9	Uzun uzatishlar (soni)	34	11,6	31,2	3,0	25	4,55	18,2	1,3
10	Uzun uzatishlar samaradorligi	0,28	0,056	20,1	0,016	0,49	0,055	11,4	0,016
11	Jami uzatishlar (soni)	247	46,2	18,7	13,3	281	33,4	11,9	9,7
12	Samaradorlik	0,61	0,09	14,4	0,02	0,73	0,048	6,6	0,01
13	To'pni olib yurish (soni)	76	1,6	33,3	0,41	69	1,5	22,7	0,4
14	Samaradorligi	0,92	0,19	20,4	0,05	0,98	0,099	10,2	0,02
15	Aldash va to'pni olib qo'yish (soni)	114	66,3	58,2	19,2	57	14,7	25,9	4,2

16	Aldash va to'pni olib qo'yish samaradorligi	0,44	0,15	33,6	0,04	0,52	0,08	15,6	0,02
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Aldash (soni)	56	33,6	60	9,7	64	15,6	24,4	4,5
18	Aldashlar samaradorligi	0,60	0,09	14,3	0,02	0,66	0,12	17,6	0,03
19	Boshda uzatish (soni)	21	17,9	64	5,2	16	3,4	21,2	0,98
20	Samaradorligi	0,54	0,11	20,7	0,03	0,65	0,14	21,5	0,035
21	Darvozaga zarbalar (soni)	11	4,4	40,4	1,3	15	4,4	29,5	1,3
22	Samaradorligi	0,52	0,282	102	0,11	0,60	0,09	13,2	0,02
23	O'yin davomida jami	525	155	29,5	44,8	581	68	11,7	19,6
24	Samaradorligi	0,60	0,06	10,0	0,01	0,72	0,05	6,8	0,01
Guruh taktik harakatlari									
25	Uzatishlarni bajarish	247	46,2	18,7	13,3	281	33,4	11,9	9,7
26	Qabul qilingan uzatishlar	151	34,5	22,9	9,9	205	20,1	9,8	5,8
27	O'zaro harakatlarning umumiy soni	398	79,9	20,1	23,1	486	43,7	8,9	12,5
28	To'p uzatishlarda o'zaro harakatlar samaradorligi	0,61	0,04	7,16	0,01 2	0,73	0,04 8	6,6	0,01

Izoh: $\bar{X}$ – o'rtacha arifmetik qiymat;

σ – o'rtacha kvadratik og'ish;

V – variatsiya koeffitsiyenti;

SX – o'rtacha arifmetik qiymatning standart hatosi.

Yuqorida keltirilgan dalillarni quyidagicha sharxlash mumkin, jamoa murabbiylari ayni paytgacha futbolchilarning jismoniy sifatlari va funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha etarlicha tajriba va bilimlarni to'plaganlar. Birinchidan, barcha yoshdagi guruhlar va maxoratlilar uchun bu savol bo'yicha ilmiy adabiyotlarda mavjud; ikkinchidan, tayyorgarlikning bu

tarkibi ITH va GTH ni takomillashtirish kabi juda murakkab va qiyinchilik tug'dirmaydi.

Samaradorligi, jamoa bilan taktik vazifalarni hal etishga qodir jamoada hamfikrlar guruhi soniga ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan GTH bu boshqa gap. Albatta, taktik harakatlarning bunday variantlari, o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qayta ishlanishi kerak.

Taktik harakatlar qanchalik murakkab bo'lsa, unga shunchalik ko'p e'tibor talab qilinadi.

34-jadvaldan ko'rinib turganidek, murakkab-koordinatsiya harakatlaridagi eng katta foiz, ikkala jamoada jamoa ichki variativligida aniqlandi. Ammo birinchi liga jamoalarida u ancha yuqori.

Masalan, to'pni olib qo'yish soni ko'rsatkichlari bo'yicha birinchi liga jamoasida $V=58,2\%$, oliy ligada esa $V=25,9\%$. To'pni olib qo'yish samaradorligi $33,6\%$ va $15,6\%$ tashkil etdi. Raqibni aldashlar soni $60,0\%$ va $24,4\%$. Boshda to'p uzatishlar $64,0\%$ va $21,2\%$. Darvozaga zarbalar samaradorligi birinchi liga jamoasida $V=102\%$.

Birinchi liga jamoalari, maqsadi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan GTH takomillashtirish uslubiyatini asoslash hisoblangan pedagogik tajribalarda ishtirok etishini hisobga olsak, unda birinchi liga futbolchilarining individual tayyorgarlik tuzilmasini va guruh harakatlari tadqiqotini biz tajribaning "birlamchi" tadqiqotlariga qo'ydik. Biz ishlab chiqqan GTH takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturlarini birinchi liga futbolchilari mashg'ulot jarayonida qo'llanilgandan so'ng, futbolchilarning tayyorgarlik tuzilmasi va guruh o'zaro harakatlari "ikkilamchi" tekshiruvlar o'tkaziladi.

Birinchi va ikkinchi tekshiruvchlar davomida aniqlangan tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili o'tkazilgan pedagogik tajribalarining samaradorligini tavsiflab beradi.

3.7. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda yuklamalar tuzilmasi va mashg'ulot jarayonlarni tuzish tavsifi

Futbolda GTH takomillashtirishda yuklama o'lchamlarini hisobga olish shart: yo'nalish kattaligi, maxsuslashtirilgan va murakkab koordinatsiya mashqlari, albatta yuklama o'lchamlari MF tahlilida aniqlangan darajaga mos kelishi lozim.

GTH takomillashtirish jarayonida, har bir mashg'ulotlar, kun va mikrotsikllar uchun maqsad qo'yilishi kerak. Tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulotning tuzilmasidan kelib chiqib, taktik mashqlarni engillashtirilgan, murakkablashtirilgan va musobaqa jarayoniga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda qo'llash maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Yuqorida keltirilganlarni tavsiyalarni hisobga olib biz guruh taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha ularning murakkabligi, puls qiymatiga ko'ra maxsus mashqlarni toifalarga ajratishga urindik.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, GTHlarni takomillashtirish hujum harakatlarining rivojlanish zonolari boshlanishi, davom etishi va yakunlanishini hisobga olib o'tkazildi. Bunday mashqlar namunasi quyida keltirilgan.

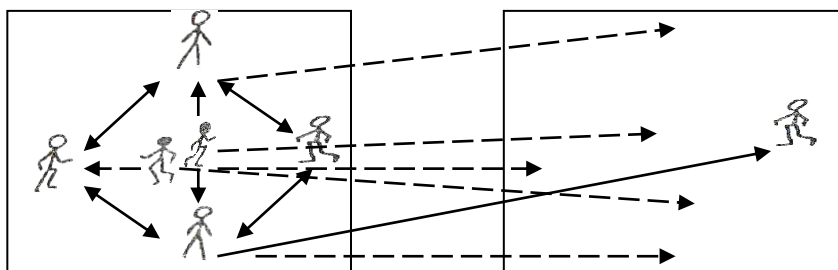
1. Himoya zonasida (hujum harakatlarining boshlanishi) o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar.

1. Ikki himoyachi ikkita yoki uchta hujumchi o'yinchilarga qarshi. Himoyachilarning vazifasi, to'pni egallab markaziy aylanada turgan o'yinchi yoki murabbiyga aniq uzatishni amalga oshirishi kerak. O'rtacha puls 170 zar/daq.

2. To'rtta himoyachi diagonal bo'yicha joylashgan. Hujum murabbiy buyrug'i bo'yicha o'ng yoki chap qanotdan boshlanadi. Himoyachi o'yinchilar diagonal straxovkani saqlab to'pni olib qo'yib qisqa, o'rta yoki uzun uzatishlar bilan to'pni o'rta zonaga o'tkazishlari kerak. O'rtacha puls 170 zar/daq.

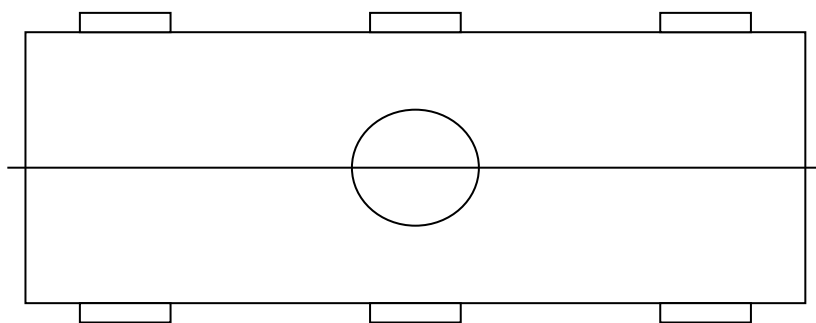
2. O'rta zonada (hujum rivojlanishi) o'yin vaziyatlarini modellashtiruvichi mashqlar.

3. Ikkita bir-biridan 15-20 metr masofadagi bir hil kvadratlar (15x15m). har birida 3-4ta o'yinchi, ular orasida 2-3ta "boshlovchi". Kvadratlarning birida bir, ikki, chegarlanmagan tegishlar bilan o'yin. "Boshlovchi"lar (bittasi yoki hammasi) shu guruh o'yinchilariga hujum uyushtiradilar. Kvadratdagi o'yinchilar qiyin ahvolga tushganda to'pni ushlab qolish kerak, yoki ular to'pni uzun uzatish bilan boshqa kvadratga yo'naltiradilar, o'yinchilar o'z navbatida to'p joylashgan kvadratga o'tadilar va mashq davom etadi. Kvadratlarda o'ynayotganlarni va "boshlovchi"larni almashtirish "kvadrat" o'yin qoidalari bo'yicha amalga oshiriladi. O'rtacha puls 180 zar/daq.



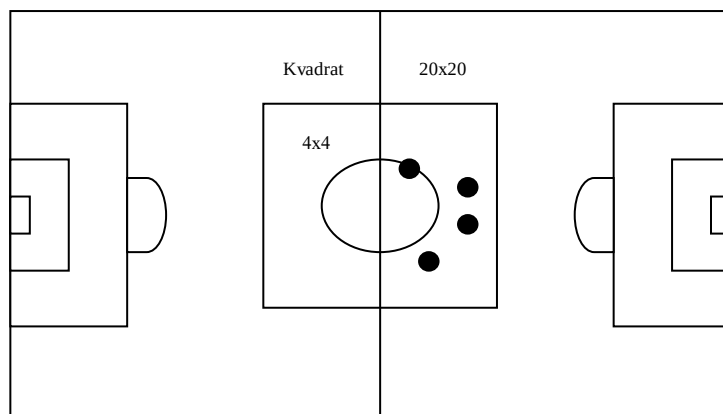
175-rasm.

4. Kvadrat (20x30m) maydon markazida ishtirokchilar soni 4x4; 5x5. Tegishlar soni: bitta, ikkita, uchta, chegarasiz (murabbiy qaroriga ko'ra) tegishlar. Uchta darvozaga o'yin. O'rtacha puls 175 zar/daq. (92-rasm).



176-rasm.

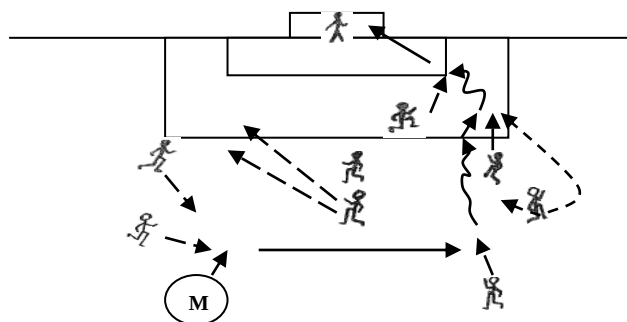
5. Maydon markazida kvadrat (20x20m). 4x4 yoki 5x5 har biri darvozabon bilan ikki jamoa. Jamoa bir, ikki, uch (murabbiy tmonidan berilgan vazifaga ko'ra) tegishda to'pni ushlab turadi. Murabbiy bo'yrug'i bo'yicha, to'pga egalik qilayotgan jamoa o'zlariga yaqin joylashgan darvozalarga hujum qiladilar. O'rtacha puls 180 zar/daq. (93-rasm).



177-rasm.

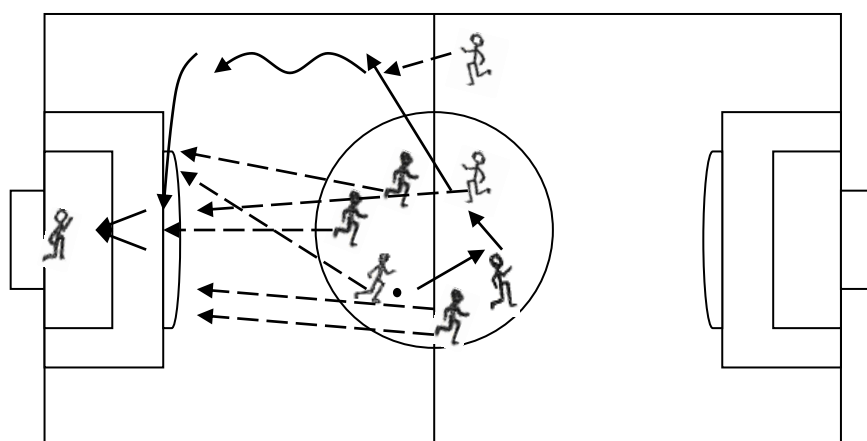
III. Hujum zonasida (hujum yakunlanadigan) o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar.

6. Bu mashqda to'rtta himoyachi, uchta hujumchi va maydon o'rtasida bitta hujum uyushtiruvchi o'yinchi. Hujumchi o'yinchilar murabbiy to'pni uzatishigacha harakatlanishni boshlaydilar, uchta himoyachi ularni yopadilar, bittasi esa sherigini straxovka qiladi. Murabbiy to'pni uzatganda maydon o'rtasidagi o'yinchi ham harakatlanishni boshlaydi. Hujumchining vazifasi – hujumni darvozaga zarba bilan yakunlash. Murabbiy uzatishlar usulini (pastdan, yarim baland, baland) o'zgartiradi. Boshqalardan tashqari, maydon o'rtasidagi o'yinchining vazifasi – o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujumga to'g'ri kirishish. O'rtacha puls 175 zar/daq. (94-rasm). Yon qanot himoyachini yoki futbol maydoni yarmida 3x3x1 o'rta chiziq o'yinchisini jalb qilish bilan darvozaga hujum. Bu mashq to'rta fazadan tashkil topgan:



178-rasm.

1. To'pni keyinchalik qanotlarga uzatish bilan 3x3 maydon markazida ushlab turish;
2. O'yinchini to'p bilan qanot bo'yicha o'tishi, jarima maydoniga uzatish (bu paytda qolgan o'yinchilar maydon markazida jarima maydonidan qulay holatni tanlashlari va egallashlari kerak);
3. Darvoza yaqinida to'pga egalik qilish uchun uchta hujumchining uchta himoyachi bilan faol qarshi kurashi;
4. Markaziy aylanaga qaytish. O'rtacha puls 180 zar/daq. (179-rasm).



179-rasm.

IV. Futbol maydonining barcha muhitida o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi mashq.

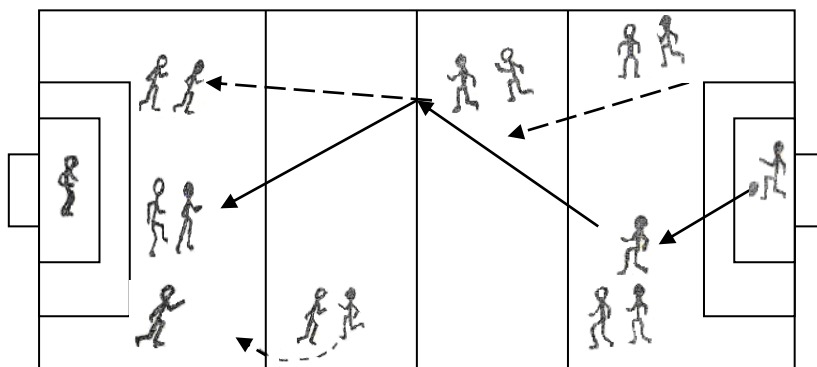
8. Uchta himoyachi bilan darvozada ikkita o'yini. 3x2 himoya zonasida, 2x2 o'rta zonada, 2x3 hujum zonasida. To'p o'rta zonaga o'tganda

himoya zonasidan o'yinchilarni jalb etish hisobiga miqdoriy ustunlik yaratiladi. To'p hujum zonasiga o'tganda ikkita o'rta zona o'yinchilari hujumga kirishadi. O'rtacha puls 180 zar/daq. (180-rasm).

9. Vazifalar bilan o'yin: futbol maydoni uchta zonaga bo'lingan – himoya, o'rta, hujum zonalari. Shart: himoya zonasi o'yinchilariga bitta tegish ruhsat beriladi, o'rta zonaga ikki tegish, hujum zonasi o'yinchisiga esa – 3 va undan ko'p.

Murabbiy futbolchilarning tayyorgarligidan kelib chiqib, turli zonalarda tegishlar sonini ko'paytirishi yoki qisqartirishi mumkin. O'rtacha puls 175 zar/daq.

10. Bu ham 9 mashqdagi kabi, faqat himoya zonasidan uzun ko'ndalang uzatishlar o'rta zonani chetlab hujum zonasiga bajarilishi kerak. O'rtacha puls 180 zar/daq.



180-rasm.

Yuqorida keltirilgan hamda shunga o'xshash tavsifli bir qator boshqa mashqlar bizning tajribalarimizda qo'llanildi. Ular, oxirgi masus-tayyorgarlik davridan butun musobaqa davri davomida qo'llanildi. Bu albatta, berilgan tavsiyalarga muvofiq taktik yo'nalishdagi mashqlar ahamiyatga molikligini, musobaqa davrida qo'llash maqsadga muvofiq bo'lgan futbolchilar yillik tsikl tayyorgarlik davrlarining maqsadi va vazifalariga asoslangan. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, aynan shu davrda nazariy mashg'ulotlarda futbolning guruh taktikasiga oid savollar katta o'rin egallagan. Yoki futbolchilar o'yinning taktik printsiplarini to'g'riligini, holatni to'g'ri tanlash zaruriyatini, to'psiz doimiy harakatlanish majburiyatini, fitlarni ortiqcha ko'paytirish va

maqsadsiz to'pni olib yurish noto'g'ri ekanligini ongi ravishda tushunishlari kerak. Bu mashg'ulotlarda eng yaxshi xorijiy jamoalar va o'z jamoa o'yinlarining video yozuvlari qo'llanildi.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin futbolchilarga futbol maydoni maketida har bir taktik mashqlar ko'rgazmali tushuntirildi. Guruhlarni komplektlashda (jamlashda), jamoa futbolchilarining psixologik tekshiruvlaridanolingan ma'lumotlar hisobga olindi. Bundan tashqari, futbolchilarning funksional holati hamda ular qaysi chiziqlarda va zonalarda chiqishlari ham hisobga olindi.

Mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida qo'llanildi. Har bir mashqning davomiyligi 15 daqiqadan ko'p emas. Mashqlarni bajarishdagi zaruriy shart quyidagicha bo'ldi: YuQCh 165 zar/daqiqadan kam bo'lmasligi kerak. Bu shunday izohlash mumkin, taqvim (kalendar) o'yinlari vaqtida o'rtacha YuQCh aynan shunday bo'ladi. Shunday qilib, guruh taktik harakatlarini takomillashtirishda, biz musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan mashqlarni bajarish shartini qo'ydik.

3.8. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari

Guruh taktik harakatlarini takomillashtirishda psixologik moslik katta ahamiyatga ega. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligini boshqarishning asosiy vazifasi, ular o'yin faoliyatini optimal (qulay) psixologik boshqaruvini shakllantirish hisoblanadi.

Shuning uchun har bir o'yinchining individual psixologik xususiyatlari hamda ularni jamoaning boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro munosabatini puxta o'rganib chiqish lozim.

Futbolchilarni psixologik nazorati va psixologik boshqaruvi, "Adiks" (Moskva) ilmiy-maslahatlar markazida ishlab chiqilgan PCS-1 kompyuter tizimi yordamida amalga oshirildi.

Sportchilar maxsus blankalar bo'yicha savollarga javob berdilar. Savollarga javob berish uchun blankalar quyidagi tekshiruv uslublarini nazarda tutgan: sotsiometriya, faollikni shaxslar orasidagi idroki.

Test natijalarini kompbyuterda qayta ishlashdan so'ng, quyidagi ko'rsatkichlar olindi:

1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi;
2. O'zaro o'yin munosabatlari samaradorligi;
3. Jamoa a'zolari faolligini o'zaro baholash;
4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi;
5. Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi;
6. Guruh tipini individual baholash tuzilmasi;
7. Dominat talablar bo'yicha jamoa tuzilmasi;
8. Shaxslararo moslik matritsasi;
9. Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi;
10. Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

Har bir ko'rsatkichlarni alohida ko'rib chiqamiz.

1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi, musobaqalarda birga ishtirok etish "yoqadimi" yoki "yoqmaydimi" mezonlari bo'yicha jamoa a'zolarining ijobiy va salbiy tanlovlari va bosh tortishlari matritsa shaklida berilgan.

Yetakchilik tuzilmasi, ijobiy tanlovlarning ketma-ketligini hisobga olib, olingan yoki ijobiy tanlovlarning umumiy miqdori bo'yicha o'yinchilar olgan ballar darajasi bilan aniqlanadi.

Ushbu uslub, haqiqiy va istiqbolli yetakchilarni, yetakchi o'yinchilarni, ko'zga ko'ringan, chetda qolgan va inkor etilgan o'yinchilarni aniqlashga yordam berdi. Natijalarga ko'ra, 1 ta sportchi haqiqiy lider, istiqbolli – 1 ta, yetakchi – 3 ta, ko'zga qo'ringan – 9 ta, inkor etilganlar esa – 4 kishi. Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbol jamoasining o'yin yetakchiligi tuzilmasi optimal hisoblanmaydi, chunki inkor etilgan o'yinchilar soni ko'p, ular jamoada bo'lmasligi kerak.

2. O'yin munosabatlari samaradorligi. O'yin munosabatlar samaradorligi, o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini (%) aks ettiruvchi juft matritsalar shaklida berilgan.

Optimal matritsa deb hisoblash mumkin, o'yinchining jamoa bilan o'zaro hamjihatlik ko'rsatkichi 50% dan pastga tushmasa. Bunda, o'zaro munosabatlar samaradorligi ko'rsatkichi 55-60% va undan yuqori bo'lishi kerak. Ammo, jamoa ko'rsatkichlari 53,3% tashkil etdi. O'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichi 3ta o'yinchida ancha yuqori bo'ldi: N-v 68%; D-v 60%; M-v 59%. Nisbatan ancha pastroq ko'rsatkich P-v 45%; P-ka 46%; L-i 46%.

3. Jamoa a'zolari faolligini o'zaro bog'liqligi. Jamoa a'zolari faolligini o'zaro bog'liqligi uchta yo'nalishda taqdim etildi:

1. O'yinchining shaxsiy darajasi, uning jamoadagi yetakchilik yoki bo'y sunish holatlarini aks ettiruvchi ko'tariluvchi yoki pasayuvchi (K-P) yo'nalish.

2. O'yinchining emotsional darajasini, uning do'stona yoki nizoliligini tavsiflovchi pozitiv yoki negativ (P-N) yo'nalish.

3. Jamoaviy maqsadga erishish uchun o'yinchining bahosi va ahamiyati, uning jamoada hamjihatlik yoki tarqoqlikka qo'ygan hissi haqida ma'lumot beruvchi avangard yoki orqada qolish (A-O) yo'nalishi.

Barcha baholar, guruh a'zolari faolligi qutiblaridan – ijobiy (V, P, A) yoki sal'biy (S, N, O) kelib chiqib, +10 dan -10gacha ballar diapazoniga ega. Ahamiyatga ega bo'lgan faollik bahosi ± 2 ball chegarasida va ushbu o'yinchida uning o'rtacha ifodalanishini aks ettiradi.

Keltirilgan ma'lumotlar tahlili, qatorlar va ustunlar individual baholar, o'yinchilarni boshqa o'yinchilar va butun jamoaning (guruh tipi bo'yicha) faolligini sub'ektiv idrok etishi, ikkinchi holatda – har bir o'yinchi faolligiga (guruh a'zosi tipi bo'yicha) nisbatan guruh fikri to'g'risida mulohaza yuritishga imkon beradi. Guruh faollik tipining yakuniy ko'rsatkichlari, jamoaning bir-birlari haqidagi barcha fikrlarining yig'indisi natijasi

hisoblanib, bu ko'rsatkichlarni jamoadagi haqiqiy holatni aks ettiruvchi etarli darajada ishonchli ko'rsatkichlar deb hisoblash mumkin.

Bundan tashqari tahlil ma'lumotlari, jamoada D-vning (K-P) shaxsiy darajasi eng yuqori (15 ball), M-o A. eng past (6 ball); o'yinchining emotsional darajasini tavsiflovchi eng yuqori ko'rsatkich ikki o'yinchida aniqlandi: T-v D. va N-v A. (ikkalasi ham 17 balldan). A-v Sh (-4) va X-v A (-3) past natijaga ega bo'lganlar.

(A-O) yo'nalishida birinchi o'rinda Ya-v R (13 ball) eng oxirgi o'rinda esa M-o A. (-10).

Integral tavsiflarda quyidagilar aniqlandi: dominantlik ko'rsatkichlari deyarli teng (45%) va teng huquqlilik (43%), bo'ysunish pasaygan (11%), do'stonalik (45%) va uyushqoqlik, (34%) befarqlik (45%), tarqaqlik 14%, nizolik esa 10% ni tashkil etdi.

Jamoa a'zolarining faollik o'zaro baholash tahlili, o'yinchilarning ko'pchiligida shaxsiy va emotsional daraja yuqori emasligi, umuman jamoada uyushqoqlik juda kuchsizligidan dalolat beradi.

4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi va jamoaning ijtimoiy tuzilmasi.

O'yinchilarning ijtimoiy mosligi, % larda juftlik mosligi ko'rsatkichlari matritsasi shaklida berilgan. U, sportchining jamoadagi ob'ektiv o'rni va bir vaqtda guruhda uning ijtimoiy-psixologik rolini aniqlab beradigan, o'yinchilarning ijtimoiy darajasi bo'yicha o'xshashligi yoki farqlanishini aks ettiradi. O'yinchilar juftligida ijtimoiy – rol moslik ko'rsatkichlari qanchalik yuqori bo'lsa, ma'lum sharoitlarda ularni aynan bitta ijtimoiy guruhga birlashtirish uchun asos shunchalik ko'p bo'ladi.

Biz bu natijalardan, guruh hujum harakatlarini takomillashtirish jarayonlarida sheriklarni tanlash uchun foydalandik.

Ijtimoiy darajasi o'rtacha guruh o'xshashligi 83% tashkil etdi. Bu albatta, optimal ko'rsatkichdan (65%) yuqori. Ammo, moslik tuzilmasi bo'yicha "negativ" va "orqada qolgan" yo'nalishida (3 ta o'yinchi) guruh

mavjud. Bu o'yinchilar bilan maxsus psixologik ishlar olib borish zaruriyati haqida guvohlik beradi.

Jamoaning ijtimoiy tuzilmasi, o'yinchilarni guruh ichida faolligining uchta asosiy yo'nalishini va ularni namoyon bo'lish tavsifini namoyish etadi:

- dominantlik yoki bo'ysunish;
- do'stonalik yoki nizolik;
- uyushqoqlik yoki tarqoqlik.

Ushbu tekshiruvlarda, jamoada eng katta ta'sir bilan obro' va xokimyatdan foydalanadigan o'yinchi aniqlandi – 5 kishi. Bo'ysunish holatida 4 kishi. Jamoada agressivlik, qo'pollik 1 kishida namoyon bo'ldi. 1 kishida odamovilik va e'tiborsizlik aniqlandi. Jamoa a'zolari bilan rasimiy aloqalar 3 ta kishida namoyon bo'ldi. Jamoaning ko'pchilik o'yinchilari, jamoaning qoniqarli ijtimoiy-rol tuzilmasi haqida guvohlik beruvchi huquqqa ega bo'ldilar.

5. Guruh tipini individual baholash tuzilmasi. Guruhni individual baholash tuzilmasi, har bir alohida o'yinchining jamoa haqidagi, unda orttirgan u yoki bu faollik yo'nalishi (dominantlik yoki bo'ysunish, do'stonalik yoki nizolik, uyushqoqlik yoki tarqoqlik) haqida umumlashgan fikrlar tuzilmasini aks ettiradi.

Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik o'yinchilar grafikning yuqori qismidan joy egallaganlar. Bu o'yinchilarning shaxsiy munosabatlarida o'zaro xurmat mavjudligidan dalolat beradi. Lekin 4ta o'yinchi (P-v D, T-v K, N-v M, L-i I) boshqa jamoa a'zolarini tanqidiy qabul qiladilar. Umum guruh vazifalarini hal etishda ularning faolligiga nisbatan ko'pchilik jamoa a'zolarining fikritsa passivlik, bosh tortish ko'proq namoyon bo'ladi, ular jamoadagi mavjud bo'lgan jiddiy ish muhitni negativ baholaydilar. Aynan shu o'yinchilar bilan jamoada o'zaro shaxsiy munosabatlarni yaxshilash bo'yicha tuzatish ishlari olib borildi.

6. Shaxslararo moslik matritsasi. Shaxslararo moslik matritsasi, uch turdagi o'yinchilarning munosabatini o'z ichiga oladi: o'zaro xurmatni

namoyon bo'lishi, bir-biriga yordam. Ma'lumotlar sportchilarning o'zaro individual baholash ko'rsatkichlarini hisobga olib foizlarda ifodalangan. Matritsada o'yinchilarni jamoaning boshqa a'zolari bilan mosligi o'rtacha ko'rsatkichlari va o'yinchilarning munosabatning har bir turi bo'yicha o'rtacha guruh ma'lumotlari keltirilgan. O'zaro xurmat va bir-biriga yordam yuqori ko'rsatkichlari 14 o'yinchida kuzatildi, faqat 4 kishida keltirilgan ko'rsatkichlar pastligi aniqlandi. Ularni kerakli yo'nalishda o'zgartirish uchun jamoada maxsus sharoit yaratildi.

Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi, o'yinchilarning o'zaro munosabatlar, har bir o'yinchining guruhdagi boshqa o'yinchilar bilan psixologik mosligi va uning jamoa bilan mosligi haqidagi ma'lumotlarni umumlashtirilgan shaklda olishga yordam berdi. Bundan tashqari, jadvalda jamoada o'yinchilarning shaxslararo o'rtacha guruh yakuniy ko'rsatkichlari o'tkazildi. Shaxslararo moslikning eng past ko'rsatkichlari quyidagi o'yinchilarda kuzatildi: P-v D, L-i I, X-v A, A-v Sh.

Jadvalning pastki qismida jamoada o'yinchilarning shaxslararo munosabati grafik tuzilmasi taqdim etilgan. Bu erda, shartli birliklarda (0 dan 5 balgacha) barcha jamoa a'zolarining psixologik mosligi aks ettirilgan va bir qator sportchilar mosligi bo'yicha guruhlar ajratilgan.

7. Dominantlik talablari va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi. O'yinchilarning dominantlik talablari bo'yicha jamoa tuzilmasi, to'rtta kvadrat tashkil etgan grafikda taqdim etilgan. Kvadratning tashqi tomonlarida musobaqa faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan asosiy ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Ushbu o'lchamlar bo'yicha jamoaning barcha a'zolari muvoffaqiyatga 100% erishishga ruhlangan. Muloqot motivatsiyasi esa nolga teng bo'lgan edi. Bu shundan dalolat beradiki, jamoa a'zolari bir birlarini yaxshi bilmaydilar va bir birlari bilan muloqot qilishga intilmaydilar.

Emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi shuni ko'rsatadiki, bu erda ham oldingilardagi kabi, tashqi tomonlari sportchilarning psixologik holatini

turlicha namoyon bo'lishini tavsiflovchi to'rtta kvadrat ajratilgan. Demak, 2 ta o'yinchida o'ta qo'zg'aluvchanlik kuzatildi. Befarqlik 4 ta o'yinchida, 2 ta o'yinchida apatiya, birgina o'yinchida esa lanjlik kuzatildi. Uchta o'yinchida yuqori diqqat va o'jarlik aniqlandi.

O'yinchilarning keltirilgan ruhiy ishchanligi va o'z-o'zini boshqarishning son ko'rsatkichlari (% da) bo'yicha eng yuqori ishchanlik futbolchi T-v B – 13%, eng past ko'rsatkich L-i N – 12% kuzatildi.

Shunday qilib, PCS-1 tizimi bo'yicha test natijalari tahlili jamoaning sixologik tayyorgarligida kuchsiz jihatlarni aniqlashga imkon berdi.

Maxsus psixo-korreksiya ishlari tashkil etildi. Unga jamoa bilan ish olib borishning quyidagi turlari kiritildi:

1. O'yinchilar bilan individual va guruh suhbatlari;
2. Audio yozuvlar yordamida o'yinchilarga autotrening va psixologik relaksatsiya uslubini o'rgatish;
3. Jamoa uyushqoqligi bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish.

Psixologik tayyorgarlik 15.04.2013 yildan 15.06.2013 yilgacha bo'lgan davrda o'tkazildi.

Jamoadagi uyushqoqlikka yo'naltirilgan korrektsiya (tuzatish) ishlari o'tkazilgandan so'ng futbolchilar qayta testdan o'tkazildi.

Quyida ikki marta olingan test bo'yicha qiyosiy tahlil keltirilgan.

1. O'yin yetakchiligi (liderlik) tuzilmasi. Birinchi testlash ma'lumotlari bo'yicha jamoadagi 4 ta inkor etilgan o'yinchi aniqlandi. O'tkazilgan psixologik ishlardan keyin inkor etilganlar soni uchtaga kamaydi.

Jamoadagi rollarning taqsimlanishi muvoffaqiyatli o'yin uchun ancha qulay bo'ldi: 2 ta yetakchi, 4 ta xolis, 1 ta inkor etilgan o'yinchi.

2. O'yin munosabatlar samaradorligi. Jamoaning o'ynalganligi o'yin munosabatlar samaradorligiga bog'liq. Jamoadagi o'yin munosabatlari tuzilmasi tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zaro munosabatlar (90% gacha va yuqori) ko'rsatkichlar yuqori juftliklar soni ko'paydi.

Jamoa bilan ayrim juftliklar va o'yinchining individual o'ynalganlik o'yin munosabatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 10-jadvalda taqdim etilgan.

Ta'kidlab o'tish joizki, ikkinchi testlashda juftlik munosabatlar ko'rsatkichi va o'yinchining jamoa bilan o'ynalganlik individual ko'rsatkichlari 50% dan pastga tushmadi.

Jamoaning o'rtacha guruh munosabatlar samaradoligi 53,3% dan 56,5% gacha ko'tarildi.

O'yin munosabatlari va individual o'ynalganlik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili

10-jadval

Ayrim juftliklarning o'yin munosabatlari		
F.I.Sh.	1-tekshiruv	2-tekshiruv
M-o A. – J-v A.	35%	50%
A-i I. – T-v Z.	15%	50%
G-v K. – M-o A.	40%	60%
O'yinchining jamoa bilan individual o'ynalganligi		
D-v P.	60%	63%
M-o A.	59%	61%
G-v K.	53%	60%

Ushbu test bo'limi natijalaridan quyidagilarda foydalanish tavsiya qilinadi:

- 1) Jamoaning start tarkibini tanlashda;
- 2) Jamoaning guruh TTHlarini takomillashtirish uchun o'yin "bog'lamlari" yoki "zvenolari" ni tanlashda.
- 3) O'yin davomida almashtirishlarni o'tkazishda

3. Jamoa a'zolarining faollik munosabatlari. Jamoa a'zolarining faollik munosabatlari qiyosiy tahlili 11-jadvalda taqdim etilgan.

Takroriy testlash natijalari shundan dalolat beradiki, jadvalda keltirilgan ko'pchilik ko'rsatkichlar yaxshilandi, jamoada o'yinchilarning tarqoqligi kamaydi, uyushqoqlik esa oshdi.

Tadqiq qilingan jamoalari faollik munosabatlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

11-jadval

№	Ko'rsatkichlar	1-tekshiruv	2-tekshiruv
1.	Dominantlik	45	43
2.	Teng huquqlilik	43	41
3.	Bo'y sunish	11	16
4.	Do'stonalik	45	47
5.	Befarqlik	45	44
6.	Nizolik	10	9
7.	Uyushqoqlik	34	38
8.	Hamkorlik	52	53
9.	Tarqoqlik	14	9

4. O'yinchilarning ijtimoiy mosligi, jamoaning ijtimoiy –rol tuzilmasi, guruh tipini individual baholash tuzilmasi. Ijtimoiy moslik bo'yicha testlash qiyosiy tahlili, “negativ” va “orqada qolish” yo'nalishidagi o'yinchilar guruhi ijobiy natijalarni to'plaganligini ko'rsatdi. Jamoaning barcha o'yinchilari, ijtimoiy moslik matritsasining ijobiy ko'rsatkichlariga ega bo'ldilar. Takroran o'tkazilgan test natijalari, jamoada ijtimoiy-psixologik muhit ancha ma'romlashganligini, o'yinchilar bir-biriga yaxshi munosabatda bo'lganliklarini, bu esa o'z navbatida o'yin vaqtida ularning o'zaro munosabatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatganligidan dalolat beradi.

Jamoaning ijtimoiy-rol tuzilmasi va guruh tipini individual baholash tuzilmasi bo'limlarida ahamiyatsiz o'zgarishlar aniqlandi.

5. Shaxslararo moslik matritsasi va shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasi. Testlash natijalarining qiyosiy tahlili 12 va 13-jadvallarda taqdim etilgan.

O'yinchilar mosligi juftlik ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili

12-jadval

№	F.I.SH.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	P-v D – N-v M	34	40
2.	L-i I – P-v D	36	44
3.	N-v R – L-i I	44	50
4.	S-v S – T-v K	46	52

Butun jamoa bilan o'zaro harakat ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili

13-jadval

№	F.I.SH.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-v R	59	62
2.	P-v D.	57	59
3.	L-i I.	46	51
4.	X-v A.	56	61

Bu ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha guruh ma'lumotlari 54% dan 56% gacha o'zgardi.

Shaxslararo moslikning umumlashgan matritsasidan olingan natijalar, o'yinchilarning jamoadagi o'zaro munosabatlari ularning psixologik mosligi haqida aniq ma'lumot bera oladi.

O'yinchilarning jamoa bilan psixologik mosligi bo'yicha optimal ko'rsatkichlar 55-60% va yuqori diapazonida.

O'yinchilarning jamoa bilan psixologik moslik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 14-jadvalda taqdim etilgan.

**O'yinchilarni jamoa bilan psixologik moslik
ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili**

14-jadval

№	F.I.SH.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-vR.	63	65
2.	T-vD.	61	62
3.	T-v K.	55	54
4.	L-iL.	51	52

Testlash ma'lumotlariga ko'ra, ancha ma'qul moslikka ega bo'lgan juftlik hamda psixologik noma'qul juftlik ajratildi.

6. Dominantlik va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

Takroriy test natijalaridan ko'rinib turibdiki, jamoaning barcha o'yinchilari muvoffaqiyatga 100% erishiga chog'langan. Qo'llab quvvatlash va o'zaro munosabatlarni tavsiflovchi ko'rsatkichlarda ahamiyatsiz yaxshilanish.

Birinchi liga jamoalar futbolchilarining psixo-emotsional holati xususiyatlarini tahlili 15-jadvalda taqdim etilgan. Bu jadvalda ruhiy ishchanlik va o'z-o'zini boshqarish kabi ko'rsatkichlar berilgan.

Jamoasi emotsional faolligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (foizlarda)

15-jadval

№	F.I.SH.	Ishchanlik		O'z-o'zini boshqarish	
		1-teksh.	2-teksh.	1-teksh.	2-teksh.
1.	N-v R.	60	53	44	56
2.	D-v P.	40	53	31	38
3.	M-o L.	40	53	25	31
4.	T-v K.	40	47	25	31
5.	L-i I.	13	20	12	12
6.	I-v A.	33	27	31	25

7.	T-v D.	53	33	38	19
8.	S-v S.	53	47	44	31
9.	T-v Z.	60	53	44	38

O'yinchilarning emotsional va irodaviy faollik ko'rsatkichlarining qiyosiy ahamiyati 16-jadvalda taqdim etilgan.

**Jamoa o'yinchilarining emotsional darajasi va irodaviy faolligi
ko'rsatkichlarini qiyosiy ahamiyati**

16-jadval

№	F.I.SH.	1-tekshiruv (%)	2-tekshiruv (%)
1.	N-v R.	4,67	1,33
2.	D-v P.	0,75	1,00
3.	M-o L.	1,60	1,50
4.	S-v S.	1,13	2,50
5.	T-v K.	1,60	1,80
6.	T-v Z.	1,25	1,67

41-jadvalda irodaviy faollikka nisbatan emotsional faollik koeffitsenti ko'rsatkichlarikeltirilgan. Agar koeffitsenlar kattaligi 1,00 ko'rsatkichdan oshsa, sportchining emotsional faolligi yuqori va aksincha

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, deyarli barcha futbolchilarda emotsional faollik irodaviy faollikdan yuqori.

Bunday jamoaning ijtimoiy-psixologik muhitida sodir bo'lgan o'zgarishlarni taqqoslash uchun ikkala testlash natijalari berilgan 17-hulosa hisobot jadvali taqdim etildi.

Guruh muammolari bo'yicha hulosa hisoboti

17-jadval

Dolzarb muammolar	1tekshiruv	2tekshiruv
<i>1. Guruhda yetakchilik tuzilmasi</i>		

Inkor etilganlar soni	4 kishi	1 kishi
<i>2. O'zaro munosabatlar samaradorligi tuzilmasi</i>		
O'zaro munosabatlarning buzilishi	29 juftlik	1 juftlik
Past individual samaradorlik	7 kishi	-
<i>3. Ahamiyatlilik tuzilmasi</i>		
Negativ (salbiy) rol	1 kishi	1 kishi
Orqada qoluvchi rol	2 kishi	-
<i>4. Shaxslararo munosabatlar tuzilmasi</i>		
Antipatiya soni	10 juftlik	7 juftlik
<i>5. Individual baholash</i>		
Emotsional noqulaylik	2 kishi	-
Ish noqulayligi	3 kishi	2 kishi
O'z-o'zini past baholash	6 kishi	6 kishi
<i>6. Emotsional irodaviy faollik tuzilmasi</i>		
Noma'qul hayri-hohlik	4 kishi	3 kishi

Shunday qilib jadvaldan ko'rinib turibdiki, jamoada yaxshi tomonga o'zgarishlar sodir bo'lgan.

Asosiy testlash (1-tekshiruv) keltirilgan o'lchamlar bo'yicha kuchsiz zvenoni aniqladi. Psixologik tayyorgarlik bo'yicha maxsus dastur qo'llaniganidan keyin jamoada psixologik muhit ishonchli yaxshilandi.

Yuqorida bayon etilgan ishlar, o'quv-mashg'ulot jarayonida GTH larini takomillashtirish uchun jamoada guruhlar va zvenolarni aniqlash bo'yicha asosiy tarkibiy qism hisoblandi.

Shunday qilib o'tkazilgan tadqiqot natijalari, quyidagi sxema bo'yicha futbol amaliyotiga GTH takomillashtirish tavsiyalarini berishga imkon beradi.

1. Quyidagi testlardan foydalanib, futbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash:

- 30 metrgajoydan yugurish vaqti;
- 5 karra sakrash uzoqligi;
- vaqtga 3000metr yugurish;

2. Musobaqa faoliyati jarayonida baholash:

- individual taktik harakatlarning umumiy soni va samaradorligi;
- to'pni qisqa, o'rta va uzun uzatish yordamida o'zaro harakatlarning samaradorligi;
- to'pni olib qo'yish;
- raqibni aldash;
- boshda to'p uzatish;
- o'zaro harakatlar soni va samaradorligi % larda;
- 2-6 futbolchilar ishtirokida kombinatsiyalarni bajarilish samaradorligi;
- standart holatlarni (burchak zarba, jarima va erkin zarbalar, yon chiziqlardan to'pni tashlab berish) bajarilish samaradorligi.

3. Jamoada muloqot psixologiyasi hususiyatlarini aniqlash;

- O'yin yetakchiligi tuzilmasi;
- O'zaro o'yin munosabatlari samaradorligi;
- Jamoa a'zolarining o'zaro faollik aloqalari;
- Jamoa o'yinchilarining ijtimoiy-rol mosligi;
- Jamoaning ijtimoiy-rol tuzilmasi;
- Guruh tipini individual baholash tuzilmasi;
- Dominant talablar va emotsional faollik bo'yicha jamoa tuzilmasi.

4. GTH takomillashtirish dasturini tayyorlashda quyidagilarni hisobga olish lozim:

- Jamoa tayyorgarligining yillik tsikl boqichlari va davri;
- GTH takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarga, o'yinning zamonaviy guruh va jamoaviy taktikasi printsiplarini o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy mashg'ulotlarni kiritish;

5. GTH takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni modellashtirish

- himoya zonasida o'yin vaziyatlari;

- o'rta zonada o'yin vaziyatlari;
- hujum zonasida o'yin vaziyatlari;
- butun futbol maydoni muhitida o'yin vazifalari;
- standart holatlar.

6. *Mashqlarni bajarishda guruhlarini komplektlash (jamlash) maqsadga muvofiq:*

- futbolchilarning psixologik mosligini hisobga olish bilan, har bir aniq mashqlarda ishtirok etuvchi futbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olish;

- musobaqalarda jamoa futbolchilari qaysi chiziqlarda va zvenolarda o'ynashini hisobga olish.

Shunday qilib, GTH ko'rsatkichlarini baholash, vazifalarni bajarishda mashqlarni tanlash va guruhni komplektlashga bo'lgan shoshilinch yondoshuv ma'lum qiyinchiliklar tug'diradi, ammo uni samarali takomillashtirish ehtimolini yo'qotmaydi. Yuqorida ta'kidlangan holatlarga hamda mashqlarni bajarishda yuklamalar davomiyligi (10-15 daqiqa) va shiddatini (YuQCh o'rtacha 170 zar/daq.) hisobga olib, me'yorlashtirishga rioya qilish, futbolchilarning maxsus jismoniy sifatlariga, taktik fikrlashiga va guruh taktik harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin tizimi?
2. Futbolchilarning taktik xarakatlariga tavsif?
3. Futbol o'yining tizimi evolyutsiyasi?
4. Futbolchilarning guruhiy xarakatlarini nima yordamida baholanadi?
5. Futbolchilarni psixologik tayyorgarlikni o'rni?
6. Futbolchilarning musobaqa faoliyati qanday qayd qilinadi?

IV BOB. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Zamonaviy futbol o'yinchilarning harakatlari faolligi yuqori darajadali va muskullar ishining shiddatligi, kattaligi, jismoniy yuklamalarning bir tekisda emasligi, ish bajarish va dam olishning ritm ko'rinishida bo'lmagan tarzda (aritmik) ketma-ket kelishi bilan tavsiflanadi. Futbolchilarning harakat faoliyatida eng katta o'rinni yugurish harakatlari egallaydi. Bunda yugurishning tezligi sekidan maksimal darajagacha qiymatda variatsiyalanadi.

O'yin davomida o'rtacha, futbolchilarning o'yin amplitudasiga bog'liq holatda 5 dan 12 *km* gacha masofani bosib o'tishi aniqlangan bo'lib, undan 5-6 *km* masofa yurish va sekin tempda yugurishga to'g'ri keladi; 2,5-3,5 *km* masofa o'rtacha va chegaraviy daraja atrofidagi tezlikda; 1,5-2,5 *km* masofa maksimal tezlikda bosib o'tiladi. O'yin davomida futbolchilar tomonidan 50-70 tagacha olg'a intilish va tezlashishlar, to'p uchun yakka kurashda 15-30 tagacha yaqin sakrashlar; joy uchun 30-50 ga yaqin yakka kurashlar; to'p bilan individual (yakka tartibda) ko'rinishda bajariluvchi 50-140 dan ziyod texnik-taktik harakatlar bajariladi. Uchrashuv jarayonida energiya sarfi yyyetarlilich darajada yuqori bo'lib, 4600-5680 kilojoulni tashkil qiladi. O'yin usullari bajarilishi shiddatligini pasaytirmasdan, bu ko'rinishdagi harakatlar faolligi hajmini bajarish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqori darajada rivojlangan bo'lishi talab qilinadi.

V.V. Lobanovskiy tomonidan qayd qilinganidek: «...biz futbolda qattiqqo'llik asosida, qo'pollikka o'tish ko'rinishda vaziyatni kuzatishimiz mumkin. O'z navbatida, ushbu holatga tayyor turish talab qilinadi. Bizning fikrimizcha, atletizm – bu 190 *sm* bo'ygga ega bo'lish hisoblanadi. Yo'q. Atletikachi 174-180 *sm* bo'lishi ham mumkin, atletikachi – bu aynan, kurash olib borishga tayyor bo'lgan odam hisoblanadi».

Bosim ostidagi o'yin faoliyati sharoitida futbolchilar organizmiga ekstremal yuklama ta'sir ko'rsatishi qayd qilinib, bunda jismoniy imko-

niyatlarning chegaraviy darajada yo'naltirilishi va bu imkoniyatlarni tezkor o'zgaruvchan vaziyatlarda ifodalay olishni bilish talab qilinadi. Bundan tashqari, yuqorida ta'kidlanganidek, futbolchilar organizmiga atrof-muhit omillari ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, bunda aynan tashqi ob-havo harorati ularning ish qobiliyati va ishlash tejamkorligining pasayishiga olib keladi. Jazirama sharoitida mashg'ulotlar yuklamasi muskullarda glikogenning sarflanishi ortishi va laktat to'planishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bu tabiiyki, charchashning nisbatan erta muddatlarda kuzatilishi, bajariluvchi ishning shiddatliligi va davomiyligining pasayishiga olib keladi. Bularning barchasi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi sportchilar organizmining tashqi muhit yuqori ob-havo harorati sharoitiga tezkor ko'rinishda moslasha olishiga yordam berishi aniqlangan.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi orqali odamning turli xildagi muskullar faoliyatiga qodirligi tushinilib, bu holat jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq hisoblanadi. O'z navbatida, jismoniy yoki harakatlarga oid sifatlar odam organizmining harakatlarga oid imkoniyatlarining alohida jihatlarini belgilab beradi.

So'nggi yillarda sport nazariyasida «jismoniy sifat» tushunchasidan borgan sari kamroq foydalanish kuzatilmoqda, bunda ko'proq sportchining harakatlanish imkoniyatlari haqida fikr bildirilmoqda.

Futbolchining jismoniy tayyorgarligi muhim omil hisoblanib, jamoaviy, guruh holidagi va yakka tartibdagi (individual) texnik-taktik harakatlar samaradorligi aynan, unga bog'liq hisoblanadi. Futbolchi qanchalik texnik va taktik jihatdan savodli bo'lishiga qaramasdan, u yaxshi darajada va har tomonlama jismoniy tayyorgarliksiz hech qachon muvaffaqiyatga erishishi mumkin emas. Har bir o'yin epizodida bir nechta futbolchi bir vaqtning o'zida ma'lum bir aniqlikdagi o'yin vazifasini hal qiladi. Buning uchun ular tezlik, joyni egallash va joyni o'zgartirish o'yin harakatlari bo'yicha o'zaro muvofiqlikdagi harakatlarni bajarishi talab qilinadi. Bunda ulardan kamida

bittasining funksional imkoniyatlari muvofiqligi qayd qilinmasa, u holda ushbu epizodda o'yin vazifasini hal qilishga erishish mumkin emas.

O'yin davomida har bir o'yinchi taktik vaziyatlarni tezkorlikda va aniq baholay olishi, aniq qarorlarni qabul qila olishi va bir zumda uni ro'yobga oshira olishi kerak.

Harakatlanuvchi ob'ektga nisbatan reaksiya ko'rsatish tezkorligi yoki tanlash tezkorligi yyetarlicha darajada rivojlanmagan futbolchilarda taktik samaradorlik har doim past bo'lishi qayd qilinadi.

Futbol borgan sari atletik tavsifdagi o'yin sifatida qaror topishi, juft holatdagi va guruh ko'rinishidagi kurashlarga tarkibiy boyib borishi kuzatiladi. To'p uchun kurashda engib chiqish, havfli to'qnashuvlardan qochish, raqib bilan to'qnashishdan keyin oyoqda turib qola olish, faqat jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchi tomonidangina amalga oshirilishi mumkin. Shu sababli, kuchga oid tayyorgarlik – bu mahoratga ega (professional) o'yinchilarning ajralmas sifati hisoblanadi.

O'yinda futbolchi asosan 5 dan 20 metrgacha bo'lgan masofa kesimlarida 100 taga yaqin olg'a intilish va tezlashishlarni bajaradi. Bu ko'rinishdagi qisqa masofalarda raqibidan o'zib ketish faqat yaxshi darajada portlash ko'rinishidagi va tezlikka ega bo'lgan sportchi uddalashi mumkin bo'lgan vazifa hisoblanadi. Bu sifatlarning yuqori darajada bo'lishi vaqtdan yutish va o'z navbatida joyni egallash nuqtai nazaridan yutishga olib keladi. Shu sababli, yaxshi darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligi – bu ham professional o'yinchining ajralmas sifatlaridan biri hisoblanadi.

Futbol uchrashuvi 91-99 daqiqa davom etadi (tanaffusni hisobga olmaganda). To'p o'yinda 56-64 daqiqagacha bo'lishi va bu barcha vaqt davomida hohlagan boshqa sport turlari bilan solishtirib bo'lmaydigan darajada organizm uchun qiyinchilik tug'diruvchi ish bajariladi. Butun uchrashuv davomida yuqori darajadagi harakatlar koordinatsiyasini saqlab qolish, o'yinning dastlabki daqiqalaridan tortib so'nggi daqiqalarigacha olg'a intilishlar va tezlashishlar darajasini saqlay olishni bilish, kuchga tegishli

yakka kurashlar vaziyatlarida yutqazib qo'ymaslik, faqat juda chidamli o'yinchilar uchun xos xususiyat hisoblanadi.

Shu sababli, a'lo darajadagi chidamlilik – bu ham professional o'yinchining ajralmas sifatlaridan biri hisoblanadi.

O'yinda futbolchi maksimal amplitudada ko'plab harakatlarni bajarishi talab qilinadi: jumladan, zarba berish, to'p bilan yugurish, aldamchi harakatlar (fintlar) amalga oshiriladi. Bu harakatlar faqat o'yinchi yaxshi darajada egiluvchanlikka ega bo'lgan holatdagina samarali bo'lishi kuzatiladi. Shuningdek, qayd qilib o'tamizki, yaxshi darajadagi egiluvchanlik – bu futbolchi muskullarining elastikligi va a'lo darajadagi holatdaligidan bevosita dalolat beradi. Muskullarning bu ko'rinishdagi holati ularni jarohat olishdan saqlaydi. Shu sababli, egiluvchanlik – bu ham professional futbolchining ajralmas sifatlaridan biridir.

Texnik usullarni samarali bajarish asosini muskullar ichidagi va muskullar o'rtasidagi koordinatsiya jarayonlari yoki koordinatsion qobiliyat tashkil qiladi. O'yinchilarning o'rgatilishi, ayniqsa futbol texnikasida yosh futbolchilarning o'rganitilishi unga bog'liq hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlari yaxshi darajada rivojlanmagan holatda futbolchi professional darajaga erisha olishi mumkin emas.

Bu ko'rstaib o'tilgan barcha sifatlar birgalikda olingan holatda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil qiladi.

Qanday jismoniy sifatning yetakchilik qilishi haqida mutaxassislarning fikrlari turli xilda ifodalanadi. Turli xil mualliflar tomonidan hozirgi kunda mavjud bo'lgan barcha amaliy sifatlardan kelib chiqqan holda futbolchilarning barcha jismoniy sifatlarning har tomonlama majmuaviy ko'rinishda rivojlanishi muhimligi haqida fikr bildirish imkonini beradi.

Yuqori malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimini omillarga oid tahlil qilish chidamlilikning aerob va anaerob – glikolitik komponentlari yyetakchi o'rinda turishini aniqlash imkonini beradi.

Agar, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi mexanizmlarining hissasi foiz qiymati pozitsiyasi nuqtai nazaridan qarab chiqadigan bo'lsak, u holda energiya xosil qilishda aerob-anaerob tizimning quyidagi nisbatlarda bo'lishi keltiriladi: jumladan, aerob imkoniyatlar – 23,9%; anaerob-glikolitik – 9,5%; anaerob-alaktat – 21,1% ni tashkil qiladi. Bu ma'lumotlar futbolchilarning maxsus tayyorgarligi nafaqat chidamlilik ko'rsatkichlari, balki ifodalanish darajasi ko'p jihatdan adenozintrifosfor kislotaning kreatinfosfat mexanizmi asosida qayta sintezlanishi sig'imi va quvvatiga bog'liq bo'lgan, tezkor-kuch sifati yetarlicha darajada katta hissaga egaligidan dalolat beradi. Keltirilgan so'nggi dalillarning tasdiqlanishida futbolchilarning texnik mahorati ko'rsat-kichlari bilan tezlik sifatlarini testdan o'tkazish ko'rsatkichlarini korrelyatsion tahlil qilishi natijalari xizmat qiladi.

Jumladan, start va masofaga nisbatan tezlik ko'p jihatdan himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishi ishonchliligini aniqlab beradi.

Mahoratli o'yinchilar jamoasiga taklif qilingan yosh futbolchilarning (17-19 yosh) 92% qismining jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajasi yuqori darajasiga ega bo'lgan o'yinchilarning model sifatidagi ko'rsatkichlariga mos kelishi qayd qilinadi. Bunda musobaqalarda texnik-taktik harakatlarni bajarish son miqdori va sifati bilan o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi integral darajasi o'sishi o'rtasida bog'liqlik mavjudligi qayd qilingan.

Olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikning futbolchilar mahoratining boshqa tomonlari (texnika, taktika va boshqalar) bilan musbat bog'liqligi mavjudligini tasdiqlaydi, bu holat proporsional bog'liqlik ko'rinishida emas, balki texnik-taktik imkoniyatning musobaqa sharoitida ro'yobga oshirilishi darajasi orqali ifodalanishi kuzatiladi.

Shunday qilib, futbolchilarning musobaqalardagi samaradorligi jismoniy tayyorgarlikning tezkor-kuchga oid komponentlari rivojlanish darajasiga, shuningdek 90 daqiqalik o'yin vaqti davomida charchashga qarshi tura olish qobiliyati darajasiga bog'liq hisoblanadi. Musobaqalarda futbolchilarning samarali o'yini jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi muhimligi tadqiqotlarda o'z tasdig'ini topgan.

4.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi maqsadi, vazifalari va tamoyillari

Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – umumiy va maxsus tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishini ta'minlovchi, organizmning funksional darajasini oshirish, harakat sifatlarini rivojlantirish, shuningdek musobaqa faoliyati sharoitida jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga qodirlikni rivojlantirishdan tashkil topadi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu uzoq davomiylikdagi, futbolchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishishga yo'naltirilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga mos kelishi kerak. Masalan, agar samarali o'yin uchun futbolchilar bir uchrashuv davomida 10-12 *km* masofani bosib o'tishni talab qilsa, bundan 1,5-2 *km* dan kam bo'lmagan masofa maksimal quvvatdan kam bo'lmagan qiymatda bosib o'tilsa, u holda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi darajasi unga har bir o'yinda ushbu darajada chiqish qilish imkonini berishi talab qilinadi.

Adolatli tarzda qayd qilinishicha, sport nazariyasi va uslubiyatida o'qitish va tarbiya ishlari masalalari bilan bog'liq bo'lgan har qanday boshqa ilmiy-amaliy fan sohalarida kuzatilgani kabi, birlamchi darajadagi ahamiyatga ega holat sifatida ushbu soha bo'yicha amaliy faoliyatda asosiy qonuniyatlarni o'zida aks ettiruvchi, ushbu nuqtai nazardan faoliyatni amalga oshirishda ko'rsatma sifatida xizmat qiluvchi muhim hisoblangan nazariy-uslubiy qoidalarni – tamoyillarni belgilab olish ko'rsatib o'tiladi.

Sport mashg'ulotlarida asosiy pedagogik tamoyillar tarqalganligi qayd qilinib, ularda har qanday ta'lim-tarbiya faoliyati uchun qo'llash haqqoniy hisoblangan umumiy yo'naltiruvchi qoidalar to'plangan: jumladan, ongliklik va faollik, ko'rgazmalilik, qulaylik va individualizatsiya, tizimlilik, shuningdek jismoniy tarbiyaning o'ziga xos spetsifik tavsiflarini ifodalovchi boshqa tamoyillar o'z aksini topgan. Biroq, umumiy pedagogika tamoyillari sport mashg'ulotlarining o'ziga xosligini oydinlashtirib bermaydi. Shu sababli, mashg'ulotlar faoliyatiga qo'llanma-ko'rsatmalar sifatida xizmat qiluvchi barcha tamoyillar tizimi sifatida belgilanmaydi.

Sport sohasida nafaqat umumiy, balki o'ziga xos spetsifik qonuniyatlar ham ob'ektiv ta'sirga ega hisoblanadi. Ular sport mashg'ulotlarida ichki jihatdan talab qilinuvchi zaruriyat hisoblanib, turli xildagi tayyorgarlik tsikllarining tuzib chiqilishi tartibini belgilab beruvchi, yuklamalar dinamikasi va olinuvchi samarani aniqlab beruvchi o'zaro bog'liqliklar sifatida o'rin tutadi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlari tamoyillari yakuniy hisobda, xolisona qonuniyatni oydinlashtirib beradi. Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, birinchidan futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining umumiy tamoyillari barcha sport turlari uchun qo'llashga yaroqli hisoblanadi. Ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlikning bu tamoyillari sport o'yinlarida (basketbol, voleybol, gandbol va boshqalarda) foydalaniladi. Va nihoyat, uchinchidan futbolchilarni tayyorlashda o'ziga xos spetsifik tamoyillar ham mavjud hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida hal qilinuvchi vazifalar turli xilda bo'lib, ularning har biri uchun tegishli vazifalarni aniqlashtirish futbolchilarning tayyorgarligi va yoshiga, tayyorgarlik davriga va hokazolarga bog'liq hisoblanadi.

Agar, yuqorida keltirilganlarning barchasini yig'indi ko'rinishida umumlashtirsak, u holda ularning nisbatan eng muhimlari sifatida quyidagilarni ko'rsatib o'tish mumkin:

1. Umumiy va ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi;
2. Futbolchilarning musobaqa o'yinlarida va mashg'ulotlar mashqlarida jismoniy sifatlar namoyon bo'lishining bir butun yagonaligi;
3. Musobaqa o'yinlarida va ma'lum bir aniq mashg'ulotda jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga yo'naltirilishi;
4. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi;
5. Mashg'ulotlar yuklamalarining variativ holatda o'zgarishi;
6. Jismoniy tayyorgarlik jarayoni usullari va vositalarining o'ylangan holatda individuallashtirilishi;
7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining siklik tavsifga egaligi va tipga oid mashg'ulotlarning bir qator sikllaridan foydalanish.

Bu tamoyillarning futbolga nisbatan tadbiq etilishi tarkibini qarang chiqamiz.

4.1.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi

Yuqorida qayd qilinganidek, qachonki sportda ixtisoslashtirish qachonki, sezilarli darajadagi natijalarni bersa, demak, bu holatda uning sportchining har tomonlama rivojlanishi asosida amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holat shuni anglatadiki, ya'ni tanlangan sport turida katta ko'lamdagi taraqqiyot faqatgina sportchining umumiy funksional va jismoniy imkoniyatlari asosidagina amalga oshirilishi mumkin. Sportchi organizmi barcha tizimlarining yuqori darajada rivojlanishi uning u yoki bu jismoniy qobiliyatlari darajasining oshishini belgilab beradi. Shu bilan bir qatorda, uning harakatlarga oid ko'nikma va malakalari doirasi qanchalik keng bo'lsa, u tanlangan sport turida talab qilinuvchi harakatlarni shu darajada muvaffaqiyatli tarzda o'zlashtiradi. Bundan kelib chiqadiki, sport mashg'ulotlari jarayoni tarkibidan umumiy yoki maxsus tayyorgarlikni chiqarib tashlash mumkin emas.

Maxsus tayyorgarlik ushbu sport turi bo'yicha faoliyatni amalga oshirish uchun talab qilinuvchi sifat, bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirilishiga yo'naltiriladi.

Sportda ixtisoslashtirish (spetsializatsiya) sportchining har tomonlama rivojlanishini mustasno qilmaydi. Aksincha, tanlangan sport turida nisbatan sezilarli darajadagi taraqqiyot faqatgina jismoniy va ruhiy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlantirilishi, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy yuksaltirilishi asosidagina erishish mumkin. Bu holatni butun sport amaliyoti tajribalari tasdiqlaydi, shuningdek nazariy va amaliy yo'nalishdagi amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida ham o'z isbotini topgan.

Sportda qo'lga kiritiluvchi yutuqlarning har tomonlama rivojlanishga, jumladan intellektual rivojlanishga bog'liqligi ikkita asosiy sabablarga ko'ra izohlaniladi. Birinchidan, organizmning bir butun yagonaligi, ya'ni faoliyat jarayoni va rivojlanish davomida uning organlari, organlar tizimlari va funksiyalari o'rtasidagi organik (uyg'un tarzda) o'zaro bog'liqlik qayd qilinadi. Ikkinchidan, turli xildagi harakatlarga oid ko'nikmalar va malakalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlashish, bog'liqliklar mavjudigi qayd qilib o'tiladi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakatlarga oid ko'nikmalar va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, harakat faoliyati yangi shakllarining xosil bo'lishi va oldin o'zlashtirilganlarining rivojlantirilishi uchun shu darajada qulay boshlang'ich holat yuzaga kelishi qayd qilinadi.

Sportda takomillashishning "ob'ektiv" qonuniyatlari sport mashg'ulotlarining chuqur holatda ixtisoslashtirilgan, shu bilan bir vaqtda har tomonlama rivojlanishga olib keluvchi jarayon bo'lishi kerakligini talab qiladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, sport mashg'ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik uzluksiz ko'rinishda birgalikda qayd qilinadi.

Sportda takomillashishning turli xil bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlarini topish va shuningdek, ulardan foydalanishning to'g'ri tartibdagi ketma-ketligini aniqlash talab qilinadi. Futbolchining sport mashg'ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarligi yil

davomidagi rejalashtirish asosida bajariladi. Bunda ushbu ikkita turdagi tayyorgarlik o'rtasidagi nisbatlar butun yil davomida uzluksiz ko'rinishda o'zgarib turishi qayd qilinadi: ya'ni, umumiy tayyorgarlikning davomiyligi asta-sekin pasayib borishi, maxsus tayyorgarlikda esa ortib borishi kuzatiladi. Futbolchining yaxshiroq sport formasiga erishishi va asosiy musobaqalarda nisbatan yuqoriroq natijalarga erishishi bevosita tayyorgarlikning ushbu ikkala turining hajmi va shiddatliligi nisbatlarini optimal holatda to'g'ri rejalashtirishni bilishga bog'liq hisoblanadi.

Futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan quyidagi ikkita guruhga tegishli mashqlardan foydalaniladi: jumladan, maxsus bo'lmagan (yugurish, sakrashlar, kuch trenajyorlarida bajariluvchi mashqlar) va maxsus (taktik-texnik) mashqlar. Birinchi guruhga kiritiluvchi mashqlar asos (bazaga oid) ko'rinishidagi jismoniy sifatlarni (umumiy chidamlilik, umumiy kuch) rivojlantiradi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi guruhga kiruvchi mashqlar tarkibiga ushbu maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar belgilab beradi.

Turli xildagi mashqlarning ko'p sonda bo'lishi tasodifiy holat hisoblanmaydi. Futbolda o'yin futbolchilarga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishiga qaramasdan, ularning ayrim jismoniy sifatlari va qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga ta'siri yetarli hisoblanmaydi. Masalan, o'yin yoki o'yin mashqlari ayrim holatlarda tezlik-kuchga oid sifatlarning (masalan, sakrovchanlik), o'yinchilarning koordinatsion qobiliyatlari namoyon bo'lishi rivojlanishiga yetarlicha darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Shu sababli, futbolchilar ish olib boruvchi ixtisoslashtirilgan futbol mashqlari bilan birgalikda, kuch sifatining turli xilda namoyon bo'lishlarini rivojlantirish uchun kuch trenajyorlarida maxsus bo'lmagan mashqlardan ham foydalaniladi. Shuningdek, tezlikka oid yugurish, turli xildagi sakrash mashqlari, yuqoriga yugurish (nishablik burchagi 4-6 gradusni tashkil qiladi) va qiyalik bo'ylab yugurish kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Yosh o'yinchilarni tayyorlashda maxsus

bo'lmagan mashg'ulotlar vositalari arsenali yaana keng ko'lamlilik (ritmika va sport raqslari, akrobatika, koordinatsion mashqlar va hokazo) kuzatiladi.

4.1.2. O'yinlarda va mashg'ulotlar mashqlarida futbolchilarning jismoniy sifatlari namoyon bo'lishining bir butun yagonaligi

Yillik sikl davomida futbolchilarning tayyorgarligi o'rtacha 30-40 rasmiy uchrashuvlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ushbu o'yinlar yuklamalarining nafaqat yetarlicha darajada sezilarli qiymatga ega bo'lishi, balki ma'lum bir aniq tuzilishga ega bo'lishi ham qayd qilinadi. Ko'pgina mashg'ulotlar mashqlari yuklamalari ham aynan ushbu ko'rinishdagi tuzilishga ega bo'lishi talab qilinadi.

O'yinlar oralig'idagi tsikllarda bu holatni shunday ko'rinishda taqsimlash talab qilinadiki, bunda murabbiy bir vaqtning o'zida ikkita, ko'pincha holatlarda bir-biriga qarama-qarshi (konkurent) vazifalarni hal qilishiga to'g'ri keladi.

Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalar qiymatini to'liqsimon ko'rinishda oshirib borish va ayniqsa, chegaraviy darajaga yaqin (chegaraviy daraja faqat musobaqa o'yinlarida amalga oshiriladi) yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotlar sonini oshirish belgilanadi. Faqat ushbu ko'rinishdagina, talab qilingan darajadagi jismoniy va taktik-texnik tayyorgarlikka erishish mumkin. Ikkinchidan, o'yinlar oralig'idagi tsikllarda albatta, yuklamalarni kamaytirish (ularning soni har doim o'yinlar soniga nisbatan bittaga kam bo'lishi: agar, o'yinlar 40 ta bo'lsa, u holda o'yinlar oralig'i tsikllari soni 39 bo'lishi) talab qilinadi. Bu holat futbolchilarning navbatdagi o'yinga optimal holatda kelishi uchun amalga oshirilishi zarur hisoblanadi.

Bu ko'rinishdagi yondashuvda mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarining bir butun yagonaligini ta'minlashga erishiladi.

4.1.3. Ma'lum bir aniq mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga yo'naltirish

Sport mashg'ulotlari yuksak sport natijalariga erishishni belgilab beradi. Sportchi uning iste'dodi va qobiliyatlaridan qat'iy nazar, maksimal darajada yuqori natija ko'rsatishga intilishi talab qilinadi, bu aniq jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, sportchining kuchi va qobiliyatlarining takomillashtirilishini, shuningdek mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishda onglilik va faollik darajasini o'zida aks ettiradi. Sportchi tomonidan yuqori natijaga erishish tanlangan sport turida chuqur holatda ixtisoslashtirilish, sport mashg'ulotlarining nisbatan samarali vositalari va usullaridan majmuaviy foydalanish, yuklamalar darajasining oshirilishi, uning dam olish bilan optimal ketma-ketlikda joylashtirilishi tizimi va mashg'ulotlarning yaqqol ifodalanuvchi tsiklik tavsiflari bilan belgilanadi.

Futbolchidan har bir o'yinda turli xildagi jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon qilinishi talab qilinadi. Jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon qilinishini mashg'ulotlarda o'rganish kerak va ayniqsa, maxsus o'yin vazifalari hal qilinuvchi mashqlarda o'rganish talab qilinadi. Agar, futbolchi o'zining jismoniy imkoniyatlarini mashg'ulotlarda chegaraviy darajada namoyon qila olishga o'rgatilmasa, u holda o'yin vaqtida ham u bu imkoniyatlar darajasini talab qilingan darajada namoyon qila olmaydi. Shunday qilib, jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi umumiy sport mashg'ulotlarining va xususiy-jismoniy tayyorgarlikning sifatini belgilab beradi. Shuningdek, esda saqlash kerakki, o'yinchi qanchalik darajada iste'dodli bo'lmasin, baribir maksimal darajadagi sport yutuqlariga u faqatgina mashg'ulotlarga imkoniyati boricha o'zini bag'ishlash orqaligina erishishi mumkin. Yaxshi darajadagi bor kuchini sarf qilish shunday ko'rinishdagi jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga olib keladiki, ya'ni ularning strukturasi o'yin holatiga mos keladi.

4.1.4. Jismoniy tayyorgarlikning uzluksizligi

Sportda mashg'ulotlar jarayoni quyida keltirilgan uchta asosiy qoidalar bilan tavsiflanadi:

1) sport mashg'ulotlari yil davomida amalga oshiriluvchi va sportda ixtisoslashtirish yo'nalishida nisbatan ko'proq darajadagi yig'ilib boruvchi (kumulyativ) ta'sir samarasini kafolatlovchi ko'p yillik jarayon sifatida tuzib chiqiladi;

2) har bir navbatdagi mashg'ulot mashqlari huddi undan oldingi amalga oshirilgan mashg'ulot mashqlari miqdori ko'paytirilib, ularni mustaxkamlaydi va chuqurlashtiradi;

3) mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oralig'i qayta tiklanishni kafolatlovchi va ish qobiliyatini oshiruvchi umumiy tendentsiya chegara doirasida ushlab turiladi va bunda mashg'ulotlarning mezo- va mikrotsikllari doirasida ma'lum bir aniq sharoitlarda qisman qayta tiklanish fonida mashg'ulotlar amalga oshirilishiga ruxsat beriladi, bu holatda yuklamalar va dam olishning tig'iz rejimi yuzaga keltiriladi.

Berilgan aniq sharoitlarda mashg'ulot mashqlarining ijobiy ta'sir samarasining ketma-ketligi (merosiyligi) darajasini nisbatan imkoni boricha ko'proq darajada ta'minlash, ular orasida oqlab bo'lmaydigan ko'rinishdagi tanaffuslarni bartaraf qilish va mashq qilish jarayonida "regress"ga olib keluvchi holatlarni minimallashtirish asosida tuzib chiqilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu holat sport mashg'ulotlarining uzluksizligi tamoyilining mazmun-mohiyatini tashkil qiladi. Bu qoidaning tamoyil jihatidan uslubiy mazmun-mohiyati shundaki, talab bo'yicha mashg'ulot mashqlari oralig'ida ortiqcha davomiylikka yo'l qo'yilmaydi, ular o'rtasida o'zaro ketma-ketlikdagi merosiylik ta'minlanadi va o'z-o'zidan taraqqiy etib boruvchi yutuqlarning qo'lga kiritilishi uchun sharoit yaratiladi.

Mashg'ulotlar yuklamalaridan keyin organizmning turli xil funksional imkoniyatlarining qayta tiklanishi bir vaqtda amalga oshmasligi va moslashish (adaptatsiya) jarayonlarining geteroxronlik tavsiflarga egaligi

tamoyil jihatidan har kuni mashq qilish va kuniga bir marta ham qandaydir haddan ortiq charchash yoki ham me'yoridan ortiqcha mashq qilishlarsiz mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi alohida mashqlar, alohida mashg'ulotlar yoki musobaqalarning, shuningdek sportchining ish qobiliyati holati va tayyorgarligining alohida tsikllarining darajasi va ta'sir qilish davomiyligiga bog'liq hisoblanadi.

Ushbu ta'sirlarning samarasi doimiy bo'lmasdan, yuklamalarning davomiyligi va uning yo'naltirilganligi, shuningdek qiymati bilan bog'liq hisoblanadi.

Ushbu holatga bog'liq ravishda, yaqin mashg'ulotlar samarasi (YaMS), mashg'ulotlarning iz samarasi (MIS) va kumulyativ mashg'ulotlar samarasi (KMS) o'zaro farqlanadi.

Yaqin mashg'ulotlar samarasi bevosita mashqlarni bajarish davomida organizmda amalga oshuvchi jarayonlar va mashg'ulotlar va mashqlarni bajarish yakunlanishi davrida funksional holatning o'zgarishlari bilan tavsiflanadi.

Mashg'ulotlarning iz samarasi bir tomondan mashqlarni bajarish natijasi hisoblansa, ikkinchi tomondan esa ushbu mashg'ulotlar yoki mashqlarga nisbatan organizm tizimlarining javob reaksiyasi hisoblanadi.

Mashg'ulotlar yoki mashqlarning yakunlanishi bo'yicha navbatdagi dam olish davrida izga oid jarayonlar boshlanadi, bu holat organizmning funksional holati va uning ish qobiliyatining nisbiy me'yoriylashish fazasidan tashkil topadi. Organizmga takroriy yuklamalarning boshlanishiga bog'liq holatda bu jarayon qayta tiklanmagan holatda amalga oshirilishi mumkin, bunda dastlabki ish qobiliyati darajasiga qaytish yoki superkompensatsiya holati qayd qilinadi, ya'ni boshlang'ich holatga nisbatan yuqoriroq ish qobiliyatiga ega bo'lish yuzaga keladi.

Qat'iy tartibdagi mashg'ulotlarning samarasi har bir mashg'ulot mashqlari va musobaqa doimiy ravishda bir-birining ustida yig'ilib boradi, natijada kumulyativ mashg'ulotlar samarasi yuzaga keladi, bu holat alohida

mashqlar yoki mashg'ulotlarga tegishli bo'lmasdan, balki turli xildagi samarasining umumiy birligidan tashkil topadi va sportchi organizmida sezilarli darajadagi adaptatsion (moslashish) o'zgarishlarga olib keladi, uning funksional imkoniyatlari va ish qobiliyati ortishini ta'minlaydi. Biroq, tayyorgarlik holatida bu ko'rinishdagi ijobiy o'zgarishlar sport mashg'ulotlarining to'g'ri tuzib chiqilishi va yetarlicha darajada davomiylikdagi vaqt asosida yuzaga keladi. Shunday qilib, yaqin mashg'ulotlar samarasi (YaMS), mashg'ulotlarning iz samarasi (MIS) va kumulyativ mashg'ulotlar samarasi (KMS) o'rtasidagi o'zaro ta'sirlashishlar sport mashg'ulotlari jarayonining uzluksizligini ta'minlaydi. Bir-biridan keyin keluvchi mashg'ulotlarda muddatidan oldingi mashg'ulotlar samara yo'nalishi va vaqt bo'yicha o'zaro bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, futbol mashg'ulotlarining uzluksizligi tushunchasi mashg'ulotlar o'rtasidagi vaqtinchalik oraliqlar tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha muddatidan oldingi samaralarining o'zaro bog'liqligini ta'minlashi zarur.

Muddatidan oldingi mashg'ulotlar samaralarining o'zaro ta'sirlari ijobiy, neytral yoki salbiy bo'lishi mumkin. Muddatidan oldingi mashg'ulotlar samaralarining faqat ijobiy ta'sirlashishlarigina jismoniy tayyorgarlikning uzluksizligini ro'yobga oshirilishini ta'minlab beradi.

4.1.5. Mashg'ulotlar yuklamalarining variativ o'zgaruvchanligi

Futbolida yuklamalarning variatsiyalanishi muhimligi mutloqo quyidagi holatlar bilan bog'liq hisoblanadi:

- hatto, qiymatlari bo'yicha juda sezilarli darajada bo'lgan yuklamalarda ham bir xillikdan foydalanish, unga nisbatan tezkorlikda moslashishga olib keladi, o'z navbatida sportchi taraqqiy etishdan to'xtaydi;

- futbolchilarning tayyorgarligining asosi – ixtisoslashtirilgan (maxsus) mashqlar hisoblanadi. Ularning ko'pchiligining yo'naltirilishi tahminan bir xilda bo'lib, majmuaviy yoki aerob tavsiflarga ega hisoblanadi. Bajarish

shakli va o'yinchilar soni bo'yicha turli xildagi mashqlarda yurakning qisqarish chastotasi taxminan bir xilda bo'lishi, ya'ni 130-160 *urish/daq* ni tashkil qilishi tasodifiy holat hisoblanmaydi. Bu ko'rinishdagi funksional jihatdan bir xildagi mashqlar nafaqat jismoniy ish qobiliyatining barqarorlashiga olib keladi, balki vegetativ tizim ko'rsatkichlarida bir xildagi, qisman, yuqori darajada bo'lmagan ko'rsatkichlar qaror topishiga olib keladi;

– futbolchilarning kundalik jismoniy holati o'zgaruvchanlikka ega bo'lib, sezilarli darajada oldingi kunda amalga oshirilgan yuklamalardan keyin qayta tiklanish tezligiga bog'liq hisoblanadi. Ushbu o'zgaruvchanlik hisobga olingan holatda, mashg'ulot mashqlari rejalariga tuzatish kiritish kerak.

4.1.6. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi usullari va vositalarining individuallashtirilishi

Futbolda rejalashtirishda ikkita omilni hisobga olish zarur. Birinchisi – bu o'yinning tuzilishi bo'lib, bu holat futbolchilarning jismo-niy tayyorgarligiga qo'yiluvchi talablarni belgilab beruvchi tavsiflarni ifodalaydi. Masalan, jamoaning futbolchilari o'yin vaziyatlarining o'zgarishlariga nisbatan tezkorlikda va to'g'ri ko'rinishda javob reaksiyasini ko'rsatishlari, chidamli, chaqqon va epchil bo'lishlari talab qilinadi. Buning uchun jamoaviy va guruh mashg'ulot yuklamalarini mos ko'rinishda rejalashtirish kerak.

Biroq, ikkinchi omilni ham esdan chiqarish kerak emas, ya'ni har bir futbolchining yakka tartibdagi (individual) tayyorgarligi hisobga olinishi zarur. Bitta futbolchi tezkorlikka ega bo'lib, biroq har doim ham taktik vazifalarni aniq hal qila olmasligi mumkin, boshqa bir futbolchi esa yaxshi holatdagi tezlik sifatlariga ega bo'lib, biroq yetarli darajada chidamli bo'lmasligi mumkin. Uchinchi futbolchi ajoyib ko'rinishdagi harakatga ega bo'lishi, biroq u kuniga ikki martadan mashg'ulotlarni boshlashi bilanoq, kasallik va jarohatlanishlarga duch kela boshlashi mumkin.

Shuningdek tayyorgarlikning individual tuzilishini ham hisobga olish talab qilinishi ko'rsatib o'tiladi, ushbu holatga bog'liq ravishda, 80-90% mashqlarni o'yinning talablari hisobga olinishi asosida rejalashtirish, 20-10% holatlarda esa futbolchilarning yakka tartibdagi (individual) xususiyatlarini hisobga olish asosida rejalashtirish maqsadga muvofiqligi ko'rstaib o'tiladi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar mashqlarida futbolchilar individual mashqlarni bajarishi zaruriy shart hisoblanmaydi. Ular guruh holatida ish bajarishlari mumkin, biroq bunda o'zlarining yakka tartibdagi topshiriqlari asosida mashqlarni bajarishlari belgilanadi. Masalan, 5×5 o'yin mashqida 10 ta futbolchidan uchta futbolchiga faqat bitta urinish asosida maqshlarni bajarishga ruxsat beriladi. Yoki, qaysidir futbolchiga hujumni yakunlash davomida darvozaga faqat jarima maydonchasidan zarba berishga ruxsat beriladi. Bu guruh holidagi mashqlarda individual ishlashni o'zida ifodalaydi.

Guruhda maxsus bo'lmagan mashqlarni ham amalga oshirish mumkin. Masalan, jamoani ikkita guruhga bo'lish amalga oshiriladi va bitta guruh tarkibida anaerob glikolitik imkoniyatlar darajasini oshirish kerak bo'lgan o'yinchilar yig'iladi. Ular uchun 300-400 metr masofa kesimida takroriy yugurishlarni amalga oshirish rejalashtiriladi. Ikkinchi guruh tarkibiga anaerob alaktat imkoniyatlar darajasini oshirish kerak bo'lgan futbolchilar kiritiladi. Bu guruh tarkibidagi futbolchilar boshqa ko'rinishdagi ishni bajarishi maqsadga muvofiq hisoblanadi: ya'ni, ular qisqa masofa kesimlarida (50 metrgacha) takroriy yugurish mashqlarini bajarishi belgilanadi. Mashg'ulotlarning yana bitta shaklini ajratish mumkin, bunda uni amalga oshirish davomida individual tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Bu – har bir sportchi uchun mustaqil mash-g'ulotlarni bajarishdan tashkil topgan bo'lib, bu holatda sportchi bir o'zi ma'lum bir aniqlikdagi mashg'ulot mashqlarini bajarishi belgilanadi. Mashg'ulotlar jarayonini individualizatsiyalash eng avvalo, futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga o'z ta'sirini ko'rsatishi talab qilinadi. Tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa va

sportchining yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning tayyorgarlik jarayoni shu darajada ko'proq individuallashtiriladi.

4.1.7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining tsikl tavsiflari

Tsikl ko'rinishidagi tavsiflar mashg'ulot mashqlarining, mashqlar, mikrotsikllar, mezotsikllar, makrotsikllarning ma'lum bir vaqt oralig'ida takrorlanishida o'z ifodasini topadi. Futbolda mikrotsikllar (musobaqa davrida ularni o'yinlar oralig'i sikllari deb nomlanadi) nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Tamoyil jihatidan haftalik o'yinlar oralig'i tsikli nisbatan samarali bo'lib, bunda yuklamalarni shunday holatda rejalashtirish mumkinki, ya'ni bu holatda navbatdagi o'yinga tayyorlanish va mashg'ulotlarning strategik vazifalarini hal qilishga erishiladi. Shu sababli, futbol kuchli darajada rivojlangan davlatlarda ko'pgina futbol chempionatlarida 70-90% o'yinlar oralig'idagi sikllar – aynan, haftalik sikllardan tashkil topadi.

Davomiyligi bo'yicha ko'p sonidagi tsikllarning mavjudligi ularni tarkibi va vazifalariga bog'liq holatda tizimlashtirish imkonini beradi. Masalan, sikllar yuklamalarning futbolchilarda qandaydir bitta jismoniy sifatga ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilishi bilan rejalashtirilishi mumkin. Agar, bu holatda tezlik sifati olingan bo'lsa, u holda murabbiy to'liq holatda o'yinlar oralig'idagi siklda uning turli xilda namoyon bo'lishini takomillashtirish ustida ishlashga e'tibor qaratishi mumkin.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun qanday usullar va vositalardan foydalanishni qarang chiqamiz.

4.2. Futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari rivojlantirilishi uchun foydalaniluvchi usullar

Sport amaliyotida sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish uchun foydalaniluvchi mashg'ulotlar usullari yetarlicha batafsil o'rganilgan. Mashg'ulotlarning amaliy usullari tuzilishini belgilab beruvchi muhim

ko'rsatkichlar – ushbu mashqlarda tegishli, berilgan usulning bir martalik foydalanilishi uzluksiz tavsifga egami yoki dam olish intervali bilan birgalikda berilishi kuzatiladimi, bir tekisda bajarilishi yoki o'zgaruvchan rejimda bajarilishi qayd qilinishini ko'rsatib beradi.

Jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish bo'yicha futbolda mashg'ulot mashqlari ikki asosiy usullardan foydalanish bilan bajariladi, ya'ni uzluksiz va interval tavsiflardagi usullar. Ushbu har ikkala usullardan foydalanish bir tekisda va shuningdek, o'zgaruvchan rejimda amalga oshirilishi mumkin. Bir tekis rejimdan foydalanilganda hohlagan usulda bajariluvchi ishlarning shiddatligi mashqdan mashqqa o'tishda o'sib borishi (taraqqiy etuvchi variant) yoki bir xilda o'zgarmasligi (variatsiyanuvchi variant) kuzatilishi mumkin.

Mashqlarning tanlanishiga bog'liq va ularning mashg'ulot jarayonida foydalanilishi xususiyatlariga bog'liq majmuaviy yoki tanlash asosidagi tavsiflarga ega bo'lishi mumkin. Majmuaviy ta'sir ko'rsatishda sportchining tayyorgarlik darajasini belgilab beruvchi turli xil sifatlarning parallel ko'rinishda takomillashtirilishi amalga oshirilib, tanlangan tavsifga ega holatda esa alohida sifatlarning ustuvorlik ko'rinishda takomillashtirilishi qayd qilinadi.

Uzluksiz usul mashg'ulot ishlarining bir martalik bajarilishi bilan tavsiflanadi, ya'ni mashqlarning davomiyligi va intensivligi tanaffuslarsiz bajarilishi rejalashtiriladi. Ushbu ikki yuklamalar komponenti bo'yicha mashqlarning muddatidan oldingi samarasi qiymati aniqlanadi. Masalan, bu holat 30 daqiqa davomidagi bir tekisda yugurishdan iborat bo'lishi mumkin, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) qiymati 145-150 *urish/daq* ga teng hisoblanadi. Ushbu mashqning shiddatligini o'zgartirish bilan uning rivojlantiruvchi samaraga egaligi (YuUT 150-160 *urish/daq*) yoki qayta tiklovchi (YuUT 120-130 *urish/daq*) tavsiflarga egaligini rejalashtirish mumkin. Ushbu usuldan foydalanishda asosiy vazifa – bu yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa organizm tizimlarining funktsiya bajarishining ma'lum

bir aniq darajasini ushlab turishdan tashkil topadi. Bir tekisda bajariluvchi ishlar sharoitida mashg'ulotlarning uzluksiz usuli asosan aerob imkoniyatlarni oshirish uchun foydalaniladi, shuningdek o'rtacha va katta davomiylikka ega bo'lgan maxsus chidamlilikning rivojlantirilishini nazarda tutadi.

Mashg'ulotlarning uzluksiz usuli o'zgaruvchan sharoitda ish bajarish davomida nisbatan turli xildagi imkoniyatlarga ega hisoblanadi. Katta yoki kichik shiddatlilik qiymatida bajariluvchi ishlarda mashqlar qismlarining davomiyligiga bog'liq, alohida qismlarning bajarilishiga asosan turli xil sport turlarida sport yutuqlariga erishishni belgilab beruvchi, tezlik imkoniyatlarini oshirish, turli xildagi chidamlilik turlarini rivojlantirish, xususiy qobiliyatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan, sportchi organizmiga ustuvorlikdagi ta'sir ko'rsatish yo'li bilan erishish mumkin.

Futbolchilar mashg'u-lotlarida nisbatan ko'proq darajada o'zgaruvchan shiddatlikdagi uzluksizlik tavsifiga ega bo'lgan mashqlardan foydalanish tarqalganligini ko'rish mumkin. O'yinning o'zi – bu o'zgaruvchan shiddatlikdagi tipik mashqlardan tashkil topgan bo'lib, bu yerda o'yinning faol holatdagi fazasi nisbatan nafaol fazasi bilan ketma-ketlikda kelishi kuzatiladi. Faol holatdagi fazada YuUT 180-200 *urish/daq* gacha oshishi, energiya bilan ta'minlanishda anaerob mexanizm-larning faollashishi qayd qilinadi. Uzluksiz mashqlarda ko'pgina sikllar mashqlarning faol fazalarida energetik tizimning tezkorlikda o'zgartirilishi asosida takomillashtirilishga va shuningdek, nafaol holatdagi qayta tiklanish tezkorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ko'rinishdagi mashqlar o'yin tuzilishiga ko'proq darajada mos keladi va ular futbolchilarning harakatlariga oid sifatlariga majmuaviy ta'sir ko'rsatish uchun foydali hisoblanadi.

Usulning tanlanishi o'yin mashqlarining vazifalariga bog'liq hisoblanadi, masalan agar, hujumda taktik kombinatsiyalar ustida ishlash asosiysi hisoblansa, u holda tanaffuslar bilan ishlash usulidan foydalanish yaxshiroq hisoblanadi, bunda dam olish pauzasida organizmning funksional

tizimlarining qayta tiklanishi amalga oshadi va har bir navbatdagi takrorlanishlar talab qilingan darajadagi shiddatlilik va aniqlikda bajariladi.

Agar, eng asosiysi futbolchilarning maxsus jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilsa, u holda uzluksizlikdagi mashqlar usulidan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Interval usuli doimiy shiddatdagi, dam olish pauzalari qat'iy tartibda belgilangan va bir xildagi davomiylikka ega bo'lgan mashqlar seriyalarini bajarishni belgilab beradi. Masalan, tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish uchun 4×200 metr masofaga yugurishdan foydalaniladi, bunda mashqlar 3 daqiqalik dam olish pauzalari (tinim davri) bilan birgalikda 3 ta seriyada bajariladi, takrorlashlar o'rtasidagi va seriyalar o'rtasidagi vaqt 5 daqiqani tashkil qiladi. Taraqqiy etuvchi variant sifatida o'sib boruvchi masofalar kesimi ($50+100+150+200$ metr) bosib o'tilishi ketma-ketligini belgilab beruvchi seriyalardan foydalanish yoki o'sib boruvchi tezlik sharoitida barqaror holatdagi masofani bosib o'tish, masalan 5×50 metr (7,2; 7; 6,8; 6,6; 6,4 soniya davomida) masofa bo'yicha foydalanilishi mumkin. Quyiga yo'naluvchi variant aksincha, teskari birikishni ifodalaydi: ya'ni, mashqlarni bajarish ketma-ketligi masofa uzunligi va bir xildagi davomiylikka ega bo'lgan mashqlarni bajarishda ularning shiddatliligining ketma-ketlikda pasaytirib borilishini belgilab beradi.

Futbolda interval usuli quyidagi ikki variantda foydalaniladi: takrorlashlar oralig'ida domiy pauza bilan va dam olishning variativ pauza (uzaytiriluvchi yoki kamaytiriluvchi) holatida foydalanishi bilan amalga oshiriladi. Masalan, birinchi variant uchun: 5×5 o'yin mashqini 5 daqiqa davomiyligida bajarish, bunda takrorlashlar miqdori uchta seriyani tashkil qilib, seriyalar oralig'idagi dam olish pauzasi 2 daqiqani tashkil qiladi.

Ikkinchi variantda bu mashqlar dam olish pauzasining uzaytirilishi bilan bajariladi, ya'ni 2, 3 va 4 daqiqa belgilanadi. Yoki mashqlarning yuklamalari ta'siri qiymatining oshirilishi uchun dam olish pauzasi davomiyligi

takrorlashlar oralig'ida navbatdagi seriyaning qayta tiklanmaslik sharoitida boshlanishi maqsadida 2, 1,5 va 1 daqiqaga qisqartiriladi.

Interval-seriyali usulda harakatlarga tegishli imkoniyatlarni majmuaviy ko'rinishda takomillashtirishda aralash tavsifdagi yuklamalarni bir marta bajarish davomiyligi 0,5-1,5 daqiqani tashkil qiladi, bunda har bir seriya tarkibida takrorlashlar soni 2 tadan 6 tagachani tashkil qiladi, berilgan yo'nalish bo'yicha har bir mashg'ulotda seriyalarning son miqdori 2-4 tagachani tashkil etadi, seriyalar o'rtasidagi dam olish vaqti 6 daqiqaga teng hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi ishlarning umumiy vaqti 10-50 daqiqagachani tashkil qiladi.

Takrorlanishlar oralig'ida doimiy dam olish intervallari bilan birgalikda interval-seriyali usulda yuklamalarni bajarishda takrorlanishlar oralig'idagi mashg'ulotlar vazifalarini bir marta bajarish davomiyligi 0,5 daqiqani tashkil qilib, uni 1,5 daqiqagacha uzaytirish mumkin. Takrorlashlar oralig'idagi dam olish pauzasi 2-4 daqiqani tashkil qilib, mashqni bajarish vaqtiga bog'liq hisoblanadi. Tajriba yo'li bilan aniqlanishicha, mashg'ulotlar ishlarini ushbu ko'rinishda tashkil qilishda laktat kislorodli holatning sezilarli qismini bartaraf qilish uchun dam olish seriyalari o'rtasidagi vaqt 15-20 daqiqani tashkil qiladi. Mashg'ulotlar ishlarining umumiy vaqti yuklamalarni oshirib borishga bog'liq holatda 20 dan 90 daqiqagacha oshiriladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun dam olish intervali kamaytiriluvchi ko'rinishdagi interval-seriyali usuldan foydalaniladi. Tajriba yo'li bilan aniqlanishicha, dam olish intervali kamaytirilishi bilan ish bajarilishida seriya davomida takrorlashlar son miqdori 3-4 tani tashkil qiladi, bu charchash holatini tezlanishiga sabab bo'ladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish davomida takrorlashlar oralig'idagi dam olish vaqti quyidagi ko'rinishda rejalashtiriladi: ya'ni, birinchi va ikkinchi takrorlashlar oralig'i 5-8 daqiqa, ikkinchi va uchinchi takrorlashlar oralig'i 3-4 daqiqa, uchinchi va to'rtinchi oralig'i 2-3 daqiqa qilib belgilanadi. Ushbu usuldan foydalanishda mashqni bir marta bajarish 0,5 dan 1,5 daqiqagacha

oraliqda tebranishi qayd qilinadi. Seriyalarning son miqdori – uchtdan ortiq emas. Mashg'ulotlar ishlarini bajarish umumiy vaqti 30 daqiqadan 90 daqiqagacha oraliqni tashkil qiladi.

Futbol amaliyotida asosan mashqlarni bajarishda takrorlash usulidan foydalaniladi. Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni o'yin mashqlarini bajarish jarayonida texnik-taktik vazifalarni hal qilish talab qilinadi. Uning hal qilinishi samaradorligi futbolchining texnik va funksional tayyorgarlik darajasiga bog'liq hisoblanadi. Futbolchi organizmining charchash darajasi qanchalik past bo'lsa, u belgilangan o'yin vazifasini shu darajada yuqoriroq darajada hal qilishlari mumkin. Ushbu holatga bog'liq ravishda, ko'pgina murabbiylar uzluksiz 40 daqiqa davomida davomiylikka ega bo'lgan mashqlarni rejalashtirishni, seriyalar oralig'ida organizmning funksional imkoniyatlarining qayta tiklanishi uchun seriyalarda esa 3-5 daqiqalik dam olish bilan birgalikdagi 6-8 daqiqa belgilanishi maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv futbolchilar organizmining charchash darajasini kamaytirish va o'yin topshiriqlarini samaraliroq darajada bajarishni amalga oshirish imkonini beradi.

Takrorlash usulidan foydalanish maxsus chidamlilik rivojlanishida bir martalik bajariluvchi mashqlarning bajarilishida eng kam vaqt 40 soniyani, eng katta vaqt esa 120 soniyani tashkil qiladi. Ushbu qiymatlar shundan kelib chiqadiki, 40 dan 120 soniyagacha oraliqda muskullar faoliyatida energiya ishlab chiqarish maxsulotining glikolitik mexanizmi 40 dan 120 soniyagacha oraliq doirasida maksimal darajadagi faollikka erishadi.

Takrorlash son miqdori – 2 dan 6 gachani tashkil qiladi. Mashqlarni bir marta bajarish takrorlashlar orlig'idagi dam olish pauzasi 3 daqiqadan 4 daqiqagachani tashkil qiladi. Mashg'ulot umumiy vaqti 4 daqiqadan 52 daqiqagacha oraliqda tebranishga egaligi qayd qilinadi.

Takrorlash usulida majmuaviy harakatlarga tegishli imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarni bajarishda mashg'ulotlarning minimal davomiyligi 3-4 daqiqani tashkil qiladi, maksimal davomiyligi esa 10

daqiqani tashkil qiladi. Takrorlashlar miqdori 2 dan 6 gacha oraliqda variatsiyalanadi. Takrorlashlar oraliq'idagi dam olish vaqti 2 dan 5 daqiqagachani tashkil qiladi. Yuklamalarning komponentlari miqdoriy qiymati ortishi bilan mashg'ulotlar ta'siri qiymati ortadi.

Takrorlash usulida yuklamalarni tuzib chiqishda aralash yo'nalishdagi mashg'ulotlarda to'p bilan bajariluvchi mashqlardan foydalaniladi: jumladan, 30×20 metr maydonda 3×3 "kvadrat" bo'yicha shaxsan ko'rsatmalar berilishi asosida; 50×40 metr maydonda 7×7 "kvadrat" bo'yicha shaxsan ko'rsatmalar asosida; shuningdek, maydonning yarmida katta darvozada 6×6 yoki 7×7 holatda o'yin olib borish belgilanadi, bunda agar to'pni egallab olgan jamoaning o'yinchilari raqibning yarim maydonga kirib kelishlari qayd qilingan holatda gol hisobga olinadi. Takrorlashlar oraliq'idagi pauza davomida standart holatdan darvozalarga zarba berish amalga oshiriladi.

Mahoratli futbolchilar jamoasini tayyorlashda tanlangan yo'nalish bo'yicha mashg'ulotlar chegaraviy darajada kam holatlarda amalga oshiriladi.

Ikki haftalik mashg'ulot yig'inida yuklamalarni tashkillashtirishning samaradorligi o'rganilgan. Ishlab chiqilgan mashg'ulotlar dasturida bir xil yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'siridan foydalanish qarab chiqilgan bo'lib, aerob tavsifdagi davomiylikda ish bajarishga nisbatan chidamlilikning rivojlantirilishi uchun mashqlardan foydalanilgan, bunda tezlikka yo'naltirilgan ishlarda asosan anaerob yo'naltirilish ustuvorlikka ega hisoblanadi, shuningdek futbolchilarning tezlik-kuchga oid imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha dastur belgilangan.

Aniqlanishicha, tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlarni olib borish davomida futbolchilarda alohida harakatlarga tegishli sifatlarni takomillashtirishga urg'u berilishida tayyorgarlikning qisqa davriylikdagi bosqichida (14-18 kun) ijobiy natijaga faqat yuklamalarni aniq va samarali tashkil qilingandagina erishish mumkin. Jumladan, submaksimal shiddatda ishlashga nisbatan chidamlilikni takomillashtirishda mashqlarni bajarishda o'zgaruvchan usuldan foydalanish tavsiya qilinadi. Tezlikka oid ishlarni bajarishga nisbatan

chidamlilikni rivojlantirishda nisbatan optimal holat sifatida doimiy dam olish pauzasi bilan birgalikdagi interval-seriyali usuldan foydalanish qayd qilib o'tiladi. Bu usuldan tezlik-kuchga tegishli yuklama mashqlarini bajarishda ham foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanib, albatta bunda dam olish interval-larida qat'iy belgilangan qiymatlarsiz ish olib borish talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning takrorlanuvchi usuli futbolda ixtisoslashtirilgan mashqlarning asosini tashkil qiluvchi, aralash yo'nalishdagi yuklamalar hisobiga harakatlarga tegishli sifatlarning majmuaviy ko'rinishda takomillashtirilishiga tadbiriq etilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Harakatlarga tegishli sifatlarning rivojlantirilishida mashqlarni tashkillashtirish usulining to'g'ri tanlanishi mashg'ulot jarayonini dasturlashtirishning muhim elementi hisoblanadi; tanlangan va majmuaviy yo'naltirilishga ega bo'lgan mashg'ulotlarda samarali usullardan foydalanish nisbatan uzoq bo'lmagan davomiylikdagi davr hisobiga futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi oshirilishiga erishish imkonini beradi.

Mashg'ulot mashqlarini bajarish usulini tanlashda Siz qanday vazifani hal qilishga urinayotganligizni aniq va ravshan tasavvur qila olishingiz kerak.

4.3. Tezlik qobiliyati. Uni takomillashtirishning usul va vositalari

Zamonaviy futbol uchun o'yinchilarning harakatlarga tegishli faollik darajasi yuqoriligi va bajariluvchi ishlar, dam olishning ritmik bo'lmagan (aritmik) tarzda tavsiflarga egaligi xos xususiyat hisoblanadi. Harakatlarga tegishli faoliyatda eng katta o'rinni yugurishlar egallaydi. Bunda yugurishning tezligi sekindan maksimal darajagacha variatsiyalanadi.

Futbolda tezlik muhim hisoblanadi – yaxshi darajadagi tezlik imkoniyatlariga ega bo'lgan o'yinchi joyni egallash va vaqtdan yutishda o'z raqibi oldida ustunlikka ega bo'lishi aniq, demak bu holatda u o'z oldiga qo'yilgan taktik vazifani muvafaqqiyatli hal qilishi mumkin. Futbolda tezlik – bu nafaqat masofaga tezkorlikda yugurib o'tishgina emas, balki fikrlash tezkorligi, to'p bilan ishlash tezkorligini ham o'zida ifodalaydi.

Sport nazariyasida sportchining tezlikka oid qobiliyatlari tushunchasi orqali harakatlarning minimal vaqt davomida bajarilishini ta'minlovchi funksional xususiyatlar majmuaviyligi tushuniladi.

Futbolchilarning tezlik imkoniyatlari quyidagi sifatlar majmuasidan tashkil topadi: jumladan, oddiy va marakkab vaziyatlarda start olish tezligi; start holatda tezlana olish tezligi; mutloq tezlik; texnik usullarni bajarish tezligi; olg'a intilish – to'xtash harakatlari tezligi va bitta harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi. Bu keltirib o'tilgan shakllardan har biri nisbatan mustaqillikka ega bo'lib, futbolchi uchun ma'lum darajada takomillashtirilishi mumkin.

Futbolchilarning o'yin davomida joyini o'zgartirishlari hajmini qayd qilish bilan ko'pgina mutaxassislar shug'ullanishgan.

O'yin davomida futbolchilarning joyini o'zgartirishlari hajmi aniqlangan (18-jadval).

Dunyoning kuchli futbolchilarida o'yin vaqtida joyini o'zgartirishlar hajmi (n = 21)

18-jadval

O'yinda yugurish turlari		X	д	V, %
1	Sekin yugurish (o'rtacha tezlik = 2,8 m/s)			
	Davomiylik (daqiq)	28,24	6,2	22
	Masofa (metr)	4722	945	20
2	Yuqori tezlikda yugurish (o'rtacha tezlik = 6,4 m/s)			
	Davomiylik (soniya)	68,7	21,9	32
	Masofa (metr)	435	136	31
3	Maksimal tezlikda yugurish (o'rtacha tezlik = 8,4 m/s)			
	Davomiylik (soniya)	144,3	51,8	36
	Masofa (metr)	1207	436	36

Ko'rish mumkinki, o'yinda futbolchilar turli xil tezlikda 6-7 km gacha masofani bosib o'tishadi.

Bu qiymat zamonaviy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlardan biroz farq qiladi, bu ko'rinishdagi farqlanishlar futbolchilar tomonidan bosib

o'tiluvchi masofalar kesimini vizual usulda aniqlashdagi o'zaro farqlanishlar bilan izohlanadi.

Bugungi kun futbol amaliyotida o'yin jarayoni davomida o'yinchilarning joyini o'zgartirishining nazorat qilinishida avtomatlashtirilgan tizimdan foydalaniladi, bu har bir masofa kesimlarida tezlik qiymatini qayd qilish imkonini beradi.

Bu ko'rinishdagi tizimdan foydalanishga misol sifatida Ohashi tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini keltirish mumkin, bunda Yaponiya ligasi o'yinlarida jamoa o'yinchilarining joyini o'zgartirishlari qayd qilib borilgan bo'lib, aniqlanishicha o'yin davomida umumiy holatda joyini o'zgartirishlar masofasi 9000-12000 metrni tashkil qilgan.

Futbolchilarning harakat faolligi nisbatan musobaqa uchrashuvlarida yuqori qiymatga ega hisoblanadi. Shunday qilib, o'yin amplusiga bog'liq, futbolchilar o'yin davomida 4346 dan 5400 metrgacha masofani bosib o'tishlari, bunda 2013-2313 metr masofa past darajadagi tezlik bilan; 1889-2688 metr masofa o'rtacha qiymatdagi tezlik bilan; 549-186 metr masofa esa yuqori tezlikda bosib o'tilishi aniqlangan.

Futbolchilarning harakatlariga tegishli faolligini tahlil qilishda aniqlanishicha, o'yin vaqtida bir taym davomida ular past tezlik bilan (0 dan 2,5 *m/g* gacha, yurish, sekin yugurish) 2-2,3 *km* masofani bosib o'tishlari; o'rtacha tezlikda (2,5 dan 6 *m/s* gacha) 2,3-2,8 *km* masofani bosib o'tishlari; yuqori tezlikda (6 *m/s* dan maksimal qiymatgacha) 300-500 metr masofani bosib o'tishlari qayd qilinadi.

Butun uchrashuv davomida futbolchi o'rtacha 10-12 *km* masofani bosib o'tadi. O'yinning faolligi hajmi bo'yicha birinchi va ikkinchi taymlar o'rtacha qiymatda bir-biridan farqlanmaydi. Sprinterlik tezlanishlari umumiy sonidan ko'proq son miqdori 18 (45%) va 32 (30%) metrlik masofa kesimlariga hissasiga to'g'ri keladi, nisbatan uzunroq masofada bo'yicha tezlanishlar esa 44 metrgacha 10%, 55 metrgacha 5% va 55 metrdan ortiq masofalarga 5% ni tashkil qiladi.

Aniqlanishicha, o'yinning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri – bu sprinterlik tezlanishi hisoblanib, uni amalga oshirishda taktik va strategik vazifalar hal qilinadi.

O'yinning taktik modelini o'zgartirish raqib bilan qat'iy tarzdagi yakka kurashlar sharoitida tezlikka oid yugurish hajmining ortishiga olib keladi.

2015-2016-yillarda yangi Yevrokubok mavsumi boshlanishi bilan xalqaro Futbol federatsiyasi tomonidan o'z saytida o'yin vaqtida tezkorlikni rivojlantira oluvchi futbolchilarning ro'yxati tarkibi yangilangan. Jumladan, dunyoning eng tezkor futbolchilari o'ntaligi tarkibi quyidagi ko'rinishga ega:

1. Teo Uolkott («Arsenal») – 35,7 *km/soat*;
2. Antonio Valensiya («MYu») – 35,2 *km/soat*;
3. Garet Beyl («Real») – 34,7 *km/soat*;
4. Aaron Lennon («Tottenxem») – 33,8 *km/soat*;
5. Krishtianu Ronaldu («Real») – 33,6 *km/soat*;
6. Lionel Messi («Barselona») – 32,5 *km/soat*;
7. Ueyn Runi («MYu») – 32,1 *km/soat*;
8. Frank Riberi («Bavariya») – 30,7 *km/soat*;
9. Aryen Robben («Bavariya») – 30,7 *km/soat*;
10. Aleksis Sanches («Barselona») – 30,1 *km/soat*.

Futbolchilarning yugurish faolligi haqida batafsil ma'lumotlar UEFA texnik qo'mitasi tomonidan 2009-2010-yillar hisobotida keltirilgan. Ushbu hisobot ma'lumotlariga ko'ra, futbolchilar o'yin davomida 10-12 *km* masofani bosib o'tishlari qayd qilingan. Masalan, Madridda o'tkazilgan final uchrashuvida Shvaynshtayger 12,2 *km*, Snayder esa 11,8 *km* masofani bosib o'tganligi keltiriladi. Chempionlar ligasida «Inter» jamoasi futbolchilari 103 *km*, «SSKA» (Moskva) jamoasi futbolchilari esa 118,041 *km* masofani bosib o'tganliklari qayd qilingan. O'yin ampuasiga bog'liq tezlikka tegishli joyini almashtirishlar individual o'zaro farqlanishlarga ega hisoblanadi. Shunday qilib, himoya o'yinchilari o'yin davomida 9427 dan 10572 metrgacha masofani bosib o'tishlari aniqlangan. Shundan yuqori tezlikda (5,5-7 *m/s*) 423

dan 646 metr; 7 m/s dan yuqori tezlikda 88 dan 140 metrgacha masofa bosib o'tilishi qayd qilinadi. O'rta chiziqda harakatlanuvchi o'yinchilar o'yin davomida 9042 dan 10272 metrgacha masofani bosib o'tishlari qayd qilinib, bundan yuqori tezlikda (5,5-7 m/s) 655 dan 729 metr; 7 m/s dan yuqori qiymatdagi tezlikda 72 metrdan 240 metrgacha masofa bosib o'tilishi aniqlangan.

Bu keltirilgan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, ya'ni submaksimal va maksimal darajadagi tezlikda yugurish o'yinning 25% gacha vaqtini band etadi. Shu sababli, agar o'yinchi o'yin davomida 5000 metr masofani bosib o'tsa va undan 500 metr masofani maksimal tezlikda bosib o'tishi qayd qilinsa, u holda uning mashg'ulotlar vaqtidagi yugurishga oid yuklamasi (yugurish va o'yin mashqlarida) ham ushbu qiymatda bo'lishi talab qilinadi, ya'ni bunda gap futbolchilarning yugurish yuklamalari bo'yicha yakka tartibdagi me'yorlari haqida boradi.

Ma'lumki, futbolchilarning o'yin harakatlari muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirilishi ko'pgina holatlarda o'yinchilarning u yoki bu o'yin vaziyatlarida qanchalik darajada tezkorlikda harakat qilishiga bog'liq hisoblanadi. Agar, hujum qiluvchi jarima maydonida 0,1 yoki 0,2 soniya ustunlikka ega bo'lsa, u holda u raqibni ortda qoldirishga muvafaq bo'ladi va raqib darvozasiga havf solish imkoniyati ehtimolligiga bir necha marotabaga ortadi. Shuningdek, agar, himoyachi o'z darvozasini himoya qilishi davomida hujum chizig'idagi raqibidan soniyaning yuzdan bir ulushlarida o'zib ketishga muvafaq bo'lsa, u holda uning o'z darvozasini himoya qilish ishonchliligi darajasi ortadi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, o'yin davomida futbolchilarning maksimal tezlikda bosib o'tuvchi asosiy masofasi 7 dan 30 metrgacha uzunlik kesimlariga teng hisoblanadi. Shu sababli, futbolchining joyidan tezlik olishni o'rganishi, ya'ni start tezligi deb ataluvchi holatni o'zlashtirishi juda muhim hisoblanadi, bu holat muskullar ichidagi koordinatsiya samaradorligiga, maksimal kuchning rivojlanishi darajasiga,

oksidlanishli-glikolitik tarzda qisqaruvchi muskul tolalarining tezkorlikda qisqarish hajmi kattaligiga, energiya yo'naltirilishining alaktat anaerob mexanizmi sig'imi va quvvatiga bog'liq hisoblanadi.

Start holatidagi tezlana olish sezilarli darajada kuch va tezlikning majmuaviy holatda namoyon bo'lishi natijasiga – ya'ni, maksimal quvvat darajasiga bog'liq hisoblanadi.

Start holatidagi tezlantirish qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek er yuzasiga tayanch reaksiyasi vaqtiga bog'liq hisoblanadi. Futbolchi dastlabki 10-15 metr masofada zahira tezlikka ega hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, yomon bo'lmagan darajadagi mutloq tezlikka ega bo'lgan sharoitda 15 metrlik masofa kesimida u uzoq vaqt davomida ushbu holatni ushlab turishi mumkin emas.

100 metr masofada yugurish davomida natijani bor-yo'g'i 0,1-0,2 soniyaga kamaytirish uchun yengil atletikachi butun yil davomida mashq qilishi talab qilinadi. Bunda yuklamalarning taqsimlanishi shunday ko'rinishda amalga oshiriladiki, ya'ni takrorlashlar oralig'idagi dam olish intervali 6-8 daqiqadan kam bo'lmasligi talab qilinadi. Futbolda musobaqa davri davomida mashg'ulotlarning asosiy yo'naltirilishi jamoaviy va guruh taktikasini takomillashtirishga qaratiladi va 2-3 ta mashg'ulotlar dam olish pauzasining u darajada oqilona bo'lmagan ko'rinishda amalga oshirilishi ehtimolligi bilan birgalikda tezlik imkoniyatlarining maxsus rivojlantirilishga ajratiladi. Shu sababli, muallif tomonidan quyidagi strategiya taklif qilinadi:

- tezlik imkoniyatlari darajasini kuchni rivojlantiruvchi va ayniqsa, portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish hisobiga oshirish mumkin;

- yugurish davomidagi tezlik mashqlari tezlik imkoniyatlarini ushlab turuvchi vosita sifatida foydalanish;

- tezlikka tegishli chidamlilikni rivojlantirish uchun qisqartirilgan dam olish intervali bilan birgalikdagi qisqa kesimlarda tezkor yugurishlardan foydalaniladi.

Musobaqa yuklamasiga nisbatan fiziologik reaksiya quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi. Uchrashuv davomida yurak urishi tezligi (YuUT) o'rtacha 157 *urish/daq* ni tashkil qiladi yoki maksimal YuUTning 70-80% qismiga teng hisoblanadi.

Uchrashuv davomida sut kislotasining konsentratsiyasi (SKK) ma'lum bir aniq dinamikaga ega hisoblanadi. Birinchi taymda 20-25 daqiqa davomida sut kislotasining to'planishi amalga oshadi. Birinchi taymning o'rtalariga kelib, sut kislotasi kontsentratsiyasi maksimal qiymatga erishadi va 7 ± 2 mM/l ni tashkil qiladi, keyin esa uning barqarorlashishi kuzatiladi. Tanaffus vaqtida sut kislotasi konsentratsiyasi 2-3 mM/l gacha kamayadi. Ikkinchi taymda sut kislotasi konsentratsiyasi birmuncha kamroq bo'lib, $4,68 \pm 2$ mM/l ni tashkil qiladi.

Uchrashuv davomida glikolitik muskul tolalarining (GMT) ishga tushirilishini talab qiluvchi tezlanishlarni bajarish ularda glikolizning intensivfikatsiyalanishiga olib keladi. Sut kislota glikolitik muskul tolalarida glikogendan hosil bo'ladi, keyin esa u qisman qo'shni holatda joylashgan oksidlanishli muskul tolalariga (OMT) tushishi qayd qilinadi yoki qon bilan yurakka kelib tushadi yoki nafas olish muskullarida to'planadi.

Oksidlanishli muskul tolalarida sut kislota qaytadan piruvatga aylanadi va oksidlanishli fosforlanishga jalb qilinadi. Asosan sut kislota oksidlanishli muskul tolalari asosida funktsiya bajaruvchi muskullarda oksidlanadi. Nofaol holatdagi dam olish sharoitida sut kislota organizmda 60 daqiqadan ko'proq vaqt davomida saqlanib qoladi. Bu erdan kelib chiqadiki, futbol o'yini davomida oksidlanishning asosiy substrati oksidlanishli muskul tolalari va glikolitik muskul tolalaridagi glikogen hisoblanadi. Biopsiya olish asosida amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, uchrashuv vaqtida glikogen zahirasi 10-60% gacha kamayadi, bu holat glikogenning 600 grammgacha sarflanishga mos keladi.

Bu ma'lumotlar ishonarli darajada tasdiqlaydiki, ya'ni uchrashuv davomida tezlanishning bajarilishi glikolitik muskul tolalarining (GMT) ishga

tushirilishini talab qiluvchi tezlanishlarni bajarish mahalliy (lokal) charchash – muskullarning oksidlanishi va mos holatda, ularning ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Shu sababli, glikolitik muskul tolalarining oksidlanishli muskul tolalariga aylanishi futbolchilarning ish qobiliyati darajasining oshirilishida asosiy yoʻnalish hisoblanadi. Futbolda samarali oʻyin amalga oshirilishi uchun sportchida oyoq muskullarining yuqori darajada funksional tayyorgarlikka ega boʻlishi talab qilinadi, aynan bunda muskullarda va jigarda glikogen zahirasi va yurak-qon tomir tizimining funksiya bajarishi hisobiga muskullarning mos ravishda kislorod bilan taʼminlanishi sharoitida kislorod isteʼmoli qobiliyati va kuchi yuqori darajada boʻlishi zarur hisoblanadi.

Mashgʻulot jarayoni glikolitik muskul tolalari massasini minimal-
lashtirishga yoʻnaltirilishi talab qilinadi.

Tezlikni rivojlantirishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- tezlik-kuch tavsifidagi mashqlardan foydalanish dinamik kuchaytirish;
- mashqlarni maksimal darajada tezkor tempda bajarish bilan takroriylik usulidan foydalanish;
- osonlashtirilgan sharoitlarda tezlik mashqlarini bajarish;
- murakkab sharoitlarda tezlik mashqlarini bajarish;
- oʻyin usulidan foydalanish.

Yetakchi usul – bu takroriy usul hisoblanadi. Tezlik sifatini rivojlantirish uchun mashqlarni tanlab olishga qoʻyiluvchi asosiy talablar quyidagilardan tashkil topadi:

- yugurish texnikasi uning tezligini cheklab qoʻyishi kerak emas;
- mashq futbolchilar tomonidan yaxshi oʻzlashtirilgan boʻlishi kerak (yugurish vaqtida asosiy eʼtibor yugurish texnikasiga emas, balki tezlikka qaratilishi lozim);
- mashqlar va dam olish pauzasi davomiyligi shunday tartibda boʻlishi kerakki, bunda tartib tezlikning charchash taʼsirida susayishiga olib kelishiga sabab boʻlmasligi kerak;

–takrorlashlar miqdori bir tomondan charchashga olib kelmasligi kerak, boshqa tomondan esa belgilangan maqsadga erishish uchun yetarli darajada qoldirilishi talab qilinadi.

Yugurish tezligining takomillashtirilishida dam olish pauzasining davomiyligini to'g'ri tanlash – bu muvaffaqiyatga erishishning asosi hisoblanadi.

Yuqori malakaga (kvalifikatsiya) ega futbolchilarda yugurishning takomillashtirilishi bo'yicha dam olishning (takrorlanishlar oralig'ida) optimal davomiyligi 70 soniya hisoblanishi mumkin. Oqim ko'rinishidagi ("potochniy") usulda dam olish pauzasining ortishi sharoitida mashqlarni bajarish samarali hisoblanmaydi, kamaytirish esa kislorod tanqisligining yig'ilib borishi va yugurish tezligi susayishiga olib keladi. Biroq bu yerda futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasini ham hisobga olish muhim hisoblanadi. Yuqori darajada funksional imkoniyatlarga ega bo'lgan futbolchilarda takrorlash oralig'i vaqti 50-65 soniyagacha qisqartirilishi mumkin. Past darajadagi funksional imkoniyatlarga ega futbolchilarda esa 80-85 soniyagacha uzaytirilishi mumkin.

Tezlik tayyorgarligi vositalari.

Tezlik tayyorgarligi vositalari sifatida reaksiyalar tezkorligi, alohida harakatlar bajarilishi tezkorligi yuqoriligi, harakatlarning maksimal tezligi talab qilinuvchi turli xil mashqlardan tashkil topadi. Bu mashqlar umumiy tayyorgarlik, yordamchi va maxsus tavsiflarga ega bo'lishi mumkin.

Start holatida tezlana olish tezligini takomillashtirish uchun 3-5 soniya davomiylikdagi ixtisoslashtirilmagan yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. 5, 10, 15 metrga start olish.
2. Oldinga umbaloq oshishdan keyin 5, 10, 15 metrga yugurish; oldinga 2 martalik umbaloq oshishdan keyin 5 metrga yugurish; oldinga umbaloq oshish 10 metrdan 4 ta yugurish; ushbu mashq, 15 metrga 2 marta yugurish.

3. Oldinga-orqaga umbaloq oshishdan keyin 5, 10 va 15 metrga yugurish; 5 m – 2 ta, 10 m – 4 ta, 15 m – 2 ta yugurish.
4. Yuqoridagi mashq, chap tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:
– 5 m – 4 ta, 10 m – 2 ta, 15 m – 2 ta yugurish.
5. Ushbu mashqlar, o'ng tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:
– 5 m – 4 ta, 10 m – 2 ta, 15 m – 2 ta yugurish.
6. 8-10 metrga olg'a intilish bilan 8 ta tosh (fishka) orqali oldingi yugurish:
– toshlar orqali to'g'ri oldinga 4 marta;
– chap yon bilan 2+2 holatda;
– o'ng yon bilan 2+2 holatda.
7. Qadamlarni tezlashtirib, “zig-zag” usulida yugurish va qo'llar bilan faol ishlash asosida 10 metrga yugurish (2 metrga zig-zag usulida).
8. Ikkala oyoqda “fishka”lar orqali 8-10 marta tezkorlikda sakrash va 8-10 metrga olg'a intilish.
9. 8-10 ta ustunlar (oralig' masofasi 1 metr) orasida «ilon izi» ko'rinishida yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.
10. Bir-biriga nisbatan 45° burchak ostida, o'zaro 5 metr masofa oralig'ida joylashgan 5 ta konus orqali «ilon izi» shaklida yugurib o'tish va 8-10 metrga olg'a intilish.
11. 8 ta tosh va 6 ta to'siq ($h = 20-25\text{ sm}$) orqali yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.
12. Oyoqdan oyoqqa 8 metrga yugurish, chastota 3 metr, 8-10 metrga olg'a intilish.
13. 6 ta to'siq ($h = 20-25\text{ sm}$) orqali yugurish + chastota 3 metr + 8-10 metrga olg'a intilish.
14. To'g'ri yo'nalish bo'yicha yugurish: 2×5 metr; 4×10 metr; 2×20 metr; 2×5 metr; 4×10 metr masofada, 30 soniya pauza bilan.

15. Yuz bilan oldinga qarab 6 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrga olg'a intilish; ushbu mashqni bajarish – orqa bilan oldinga yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.

16. 8 ta tosh orqali yuzi bilan oldinga qarab yugurish + orqa bilan 8 metrga + 8 metr olg'a intilish.

17. Yerda yotgan 3 ta tayoq orqali oldinga-orqaga «qayta yugurib o'tish» usulida yugurish va 8 metrga olg'a intilish.

18. 5 metr, 7,5 metr va 10 metrga estafetali yugurish. Uchta jamoa dastlab 5 metr masofaga, 5 ta seriyada yugurishni amalga oshiradi. Pauza 1 daqiqani tashkil qiladi. Keyin esa 7,5 metrga ushbu ko'rinishda 5 marta yugurish va keyin 10 metrga, ushbu mashqni 5 marta bajarish.

19. Murabbiy signali bo'yicha maksimal kuch bilan 10-15 metr masofaga yugurish.

20. Turli xil dastlabki holatda 10-15 metr masofaga yugurish:

- tayangan holda o'tirish, turish va maksimal qiymatda olg'a intilish;
- harakatlanish yo'nalishida qorin bilan yotgan holatda;
- harakat yo'nalishiga qarama – qarshi yo'nalishda qorin bilan yotgan holatda;

- orqa bilan yotgan holatda;

- o'ng yon bilan yotgan holatda;

- ushbu mashqni chap yon bilan yotgan holatda bajarish;

- tizza bilan o'tirgan holatda;

- o'ng oyoqni oldinga uzatish holatida;

- ushbu ko'rinishni chap oyoqda;

- tovonning orqa qismida o'tirgan holatda;

- oyoqlar juft bo'lmagan ko'rinishda o'tirgan holatda;

- cho'kka tushib, qo'llar bilan tizzani quchoqlab o'tirgan holatda;

- orqa bilan yotib, oyoqlarni ko'krak qafasiga bukkan holatda.

21. 10-15 metr masofaga juft holatda start olish:

- bir-biriga yuzma-yuz turib;

- bir-biriga orqa bilan turib;
 - bir-biriga yuzma-yuz turib;
 - orqa bilan yotgan holatda;
 - harakat yoʻnalishiga orqa bilan turgan holatda;
 - harakat yoʻnalishiga qarab turib 180° ga burilish va dastlabki holatga qaytib, olgʻa intilish;
 - ushbu mashqni 360° ga burilish bilan bajarish;
 - 5 marta oʻtirib-turish va olgʻa intilish;
 - joyida turib, tizzalarni baland koʻtarib yugurish, berilgan signal boʻyicha olgʻa intilish;
 - joyida turib oʻzgaruvchan yugurish, signaldan soʻng olgʻa intilish;
 - joyida turgan holatda yuqoriga 5 marta sakrash va olgʻa intilish.
22. 10-15 metrqa qisqa va uzun qadamlar bilan yugurish.
23. Tezlikni oʻzgartirish bilan yugurish: 5 metrqa sekin va 5 metrqa tez yugurish.
24. Kutilmaganda toʻxtash bilan yugurish, 180° va 360° ga burilish va olgʻa intilish.
25. Qadamma-qadam tashlab yugurish va signaldan soʻng tezlashish.
26. “Qaychi” qadam bilan yugurish va signaldan soʻng tezlashish.
27. Shaxmat tartibida joylashgan 7 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrqa olgʻa tezlashish.
28. Oʻtirgan holatda yurish, keyin oldinga tezlashish.
29. Yon bilan oʻtirib yurishdan keyin oldinga intilish.
30. 180° ga qayrilish bilan orqa bilan oldinga yugurishdan keyin olgʻa intilish.
31. Yuqori va past startda turib oldinga tezlashish.
32. Hamkorning qarshiligi engib oʻtish bilan yugurish (hamkor yuzma-yuz holatda turadi, hamkorning qoʻli hamrohining yelkasiga qoʻyiladi, futbolchi yugurishni amalga oshiradi, hamkori esa qarshilik koʻrsatadi, futbolchini yelkasida qoʻllari bilan itaradi).

33. Qarshilik bilan yugurish (hamkor orqadan futbolchining belidan ushlaydi va yugurishda qarshilik ko'rsatadi).

34. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chap, 5 marta o'ng oyoqda sakrash va 10 metrga maksimal tezlanish).

35. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chap yon bilan, 5 marta o'ng yon bilan sakrash, 5 marta bir yoki ikkita oyoqda chap tomonlama sakrash va 10 metrga tezlanish).

To'siqlardan foydalanish bilan mashqlarni bajarish.

So'nggi yillarda harakatlanish tezligini oshirish uchun turli xil moslamalardan foydalanish keng qo'llanilishi kuzatiladi. Shunday qilib, futbol jamoalari tayyorgarligi amaliyotida turli xil balandlikdagi (30 va 13 sm) to'siqlardan foydalanish borgan sari keng ommalashmoqda. Ulardan foydalanish quyidagilar darajasini oshirish uchun imkon yaratib beradi:

- chiziqli tarzdagi joyni almashtirish tezligi;
- yonlama holatda joyini o'zgartirish tezligi;
- harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishda yugurish ko'nikmalari;
- sakrash ko'nikmalari.

Chiziqli tarzdagi joyini o'zgartirish tezligi – bu oddiy sprinterlik yugurishi hisoblanadi.

Chiziqli tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar.

1-mashq: «Jonsiz oyoq».

Bir-biridan 60 sm masofa uzoqligida joylashgan balandligi 30 sm 10 ta to'siq o'rnatiladi. Futbolchi bitta oyog'i (yetakchi oyoq) bilan to'siqlar ichidagi yo'lakda turadi, boshqa ikkinchi oyog'i esa yo'lak chizig'i tashqarisidan joy egallaydi (jonsiz oyoq). O'yinchi yetakchi oyog'ini to'siq orqali o'tkazadi, son qismi erga parallel holatda joylashadi, tizzasi esa – 90° burchak ostida bukiladi, oyoqlarining barmoqlari tizza yo'nalishida yuqoriga qayriladi.

Yurgiziluvchi oyoq rostlangan holatda qoladi va oddiy ko'rinishda erdan tarang holatda ushlanadi, futbolchi ergashiriluvchi oyog'ining tag qismiga tayangan holatda turadi va uni yetakchi oyoqdan biroz orqali ushlaydi. Yetakchi oyoqning oyoq kafti va tizzasi bir vaqtning o'zida to'siq orqali o'tkaziladi, keyin esa yetakchi oyoqning tag qismi yerga tegiziladi va futbolchi gavdasi oldinga o'tkaziladi. Gavda bir tekisda ushlanishi talab qilinadi, oyoqlar va qo'llar muvofiqlikda harakatlantiriladi. Takrorlashlar soni har bir oyoqda 6-8 martani tashkil qiladi.

2-mashq: To'siqlar orqalig'idagi masofa teng bo'lgan holatda to'siqlar orqali yugurish.

Oltita to'siq bir-biridan 1 metr uzoqlikda o'rnatiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan 50 sm masofada turib, harakatni boshlaydi va sprinterlik tezligida barcha to'siqlarni oshib o'tadi. Bitta oyoq yetakchi va boshqasi esa ergashuvchi oyoq ko'rinishida qayd qilinadi. Har safar to'siqni oshib o'tishda yetakchi oyoq 90° burchak ostida bukilgan bo'lishi, oyoqning tovon qismi esa yerga parallel holatda joylashtirilishi, oyoqlar barmoqlari harakatlanish yo'nalishi bo'yicha ko'tarilishi talab qilinadi. Har bir oyoq yetakchi va ergashuvchi oyoq ko'rinishida ifodalanishi kerak. Tizza va oyoqning tovon qismi to'siqdan bir vaqtda o'tishi kerak. Yugurish vaqtida gavda tik tutiladi, qo'llar bir xil ritmda, gavdaning quyi qismida harakatlanadi, tana vazni esa oyoq kaftining quyi qismiga tushadi. Dastlab bitta oyoq o'tkaziladi, boshqasi esa yetakchi oyoq tomon biroz keyinroq o'tkaziladi.

3-mashq: To'siqlar o'rtasida oraliqlar teng bo'lmagan sharoitda to'siqlar orqali yugurish.

Oraliq masofasi erkin holatda tanlanuvchi (1; 1,2; 1,5 metr) 6 ta to'siq orqali sprinterlik yugurishi amalga oshiriladi. Bitta oyoq har doim yetakchi sifatida bo'lishi talab qilinadi. Asosiysi – qadamlar uzunligi va erdan itarilish kuchlanishi hisobiga harakat ritmi, qo'l va oyoqlarning harakati muvofiqlashtirilishi hisoblanadi.

4-mashq: Sprinterlik yugurishi.

Futbolchi to'g'ri chiziq bo'ylab bir-biridan 60-70 sm masofada joylashtirilgan 10 ta to'siq orqali yugurishni amalga oshiradi. Bitta oyoq yetakchi va ikkinchisi ergashuvchi sifatida o'rin tutadi. Keyin yetakchi oyoq almashtiriladi, bunda har bir oyoqda takrorlash soni teng bo'lishi lozim.

5-mashq: To'siqlar oralig'ida masofa turli xil bo'lgan sharoitda sprinterlik yugurishi.

Bunda to'siqlar quyidagi ko'rinishda o'rnatiladi: ya'ni, 4 ta to'siq bir-biridan 50 sm masofa uzoqligida, 6 ta to'siq 1 metr masofa oralig'ida joylashtiriladi. Birinchi qadamlar qisqa, keyin uzun holatda amalga oshiriladi. Yugurishda to'siqlar orqali hatlab o'tishda yetakchi oyoqning son qismi yuqoriga ko'tarilishi talab qilinadi. Keyin esa yetakchi oyoq almashtiriladi.

6-mashq: To'siqlar oralig'idagi masofa kattalashtirilishi bilan sprinterlik yugurishi.

5-mashqdagi kabi bajariladi, biroq bunda to'siqlar quyidagi ko'rinishda o'rnatiladi: ya'ni, 4 ta to'siq bir-biridan 50 sm, 3 ta to'siq 1 metr va yana 3 ta to'siq 1,5 metr oraliq masofada joylashtiriladi. Oxirgi to'siqlar maksimal darajadagi tezlikda oshib o'tiladi.

Qanotlar bo'ylab qilinadigan harakat tezligini rivojlantirish mashqlari.

1-mashq: «Jonsiz oyoq».

10 ta to'siq bir-biridan 60 sm oraliq masofasida o'rnatiladi. Harakat yo'nalishiga yoni bilan turgan futbolchi yaqin turgan to'siqdan oyog'i bilan oshib o'tadi. Ikkinchi oyog'i biroz orqada qoldirilib, to'siq orqali o'tkazilmaydi. Yetakchi oyoq – to'siq orqali o'tkazilib, ergashuvchi oyoq o'tkazilmaydi. Yetakchi oyoq shunday ko'rinishda harakatlanadiki, ya'ni son yerga parallel holatda, tizza 90° burchak ostida bukiladi, oyoqning uchki qismi tizza tomonga qayrilgan ko'rinishda ko'tariladi.

2-mashq: To'siqlar orqali yon tomon bilan yugurish va orqaga qaytish.

Bitta chiziq bo'ylab, bir-biridan 60-90 sm masofa oralig'ida joylashtirilgan to'siqlar balandligi 13 sm ni tashkil qiladi. Futbolchi to'siqqa

yoni bilan joylashadi. Oldinda turgan oyoq bilan, yetakchi oyoqda harakat boshlanadi, keyin esa ergashuvchi oyoq harakatlantiriladi. Mashqni bajarish vaqtida oyoqlar chalkashmasligi kerak. Harakat oldinga va qayta orqaga amalga oshiriladi.

3-mashq: «Piramida» shaklida joylashtirilgan to'siqlar.

Asos sifatida 4 ta to'siq o'rnatiladi, keyin esa biroz balandroq ko'rinishda 3 ta to'siq, keyin 2 ta va yuqoriroqda 1 ta to'siq o'rnatiladi. Futbolchi yoni bilan turgan holda, yetakchi oyog'ini birinchi to'siq orqali o'tkazadi va keyin, «piramida» bo'ylab yuqoriga harakatlanadi.

4-mashq: «Chalishtirish».

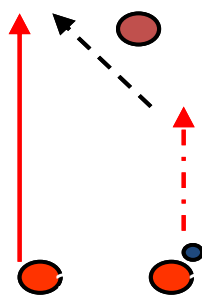
Bitta chiziqda balandligi 13 *sm* ni tashkil qiluvchi, bir-biridan 60-90 *sm* masofa oralig'ida joylashtirilgan 10 ta to'siq o'rnatiladi. Futbolchi yoni bilan turgan holda, sonini yuqori ko'tarib, yetakchi oyoq (to'siqdan uzoqda joylashgan) to'siq orqali o'tkaziladi. Ergashuvchi (to'siqqa yaqin joylashgan) oyoq shunchaki u orqali o'tkaziladi. Yetakchi oyoq ergashuvchi oyoq bilan chalishtiriladi, bunda to'siq orqali o'tkazilishda yetakchi oyoqning tovon qismi ergashuvchi oyoqning tovon qismiga tegiziladi. Gavda tik tutiladi, tizza yuqoriga «otiladi». Bu mashq ritmni his qilishni va tos-son bo'g'imining harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

5-mashq: «Devorlar».

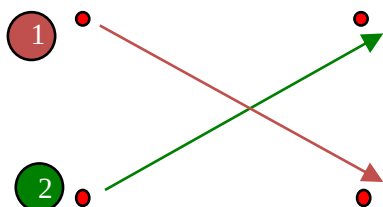
Balandligi 13 *sm* ni tashkil qiluvchi to'siqlar bir-biridan 50-60 *sm* masofa oralig'ida joylashtiriladi va turli xil masofada shug'ullanuvchilar 3-4 guruhlariga ajratiladi. Futbolchi yoni bilan «oldinda turgan qadam» bilan to'siq orqali oldinga harakatlanadi, uni oshib o'tadi.

To'p bilan bajariluvchi mashqlar.

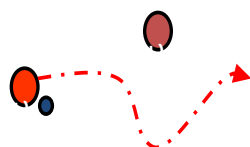
Start holatidagi tezlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar:



1. To'pni 5-6 metrga uzatish, bunda hamkor 8-10 metr masofaga maksimal tezlik bilan olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni uzatadi.

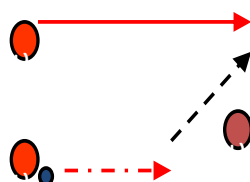


2. Maksimal tezlikda olg'a intilishni bilan to'pni uzatish.

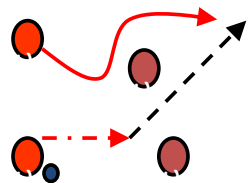


3. 8-10 metr masofaga maksimal tezlikda to'pni uzatish.

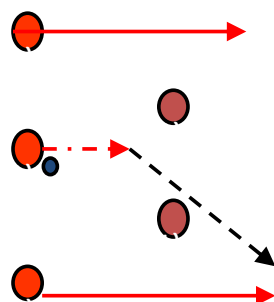
+



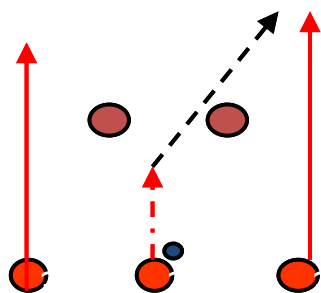
4. Hamkorning olg'a intilish bilan to'pni 5-6 metrga uzatish.



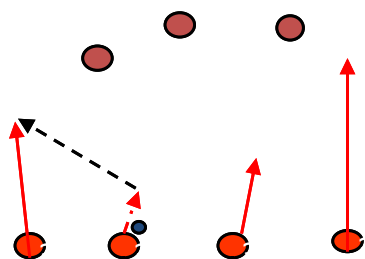
5. To'pning idora qilinishi – yo'nalishni o'zgartirish bilan hamkorning olg'a intilishi va to'pning uzatilishi.



6. Idora qilish – ikkita hamkorning 6-8 metrga olg'a intilishi va to'pni uzatishi.



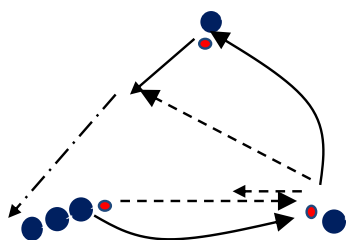
7. Ikkita hamkor maksimal tezlikda olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni idora qiladi, to'pni oldinga uzatadi.



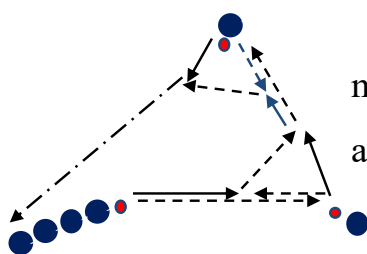
8. To'p bilan o'yinchi idora qilishni amalga oshiradi, uchta hamkor 10 metr masofaga maksimal tezlikda olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni oldinga hamkorlardan biriga uzatish talab qilinadi.

9. O'yinchilar bir-biridan 5 metr oraliq masofada orqa bilan tanyagan holatda o'tiradi. Jarima chizig'igacha masofa 6-8 metrni tashkil qiladi. Murabbiy o'tirgan o'yinchilar bo'ylab ularning o'rtasidagi yerga to'pni tashlaydi, kim tezda birinchi bo'lib o'rnidan turishi va to'pga birinchi bo'lib etib kelishi qayd qilinsa, u darvozaga zarba beradi, hamkor esa uning zarbasiga qarshilik ko'rsatadi.

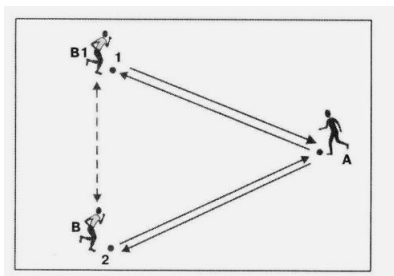
10. Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq boshlang'ich holatda o'yinchilar qorni bilan yotgan holat belgilanadi.



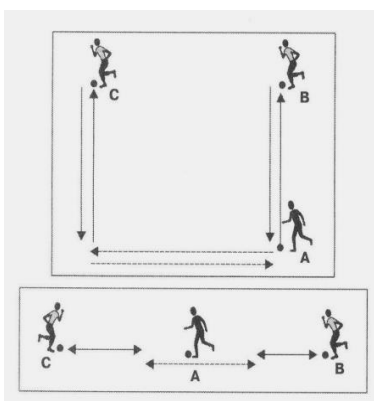
11. Devor bilan o'ynagan holatda, maksimal tezlashish bilan 15 metr masofada uchlik holatida to'pni uzatish amalga oshiriladi.



12. Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, maksimal tezlashish bilan, devor holatida mashq amalga oshiriladi.



13. Uzatish yo'nalishida maksimal tezlashish bilan uchlik holatida to'pni uzatish.



14. Maksimal tezlashish bilan uchlik holatida 2 ta to'pni uzatish.

Masofa bo'yicha tezlikni takomillashtirish uchun maxsus va maxsus bo'lmagan mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus bo'lmagan mashqlarga misollar:

- 60-100 metr masofaga yugurish;
- pulsni hisobga olib 30 metrga maksimal + 30 metrga sekin + 30 metrga maksimal o'zgaruvchan yugurish;
- 50-60 metrga yugurish;
- so'nggi 30 metrda maksimal tezlik bilan, 100 metrda tezlanib yugurish;
- 15-20 metrga yugurish va 40-60 metrda maksimal yugurish.

Masofa bo'yicha tezlikni mashq qildirish uchun futbol amaliyotida ko'plab turli xil moslamalardan foydalaniladi. Nisbatan ko'pincha turli xil balandlikdagi – 30 va 13 sm to'siqlardan foydalaniladi. To'siqlardan

foydalanish masofa bo'yicha tezlikni oshirishga yordam beradi, shuningdek yonlama holatda joyini o'zgartirish tezligi, harakatlar yo'nalishlarini o'zgartirish ko'nikmalari, sakrash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

4.4. Kuch va uni takomillashtirish usullari

Kuch tushuncha o'z tarkibiga odamning tashqi qarshilikni yengib o'tish qobiliyatini yoki muskullar kuchlanishi orqali unga qarshilik ko'rsatishni qamrab oladi.

Sport amaliyotida kuch sifatlarining quyidagi turlari o'zaro farqlanadi:

- maksimal kuch;
- tezlik kuchi;
- kuchga oid chidamlilik.

Maksimal kuch tushunchasi orqali sportchining muskullari maksimal darajada qisqarishi sharoitida namoyon bo'luvchi yuqori darajadagi imkoniyatlar tushuniladi. Futbolda bu kuch aniq bir harakatlarni amalga oshirishda o'z ifodasini topadi, ushbu ko'rinishda harakatlar soni juda ko'p hisoblanadi va o'z navbatida ulardan har biri bo'yicha maksimal kuch namoyon qilinishi mumkin. Turli xil futbolchilarda bir xildagi harakatlarni bajarishda yakka tartibdagi (individual) maksimal kuch o'zaro farqlanadi.

Tezlik kuchi – bu berilgan aniq harakatlarni bajarishda asab-musku tizimining minimal vaqtda maksimal darajadagi kuchlanishni namoyon qila olish xususiyati hisoblanadi.

Kuchga oid chidamlilik – bu uzoq vaqt davomiyligida harakatlarni bajarishda talab qilingan maksimal darajani ushlab tura olish xususiyati hisoblanadi.

Futbolchilarni kuchga oid yo'nalishda tayyorlashni uchta bosqichda boshlash tavsiya qilinadi:

- 1-bosqichda futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi vazifasi hal qilinadi, bunda kuch komponentiga va asosiy muskullar guruhini

rivojlantirishga va bo'g'im-pay bog'lamlari apparatining mustahkamlanishiga urg'u beriladi;

- 2-bosqichda tezlik kuchi va asab-muskul apparatining reaktivlik xususiyatini dinamik rejimda oshirish vazifasi hal qilinadi. Buning uchun zo'r berishlar namoyon bo'lishi quvvatini oshirish hisobiga harakatlar tezligini oshiruvchi vositalardan foydalaniladi;

- 3-bosqichda kuchga tegishli chidamlilik darajasini oshirish vazifasi hal qilinadi.

Kuch quyidagi omillarga bog'liq hisoblanadi:

- muskullarning o'lchamlari;
- faollash boshlang'ich lahzasida muskullarning boshlang'ich uzunligi;
- muskullarda faol holatdagi muskul tolalarining son miqdori;
- faollashtirilgan holatdagi harakatlanish tolalarining tiplari;
- har bir motoneyronning o'z muskul tolalariga uzatuvchi asab impulslarining quvvati;

- bu impulslarning turli xildagi motoneyronlar orqali qanchalik uyg'un (sinxron) ko'rinishda uzatilishi va muskullarda har bir muskul tolasida energiyaning o'zgarish jarayonlari qanchalik darajada uyg'un tarzda amalga oshishi;

- muskulning cho'zilishi yoki qisqarishi tezligi;
- bo'g'im burchaklarining qiymati.

Maxsus kuchga tegishli tayyorgarlik uslubiylatida muskullarning quyidagi ko'rinishdagi ishlash rejimlari ajratib ko'rsatiladi:

- yengib chiquvchi (kontsentrik yoki miometrik);
- bo'shashuvchi (ekstsentrik yoki pliometrik);
- kombinatsion (reversiv), bunda muskullarning bitta harakatida ketma-ketlikda engib chiquvchi va bo'shashuvchi rejimlar (yoki aksincha tartibda) bo'yicha ishlash qayd qilinadi;

- statik (izometrik), bunda muskulning qisqarishi uning uzunligi o'zgarishsiz holatda amalga oshadi;

– statik-dinamik, bunda bitta harakatlanishda muskullar dinamik va statik ish bajarish rejimida ishlashi qayd qilinadi;

– zarba – yengib o'tuvchi rejimning maxsus shakli, bunda kuchlanishga ega muskullarda keskin tarzda, zarba ko'rinishda cho'zilish qayd qilinadi.

Ko'rsatib o'tilgan rejimlar orasida qandaydir nisbiy samarali rejimlarni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinmaydi. Ulardan har biri maxsus mashq qilishda o'ziga xos ta'sirga ega hisoblanadi, buni hisobga olgan holda, ulardan foydalanish tavsiya qilinadi. Amaliyot ko'rsatishicha, barcha yoki ushbu rejimlardan qisman majmuaviy holatda, oqilona ko'rinishda foydalanilgandagina, maxsus kuchga oid tayyorgarlikka yuqori darajaga erishiladi.

4.4.1. Muskul tolalarining tuzilishi va turlari

Tasniflash (klassifikatsiya) bo'yicha, muskullar tez qisqaruvchi muskul tolalari (TMT) va sekin qisqaruvchi muskul tolalariga (SMT) ajratiladi. Muskul tolalarining turini aniqlashda birinchi usul muskullarning miofibrilla fermenti (miozin ATFaza) bo'yicha qisqarish tezligi bilan bog'liq hisoblanadi, bunda tip tezkor va sekin ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. Bu yerdan tez qisqaruvchi va sekin qisqaruvchi muskul tolalari (MT) kelib chiqadi. Tez va sekin qisqaruvchi tolalarning nisbati irsiy axborot orqali aniqlanadi va uni biz deyarli o'zgartira olmaymiz.

Muskul tolalarini ajratishda ikkinchi usulda muskullar oksidlanuvchi va glikolitik turlarga ajratiladi, ular endi miofibrilla bo'yicha emas, balki mitoxondriyalari (kislorod iste'moli amalga oshuvchi hujayra strukturasi) miqdori bo'yicha ajratiladi. Agar, muskul tolasida mitoxondriyalar mavjud bo'lsa, u holda oksidlanuvchi deb hisoblaniladi, ularda sut kislotasi deyarli xosil bo'lmaydi. Mitoxondriyalar kam yoki butunlay mavjud bo'lmasa, u holda bu muskul tolasida glikolitik bo'lib, ularning ish bajarishida ko'p miqdorda sut kislotasi xosil bo'ladi. Sut kislotasi qancha ko'p miqdorda bo'lsa, muhitning kislotaliligi shu darajada yuqori bo'ladi va o'z navbatida, mahalliy (lokal) charchash shu darajada erta muddatlarda amalga oshadi.

Shuningdek, muskul tolasining glikoliz xususiyati ham irsiylanadi va glikolitik tipdagi fermentlar miqdori bilan belgilanadi. Murabbiyning vazifasi irsiyatni o'zgartirish emas, balki sportchida oksidlanuvchi muskullarning ko'proq darajada bo'lishni ta'minlashi talab qilinadi. Mitoxondriyalar son miqdorini mashg'ulotlar ta'siri ostida yetarlicha darajada osonlik bilan o'zgartirish mumkin. Muskul tolasida mitoxondriyalar sonining ortishi bilan sobiq glikolitik tolalar oksidlanishli muskul tolalariga aylanadi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – mitoxondriyalarni xosil qilishdan tashkil topadi. Faqat mitoxondriyalar kislorodni iste'mol qiladi, demak sport formasi mitoxondriyalar yig'ilib borishi bilan o'sib boradi. Muskul tolasini qarab chiqamiz. Uning tarkibida miofibrillalar joylashgan bo'lib, har bir miofibrilla mitoxondriyalar bilan o'rab olinadi va bunda ular ma'lum bir chegaraviy darajadan ortiq xosil bo'lmaydi, ya'ni faqat shartli holatda aytadigan bo'lsak, bitta qavat xosil qilib joylashadi. Nihoyat, bu muskul tolalari tarkibida shunday miqdorda mitoxondriyalar to'planishiga erishiladiki, unga yana boshqa qo'shish mumkin emas. Sekin muskul tolasini tayyorgarlik chegaraviy darajasiga chiqadi va navbatdagi sport formasining o'sishida butun jarayon bizning glikolitik holatni oksidlanuvchi holatda o'zgartirishimiz asosida kechadi. Oksidlanishli muskul tolasini past pag'ona darajasidagi qiymat bilan tavsiflanib, chunki hohlagan shiddatda uning uchun maksimal quvvat qiymatida doimiy ish bajarishi qayd qilinadi.

Mashq qilishni to'xtatamiz yoki masalan, past pag'ona darajasida mashq qilishni boshlaymiz, bu holatda yuqori pag'ona darajasiga ega bo'lgan mitoxondriyalar yo'qotiladi. Sport formasining yig'indisining umumiy mazmun-mohiyati – bu yuqori pag'onali harakat birligi hisoblangan muskul tolalarida mitoxondriyalarni to'plashdan tashkil topadi, boshqacha yo'lni o'zi mavjud emas. Faqat ushbu holat uchun mashq qilinadi, shuningdek interval mashg'ulotlar haqida fikr bildirilib, yana qandaydir, ya'ni rasmiylik haqida gapirib o'tiladi. Mashg'ulotlarning mazmun-mohiyati esa muskul

tolalari tarkibini almashtirish, ya'ni mitoxondriyalarni qo'shishdan tashkil topadi.

Siz to'g'ri holatda mashq qila boshlashingiz bilan, mitoxondriyalarni borgan sari ko'proq va yana ko'proq yig'a boshlaysiz, muskullar glikolitik holatdan oksidlanishli shaklga o'tadi, ya'ni mitoxondriyalarga boy holatda o'tish qayd qilinadi. Va qachonki, barcha muskul tolalari oksidlanishli holatda o'tishi kuzatilgan vaqtda, demak, bu sport formasining chegaraviy darajasini ifodalaydi, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas. Garchi, bu erda yana bitta ayyorlik ham mavjud hisoblanadi. Gap shundaki, oksidlanishli tolalar faqat yog'lardan foydalanadi (hali yog'lar zahirasi mavjud), oksidlanishda quvvat xosil bo'lishida esa yog'lar yo'qotiladi. Bu yerdan qandaydir paradoks (me'yoriy bo'lmagan holat) kelib chiqadi – ya'ni, muskullarning barchasi faqat oksidlanishli shaklga keltirilishi amalga oshirilmasligi talab qilinadi, bunda bir oz glikolitik holatdagi muskul tolalari ham qoldirilishi kerak, aks holda esa yog'lar bilan birgalikda yugurishga to'g'ri keladi, yog'lar bilan funksiya bajarish quvvati esa tahminan 15% ga kam hisoblanadi. Bu holatda ushbu muskullarning o'zi nisbatan yuqori quvvatda ish bajarishi qayd qilinadi.

Muskullarning qisqarish fiziologiyasi bo'yicha mavjud zamonaviy bilimlarga muvofiq, agar sportchi «bor bo'yicha» rejimida harakatlanishni boshlasa, tahminan 15 soniyada ATF va KF (fosfogenlar) zahirasi tugaydi. Keyin erkin kreatin orqali turtki beriluvchi jarayonga o'tish talab qilinadi. Bu holat, birinchi navbatda anaerob glikoliz jarayoni bo'lib, bir yoki bir yarim daqiqa davom etishi mumkin, undan keyin esa oksidlanishli fosforlanish jarayoni amalga oshishi kerak, ya'ni aerob glikoliz jarayoni boshlanadi. Me'yoriy holatda odam organizmida uglevodlar zahirasi tahminan 20-30 daqiqada pasayadi, to'liq holatda esa 45 daqiqadan keyin tugaydi. Va faqat muskullarda uglevodlar va qonda glyukoza zahirasi tugashi holatidagina yog'larning oksidlanishi bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar jadal ravishda avj olishi boshlanadi. O'rtacha shiddatda harakatlanish holatida, qonda kislorod

etishmovchiligi sharoitida anaerob glikoliz jarayoni ishga tushadi. Bu klassik sxema hisoblanadi. Biroq, biz probirka darjasida yoki bitta alohida ko'rinishda olingan muskul tolasi orqali umumiy muskulga nisbatan qarab chiqishda bu sxema tanqid ostiga olinadi. Yakka holatdagi, ajratib olingan muskul tolasi – bu ma'lum darajada to'g'ri tavsiflash hisoblanadi. Biroq, bizda muskul tolasi bitta emas, ularning soni ko'p, shuningdek muskullarning soni ham ko'p va o'z navbatida biz o'z modelimiz tarkibiga ushbu elementlarni ham kiritishimiz talab qilinadi.

Bundan tashqari, bizda oldin ma'lum bir shiddatda ish bajaruvchi oksidlanishli muskul tolalari va glikolitik muskul tolalari ham bor: agar intensivlik o'zgarsa, u holda qo'shimcha muskul tolalari ishga qo'shiladi. Qisqa qilib aytganda, muskul tolalarining ishga tushirilishi qonuniyati amal qiladi. Agar, bu barcha komponentlar hisobga olinsa, u holda biz orqa miyada motoneyronlarni boshqaruvchi bosh miyadan tashkil topgan, va motoneyronlar esa muskullarni boshqaruvchi holatdan iborat bo'lgan yangi modelni tuzib chiqamiz. Va mana shu yuqoriga tomon harakatlanuvchi impulsatsiyaga bog'liq holda, dastlab quyi pag'onali harakat birliklari ishga tushiriladi, keyin esa nisbatan yuqoriroq barcha muskul tolalari ishga tushiriladi, bu holatda depsinish kuchi ortadi. Va ushbu holatda butunlay boshqacha manzara xosil bo'ladi.

4.4.2. Maksimal kuchni takomillashtirish usullari va vositalari

So'nggi vaqtlarda futbolda o'yinchilarning kuch potentsiali futbol talablaridan orqada qolayotganligi kuzatiladi. So'nggi yillar davomida o'yinchilarning tana uzunligi (bo'yi) ularning vazniga nisbatan ortganligi qayd qilinadi. Zamonaviy futbolda juft va guruh holidagi yakka kurashlar soni va harakatlar tezligi ortishi kuzatiladi. Bularning barchasi sezilarli darajada kuchning namoyon bo'lishini talab qiladi.

Hozirgi vaqtda Italiyada e'tibor qaratish mumkin bo'lgan bitta, yagona mutaxassis Nilsondir. U Italiyada hozirgi vaqtda uning bu joyda tayyorgarlik

markazida sportchilar bo'lsa, ularning barchasini tayyorlaydi. Jumladan, eshkakchilarmi, yurish bo'yichi sportchilarmi, yuguruvchilarmi, farqi yo'q kim bo'lsa ham tayyorlay boshlaydi. Barcha tashrif buyurishadi, o'rta tog' mintaqasidagi bazaga joylashadi va u muntazam ravishda yetakchi sportchilarni tayyorlab chiqaradi. U joyda tamoyil juda oddiy: dastlab, muskullar yuzaga keltiriladi, shundan keyin esa ushbu muskullar yordamida natijaga erishish mumkin. Mana agar, bu holat mavjud bo'lmasa, hech qanday natija ko'rsata olmaysan.

Chunki, agar yugurishni boshlab, qandaydir pag'ona erishish amalga oshirilsa, keyin esa ushbu pag'ona darajasi ish bersa, u holda bari-bir muskullar kichikligi kuzatiladi va shunday qilib u kichikligicha qoladi, u cheklovchi halqa (zveno) sifatida o'rin tutadi. U esa dastlab muskullarni yaratadi, uni ma'lum bir sport turi uchun yetarlicha quvvatga ega bo'lgan yetarlicha darajada yirik ko'rinishga keltiradi. Unda trenajyorlarda mashq qilish tizimi mavjud bo'lib, bu ko'proq shtangachilarning mashg'ulotlari mashqlariga o'xshab ketadi. Biroq, bari-bir u foydali, yaxshi natija beradi. Shundan keyin esa u anaerob almashinuv pag'onasi darajasida intensiv mashg'ulotlardan foydalanishni boshlaydi. U laktatni o'lchashni biladi, pag'onani aniqlashni biladi. Uning yangiligi barcha qolgan boshqa mutaxassislardan farqi shundaki, ya'ni u dastlab muskullarni yaratadi, bunda albatta aerob mashg'ulotlar mashqlarini unutmaydi. Keyin esa aerob tayyorgarlik bilan jiddiy shug'ullanadi.

Muskullar tuzilishi uchun energiya, gormonlar kerak. Gormonlarning ishlab chiqarilishiga davomiylikdagi yugurish turtki bermaydi, balki stress yuklamalar – kuchga oid yoki sprinterlik yuklamalari ta'sir ko'rsatadi, ya'ni chidash kerak bo'lgan, kuchli emotsiya yuzaga keluvchi, har qanday chegaraviy darajadagi ish bu holatda turtki beruvchi o'rin tutadi. Agar, energiya boshqa joyga yo'naltirilsa, u holda muskullar ochlik holatida qolib ketadi va ularning qurilishi amalga oshmaydi. Bitta mashg'ulotda kuch va

aerob ish birlashtirilsa va aerob ish qiymatiga bog'liq holatda bir kun davomida mashq bajarilsa, bu mashqlar foyda keltirmaydi.

Maksimal kuch va tezkor-kuch o'rtasida sezilarli darajada chambarchas bog'liqlik mavjud hisoblanadi. Ayniqsa, bu chambarchas bog'liqlik holati tezkor-kuchining yuqori qarshilikni engib o'tishi talab qilinishi bilan bog'liq vaziyatda namoyon bo'ladi. Bunda qarshilik qanchalik yuqori bo'lsa, yuqori tezlik kuchi ko'rsatkichlari rivojlantirilishi uchun maksimal kuch shu darajada ko'proq ahamiyatga ega hisoblanadi.

Futbolchilar o'yin jarayonida ko'pincha holatlarda havoda butun tana vazniga qarshilik sharoitida to'p uchun yakka kurashlarga kirishishlari talab qilinadi, shu sababli ular uchun maksimal va tezlik kuchi rivojlantirilishi darajasi juda muhim hisoblanadi. Boshlang'ich va oraliq turish holatlari (poza) ayrim muskullarning uzaytirilishiga turtki beruvchi mashqlardan mashg'ulotlar davomida foydalanish ham yetarli darajada ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ma'lumki, muskullarni cho'zishda ularning energetikasi ortadi. Dastlab cho'zilgan muskullarning qisqarishi qo'shimcha energiya ajralishini keltirib chiqaradi, buning hisobiga harakatlarning yig'indi kuchi nisbatan yuqori qiymatga ega hisoblanadi. Shuningdek, ma'lumki, kuchni rivojlantirishda uning maksimal darajada namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan holatlarida (darvozalarga zarba berishda, yuqoriga sakrashda, yon chiziqdan to'pni tashlashda va hokazo) bo'g'imlar burchak qiymatini hisobga olish talab qilinadi. Mutaxassislar tomonidan kelingan yagona fikrga ko'ra, mashq qilingan bo'g'im burchagi holatida kuch sezilarli darajada ortadi.

Asab-muskul kuchlanishiga turtki berish kuchi va usuli bo'yicha, shuningdek mashg'ulotlarning organizmga ko'rsatuvchi ta'sir yo'nalishiga bo'yicha quyidagi usullar ajratib ko'rsatiladi:

- maksimal kuchlanish;
- takroriy va takroriy-seriyali;
- interval;

–majmuaviy.

Ko'ndalang muskullar va muskullar ichi koordinatsiyasi hisobiga oshirilishiga erishilgan maksimal kuchning rivojlantirilishi yuqori darajasi turli xil turdagi tezlik kuchining namoyon bo'lishi va rivojlantirilishini belgilab beradi. O'z navbatida, tezlik kuchining rivojlantirilishi eng avvalo, muskullar ichi koordinatsiyasini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, bu holat maksimal kuchning yuqori darajada namoyon bo'lishiga olib keladi.

Maksimal kuchning rivojlantirilishi tezlik harakatlari sezilarli darajada tashqi qarshilik sharoitida ifodalangan holatda amalga oshirilishi talab qilinadi. Buning uchun eng asosiysi, muskullarning turli xil ishlash rejimlarida (yengib o'tish, ushlab turish, bo'shashish, statodinamik) og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlardan foydalaniladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, futbolda ko'proq darajada maksimal kuch havoda raqib bilan to'p uchun yakka kurash olib borish vatqida engib o'tish rejimida namoyon bo'ladi.

Og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlarda asosan takroriy maksimal zo'r berishlar va takroriy-seriyali usullardan foydalaniladi.

Takroriy maksimal zo'r berish (kuchlanish) usuli o'z tarkibiga katta (maksimal, sub- va yuqori chegaraviy darajada maksimal) og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlarni qamrab oladi. Usulning mashq qilishga tegishli ta'siri asosan markaziy motor hududsi imkoniyatlarini takomillashtirish, motoneyronlarda qo'zg'atuvchi impulslarning kuchli oqimini yuzaga keltirishga yo'naltiriladi, shuningdek muskullar qisqarishini energiya bilan ta'minlash mexanizmlari quvvati oshirilishiga qaratiladi. Bu usul bitta yondashuvda ko'tarilishlar soni cheklanishi va yondashuvlar soni cheklanishi bilan tavsiflanadi. Masalan, maksimalga nisbatan 90-95% ni tashkil qiluvchi og'irlik yuklamasi bilan 2-3 ta harakatlar bajariladi. Mashg'ulotlar mashqlarida 4-6 daqiqalik dam olish pauzasi bilan 2-4 ta yondashuvdan foydalaniladi. Ushbu variant doirasida muskullar ishlashining quyidagi ikkita rejimini ajratib ko'rsatish talab qilinadi: jumladan, ulardan birida

yondashuvda barcha harakatlar takrorlashlar oralig'ida muskullarning bo'shashishsiz holatda bajarilishi (masalan, shtanga bilan o'tirib turishda snaryad butun vaqt davomida yelkada tutib turiladi); boshqa bir rejim bo'yicha esa harakatni bajarishdan keyin bir zum muskullarni bo'shashtirish («silkitish») uchun snaryad bir necha soniya davomida turish holatda ushlanadi. Bu har ikkala rejim maksimal kuchni rivojlantirish uchun samarali bo'lib, biroq ikkinchi rejim ko'proq darajada kuchlanishning «portlash» ko'rinishda namoyon bo'lishi va muskullarning bo'shashtirilishi qobiliyati takomillashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Boshqa bir dastur o'z tarkibiga 4 ta yondashuvni bajarishni qamrab oladi:

- 1) maksimalga nisbatan 90% og'irlik – 2 marta;
- 2) maksimalga nisbatan 95% og'irlik – 1 marta;
- 3) 100% og'irlik – 1 marta;
- 4) 100% og'irlik + 1-2 kg.

Yondashuvlar oralig'ida 3-4 daqiqalik pauza muskullarning bo'shashishi mashqi bilan birgalikda amalga oshiriladi. Agar, sportchi tomonidan oxirgi yondashuv muvaffaqiyatsiz his qilinsa, u tarkibdan chiqarib tashlanadi (mustasno qilinadi).

Muskullarning ikkita ishlash rejimida, ya'ni bo'shashuvchi va yengib o'tuvchi rejimlar birligida mashqlarni bajarish mumkin. Masalan, 100% maksimal og'irlik bilan, shtangani yelkada tutib turish orqali o'tirish bilan birgalikda sportchi o'tirgan holatdan turishi mumkin (bunda, shtanga turish holatida yelkada ushlab turiladi). Shtanga og'irligi tarkibida maxsus og'irli yuklamasi kiritilgan bo'lib, o'tirishning oxirida tosh moslamadan ajratib olinadi. Qolgan og'irlik bilan (o'tirgan holatda maksimalga nisbatan 70-80%) tezkorlikda turish bajariladi. 2-3 ta harakatlarga yondashuvda albatta ular oralig'ida muskullarning bo'shashtirilishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Seriya tarkibida 5 daqiqalik pauza bilan 3 ta yondashuv, 6-8 daqiqalik pauza bilan 2 ta seriya belgilanadi. Bu variantlar ayniqsa, maksimal kuchni rivojlantirish uchun samarali hisoblanadi. Biroq, ular organizmga nisbatan

juda kuchli mashq qildiruvchi ta'sirga ega bo'lib, shu sababli boshqa usullar bilan birgalikda davriy ravishda foydalanilishi talab qilinadi. Ulardan foydalanish oldidan sportchi jarohatlanishlarning oldini olish maqsadida, asosiy muskullar guruhlarini (orqa, yelka kamari, oyoqlar muskullari) boshlang'ich holatda kuchga oid tayyorgarlikdan o'tkazishi zarur.

Takroriy-seriyali usul shu bilan farqlanadiki, ya'ni bunda asosiy mashq qildiruvchi omil sifatida uncha katta bo'lmagan og'irlik yuklamasi o'rin tutadi, mashqning chegaraviy darajasi davomiyligi esa optimal yoki submaksimal og'irlik bilan birgalikda amalga oshiriladi. Usul ko'tarilishlar va yonda-shuvlarning ko'p sonchaligi hisobiga ishlarning hajmi kattaligi bilan tavsiflanadi. Takroriy-seriyali usulning quyidagi ko'rinishdagi uchta varianti o'zaro farqlanadi: jumladan, muskullar hajmining o'rtacha oshirilishi; muskullar hajmining sezilarli darajada oshirilishi va aerob-kuchga oid varianti.

Muskullar hajmining o'rtacha darajada oshirilishi bilan maksimal kuchni rivojlantirish uchun asosan 70-90% og'irlik yuklamasidan foydalaniladi. Masalan:

1. Og'irlik yuklamasi 70-80% ni tashkil qiladi, bitta yondashuvda (bajarishda) 5-6 marta takrorlash amalga oshiriladi. Seriya tarkibida 4-6 daqiqa pauza bilan 2-3 ta yondashuv mavjud hisoblanadi. 6-8 daqiqa pauza bilan 2-3 ta seriya belgilanadi.

2. 3 ta yondashuv bilan seriya bajariladi:

- 1) og'irlik 80% – 10 marta;

- 2) og'irlik 90% – 5 marta;

- 3) og'irlik 93-95%, 4-5 daqiqa dam olish pauzasi bilan 2 marta.

Mashg'ulotda 6-8 daqiqalik dam olish bilan 2-3 ta seriya belgilanadi.

3. Muskullarning statodinamik ishlash rejimi. Og'irlik yuklamasi maksimalga nisbatan 70-80% ni tashkil qiladi. Chegaraviy darajada quyi holatda 2-3 soniya pauza bilan, keyin iloji boricha katta tezlik bilan engib o'tuvchi harakatlar bajariladi. Mashqlar 4-5 daqiqalik dam olish pauzasi bilan

2-3 ta yondashuvda 2-3 marta takrorlanadi, 6-8 daqiqa dam olish bilan 2 ta seriyada belgilanadi.

Muskullar massasi oshirilishi bilan maksimal kuchni rivojlantirish uchun quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

- yuklamalarning faqat bitta tavsif oshiriladi – ya'ni, yuklama og'irligi yoki takrorlashlar soni;

- og'irlik yuklamasini oshirishdan oldin takrorlashlar soni va yondashuvlar soni oshiriladi;

- og'irlik yuklamasi yoki yondashuvlar soni oshirilishi bilan takrorlashlar soni kamaytiriladi;

- yondashuvlar oralig'ida dam olish pauzasi asta-sekin kamaytirib boriladi.

Takroriy-seriyali usulning bu varianti sekin amalga oshiriluvchi harakatlar uchun maksimal kuchni rivojlantirish imkoni beradi va portlash ko'rinishidagi kuch va harakatlar tezligini rivojlantirish uchun kam samaradorlikka ega hisoblanadi. Uni tayyorgarlik davrining boshlanish qismida uncha katta bo'lmagan hajmda foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan:

1. Og'irlik yuklamasi 75-80% ni tashkil qiladi, harakatlar yaqqol ko'rinishda charchashgacha asta-sekin bajariladi (10-12 takrorlash). 2 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta yondashuv bajariladi. Mashg'ulotlarda 2-3 ta muskullar guruhi ish bajaradi.

2. Og'irlik yuklamasi 80% ni tashkil qiladi. Bitta muskullar guruhida 2-3 daqiqa dam olish bilan 8-10 ta takrorlash bo'yicha 3-5 ta yondashuvdan foydalaniladi.

3. Og'irlik yuklamasi 60-70% ni tashkil qiladi, 2-3 daqiqa dam olish bilan 15-20 ta takrorlash bo'yicha 3-5 ta yondashuvdan foydalaniladi.

Mashg'ulot mashqlarida maksimal kuchni rivojlantirish uchun har bir yondashuvda 6 tadan 12 tagacha harakatlarni bajarish nisbatan optimal hisoblanadi.

Majmuaviy usul – asosan, muskullarda portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantirish uchun foydalaniladi.

4.4.3. Portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantirilish usul va vositalari

Portlash ko'rinishidagi kuch darajasini belgilab beruvchi asosiy omillar sifatida muskullar ishi koordinatsiyasi va harakat birliklarining qisqarish tezligi ko'rsatib o'tiladi. Portlash ko'rinishidagi kuchning ifodalanishida muskullarning ko'ndalang o'lchamining roli sport turining o'ziga xosliklari bilan belgilanadi. Futbolda muskullarning ko'ndalang o'lchamlarining roli u darajada yuqori emas. Muskullarning ikkita ishlash rejimi o'zaro farqlanadi: jumladan, dinamik va statik (izometrik). Dinamik rejimda quyidagi ikkita variant mavjud hisoblanadi: ya'ni, kontsentrik va ekstsentrik.

Ko'rsatilishicha, muskullarning portlash kuchining rivojlanishi ustida samarali ko'rinishda ishlash turli xil usullardan majmuaviy holatda foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda ekssentrik, pliometrik va izokinetik usullar nisbatan samarali hisoblanadi.

Ekssentrik usuldan foydalanishda mashqlar chegaraviy darajada yoki chegaraviyga yaqin tezlikda bajariladi. Agar, gap asosan portlash ko'rinishidagi kuchning kuchga oid komponenti takomillashtirilishi haqida borsa, u holda tezlik chegaraviy darajada atrofida bo'lishi mumkin, agar, start kuchini rivojlantirish haqida gap ketsa, u holda chegaraviy darajada amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tezlik kuchining rivojlantirilishi muskullarning kuchlanishi holatidan qisqarishga yoki aksincha yo'nalishda maksimal darajada tezkorlikda o'tishning ta'minlanishi muhim hisoblanadi.

Portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantirish uchun og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlar, yuklamaning tezkorlik bilan yuzaga keltirilishi bilan bajariluvchi izometrik mashqlar, sakrash mashqlari, muskullarning

zarba rejimi bilan birgalikda bajriluvchi mashqlar va majmuaviy usuldan foydalanish amalga oshiriladi.

Og'irlik yuklamasi bilan mashqlarni bajarishda yondashuvlarning ketma-ket joylashtirilishi tavsiya qilinadi, bunda bir xildagi mashqlar, turli xildagi qarshilik sharoitida bajarish amalga oshiriladi. Masalan, birinchi yondashuvda sportchi 2-3 marta katta og'irlikdagi (maksimal kuchga nisbatan 80-85%) shtanga bilan o'tirib-turish mashqlarini bajaradi, ikkinchi yondashuvda esa huddi shu mashq yuqori tezlikda va maksimal darajaga nisbatan 40-50% qarshilik sharoitida bajariladi.

Portlash kuchining rivojlantirilishiga yo'naltirilgan og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi namunaviy mashqlar majmuasi.

1. Og'irlik yuklamasi 60-80% ni tashkil qiladi. Bir marta yondashuvda (bajarishda) kuchlanishning chegaraviy darajada tezlikda, yengib o'tish va albatta, harakatlar oralig'ida muskullarning bo'shashtirilishi bilan birgalikda, 5-6 marta takroriy bajarilishi belgilanib, bunda seriya davomida 2-4 daqiqa pauza bilan 2-4 ta yondashuv, 4-6 daqiqa dam olish bilan 2-4 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

2. Og'irlik yuklamasi 90% ni tashkil qiladi, 2-3 ta sekin amalga oshiriluvchi harakatlar bilan 2 ta yondashuv bajariladi, keyin maksimalga nisbatan 30% og'irlik, tezkor kuchlanish bilan va harakatlar oralig'ida albatta, muskullarning bo'shashtirilishi zaruriyligi asosida 6-8 ta harakatlar bo'yicha 3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Yondashuvlar oralig'idagi dam olish 3-4 daqiqa, og'irlik yuklamasini o'zgartirish oldidan 4-6 daqiqani tashkil qilib, 8-10 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

3. Og'irligi 80-85% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan o'tirib-turish, bunda 2-3 marta takroriylikda 2 ta yondashuv amalga oshiriladi. Dam olish pauzasi 3-4 daqiqani tashkil qiladi, keyin tosh bilan sakrash bajariladi, bunda maksimal kuchlanish bilan 4-6 matra takroriylikda, 2-3 ta yondashuv bajariladi, majmuaviy 6-8 daqiqa dam olish bilan 2-3 marta takrorlanadi.

4. Oyoqlarni yozuvchi muskullar uchun – tosh (16-24-32 *kg*, og'irlik individual holatda tanlanadi) bilan ikkita parallel gimnastika skameykasida turgan holatda sakrash bajariladi. Bir marta yondashuvda submaksimal kuchlanish bilan 8-10 ta sakrash bajariladi. Seriya davomida 2 ta yondashuv belgilanib, ular oralig'idagi dam olish 2 daqiqani tashkil qiladi. Seriyada 2 ta yondashuv bo'lib, ular oralig'idagi dam olish 2 daqiqa qilib belgilanadi. 3-5 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Yelkada shtangani tutib turgan holatda bajarilishi mumkin. Shtanga og'irligi individual holatda tanlanib, maksimalga nisbatan 30-60% ni tashkil qiladi. Har bir sakrash boshlang'ich holatda amortizatsion o'tirish bilan va tezkor tarzda muskullarning tez bo'shashuvchi ish bajarishidan engib o'tishga o'zgartirilishi bilan bajariladi. Har bir sakrashdan keyin muskullarni silkitish bajarilishi talab qilinadi. Yondashuvda 4-6 ta sakrash belgilanadi; seriya tarkibida 4-6 daqiqa pauza bilan 2-3 ta yondashuv belgilanadi; seriyalar soni 2-3 tani tashkil qiladi.

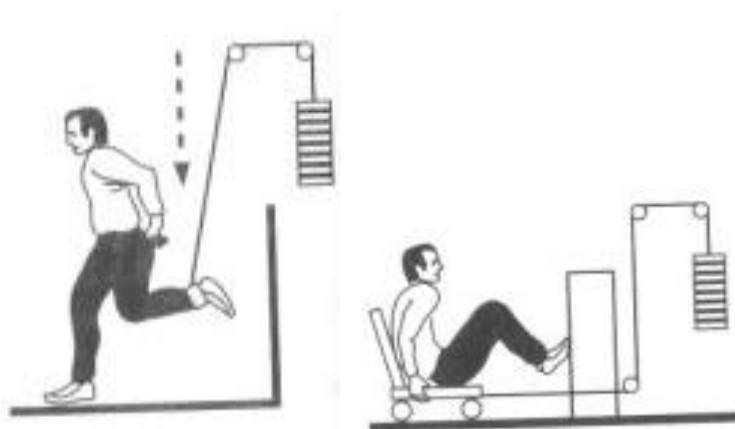
5. 6-8 marta takrorlanib, 2 marta yondashuvda tosh bilan sakrash bajariladi. Keyin 3-4 daqiqalik dam olishdan so'ngra, joyida turgan holatda, oyoqdan oyoqqa 8 martalik sakrash bajariladi, 5-6 marta takroriylikda 2 ta yondashuv amalga oshiriladi. Majmuaviy 6-8 daqiqa pauza bilan 2-3 marta takrorlanadi.

6. Og'irligi maksimalga nisbatan 80-85% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan 2 ta yondashuvda, 2-3 marta o'tiriladi. Keyin 3-4 daqiqalik pauzadan so'ngra, tosh bilan 4-6 marta takroriylikda 2-3 ta yondashuv bajariladi. Takrorlashlar oralig'ida 6-8 daqiqalik pauza bilan 2-3 marta takrorlanadi.

7. Yelkada maksimalga nisbatan 90-95% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan 2 ta yondashuvda 2 martadan o'tirib turish bajariladi. Keyin 6-8 marta chuqur o'tirgan holatda itarilib sakrash 2 ta seriyada bajariladi. O'tirishlar va sakrashlar oralig'idagi dam olish 2-4 daqiqani tashkil qiladi, sakrash seriyalari oralig'i 4-6 daqiqaga teng hisoblanadi. Mashg'ulot mashqlari 8-10 daqiqalik dam olish bilan 2 ta seriyada bajariladi.

Maksimal og'irlikka nisbatan 80-90% ni tashkil qiluvchi bazaga oid qarab chiqilgan mashqlar variantlari futbolchilarning boshlang'ich maxsus tayyor-garligini belgilab beradi. Yuqorigi yelka kamarining asosiy muskullari, orqa, ko'krak, gavdaning yon tomoni va oyoq muskullari guruhlarini rivojlantirmasdan bu mashqlarni bajarish sportchi uchun jarohat olish havfini yuzaga keltiradi. Shu sababli, og'irlik yuklamalarini tanlashda murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan yondoshishi talab qilinadi.

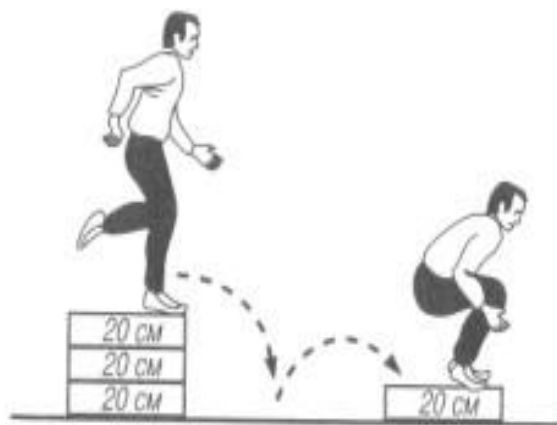
Tezlik kuchini rivojlantirishda universal vosita sifatida blok tipidagi turli xil trenajyor qurilmalarida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi (181-rasm).



181-rasm. Oyoqlar muskullari kuchini rivojlantirish uchun blok tipidagi qurilma.

Masalan, sonning bukuvchi muskullari kuchini rivojlantirish uchun oddiy blok qurilmadan foydalaniladi. Sonning harakatlantirilishi ishchi amplitudaning boshlang'ich uchastkasida zo'r berishning kuchaytirilishiga urg'u berish bilan amalga oshiriladi. Harakatlar tempi 10 soniya davomida 8-10 martani tashkil qiladi. Dastlab, bitta oyoqda 10 ta harakat bajariladi, keyin esa boshqa oyoqda harakatlar amalga oshiriladi. Seriya davomida har bir oyoqda 6-8 ta takrorlashlar amalga oshiriladi; 4-6 daqiqa dam olish pauzasi bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Takrorlanishlar oralig'ida yuk harakatlari tayanchga tiralishi talab qilinadi, bu holat muskullarning bir zumga bo'shashishi uchun foydalanilishi kerak.

Turli xil muskul guruhlari uchun portlash kuchini rivojlantirishda pliometrik usuldan foydalaniladi (182, 183- rasmlar).



182-rasm



183-rasm.

Belgilangan balandlikdan pastga sakrash. Sakrash balandligi 50 dan 110 sm gachani tashkil qiladi. Sakrashni bajarishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish talab qilinadi:

- sakrashdan oldin oyoqlar to'g'rilanadi, o'tirilmaydi;
- ikkita oyoqda tiralish tavsiya qilinmaydi, oldin bitta oyoqda qadam tashlash kerak, pastga tushish boshlanishida, unga ikkinchi oyoq qo'shiladi;
- oldinga itarilmasdan, pastga tushish trayektoriyasi tik holatda bo'lishi kerak;
- yerga tushish har ikkala oyoqda bajarilishi talab qilinadi, bunda oyoq tovonining orqa qismi oldingi qismi dastlab yerga tegizilib, keyin oldingi qismi tegiziladi;
- yerga tushish lahzasida oyoqlar yengil ko'rinishda tizzadan bukiladi, yerga tushish taranglik sharoitida amalga oshirilishi talab qilinadi;

– yerga tushish joyida urilish zarbasining yengillashtirilishi uchun qalinligi 3-5 sm ga teng bo'lgan rezina to'shaladi.

Amortizatsiyadan depsinishga o'tish juda tez amalga oshirilishi kerak, bu lahzada pauza mashqning mashq qildiruvchi ta'sir samarasini susaytiradi. Yerga tushish vaqtida tizza bo'g'imida bukilish burchagi 120-140° ni tashkil qilishi talab qilinadi, tormozlanishning eng quyi fazasida esa – 90-100° ni tashkil qilishi belgilanadi. Yerga tushish oldidan qo'llar orqaga yo'naltiriladi va sakrash vaqtida yuqoriga siltanadi va uchishga yordamlashadi. Amortizatsiya va depsinib sakrash kuchli darajada kontsentrangan kuchlanish bilan bajariluvchi bir butun yagona harakatdan tashkil topgan bo'lishi talab qilinadi. Shunday ko'rinishda depsinish talab qilinadiki, bunda iloji boricha yuqoriga uchish kerak, ya'ni sportchining intilishlari ushbu holatga qaratilishi talab qilinadi.

Pastlikka sakrashda maxsus boshlang'ich tayyorgarlik talab qilinib, uning tarkibiga shtanga bilan mashqlar va sezilarli hajmdagi sakrash mashqlari kiritiladi. Uning optimal dozasi belgilanishi yaxshi darajada tayyorlangan sportchilar uchun 10 marta takroriylikda 4 ta seriyadan oshmasligi talab qilinadi va nisbatan kamroq darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar uchun esa 6-8 marta takro-riylikda 2-3 ta seriyadan tashkil topishi belgilanadi. Takrorlashlar oralig'idagi dam olish 4-6 daqiqani tashkil qiladi.

Pastlikka sakrash ko'rsatilgan hajmda, haftasiga 1-2 marta bajariladi. Musobaqa davrida ular erishilgan maxsus kuchga oid tayyorgarlik darajasini ushlab turishda joriy vositalardan biri hisoblanadi. Bu vaqtda ularni mashg'ulotlar tarkibiga 10-14 kunda 1 marta kiritish tavsiya qilinadi, biroq bunda musobaqa boshlanishi kuniga qadar 7-8 kundan kech bo'lmagan muddatda amalga oshirilishi belgilanadi.

Portlash kuchini rivojlantirish uchun turli xil sakrash mashqlaridan foydalaniladi. Mavjud adabiyotlarda hozirgi kunga qadar qanday sakrashlar, ya'ni «qisqa» yoki «uzun» sakrashlar nisbatan samarali ekanligi masalasi

haqida bahs-munozaralar davom etmoqda. Asl haqiqiy holat so'zsiz ravishda, o'rtaliqda joylashgan. Bunda «qisqa» va «uzun» sakrash mashqlaridan ham foydalanish talab qilinadi. Shunday qilib, «uzun» sakrash mashqlari kuchga oid chidam-lilikni rivojlantirish imkonini beradi, shu sababli ulardan katta hajmda mashg'ulotlarning maxsus – tayyorgarlik bosqichida foydalaniladi. «Qisqa» sakrash mashqlarining samaradorligi portlash ko'rinishidagi kuchlanishlarga nisbatan qobiliyatlarning oshirilishida o'z ifodasini topadi. Qayd qilib o'tish kerakki, «qisqa» sakrashlarning uzunlik masofasi 10-30 metrni tashkil qiladi, «uzun» sakrashlar masofasi esa 30 dan 100 metrgacha yetadi. Bitta mashg'u-lotda sakrashlar hajmi tayyorgarlik darajasiga bog'liq hisoblanadi. Futbol-chilarda sakrash yuklamasi bitta oyoqda bir marta takrorlashda 15 marta deysinib sakrashdan iborat bo'lishi mumkin. Ularning soni 30-40 tagacha etkazilishi mumkin. 40 tadan keyin o'z navbatida, ATF va kreatinfosfat buziladi va ish qobiliyati keskin pasayadi. Seriya davomida 5-10 ta takrorlashlardan foydalanilib, bunda seriyalar o'rtasidagi dam olish pauzasi 5-10 daqiqani tashkil qiladi. O'rta masofalarga yuguruvchilar bilan solishtirish uchun bitta mashg'ulot davomida qayd qilish mumkinki, ularda «qisqa» sakrashlar masofasi 60-150 metrni, «uzun» sakrashlar esa 600-2000 metrni tashkil qiladi.

«Portlash kuchi»ning rivojlantirilishida nisbatan samarali vosita sifatida quyidagilar ko'rstaib o'tiladi:

- ko'p marta takroriylikdagi sakrashlar, sakrab tushishlar va irg'ishlashlar (yuqoriga sakrash);
- sakrash va bir va ikkinchi oyoqda, har ikkala oyoqda sakrash, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash;
- bitta yoki ikkala oyoqda 30-100 sm balandlikka irg'ishlash bilan sakrash;
- qumda, yog'och qipig'ida, maxsus maysazor gazonda va hokazolarda sakrash;
- yuk bilan (meditsinbol, kamar va boshqalar) sakrash;

- to'siq orqali sakrash;
- 30° burchak ostidagi nishablikda sakrash, 5-10° burchak ostidagi nishablikda sakrash;

- pastga sakrash va yuqoriga deysinib sakrash (oraliq sakrashlarsiz).

Oyoqlarning muskullarini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari bir martalik ko'rinishda yoki maksimal kuchlanish (zo'r berish) bilan bitta yoki har ikkala oyoqda takroriy ko'rinishda itarilib sakrashlar bajarilishi mumkin. Bir martalik sakrash mashqlar, joyida turgan, yurish holatida yoki har ikkala oyoqda bajariladi. Bunda takroriy-seriyali usuldan foydalaniladi. Bir marta yondashuvda erkin tarzda belgilangan pauza bilan 4-6 ta deysinib sakrashlar bajariladi. Seriya tarkibida 2-3 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar mashqlarida 4-6 daqiqalik tanaffus bilan 2-4 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

Ko'p marta takroriylikdagi sakrashlar o'z tarkibiga joyida turgan holatda bitta yoki har ikkala oyoqda 6-8 ta sakrashlarni qamrab oladi, masalan bitta oyoqda uchlik sakrash, oyoqdan oyoqqa sakrash yoki ikki oyoqda sakrash amalga oshiriladi; Bitta oyoqda besh martalik sakrash yoki oyoqdan oyoqqa sakrash; oyodan oyoqqa sakkiz martalik sakrash yoki bitta va boshqa oyoqda ketma-ket oyoqdan-oyoqqa sakrash bajariladi.

Bunda takroriy-seriyali usuldan foydalaniladi, bitta yondashuvda 3-4 ta takrorlashlar amalga oshiriladi; seriya tarkibida 4-6 daqiqa pauza bilan 2-3 ta yondashuv bajariladi; 6-8 daqiqalik tanaffus bilan mashg'ulot mashqlarida 2-3 ta seriya bo'yicha mashqlar bajariladi.

Sakrash yuklamalarining namunaviy majmualari:

10-20 metr masofa kesimida bajariladi. Takrorlashlar soni 1-2 martani tashkil qiladi. 1-3 ta seriyada, seriyalar oralig'idagi dam olish 3-5 daqiqani tashkil qiladi.

1. Bitta oyoqda sakrash (chap; o'ng);
2. Bitta oyoqda yon tomonga sakrash;
3. Ikkala oyoqda oldinga sakrash;

4. Tizzani baland ko'tarish bilan oyoqdan-oyoqqa sakrash;
5. O'ng va chap tomonga oyoqdan-oyoqqa sakrash (konkida yugurish ko'rinishida);
6. Chuqur o'tirgan holatda u tomondan bu tomonga oyoqdan-oyoqqa sakrash;
7. Chuqur o'tirgan holatda yo'nalishni o'zgartirish bilan yurish (gavda tik holatda);
8. «Baq» usulida sakrash.

2-majmua.

Ikki guruhda bajariladi. Inventar: 6-12 ta skameyka, 10 ta gilam, 15-20 kg blin, to'ldirma to'plar. Seriyalar soni 2 tani tashkil qiladi.

1-seriya:

1. Skameyka orqali yonlama ko'rinishda bitta oyoqda sakrash (oraliq sakrashlarsiz), orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib, so'ng yugurish (takrorlashlar – qaytishda sprint);
2. Skameyka orqali ikkala oyoqda sakrash (oraliq sakrashlar bilan amalga oshirilishi mumkin), orqaga sprint;
3. Oyoqlar birgalikda skameyka orqali sakrash (oraliq sakrashlarsiz), orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib, so'ng yugurish; takrorlashlarda – qaytishda sprint;
4. Dam olish.

2-seriya:

1. Oldinga qaragan holatda skameyka orqali sakrash. Orqaga sprint;
2. Oyoqdan-oyoqqa skameyka orqali sakrash, orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshish bilan yugurish; takrorlashlarda – sprint; Dam olish – 3 daqiqa.

3-seriya:

15-20 kg yuk; to'ldirma to'plardan foydalaniladi.

1. Oyoqlar birgalikda skameyka orqali sakrash (oraliq sakrashlar bilan). Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashlarda – sprint;

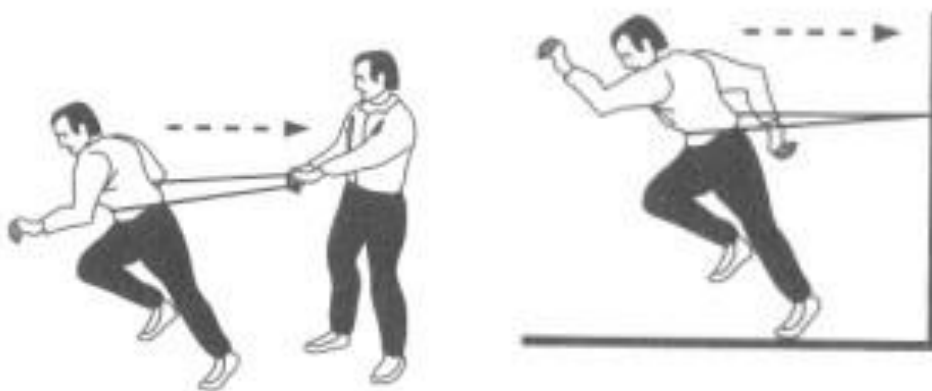
2. Huddi ushbu mashq bajariladi, biroq yuksiz holatda;

3. Bitta oyoqda skameyka orqali yonlama ko'rinishda sakrash (yuk bilan). Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashda huddi shunday mashq bajariladi, biroq yuksiz holatda va sprint;

4. Yonlama holatda skameykadan oyoqlar birgalikda, yuk bilan sakrash. Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashlarda – sprint;

5. Dam olish.

Tezlik kuchini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida tashqi qarshilik bilan bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi (184, 185-rasmlar). Juft holatda, joyida va harakatda bajariladi.



184, 185-rasmlar. Tezlik kuchini rivojlantirish mashqlari.

Variant: Futbolchi bel qismiga rezinadan yasalgan belbog' bog'lab oladi va 15-20 metr masofaga to'g'riga yugurishni amalga oshiradi, uning hamkori esa belbog'ni qo'llari bilan ushlagan holatda qarshilik ko'rsatadi. 1-1,5 daqiqa pauza orqali 10-15 marta takrorlashlar bajariladi. Boshqa variant: futbolchi joyida turgan holatda yuguradi, hamkori 3-4 metr orqada belbog'ni qo'li bilan ushlab turgan holatda turadi va 6-8 soniyadan keyin belbog'ni qo'yib yuboradi va sportchi maksimal tezlikda 10-15 metr oldinga tomon yuguradi; 40-60 soniyada 10-16 ta takrorlashlar bajariladi.

Tashqi qarshilik sifatida boshqa yuklamalardan (avtomobil g'ildiragi tashqi qoplamasi, shtanga diski va boshqalar) ham foydalanish mumkin. Mashqlarni bajarishda yuk bilan joyida harakatlanmasdan siltanish, maksimal

tortish kuchlanishidan 20% chegara darajasida masofa bo'yicha tezlik ustuvorligi ta'minlanadi, 40% lik yuklama bilan esa start tezlanishi ustuvorligi ta'minlanadi.

Mahalliy (lokal) muskullar chidamligini rivojlantirish uchun takroriy-interval va interval usulida bajariluvchi og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlardan, sakrash va tog' sharoitida yugurish, tog' oldi hududida yugurish, qumda yugurish mashqlaridan foydalaniladi.

4.4.4. Kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish usul va vositalari

Masalan:

1. Turli xil (10, 30, 60 s) dam olish intervallari bilan 1 s da bitta harakat tempi ko'rinishida chegaraviy shiddatda qisqa vaqt davomiyligidagi (10 s) ish bajarish belgilanadi, bunda seriya davomida takrorlashlar son miqdori 10-12 martani tashkil qiladi. Mashg'ulotlar seansida 8-10 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya amalga oshiriladi. Ishni 60 soniyalik dam olish intervali bilan 5-6 ta takrorlashlardan boshlanadi. Keyin dam olish intervali 30 va 10 soniyagacha qisqartiriladi, takrorlashlar soni oshiriladi.

2. Turli xil (30 va 60 s) dam olish intervallari bilan 1 s da bitta harakat tempi ko'rinishida submaksimal shiddatda 20-30 s ish bajarish. Seriya davomida takrorlashlar soni miqdori 5-6 tadan 20 tagachani tashkil qiladi. Jami 10-12 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya amalga oshiriladi. Ishni 60 soniyalik dam olish intervali bilan 4-6 ta takrorlashlardan boshlanadi, keyin dam olish intervali 30 soniyagacha qisqartiriladi, takrorlashlar soni 10 tagacha oshiriladi.

Birinchi variant asosan quvvatni rivojlantirish imkonini beradi, ikkinchi variant esa energiya bilan ta'minlashning glikolitik mexanizmining o'rtacha darajada jalb qilinishida anaerob alaktat energiya bilan ta'minlash manbai sig'imini rivojlantirishga qaratiladi. Har ikkala variant organizmning aerob ish maxsuldorligi quvvati va sig'imiga, shuningdek aerob funksiyaning ish bajarish tezligi va uning ish bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlardagi

roliga samarali ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida har ikkala variantda ikkita usul bo'yicha, ya'ni harakatlar tempini saqlab qolish asosida og'irlik yuklamasini oshirib borish yoki og'irlik yuklamasiz holatda harakatlar tempini oshirib borish bilan asta-sekin ish bajarish shiddatlilikini oshirish talab qilinadi.

Sakrash chidamliligi rivojlantirilishi uchun sakrash ishlari samarali variant hisoblanadi. Qo'lni biror belgiga yoki boshqa birorta mo'ljal olish bo'yicha (masalan, basketbol to'sig'i), ikkala oyoqda vertikal yo'nalishda sakrash amalga oshiriladi. Bir urinishda 10 marta sakraladi; seriya davomida 10-15 soniya interval bilan 4-6 ta urinish bajariladi.

Mashg'ulotlar mashqlarida 6-8 daqiqa dam olish bilan 2-4 ta seriya bajariladi.

Boshqa bir variant 6 ta stansiya bilan doira ko'rinishidagi mashg'ulot olib borish usulida bajariladi:

- 1) yelkada shtanga bilan yuqoriga 8 marta sakrash;
- 2) oyoqdan oyoqqa 10 marta takroriy sakrash;
- 3) qo'llarda tosh ushlab turib 8-10 marta sakrash;
- 4) 6-8 marta ikkala oyoqda balandlikda (40-50 sm) sakrash;
- 5) olti va o'n martalik sakrashlar (2 marta o'ng va 2 marta chap);
- 6) yarim o'tirgan holatda 10-12 marta ikkala oyoqda sakrash;

Har bir mashq 10-15 soniya davomiyligida bajariladi, mashqlar oralig'idagi dam olish 15-20 soniyani tashkil qiladi. 6-8 daqiqa dam olish pauzasi bilan jami 2-4 ta seriya bajariladi.

Samarali vosita sifatida turli xil variantlarda tog' sharoitida yugurish ko'rsatib o'tiladi. Masalan: 50-60 metr balandlikdagi tog' sharoitida o'rtacha tezlikda depsinib yugurishga urg'u berish, navbatdagi qismda yengil tarzda yugurish. Dam olish pauzasi YuUT 130-140 *urish/daq* gacha qayta tiklanishi bo'yicha boshqariladi.

Futbolchilar uchun 30 metrlik masofada quyidagi ko'rinishda navbatlashuvchi yugurish tavsiya qilinadi: 2 marta tog' sharoitida, 1 marta odatdagi

sharoitda, 2 marta tog' sharoitida. Dam olish pauzasi 30 s, mashg'ulotda oralig'i 5 daqiqani tashkil qiluvchi 4 ta seriya bajariladi. 8 hafta davomida bu ko'rinishdagi majmua haftasiga 3 martadan bajariladi.

Turli xil sharoitlarda yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi, masalan, qumda, tog'da, qarshilik bilan yugurish. Bu sharoitlarda yugurishda tortish kuchi yo'nalishi, ya'ni alohida muskullarga ta'sir ko'rsatish darajasi ham o'zgaradi. Ayniqsa, tik holatdagi tog' sharoitida yugurishda yaxshi darajadagi tezlikda asosiy yuklama sonning orqa yuzasi muskullariga va dumba sohasi muskullariga tushadi, keyin esa to'rt boshli muskullarga tushishi qayd qilinadi, agar, itarilish tugatilsa, u holatda yuklama boldir muskullariga tushadi. Agar, eng bo'lmaganda 80% kuchlanish bilan 30 metrlik masofaga yugurish bajarilsa, jarohatlanish bo'lmagan sharoitda aerob imkoniyatlar (mitoxondriyalar hisobiga) va glikolitik tolalar xizmat qiluvchi, yuqori pag'onali harakat birliklari hisobiga kuch imkoniyatlari o'sadi va muskullar hajmining o'sishi uchun qulay biokimyoviy sharoit yaratiladi.

Qumda yugurishda boldir muskullari shiddatli ish bajaradi, yugurishda sonning orqa yuzasi va dumba sohasi muskullari shiddatli ishlaydi. Kuchlanish darajasi va davomiyligiga bog'liq holatda, glikolitik tolalarning kuch komponentiga ta'sir amalga oshadi va bu tolalarning oksidlanishli tolalarga o'tkazilishi ehtimolligi yuzaga keladi. Ushbu holatda muallif tomonidan bildirilgan nuqtai nazarga ko'ra, belbog' bilan yugurish zararli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni bunda tayanch apparatiga vertikal yuklama qiymati ortadi va muskullar hech qanday ish bajarmaydi, harakatlanuvchi sportchi bu holatda osonlik bilan jarohat olishi mumkin.

Muskullarni o'stirish uchun ularning yengil tarzda oksidlanishini oshirish talab qilinadi. Odatdagi rejimda oksidlanishli tolalarda esa oksidlanishni oshirishning imkoni mavjud emas. Shu sababli, odatda barcha holatlarda ularning aerob imkoniyatlari mashq qildiriladi, kuchi esa mashq qildirilmaydi.

Ularga statodinamik mashqlar tadbiq etiladi, bunda muskullar to'liq holatda bo'shashmaydi va ularda kapillar qon tomirlari siqiladi, mahalliy (lokal) gipoksiya yuzaga keladi va hatto oksidlanuvchi tolalarning oksidlanishini oshirishga erishiladi.

RGAFK masalalar laboratoriyasida amalga oshirilgan ko'p sondagi tajribalarda eng oddiy mashqlardan foydalanilib, bunda asosiy talab ularni bajarishda muskullarning bo'shashtirilishi fazasiga ruxsat bermaslik – harakat-larni cheklangan diapazonda bajarish belgilangan. Mashqlarning bajarilishi tempi – sekin, takrorlashlar soni – kuchli darajada charchashgacha, «rad etishgacha» amalga oshiriladi. Shunday keyin muskullar kuchli darajada charchaydi, «qizishni» boshlaydi, qon bilan to'ladi.

Bunda polda o'tirgan holatda va tos sohasini yuqoriga ko'tarish ko'rinishidagi boshlang'ich holatda sonning orqa yuzasi muskullarini rivojlan-tirishga yo'naltirilgan mashqlar tadbiq etiladi. Mashqlarni murakkablashtirish uchun uni bitta oyoqda (ikkinchi oyoq ko'tarilgan holatda) bajarish mumkin, shuningdek belga yuk bog'lab olish, masalan shtanga «blin»laridan foydalanish mumkin. Agar muskullar kuchli bo'lsa, u holda oyoqlar barmoq sohasini shved devoriga mahkamlanadi, ko'krak bilan yotgan holatda sonning orqa yuzasi muskullari hisobiga tizza bilan turish mashqi bajariladi.

Bu ko'rinishdagi mashqlar bajarilishi natijasida aynan, oksidlanishli muskullar tolalarini sezilarli darajada gipertrofiyaga uchratishga erishiladi, bu holat sportchining aerob imkoniyatlarini kuchli darajada oshirish imkonini beradi. Masalan, tajribalardan birida oksidlanishli muskul tolalarining kuchi 20% ga o'sishi anaerob almashinuv pag'ona darajasida kislorod iste'moli 20% ga oshirilishi imkonini berishi aniqlangan.

Boldirning muskullari ham yetarlicha darajada muhim o'rin tutadi. Boldir muskullarining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun odatdagi ko'rinishda oyoq tag qismini bosish tavsiya qilinadi. Og'irlik uncha katta emas, biroq ular bilan mashqni bajarish har bir oyoqda navbat bilan amalga

oshriladi. Texnologiya bir xil ko'rinishda, muskullar 60-soniyada charchashi talab qilinadi. Temp qulay ko'rinishda, ya'ni 2-4 soniyada 1 ta sikl bajariladi. 1 daqiqa davomida 20-30 ta ko'tarilish bajariladi. Oyoqlarni ko'tarish va ayniqsa, tushirishga alohida e'tibor beriladi.

Shuningdek, tos-son bo'g'imining bukuvchi muskullarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bundan tashqari ular kichik o'lchamga ega va ularni sezilarli darajada gipertrofiyaga uchratish (kattalashtirish) mumkin. Buning uchun mualliflar tomonidan yengil atletikachilar uchun sevimli bo'lgan an'anaviy mashqlarni bajarishni tavsiya qilishadi, ya'ni sonni «blin» bilan ko'tarish mashqi bajariladi. Faqat, bunda uni oxirigacha tushirish kerak emas. Vertikal atrofida uncha katta bo'lmagan diapazonda ko'tarish va tushirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Va bunda «blin» tushib ketmaydi.

Sonning oldingi yuzasi muskullarini rivojlantirish uchun ularga odamdagi o'tirib-turish mashqini tadbiq qilish tavsiya qilinadi, bunda faqat gorizontal holatda yuqoriga tomon 15° amplitudada mashqlarni bajarish belgilanadi. Faqat kuchli darajada ko'tarish holatida muskullar kuchli darajada bo'shashadi. Nazariy jihatdan hatto, uncha katta bo'lmagan og'irlikka ega bo'lgan shtanga ham tana uchun zararli predmet hisoblanadi, agar uning og'irligi juda katta bo'lsa, u holda juda zararli holatga aylanadi. Statodinamik mashqlarni bajarishda shunday burchakdan foydalanish tavsiya qilinadiki, ya'ni bunda son gorizontal holatni egallaydi va tizza bo'g'imida aylanish momenti maksimal qiymatda qayd qilinadi.

Shu sababli, ushbu holat atrofida mashqni bajarish uchun katta og'irlik talab qilinmaydi. Ko'pgina sportchilar uchun shtanga toshining o'zi yetarli hisoblanadi. takrorlashlar soniga keladigan bo'lsak, u holda quyidagi ikkita shartga amal qilish tavsiya qilinadi:

- birinchidan, sportchi muskullarda kuchli og'riqni his qilishi kerak;
- ikkinchi muhim shartlardan biri (bu holat birinchi shart bilan mos kelishi kerak) – bu og'riqlar yuzaga kelgan vaqt hisoblanadi (30-40 soniyadan keyin). Boldir muskullari uchun bir daqiqagacha mashqni bajarish mumkin.

Bu optimal hisoblanadi. Agar, bu vaqtda og'riq yuzaga kelmasa, yuklamani oshirish talab qilinadi. Mashqni supressiyalar – 30-40 soniyalik mashq ko'rinishida bajarish tavsiya qilinib, bunda 30-40 soniya dam olish va uch marta ketma-ketlikda bajarish belgilanadi. Keyin 10 daqiqa dam olinadi va barchasi takrorlanadi. Agar, 3-4 ta supressiya bajarilsa (futbolchilar 6 tadan bajarishadida), u holda 18 ta yondashuv amalga oshiriladi. Bu oksidlanuvchi muskul tolalari uchun yaxshi darajadagi rivojlantiruvchi ish bajarish hisoblanadi. Biroq, albatta bitta supressiyadan boshlash kerak, shuningdek mashg'ulotlar haftasiga ikki marta bajarilishi belgilanadi. Miofibrillalarning hajmini o'sishi 10-15 kunni talab qiladi, shu sababli kuch mashg'ulotlari rivojlantiruvchi rejimda 2-3 hafta davom ettirilishi talab qilinadi. Bu vaqt davomida anabolik jarayonlar ishga tushirilishi kerak, keyin esa rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tarkibiga sintez jarayonini ham qo'shish mumkin. Shu sababli, navbatdagi 1-2 hafta davomida faqat tonusni oshiruvchi mashqlar bajariladi (1-3 ta yondashuv yoki sepressiya).

Agar, mashg'ulotlar doira usulida bajarilsa va mashg'ulotlar tarkibiga barcha ko'rsatib o'tilgan muskullar uchun mashqlar kiritilsa, u holda endokrin tizimi bo'yicha yetarli darajada kuchli zarba ta'siri yuzaga keltiriladi, bu holat qayta tiklanish uchun yetarlicha katta vaqtni talab qiladi.

Ko'pgina yuguruvchilar kuch bo'yicha ish bajarishdan keyin kuchni «yugurtirib olish» olish tezlanishni bajarishadi. Mualliflar tomonidan quyidagi ikkita jihatni ajartib ko'rsatish tavsiya qilinadi, ya'ni chigil yozdi va rivojlantiruvchi. Agar, chigil yozdi uchun kuch mashqlari bajarilsa, u holda yaxshi yugurish talab qilinadi. Bunda yengil tarzda charchash yuzaga kelgunga qadar mashqlarni bajarish talab qilinadi, muskullarda yengil darajada oksidlanish xosil qilinadi, tomirlar kengayadi, ya'ni muskullarda yugurishning boshlanishigacha kislorod kelishi uchun tayyor bo'lgan sharoit yuzaga keltiriladi. Masalan, ma'lumki Italiyada futbolchilar maydonga chiqishdan oldin trenajyorlarda mashqlarni bajarishi qayd qilinadi.

Agar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bajarilsa, u holda har bir muskul uchun yetarlicha ko'p yondashuvlardan, ya'ni 9-16 tagacha yondashuvlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Yugurish uchun oyoqlar yaroqli hisoblanmaydi, chunki ularda sut kislotasi to'planadi. Faqat, 30 daqiqadan keyingina yugurish mumkin, biroq bu holatni amalga oshirish kerak emas. Axir, maqsad kuch mashqlarini bajarish emasmi, ya'ni yangi miofibrillalarni yaratish uchun gipertrofiya sharoitini yuzaga keltirish amalga oshiriladi. Bu esa muskullar ichida joylashgan DNKga turtki berish uchun gormonlarning ajralishini ifodalab beradi, bu holat yakuniy ko'rinishda miofibrillalarning boshlang'ich strukturasi yuzaga kelishini belgilab beradi. Agar, shunday keyin shiddatli aerob ish bajarilsa, u holda energiya talab qilinadi va bu energiya glikogenning sarfla-nishiga olib kelishi va shuningdek, qayd qilib o'tilgan boshlang'ich tuzilishlar saqlanishi va ularning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, yaxshisi dastlab aerob ish bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi, masalan ertalab ushbu tavsifdagi ishlar bajarilib, kechasi yuqorida ko'rsatib o'tilgan tizimlarning sintezlanishiga imkon yaratish uchun kechqurun esa kuchga oid mashqlar bajariladi.

Mualliflar fikriga ko'ra, yuguruvchilarda chidamlilik uchun nisbatan ko'proq darajada mos keluvchi yana bitta ehtimollikdagi variant mavjud bo'lib, ya'ni har kuni kuch bo'yicha ishlarni bajarish, biroq bunda gormonlarning qonga chiqarilishi va turli xil organellalarning sintezlanishi uchun yordam berishi maqsadida faqat bitta guruh muskullari uchun mashq bajarish tavsiya qilinadi. Shunday qilib, qayd qilib o'tilgan muskullarning har biri uchun mashqlar to'rt kundan keyin takrorlanadi. Sekin muskul tolalariga kuch faqat statodinamik tavsifdagi mashqlarni bajarish orqali beriladi.

Bundan tashqari, agar kuch mashqlarini muntazam ravishda to'g'ri holatda foydalanish amalga oshirilsa, u holda ular umumiy gormonal fonni ko'tarishi qayd qilinadi, jumladan endokrin bezlari tizimi o'lchamlari kattalashadi, salomatlik holati yaxshilanadi. Har kuni kuch mashqlarining

bajarilishi umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sir samaraga ega hisoblanadi, qayta tiklanishga imkon beradi, chunki ichki gormonal fon darajasi ortishi qayd qilinadi. Yakuniy holatda sportchi xususiy gormonlaridan «tabiiy» anaboliklar sifatida foydalanadi va navbatdagi tayyorgarlik davomida musobaqadan oldingi bosqichda katta yuklamalarga chidab berish imkoniyati yuzaga keltiriladi.

Mashg'ulotlar davomida to'p uchun kurashda jismoniy (kuch) usullar ustida ishlashni e'tibordan chetda qoldirmaslik tavsiya qilinadi. Buning uchun yaxshi darajadagi o'yin – bu kichik darvozalar asosida 45 daqiqa davomida birga bir holatda o'ynashdan tashkil topadi. Mashqlarning bu turi nafaqat kuchga tegishli kurash usullari ustida ishlash imkoniyatini beradi, balki anaerob chidamlilik ustida ishlash uchun ham yordam beradi. Asosiy yuklamalar beriluvchi muskullar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor berish talab qilinadi.

Kuchga tegishli tayyorgarlik bilan faqat tayyorgarlik davrida shug'ullanish haqida xato fikrlar ham bildiriladi. Yevropada yetakchi jamoalarning mashg'ulotlarida, masalan Angliya premyer ligasida, «A» seriyasidagi chempionatda chiqish qiluvchi Italiya jamoalari kuch mashg'ulotlarini haftasiga 2 marta amalga oshirishadi va bu musobaqa davrida bajariladi. Eslatib o'tish muhimki, kuch qobiliyatlari agar, muntazam ravishda va maqsadga yo'naltirilgan holatda mashg'ulotlar ishlari amalga oshirilsagina, kuch qobiliyatlari yuqori darajada saqlanishi qayd qilinadi. Mashqlar yuklamalarida turli xil komponentlarning turli xilda birlashtirilishi, mashg'ulotlarda turli xildagi trenajyor qurilmalaridan foydalanish kuch mashqlarida deyarli cheksiz miqdordagi samarali kuchga oid mashqlar majmua-viylaridan foydalanish imkoniyatlarini yaratib beradi va bunda yangi uslubiy usullarni ishlab chiqish imkoni yuzaga keladi.

Sonning orqa yuzasi muskullari jarohatlanishining oldini olishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi.

Sonning orqa yuzasi jarohatlanishi futbolchilarda tayanch-harakat apparatining nisbatan zaif zvenosi hisoblanadi. Bunda jarohatlanishning asosiy sabablari sifatida o'quv-mashg'ulotlar jarayonida uslubiy jihatdan quyidagi ko'rinishda chetga og'ishlar ko'rsatib o'tiladi:

1) sonning oldingi va orqa yuzasida antagonist muskullarning jismoniy kuchi muvofiqlikda rivojlantirilmasligi;

2) «Portlash tarzidagi ish bajarish» rejimi davomida sonning oldingi va orqa yuzasida antagonist muskullarning ish bajarishida nozik ko'rinishdagi harakatlarning avtomatik muvofiqligida (koordinatsiyada) buzilishlar yuzaga kelishi.

Sonning orqa yuzasi muskullarining jarohatlanishiga olib keluvchi holatlarni susaytiruvchi asosiy vositalarga quyidagilar kiradi:

- sonning baland ko'tarilishi asosida yugurish;
- g'ildirak bilan yugurish;
- to'g'ri oyoq bilan yugurish;
- to'siqlar orqali sakrab oshib o'tish;
- to'siqlar osha yurish;
- boldirni savalash bilan yugurish;
- sakrashlar;
- oyoqlarni qaychi holatida o'rnini almashtirish;
- qaychi holatidan sakrashda tayanchsiz holat fazasida boldir sohasining siltanishi;
- to'siqlar, plint, meditsinbol orqali sakrash.

Yuqorida sanab o'tilgan barcha jismoniy mashqlarni bajarishda sonni ko'tarishga emas, balki uni pasaytirishga urg'u berish talab qilinadi. Ekstremal sharoitlarda navbatdagi ishni bajarish davomida sonning orqa yuzasi muskullarining rivojlantirilishi uchun to'siqlar osha yugurish mashqi muhim qimmatga ega. Bunda alohida sportchilar uchun yugurishning tabiiy ritmi saqlanishi imkonini beruvchi oraliq masofalar bo'yicha o'rnatilgan va

balandligi 76,2-91,4 sm ga teng bo'lgan to'siqlar osha yugurish tavsiya qilinadi.

Sonning orqa yuzasi muskullarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi:

1-mashq:

Boshlang'ich turish holati – orqa bilan yotgan holatda, siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukilgan holda ushlab, uni butun oyoq tagi yuza sohasi bilan yerga qo'yiladi. Siltanuvchi oyoqning oyoq tagi yuzasining bir uchi qo'llar bilan ushlab turilgan holatda arqondan yasalgan halqaga qo'yiladi. Siltanuvchi oyoqni oldinga-to'g'riga ko'tarish orqali, arqonni o'ziga tortish mashqi bajariladi. Bunda siltanuvchi oyoq sonining orqa yuzasi cho'ziladi, bir vaqtning o'zida sportchi sonning oldingi yuzasi muskullariga zo'riqish berishni amalga oshiradi. Arqonning tortilishini susaytirib, siltanuvchi oyoq pastga tushiriladi.

2-mashq:

Boshlang'ich turish holati – gimnastika devoriga orqa bilan turgan holda, oyoqlar bir-biridan alohida ko'rinishda keng holatda qo'yiladi, orqa to'sinlarga (reka) tegiziladi, qo'llar pastga tushirilgan holatda, nigohlar oldinga qaratilgan holatda.

1. Pastdan tor holatda rekadan tutish orqali egilish. Qo'llar oyoqlar orasida.

2. Gimnastika devoridan gavgani maksimal darajada oldinga uzoqlashtirish, oyoqlar rostlangan holatda, oyoqning tag qismi butun yuzasi bilan tayanch xosil qilish holatida joylashadi. «Orqa aylana ko'rinishida», nigoh qo'llar kafti tomonga qaratilgan. Ushbu holatda 3-5 s davomida turiladi.

3. Boshlang'ich turish holatiga qaytiladi.

3-mashq:

Boshlang'ich turish holati – o'tiriladi.

1. Oyoq tagining oldingi qismi ushlab turilgan holda o'zi tomonga tortiladi va gavda oldinga egiladi. Nigoh oldinga qaratiladi.

Mashqni bajarish variantlari: Ushbu mashq juft holatda bajariladi. Oyoq tagining oldingi qismi ushlab turilgan holatda o'zi tomonga tortiladi va gavda oldinga egiladi. Hamkor sportchining orqasida turadi va sportchining kurak sohasidan tutgan holatda uning gavdasini qo'llari bilan oldinga itarish orqali bosim ko'rsatadi.

4-mashq:

Boshlang'ich turish holati – gimnastika devoriga nisbatan yuz bilan turgan holatda joylashiladi, oyoqlar bir-biridan alohida ko'rinishda keng holatda qo'yiladi, qo'llar yordamida tos sohasi darajasida rekadan ushlanadi (yuqoridan ushlangan holda). O'rtacha darajada ushlash bajariladi. Oyoqlar rostlangan holatda, oyoqlar tagi bilan gimnastika devoriga tiralish bajariladi. Nigoh oldinga qaratiladi.

1. Tos sohasini orqaga-oldinga harakatlantirish bajariladi. Oyoqlar va qo'llar rostlangan holatda. Ushbu ko'rinishda 3-5 s davomida turiladi.

2. Boshlang'ich turish holatiga qaytiladi.

5-mashq:

Mashq juft holatda bajariladi.

Boshlang'ich turish holati – tik turgan holatda, oyoqlar bir-biridan alohida ko'rinishda keng holatda qo'yiladi, oyoq tag qismi o'zaro parallel holatda joylashtiriladi. Kaftga tayanib, oldinga egilish bajariladi. Boldir-oyoq kafti va tos-son sohasi bo'g'imlarida egilish burchagi qiymati $50-70^{\circ}$ ni tashkil qiladi.

Qo'llarning barmoqlari oldinga yo'naltiriladi. Oyoqlar tizza bo'g'imida rostlanadi, oyoqning tag qismi butun yuzasi tayanch xosil qilish ko'rinishida joylashadi. Orqa rostlangan holatda. Nigoh oldinga yo'naltirilgan. Qo'l barmoqlari uchki qismidan oyoqlar barmoqlarigacha bo'lgan oraliq masofa 2,5-3 oyoq kafti uzunligiga teng hisoblanadi.

Hamkor sport oldida turadi va qo'llari bilan orqaning bel sohasidan ushlaydi, gorizontaal tekislik bo'ylab bosim o'tkazadi.

6-mashq:

Boshlang'ich turish holati – itariluvchi oyoqda gimnastika devoriga orqa bilan turgan holatda joylashiladi. Siltanuvchi oyoq boldirning distal oxirgi sohasi bilan sportchiga yuzma-yuz holatda yarim o'tirgan hamkorning yelkasiga qo'yiladi. Hamkor sportchining oldinga cho'zilgan oyog'ini tizza yuqorisidan qo'llari bilan yuqoriga ko'taradi, uni tizza bo'g'imi bo'ylab to'g'ri holatda ushlaydi va sportchining oldinga cho'zilgan oyog'ining soni orqa yuzasi muskullarida sezilarsiz darajada og'riq yuzaga kelishigacha ushlab turadi.

7-mashq:

Yelkada shtangani tutib turgan holatda oldinga egilish bajariladi. Bu mashq bizni qiziqtiruvchi mavzudagi eng samarali mashqlardan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich turish holati – tik turgan holatda, oyoqlar bir-biridan alohida ko'rinishda keng holatda qo'yiladi, yelkada shtanga ushlab turiladi.

1. Oldinga egilish bajariladi
2. Boshlang'ich turish holatiga qaytiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

1. Egilish holatida orqa va oyoqlar, tizza bo'g'imi tik holat da ushlanadi.
2. Egilish holatida zo'riqish yuklamasi oyoqning tag qismi yuzasining orqa sohasiga beriladi. «*Barmoqlar sohasiga yuklama bering!*».
3. Egilish holatida nigoh oldinga-pastga qaratiladi.
4. Mashq shtanga bilan (30-40 kg) bajariladi.

8-mashq:

Boshlang'ich turish holati – qorin bilan yotgan holatda.

1. Bukilish bajariladi. Nigohlar oldinga qaratiladi. Qo'llar boshning orqa tomonida ushlab turiladi. Tizza bo'g'imida bukilish burchagi qiymati 150-170° ni tashkil qiladi.

Orqa, bo'yin, sonning orqa yuzasi va dumba sohasi muskullariga zo'rqish beriladi. Yelkalar ochiladi.

Mashq 3-5×3-5 s davomida bajariladi.

Sonning antagonist muskullari ishlashining nozik holatdagi koordinatsiyasi yaxshilanishi uchun yuqori intensivlikda bajariluvchi mashqlar va ulardan foydalanish uslubi.

Orqa bilan oldinga yugurish. Bu mashqni bajarishda ikki kishi ishtirok etadi, ya'ni sportchi va uning hamkori.

Boshlang'ich turish holati – hamkor yuzi bilan unga 25-30 metr masofa orqalig'ida orqa tomoni bilan joylashgan holatdagi sportchi oldidan o'ringallaydi.

Sportchi mashqni bajarishda harakatlanish yo'nalishi bo'yicha ko'rish nazorati mavjud emasligi natijasida yuzaga keluvchi ishonchsizlik hissini ongli tarzda yo'qotishga urinadi. Hamkor so'zlar orqali beriluvchi ko'rsatmalar bilan uni qo'llab-quvvatlaydi. Hamkorgacha masofani yugurib bosib o'tishdan keyin, ya'ni hamkorning qo'llarini ushlaganidan keyin ortga qaytadi, start holatiga qaytganidan keyin, belgilanmagan tezlikda, bir tekisda oldinga yugurish asosida mashqni davom ettiradi.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

1. Mashq sonni keng amplituda qiymatida yozish bilan birgalikda bajariladi. «*Sakrash kerak emas!*».
2. Oyoq osti yuzasining oldingi qismidan foydalanib yuguriladi.
3. Oyoning tag qismi tayanch holatida «qat'iy taranglik asosida» bosiladi.
4. Qo'llar turli xilda ishlaydi .
5. Siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va *oyoq barmoqlari sohasi dumba sohasigacha tegiziladi.*
6. Yugurish davomida gavda orqa tomoni bilan oldinga yo'naltirilib, vertikal holatda ushlab turiladi.
7. Harakatlanish yo'nalishida bosh qayrilmaydi.
8. Yelkalar oldinga ko'tarilmaydi. «*Boshni yelka ichiga tortish mumkin emas!*».

9. Mashq 25-30 metr masofada $\times$ 7-9 marta takrorlikda bajariladi.

Qo'llar belda holatda yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

1. Qo'llar orqada, bilak sohasi bilan bel sohasida ushlanadi.

2. Bilak o'qi o'z holatini o'zgartirmaydi. «*Bilaklar o'ynatilmaydi!*».

3. Yugurishda ko'zlar yarim yumuq holatda, har bir alohida sportchi uchun maksimal darajadagi qiymatda yugurishga nisbatan 75% tezlikda bajariladi.

4. Mashq 40-50 metr masofada $\times$ 5-7 marta takrorlikda bajariladi.

Juft holatda yugurish.

Boshlang'ich turish holati – sportchi hamkoriga nisbatan orqa bilan, undan 1-2 oyoq tagi masofasida joylashadi.

Sportchi tirsak bo'g'imidan bukilgan holatdagi qo'llari kaftini yelkalari ustida ko'taradi, orqaga egiladi va qo'llari kafti bilan hamkori qo'l kaftini ushlaydi (186-rasm). Hamkor sportchining qo'l kaftidan ushlab turgan holatda, orqaga bir qadam tashlaydi (187-rasm). Sportchi orqa bilan tayanch holatida joylashadi; uning gavdasi va soni tayanchga nisbatan bitta tekislikda joylashadi. Boldirlar vertikal holatda, oyoq tag qismi tayanch holatida butun tag yuzasi bilan tegib turishi amalga oshiriladi.

Sportchi bitta oyog'ini tizza bo'g'imidan bukadi va oyoq tag qismini tos sohasi ustidan o'tkazish oraqli gavdasini oldinga harakatlantiradi. Bir vaqtning o'zida boshqa oyoq tizza bo'g'imidan rostlanadi (to'g'rilanadi) va oyoq barmoqlari bilan tayanchga to'g'ri qo'yiladi (188-rasm).

Oldinda turgan oyoq barmoqlarga tayangan holatda, «oyoning tag qismi yoyilishi» asosida tizza bo'g'imidan bukiladi va sonning orqa yuzasi muskullariga kuchlanish beriladi, sportchining gavdasi oldinga harakatlanadi, tos sohasi tayanch oyoning tag qismi bo'ylab joylashadi. Bir vaqtning o'zida, boshqa oyoq oldinga chiqariladi va oyoq barmoqlari tayanch holatida tik qo'yiladi (189-rasm).



186-rasm



187-rasm.



188-rasm.



189-rasm.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

1. Sportchi va uning hamkori bir-birining qo'llari kaftidan yoki qo'llarning bilak distal sohasidan ushlaydi.

2. Sportchining qo'llari tirsak bo'g'imidan bukiladi, hamkorining qo'llari rostlangan holatda joylashadi.

3. Hamkor sportchining ushlagan holatda joylashadi va uning harakatlarini masofadan turib, kuzatib boradi.

4. Sportchi oyoq barmoqlariga nisbatan gorizontal holatda bosilgan, oldinda joylashgan oyog'ida gavda va son sohasini ushlab turadi, bosh egiladi (iyak sohasi gavgdaga tegiziladi).

5. Sportchi-hamkor bog'lanishida sportchining masofa bo'ylab oldinga to'g'ri chiziqli tarzda harakatlanishiga halaqat beruvchi harakatlardan qochiladi.

6. «Oyoqning tag sohasi bilan siljish» harakati oyoning bosh barmog'iga urg'u berish bilan tugallanadi.

7. Tos sohasining va tayanch oyoqning o'z joyini o'zgartirishi lahzasida vertikal tekislik bo'ylab tos sohasi yuqoriga ko'tariladi, oyoqning tos-son bo'g'imi esa oldinga chiqariladi, oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi. «Yo'lak band qilinadi!»

8. Tayanch holatida qo'yiluvchi oyoqning tag qismi orqa sohasi o'ziga tomon olinadi.

9. Hamkorning umurtqa sohasi orqaning muskullari bilan mustahkamlanadi. «*Umurtqa pag'onasini qat'iy tartibda taranglik holatida ushlab talab qilinadi!*».

10. Hamkorning orqa sohasi tik holatda joylashadi. Gavda bir oz oldinga egiladi.

11. Sportchining oyog'i tag qismi navbat bilan, barmoqlar sohasi bo'ylab, bitta chiziqda yoki o'zaro 0,5 oyoq tag qismiga teng masofa oralig'ida, parallel holatda bosiladi. Boshlang'ich turish holatida oyoq tag qismi oraliq masofasi 0,5 oyoq tag qismiga teng masofada joylashadi.

12. Mashqni bajarishda sportchi va hamkor ularning jismoniy kuchlari tengligi hisobga olingan holatda tanlanadi.

13. Hamkor sportchining soni orqa yuzasi muskullariga ta'sir qiluvchi yuklama qiymatiga ta'sir ko'rsatadi, bunda o'z qo'llari orqali kuchlanish berishni bajaradi. Agar, uning yuklama berish yo'nalishi sportchining harakatlanish yo'nalishi bilan mos tushsa, u holda «sonning orqa yuzasi muskullariga yuklama zo'riqishi» qiymati kamroq darajada bo'lishi qayd qilinadi va aksincha, agar hamkor sportchining harakatlanishi yo'nalishiga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatsa, u holda «sonning orqa yuzasi muskullariga yuklama zo'riqishi» qiymati ortadi.

14. Hamkorning sportchini ushlab turish variantlari: hamkor bilakning distal sohasi yoki qo'l kafti bilan sportchining qo'ltig'i tagidan ushlaydi. Tayanch va gavda o'rtasidagi bukilish burchagi qiymati 20°ni tashkil qiladi.

15. Mashq 20-25 metr masofada, 7-9 marta takrorlikda bajariladi.

Ko'p marta sakrashlash asosidagi «sakraash» – bu sonning orqa va oldingi yuzasida joylashgan antagonist muskullar ish bajarishida nozik koordi-natsiya rivojlantirilishi uchun mos keluvchi mashq hisoblanadi.

1. Itarilish holatida oyoqda ishlash. Tayanchdan itrailishda oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi, oyoqning barmoqlari sohasi dumba sohasiga yaqinlashtiriladi. Son sohasi oldinga-yuqoriga harakatlanishda davom etadi, bir vaqtning o'zida oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi (130-140°) va oyoq tag

qismining butun yuzasi bilan tayanch holatiga qo'yiladi, bunda uning tashqi chekkasiga urg'u beriladi. Itarilish holatidagi oyoq «tayanchni band qiladi» va gavdaning oldinga «cho'ziluvchi harakatlanishi» bajariladi.

2. Siltanuvchi oyoq bilan ishlash. Siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imidan bukilgan holatda (40-45) siltanuvchi oyoqning tos-son bo'g'imi sohasi bo'ylab ish bajarish amalga oshiriladi.

3. Qo'llar bir xilda ish bajaradi.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

1. Siltanuvchi oyoqning son sohasi va qo'llar faol ko'rinishda oldinga – yuqoriga harakatlantiriladi, bunda itariluvchi oyoq bilan birgalikda sportchining oldinga harakatlanishi ta'minlanadi va uning tayanchsiz holatda, «*sakrash*» fazasida barqaror turish holati qayd qilinadi.

2. Itarilish holatidagi oyoq tayanch bilan shovqinsiz holatda tegishga ega hisoblanadi. «*Tayanch sohasiga oyoq bilan urilish kerak emas!*». Esda saqlang: «*Siz qanday kuch bilan yerga urilsangiz, ushbu qiymatdagi kuch bilan er sizning oyoqlaringizga javob qaytaradi*».

3. Umurtqa pag'onasi orqaning muskullari bilan mustahkamlanadi. Gavda «qat'iy taranglik» holatida va vertikal ko'rinishda ushlanadi.

4. Ko'p marta sakrashlash asosidagi «*sakrash*» mashqlari bajarilishi davomida tayanchsiz fazada yuqori traektoriya bo'ylab harakatlanish tavsiya qilinmaydi.

5. Itarilish bajarilishida oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi. «*Oyoq barmoqlari sohasi dumba sohasiga tegiziladi!*».

6. Ko'p marta sakrashlash asosidagi «*sakrash*» mashqi jismoniy va texnik jihatdan yaxshi darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar uchun bajarilishi tavsiya qilinadi. Bu «o'tkir tavsifga ega mashq» bo'lib, yakka tartibda (*individual*) doo'ani belgilashni talab qiladi. Bunnda masoqfa uzunligi, «*sakrashlar*» soni va ularni bajarish intensivligi mashqni bajarish texnikasi optimalligi darajasi o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmasligi talab qilinadi.

Yelkada shtangani tutib turish bilan, «qaychi» holatida o'tirib-turish.

Boshlang'ich turish holati – chuqur holatda egilish (oyoqlar «qaychi» holatida). Oldinda turgan oyoqning boldir sohasi tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda joylashadi, orqada joylashuvchi oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi. Shtanga yelkada ushlanadi.

– Oldinga-pastga o'tiriladi, bunda oldinda turgan oyoq tizza bo'g'imidan chegaraviy darajagacha bukiladi, orqada turgan oyoq to'g'ri holatda ushlanadi.

– Boshlang'ich turish holatiga qaytiladi.

Mashqni bajarish variantlari: boshlang'ich turish holati oldingidek, biroq oldinda turgan oyoq erdan 15-20 sm balandlikda joylashadi.

– Boshlang'ich turish holatidan oldinga-pastga tomon yo'nalishda, uncha katta bo'lmagan amplituda qiymatida prujinasimon ko'rinishda harakatanish bajariladi;

– Boshlang'ich turish holati – oyoqlar «qaychi» holatida, shtanga ko'krak sohasida ushlanadi, itarilish holatida ushlab bajariladi, tirsaklar pastda tutiladi;

– Boshlang'ich turish holati – oyoqlar «qaychi» holatida, shtanga oldinda turgan oyoqning soni orqa yuzasi ostidan, qo'lda pastdan ushlanadi.

Oldinda turgan oyoq bilan 5-7 marta o'tirib turish bajariladi. Turish holati o'zgartiriladi.

Mashqni tana vazniga nisbatan 60-100% qiymatdagi og'irlikda bajarish amalga oshiriladi.

Ko'krak sohasida shtangani ushlab turish holatida («raznojka») o'tirib-turish.

Boshlang'ich turish holati – oyoqlar o'zaro bir-biridan alohida holatda, tor turish holati, gavda vertikal ko'rinishda, tirsaklar oldinga chiqarilgan, tutib turish itarilish holatida, nigohlar oldinga qaratilgan.

– O'tirish bajariladi.

– Boshlang'ich turish holatiga qaytiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

– Oyoq barmoqlari ostiga disk yoki yog'ochdan ishlangan brus joylashtiriladi.

– Ko'tarilish vaqtida gavda oldinga egilmaydi. «Yelkalar bilan oldinga yiqilish amalga oshirilmaydi!»

– Ko'tarilish vaqtida nigohlar oldinga-yuqoriga qaratiladi, iyak ko'tariladi.

– Oyolarning tag qismi tos sohasi kengligida va tabiiy qayrilish holatida ushlanadi.

– O'tirish holatida turib qolish kerak emas.

– Shtanganing og'irligi itarilishda rekord qiymatning 70-90% qismini tashkil qilishi belgilanadi.

– Mashq 10 marta 5-7 ta yondashuvda bajariladi.

Yelkada shtanga tutib turish bilan «g'oz yurish» mashqi.

Boshlang'ich turish holati – yelkada shtanga turtib turish bilan oyoq tagi bilan o'tirish, bosh to'g'ri holatda, bilaklar yozilgan holatda, tirsaklar pastda-orqada, tutib turish o'rta holatda.

– Gavda og'irligi itarilish holatidagi oyoqqa beriladi va siltanuvchi oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi. Tos sohasi o'qi siltanuvchi oyoqqa nisbatan buriladi. Oyoq tayanch holatiga barmoqlar bilan bosiladi. Siltanuvchi oyoqning tag qismi yon tomon bo'ylab yoy asosida tashlanadi.

– Sportchining tana vazni siltanuvchi oyoqqa tashlanadi.

– Siltanuvchi oyoqda «oyoq tagi bilan siljish» asosida ikkinchi qadam qo'yiladi

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

– «G'oz yurish» vaqtida qadam tashlashda yelka o'qi o'z turish holatini o'zgartirmaydi.

– Orqa tik tutiladi, umurtqa pag'onasi orqaning muskullari bilan mustahkamlanadi.

– Oldingi itarilish bilan ish bajaruvchi oyoq tizzasi yon tomonga tashlanadi va sonning ichki tomoni yuzasi o'rtasidagi burchak 90° gacha yetkaziladi. Ushbu oyoning tag qismi tayanchga nisbatan sonning buralishi yo'nalishida qayriladi.

– Bosh tik tutiladi. Nigohlar oldinga qaratiladi.

– Tos o'qi butun mashqni bajarish davomida tayanchga nisbatan parallel holatda harakatlanadi.

– Oyoqlarni qo'yishda oldingi itarilish tizza bo'g'imida burchak qiymati $90-100^{\circ}$ ga teng hisoblanadi.

– Boshlang'ich turish holatida gavda vertikal holatda ushlanadi. Gavda proyeksiyasi tos sohasi o'qi bilan bitta tekislikda ushlanadi.

– Mashq gavda vaznining 40-50% qismiga teng bo'lgan og'irlikdagi shtanga bilan bajariladi.

– Mashqni 15-20 metr masofada, 6-7 marta takrorlikda bajarish tavsiya qilinadi.

Yelkadan shtangani tushirish bilan yurish mashqi.

Boshlang'ich turish holati – «*qaychi*» holatida turish bajariladi. Snaryad yelkada ushlanadi. Ushlash o'rta holatda. Tirsaklar yozilgan. Bosh to'g'ri holat ushlanadi. Yelkalar orqaga qayrilgan.

Sportchi oldinga harakatlanadi, siltanuvchi oyoqning son sohasi oldingayuqoriga chiqariladi. Boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda ushlanadi va tayanchga nisbatan oyoq tag qismi butun yuzasi bo'ylab tushiriladi, bunda yuklama oyoq tag qismining orqa qismiga beriladi. Itariluvchi oyoq tag qismining orqa qismi bilan bosiladi, shuningdek tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan holat yuzaga keltiriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar va dozani belgilash.

Butun mashqni bajarish davomida nigoh oldinga qaratiladi.

Siltanuvchi oyoqning tag qismi butun harakatlanish davomida oldinga itarilishi amalga oshirilmaydi. Siltanish holatidagi oyog'ining tag qismi tayanchga faol ko'rinishda qo'yiladi.

«*Qadam tashlash uzunligi*» masofasi 3 ta oyoq tagi masofasiga teng hisoblanadi.

«*Qaychi*» holatida nafas olish erkin tarzda amalga oshiriladi.

Orqa muskullar bilan mustahkamlanadi va butun mashqni bajarish davomida vertikal holatda ushlab turiladi.

Mashq «*sakrash*» bilan bajariladi, ya'ni «*qaychi*» holatida pastga-yuqoriga 3-4 ta prujinasimon harakatlanish bajariladi. Bunda siltanuvchi oyoqning tizzasi va tos sohasi qat'iy tartibda vertikal holatda, pastga va keyin esa yuqoriga harakatlantiriladi. «*Sakrashning*» quyi nuqtasida boldir tayanch holatiga nisbatan parallel joylashadi.

Mashq gavda og'irligining 40-50% qismiga teng og'irlikda, 20-30 metr masofada $\times$ 5-7 marta takroriylikda bajariladi.

4.5. Chidamlilik tushunchasi va uning turlari

«Chidamlilik» tushunchasiga aniqlik kiritishda bir nechta ta'riflar mavjud hisoblanadi.

Chidamlilik – bu talab qilingan shiddatli berilgan ishning uzoq vaqt davomiyligida bajarishga qodirlik va charchashga qarshi kurashish qobiliyati, shuningdek ish bajarish vaqtida undan keyin samarali ko'rinishda qayta tiklanish qobiliyatini ifodalaydi.

Chidamlilik – bu sportchining uzoq vaqt davomida muskullarning ish bajarish qobiliyati hisoblanadi.

Chidamlilik tushunchasi orqali rivojlanib boruvchi charchashni yengib o'tish orqali, mashqni samarali ko'rinishda bajarish qobiliyati tushiniladi.

Chidamlilik tushunchasi orqali bir-biridan alohida jismoniy guruhlar ifodalanib, bunda ularni birlashtiruvchi umumiylik futbolchining ma'lum bir charchash darajasiga nisbatan barqarorligi rivoj-lantirilishi darajasi hisoblanishi qayd qilib o'tiladi.

Umumiy va maxsus chidamlilik o'zaro farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – bu harakatlarga ko'plab muskul guruhlarini jalb qilish orqali, davomiylikda ish bajarish qobiliyati bo'lib, bunda yurak – qon tomir, nafas olish va markaziy asab tizimiga yetarlicha darajada yuqori talablar qo'yiladi.

Sport nazariyasida umumiy chidamlilik sifatida sportchining samarali va davomiylikda o'rtacha shiddatda (aerob tavsifdagi) ish bajarishi ko'rsatib o'tilishi qabul qilingan, bunda muskul apparatining sezilarli qismi ishtirok etadi. Bu ko'rinishdagi ta'riflash to'liq holatda velosiped sporti (shosse sharoitida), uzoq masofaga yugurish, chang'i sporti va shu ko'rinishdagi – ko'p jihatdan aerob ish bajarish maxsuldorligi tavsiflariga ega bo'lgan alohida sport turlari uchungina tadbiq etilishi mumkin. Tezlik-kuch va murakkab koordinatsion sport turlarida, yakka kurash va sport o'yinlariga nisbatan tadbiq etilganda esa bu ta'riflashga aniqliklar kiritilishi va qo'shimchalar belgilanishi talab qilinadi. Ushbu sport turlarida umumiy chidamlilik tizimi tarkibiga eng avvalo, tezlik-kuch, anaerob, murakkab koordinatsion tavsiflarga ega bo'lgan, davomiylikdagi va samarali ish bajarish qobiliyati kiritiladi. Ularga nisbatan umumiy chidamlilik yuklamalarga nisbatan moslashish darajasini oshirilishi hisobiga sport mahoratida maxsus komponentlarning qaror topishi jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi, Shuningdek, tarkibida maxsus bo'lmagan faoliyat turlarining maxsus turda mashq qildirilishiga o'tkazilishi holati mavjud bo'lgan maxsus bo'lmagan tavsifdagi ishlarni samarali va davomiylikda bajarish qobiliyatini aniqlab beruvchi holat sifatida qaraladi.

Maxsus chidamlilik sportchining barcha organlari va organlar tizimlarining tayyorgarligi darajasini belgilab beradi, bunda uning jismoniy va psixologik imkoniyatlarining sport turiga nisbatan tadbiq etilishi nazarda tutiladi.

Ma'lum bir faoliyat turiga nisbatan olingan chidamlilik – maxsus chidamlilik deb nomlanadi.

Maxsus mashg'ulotlarga oid chidamlilikning musobaqa sharoitida namoyon bo'luvchi psixik xususiyatlar, harakat faoliyatining samaradorligi va ish qobiliyati bo'yicha baholanuvchi – «maxsus musobaqaga oid chidamlilik»dan farqlanishi mashg'u-lot mashqlari, mikrotsikl jarayonlari davomida bajariluvchi maxsus ishlarning umumiy yig'indi hajmi va shiddatliligi ko'rsatkichlari orqali ifodalanadi.

Sport turiga bog'liq holatda, maxsus chidamlilik mahalliy (lokal) yoki global, aerob yoki anaerob, statik yoki dinamik, sensor yoki emotsionall va hokazo turlarda bo'lishi mumkin.

Futbol amaliyotida chidamlilikning quyidagi turlari ajratib ko'rsatiladi:

- umumiy (aerob), uning darajasi charchash o'sib borishi sharoitida harakatlarga oid jismoniy ishlarning samaradorligi saqlanishi imkoniyatlari bilan belgilanadi (aynan, bunda o'yin yoki mashg'ulot ushbu ko'rinishga ega hisoblanadi);

- tezlik (anaerob), chidamlilikning bu turi butun o'yin yoki mashg'ulot davomida maksimal quvvatdagi yoki maksimal tezlikdagi olg'a intilishlarning bajarilishini belgilab beradi;

- kuch, bunda ushbu darajaning yuqoriligi butun uchrashuv davomida, yakka kurashlarda, yugurishda muskullarning talab qilingan kuchlanish darajasini ushlab turish imkonini beradi;

- psixik (emotsional), bu chidamlilik turi shu bilan tavsiflanadiki, ya'ni har qanday charchash psixik charchashdan boshlanadi. Unga qarshi tura olish qobiliyati, ayniqsa noqulay o'yin sharoitlarida g'oliblik motivatsiyasini shakllantiradi;

- sensor, bu chidamlilik turining yuqori darajada bo'lishi sensor charchashga qarshilik ko'rsata olishga yordam beradi va taktik vaziyatlarda optimal darajada his qilishni ta'minlaydi;

- maxsus, bu chidamlilik darajasining yuqori bo'lishi o'sib boruvchi charchash sharoitlarida texnik-tatkik usullarni bajarish samaradorligini ta'minlaydi.

Umumiy chidamlilikning rivojlantirilishi asosan quyidagi ko'rsatilgan ikkita vazifani hal qilish imkonini beradi: jumladan, yuqori darajadagi mashg'ulotlar yuklamalariga o'tish uchun boshlang'ich holatlarni yaratish va chidamlilikning tanlangan shakldagi sport mashqlariga o'tkazilishi.

Futbolda aerob imkoniyatlarni oshirishga yo'naltirilgan ishlar faqat maxsus ishlarning samarali bajarilishi va qayta tiklanish jarayonlarining samarali amalga oshirilishi ta'minlanishi hajmidagina bajarilishi talab qilinadi. Umumiy chidamlilikning rivojlantirilishi jarayoni maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi jarayoniga nisbatan bazaga oid (ko'makchi) qism sifatida qarab chiqiladi.

4.5.1. Sportchilarning harakatlarga oid faoliyatini ta'minlashning fiziologik mexanizmlari

Odam tomonidan bajariluvchi har qanday harakatlar energiya sarflanishini talab qiladi. Bajariluvchi ishlarning shiddatliliigi va hajmi qanchalik darajada katta bo'lsa, shu darajada ko'proq miqdorda energiya sarflanadi. Muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishida klassik sxema quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi. Muskullarning qisqarishi uchun energiya etkazib beruvchi eng muhim ta'minotchilardan biri sifatida adenozintrifosfat (ATF) xizmat qiladi, bu modda yuqori energiyaga ega fosfatli birikma hisoblanadi. ATFning parchalanishi (gidrolizlanishi) miozin – ATFaza fermenti ishtirokida amalga oshadi, bunda adenozintrifosfat (ADF) va fosfat guruhi xosil bo'ladi, shuningdek erkin energiya ajralib chiqadi. Muskel tolasining qandaydir davomiylikka ega bo'lgan muskullar qisqarishini ushlab turishi uchun ATFning parchalanishi tezligi qiymatida doimiy ravishda uning qayta tiklanishi (resintez, ya'ni qayta sintezlanishi) talab qilinadi. Ma'lumki, ATFning qayta sintezlanishi quyidagi keltirilgan asosiy uchta yo'l asosida amalga oshadi: ya'ni, kretinfosfat, glikolitik (anaerob manba) va oksidlanishli (aerob manba) usulda amalga oshadi. Bu mexanizmlarda ATFning qayta sintezlanishi uchun turli xildagi energetik substratlardan

foydalaniladi. Ular energetik sig'imi bo'yicha, ya'ni ushbu mexanizm energiyasi hisobiga sintezlanishi mumkin bo'lgan ATFning maksimal miqdori bilan belgilanadi, ya'ni vaqt birligi davomida ajralib chiquvchi energiya miqdori bilan ifodalanadi. Energetik tizimning sig'imi maksimal hajm bilan cheklanadi, quvvati esa berilgan mexanizm bo'yicha energiya hisobiga bajariluvchi ishlarning chegaraviy shiddatliligi qiymati bilan belgilanadi. Ulardan har birining ATFning qayta sintezlanishidagi (resintez) turgan asosiy roli muskul-larning qisqarish kuchi va davomiyligiga bog'liq hisoblanadi, shuningdek bunda muskullarning ishlash rejimi, jumladan ularning kislorod bilan ta'minlanishi darajasi hisobga olinadi. Bundan tashqari, muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishida kreatinfosfat (KrF) ham katta rol o'ynaydi.

KrF va ATF o'rtasida kreatinkinaza fermenti yordamida transfosforlanish reaksiyasi amalga oshadi, bu reaksiya muskullarning qisqarishi vaqtida ATFning tezkor ko'rinishda qayta sintezlanishini ta'minlaydi.

Yuklamalar shiddati va muskullarda KrF darajasining kamayishi o'rtasida to'g'ri bog'liqlik mavjud hisoblanadi. Qisqa vaqt davomiyligidagi «rad etishgacha» maksimal darajada ish bajarishdan keyin ATF konsentratsiyasi deyarli nol qiymatgacha kamayadi. Shu bilan bir vaqtda, ATF miqdori o'rtacha yuklamalar sharoitida tinch holatdagi qiymatiga nisbatan taxminan 60-70% gacha kamayishi qayd qilinadi va navbatdagi qismlarda yuklama shiddati ortishi bilan sezilarsiz darajada o'zgaradi.

O'z navbatida, muskullarda mavjud bo'lgan barcha ATF ham qisqarish mexanizmidan foydalanilmasligi mumkin, jismoniy ish bajarish vaqtida KrF zahirasi deyarli to'liq holatda sarflanishi mumkin.

Qisqarish mexanizmining o'zi ATF molekulalari sarflanishi bilan bog'liq bo'lib, ATF molekulalari ichki tomondan KF molekulalari yordamida sintezlanishi kerak, erkin holatdagi kreatin va erkin holatdagi fosfat esa anaerob glikoliz jarayoni amalga oshishi yoki aerob glikoliz yoki yog'larning

oksidlanishii ishga tushirilishi uchun turtki (stimul) beradi. Sxema tarkibida KF shunti mavjud bo'lib, yoki boshqacha so'z bilan aytganda, barcha metabolik va energetik yo'llar, glikoliz va yog'larning oksidlanishi faqat KFning qayta sintezlanishi (resintez) orqali boradi, KF esa bevosita ATF sintezi uchun yo'llanadi. Ushbu holatga muvofiq tarzda, agar sportchi «bor bo'yicha» rejimida harakatlanishni boshlasa, taxminan 15 soniyadan keyin ATF va KF (fosfagenlar) zahirolari sarflab bo'linadi. Keyin ishga tushiriluvchi jarayonlar erkin kreatin orqali turtki beriladi. Bu holat, birinchi navbatda anaerob glikoliz jarayonidan tashkil topgan bo'lib, bir yarim daqiqa davomida davom etishi mumkin, undan keyin esa oksidlanishli fosforlanish ishga tushishi kerak, ya'ni endi aerob glikoliz jarayoni boshlanadi. Me'yoriy holatda odam organizmida uglevodlar zahirasi taxminan 20-30 daqiqada pasayadi, to'liq holatda esa 45 daqiqadan keyin tugaydi. Va faqat muskullarda uglevodlar va qonda glyukoza zahirasi tugashi holatidagina yog'larning oksidlanishi bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar jadal ravishda avj olishi boshlanadi. O'rtacha shiddatda harakatlanishda, qonda kislorod yetishmovchiligi sharoitida anaerob glikoliz jarayoni ishga tushadi.

Bu sxema probirka darajasida yoki bitta alohida ko'rinishda olingan muskul tolasi orqali umumiy muskulga nisbatan qarab chiqishda tanqid ostiga olinadi. Yakka holatdagi, ajratib olingan muskul tolasi – bu ma'lum darajada to'g'ri tavsiflash hisoblanadi. Biroq, bizda muskul tolasi bitta emas, ularning soni ko'p, shuningdek muskullarning soni ham ko'p va o'z navbatida biz o'z modelimiz tarkibiga ushbu elementlarni ham kiritishimiz talab qilinadi. Bundan tashqari, bizda oldin ma'lum bir shiddatda ish bajaruvchi oksidlanishli muskul tolalari va glikolitik muskul tolalari ham bor: agar shiddat o'zgarsa, u holda qo'shimcha muskul tolalari ishga qo'shiladi. Muskul tolalarining ishga tushirilishi qonuniyatiga amal qiladi.

Muallif fikriga ko'ra, agar, bu barcha komponentlar hisobga olinsa, u holda biz orqa miyada motoneyronlarni boshqaruvchi bosh miyadan tashkil topgan, va motoneyronlar esa muskullarni boshqaruvchi holatdan iborat

bo'lgan yangi modelni tuzib chiqamiz. Va mana shu yuqoriga tomon harakatlanuvchi impulsatsiyaga bog'liq holda, dastlab quyi pag'onali harakat birliklari ishga tushiriladi, keyin esa nisbatan yuqoriroq barcha muskul tolalari ishga tushiriladi, bu holatda olaylik, tayanib depsinish kuchi ortadi. Va ushbu holatda butunlay boshqacha manzara hosil bo'ladi.

Masalan, siz maksimalga nisbatan 50% lik kuchlanish bilan harakatlanishni boshlasangiz, bunda maksimum sprint (3-7 soniya), 50% esa, bu shartli qilib aytganda, 1500 metr yoki 3000 metrga yugurishdan tashkil topadi. Bu holatda organizmda nimalar amalga oshadi? Siz tezlikni ushlab turish uchun qancha talab qilinsa, shuncha muskul tolalarini ishga tushirasiz. Olaylik, sizda oksidlanishli muskul tolalari (OMT) 75% bo'lsin. Olaylik, siz barcha muskul tolalarining yarmisini ishga tushirdingiz. OMT ning ishga tushirilishi 15 soniya davomida ATF va KF hisobiga ish olib boradi, keyin ularning quvvati tahminan yarmisigacha pasayishi boshlanadi va navbatdagi qismda bu OMT faqat aerob rejimda ishlaydi va endi faqat yog'lardan foydalanish amalga oshadi. Biroq, 40 daqiqadan keyin, ushbu holatda esa – aynan, hozir 1-daqiqadan boshlab ish bajarish yog'larning oksidlanishi hisobiga amalga oshadi! Chunki, ish bajarish vaqtida OMT da mitoxondriyalar tashqariga tsitrat ajratadi va uning ta'sirida glikoliz ingibirlanadi (faolligi susaytiriladi), shu sababli faqat yog'lar oksidlanishi mumkin (oksidlanish jarayoni kimyosi Krebs sikli bilan tavsiflanadi). Demak, yog'lar oksidlanishni boshlaganidan keyin 15 soniya hali o'tib ulgurmadi. Va mana shu paytda quvvat qiymati pasayadi, sizga esa maksimalga nisbatan 50% lik topshiriqni ushlab turish kerak. Bu holatda siz yana bir portsiya muskul tolalarini ishga tushirishga majbur bo'lasiz. Olaylik, qo'shimcha tarzda siz yana oksidlanuvi tipdagi 25% muskullarni ishga tushirdingiz, ular xali ish bajargani yo'q edi va faqat ishga tushirilishining dastlabki 15 soniyadi davomida ATF va KF hisobiga ish bajarishi qayd qilinadi. Bunda siz ATF va KF hisobiga 30 soniya emas, balki 15 soniya davomida yugurishingiz mumkinligi kelib chiqadi. Ya'ni, siz muskul tolalarining (MT) ishga

tushirilishining dastlabki qismida ATF hisobiga 15 soniya davomida yugurishni amalga oshirasiz va yana navbatdagi 15 soniya davomida ham ish bajarilishi talab qilinadi, biroq bu qismda endi ish bajarilishi aerob mahsulot hisobiga amalga oshiriladi. Bu ishga tushirilgan oksidlanishli muskul tolalari o'zida mavjud bo'lgan ATF va KF zahiralari to'liq sarflamaydi, balki yarmisi sarflanadi va ushbu yarmisi qayta sintezlanish (resintez) hisobiga ushlab turiladi, ya'ni oksidlanishli jarayonlar, yog'larning oksidlanishi hisobiga ta'minlanadi. Belgilangan 50% lik quvvat sharoitini ushlab turishning siz taxminan 30-35% oksidlanishli fosforlanish hisobiga ta'minlashingiz mumkin. Ushbu ko'rinish-dagi quvvat sharoitida tahminan siz 30-40 soniya davomida ushbu muskul-larning kislorod iste'moli bo'yicha chegaraviy darajaga chiqarilishi holatini yuzaga keltirasiz (uning qiymati maksimal quvvatga nisbatan aynan, ushbu muskullar erishishi mumkin bo'lgan 35% ni tashkil qiladi). Bu aynan, anaerob pog'ona (AnP) qiymatiga mos keladi. Agar, kislorod iste'moli egri chizig'i chizilsa, u holda siz 40 soniyadan keyin AnP ga mos keluvchi plato qismini ko'rishingiz mumkin.

Navbatdagi qismda sportchi glikolitik muskul tolalarini (GMT) ishga tushirishi mumkin, biroq bunda siz belgilangan quvvat me'yoridan kelib chiqib, kichik portsiyalarda ishga tushiriladi.

Shunday qilib, u dastlabki daqiqalar davomida glikolitik tolalar ishga tushiriladi. Ular ham dastlab ATF va KF hisobiga ish bajaradi, keyin esa glikoliz hisobiga ishlaydi. Ishga tushirilgan glikolitik muskul tolalari (GMT) dastlabki daqiqalarda ish bajaradi, oksidlanish ortadi va quvvati deyarli nol qiymatgacha pasayadi. Shu sababli, sizda zahirasi mavjud bo'lgan holatgacha yangi GMT ishga tushirilishi amalga oshiriladi. Agar, sizda uning zahirasi ko'p bo'lsa, u holda 3-4 daqiqa davomida huddi shunday ish bajarish mumkin. Agar, kimda GMT zahirasi mavjud bo'lmasa, u holda unda quvvat qiymati pasayishni boshlaydi va topshiriqni bajarishni rad qilish qayd qilinadi.

Yakuniy holatda, kimda OMT ko'p bo'lsa, glikolitik muskul tolalari esa kam bo'lsa, quvvat egri chizig'i ko'tarilib boradi, qandaydir bir yarim-ikki

daqiqa davomida ushlab turiladi va albatta, AnP darajasigacha tushib ketadi va shunday qilib, uzoq vaqt davomida ushlab turiladi. Kimda GMT zahirasi katta bo'lsa, bir xildagi sharoitlarda yuqori quvvatda nisbatan uzoqroq vaqt davomiyligida ish bajarishi mumkin va ma'lum bir aniqlikdagi masofaga o'zib ketishi qayd qilinadi. Demak, bu yerda ko'p miqdorda GMTga ega bo'lgan, biroq oksidlanishli muskul tolalari kam bo'lgan odamda nisbatan qisqa masofalarda, o'laylik 1-1,5 daqiqa davomida glikolitik zaxira hisobiga yutib chiqish kelib chiqadi. Biroq, masofa qanchalik uzoqroq bo'lsa, bu ortiqcha muskul massasi-ning (GMT) muhimligi darajasi kamayadi. Masofa bo'yicha belgilangan vaqt, o'laylik 5 daqiqa o'tganidan keyin, tanada ortiqcha massa qayd qilinishi mumkin.

Shuningdek, muallif tomonidan markaziy va periferik omillarning (yurak-qon tomir tizimi va muskullar) ish qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan. Agar, qandaydir aniq harakatni qarab chiqadigan bo'lsak, u holda biz ko'rishimiz mumkinki, har bir aniq mashqlarda ma'lum bir aniq muskullar guruhlarida ishtirok etadi. Quyidagi ko'rinishdagi savol tug'iladi: bu muskullar qancha miqdorda kislorod iste'mol qiladi? Nazariy jihatdan bu qiymatni hisoblab chiqarish juda oson hisoblanadi: ya'ni, 1 *kg* muskul massasi agar u tayyorgarlik chegaraviy darajasida turgan bo'lsa, agar bunda barcha OMT ishtirok etsa tahminan 0,2-0,3 *l/daq* miqdorida kislorod iste'mol qiladi. Navbatdagi qismlarda esa bu raqamlarni shunchaki berilgan sharoitda maksimal tayyorgarlikka ega bo'lgan muskul massasiga ko'paytirish talab qilinadi. Maksimal darajada tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi? Bu bir xildagi OMT muskullar massasi ichida miofibrilla va mitoxondriyalar shunday nisbatda mavjud hisoblanadiki, unga yana boshqa qo'shish mumkin emas (miofibril-larning barchasi miokarddagi kabi mitoxondriyalar bilan o'rab olingan). Bu holatda 3 *l* kislorod iste'mol qilinishi uchun 10 *kg* faol holatdagi muskul massasi bo'lishi talab qilinadi, agar 6 litr kislorod iste'mol qilinishi belgilansa, u holda faqat 20 *kg* faol holatdagi muskul massasi yetarli hisoblanadi.

Endi hisoblaymiz, ya'ni yurakka qancha kislorod yetkazib beriladi. Agar, 1 litr qon 160 *ml* kislorod tashishini (gemoglobin me'yoriy miqdorda bo'lgan sharoitda) qabul qiladigan bo'lsak, u holda bu son miqdorini qonning daqiqalik aylanish hajmiga ko'paytirish orqali biz yurakka kelib tushishi mumkin bo'lgan kislorod miqdorini hisoblay olamiz. Odatda, me'yoriy holatda odam (erkak) organizmida yurakning urish hajmi bir martalik qonni haydash davomida 120-130 *ml* atrofida hisoblanadi. Bir daqiqada 190 marta puls urishida $190 \text{ urish/daq} \times 130 \text{ ml} \times 160 \text{ ml} = 4 \text{ l/daq}$ atrofida qiymatga ega bo'lamiz. Barchasi ushbu ko'rinishda yetarlicha darajada oddiy hisoblaniladi. Super atletikachilarda bitta urish tsiklida 240 *ml* qon haydaladi, bu qiymat 7-8 *l/daq* kislorod miqdoriga mos keladi.

Muallif tomonidan aniqlanishicha, 20 *kg* muskul hajmi daqiqasiga 6 litr atrofida kislorod iste'mol qiladi. Agar, sportchida oyoqlarida muskullar massasi 20-25 *kg* atrofida bo'lsa va unga qorin, orqa, qo'llar muskullari qo'shilsa, u holda 30 *kg* ortiqcha son raqamiga ega bo'lamiz. Tuzatish kiritishda ushbu barcha muskullar massasi imkoniyat chegarasida kislorod iste'mol qilishidan kelib chiqqan holda, 40 *kg* faol holatdagi muskullar massasi 8 *l/daq* atrofida kislorod iste'mol qilishni hisoblash topishimiz mumkin. Mana ushbu holatda agar, muskullar maksimal darajada tayyor holatda bo'lsa, u holda muskullarni to'liq kislorod bilan ta'minlash uchun yurak qancha qon haydab berishi kerakligi kelib chiqadi.

Shunday qilib, biz ikkita chegaraviy qiymatlarni olamiz. Birinchisi – mavjud adabiyot ma'lumotlaridan ma'lumki, organizmda yurakning 8 *l/daq* miqdorida kislorod haydab berishi – bu chegaraviy raqam hisoblanadi, bu raqam qiymati deyarli hech kimda mavjud emas.

Shu bilan bir vaqtda, muskullarning 8 *l/daq* qiymatida kislorod bilan ta'minlanishi bo'yicha bu raqam hali hech kimda qayd qilinmagan. Odatda, tahminan 6 *l/daq*, olaylik 6,5 *l/daq* atrofida kislorod iste'mol qilinib, 7 *l/daq* qiymat deyarli kuzatilmaydi.

Navbatdagi qismda muallif tomonidan, yurakda amalga oshuvchi jarayonlarga nisbatan batafsil holatda to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqligi ko'rsatib o'tiladi. Yurak – bu mashina emas, mashg'ulotlarni noto'g'ri amalga oshirish orqali uni yetarlicha osonlik bilan ishdan chiqarish mumkin hisoblanadi. Biz muskullar ustida mashq bajarish bilan birgalikda yurak ustida ham mashq qilishni bajaramiz, ya'ni qon aylanishining daqiqalik hajmini oshirishga erishamiz. Yurak kattalashadi, ya'ni gipertrofiyaga uchraydi. Biz yurakning ichki qismida nimani o'zgartirishimiz mumkin? Bunda har bir alohida muskul tolasining diametr o'lchamlari va muskul tolalarining (MT) uzunlik o'lchamlarini o'zgartirishimiz mumkin. O'z navbatida, muvofiq holatda yurakning quyidagi ko'rinishda ikki xil tipdagi gipertrofiyalanishi farqlanadi: jumladan, L-tipda gipertrofiyalanish, bunda yurak muskullari cho'ziladi, uning muskul tolalari uzayadi, o'z navbatida yurakning hajmi ortadi; D-tipdagi gipertrofiyalanishda esa ko'ndalang gipertrofiyalanish qayd qilinib, bunda yurakning devorlari qalinligi ortadi, ya'ni uning kuchi ortadi.

Yurakning hajmini oshirish uchun maksimal urish hajmiga mos keluvchi, puls bo'yicha uzoq vaqt davomiyligidagi mashg'ulotlardan foydalaniladi. Bu ko'rsatkich individual tavsifga ega hisoblanadi. Odatda, urish hajmi puls qiymati 100 bo'lgan sharoitda keskin ko'rinishda o'sishni boshlashi qayd qilinadi, 120 qiymatgacha kuchli darajada ortadi, ayrimlarda 150 gacha ortishi kuzatiladi. Maksimal qiymatdagi urish hajmida uzoq vaqt davomiyligidagi mashg'ulotlarni amalga oshirish – bu shartli ko'rinishda aytganda, yurakning «egiluvchanlik» bo'yicha mashqlari hisoblanadi. Muskullar qonni haydaydi va yurak ushbu qon oqimi ta'sirida cho'zilishni boshlaydi. Bu ko'rinishdagi cho'zilish izlari qolib ketadi va asta-sekin yurakning hajmi orta boshlaydi. Uning hajmini 2 martaga oshirish mumkin, jumladan bunda uning hajmi 35-40% ga ortishi deyarli kafolatlangan bo'lib, boshqacha aytganda yurak sklet muskullaridan farq qilib, «osilib turuvchi» organ hisoblanadi va uning muskullarini cho'zish yetarlicha oson amalga

oshiriladi. Yakuniy holatda uni juda kuchli darajada cho'zish amalga oshirilishi mumkin.

D-tipdagi gipertrofiya maksimalga yaqin, ya'ni 180 va undan ortiq qiymatdagi puls davomida ish bajarish orqali stimulyatsiyalanadi (turtki oladi). Bunda yurak pauza davomida to'liq holatda ochilishga ulgurmaydi, bo'shashmaydi va diastola defekti deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi. Miokardda mahalliy (lokal) oksidlanish yuzaga keladi, bu holat o'z navbatida mukullarda miofibrillalarning o'sishiga turtki beruvchi omillardan biri hisoblanadi. Agar, sen 190-200 qiymatdagi puls bilan muntazam mashq qilishni amalga oshirsang, u holda gipertrofiyalanish yuzaga keladi yoki miokard distrofiga uchraydi. Interval mashg'ulotlarning to'g'ri ko'rinishdagi sxemasi quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi: 60 soniya davomida pulsning oshirilishi va 30 soniya davomida pulsning 180 qiymatida ushlab turilishi, bu klassik ko'rinishdagi nemischa mashg'ulotlar intervali hisoblanadi, bu holat 1970-yillarda ko'rsatib berilgan bo'lib, bunda miokardiotsitlarning gipertrofiyalanishi tasdiqlangan. Bu holatda tahminan 3000 metr (3000 metr – bu kislorodning maksimal iste'moli darajasidagi quvvatdan biroz yuqori holat hisoblanadi) masofaga yugurish tezligiga mos keladi, bunda chegaraviy darajada 9 daqiqalik ish bajarilishi belgilanadi.

Biroq, bu «ta'qiqlangan yo'l» bo'lib, undan chegaraviy darajada ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak.

Agar, bu ko'rinishdagi ko'p sondagi mashg'ulotlarni bitta mashg'ulot mashqlari davomida bajarish talab qilinsa, u holda keyin esa bu mashqlarni takrorlash faqat bir haftadan keyin belgilanadi, bu holatda yurakda gipertrofiyalanish boshlanadi va uning zarari qayd qilinmaydi. Agar, eng bo'lmaganda bitta mashg'ulotni ortiqcha bajarish amalga oshirilsa ham, u holda bari-bir distrofik jarayonlar boshlanishi mumkin.

Umuman olganda, tsikl tavsiflariga ega bo'lgan sport turlari uchun D-tipdagi gipertrofiyalanish asosiysi hisoblanmaydi. Albatta, bu ko'rinishdagi yurak katta kuch bilan qisqarishi mumkin, nisbatan ko'proq qon haydashi

qayd qilinadi. Biroq, bari-bir bu minimal qiymatga ega bo'lib, asosiy omil – dilyatatsiya hisoblanadi. Agar, yurak elastik bo'lib cho'zilishi mumkin bo'lsa, u holda unda taranglik deformatsiyasi yig'ilishi qayd qilinadi. Keyin, ushbu energiya hisobiga u kuchliroq qisqaradi, navbatdagi qismda esa aorta ishga tushiriladi. Ya'ni, u ham yorilib ketmasligi uchun cho'zilishi talab qilinadi. Bunda «ikkita yurak» vujudga keladi, ya'ni yurak va aorta ish bajarishi qayd qilinadi.

Shuningdek, muallif tomonidan miokardda (yurak muskullari) distrofiya yuzaga kelishi masalasi qarab chiqiladi. Biz tinch holatda turgan holatda, har bir yurak hujayrasi o'ziga muvofiq kuch bilan qisqaradi, chunki miokardiotsitlar har doim o'z imkoniyatlari darajasida ish bajaradi. Sen yugurishni boshlashing bilan qon yurakka quyilishi boshlanadi (muskullar qonni haydaydi), yurak cho'zilishni boshlaydi, keyin esa qisqaradi, yana cho'ziladi va keyin qisqaradi. Puls 190-200 *urish/daq* ga etganidan keyin esa u cho'zilishga ulgura olmaydi, to'liq holatda bo'shasha olmaydi. Qisqa qilib aytganda, agar puls 200 *urish/daq* ni tashkil qilsa, u holda diastola deyarli yo'qoladi. Ya'ni, yurak bo'shashishga ulgurmaydi, yana qaytadan qisqarishi boshlanadi. Natijada esa yurakning ichki zo'riqishi yuzaga keladi va qonning u orqali yomon holatda o'tishi boshlanadi, gipoksiya boshlanadi. Gipoksiya esa – bu demak, kislorod etishmovchiligi bo'lib, bu sharoitda mitoxondriyalar ish bajarishdan to'xtaydi, anaerob glikoliz boshlanadi. Yurakda sut kislotasi hosil bo'ladi.

Agar, bu ko'rinishdagi oksidlanish uzoq vaqt davom etsa, masalan soatlab davom etsa, u holda mitoxondriyalarning va boshqa organellalarning buzilishi boshlanadi. Agar, bu holat juda uzoq davom etsa, u holda alohida miokardio-tsitlarda nekroz jarayoni boshlanadi, ya'ni yurak muskullari hujayralarida nekroz qayd qilinadi. Bu – mikroinfarktdan dalolat beradi. Keyin bu ko'ri-nishdagi har bir hujayra qo'shni holatda joylashgan to'qima hujayralariga o'z ta'sirini ko'rsatadi va bu o'z navbatida, biriktiruvchi to'qimaning yomon darajada cho'zilishini belgilab beradi. U umuman

qisqarishni to'xtatadi va elektr impulslarini yomon darajada o'tkazadi, faqat halaqit beruvchi ko'rinishga kelib qoladi. Mana shu hodisa miokard distrofiyasi yoki sportchi yuragi deb nomlanadi. Shunday ma'lumotlar ham mavjudki, ko'pincha holatlarda kutilmaganda olamdan o'tuvchi sportchilarning yuragi olinib tekshirilganda, uning tarkibida ko'p sondagi mikroinfarktlar mavjudligi qayd qilinadi.

Agar, mikroinfarktlar davom etishi qayd qilinsa, bu odam sportchi sifatida tamom bo'lishi mumkin. Afsuski, bu holat davolanmaydi va butun umr davomida kuzatilishi mumkin... Biroq, agar nobud bo'lish chegarasida miokardiotsitlar hali tirik bo'lsa, u holda hammasini qayta tiklash imkoniyati mavjud hisoblanadi. Agar, ushbu lahzada mashg'ulotlar to'xtatilsa, yo'qotilishlar rivojlanishi bartaraf qilinsa, sportchiga endokrin tizimini qayta tiklash imkoniyati berilsa, u holda yurakda bu ko'rinishdagi katta o'zgarishlar yuzaga kelmaydi. Yurak asta-sekin qayta tiklanishni boshlaydi, shunday qilib har bir miokardiotsit hali tirik holatda kuzatilishi sharoitida ular yakuniy holatda yashab qoladi va me'yoriy darajada saqlanib qolishi ta'minlanadi. Zararlanishga ega bo'lgan hujayralar esa shunchaki nobud bo'lishi qayd qilinadi.

Miokard distrofiyasi sportchilarda yoki sport fahriylarida yurakning to'xtab qolishi oqibatida kutilmagan tarzda olamdan o'tishga sabab bo'ladi. Yakuniy holatda shunday vaziyat yuzaga keladiki, ya'ni yurakda alohida bo'shashish xususiyatini yo'qotadi, bu joylashgan alohida hujayralarga kislorod etib kelishi yomonlashadi. O'tkazuvchi tizim tarkibida yig'ilib boruvchi o'zgarishlar yurak ritmining buzilishiga olib keladi, ayrim holatlarda esa yurakning to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Sportchilarda yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ul-lanuvchi odamlarda ko'pincha holatlarda qayd qilinuvchi kutilmagan tarzda olamdan o'tish musobaqalarda emas, balki odatda, kechasi ro'y beradi. Ular musobaqalardan keyin, kechasi olamdan o'tadi. Bari-bir, buning birinchi sababi – mashg'ulot mashqlari davomida noto'g'ri mashq qilish oqibatida kelib chiquvchi mikroinfarktlar hisoblanadi.

Muallif tomonidan miokard distrofiyasini aniqlash uchun yurakning ish unumdorligini testdan o'tkazish va yurakning jismoniy o'lchamlarini baholash tavsiya qilinadi. Agar, odamda kichik o'lchamli yurak qayd qilinsa va qonni haydash nuqtai nazaridan, biz rentgen tasvirlarda aksincha katta yurakni kuzatsak, bu miokard distrofiyasidan dalolat beradi. Yurak bilan bog'liq bu ko'rinishdagi muammolar yetarlicha darajada ko'p uchraydi.

Muallif tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, asosiy maqsad – yurak va muskullar imkoniyatlari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash hisoblanadi. Mashg'ulotlar strategiyasi, rejalarini tuzib chiqishda birinchi navbatda organizm tizimlari holatini aniqlab beruvchi testdan o'tkazish amalga oshirilishi talab qilinadi. Faqat ushbu holatdagina kuchsiz halqani aniqlash va uni kuchaytirish uchun tegishli talab qilingan chora-tadbirlarni amalga oshirish imkoniyati tug'iladi. Yoki sportchida muvozanat holatiga erishishni aniqlash va mashg'ulotlarni muvozanatning nisbatan yuqori darajaga erishilishi holatiga yo'naltirilgan tarzda rejalashtirilishi ta'minlanishi talab qilinadi.

Yuqori malakaga ega sportchilarda yurakning ish unumdorligi va kislorod iste'moli bo'yicha muskullarning imkoniyatlari darajasi o'rtasida muvozanat holati mavjudligi kuzatiladi.

Energiyaning anaerob va aerob o'zgartirilishi jarayonlarini miqdoriy baholash uchun quyidagi keltirilgan uchta tipdagi mezonlardan foydalanish tavsiya qilingan:

- quvvat mezoni, uning qiymati bo'yicha u yoki bu energetik jarayonda energiya o'zgarishlari tezligini baholash amalga oshirilishi mumkin;

- sig'im mezoni, bu qiymat futbolchilar organizmida energetik moddalarning umumiy zahirasini yoki ajralib chiquvchi energiya hajmi yoki bajariluvchi ishni tavsiflab beradi;

- samaradorlik mezoni, bu qiymat ATF resintezi uchun sarflangan energiya va energiya hosil bo'lashi jarayonida ajralib chiqqan umumiy energiya qiymati o'rtasidagi nisbatlarni ko'rsatib beradi.

Bu mezonlar sportchilarning chidamliligi va jismoniy ish bajarish qobiliyatini baholash uchun foydalanilishi mumkin. Bu sport turida aerob samaradorlik, glikolitik anaerob sig'im va aerob quvvat mezoni muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Musobaqa yuklamasiga futbolchilar organizmining fiziologik reaksiyasi quyidagi xususiyatlarga ega hisoblanadi. Birinchi taymda, ya'ni nafas olish va yurak-qon tomir tizimi hali yetarlicha bo'lmagan darajada funktsiya bajarishi vaqtida kuchlanishlarning bajarilishi natijasida sut kislotasi yig'ilishi amalga oshadi. Keyin anaerob glikoliz maxsulotlari qo'shimcha ko'rinishda organizmning suyuq muhiti gomeostazini ta'minlovchi barcha tizimlarning faoliyatini shiddatini oshiradi, nafas olishni kuchaytiradi, YuUT ortadi, OMTda aerob jarayonlar shiddati qiymati ortadi. Bu ko'rinishdagi fiziologik jarayonlar amalga oshishi natijasida sut kislotasining konsentratsiyasi asta-sekin ortishi kuzatiladi, keyin esa barqarorlashish qayd qilinadi. Qayd qilib o'tamizki, bunda futbolchilar tomonidan o'yin faolligining o'z-o'zini boshqarish omili ham muhim o'ringa ega hisoblanadi. Sut kislotasining qondagi konsentratsiyasi 7-9 mM/l qiymatga erishishi sharoitida, muskullarda esa sezilarli darajada yuqori konsentratsiyada bo'lishi davomida muskullarning mahalliy (lokal) charchashi kuzatilishiga bog'liq holatda to'la qimmatli ko'rinishda tezlashish mumkin emas, ya'ni GMTda MTlarining qisqarishini qiyinlashtiruvchi vodorod ionlari, laktat yig'ilishi qayd qilinadi.

Vodorod ionlar aktin tarkibida kaltsiy birikishi kerak bo'lgan joyni band qilishi mumkin; natijada ko'ndalang ko'priklarning xosil bo'lishi ehtimolligi yo'qqa chiqariladi, muskullar to'liq kuch bilan qisqarishi kuzatilmaydi. Bu holat sportchi tomonidan mahalliy (lokal) charchash ko'rinishida his qilinadi, o'z navbatida bu qon tarkibida sut kislotasining konsentratsiyasi ortishini bartaraf qilinuvchi yo'nalishda o'yinchini o'yin faolligining susaytirilishiga majburlaydi. Uchrashuv davomida GMTlarining ishga tushirilishini talab qiluvchi tezlashishlarning bajarilishi ularda glikoliz jarayonining intensivligi ortishiga olib keladi. GMTlarda sut kislotasi

glikogendan hosil bo'ladi, keyin esa u qo'shni holatda joylashgan OMTlariga o'tishi kuzatiladi. Bu yerda teskari ko'rinishda piruvatga o'tish va oksidlanishli fosforlanish amalga oshishi qayd qilinadi. Sut kislotaning bir qismi qonga o'tadi, keyin laktat butun organizmga tarqaladi, miokard, diafragma, boshqa muskullarda oksidlanish substratiga aylanadi. Asosan sut kislota funktsiya bajaruvchi muskullarda oksidlanadi. Qayd qilib o'tamizki, nafaol holatda dam olish sharoitida sut kislota 60 daqiqadan ko'proq vaqt davomida organizmda mavjud bo'lishi kuzatiladi. Tavsiflangan holatlardan kelib chiqib, futbol o'yinida asosiy oksidlanish substrati OMT va GMTlaridagi glikogen hisoblanadi. Biopsiya olish asosida amalga oshirilgan tadqiqotlarda ishonarli darajada tasdiqlanishicha, uchrashuv davomida GMTlarining ishga tushirilishini talab qiluvchi tezlanishlarni bajarish shunga olib keladiki, ya'ni muskullarda bu holatda ATFning qayta sintezlanishi uchun asosiy energiya manbai sifatida OMT va GMTlarida glikogen o'rin tutadi.

Shunday qilib, futbolda samarali o'yin ko'rsatishi uchun sportchi oyoqlar muskullarining yuqori darajada funksional tayyorgarligiga ega bo'lishi kerak, bunda aynan, yurakning funktsiya bajarishi hisobiga muskullarning kislorod bilan mos ravishda ta'minlanishiga nisbatan kuch va qobiliyatga ega bo'lishi talab qilinadi. Shu sababli, odamning asab-muscul apparati, yurak-qon tomir tizimi va boshqa organlar tizimlarining tuzilishi va funktsiya bajarishi xususiyatlari haqida bilimlarga ega bo'lishi murabbiyning ijodiy ish faoliyatida zaruriy talablardan biri hisoblanadi.

4.5.2. Chidamlilikni rivojlantirishning usullari va vositalari

Sport nazariyasida chidamlilikning rivojlantirilishi uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya qilinadi: jumladan, takroriy, takroriy-seriyali, uzluksiz bir tekisdagi, uzluksiz-o'zgaruvchan, interval va doira usullari.

Takroriy usul u yoki bu sifat tavsiflariga ega bo'lgan harakatlar (kuchlanishlarning tezligi yoki qiymati, masofa kesimi, takrorlashlar soni,

dam olish pauzasi davomiyligi) asosidagi mashqlarning yuqori darajada bajarilishini qarab chiqadi. Futbolchilarning tayyorlanishi tizimida takroriy usul o'z navbatida, mashq qildirishning organizmga ta'sirining rivojlanib borishi yo'nalishida ro'yobga oshiriladi va uning joriy funktsional imkoniyatlari darajasi oshirilishga olib keladi. Takrorlanuvchi usuldan foydalanish sharoitida maxsus chidamlilik rivojlanishida bir martalik bajariluvchi mashqlarning bajarilishida eng kam vaqt 40 soniyani, eng katta vaqt esa 120 soniyani tashkil qiladi. Ushbu qiymatlar shundan kelib chiqadiki, 40 dan 120 soniyagacha oraliqda muskullar faoliyatida energiya ishlab chiqarish maxsulotining glikolitik mexanizmi 40 dan 120 soniyagacha oraliq doirasida maksimal darajadagi faollikka erishadi.

Takrorlashlar soni miqdori – 2 dan 6 tagachani tashkil qiladi. Mashqlarni bir martalik bajarish davomiyligida takrorlashlar orlig'idagi dam olish pauzasi 3 daqiqadan 4 daqiqagachani tashkil qiladi. Mashg'ulotlar umumiy vaqti 4 daqiqadan 52 daqiqagacha oraliqda tebranishga egaligi qayd qilinadi.

Takroriy-seriyali usul o'z tarkibiga bir xildagi mashqlarning ko'p marta takroriylikda bajarilishini qamrab oladi. Bu usulning o'ziga xos belgisi – bajariluvchi ishlarning va hajmiy yuklamalar submaksimal shiddatda bajarilishi bilan belgilanadi. Bu usulda dam olish pauzasi bilan mashqlarning bir nechta seriyalarda bajarilishi qarab chiqiladi. Seriya tarkibida takrorlashlar son miqdori, seriyalar soni va dam olish pauzasining davomiyligi sportchining joriy holati va tayyorgarlik darajasi, mashq qilish vazifalari, mashqlarni bajarish rejimi kabilar bilan bog'liq holatida belgilanadi. Bu usul asosan organizmda morfologik qayta qurishlar faollashtirilishi, energetik zahiralarning oshirilishi va moslashish reaksiyalarining rivojlantirilishi, organizmning yangi funksional darajada barqarorlashishi uchun foydalaniladi.

Umumiy chidamlilikning rivojlantirishiga yo'naltirilgan uzluksiz bir tekisdagi usulda mashg'ulotlarni olib borishning asosiy xususiyati – bu o'rtacha darajadagi shiddatda muskullarning davomiylikda ish bajarishi bilan belgilanadi. Uzluksiz bir tekisda bajariladigan usulning vositalari sifatida tsikl

tavsifiga ega bo'lgan mashqlardan foydalanish ko'rsatib o'tiladi. O'z navbatida, bu usul yillik tsiklda tayyorgarlik bosqichida foydalaniladi.

Uzluksiz o'zgaruvchan usul o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mashqlarning davomiyligi bir marta takroriy bajarishdan tashkil topadi. O'zgaruvchan usul umumiy va shuningdek, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalaniladi.

Aniqlanishicha, futbolchilarda o'zgaruvchan usul yordamida harakatlar qobiliyatlarini majmuaviy ko'rinishda takomillashtirishda ta'sirning maksimal qiymati 30 daqiqani, minimal qiymati esa 5 daqiqani tashkil qiladi. 30 daqiqadan yuqori bo'lgan yuklamalar boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlariga olib keladi.

Interval usuli dam olish pauzalari bilan maksimal va submaksimal shiddatli rejimida bajariluvchi takroriy ishlar bilan tavsiflanib, bunda o'zgarishsiz qoldirilishi yoki oshirilishi yoki kamaytirilishi mumkin. Bir xil va turli xil davomiylikdagi mashqlar seriyalarini bajarish doimiy va o'zgaruvchan shiddatda va dam olish pauzasining qat'iy tartibda belgilanishi asosida bajarilishi ushbu usul uchun tipik xususiyat hisoblanadi.

Interval-seriyali usulda yuklamalarni bajarishda takrorlashlar oralig'ida dam olish intervalining doimiylik sharoitida mashg'ulotlar topshiriqlarining bir martalik bajarilishi davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, bu qiymat 90 soniyaga oshirilishi mumkin. Takrorlashlar oralig'idagi pauza – mashqni bajarish vaqtiga bog'liq holatda 2 daqiqadan 4 daqiqagachani tashkil qiladi. Aniqlanishicha, laktat kislorodga bo'lgan ehtiyojning sezilarli qismi bartaraf qilinishi uchun mashg'ulotlar ishlarining bu ko'rinishda tashkil qilinishi sharoitida seriyalar oralig'ida dam olish vaqti 15-20 daqiqani tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar ishlarining umumiy vaqti yuklamalar oshirilishi bilan 20 dan 90 daqiqagacha oshiriladi.

Futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirish interval-seriyali usulda, dam olish intervalining kamaytirilishi bilan amalga oshirilishi mumkin. Aniqlanishicha, dam olish intervalining kamaytirilishi bilan ish bajarish

sharoitida seriya davomida takrorlashlar son miqdori 3-4 tani tashkil qilib, bu holat tezkor tarzda rivojlanib boruvchi charchash bilan izohlanadi.

Ish bajarishning bu ko'rinishda tashkil qilinishi sharoitida takrorlashlar oralig'ida dam olish vaqti quyidagi ko'rinishda rejalashtiriladi: birinchi va ikkinchi takrorlashlar oralig'ida 5-8 daqiqa, ikkinchi va uchinchi takrorlashlar oralig'ida 3-4 daqiqa, uchinchi va to'rtinchi takrorlashlar oralig'ida 2-3 daqiqa belgilanadi.

Bu usuldan foydalanilgan sharoitda mashqning bir marta bajarilishi vaqti 30 dan 90 soniyagacha oraliqda tebranishga ega hisoblanadi. Seriyalar soni uchtdan ko'p emas. Mashg'ulot bajarishning umumiy vaqti 30 dan 90 daqiqagacha oshirilishi mumkin.

Taraqqiy etuvchi variantga misol sifatida o'sib boruvchi masofa kesimlarini bosib o'tish ketma-ketligi yoki tezlik o'sib borishi sharoitida standart uzunlik masofasi belgilanishini nazarda tutuvchi majmuaviy mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Pastga tomon yo'naltirilgan variant quyidagi ko'rinishdagi birlashtirishlardan tashkil topadi: uzunlik masofasi kamaytirib boriluvchi ko'rinishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligi yoki ketma-ketlikda shiddat kamaytirib borilishi bilan bir xil davomiylikdagi mashqlarning bajarilishi belgilanadi. Shuningdek, bitta majmuaviy tarkibida taraqqiy etuvchi va quyiga yo'naltiriluvchi variantlar birlashtirilishi mumkin. Interval usulidan foydalanish bilan bajariluvchi mashqlar bitta yoki bir nechta seriyalarda bajariladi. Bu usul muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi mexanizmlarining quvvati va sig'imini oshirishga qaratiladi va asosan, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalaniladi.

Uzluksiz va interval rejimlarda ish bajarishda doira usulidan ham foydalaniladi, bu usul jismoniy sifatlarning tanlangan ko'rinishda yoki majmuaviy holatda takomillashtirilishga yo'naltiriladi.

Interval usulidan farq qilib, bu usul turli xil yo'nalishdagi bajariluvchi mashqlardan foydalanish hisobiga va yuklamalarning kamroq shiddatga egaligi hisobiga nisbatan turli tomonlama ta'sirga ega bo'lishi bilan

farqlanadi. Bu usul asosan energiya bilan ta'minlash manbalari sig'imini oshirish, turli xil muskullar guruhlarining funksional imkoniyatlarini takomillashtirish va organizmda morfologik qayta qurishlarni faollashtirish imkonini beradi.

Mashg'ulotlar jarayonida mahoratli (kvalifikatsiyaga ega) sporchilar maxsus chidamlilik darajasini oshirishda asosan takroriy va interval-seriyali mashq qilish usullaridan foydalanishlari qayd qilinadi.

Boshqa usullardan foydalanish ham mustasno qilinmaydi, shuningdek ma'lum bir sport faoliyatining maxsus xususiyatlaridan kelib chiqib, takroriy va interval usullarining modifikatsiyalanishlaridan foydalaniladi.

Chidamlilikning turli xilda namoyon bo'lishlari rivojlantirilishida mashg'ulot yuklamalarining ko'rsatkichlarini qarab chiqamiz. 19-jadvalda alaktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imi rivojlantirilishi sharoitida mashg'ulotlar yuklamalari ko'rsatkichlari aks ettirilgan.

**Alaktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imini rivojlantirishda
mashg'ulotlar yuklamalarining ko'rsatkichlari**

19-jadval

Yuklama ko'rsatkichlari	Ta'sir yo'nalishi	
	quvvat	sig'im
Mashqlarning davomiyligi (s)	5-25	30-90
Ish quvvati	Maksimal	Maksimal yoki maksimal atrofida
Ish quvvati oralig'ida pauza davomiyligi (daqqa)	1,5-3	2-6
Mashg'ulotda seriyalar soni	3-4	3-4
Seriyada mashqlarning soni	3-5	2-4
Seriyalar oralig'idagi pauza davomiyligi (daqqa)	5-6	8-12

Alaktat anaerob jarayon quvvatini oshirish uchun qisqa vaqt davomiyligidagi, sezilarli muskullar tizimi qismini jalb qiluvchi yuqori shiddatlikdagi mashqlardan foydalaniladi.

Bu ko'rinishdagi mashqlardan foydalanish ATF miqdorining oshirilishi va shuningdek, ayniqsa ish bajaruvchi muskullarda KF miqdori oshirilishi, maksimal shiddatda qisqa vaqt davomiyligida ish bajarish yuqori energetik fosfatlarning parchalanishi va qayta sintezlanishi jarayoni shiddatini oshirish imkonini beradi. Biroq, bu ko'rinishdagi mashqlar energiya alaktat manbalarining chegaraviy darajada faollashtirilishini ta'minlaydi va muskullarda alaktat energetik deponing 50-60% dan ko'proq qiymatda sarflanishiga olib kelmasligi qayd qilinadi. Muskullarda kreatinfosfatning deyarli to'liq holatda sarflanishi, o'z navbatida makroergik fosfatlar zahiralari miqdorining ortishi maksimal shiddatda 30-90 s davomida ish bajarish ta'minlanishiga olib keladi, ya'ni bu ko'rinishdagi mashqlar glikoliz jarayonini tamkomillashtirish uchun yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi.

Mashqlarni rejalashtirishda turtki beruvchi alaktat anaerob jarayonlarda hisobga olish kerakki, qat'iy tartibda tanlab ta'sir ko'rsatishga erishish mumkin emas. Hatto, 10-15 soniya davomida bajariluvchi maksimal shiddatdagi ish ham glikoliz jarayonining keskin tarzda shiddatini oshirilishiga olib keladi va buning ta'sirida nafaqat alaktat jarayonning quvvati ortishi, balki laktat anaerob harakatchanlik va uning quvvati ham ortishi qayd qilinadi.

60-90 s mashq bajarilishi makroerglar zahirasining maksimal darajada sarflanishiga va alaktat anaerob jarayon substrat fondining kengayishiga turtki berilishiga olib keladi, bir vaqtning o'zida bu holat laktat anaerob jarayon quvvati oshirilishining samarali vositasi va aerob jarayon harakatchanligi oshirilishi vositasi sifatida o'rin tutadi.

Alohida mashqlar va seriyalar o'rtasidagi dam olish intervali davomiyligi har bir mashqning davomiyligi bilan belgilanadi, shuningdek sportchida anaerob imkoniyatlarning rivojlantirilishi darajasi va uning organizmining yuqori energetik fosfatlarni qayta tiklashga qaratilgan xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashqlar qanchalik qisqa bo'lsa va sportchining anaerob alaktat imkoniyati qanchalik yuqori bo'lsa, alohida

mashqlar va mashg'ulotlar seriyalari oralig'idagi dam olish pauzasi shunchalik darajada qisqa bo'lishi talab qilinadi. 20-jadvalda tezlik yuklamalari bajarilishidan keyin ATF-KrFning qayta tiklanishi va dam olish intervali davomiyligi keltirilgan.

Ko'rish mumkinki, fosfogen resurslarning qayta tiklanishi dastlab juda tez boradi – dastlabki daqiqalarda makroerglarning qayta tiklanishi 75% ni tashkil qiladi, biroq ikkinchi daqiqada bu holat keskin tarzda susayadi – bu vaqt oralig'ida qayta tiklanish bor-yo'g'i 19% ni tashkil qiladi.

Tezlik yuklamalari bajarilishidan keyin ATF-KrFning qayta tiklanishi va dam olish intervali davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik

20-jadval

Dam olish intervali davomiyligi (s)	ATF-KrFning qayta tiklanishi (%)
10 soniyadan kam	Juda kam
30 s	50%
60 s	75%
90 s	88%
120 s	94%
120 soniyadan yuqori	100%

21-jadvalda laktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imi rivojlantirilishi sharoitida mashg'ulotlar yuklamalarining ko'rsatkichlari aks ettirilgan.

Laktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imi rivojlantirilishi sharoitida mashg'ulotlar yuklamalarining ko'rsatkichlari

21-jadval

Yuklama ko'rsatkichlari	Ta'sir yo'nalishi	
	quvvat	sig'im
Mashq davomiyligi (s)	30-90	2-4 <i>daqqa</i>
Ish bajarish quvvati	Maksimal, submaksimal	Submaksimal yoki ara-lash – anaerob-anaerob
Mashqlar oralig'ida pauza davomiyligi	30-120 s	1-6 <i>daq</i>

<i>(daq)</i>		
Seriya davomidagi mashqlar soni	4-6	4-6
Mashg'ulotdagi seriyalar soni	3-5	3-4
Seriyalar o'rtasidagi pauzalar davomiyligi <i>(daq)</i>	5-6	8-12

Laktat anaerob jarayonning sig'imini rivojlantirishda nisbatan qisqa vaqt davomiyligidagi (30-60 s) mashqlardan foydalanish mumkin. Bu holatda seriya davomida ularning son miqdori quyidagi ko'rinishda oshirib boriladi, ya'ni ishning umumiy davomiyligi 3-4 dan 5-6 daqiqagachani tashkil qiladi. 30 soniyalik mashqlar oralig'idagi dam olish pauzasi 10-15 soniyani tashkil qilib, 60 soniyalik mashqlar o'rtasida esa 20-30 soniya qilib belgilanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun interval va uzluksiz usullardan foydalanilib, bajariluvchi ishlar bir tekisda va shuningdek, o'zgaruvchan rejimda amalga oshirilishi mumkin. Interval usulidan foydalanilganda, fiziologik yondashuvga asoslaniluvchi quyida keltirilgan tamoyillarga amal qilish tavsiya qilinadi:

- alohida mashqlarning davomiyligi 1-2 daqiqadan oshmasligi kerak;
- mashqlarning davomiyligiga bog'liq holatda dam olish pauzasi 45-90 s ni tashkil qiladi;
- ishning bajarilishi oxirida mashqlarning shiddatliligi 170-180 *urish/daq* va dam olish pauza oxirida 120-130 *urish/daq* bo'lishi talab qilinadi.

Ish bajarish vaqtida YuUT qiymatining 180 *urish/daq* dan oshishi va uning dam olish pauzasi oxirida 120 *urish/daq* dan past bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanmaydi, ya'ni ko'rsatib o'tilgan u yoki bu holatlarda sistolik hajmning kamayishi kuzatiladi. Muskullarda glikogen zahirasining ortishi va uning oksidlanishga nisbatan qodirligiga interval usulida 20-30 daqiqa davomiyligida va 30 s ish, 30 s dam olish rejimida bajariluvchi mashqlar majmuasi imkon berishi mumkin. Masalan, futbolda bu jarima maydonidan jarima maydonigacha 30 s davomida yugurish va keyin 30 s dam olish va

yana qaytadan tezlanish mashqidan tashkil topishi mumkin. Takrorlashlar soni 6-7 martani tashkil qiladi; seriyalar o'rtasidagi dam olish 3 daqiqa, seriyalarning soni 2-3 tani tashkil qiladi.

Futbol amaliyotida maxsus chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi mashg'ulotlar yuklamalari sifatida to'p bilan va to'psiz holatda bajariluvchi mashqlardan foydalaniladi. To'p bilan bajariluvchi mashqlar quyida keltirilgan uchta vazifani hal qiladi, ya'ni texnik-taktik darajani oshiradi va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi va yuklamalarning psixologik zo'riqish darajasini pasaytiradi. To'psiz holatda bajariluvchi mashqlar shu bilan farqlanadiki, ya'ni ularda yuklamalarni qat'iy tartibda dozalarini belgilash va ularning ta'sirini mashg'ulotlar mashqlarining barcha ishtirokchilari uchun bir xil qiymatda taqsimlash qayd qilinadi. Shu sababli, chidamlilikning namoyon bo'lishini rivojlantirish uchun to'g'ri yondashuv sifatida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar birligi ko'rsatib o'tiladi.

Quyida maxsus chidamlilik darajasini oshirish va texnik-taktik mahoratni oshirishga yo'naltirilgan bir nechta ixtisoslashtirilgan mashqlar keltirilgan:

1. 20×25 metr o'lchamdagi maydonda ikkita darvoza bilan 4×4 o'yinni 4 daqiqadan 5 ta taymda amalga oshirish (navbatdagi bosqichga davomiylikni 5 gacha va 6 daqiqagacha asta-sekin oshirib borish). Taymlar o'rtasidagi dam olish pauzasi 3 daqiqani tashkil qiladi.

2. Standart o'lchamdagi darvozalarga zarba berish bilan birgalikda sprint (20-25 metr) bajariladi. Darvoza tomonga to'pni uzatish. Futbolchilar ikkita qator bo'lib joylashadi va oldinga intiladi, to'pga birinchi bo'lib tezroq yugurib etgan futbolchi darvozaga zarba beradi. Shundan keyin ular dam olish pauzasidan keyin qarama-qarshi tomonda joylashgan darvoza tomon bo'ylab mashqni takrorlashadi, yugurishning umumiy vaqti cheklangan. Qayta tiklanish o'n soniyada boshlanadi, tayyorgarlik oxirida dam olish vaqti olti soniyagacha qisqartiriladi.

3. Uchta hududga (4×4 , 2×2 , 4×4) bo'lingan butun maydonda 11×11 o'yinni bajarish. O'yinchilar faqat o'z hududida harakat qilishadi. «Pressing» ustida ishlash, o'rta chiziq o'yinchilari orqali «pressing» ta'siri ostidan chiqish, darvozaga hujum qilish.

4. 40×35 metr o'lchamdagi maydonda 8×8 «kvadrat», to'pga urinish cheklanmagan, 90 s o'yin – 30 s pauza, 4 ta takrorlash amalga oshiriladi.

5. Darvozabon bilan katta darvozalarda o'yin olib borish, 3 daqiqa pauza bilan 15 daqiqalik 2 ta taymda bajariladi. Bo'lingandan keyin chekkalari bo'yicha 8-10 metr o'lchamda cheklangan 2 ta yarim qismga ajratish amalga oshiriladi: maydonning bitta yarim sohasida 5 ta hujumchi 4 ta «neytral» himoyachiga qarshi, boshqa bir yarmisida 4 ta himoyachi 3 ta «neytral» hujumchiga qarshi o'yin olib boradi. «Neytral» o'yinchilar maydonning hohlagan yarmida o'yin olib borishadi. Vazifa – gol urish, himoyachilar bunga qarshilik ko'rsatishadi va o'z jamoasining hujumini boshlab berishadi.

6. Jarima maydonida darvozabon bilan 2 daqiqa davomida 2×2 o'yin olib borish, 4 ta seriyada 2 daqiqa pauza bilan bajariladi.

«Kvadratlar» tipidagi turli xil mashqlarni bajarish: futbol maydonining j, S qismida, turli xildagi taktik topshiriqlar bilan (urinish cheklangan, shaxsan topshiriq asosida, to'pni hamkorga qaytarib tashlash ta'qiqlanishi, to'pning «uchinchiga» uzatilishi va hokazo) 6×6 , 7×7 , 8×8 , 9×9 o'yin olib borish.

Maxsus chidamlilik darajasini oshirishga yo'naltirilgan, ixtisoslashtirilmagan mashqlarga misollar:

1. 7×50 metr masofaga «mokisimon» yugurish.

2. 7 metrga teng bo'lgan teng tomonli uchburchak bo'yicha «archa» usulida yugurish. Uchta uchburchak to'g'ri chiziq bo'yicha bir-biridan 14 metr masofa oralig'ida joylashtiriladi. Yugurishning umumiy hajmi 154 metrni tashkil qiladi.

3. 35 metr masofaga «mokisimon» usulda yugurish: $2+4+6+8+6+4+2$ marta. Bu mashq ikkita guruh bo'lib bajariladi, o'zaro ketma-ketlikda, berilgan masofa kesimlarini yugurib o'tishadi. Birinchi guruh 2×35 metr

masofa bo'yicha yugurishni boshlaydi, bu vaqtda ikkinchi guruh yugurishni boshlaydi, ikkinchi guruh yugurishni tugatishi bilanoq tezda birinchi guruh yugurishni boshlaydi, biroq ular 4×35 masofada yuguradi, bu vaqtda ikkinchi guruh qayta tiklanadi va ushbu masofa kesimini navbat bilan bosib o'tadi. Seriyalar soni 2-4 ta, seriyalar o'rtasida pauza 6-8 daqiqani tashkil qiladi.

4. Yon chiziqdan jarima chizig'igacha «mokisimon» usulda yugurish va orqaga yo'nalishda yugurish; keyin darvozabon chizig'igacha va jarima maydonigacha yugurish bajariladi; keyin uzoqda joylashgan jarima maydonigacha – darvozabon chizig'igacha orqaga va uzoqda joylashgan yon chiziqqacha oxirgi olg'a intilish bajariladi.

5. Yuqoriga tomon 20 s yugurish, 40 s davomida pastga tushish, 4-6 marta takroriylikda bajarish.

6. Dam olish pauzasida YuUT 130 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

7. 15+20+20+30 metr tomonlar bilan «qaychisimon» shakl bo'yicha yugurish, ishlash rejimi quyidagicha: 15+15+20+20+30+30+20+20, jami masofa 170 metrni tashkil qiladi. Takrorlashlar soni 2 dan 4 tagacha. Takrorlashlar oralig'idagi pauza 2-3 daqiqani tashkil qiladi.

8. Qisqa masofa kesimlari bo'yicha yugurish: 10×10 metr, 10-15 s kichik qiymatdagi pauza (KichikP) bilan; 90 s katta pauzada (KattaP); 8×20 metr KichikP bilan – 10-25 s KattaP bilan – 2 daqiqa; 6×30 metr KichikP bilan – 30-35 s, 2,5 daqiqa – KattaP bilan; 4×40 metrga KichikP bilan – 45-50 s, KattaP bilan – 3 daqiqa; 2×60 metr KichikP bilan – 90 s.

9. Quyidagi masofa kesimlarida yugurish: 5×80 metrga KichiP bilan – 40-50 s; 2 daqiqa – KattaP bilan; 4×100 metr KichikP bilan – 50-60 s, 2,5 daqiqa – KattaP bilan; 3×200 metr KichikP bilan – 80-90 s, KattaP bilan – 3 daqiqa; 2×300 metrga 2 daqiqalik pauza bilan yugurish bajariladi.

10. 2×200 metrga 30 s yugurish, KichikP bilan – 45 s; KattaP bilan – 1 daqiqa;

4×100 metrga 15 s, KichikP bilan – 45 s; KattaP bilan – 1 daqiqa;

4×50 metrga 7-8 s, KichikP bilan – 50 s, KattaP bilan – 5 daqiqa.

11. 6×15 metrga yugurish, KichikP bilan – 10 s; KattaP bilan – 1 daqiqa;
4×60 metrga 7-8 s, KichikP bilan – 40 s.

Eslatib o'tish kerakki, glikolitik yo'nalishdagi mashg'ulotlar yuklamalaridan foydalanish 10-15 kunda bir martadan ortiq bo'lmagan miqdorda amalga oshirilishi talab qilinadi. Bu yo'nalishda yuklamalardan ko'proq miqdorda foydalanish va shuningdek, davomiylik oshirilishi (20-60 daqiqa) futbolchi organizmida pH muhitining sezilarli darajada 7,1 dan kichik qiymatda kislotali tomonga siljishiga olib kelishi mumkin (sut kislota 150 mg% ni tashkil qiladi).

Bu ko'rinishdagi maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanish orqali, masalan bitta yoki ikkita urinish bilan birgalikda bajariluvchi 50×50 metr «kvadrat» mashqidan foydalanish orqali erishish mumkin. Bu ko'rinishdagi vositalardan foydalanish, hatto haftasiga bir marta amalga oshirilsa ham 1-2 oy davomidagi muntazam mashg'ulotlardan keyin miokardda distrofiyaga olib keluvchi hodisalar yuzaga kelish ehtimolligini oshiradi, shuningdek aerob imkoniyat darajasi susayishi, bo'shashish xususiyati susayishi hisobiga muskullarning jarohat olish ehtimoli ortishi kuzatiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda «qat'iy» vositalar miqdorini minimallashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi va uning tarkibiga bajarilish davomida glikolitik muskul tolalarining aerob imkoniyatlari o'sishini kafolatlovchi qat'iy tartibda belgilangan mashqlarni kiritish, shuningdek mashg'ulot jarayoni tarkibidan nomuvofiqlikdagi glikolitik yuklamalarni chiqarib tashlash talab qilinadi.

4.6. Koordinatsion qobiliyat va takomillashtirish usullari

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo'lishi, harakat ko'nikmalari namoyon bo'ilshini talab qilib, ular orasida koordinatsion qobiliyatlar (KQ) alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

KQ tushunchasi orqali odamning belgilangan turli xil koordinatsion murakkablik darajasidagi harakatlarga tegishli vazifalarni hal qilish jarayonini bajarishi qobiliyati tushinilib, bu holat harakatlarni optimal darajada regulatsiya qilish (to'g'ri, tezkorlikda, oqilona, topqirlik asosida) va bajarish nazarda tutiladi.

Shuningdek, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, bu yo'nalishda ko'p sondagi ishlar mavjud bo'lib, garchi ularda mualliflar tomonidan yosh sportchilarda KQ irsiy omillar (genetik omil) bilan belgilanishi tan olinsada, biroq bu qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlar kabi rivojlanishga jalb qilinadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, KQ rivojlanishi tezligi genetik omillar, anatomik-fiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga etish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

- a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differentsiallashtirish qobiliyati;
- b) makon bo'ylab harakatlanish qobiliyati;
- c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati;
- d) ritmga nisbatan qobiliyat;
- e) statokinetik barqarorlikga nisbatan qobiliyat;
- f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- g) harakatlarni qayta tuzib chiqish qobiliyati (o'zaro aloqadorliklar muvofiqligi);
- h) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differentsiallashtirish qobiliyati.

Umumiy maxsus KQlarning rivojlantirilishi uchun muallif tomonidan quyidagi bir butun mashqlar tizimi keltirib o'tiladi: tsiklik, atsiklik, tahliliy, sintetik, doira ko'rinishidagi mashg'ulotlar variantlari, gimnastik mashqlar, akrobatika, sport o'yinlari asosidagi mashqlar va boshqalar.

Maxsus KQ bo'yicha ma'lumotlar sportchilarning koordinatsion tayyorgarligi rivojlantirilishida umumiy yo'naltirish tavsiflariga ega hisoblanadi. Maxsus KQlarning o'zaro ta'sirlashishlarda olingan aniq sport turida harakatlar ko'nikmalari bilan birgalikda KQlarning maxsus turlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Maxsus KQlarning foydalanilishi mashq qiluvchilarda koordinatsion tayyorgarlik rivojlantirilishi darajasini aniqlash imkoni beradi, harakatlarni bajarishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi.

Futbolchilar uchun xos bo'lgan KQ (ularning ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differentsiallashtirish, makon bo'ylab mo'ljal olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbolchilarda KQ tuzilishi takribida tezkor reaksiya ko'rsatish va dinamik muvozanat qobiliyatlari ajratib ko'rsatiladi.

Ushbu ko'rinishda, futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi uning batafsil holatda, yetarli o'rganilmaganligini tushintirib beradi.

Koordinatsion qobiliyatlari bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

a) birinchi guruhga makon, vaqt va dinamik tavsiflar bo'yicha harakatlarni aniq o'lchay olish va regulyatsiya qilish kiritiladi;

b) ikkinchi guruhga – statik va dinamik muvozanat holatini ushlab tura olish qobiliyati kiritiladi;

v) uchinchi guruhga – ortiqcha muskullar kuchlanishlarisiz harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlarni differentsiallashtirish kiritiladi.

Futbolda koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi murakkabligi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinatsion qobiliyatlarning

rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan organizmning tabiiy o'sish jarayoni sekinlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari yetarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlab chiqishga keskin ehtiyoj yuzaga keladi, shuningdek sportchilar uchun davomiylikdagi mashqlarni bajarishda qulay sharoitlarni yaratish talab qilinadi. Harakatlarni o'zlashtirish davomida va ular bilan bog'liq ko'nikmalarni mustahkamlash davomida bu harakatlar koordinatsion nuqtai nazardan borgan sari kamroq darajada qiyinchilik tug'dira boradi va o'z navbatida koordinatsion qobiliyatlar rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyidagi ko'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi:

1. Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati.
2. Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari).
3. Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi.
4. Tezlik qobiliyatlarining (kuch, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlanish darajasi.
5. Yosh xususiyatlari.
6. Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi.

Zamonaviy futbolda musobaqa faoliyatining asosiy hajmi ehtimollikdagi va kutilmagan vaziyatlar orqali ifodalanib, bu esa sportchilardan topqirlik, reaksiyalar tezkorligi, diqqatning jamlanishi va qaratilishi, harakatlarning makon va vaqt davomidagi aniqligi, kutilmaganda o'zgaruvchan tashqi sharoitga ularning muvofiqligi talab qilinadi. Bu barcha sifatlar jismoniy tarbiya va sport nazariyasida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi darajasi bilan, shuningdek, futbolchilarning musobaqa faoliyati bilan bog'liq hisoblanadi.

Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlar rivojlantirilishida quyidagi uslubiy usullardan foydalanish talab qilinadi:

- mashqlarni bajarishda odatdan tashqari boshlang'ich holat;
- harakatlarning tezligi va tempi o'zgartirilishi;
- mashqlarning «ko'zgu» usulida bajarilishi;
- harakatlarning yo'nalishini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish usullarining o'zgartirilishi;
- qo'shimcha mashqlarning murakkablashtirilishi;
- mashqlarni bajarishda odatlanilmagan sharoitlarni yuzaga keltirish.

Sportchilarni odatlanilgan harakatlar koordinatsiyalari bo'yicha variatsiya-lanishga majburlovchi tashqi sharoitlarning o'zgartirilishi quyidagi holatlarni nazarda tutadi:

- tashqi predmetlar, og'irlik yuklamalarining variatsiyalanishga yo'naltirilishi;
- harakatlar bajariluvchi makon chegaralarining o'zgartirilishi;
- harakatlar ko'nikmalarining variativligi diapazonini kengaytirish uchun turli xil qurilmalar va tabiiy muhit sharoitlaridan foydalanish.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishi uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tashkil qilinishida quyidagi usullar va shakllardan foydalaniladi:

- frontal usul – u yoki bu mashqlarni bajarishda bir vaqtning o'zida katta sportchilar guruhlariga ta'sir ko'rsatish imkonini beradi;
- oqim usuli – siklik va atsiklik lokomotsiyalarni bajarishda foydalaniladi, shuningdek o'yinning texnik usullarini o'zlashtirish va takomillashtirishda akrobatik mashqlardan foydalanishda qo'llaniladi;
- mashg'ulotlarni tashkil qilishning guruh ko'rinishidagi shakli – jamoa bir nechta guruhlariga bo'linishi va har biri o'z o'rnida ma'lum bir aniqlikdagi, oldindan belgilangan marta takrorlashlarda koordinatsion mashqlarni bajarishi holatida foydalaniladi;

– turli xil variantlarda mashg'ulotlarni tashkil qilishning doira shakli:

1) mashqlarning har bir «stansiyasi»da berilgan son miqdorida chegaraviy darajada, erkin tempda mashqlarning bajarilishi amalga oshiriladi. Signal bo'yicha o'yinchilar navbatdagi «stansiya»ga o'tishadi, bu yerda butun doira bosib o'tilmagunga qadar oldingi tartibda navbatdagi mashqlarni bajarish amalga oshiriladi;

2) har bir «stansiya»da koordinatsion mashqlar iloji boricha katta sondagi takrorlashlar bilan bajariladi – bunda harakatlarni to'g'ri bajarish sharti belgi-lanadi.

Mashqlarni bajarishda «stantsiyalar» soni 7-10 ta atrofida variatsiyalanadi, har bir «stansiya»da mashqlarni bajarish davomiyligi 30-45 s ni tashkil qiladi. Mashqlar oralig'ida dam olish intervali va bitta mashqdan ikkinchi mashqqa o'tish uchun oraliq interval 30-50 s ni tashkil qiladi.

4.6.1. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish va takomillashtirishning usullari va vositalari

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun usullar sifatida takroriy va o'zgaruvchan usullardan foydalaniladi. Sportchi takroriy usulda mashqlarni ishonchli ko'rinishda bajarishni o'rganishidan keyin u o'zgaruvan usulga o'tishi mumkin, ya'ni kuchlanishlar tempi va qiymati variatsiyalanishi sharoitiga o'tiladi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishiga sezilarli darajadagi ta'sir texnik-taktik mahoratning takomillashtirilishi bilan birgalikdagi koordi-natsion va konditsion qobiliyatlarga ta'sir ko'rsatuvchi bog'lanish usulidan foydalanilganda qayd qilinadi.

Koordinatsion mashg'ulotlarning asosiy vositalari sifatida quyidagi talablarga javob beruvchi turli xil mashqlar ko'rsatib o'tiladi:

– koordinatsion qiyinchiliklarni engib o'tish bilan bog'liqlik;

– ijrochidan to'g'ri bajarish talab qilinishi, tezkorlik, harakatlarni bajarish oqilonaligi, shuningdek turli xil sharoitlarda ushbu harakatlardan foydalanishda topqirlik talab qilinishi;

- ijrochilar uchun yangi, odatdan tashqarilik;

- odatdagidek, biroq harakatlarning o'zgartirilishi yoki ulardan foydalanish sharoitlarining o'zgartirilgan sharoitda bajarish amalga oshiriladi.

Umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikka tegishli koordinatsion mashqlar o'zaro ajratib ko'rsa-tilishi taklif qilinadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagi ko'rinishda taqsimlanadi:

- hayotiy jihatdan muhim hisoblangan ko'nikma va malakalar zahiralarining kengaytirilishi;

- harakat tajribalarining boyitilishi;

- harakat koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yilishi;

- harakatlarning optimal darajada boshqarilishi va regulatsiya qilinishini ta'minlovchi alohida psixofiziologik funksiyalarning rivojlantirilishiga yo'naltirilish ustuvorligi («makonni his qilish» ishlab chiqilishi, rivojlanuvchi muskullar kuchlanishlarining darajasi oshirilishi, sensomotor reaksiyalar va harakatlarga tegishli xotiraning yaxshilanishi).

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari o'z tarkibiga quyidagilarni qamrab oladi:

- texnik malakalar va texnik-taktik harakatlarning o'zlashtirilishi va mustahkamlanishini ta'minlash;

- makon bo'yicha mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiruvchi, harakatlar ko'rsatkichlarining differentsiallanishi, ritm ta'minlanishi, muvozanat saqlanishi, vestibulyar barqarorlik.

Alohida mualliflar tomonidan musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi maxsus mashqlar ajratib ko'rsatilib, ular o'z tarkibiga futbolda sportga oid ixtisoslashtirilish predmeti hisoblangan harakatlar majmualarini qamrab oladi (jumladan, kam tarkib bilan o'yin olib borish, darvoza maydonining cheklanishi, futbol maydoni o'lchamlarining kamaytirilishi va hokazo).

Birinchi guruh uchun akrobatik, o'yin va texnik-taktik mashqlar kabi vositalar tavsiya qilinadi.

Akrobatik mashqlar guruhi tarkibiga quyidagilar kiritiladi: oldinga, yelka orqali umbaloq oshish; dumalash; oldinga va joyida turgan holatda,

harakatlanib, 90, 180, 270, 360° burilib sakrashlarni amalga oshirish; to'pga bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash orqali yuqoriga sakrash; qo'lda to'pni ushlagan holda dumalash; yiqilib oyoq bilan zarba berish; oldinga "salto" tashlash va yugurish va hokazo. Mashqlar alohida ko'rinishda va shuningdek, turli xil kombinatsiyalarda bajarilishi mumkin.

O'yin mashqlari guruhi tarkibiga turli xil harakatchan o'yinlar kiritiladi (quvlashmachoq, «Kun va tun», «Yordam qo'lini cho'zish orqali yugurish», gandbol, basketbol elementlari va boshqalar).

Texnik-taktik mashqlar guruhi tarkibiga turli xil modifiakatsiyalardagi (5×2, 7×7, 4×2, 3×1), bitta va ikkita to'p bilan, urinishlar cheklangan sharoitda bajariluvchi «kvadratlar»; ikkita, uchta to'p bilan futbol o'ynash; regbi uchun mo'ljallangan to'pda futbol o'yini; tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan cheklangan maydonda to'pni idora qilish; turli xil usullarda uchib kelayotgan to'pga zarba berish va boshqlar kiritiladi.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlarning alohida psixologik funksiyalar bilan birgalikda rivojlantirilishi uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsif qilinadi:

- «Makonni his qila olish»ning ishlab chiqilishi (turli xildagi yugurishlar, turli xil masofada to'pni nishonga uloqtirish, sakrashlar);

- «Vaqtini his qilish» (yugurish va berilgan tempda sakrash, qisqa masofalarga maksimal qiymatga nisbatan 30 dan 90% gacha qiymatdagi tezlikda yugurish, futbolchilarning o'zi tomonidan belgilanuvchi ma'lum bir aniq vaqt davomida bajariladi);

- rivojlantirish qobiliyati va muskullarning kuchlanishlarini differensiallash (joyida turgan holatda bor kuch bilan, S va j kuch bilan navbatma-navbat uzunlikka sakrash, turli xil hajm va shakldagi to'plarni tashlash va nishonga uloqtirish va hokazo);

- muvozanatni ta'minlashni rivojlantirish (tor tayanchda turli xil mashqlar, boshda va qo'lda turgan holatda, to'pni doira bo'ylab idora qilish);

– ritmni rivojlantirish (harakatlar tezligi va ritmni o'zgartirib yugurish; arg'amchi bilan sakrash, uning aylantirilish tezligini o'zgartirib mashqlar bajarish; 10, 20, 30 metr masofa kesimlarida, berilgan vaqt bo'yicha yugurish; turli xil vaqt kesimlarida yugurish; to'pning hamkor tomonidan tashlab berilishidan keyin yoki devordan qaytgan to'pga tashlanish.

Shuningdek, futbolchilar uchun musobaqa faoliyatida texnik usullarning samarali ko'rinishda ro'yobga oshirilishi uchun harakatlar ritmi va muvozanat qobiliyatlarining yuqori darajada rivojlantirilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Koordinatsion qobiliyatlarning turli xilda namoyon bo'lishlari rivojlantirilishi uchun bir nechta mashqlar tavsiya qilinadi.

Harakatlar ko'rsatkichlarining differentsiallashtirish, hududni mo'ljallash olish va aniqlik qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar majmuasini bajarish mumkin:

1. To'p bilan jonglyorlik qilish (mahoratni namoyish qilish): o'tirgan holatda bosh bilan; turgan holatda oyoq kafti son bilan, yurgan holda bosh bilan; turgan holatda yelka va bosh bilan. Bajarish variantlari: bir nechta to'p bilan; jonglyorlik qilish balandligi o'zgartirilishi bilan; bajarish vaqti hisobga olinishi bilan.

2. «A» va «B» o'yinchilar bir-biriga bosh bilan o'tirgan holatda to'pni uzatadi. Ular o'rtasidagi masofa 2-3 metrni tashkil qiladi.

3. «A» va «B» o'yinchilar to'p bilan turishadi; ular o'rtasida «C» o'yinchi to'psiz holatda joylashadi. «A» o'yinchi «C» o'yinchiga havodan to'pni uzatadi; bu o'yinchi to'pni boshi bilan orqaga, «A» o'yinchiga qaytaradi; keyin «B» o'yinchi tomonga qayriladi va undan uzatishni qabul qiladi, pastlatib oyoq bilan to'pni qaytadan «B» o'yinchiga qaytaradi.

Variantlar: to'pni uzatish tezligi; hamkorlar oralig'idagi masofa va to'pni uzatish usuli o'zgartirilishi mumkin.

Harakatlanuvchi ob'ektga javob reaksiyasi ko'rsatish qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

– «A» o'yinchi «B» o'yinchining tepasidan to'pni devorga tashlaydi; «B» o'yinchi iloji boricha tezroq to'pni qo'llari bilan tutib olishga harakat qiladi. Variantlar: devordan 3 va 5 metr masofada turgan holatda; bir nechta to'pni tashlash; to'pni to'xtatish.

O'yin vaziyatlarini oldindan bila olish va unga reaksiya ko'rsata olish qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

– «B» o'yinchi qutida turgan to'pni himoya qiladi, «A» o'yinchi uni qo'li bilan tegishga harakat qiladi. Bajarish variantlari: to'pning joylashish baland-ligini o'zgartirish; to'pga oyoq bilan tegish.

O'zgaruvchan vaziyatga nisbatan reaksiya ko'rsatish qobiliyatini rivojlan-tirish uchun quyidagi mashqni bajarish tavsiya qilinadi:

– «A» o'yinchi «B» o'yinchiga to'pni chap yoki o'ng oyoqda uzatishni bajaradi. «B» o'yinchi yugurish davomida qayrilishdan keyin to'pni oyog'i bilan ishlashni bajaradi. Bajarish shartlari turli xilda bo'lishi mumkin, masalan hamkorlar oralig'idagi masofa o'zgartiriladi; to'pni uzatish turli xil tezlikda bajariladi.

Hudud bo'ylab mo'ljal olish va reaksiya ko'rsatishni rivojlantirish uchun quyidagi mashq tavsiya qilinadi:

– «A» o'yinchi va «B» o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga ikkita to'pni tashlaydi. «A» o'yinchi to'pni oyog'i bilan yerlatib tashlaydi, «B» o'yinchi esa – to'p bilan havoda o'ynaydi. To'xtashdan keyin va to'pga ishlov berishdan keyin yana qaytadan to'p uzatiladi. Variantlar: hamkorlar o'rtasidagi masofaning o'zgartirilishi; to'pni uzatish turli xil tezlikda bajariladi.

Harakatlarni bajarish aniqligi va unga nisbatan reaksiya ko'rsatishni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

– «A» o'yinchi va «B» o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga havo orqali to'p tashlaydi. «C» o'yinchi yotgan holatdan orqasi bilan to'pni havoda egallab olishga harakat qilib ko'radi va uni «B» o'yinchiga oshiradi. Shartlarni o'zgartirish mumkin, masalan, to'pni uzatish turli xil tezlikda

bajariladi; hamkorlar o'rtasidagi masofaning o'zgartirilishi amalga oshirilishi mumkin.

Muvozanat qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1. To'p bilan yurish va yugurish, to'pni boshda ushlab turish bilan bajariladi. Variantlar: gimnastika skameykasida, orqa bilan oldinga harakatlanib bajariladi.

2. Hamkorlar to'pni peshonasida ushlab tizzada turadi, to'p peshona bilan ushlanadi; keyin asta-sekin turadi va oldingi holatga qaytadi. Variantlar: mashqni bajarish tezligi; hamkorlarning turish holatlari o'zgartiriladi.

Harakatlarni qayta tuzib chiqishni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar bajariladi:

1. 8-10 ta ustun atrofida to'pni idora qilish. Sharti: oyoqlar almashtirilishi bilan; ustunlar oralig'idagi masofa o'zgartirilishi bilan; to'pni idora qilish tezligi o'zgartirilishi bilan. Ushbu yo'nalishdagi mashqlar – to'pni idora qilish bilan «slalom» yugurish va har bir ustun oldida aldamchi harakatlarni bajarish.

2. 30 *sm* to'siqdan yon tomon bilan sakrash, har bir tomon bilan 6 marta takroriy bajariladi, keyin 5 metr masofada joylashgan toshgacha (fishka) olg'a intilish amalga oshiriladi, unga qo'li bilan tegish bajariladi, 5 metr masofada zig-zag holatida joylashgan yana navbatdagi toshgacha olg'a intilish bajariladi, qo'li bilan unga tegishdan keyin yana navbatdagi toshgacha olg'a intilish, qo'li bilan teginish va navbatdagi toshga tomon intilish bajariladi. Jami bir-biridan 5 metr masofada, zig-zag shaklida joylashgan 4 ta tosh masofasi bosib o'tiladi va intilishlarning oxirida 10 metr masofa belgilanadi.

3. O'yinchi jarima maydonchasida orqasi bilan turadi. Unga nisbatan markaz bo'yicha, bir-biridan 50 *sm* masofada 5 ta belgi joylashtirilgan. O'yinchi o'ng tomoni bilan harakatlanishi orqali belgilarga yoni bilan «qadam tashlashni» bajaradi va oxirgi belgiga yaqinlashishi bilanoq, murabbiy unga

jarima maydoni bo'ylab to'p tashlaydi, o'yinchi qayriladi va oyog'i bilan darvozabon qo'riq-layotgan darvozaga zarba beradi. Keyin esa tezda orqadagi belgi tomonga yugurishni amalga oshiradi va barchasini teskari yo'nalishda bajaradi, murabbiy yana erlatib unga to'p tashlaydi, biroq endi boshqa tomonidan tashlanadi, o'yinchi darvozaga zarba beradi va barchasini boshidan boshlaydi. Hamkorni almashtirish va 4 marta takrorlash amalga oshiriladi.

Ritmni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1. Harakatlar tezligi (temp) va ritmini o'zgartirib yugurish;
2. Tezlik (temp) va uning aylantirilishini o'zgartirib arg'amchida sakrash;
3. Bir xil masofada joylashtirilgan to'siqlar orqali yugurish;
4. Balandligi 50 sm zina orqali joyida «qadam tashlash», o'ng va chap toomonga 8-10 marta takroriylikda bajarish, keyin bir-biridan 50 sm masofa uzoqligida joylashtirilgan 8 ta gimnastika tayoqchalari orqali yugurish va 10 metr masofaga olg'a intilish bajariladi;
5. Har bir qadamda joylashgan gimnastika tayoqchalari (8 dona) orqali yugurish tezligi, 3 metrga olg'a intilish, to'xtash, havodan murabbiy tomonidan tashlab berilgan to'pni o'ynash, orqaga qayrilish va bir oyoqda gimnastika tayoqchasi orqali sakrash va start joyiga qaytish.

Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlari.

1-mashq: «Ilon izi».

10 dona to'siqlar «ilon izi» ko'rinishida joylashtiriladi. Futbolchi ikkala oyog'ida sakrashni amalga oshiradi, bunda iloji boricha yerdan tezroq itarilishga harakat qiladi. Gavda tik tutiladi. To'siq orqali birinchi sakrash unga nisbatan yoni bilan turgan holatda bajariladi. Ikkinchi sakrash to'siqqa nisbatan yuzma-yuz turgan holatda bajariladi, keyin yana yoni bilan turgan holatda va ushbu ko'rinishda ketma-ketlikda barcha 10 ta to'siq oshib o'tiladi. To'siqlarning joylashtirilishi shunday ko'rinishda bo'lishi talab qilinadiki, ya'ni bunda futbolchi ularni yoni bilan sakrab o'tishi keyin esa yuzma-yuz turgan holatda sakrab o'tishi qulay bo'lishi kerak. Har doim nigoh oldinga

qaragan ko'rinishda bo'lishi, oyoqlar bir joyda turishi, bajarish tezligi maksimal bo'lishi talab qilinadi.

2-mashq: yuqoridagi kabi bajariladi.

To'siqlar 3-4 donadan guruhlar ko'rinishida joylashtiriladi. Guruhlar oralig'idagi masofa bir-biridan 5-10 metrni tashkil qiladi. Bu masofa futbolchilar tomonidan yugurish bilan bosib o'tiladi.

3-mashq: To'siqlar shaxmat tartibida joylashtiriladi.

Futbolchi birinchi to'siqqa yoni bilan turadi va buyruq bo'yicha to'siq orqali dastlab o'ng oyog'ini va keyin esa chap oyog'ini o'tkazish ko'rinishida qadam tashlashni boshlaydi. Oxirgi to'siqni qadamlab o'tishdan keyin 5-6 metrga tezlashish bajariladi.

4-mashq: Siniq sakrashlar.

10 dona to'siq shaxmat tartibida joylashtiriladi.

Futbolchi birinchi to'siqqa nisbatan yoni bilan turadi va u orqali ikkala oyog'i bilan itarilib sakrash bilan o'tadi. Keyin ikkinchi sakrash ham to'siq orqlai yoni bilan bajariladi va ushbu ko'rinishda, barcha 10 ta to'siq ham bosib o'tiladi.

5-mashq: «Oyoqlar alohida» sakrash.

10 dona to'siq shaxmat tartibida joylashtiriladi. Futbolchi birinchi to'siq oldida oyoqlarini qo'ygan holatda joylashadi. Ikkala oyoqa tiralish orqali u to'siqdan oshib o'tadi va ikkinchi to'siq oldida yerga «oyoqlari alohida» ko'rinishda tushadi. Ushbu ko'rinishda barcha 10 ta to'siq oshib o'tiladi. Sakrash davomida gavda tik tutiladi, sakrashlar qo'llar yordamida bajariladi.

6-mashq: 5-mashqdagi kabi bajariladi, biroq bunda sakrashlar «orqa bilan oldinga» qaragan holatda bajariladi.

7-mashq: 6-mashqdagi kabi bajariladi, biroq 180° ga qayrilish bilan amalga oshiriladi. Yerga tushish har doim «oyoqlar alohida» ko'rinishi holatida bajariladi.

Futbolchilar mashg'ulotlarida turli xil koordinatsion murakkablikdagi mashqlardan foydalaniladi.

Past darajada koordinatsion murakkablikdagi mashqlarga quyidagi mashqlarni kiritish mumkin: joyida turgan holatda bajariluvchi «kvadratlar», joyini o'zgartirishlarsiz va «qat'iy kvadratlar» deb nomlanuvchi qat'iy tartibdagi yakka qarshiliksiz holatda bajariladi. Ulardan o'z navbatida, chigil yozdi mashqlarida va dam olish pauzasi bilan mashg'ulotlarning asosiy qismida foydalaniladi. Bu guruhga kiritiluvchi mashqlarning asosiy tavsiflari – ularning hudud bo'yicha murakkab ko'rinishda joyini o'zgartirmay bajarilishi, qarshi-liklarsiz, yuklamalarning o'rtacha shiddatda kuzatilishi va ishtirok etuvchi sport-chilarning uncha ko'p sonda bo'lmasdan amalga oshirilishi ko'rsatib o'tiladi.

O'rtacha koordinatsion murakkablikdagi mashqlarga ularning ixtisoslashtirilishdan qat'i nazar, hudud bo'ylab uncha katta bo'lmagan miqdorda joyini o'zgartirishlar bilan, qarshiliklar bilan, o'rtacha yoki katta yuklamalar shiddatligida va uncha ko'p bo'lmagan sondagi futbolchilar bilan bajariluvchi mashqlar kiritiladi.

Yuqori darajadagi koordinatsion murakkablikdagi mashqlarga ko'p sonli hudud bo'ylab murakkab joyini o'zgartirishlar bilan, qarshiliklar bilan, katta yoki maksimal qiymatdagi yuklamalar shiddatda o'rtacha va ko'p futbolchilar ishtirokida bajariluvchi mashqlar kiritiladi. Ularning bajarilishi o'yin sharoitiga yaqinlashtiriladi.

Yuqori koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan mashqlar asosan mashg'ulotlarning asosiy qismida foydalaniladi. Quyida ushbu guruhga kiritiluvchi mashqlarga misollar keltirilgan:

1. 4 ta darvozada 7×7 futbolchilar bilan o'yin olib borish. Jamoa katta darvoza diagonali bo'ylab joylashadi. To'pning o'yinga kiritilishi futbolchilardan biri tashlab berishidan keyin raqib maydonining yarmisida amalga oshiriladi. To'pni egallab turgan jamoaning hujum qilish harakatini yakunlash «begona» hududga barcha o'yinchilar o'tib bo'lganidan keyin amalga oshirishiga ruxsat beriladi. To'pni tanlashga himoyaga o'tuvchi jamoaning to'pni egallab turgan jamoa hududiga o'tganidan keyingi sharoitda ruxsat beriladi.

2. 11×11 holatda ikkita darvozada o'yin olib borish. Hujum yakunlanishidan keyin youi uning uzilib qolishidan keyin jamoa «o'zining» yarim maydoniga qaytadi va oldindan ma'lum bo'lgan o'yin hududlarini yopishga harakat qiladi.

3. 11×11 holatda ikkita darvozada o'yin olib borish. Hujum uzib qo'lganidan keyin «A» jamoada uchta o'yinchi «B» jamoaning hujumi rivojlantiriliishga halaqit beradi; qolgan o'yinchilar «o'zlarining» yarim maydoniga qaytishadi, qaytgan o'yinchilar maydon hududlarini yopadi va to'p uchun kurashga kirishadi.

4. 5×5 holatda S maydonda (har bir o'yinchi har bir o'yinchiga qarshi) ikki marta katta darvozada va bitta kichik darvozada o'yin olib boriladi.

Bundan tashqari, 3×3 , 4×4 , 5×5 , 6×6 , 7×7 , 8×8 ko'rinishda turli xil «kvadratlar»dan foydalaniladi, bunda maxsus topshiriq beriladi, jumladan, to'pni tutib, ushlab olish, shaxsiy topshiriq bilan to'pni jamoaviy idora qilish va hokazo).

O'yin mashqlarining koordinatsion murakkablik darajasini oshirish quyidagi holatlar hisobiga amalga oshirilishi mumkin: to'p urinishlari soni cheklanishi, shaxsiy topshiriqlar berilishi, maydon o'lchamlarining o'zgartirilishi, mashqni bajarishda ishtirok etuvchi futbolchilar sonining o'zgartirilishi.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishida esda saqlash kerakki, foydalaniluvchi mashqlar ular avtomatik tarzda bajarilishigacha samarali ta'sirga ega bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, ko'nikma darajasida o'zlashtirilgan har qanday va bir xil sharoitlarda bajariluvchi harakatlar navbatdagi qismlarda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishiga yordam bermaydi.

4.7. Egiluvchanlik tushunchasi va uning rivojlantirilish darajasini belgilab beruvchi omillar

Egiluvchanlik – bu bo'g'implarning ular uchun imkoni mavjud bo'lgan maksimal amplituda qiymatida harakatlarni bajarishi hisoblanadi. Bu sifat bo'g'implarga tutashuvchi muskullarning kuchi va elastikligiga, shuningdek bo'g'implarning harakatchanligini boshqaruvchi pay bog'lamlarining cho'ziluvchanligiga bog'liq hisoblanadi.

Egiluvchanlikning quyidagi ko'rinishdagi ikkita shakli o'zaro farqlanadi:

- faol – harakatlarning maksimal amplitudasi mashqlarning mustaqil holatda bajarilishida muskullarning kuchlanishi natijasida ta'minlanadi;

- nofaol – tashqi kuchlarning ta'sirida (hamkor bilan ishlashda) harakatlar amplitudasining maksimal qiymatda qayd qilinishi.

Shuningdek, egiluvchanlik quyidagi ko'rinishlar bilan ham tavsiflanishi mumkin:

- umumiy egiluvchanlik, ya'ni barcha bo'g'implarning va organizmda pay bog'lamlarining umumiy ko'rinishda turli xil mashqlarni bajarishini imko-niyatlari;

- maxsus egiluvchanlik – odatda, odamning kasbiy faoliyati bilan belgilanuvchi, alohida bo'g'implar va pay bog'lamlarining bir qator harakatlarni bajarish imkoniyatlari ajratib ko'rsatiladi.

Egiluvchanlik muskullar, teri, biriktiruvchi to'qimaning elastikligi, muskul-lar kuchlanishida asab orqali regulyatsiya qilishning samaradorligi, muskullar-ning hajmi, shuningdek bo'g'implarning tuzilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shuningdek, faol holatdagi egiluvchanlik koordinatsiyalarning takomil-lashtirilishi va kuchning rivojlantirilishi darajasi bilan belgilanadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, ayrim bo'g'implarning tuzilishi harakatlarning amplitudasi cheklanishiga olib keladi (masalan, boldir-tovon bo'g'imi, tizza, tirsak bo'g'imi). Bari-bir ko'pgina harakatlarning amplitudasi qiymatidagi cheklanishlar yumshoq to'qimalar va asab-muskul regulyatsiyasi bilan bog'liq hisoblanadi, ya'ni mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarishlarga jalb qilinuvchi xususi-yatlarga bog'liqligi kuzatiladi. Muskullarning qisqarish elementlari o'zining uzunligini 30-40 sm gacha oshirishi va hatto tinch holatdagi

uzunligiga nisbatan 50% gacha oshishi xususiyatiga ega hisoblanadi, bunda katta amplitudaga ega bo'lgan harakatlarni bajarish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Mashg'ulotlar ta'sirida muskullarning cho'zilish xususiyati sezilarli darajada ortadi. Keng amplitudali harakatlardan foydalanish bilan tezkor tarzda cho'zilishlar, yuqori tezlikda qisqarishga nisbatan stimul beruvchi himoya ko'rinishidagi asab tizimida javob reaksiyalarini qo'zg'atadi. Va aksincha, muskullar cho'ziluvchanlik tezligining kamayishi, muskullarda zo'riqish regulyatsiya qilinishining nisbatan yumshoqroq rejimi yaratilishiga olib keladi.

Cho'zilishga jalb qilinuvchi muskullarning boshlang'ich tayyorlanishi (chigal yozdi, uqalash, qisqartirish va hokazo) ichki qarshilik deformatsiyasini kamaytiradi, harakatlar amplitudasi oshishiga olib keladi, mashqlarning bajarilishi samaradorligi qiymatini oshiradi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'imlar turlariga bog'liq hisoblanadi. Nisbatan yuqori harakatchanlik sharsimon va chashkasimon bo'g'imlarda kuzatiladi, nisbatan kamroq darajadagi harakatchanlik egarsimon va bloksimon ko'rinishdagi bo'g'imlarda, o'rtacha darajada harakatchanlik xususiyati esa ellipsimon va tsilindrsimon shakldagi bo'g'imlarda qayd qilinadi. Bo'g'imlar-dagi harakatchanlik tarmoqlanuvchi yuzalar (ularning maydoni qiymati bo'yicha) muvofiqlikdagi bog'liqlikka ega hisoblanadi. Bu muvofiqlik qanchalik katta bo'lsa, bo'g'imda harakatchanlik qiymati shunchalik past bo'ladi yoki aksincha holat kuzatiladi.

Egiluvchanlik darajasi sportchilarning jinsi va yoshi, tashqi muhit sharoitlari, turli xildagi qo'shimcha omillarga bog'liq hisoblanadi. Ayollarda egiluvchanlik darajasi erkaklarga nisbatan, qizlarda esa o'g'il bolalarga nisbatan yuqori hisoblanadi.

Egiluvchanlik darajasi yosh ortishi bilan sezilarli darajada ortadi: erta bolalik davridan boshlab, faol va shuningdek, nafaol egiluvchanlik doimiy ravishda kamayib boradi. Egiluvchanlik darajasi kun davomida ham

o'zgaradi: ya'ni, egiluvchanlikning nisbatan past ko'rsatkichga ega bo'lishi ertalab, uyqudan turgandan keyin kuzatiladi, keyin esa uning qiymati asta-sekin ko'tarilib boradi va kunduzi chegaraviy qiymatga erishadi, kechqurun esa asta-sekin susayishi qayd qilinadi.

Shiddat bilan bajarilgan chigil yozdi mashqlari egiluvchanlikni oshirish (10-20% ga) xususiyatga ega hisoblanadi, shuningdek qizdiruvchi protseduralar – uqalash, issiq hammom, maxsus surtma malhamlar, ya'ni muskullar-pay bog'lamlari birliklarida haroratning oshirilishiga olib keluvchi har qanday protseduralar egiluvchanlik darajasini oshiruvchi ta'sirga ega hisoblanadi. Hatto, bo'g'im sohasining mahalliy (lokal) qizdirilishi (45°C gacha) ham, egiluvchanlikni 10-20% gacha oshirishi aniqlangan.

Shu bilan bir vaqtda, bo'g'imlarning 18°C gacha sovutilishi aksincha, egiluvchanlikni 10-20% gacha pasaytirishi qayd qilingan.

4.7.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish usul va vositalari

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi ko'rinishdagi ikkita guruhga kiritiluvchi mashqlardan foydalaniladi, jumladan, ballistik va statik mashqlar.

Ballistik mashqlar o'z tarkibiga bir xildagi harakatlarni ko'p marta takrorlash yo'li bilan muskullarning cho'zilishi mashqlarini qamrab oladi, bu mashqlar maksimal cho'zish va qat'iy tartibda bajariladi. Misol sifatida, oyoqlarni oldingi, yon tomonlarga yoki orqaga oddiy ko'rinishda siltash ko'rsatib o'tiladi. Bunda hisobga olish kerakki, bu ko'rinishdagi cho'zilish mashqlarini amalga oshirishda «sovuq» muskullarda jarohatlanish havfi yuqori hisoblanadi, ushbu ko'rinishda muskullar va pay bog'lamlari «zo'riqish» holatida ish bajaradi. Bundan tashqari, bu mashqlar tarkibiga gavdaning bukilishi va yozilishi, aylantirilishi (buralishi) mashqlari kiritilib, bu mashqlar katta amplitudada va turli xil tezlikda bajariladi. Bunda

muskullarning cho'zilishi tezligi va qiymati silkitish va aylantirish harakatlarining amplitudasi va tezligiga bog'liq hisoblanadi.

Statik mashqlar – bu turli xil turish holatlaridan tashkil topgan bo'lib, bunda ma'lum bir vaqt davomida ma'lum bir aniqlikdagi muskullar guruhлари cho'zilgan holatda ushlanadi. Bu guruh tarkibiga kiritiluvchi mashqlarda asosiy shart – bu talab qilingan holatga asta-sekin chiqib borish va ushbu holatda ma'lum bir muddat turishdan tashkil topadi. Har bir turish holati 15-20 daqiqadan bir daqiqagacha qayd qilinadi. Bu holat shu bilan bog'liqlik, ya'ni muskullar bo'shashishi uchun 20 soniya talab qilinadi, shunday keyin ularning bevosita cho'zilishi amalga oshiriladi. Yuklamalarning kam vaqtga ega bo'lishi cho'zilish resursining to'liq ishlab chiqilishi imkonini bermaydi. Demak, bajariluvchi mashqning samaradorligi mavjud bo'lmaydi.

Statik mashqlarning samaradorligi ballistik mashqlarga nisbatan yuqori hisoblanadi. Bu yerda tushintirish juda oddiy hisoblanadi. Statik mashqlarni bajarish davomida muskullar yoki muskullar guruhлари ma'lum bir turish holatida (poza) 20 s gacha ushlab turiladi. Bu barcha vaqt davomida muskullar faol holatda bo'lishi qayd qilinib, uning qon bilan ta'minlanishi va boshqa ijobiy fiziologik jarayonlar amalga oshirishi kuzatiladi. Ballistik mashqlarda muskullarning maksimal qiymatda cho'zilishiga harakatlarning oxirgi fazasida erishiladi, biroq bu faza juda ham qisqa vaqt davomiyligiga ega bo'lib, shu sababli muskullarning miotatik faolligi minimal qiymatga ega hisoblanadi. Hatto, agar oyoqlarning 20 martalik siltanishi harakatlari bajarilsa, soning orqa yuzasi muskullarining maksimal qiymatda umumiy yig'indi ko'rinishida cho'zilishi davomiyligi 20 soniyalik statik pozaga nisbatan kamroq bo'lishi qayd qilinadi. Aynan, ushbu sababga ko'ra, egiluvchanlikni rivojlantirishda vositalar arsenalı tarkibidan silkitish ko'rinishidagi statik mashqlar chiqarib tashlangan.

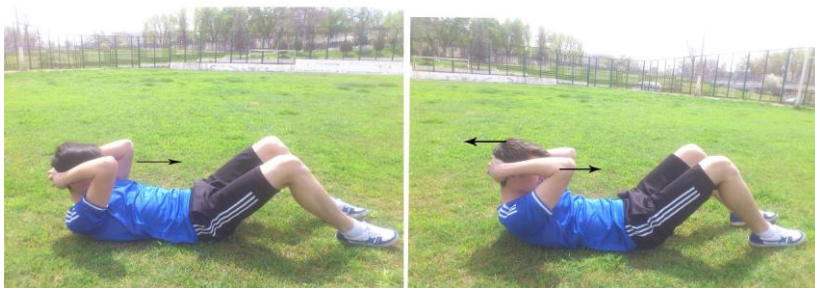
Hozirgi vaqtda futbolda turli xil muskullar guruhlarining cho'zilishini nazarda tutuvchi va ma'lum bir vaqt davomida tegishli pozaning ushlab turilishi imkonı beruvchi «stretching» mashqlari tizimidan keng foydalanish

qayd qilinadi. Stretching (streyching) – bu ma'lum bir darajadagi egiluvchanlikka erishish usuli hisoblanadi.

Tavsiya qilingan egiluvchanlikni rivojlantirish uchun namunaviy statistik mashqlar keltirilgan.



1. Bo'yin muskullarini.



2. Bo'yinning orqa va ensa muskullarini.



3. Bo'yinning yon tomonida joylashgan muskullarini.



4. Gavdaning yon (biqin) muskullarini.



5. Yelka kamari-ning muskullarini.



6. Ko'krak sohasi va yelka-bilak muskullari.



7. Gavdaning yon muskullari va yuqorigi yelka kamari muskullarini.



8. Sonning orqa yuzasi, orqa va bo'yin mus-kullarini.



9. Sonning orqa yuzasi muskullarini.



10. Sonning orqa yuzasi va orqa muskullarini.



11. Gavda va son muskullarini.



12. Bo'yin, orqa va son muskullarini.



13. Gavdaning to'mtoq muskullari va dumba muskullari.



14. Ko'krak muskullari, qorining oldingi devori va sonni bukuvchi muskullarni.



15. Son va boldir muskulini.



16. Sonning orqa yuzasi muskulini.



17. Sonning orqa yuzasi muskulini.



18Son muskulini.



19. Sonning orqa yuzasi muskulini.



20. Sonning muskulini.



21. Sonning orqa yuzasi muskulini.



22. Sonning oldingi yuzasi muskulini.



23. Bel sohasi va sonni yozuvchi muskulini.



24. Son va boldir muskulini.



25. Son, boldir va oyoq kafti muskulini.



26. Son va ko'krak sohasi muskulini.



27. Sonni bukuvchi va boldirni yozuvchi va oyoq kafti muskulni.



28. Sonning harakatlantiruvchi va yozuvchi muskullari.



29. Sonning harakatlantiruvchi muskullari.



30. Sonning harakatlan-tiruvchi va yozuvchi muskullari va gavda muskullarini.



31. Boldirni bukuvchi va oyo kafti muskullarini cho'zish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash quyidagi ko'rinishda ikkita bosqichda amalga oshirilishi talab qilinadi:

- bo'g'implarda harakatchanlik darajasini oshirish;
- erishilgan darajada bo'g'implarda harakatchanlikni ushlab turish.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun har kuni maxsus mashqlarni bajarish talab qilinadi. Ishlash davomiyligi 20 dan 60 daqiqagachani tashkil qiladi. Bu ishlar kun davmida turli xilda taqsimlanishi mumkin: jumladan, odatda umumiy hajmning 20-30% qismi ertalabki chigil yozdi mashqlari tarkibiga kiritiladi va shuningdek, mashg'ulotlar mashqlaridan oldingi chigil yozdi mashqlari bilan birgalikda amalga oshiriladi, qolgan mashqlar mashg'ulotlar mashqlarini bajarish davomida amalga oshirilishi rejalashtiriladi. Mashg'ulotlarni to'xtatish sharoitida egiluvchanlik yetarlicha darajada tezda boshlang'ich darajasiga qaytishi qayd qilinadi.

Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun bitta mashg'ulotda quyidagi son miqdorida takrorlashlarni bajarish tavsiya qilinadi (22-jadval).

Bo'g'implarda harakatchanlik rivojlantirilishida harakatlar tempi yuqori bo'lmasligi talab qilinadi.

Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirishning turli xil bosqichlarida mashqlar miqdorini (doza) belgilash

22-jadval

Bo'g'imlar	Bo'g'implarda harakatlar soni	
	Harakatchanlik rivojlanishi bosqichida	Harakatchanlikning ushlab turilishi bosqichida
Umurtqa	90-100	40-50
Tos-son	60-70	30-40
Yelka	50-60	30-40
Bilak	30-35	20-25
Tizza	20-25	20-25
Boldir-tovon	20-25	10-15

Nazorat savollari:

1. «Jismoniy tayyorgarlik» tushunchasi orqali nima tushiniladi, uning maqsadlari nimalardan tashkil topgan, u qanday vazifalarni hal qiladi?
2. «Umumiy» va «maxsus» jismoniy tayyorgarlik nima bilan o'zaro farqlanadi?
3. Jismoniy tayyorgarlikning qanday tamoyillari mavjud hisoblanadi?
4. Sport mashg'ulotlarida qanday usullar mavjud hisoblanadi?
5. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlantirilishida qanday usullar mavjud hisoblanadi?
6. Sportchining «tezlik» qobiliyati tushunchasi orqali nima tushiniladi va futbolchilarda tezlik sifatining rivojlantirilishi usullari va vositalari nimalardan iborat hisoblanadi?
7. Sportchilarning «kuch» qobiliyatlari tushunchasi orqali nima tushiniladi, futbolda qanday kuch qobiliyatlarning rivojlantirilishi usullari va vositalaridan foydalaniladi?
8. «Chidamlilik» tushunchasi orqali nima tushiniladi va uni rivojlantirishda qanday usullar va vositalardan foydalaniladi?
9. «Koordinatsion» qobiliyatlar tushunchasi orqali nima tushiniladi va uni rivojlantirishda qanday usullar va vositalardan foydalaniladi?
10. «Egiluvchanlik» qobiliyatlari tushunchasi orqali nima tushiniladi va uni rivojlantirishda qanday usullar va vositalardan foydalaniladi?

V BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBIYATI

5.1. Ta'lim va mashg'ulot birligi

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 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'uloti 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 Rasmda 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.

5.2. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

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 xildagi 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.

5.3. Ta'lim va mashg'ulot vositalari

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 koordinasiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni 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 kombinasiyalari) 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, kombinasiya 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.

5.4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish

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, onglilik va faollik prinsipi, ko'rsatmalilik prinsipi, tizimlilik prinsipi, puxtalik prinsipi kiradi. Bu prinsiplarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

Tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi yetakchi prinsip hisoblanadi. Murabbiy 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, murabbiyning 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 shogirdlarga 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 jamoa o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotoRasmlardan, 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'rsatmalilik 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 yetakchi 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 suyanan 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 kombinasiyasini 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'qqilarini egallashga yordam beradi.

Oddiydan murakkabga o'tish bu eng oddiysidan boshlash demakdir. Shug'ullanuvchilarni taktik kombinasiyalarga 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 xususiyga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shuningdek, usulni o'rgatishda xususiyan 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 xususiylik o'zaro yaqin aloqada ham bir-birlarini to'ldiradilar.

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

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarning yosh xususiyatlariga, 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 suyanan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch yetmaydigan 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 yengillashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarliklik prinsipi futbolchini qiyinchiliklarni ham yengillashga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga qarab yuklamalarning 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, asta-sekinlik 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

umumiyni ko'ra bilishi kerak. Bu mashg'ulot vosita va uslublarning 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'uloti - 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 qolipdagi 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 qoladi.

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'lqinsimon 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'lqinsimon shaklda oshib boradi.

Bunda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;

- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospesifik 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 shiddatlilikini 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, yengilroq 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 yetakchi 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 uyg'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 fiziologik qonuniyatlar, ularning miya yarim sharlari pustlog'ining yetakchi 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 yetukligida 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'lqinsimon, 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 unutmazlik darkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinasiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayozganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'ulotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinasiyalarni 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 xarakteriga, 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.

5.5. 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 uslublari: 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 uslublari, o'yin hamda musobaqa uslublari.

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, izoqlab, 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'implari 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 yetarlidir. 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) murabbiyning 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 kombinasiyalar va shunga o'xshashlar) kiritilishi.

Shu zaylda boshqa uslublarni ham tarkibiy element yoki usullarga ajratib chiqish mumkin.

Murabbiy ta'lim va mashg'ulot uslublarini tanlayotganda, har qaysi holat uchun oqilona uslubni ko'rsatuvchi qoidalarga suyanadi. Ta'lim va mashg'ulot uslublariga qo'yiladigan asosiy talablarga muvofiq bu uslublar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) mashg'ulotning maqsad va vazifalari futbolchilarning individual va yosh xususiyatlariga muvofiq kelish;

b) mashg'ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirish, bilimlarini, o'yin malaka va ko'nikmalarini ongli va puxta o'zlashtirishni ta'minlash;

v) mashg'ulot va ta'limning uzviy va izchil o'tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o'tishiga yordam berish.

O'yinni o'zlashtirib olish bilan shug'ullanuvchilarda muayyan harakat malakalari shakllanadi. Shuning uchun har bir usul harakat malakalarining shakllanuvchi bosqichlariga muvofiq o'rgatiladi. Usullarni o'rgatish paytida quyidagi izchillikka rioya qilinadi:

- a) usul bilan tanishtirish;
- b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;
- v) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;
- g) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

Usullar bilan tanishtirish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri, aniq tasavvurga ega bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, bir vaqtda harakatning muhim detallariga alohida e'tibor beriladi. Usul to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun kinogramma, sxema, maket va shu singarilardan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar usulni mustaqil bajarishga kirishishdan oldin uni ishonch bilan taqlidan takrorlay olishga erishishlari kerak. Shunisi ham borki, o'rganilgan usullarni takrorlash vaqtida ham to'g'ri bajarilayotganini tizimtik sur'atda nazorat qilib borish darkor. Murabbiy bunda harakatlarni har bir detaligacha diqqat bilan kuzatib borishi lozim. Ko'zga tashlangan xato o'sha zahoti tuzatilishi kerak.

Usullarni o'rgatish chog'ida butunicha va qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan foydalanish mumkin. Oddiy harakat usullari, odatda, butunicha, qiyinlari esa qismlarga bo'lib o'rgatiladi.

U yoki bu usulni butunicha o'rgatilayotganda, uni elementlarga ajratmay bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar ekan, murabbiy oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlashtirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da,

shug'ullanuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatoliklarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Ta'limning butunicha o'rgatish uslubi qo'llanilganda, harakatning strukturasi saqlanadi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlaridan yaxshi foydalaniladi. Bu o'yinning texnik usullarini o'rganish chog'ida asosiy uslub bo'lib hisoblanadi.

U yoki bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish usul elementlarini o'zlashtirishdan boshlanadi. Keyinroq bu boradagi bilimlar birlashtirilib, pirovardida, usulning butunicha o'rganilishi ta'minlanadi. Biroq elementlar alohida-alohida o'rganilar ekan, usulning butunicha bajariladigan shart-sharoitini aynan vujudga keltirish mumkin emas, elementlarni bajarish xarakteri o'zgarib ketadi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rganishda turgan joyidan zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish foydasiz, chunki bu harakat yugurib kela turib oyoqni orqaga silkishga mutlaqo o'xshamaydi. Agar buni e'tibordan chetda qoldirib, usulni bajarish turgan joyida o'rganilsa, usul noto'g'ri o'zlashtiriladi va pirovardida uni boshqatdan to'g'ri o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Shuning uchun qismlarga ajratib o'rgatish uslubidan ehtiyot bo'lib foydalanish zarur.

U uslubdan asosan murakkab usullarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatoliklarni bartaraf etishda foydalangan ma'qul.

Usullarni birmuncha soddalashtirilgan holda o'rganish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar harakatning strukturasi egallaydilar. Bunda ular oldiga avvalo to'g'ri dastlabki holatni egallash, harakatda gavdaning qaysi qismlari ishtirok etishini, ularning yo'nalishi va muvofiqligini aniqlash vazifalari izchillik bilan qo'yilishiga qat'iy rioya qilish zarur. Shundan so'ng harakatni optimal amplitudada moslab turib bajarishga, harakatlar aniqligiga erishiladi va shundan keyingina usulni bajarishning boshqa jihatlariga talablar qo'yiladi. Buning zarur sharti - usulni bajarishga birorta ham to'sqinlik bo'lmasligi kerak. Texnik usullar yoki taktik jihatdan o'zaro hamkorlikni o'rganayotganda, ularni bajarish shartini, chunonchi, dastlabki holatni,

masofani, usul ijrosi, yo'nalishini, o'zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o'zgartirish mumkin.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilar ko'pincha xatoga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xatolarning xarakteriga 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. Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayotganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish - zarba berish, to'pni olib yurish - zarba berish, to'pni olib yurish - harakatni o'zgartirish - zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Usulni o'yin chog'ida mustahkamlash. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Mazkur bosqichda o'quv o'yinlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quv yilidan ilgari vazifa aniq qilib belgilab olinishi kerak. Murabbiy bunda shug'ullanuvchilar diqqatini faqat texnik usullarni to'g'ri bajarishga qaratibgina qolmay, balki ularni zarur vaziyatda taktik jihatdan to'g'ri qo'llashlariga ham jalb qiladi.

5.6. Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari

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 murabbiy 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 quyidagi 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 emosional 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

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.

Tematik mashg'ulotlar

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

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari. Jismoniy 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.

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

Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar

Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Afsuski, hozir jamoalar 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 jamoa 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 murabbiyning 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 yetakchi hisoblanadi. O'yin va musobaqa uslublari kam foydalaniladi.

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

- a) otboyka ustunlari, batutlar, nishonlar, osma koptoklar, aylanib o'tish uchun ustunlar;
- b) gimnastika snaryadlari, shtangalar, gantellar, puflama koptoklar, arhamchilar, espanderlar, to'siqlar;
- v) futbol, tennis, voleybol to'plari;
- g) panja uchun, stanli, zarb beradigan dinamometrlar va polidynamometrlar;
- d) tenzometrik platformalar, elektron otboyka devorlari, to'pni avtomatik tarzda uzatib beradigan moslamalar.

Nazorat savollari:

1. Ta'lim va mashg'ulot haqida tushuncha bering?
2. Ta'lim va mashg'ulotning maqsadi?
3. Ta'lim va mashg'ulotning vositalari nima hisoblanadi?
4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy printsiplari?
5. Ta'lim va mashg'ulot qaysi uslublar orqali tashkil etiladi?
7. O'quv-mashg'uloti nechta qismidan tuziladi?
8. Kompleks va tematik mashg'ulot nima?

VI BOB. YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

6.1. Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari

Futbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol - jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- mashg'ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o'sishiga javob berishi lozim.

Mashg'ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg'ulot qismlarining vazifalari:

- tayyorlov qism - organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va axloqiy-irodaviy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;
- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi prinsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;

- bir me'yorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubi bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulot

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- jismoniy, taktik;
- texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

v) *taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar* individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

Guruhli va individual mashg'ulotlar

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, *guruhli mashg'ulotlar* shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarning maqsadi - futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

- texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari:

- aylanma;

- takroriy;

- interval;

- birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

6.2. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va, avvalo, uning oliy bo'lagi – bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati

rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinasiyasi ancha yaxshiblanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinasiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu - organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar - bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar - bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa 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 yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag' suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalar orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo'ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O'mrov suyagi, kurak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 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 balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shilib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning maymoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar 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. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional xossalariiga ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak 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 absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik "tezlik bar'eri" ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshibilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni - 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshibilanib boradi.

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni 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'rsatkichlari tegishlicha 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 rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat 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, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol 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 ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgibilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilish davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uning o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy yetilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarining

shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish umkin. Shuning uchun yuklama miqdorini yoki normativ talablarni aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo'ladi. Tegishli 13,5-14 yoshlarda emchak uchlar va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida - o'rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarining mushak ishiga ko'rsatadigan reaksiyalari xarakteriga qarab ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun mashg'ulotidagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo'lmasligi kerak. Bu markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshli bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetativ faoliyatidagi ba'zi xususiyatlarni ko'rsatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko'proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur'ati 30% ga, tinch holatdagi 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.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar xarakterini o'z vaqtida o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to'g'riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog'i tezda yo'qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo'ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o'lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko'krak qafasi nafas olish harakatlari natijasida tobora kattalashadi. O'g'il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko'krak qafasi aylanasi 59,9 sm dan 67,8 sm gacha ortadi, o'pkaning tiriklik sig'imi 1400 ml dan 2200 ml gacha ko'payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklari rivojlanishi chuqur nafas olishni ta'minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o'pka ventilyasiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O'g'il bolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o'sishi bilan o'zgaradi, Biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak ishlagan vaqtda 1 kg og'irlikka nisbatan kislorod iste'mol qilish katta kishilarga qaraganda ko'proq. Shu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug'ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

6.3. Futbolchilar tayyorlash usuliyati.

Ta'lim va mashg'ulot birligi

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

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

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqichini 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 malakalarni 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'uloti bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

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

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchi tayyorlashning 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'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

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. Murabbiy maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

6.4. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'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'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiharib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

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

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

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

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

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil

amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

6.5. Ta'lim va mashg'ulot vositalari

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

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

Jismoniy mashqlar harakatni 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 qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

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

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan 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.

6.6. Jismoniy tayyorgarlik.

6.6.1. Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'liqini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning)

rasional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

O'yin mashqlarini bajarish yosh futbolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek,

chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

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

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtidan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda yengil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh futbolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal ("yetarlilik mezon") bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan), o'z

sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi (N.G. Ozolin, 1970). Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.
3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin.

6.6.2. Kuchni oshirish xususiyatlari

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

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

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

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. Shu bilan birga, ayrim mushaklar guruhiga (rivojlanib boruvchi kuchning quvvati, asosan, shularga bog'liq bo'ladi) alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi. Jumladan, nerv-mushak kuchlanishlarining tuzilishi va xarakteriga ko'ra futbolning butunlay ta'siriga o'xshash mashqlar (tutash uslub), shuningdek, asosiy yuklama tushadigan muskullar guruhini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar hisoblanadi.

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

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

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

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

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustahkamlash borasidagi ishlar to'xtatilmaydi.

Katta yoshdagi o'smirlarda asosiy mushak guruhlarining kuchini tarbiyalash ba'zi bir xususiyatlarga ega. Bu maqsadda turli xil dinamik kuch mashqlari qo'llaniladi. Samarali tezlik-kuch mashqlaridan biri orqa bilan sakrash deb ataladigan sakrash (75-100 sm balandlikdan) bo'lib, bu mashqni dastlab chuqurlikka sakrab ko'rilgandan keyin bajariladi. Shuningdek, shaxsiy-kuch mashqlari: gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqayish, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular mushak kuchini hamda ularning qisqarish tezligini mushaklarning futbol o'yinida namoyon qilinadigan kuchlanish strukturasi, xarakteri va miqdoriga muvofiq ravishda rivojlantirishga yordam beradigan bo'lsin.

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

23-jadval

Og'irlik qarshilikning belgibilanishi	Bir marta bajarganda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni
Imkonchegarasidagi	1
Imkonchegarasigaya	2-3
qin	4-7
Katta	8-12
O'rtachakatta	13-18

O'rtacha	19-25
Kichik	25 danko'p
Juda kichik	

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim. Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlashlar faqat chidamlilikni tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir.

6.6.3. Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari

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

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

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

11-12 yoshli futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi uzoq masofaga asta-sekin yugurishdir. Yugurish vaqti tomir urish tezligi minutiga 140-150 marta bo'lgan holda asta-sekin 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshiriladi. Mashg'ulotning bu uslubi bir me'yorli uslub deb ataladi. U bir qator afzalliklarga ega: birinchidan,

organizmdagi barcha tizimlarning uyg'un va asta-sekin moyillik bilan ishlashiga qulay sharoitlar yaratiladi; ikkinchidan, ortiqcha mashg'ulot qilish ehtimoli kamayadi. Bunda sportchining organizmi aerob rejimda ishlaydi.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida futbolchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu uslub yuklamaning sust yoki faol dam olish bilan almashinib turadigan bir necha "bo'lak" larga bo'linishi bilan xarakterlanadi. Bu esa shug'ullanuvchilarning organizmiga ancha kuchli ta'sir etadigan jadal mashqlarni qo'llash imkonini beradi.

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

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

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovkaning bir me'yorli-o'zgaruvchan uslubidan foydalanganda, bajariladigan ishning quyidagi asosiy xarakteristikalarini hisobga olish zarur:

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

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

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

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

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

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

Har bir alohida "stansiya" da bajariladigan aylanma mashg'ulot mashqlari bajarilishiga ko'ra texnikaviy jihatdan uncha og'ir bo'lmasligi kerak. Mashqlar kompleksi, asosan, futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya qilinadigan mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan yordamchi mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi-maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida

bo'lishi lozim. Dam olish intervallari - kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.

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

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

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

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

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

Murabbiyning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka doir mashg'ulot mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetik "qimmatini" ni aniq belgilay bilishi mashg'ulot vositalari va uslublarini to'g'ri hamda maqsadga muvofiq tanlashiga imkon beradi.

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

Yuqorida masofa uzunligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, buni yosh futbolchi organizmining kislorod bilan ta'minlanish tizimini mashq qildirish uchun o'zining oxirgi aerob imkoniyatlari va KMI (kg) individual miqdorining 85-90% i darajasida yugurib o'tishi kerak (24-jadval).

24-jadval

MPK, kg	Yugurish tezligi, m/soniya	Yugurish tezligi, km/soat	6 minutlik yugurish testi-dagi masofaning uzunligi, m.
40-44	3.1	11	1100
45-49	3,3	12	1200
50-54	4,0	14.5	1350

55-59	4,2	15	1500
60-64	4,4	16	1600
65-70	4,8	17.5	1750

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

6.6.4. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash xususiyatlari

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

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

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

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

Egiluvchanlikni tarbiyalashda predmetlarsiz hamda yengil predmetlar bilan (bular keng ko'lamda bajariladi) bajariladigan mashqlardan, bo'g'inlar va paylarni mustahkamlaydigan mashqlar bilan qo'shib bajariladigan epchillik

mashqlaridan, shuningdek, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlardan foydalaniladi.

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

6.7. Texnik va taktik tayyorgarlik

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

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

O'qitish jarayonining tuzilishi

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

- dastlabki o'rganish;
- chuqur o'rganish;

- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

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

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

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

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

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

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

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash uslublaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish)

ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi.

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

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

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

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

borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi.

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

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

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

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

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

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish

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

Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya uslublarining barcha komplekslaridan foydalaniladi. Takomillashtirish bosqichining xususiyatlari "Futbolchilarni tayyorlash uslubiyati" bobida ancha batafsil ko'rib chiqiladi.

6.7.1. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik

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

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

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

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa

usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

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

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

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

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

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

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli-tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

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

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

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

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

6.7.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida hamxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda

qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi - o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

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

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

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

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

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

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

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

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

6.8. Ruhiy tayyorgarlik

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

Ruhiy tayyorgarlik vazifalarini rivojlantirish:

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

- diqqatni rivojlantirish;

- kuzatishni rivojlantirish;

- kuzatishni rivojlantirish (qiyin o'yin sharoitida orientasiya);

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

- o'zini tuta bilishni (emosiya) boshqarishni rivojlantirish;

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

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida futbolchida nomaqbul holat yuzaga kelishi mumkinligi hisobga olinadi (tushkunlik, "start bezgagi", o'z-o'ziga ishonish, demobilizasiya).

Murabbiy futbolchida g'alabaga intiluvchanlikni tarbiyalashi lozim. O'yinga tayyorlashda har bir futbolchining individual xususiyatlarini hisobga

olish lozim. Shu bilan birga, o'yinning ahamiyati, turnirdagi, chempionatdagi g'alabaning tub mohiyatini yetkaza bilish lozim.

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

Har bir futbolchida iroda sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim.

Iroda sifatlarning rivojlanishi jismoniy, texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklar bilan bog'liq. Iroda sifatlari o'yin holatiga mos mashqlar uzluksiz ravishda bajarilganda tarbiyalanadi. O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash, mas'uliyatni sezish, maqsad va vazifalarni tushuntirish, murabbiyning talabchanligi, kundalik o'z-o'zini nazorat qilish - bularning barchasi iroda sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

6.9. Nazariy tayyorgarlik

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

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

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

O'yinga ko'rsatma berish

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

O'yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat:

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

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

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

O'yin muhokamasi

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

O'yin muhokamasi quyidagi bo'limlardan iborat:

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

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Futbolchilarni o'rgatishda va takomillashtirishning asosiy shakli nima hisoblanadi?
2. Kompleks trenirovkaning maqsadi?
3. Mashg'ulotga tematik tasnif bering?
4. Individual va guruhviy mashg'ulot haqida tushuncha bering?.
5. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari.
6. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi nechta bosqichdan iborat?
7. Futbolchilar o'yin faoliyati xususiyatlari nimalardan iborat?

VII BOB. BO‘SMda tanlov tizimi va yosh iste’dodli futbolchilar seleksiyasi

Zamonaviy talablar darajasida yuqori sport natijalariga futbol bilan shug‘ullanishni istagan har qanday bola ham erisha olmaydi. O‘zbekistonning eng etakchi futbolchilari biografiyasini o‘rganib chiqib shunday hulosaga kelish mumkin, sportga kirib kelishning dastlabki kunlaridanoq ular o‘z tengdoshlari orasida ma’lum sifat hususiyatlari: jismonan yaxshi rivojlanganliklari, harakat koordinatsiyasi ancha takomillashganligi, tez fikrlash va jasurliklari bilan ajralib turganlar. Bu kabi sifat hususiyatlari futbolchilarni keyingi sport takomillashuv jarayonlarida saqlanib qolgan va muntazam mashg‘ulotlar, maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat’iyatlilik va o‘jarliklari bilan uyg‘unlikda yuqori sport natijalariga erishishlariga imkoniyat yaratgan (G.Krasnitskiy, B.Abduraimov, X. Raxmatullaev, M.An, V.Fedorov, M.Qosimov, O.Axmedov, S. Djeparov).

Futbolga endi qadam qo‘ygan yosh futbolchidan to sport ustasi darajasigacha O‘zbekistonning etakchi futbolchilari bosib o‘tgan yo‘li 6 – 9 yilni tashkil etgan. Zamonaviy futbol – atletik o‘yin hsioblanadi. O‘yin harakatlarining yuqori tempi, tez o‘zgaruvchan vaziyatlar, to‘p uchun kurashda raqib bilan bevosita to‘qnashuvlar, taktik vazifalarni hal qilishda vaqtning chegaralanganligi, his-hayajon (emotsionallik) va uning boshqa hususiyatlari futbolchining harakat, funksional va ruhiy holatlariga katta talab qo‘yadi.

Shuning uchun futbol mashg‘ulotlari uchun bolalarni tanlash muammosini bolaning harakat, funksional va ruhiy holatlari, ularni mustaqil rivojlanishga bo‘lgan hususiyatlari va sport maxorati shakllanayotgan jarayonlarida o‘zaro ichki to‘ldirmalarni har tomonlama o‘rganib chiqmasdan hal qilish mumkin emas.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, tanlov – bu bir lahzalik sinov emas albatta, balki tadqiqotning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik uslubiyatlarini qo‘llash bilan futbolchilarni sport takomillashuv

jarayonlarining turli bosqichlarida amalga oshiriladigan ko'p qirrali tadbirlarni nazarda tutuvchi, juda aniq o'ylangan ko'p bosqichli tizimdir.

Pedagogik uslubiyatlar yosh futbolchilardagi o'ziga hos sport maxorat hususiyatlarini aniqlashga, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini va ularning o'zaro aloqasini o'rganishga yordam beradi.

Tibbiy-biologik uslubiyatlar o'z navbatida, morfologik ma'lumotlarni (ko'rsatkichlarni) baholash va tavsiflash, bolalar organlari va tizimlarini funksional hususiyatlarini o'rganib chiqish, ularning oliy asab faoliyatini individual hususiyatlarini aniqlash va hokazolar uchun juda muhim hisoblanadi.

Psixologik uslubiyatlar futbolchilarni tezkor (taktik) fikrlash hususiyatlarini, jamoada o'yinchilarni psixologik mosligini, ularni emotsional barqarorligini ochib berishga keng imkoniyat yaratadi.

Ilmiy-usulbiy adabiyotlar va amaliy tajribalar tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunga kelib haqiqatdan ham tanlovning ikki uslubi qo'llaniladi:

Birinchi – murabbiy yangilarni bir-biri bilan uchrashadigan jamoalarga bo'ladi. O'yin davomida bolalarning harakatlarini kuzatib, u ular orasidan anicha zexinli, epchil va faollarini ajratib oladi. SHundan keyingina tabiiy saralash va dastlabki o'quv guruhini jamlash (komplektlash) bilan tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi boshlanadi.

Ikkinchi – o'yin harakatlarini ekspert baholashga qo'yimcha quyidagi testlar qo'llanadi: turli bo'laklarga yugurish, sakrash mashqlari, eng sodda texnik usullar: - aniqlik va uzoqlikka to'pga zarba berish, uzatishlar, to'pni olib yurish va hokazo. Bu kabi ko'pgina testlarning bashorat axborotlilikiga ancha pastligi aniqlangan va buning sababi shundaki, endi futbol olamiga qadam qo'ygan yangilar – bu turli harakat tajribalariga ega bolalardir, xususan futbol o'yinida ham. SHuning qilib, tanlov paytida bola o'z hayotining muayyan vaqtigacha egallagan yoki o'zlashtirgan bilim va

ko'nikmalari baholanadi. Futbolga nisbatan bolalar istiqboli haqida bashorat qilish mumkin bo'lgan ularning mavjud imkoniyatlarini baholash kerakku.

Shuning uchun tanlov testlari quyidagi ma'lum talablarga muvofiq bo'lishi lozim:

- ular bashorat qila oladigan darajada axborotli;
- ishonchli bo'lishi;
- standartlashgan o'lchov tizimiga ega bo'lishi;
- ularda natijalar baholash tizimiga ega bo'lishi;
- qo'llanilishi oson va sodda bo'lishi kerak.

7.1. Zamonaviy futbolning rivojlanish endensiyalari

7.1.1. O'yin taktikasida

- maydonning butun kengligi va chuqurligi bo'yicha hujumni tezkor tashkil etish.
- o'rta chiziqda, himoya o'yinchilari ishtirokida zich yoki ixcham himoyani tezda tashkil etish, zaruriyat tug'ilganda bu vazifalarni bajarish uchun hujumchilarni ham jalb etish;
- maydonni turli joylarida, to'pga ega raqibga deyarli takomillashgan guruh pressing taktikasi;
- o'yinda yakuniy natijaga erishishda iste'dodli o'yinchilar "yulduzlar" rolini oshishi;
- hujumda va himoyada 5-6 futbolchilarning faol ishtiroki bilan yuqori tezlikdagi guruh harakatlari rolini o'sib borishi;
- o'yin "aritmiasini" yaratish: o'yinning yuqori tempini to'xtashlar (pauzalar) bilan uyg'unlashtirish avvalgidek juda muhim bo'lib qolmoqda.

Hujumda

Hujumning turli fazalarida (boshlang'ich, uni rivojlangan va yakuniy bosqichlarida) markaziy hujumchi rolini dolzarbligi:

- voqeani, vaziyatni oldindan topish hususiyati, kuchli atletik tayyorgarlik, himoyachilar bilan kurashish kabi og'ir sharoitlarida to'pga egalik qilishni mukammal texnikasi, original o'ziga hos aldab o'tishlar va ikkala oyoqda ham darvozaga zarbalar yo'llay olish;
- to'pni yo'qotgan hujumchini begona maydonda (hujum zonasida) raqib pressingida ishtirok etishi, qaytish va ikkinchi zonada, xatto zaruriyat tug'ilganda ham birinchi zonada shaxsiy darvoza yaqinida to'pni guruh bo'lib olib qo'yishda ishtirok etish;
- hujum fazasida ishtirok etayotgan futbolchilarni to'pni yuqori ishonchli qayta ishlash bilan: bir, maksimum ikki tegishda o'yin, xatto maydonni alohida joylarida o'yinchilar juda ko'p to'planganda ham zich qisqa va o'rta to'p uzatishlarga o'tishi;
- qanot yarimhimoyachilari va himoyachilar rolini kuchayishi. Darvoza oldida belgilangan uch zonada "xanjarli" uzatishlar bilan eng ustun qanot hujumlarini maksimal darajada qo'llash;
- raqib darvozasi oldida ochiq zonaga hujumchilardan birini ularga "devor" orqali chiqishi bilan "chiziqqa" o'ynayotgan himoyachilarning holatli hatolarini hujumchilar tomonidan maksimal darajada qo'llanilishi;
- standart holatlarni (jarima, erkin, burchak) qo'llashda paydo bo'lgan vaziyatlardan maksimal foydalanish.

Himoyada

- to'p yo'qotilgandan keyin (qayta hujum havfini pasaytirish maqsadida to'pga ega himoyachi pressingi) shu ondayoq maydonning begona yarmida hujumchi harakatlari bilan belgilanuvchi himoyaning birinchi chizig'ini tashkil etish;

- himoyaning ikkinchi chizig'i: himoyaning zonali uslubini nazarda tutuvchi (o'yinchilar orasidagi optimal masofa 7-8 metr) o'rta chiziq fronti bo'yicha o'yinchilarni "chiziqli", ixcham va zich joylashuvi;
- uchinchi chiziq: darvozagacha har biri o'z zonasini 30-20 metrda yopadigan front bo'yicha himoya o'yinchilarini zich, ixcham "chiziqli" joylashuvi. O'z darvozasiga chekinishda (ayniqsa, jarimada) shaxsiy vasiylikka o'tish;
- himoyaning ikkinchi va uchinchi chiziqlari orasida o'yin vaziyatlaridan kelib chiqib o'zgarib turishi mumkin bo'lgan 10-12 metr optimal masofa saqlanib qoladi;
- o'rta chiziqda va himoya chizig'ida o'yinchilarni "chiziqli" joylashuvi to'pga ega raqibga guruh bo'lib pressing amalga oshirish uchun juda muhim.

7.1.2. To'pni egallash texnikasida

- to'pni o'ynash, qoida bo'yicha, dribling va aldamchi siltanishlarni qo'llash bilan oddiy va ishonchli amalga oshiriladi;
- hujumning yakuniy bosqichida harakatlarning tezkorligi va maqsadga muvofiqligi hal qiluvchi omil bo'lib qolaveradi;
- to'pga berilayotgan zarbalarning hilma-hilligi "o'yinchi ostidan", "oyoq uchida zarba" kuzatiladi;
- kaskadlar va fintlar seriyasi avvalgidek muvoffaqiyat qozonmoqda;
- to'pni "to'liq" to'xtashidan deyarli voz kechish. To'p yo'l-yo'lakay, harakatda, kelgusi aldab o'tishlar bilan tezlikda qayta ishlanmoqda;
- chegaralangan muhitda tezkorlik texnikasi, texnik usullar avvalgidek takomillashmoqda.

7.1.3. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligida

2014 yil Braziliyada o'tkazilgan oxirgi Jahon Kubogi o'yinlari shuni ko'rsatadiki, futbol maydoni o'rtasida tashabbusni o'z qo'liga olish uchun kurash va o'yin tezkorligi uchun kurash davom etmoqda.

Futbolchilarni o'yin vaqtidagi harakat faoliyatlari xronometriyasi, ularning harakat faolliklari quyidagilardan tashkil topganligini bildiradi:

- jadal yugurishlardan (sapchish) – 1daq.dan 3daq.gacha vaqtda 45 dan 78 martagacha (900-2000 metr);
- sakrashlar va to'p uchun kurashlardan 16 dan 42 martagacha;
- turli masofalarga tezlanishlardan – 2 daq.dan 5 daq.gacha vaqtda 4 dan 62 martagacha (1-2 km);
- ohista yugurishlardan 25 daq.dan 35 daq.gacha vaqtda 224 dan 367 marta (5-7 km);
- tezkor-kuch sifatlarini va tezkor chidamkorlikni takomillashtirish zaruriyati;
- o'yin faoliyatini muvoffaqiyatli boshqarish uchun epchillik va egiluvchanlikni takomillashtirish;
- raqib bilan yakkakurashlarda zarur bo'lgan tezkorlik, o'jarlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash;
- doim jamoaning o'yin ustuvorligini oshirishni ta'minlash.

7.2. Futbol mashg'ulotlari uchun bolalar tanlovini tashkil etish

Futbol maktablariga tanlov haqida o'quv yilining boshidayoq habar beriladi. Buning uchun mantuoat, radio, televideniya va e'lonlardan foydalaniladi.

Futbol maktablari murabbiylarining umumta'lim maktablari o'qituvchilari bilan shaxsiy aloqasi, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va ot-onalar tavsiya qilgan o'quvchilar bilan dastabki suhbatlar albatta muxim ahamiyat kasb etadi.

Futbol maktabiga futbol bilan shug'ullanishni istagan 6-7 yoshli barcha bolalar hech qanday istisnolarsiz qabul qilinadi. Maqsadi kichik maktab

yoshidagi bolalarni jismonan rivojlantirish, sog'lig'ini mustaxkamlash, organizmini chiniqtiriga yo'naltirilgan mashg'ulotlar murabbiy nazorati ostida haftada ikki marta o'tkaziladi. Biroq kelgusida futbol bilan muntazam shug'ullanish uchun 9-10 yoshli qobilyatli va iste'dodli bolalar tanlab olinadi. Aynan shu tufayli ularni ta'lim muvoffaqiyatini uzoq vaqtga bashorat qilish ancha qiyin, tanlovni ikki bosqichi belgilangan. Ularning har biri o'z navbatida muayyan vazifalarni hal qiladi.

Birinchi bosqich vazifasi – futbol mashg'ulotlari uchun nomzodlarni aniqlash. Buning uchun konkurs e'lon qilinadi – futbol maktablariga bolalarni tanlash.

Murabbiy ko'p sonli bolalarni ko'rib chiqadi, ya'ni buning uchun turli shakllardan foydalanadi: bolalar sport bayramlari, stadionlarda musobaqalar, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini kuzatadi va hokazo. Bolalarni futbol bilan shug'ullanishga jalb qilishning maqsadga muvofiqligini aniqlovchi birlamchi mezonlar quyidagilar hisoblanadi: sog'lig'ida potologik og'ishlarni yo'qligi, fikrlash, tabiiy harakatlarda epchillik va umumiy harakatchanlik (yugurish, sakrash, o'mbaloq oshish va boshqalar).

Aynan shu alomatlar bo'yicha tanlangan bolalar maktab vrachi tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi tibbiy ma'lumotnoma taqdim etilganidan keyin tanlov-konkursida ishtirok etishlariga ruxsat beriladi.

Bu bosqichda tanlov uchun nazorat sinovlar majmuasi va o'yinlar qo'llaniladi. Ularni bajarilish natijalari 5 balli tizim bo'yicha baholanadi va bolalarning jismoniy sifatlari hamda maxsus qobilyatlarini dastlabki rivojlanish darajasini tavsiflab beradi. Futbol maktabi o'quv bo'limi vrachlar va murabbiylarni dastur bilan oldindan tanishtirishlari, xakamlar brigadasini tashkil etishlari va sinovlar muddatini qat'iy belgilashlari kerak.

Nazorat sinov natijalari murabbiyning ish jurnaliga qayd qilinadi. Testlarning har birida bolalar ko'rsatgan natijalar qayd qilingan ularning ro'yxati umumiy tanishish uchun osib qo'yiladi.

Birlamchi sinov ko'rsatkichlari murabbiyni kelgusi kuzatuvlari uchun dastlabki ma'lumotlar bo'lib xizmat qiladi. Ular bolalarni ta'lim muvoffaqiyatiga kafolat bera olmaydi, biroq umumiy massadan o'zining dastlabki tavsifnomalari bilan o'yin faoliyati xususiyatlariga javob bera oladigan nomzodlarni tanlab olish uchun asos hisoblanadi.

Dastlabki tanlov o'quv yilining boshida (sentyabrda-oktyabrda) o'tkaziladi. Ushbu bosqichda yig'ilgan kontingent to'plamni nazorat raqamidan ortiq bo'lishi kerak. Uning davomiyligi 3 oy.

Maktabga tanlanganlaridan keyin bolalar tibbiy-jismoniy dispanserga chuqur tibbiy ko'rikdan o'tish uchun yuboriladi.

Ikkinchi bosqich vazifasi – bolalar ta'limini muvoffaqiyatliligini kuzatish. Bolalarni individual xususiyatlari futbol talablariga mos kelishi, ya'ni muvofiqligi chuqur o'rganiladi. Bolaning hatti-harakatlari, ular tomonidan namoyon bo'lgan mustaqillik va jamoa hissiyoti, faollik va jasurlik, emotsional barqarorlik, kuchni mobillashtirishga nisbatan qobiliyatlari, maqsadga intiluvchanlik va sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan sifatlar va xarakter xususiyatlari o'rganib chiqiladi.

Asosiy uslub – o'quv mashg'ulotlar mobaynida pedagogik kuzatuv hisoblanadi. Irodaviy sifatlar maksimal kuchlanishlarni davomiyligi, nazorat o'yinlarida va musobaqalardagi omadsizliklarga nisbatan bolani reaksiyasi, uning sport bellashuvlarida qat'iyatliligi, o'jarligi, mustaqilligi, keskin vaziyatlarda tashabbusni o'z zimmasiga olish, maqsadga intiluvchanlik va mehnatsevarligi bilan aniqlanadi.

Ushbu bosqichda bola va uning ota-onasidagi futbol mashg'ulotlariga nisbatan qiziqishlarini aniqlab olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat sinovlari bajarilish natijalari hamda nazorat o'yinlarida harakatlar faolligi va aniqligi bo'yicha murabbiy jismoniy sifatlarini individual o'sish tempini o'rganib chiqadi va ularni o'yin harakatlarini muvoffaqiyatliligi bilan taqqoslaydi. Bu tavsifnomalarni mos kelishi o'yin faoliyatiga qobiliyat mavjudligini anglatadi.

5-6 oylik mashg'ulotlardan keyin (mart-aprel) navbatdagi nazorat sinov seriyalari o'tkaziladi va ularni bajarilish natijalariga ko'ra bolalar o'quv-mashg'ulot guruhlarini tarkibiga qabul qilinadi.

II-bosqich davomiyligi 1 yilgacha.

Bolalar futbol bo'limiga 9-10 yoshda qabul qilinadi va sport mutaxassisligi tanlovi maqsadga muvofiqligi haqidagi murabbiyning yakuniy hulosasi uchun ular ustidan nazorat davri 2 yilgacha davom etadi.

Pedagogik kuzatuvlar va nazorat sinovlari natijalariga ko'ra eng qobiliyatli va mehnatsevar bolalar tanlab olinadi. Sinuv muddati o'tgandan keyingina ular maktabga qabul qilinadilar.

Tanlovning birinchi kabi, ikkinchi bosqichida ham albatta saralanish amalga oshiriladi. Bolalar maktabdan chetlatilishni juda og'ir o'tkazadilar, jamoadan ketish zaruriyati ularda og'riqli kechadi, shuning uchun murabbiylar zarur pedagogik odob va hushmuomilalikni namoyon qilishlari lozim.

7.3. Tanlov uslubi

7.3.1. Yosh iste'dodli futbolchilarni tanlash mezonlari

- chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik ko'rsatkichlari bo'yicha tabiatan sog'lomligi;
- to'pga egalik qilish texnikasi, taktik fikrlashga qobiliyat, iste'dod va iqtidor, yuqori darajadagi maxsus jismoniy sifatlar mavjudligi;
- kelgusida maxoratni bir ma'romda o'sishi va yoshlar terma jamoasi darajasigacha sport natijalariga erishishni tahmin qilishga asos bo'ladigan yaqqol ifodalangan va yashirish fiziologik, jismoniy va ruhiy zahiralarining mavjudligi;
- imtizomlilik, maqsadga intiluvchanlik, mustaqillik, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, kommunikabellik, vatanparvarlik hissi, jamoa manfaatlariga bo'ysunish, mashg'ulot va musobaqalarning psixologik

va jismoniy yuklamalarini oson engib o'tish kabi shaxsiy sifatlar va xarakter hususiyatlari;

- maydonda egallagan ampuaga muvofiq, yuqori texnik-taktik maxorat ko'rsatkichlari;
- jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarida yuqori ko'rsatkichlar;
- pasport va biologik rivojlanishga muvofiq, bo'y-vazn ko'rsatkichlari.

7.3.2. Jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik va taktik fikrlashni rivojlanish darajasini baholash

9-11 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini texnikasi bo'yicha me'yorlar

25-jadval

№	Testlar	9-10 yosh	11 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	5,2	5,0
2	Joydani uzunlikka sakrash (sm)	170	175
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	450	460
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	To'pni qo'lda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	12	14
2	“Vosmerka” testi (sek)	18,0	17,0
Futbol o'yin texnikasi			
1	Jonglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'pni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'pni olib yurish va aniq tushishga uzun uloqtirish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	16	17

**12-13 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini
texnikasi bo'yicha me'yorlar**

26-jadval

№	Testlar	12 yosh	13 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	4,8	4,6
2	Joydani uzunlikka sakrash (sm)	185	200
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	520	560
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	To'pni qo'lda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	16	18
2	“Vosmerka” testi (sek)	16,0	15,0
Futbol o'yin texnikasi			
1	Jonglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'pni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'pni olib yurish va aniq tushishga uzun uloqtirish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	18	19
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to'pga qo'ldan oyoqda zarbalar (m)	---	30
2	Osilgan to'pga sakrab musht bilan etish (sm)	---	45
3	To'pni uzoqqa uloqtirish (m)	---	20

**14-15 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini
texnikasi bo'yicha me'yorlar**

27 - jadval

№	Testlar	14 yosh	15 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30m.ga yugurish (soniya)	4,3	4,2
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	225
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	600	---
4	Joydan besh karra sakrash (m)	---	12,00
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
4	To'pni qo'llarda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	20	22
2	“Vosmerka” testi (soniya)	14,5	14,2
Futbol o'yin texnikasi			
1	Jonglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'ni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'ni olib yurish va aniq tushishga uzun uzatish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	20	22
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to'pga qo'ldan oyoqda zarbalar (m)	34	38
2	Osiligan to'pga sakrab musht bilan etish (sm)	50	55
3	To'pni uzoqqa uloqtirish (m)	24	26

**16-17 yoshli futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va futbol o'yini
texnikasi bo'yicha me'yorlar**

28 - jadval

№	Testlar	16 yosh	17 yosh
Maydon o'yinchilari va darvozabonlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha			
1	30 m.ga yugurish (soniya)	4,1	4,1
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	240	250
3	Joydan uch karra sakrash (sm)	---	---
4	Joydan besh karra sakrash (m)	12,50	13,00
Maxsus jismoniy tayyorgarlik			
4	To'pni qo'llarda uzoqqa uloqtirish – aut (m.)	24	26
2	“Vosmerka” testi (soniya)	14,0	13,5
Futbol o'yin texnikasi			
1	Janglyorlik va to'pni uzatish	9 ball	9 ball
2	To'pni olib yurish va darvozaga zarba	18 ball	18 ball
3	To'pni olib yurish va aniq tushishga uzun uzatish	18 ball	18 ball
4	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	24	26
Darvozabonlar uchun			
1	Uzoqqa va aniq to'pga qo'ldan oyoqda zarbalar (m)	40	43
2	Osilgan to'pga sakrab musht bilan etish (sm)	58	60
3	To'pni uzoqqa uloqtirish (m)	30	32

7.3.3. Yosh futbolchilarni yil davomidagi sport-texnika attestatsiyasi

Futbol maktablari to'g'risidagi Nizom bitiruvigacha butun ta'lim muddatida qobilyatli va iste'dodli yosh futbolchilar tanlovini nazarda tutadi.

Yosh o'quvchilar maxoratini o'sish dinamikasi bir yilda uch marotaba (yanvar, iyun, noyabr) o'tkaziladigan texnik-taktik tayyorgarlik test natijalariga ko'ra aniqlanadi.

Futbol maktabidan chetlatish va tanlov o'quv yili boshida va yil mobaynida o'tkaziladi. 5-6 sinflarda va ayniqsa 7-sinfda o'tkaziladigan tanlov anchagina ma'sulyatli, chunki davom ettirish uchun anchagina iste'dodlilarni qoldirish va istiqboli ancha past bolalarni saralash yoki chetlatishning oxirgi imkoniyati hisoblanadi. Shuning uchun "maktab to'g'risidagi Nizom" kam qobilyatlilarni chetlatish va ular o'rniga maktabning har qaysi sinfiga iste'dodli yosh futbolchilarni qabul qilish imkoniyati mavjudligi hisobga olib, kichikdan katta sinfgacha o'quvchilar sonini kamaytirishni nazarda tutadi. Bu albatta tanlovni har yili amalga oshirishni talab qiladi, ya'ni o'quvchilarni qabul qilishda va bir sinfdan boshqasiga ko'chirishda.

Yosh futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini testlash yakunlari bo'yicha ko'chirish baholar uslubiyati (9-13 yosh)

29 - jadval

№	Testlar	9-10 yosh			11 yosh			12 yosh			13 yosh		
		A'lo	Yaxshi	Qoni.	Al'o	Yaxshi	Qoni.	A'lo	Yaxshi	Qoni.	A'lo	Yaxshi	Qonq.
1	30 m.ga yugurish (s)	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	170	165	160	175	170	165	185	180	175	200	195	190
3	Joydan 3 karra sakrash (m)	4,50	4,40	4,30	4,60	4,50	4,40	5,20	5,10	5,00	5,60	5,40	5,30
4	Joydan 5-karra sakrash (m)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
5	To'pni uloqtirish - aut (m)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
6	"Vosmerka" testi (s)	18,0	18,3	18,6	17,0	17,5	17,8	16,0	16,5	16,8	15,0	15,3	15,8

7	Jonglyorlik va to'pni uzatish (ochko)	9	7	5	9	7	5	9	7	5	9	7	5
8	To'pni olib yurish va darvozaga zarba (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
9	To'pni olib yurish va aniqlikka uzun uzatish (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
10	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	16	15	14	17	16	15	18	17	16	19	17	15
11	O'yinchilar imkoniyatlari to'g'risida 3 ta murabbiyni ekspert fikri	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Qabul va ko'chirish uchun JAMI BALLAR	50	40	30	50	40	30	50	40	30	50	40	30

**Yosh futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini testlash
yakunlari bo'yicha ko'chirish baholar uslubiyati (14-17 yosh)**

30-jadval

№	Testlar	14 yosh			15 yosh			16 yosh			17 yosh		
		A'lo	Yaxshi	Qoni	A'lo	Yaxshi	Qoni.	A'lo	Yaxshi	Qoni.	A'lo	Yaxshi	Qoni.
1	30 m.ga yugurish (s)	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,1	4,2	4,3
2	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	215	210	225	220	215	240	235	230	250	245	240
3	3 karra sakrash (m)	6,00	5,80	5,60	---	---	---	---	---	---	---	---	---
4	5 karra sakrash (m)	---	---	---	12,00	11,50	11,00	12,50	12,40	12,30	13,00	12,50	12,40
5	To'pni uloqtirish - aut (m)	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22
6	"Vosmerka" testi (s)	14,5	14,8	15,0	14,2	14,5	14,8	14,0	14,2	14,5	13,5	13,8	14,1
7	Jonglyorlik va to'pni uzatish (ochko)	9	7	5	9	7	5	9	7	5	9	7	5
8	To'pni olib yurish va darvozaga zarba (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14
9	To'pni olib yurish va aniqlikka uzun uzatish (ochko)	18	16	14	18	16	14	18	16	14	18	16	14

10	To'pni qisqa uzatish (30 soniya ichida soni)	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22
11	O'yinchi imkoniyatlari to'g'risida z ta murabbiyni ekspert fikri	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Qabul va ko'chirish uchun JAMI BALLAR	50	40	30	50	40	30	50	40	30	50	40	30

Testlar mazmuni

1. Jonglyorlik va to'pni uzatish (tartibli aniq)

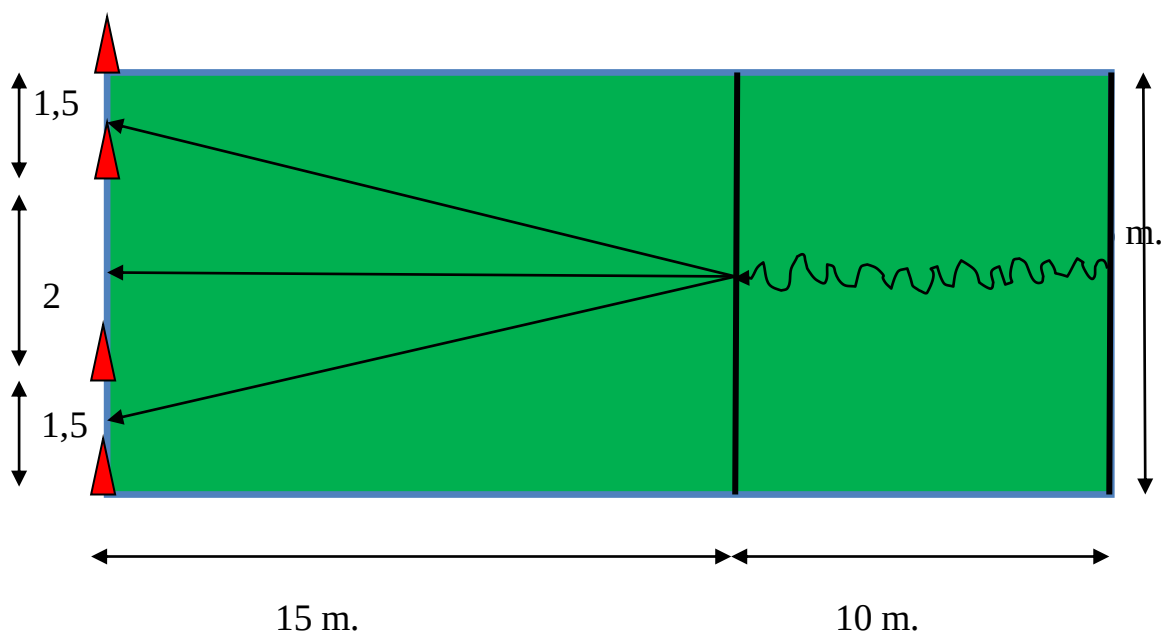
31- jadval

№	Tushish zonalari	Konuslar orasidagi masofa	Ochkolar
1	To'p bilan markaziy zonaga tushish	2 metr	3 ochko
2	To'p bilan qanot zonalariga tushish	1,5 metr	2 ochko
3	To'p bilan biron-bir konusga tushish	-	1 ochko
4	Zonaga tushmasa	-	0 ochko

O'yinchi "start" chizig'idan to'p bilan jonglyorlikni boshlaydi. 10 metr masofaga joglyorlikni bajaradi va "finish" chizig'idan konuslar orasida zonaga tushishga urinib, uzatishni amalga oshiradi.

Agar jonglyorlik paytida to'p erga tushib ketsa, unda uni tezda ko'tarish va jonglyorlikni davom ettirish lozim.

Jonglyorlik to'p oyoqda ko'tarilishi bilan boshlanadi. Joglyorlik bajarilayotgan vaqtda, butun tana qismlari harakatga jalb etilishi shart.



3 ta urinish beriladi. Eng katta ball - 9 ball.

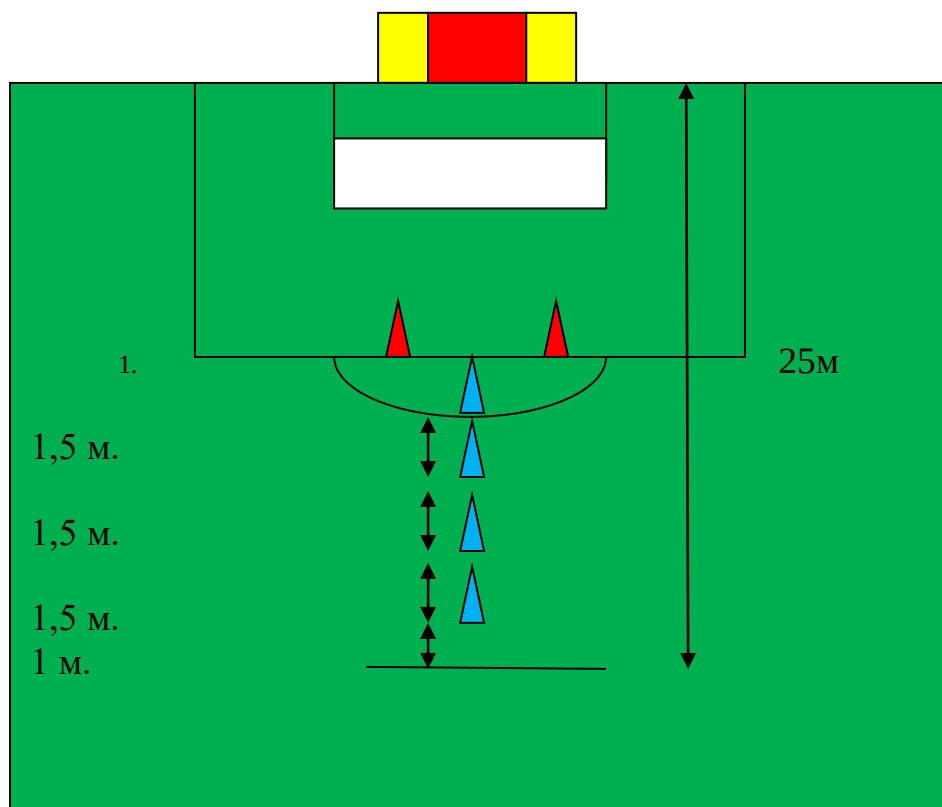
2. To'pni olib yurish va darvozaga zarbalar

O'yinchi "start" chizig'idan to'pni olib yurishni boshlaydi, konuslarni aylanib o'tadi va jarima maydoni chizig'idan o'ng (chap) oyoqda to'pni darvozaga yo'llaydi.

Oyoq to'pga tegishi bilan shu lahzadayoq vaqt qayd qilina boshlaydi va darvoza chizig'idan to'p bilan o'tgan paytda vaqt to'xtatiladi.

32 - jadval

№	Tushish zonalari	Ochkolar
1	To'p bilan qanot zonalarga tushish	3 ochko
2	To'p bilan to'sin yoki yonbosh ustunlarga tushishi; to'pni darvozaga sakrab kirishi bilan	2 ochko
3	To'p bilan markaziy zonaga tushishi yoki to'pni to'singa tegishi; to'pni darvozaga sakrab qirishi bilan	1 ochko
4	To'p darvozaga tushmasa	0 ochko



O'ng va chap oyoqqa uchtdan o'rinish beriladi.

Eng katta ball – 18 (9 ball o'ng oyoqqa, 9 ball chap oyoqqa).

3. To'pni olib yurish va aniqlikka uzun uzatish

O'yinchi "start" chizig'idan "A" zonadan o'ng oyoqda to'pni olib yurishni boshlaydi, "S" zonaga kiradi va o'ng oyoqda aylanaga to'p bilan uzun uzatishni bajaradi.

So'ng "V" zonadan to'pni olib yurishni chap oyoqda boshlaydi, "S" zonaga kiradi va chap oyoqda aylanaga to'p bilan uzun uzatishni amalga oshiradi.

Aylana diametri – 7, 5 va 3 m.

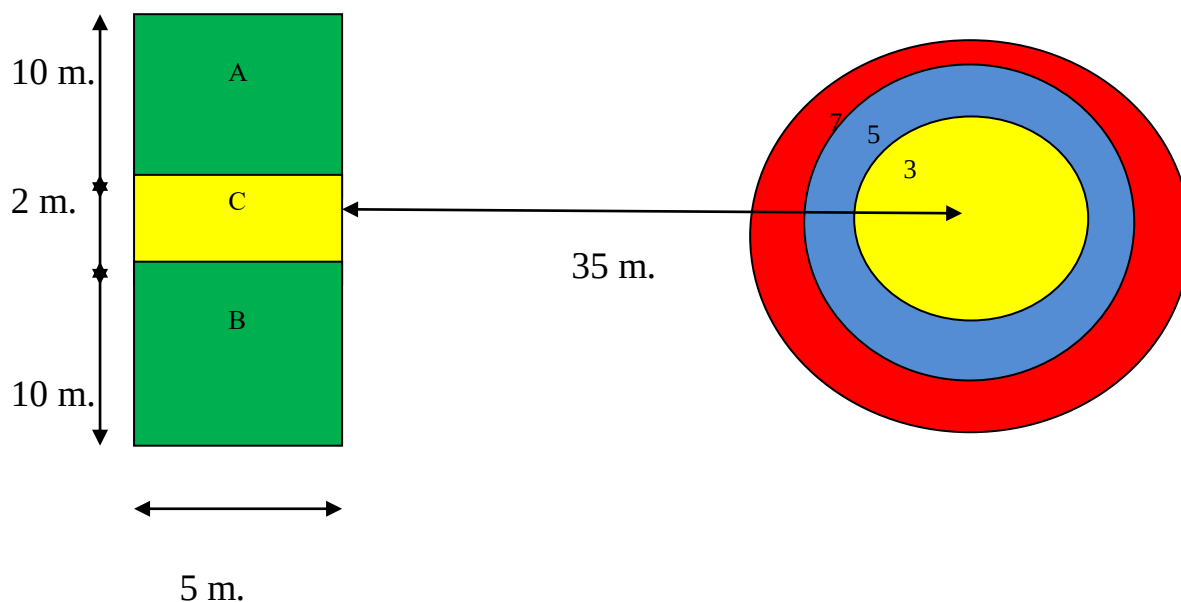
Oyoq to'pga tekkan paytdan vaqt qayd qilina boshlaydi va to'p aylanaga tushgan paytda to'xtatiladi.

33- jadval

№	Tushish zonalari	Ochkolar
1	To'pni diametri 3 metr aylanaga tushishi	3 ochka
2	To'pni diametri 5 metr aylanaga tushishi	2 ochko
3	To'pni diametri 7 metr aylanaga tushishi	1 ochko
4	To'p aylanaga tushmasa	0 ochkov

Chap va o'ng oyoqqa uchtdan urinish beriladi.

Eng katta ball – 18 (9 ball o'ng oyoqqa, 9 ball chap oyoqqa).



4. Qisqa to'p uzatishlar tezligi va aniqligi

Bajarish uslubi:

- 30 soniya ichida iloji boricha ko'p sonli to'p uzatishlarni bajarish.

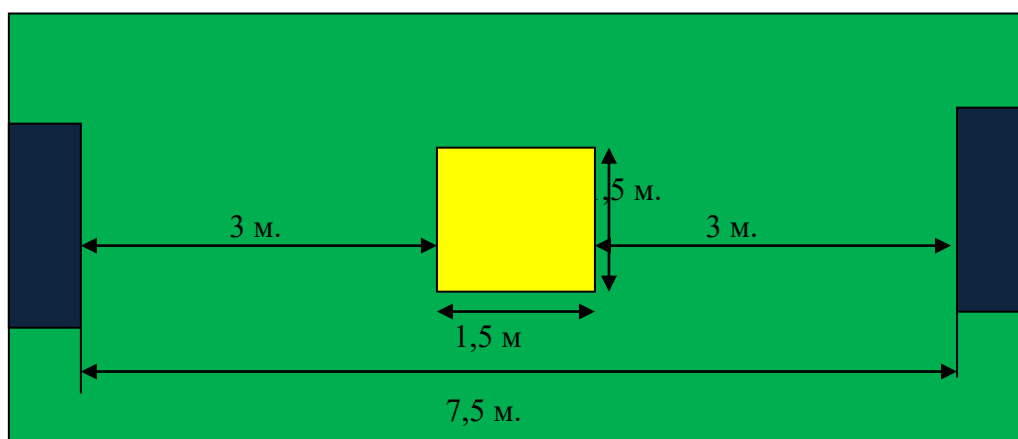
Uchta urinish beriladi. 30 soniya ichida bajarilgan eng ko'p to'p uzatishlar soni hisobga olinadi.

O'yinchi 1,5x1,5 metr kvadrat ichida turib to'p uzatishni bajaradi. Agar o'yinchi to'p uzatishni o'ng oyoqda bajarsa, unda qayta pasni chap oyoqda to'xtatadi va orqaga burilib to'pni chap oyoqda uzatadi. Agar to'pni chap oyoqda to'xtatsa, unda orqaga burilib uni chap oyoqda uzatadi.

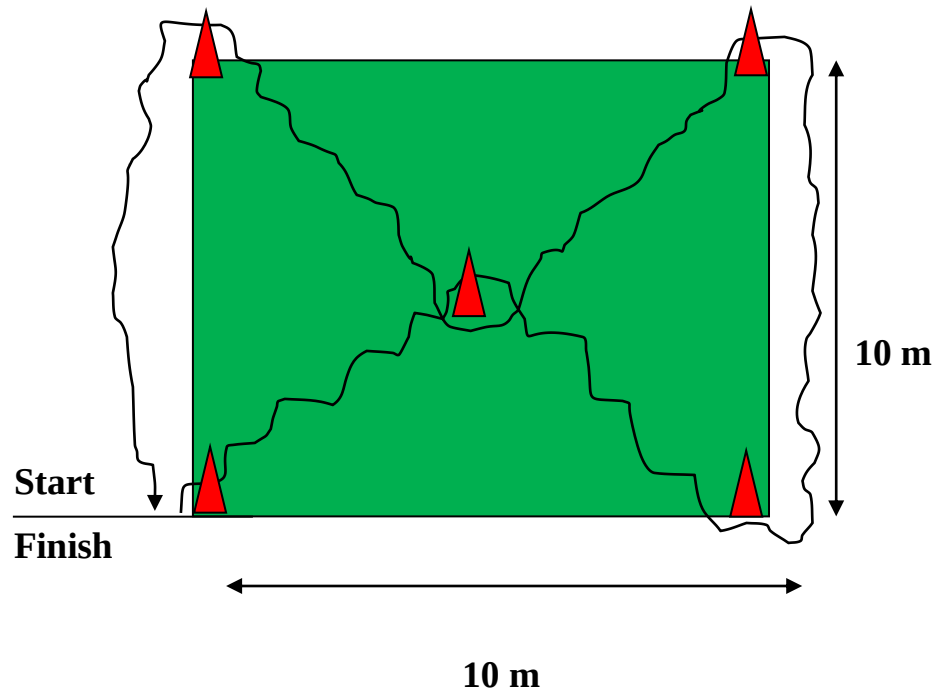
To'p uzatishlar o'ng va chap oyoqlarda navbatma-navbat bajariladi.

To'pni devordan sakrab chiqishi albatta 1,5x1,5 m kvadratga bo'lishi kerak.

Agar to'p devordan kvadratga tushmasa, unda ushbu to'p uzatish hisobga olinmaydi va o'yinchi test bajarishni davom ettiradi.



5. Texnikaga test



Ikkita urinish beriladi

O'yinchi "start" chizig'idan to'p olib yurishni mustaqil boshlaydi va kvadrat burchaklarida va kvadrat o'rtasida joylashgan ustunlarni ketma-ket aylanib o'tadi va to'p olib yurishni qaerdan boshlagan bo'lsa o'sha joyda yakunlaydi.

"Start" chizig'ida o'yinchi to'pga tegishi bilan sekundomer yoqiladi va u "finish" chizig'ini bosib o'tishi bilan to'xtatiladi.

Ikkita urinish beriladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Jami:

- testlash dasturida ballar soni 33 baldan 45 balgacha.
- uchta murabbiy-ekspertlar tomonidan qo'yilgan o'yin uchun o'rtacha o'tish bali 3 dan 5 balgacha (uchta ekspertlarning umumiy ballari uchga bo'linadi)

7.4. Yosh futbolchilar psixologik hususiyatlarini o'rganish uslubi

Yosh kattalashi bilan deyarli o'zgarmaydigan va xarakter bilan faqat kuchayib boruvchi futbolchi shaxsining psixologo-fiziologik hususiyatlarini hisobga olibgina haqiqiy sport muvoffaqiyatlariga erishish mumkin.

Gap OAF (oliy asab faoliyati) psixologo-fiziologik, temperament, motivatsiya, xarakter hususiyatlari haqida bormoqda. Temperament hususiyatlariga o'ziga hos emotsional buyum sohasilari kiradi.

Faollik, tezkorlik, hissiyotlar o'zgarishi, kayfiyat, yangi ishga kirishish tezligi, rigidlik, diqqat va boshqalar. Temperamentning har bir tipi o'z tavsifnomasiga va psixologik hususiyatlariga ega.

Bosh vazifa asab tizimining asosiy to'rtta hususiyatini ajratish va futbol mashg'ulotlari uchun bolalar tanlovida bu hususiyatlarni baholash imkoniyatlarini ko'rib chiqish.

Temperamentning beqaror tipi

34 - jadval

<u>Melanxolik</u>	<u>Xolerik</u>
Qo'rqoq Serjatl Hayajonli Pessimist Vazmin Odamovi Hammani ayblaydi Ambitsiya yashirin	Samarali Harakatchan Zo'ravon Qizishuvchan Kayfiyatga beriladi Impulsiv Optimist Faol Ambitsiya yuqori
Omadsizlikdan qo'rqish yuqori darajada OAF kuchsiz Hissiyotlarni jim boshdan o'tkazadi (yig'loqi)	Omadsizlikdan qo'rqish yuqori darajada Kuch + OAD muvozanatsizlik (beqaror tip) noroziligini ochiq ayta oladi.

Temperamentning barqaror tipi

35-jadval

<u>Flegmatik</u>	<u>Sangvinik</u>
Intiluvchan O‘ylab ish ko‘radigan Qat’iyatli, tinchliksevar Ishonchli Muvozanatli Vazmin So‘lg‘in Passiv	Kirishimli ochiq So‘zamon Tirik Beg‘am Tashabbuskor Huzur-halovatni yaxshi ko‘radi O‘zgaruvchan
Ambitsiya kamtar Qo‘rquv past darajada Kuchlar uyg‘un + OAF muvozanatli VND Hissiyotlarni ichida to‘playdi, ochiy ifodalamaydi	Ambitsiya katta va omadsizlikdan qo‘rqish past darajada Kuchlar uyg‘unligi + Muvozanlilik + OAF qo‘zg‘aluvchan VND. Hissiyotlarini osiq ifodalaydi

Agar futbolchi ushbu tiplarning qay birida ko‘proq plyusga ega bo‘lsa va aynan o‘sha tipga tegishlilikini ko‘rsatsa, demak ro‘yxatga + qo‘yilishi zarur.

Futbolchilar ustidan olib boriladigan kuzatuvlar kompleks tanlov sinovlarini o‘tkazish jarayonlarida amalga oshiriladi va deyarli alohida vaqt talab qilmaydi. Ularni murabbiy o‘z kunlik faoliyati davomida, tashqi omillar ta’sirini mohirlik bilan tahlil qilib, murabbiylik sezgisini (intuitsiyasini) ishga solib, o‘smirlar psixologiyasi bo‘yicha bilimlarini foydalanib anchagina aniqlay oladi.

Biroq buning o‘zi qifoya emas, chunki futbolchi faoliyati negizida intellektual va motor harakatlar (diqqat, fikrlash, xotira, tasavvur) yotadi. Sensomotor reaksiyalar va diqqat hususiyatlari tempini tez va sifatli tadqiq etish uchun ikki hil rangli SHulte jadvalidan foydalanish mumkin. Bu jadvalda erkin tartibda 1 dan 25 gacha raqamlar joylashgan.

Raqamni tartib o'yicha qidirib topib ko'rsatish va ovoz chiqarib aytish taklif qilinadi. Bu test bo'yicha sensomotor reaksiyalar tempining tezlanishini, yuqori darajada holdan toyish yoki kechikkan ishlab chiqarish, diqqatni boshqaga ko'chirish kabi hususiyatlarni kuzatish mumkin. Bitta javdalga 30 soniya me'yor, o'rtacha 40-42 soniya, har bir jadvalga me'yorda bir hil vaqt sarflanadi(*SHulte jadvali.*).

36 - jadval

9	17	9	25	20	14	11
4	13	20	22	19	5	3
21	18	6	7	16	23	8
15	2	5	10	16	6	24
4	12	3	21	19	13	14
2	17	24	15	22	1	11
1	18	12	7	10	23	8

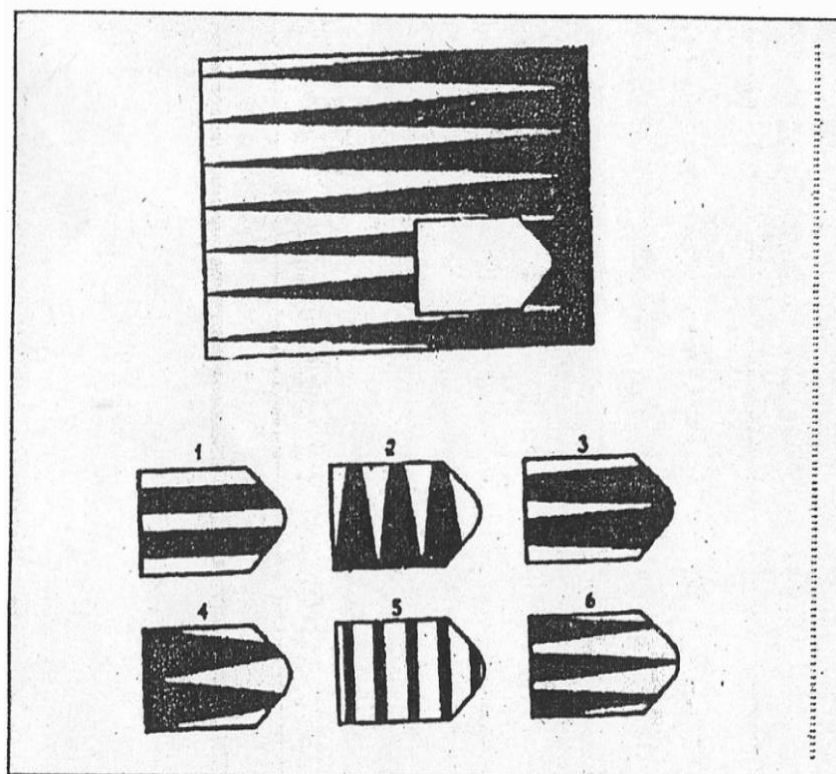
Axborotni tahlil qilish, taktik vazifalarni hal etish, o'yinning dolzarb vaziyatiga lahzada diqqatni yo'naltirish, o'zgarishlarni tahlil qilish, qaror qabul qilish qobiliyatlari, bularning barchasi taktik vazifalarni hal etish psixomotor reaksiyalarda namoyon bo'luvchi futbolchining fikrlash qobiliyatlarini rivojlanish darajasiga bog'liq.

Murabbiy o'z navbatida ruhiy jarayonlarni 3 ta asosiy masalasi: diqqat, persepsiya, fikrlashni o'z ichiga olgan intellekt xususiyatlarini bilishi juda muhim hisoblanadi.

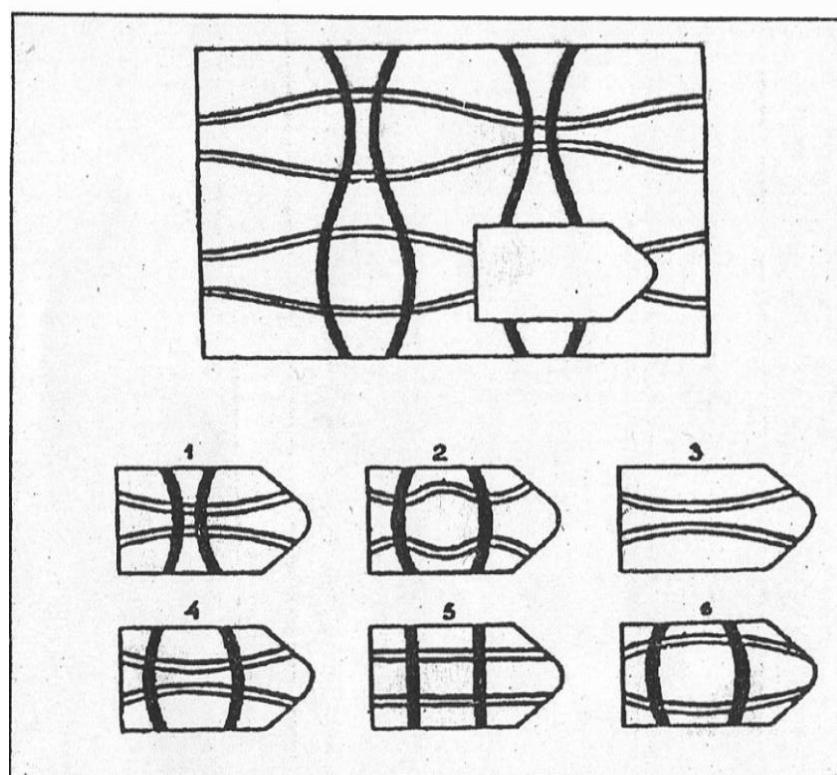
O'sib boruvchi murakkablik testi (Roven uslubiyati) – mantiqiy fikrlashni o'rganish uchun mo'ljallangan.

Vazifa rasmdagi o'zaro bir-biriga bog'langan yoki aloqador figuralar qonuniyatini aniqlash. Vazifani vaqtga maksimal tempda bajarish lozim.

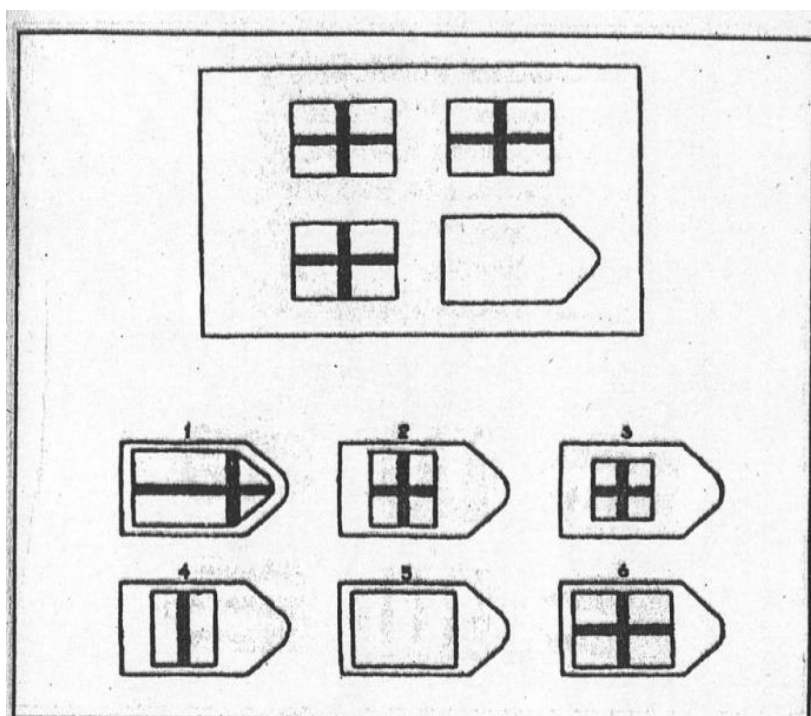
239-rasm



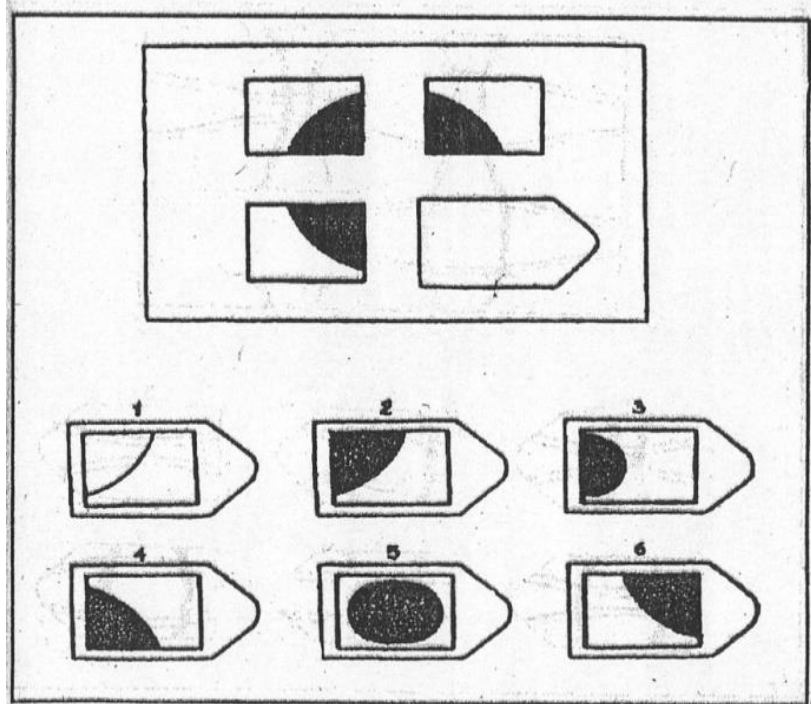
240-rasm



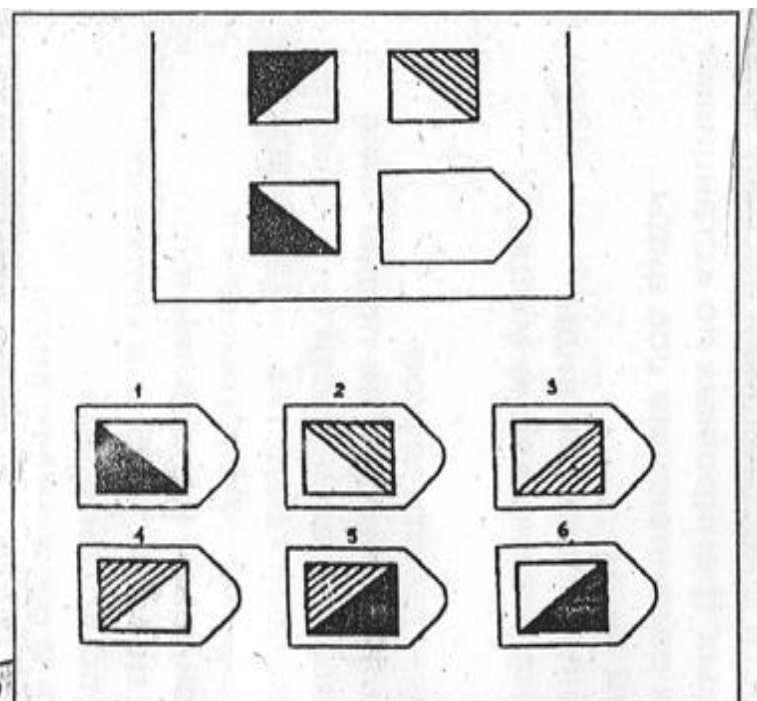
241-rasm



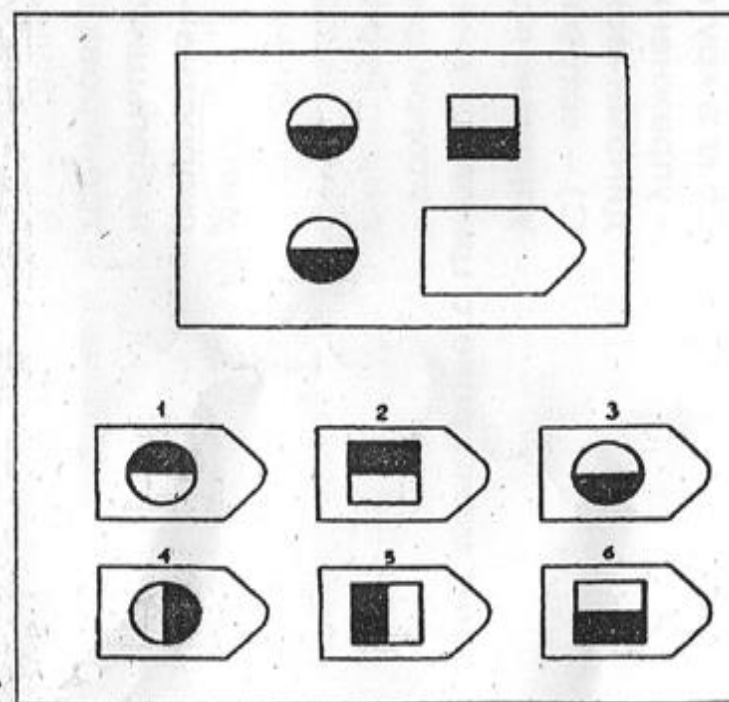
242-rasm



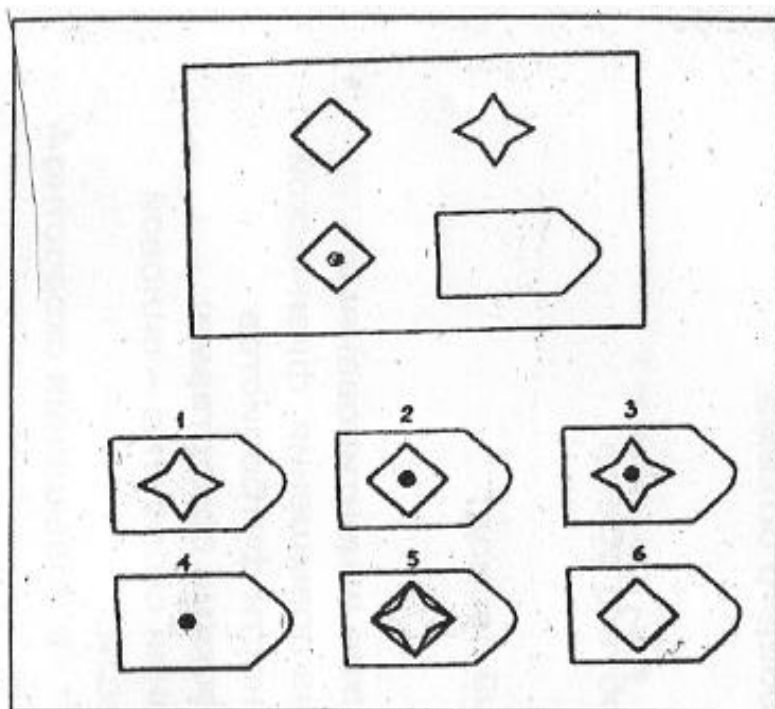
243-rasm



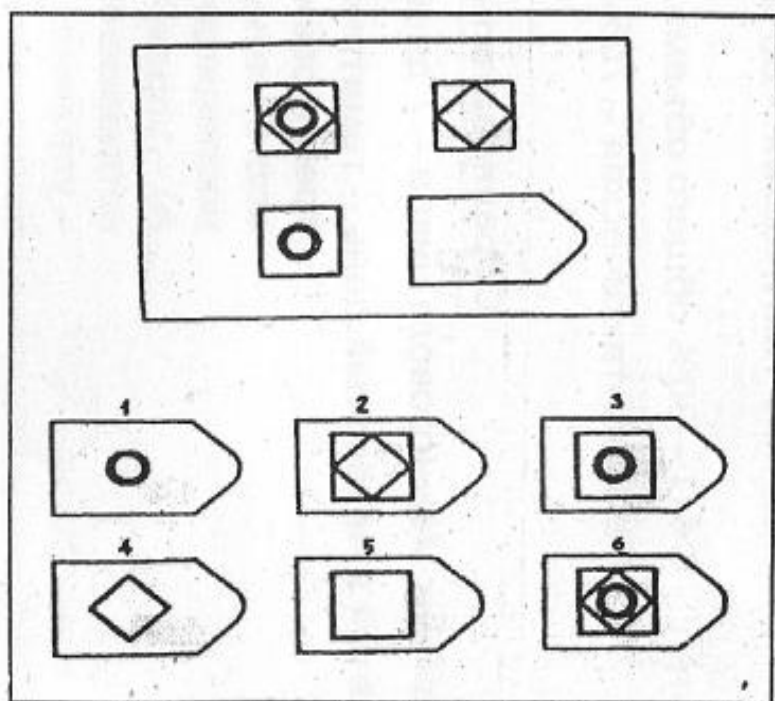
244-rasm



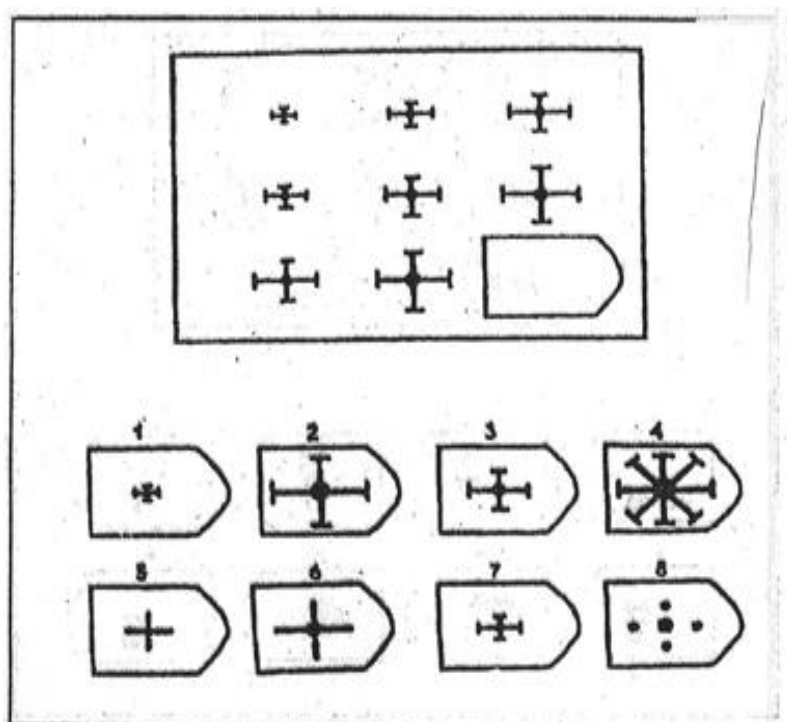
245-расм



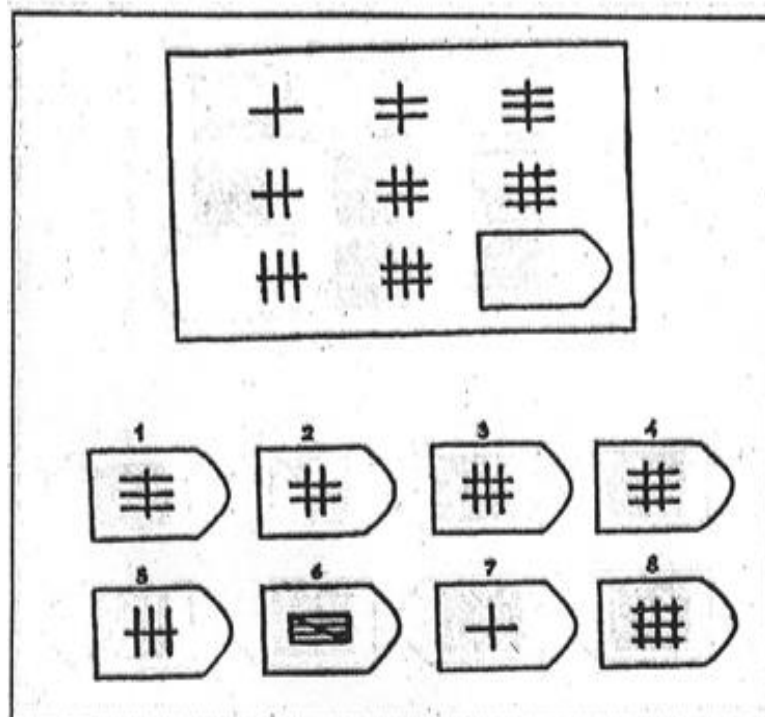
246-расм



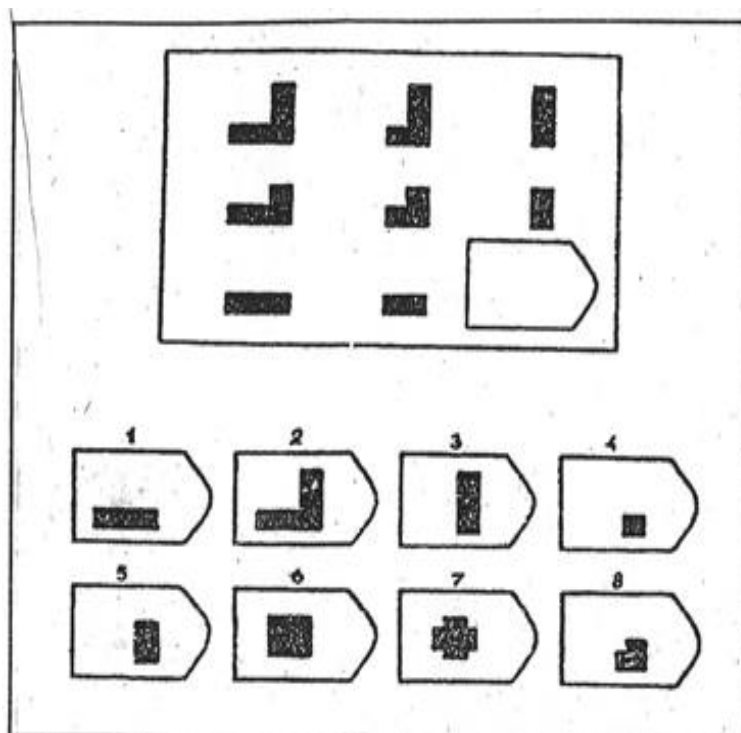
247-расм



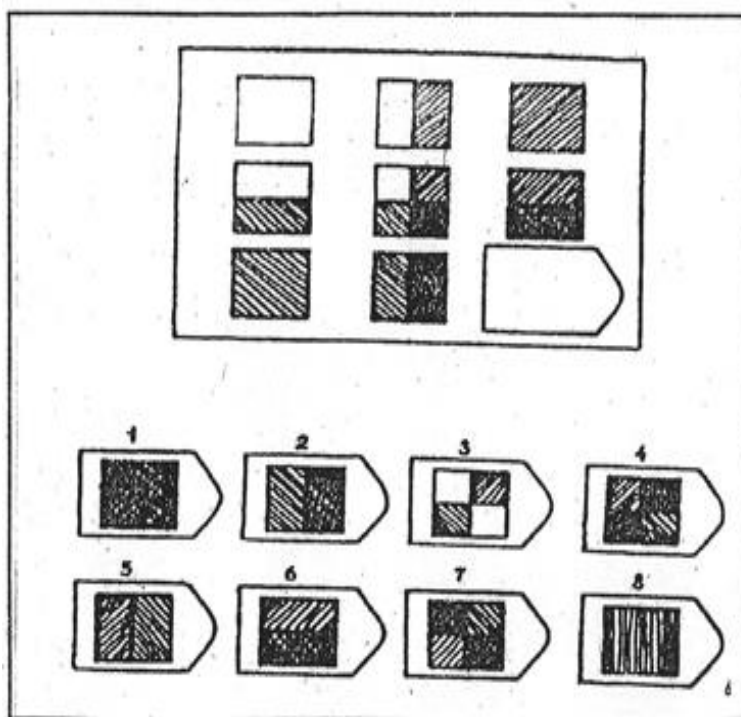
248-rasm



249-расм



250-расм



12 ta rasm – 12 daqiqa (maksimal vaqt) vaqt qancha kam sarflansa, intellekt kaliti shunchalik yuqori.

Kalit

37-jadval

Rasm raqami	To'g'ri javob	Ballar
239	3	3
240	4	5
241	6	2
242	2	3
243	3	5
244	6	4
245	3	6
246	5	6
247	2	4
248	8	7
249	4	3
250	1	6
Umumiy ballar		54

Yuqori intellekt 95% javoblar.

60% o'rtacha intelkt.

25% past intellekt.

(testlanuvchilar to'plagan ballarni (x) yuzga ko'paytirish va maksimal ballar soniga bo'lish (54); $(x \cdot 100) / 54$)

Test ustida ishlashda diqqat, idrok konsepsiyasi muhim ahamiyatga ega bo'lib, shaxs hususiyatlarini, uning psixologik holatini (hayajon, zo'riqish, stress, monotonlik va boshqalar) o'rganishda ham fikrlash faoliyati uchun ko'rsatma beradi. SHu bilan birga futbolchilar faoliyatini turli vaziyatlarda

samarali tomonlarini boshqarish, bashorat qilish bo'yicha individual tasvirni ochib berishga va hatti-harakatlarni boqarish vositalarini to'g'ri tanlashga imkon beradi.

To'g'ri tashkil etilgan tanlov futbolchilarni tarbiyalashda nazariy va uslubiy qiyinchiliklar bilan kuzatiluvchi qo'shimcha muammolarni chetlab o'tishga yordam beradi. Psixologik tuzatish (korreksiya) ishlarini vaqtida o'tkazishga, emotsional barqaror, qiyin o'yin vaziyatlarida ishonchli, tezda oldinga ajralib chiqish bilan himoya va hujumga tayyor, to'pni o'zgaruvchan yo'nalishiga tezkor reaksiya va boshlang'ich ta'lim davrida o'yin ko'nikmalarini o'zlashtirilish muvoffaqiyatini va kelgusida o'yinchi takomillashuvini aniqlashga hamda eng yaxshi kommunikativ aloqalarni qurishga yordam beradi.

Anketa

To'ldirish muddati

F.I.SH. _____

Tug'ilgan yili, oyi, kuni.

Uy manzili, telefon _____

Bolalar muassasasi _____

Anketani to'ldirish bo'yicha ko'rsatmalar:

Har bir punktda eng mosini ostiga chizish - a, b, v yoki g.
O'tkazishda qiyinchilik: a) mavjud, b) mavjud emas

Ta'limda qiyinchilik: a) mavjud, b) mavjud emas

I. EMOTSIONAL-IRODAVIY SOHA HUSUSIYATLARI, DIQQAT

Bola nomoyon eta oladimi:

1. Asabiylik (asabiylashish), hayajonlanish:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

2. Harakat bezovtaligi, tormozlanish:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

3. Parishonxotirlik, chalg'uvchanlik, serxarakat, impulsivlik:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

4. Toliquvchanlik, holdan toyish:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

5. Qiziqqonlik, zo'ravonlik:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

6. So'lg'inlik, passivlik:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

7. Qo'rqqonlik, tortinchoqlik:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

*

II. FAOLIYATNI ANGLASH HUSUSIYATLARI

1. Bola qay darajada esda olib qoladi:

a) juda yaxshi, b) yaxshi, v) o'rtacha, g) yomon

2. Tushintirishlarni eshitadimi:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

3. Anglash faolligi (yangi bilimlarga intilish):

a) yuqori, b) o'rtacha, v) past, g) mavjud emas

4. Bir tipga tegishli o'quv vazifalarni bajarish muvoffaqiyati tebranadimi:

a) juda tez-tez, b) odatiy, v) kamdan-kam, g) juda kam

5. Bola faoliyatning boshqa turiga kirishib keta oladimi:

a) oson, b) oson emas, qiyin emas, v) qiyinchilik bilan, g) katta qiyinchilik bilan.

III. Harakat sohasi, harakat koordinatsiyasida buzilishlar mavjudmi:

a) ha, b) yo'q

Eshitish, ko'rish, so'zlashda buzilishlar mavjudmi:

a) ha, b) yo'q.

Hatti-harakat, hulq-atvor, xarakter va anglash faoliyatining (agar mavjud bo'lsa) boshqa spetsifik hususiyatlari haqida anketa orqasiga yozishigizni so'raymiz.

Professional tanlov yordamida futbolga layoqatni aniqlovchi shaxsning psixofiziologik sifatleri va hususiyatlari majmuasi aniqlash mumkin.

U quyidagi individual hususiyatlarni o'z ichiga oladi: asab tizimining bazis hususiyatlari, harakat reaksiyalarini tezkorligi va aniqligi, axborotlarni qabul qilish tezligi, harakatni muhit-vaqt tavsiflarini aniq baholash, kinestetik idrok aniqligi, mushak kuchlanishlarini differensiyalash, diqqat hususiyatlari, fikrlash, ta'lim va dinamik stereotiplarni qayta yaratish tezkorligi.

Nafaqat sanab o'tilgan shaxs sifatleri va hususiyatlaridan har biri, balki ularning majmuasi bolalarni futbolga nisbatan qobiliyatlari rivojini bashorat qilish imkonini beradi.

Bu ma'lumotlarni tanlov kabi, "Orqada qolgan" sifatlar maqsadga yo'naltirilgan rivojlanishga duchor bo'lgan bolalarni bolang'ich sport tayyorgarligi davrida mashg'ulotlar jarayonlarini indididuallashtirishda ham qo'llash tavsiya qilinadi. Agar u sezilarli darajada natijalar bermasa, demak "orqada qolgan" sifatlar boshqa sifatleri rivojlantirish hisobiga to'ldiriladi.

7.5. Futbol mashg'ulotleri uchun bolalarni tanlashda vrach nazorati

Vrach ma'lumotnomasijismoniy rivojlanish, tana tuzilish tipini aniqlash, tana proporsiyalari (bo'y, vazn, elka va tos kengligi, mushak tizimlari sigmenti va boshqalar o'lchanadi) tadqiq etishni o'z ichiga oladi. Futbol maktabiga kirayotganlarni jismoniy rivojlanish darajasi bolalarning yosh-jins guruhi uchun hos ko'rsatkichlarga mos kelishi kerak, biroq vrachlar hamda murabbiylar tanlovda aynan futbolchilarning jismoniy rivojlanish hususiyatleri tasiflovchi ma'lumotlarni ham hisobga olishleri maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sport tanlovi mezonleri sifatida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichleri baholashda shaxsning faqat pasport yoshini hisobga olish bu noto'g'ri. Aynan

bir hil pasport yoshida jinsiy etilish tempiga hilma-hil omillarning (irsiy, muhit ta'siri, bolalik paytida kasallanish) ta'sir ko'rsatishiga asoslangan juda katta farqlanish diapazoni (2-3 yoshgacha) mavjud.

Bir vaqtning o'zida jinsiy etilish darajasi hamda organizmning biologik etukligini o'rganish bilan jismoniy rivojlanishni aniqlash lozim, yoki biologik yosh, pasport yoshiga nisbatan ko'p jixatdan jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab bera oladi va aynan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari biologik yosh bilan uzviy bog'liq hisoblanadi.

Jinsiy etilish tashqi alomatlarini namoyon bo'lish darajasi vrach tekshiruv kartasiga "tashqi tekshiruv" bo'limiga yoziladi.

Vrach nazorati vazifalari sport tanlovi bosqichlariga ko'ra aniqlanadi.

Birinchi bosqichda bolalar umumta'lim maktablari vrachlari tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotnoma asosida nazorat sinovlarida ishtirok etishlariga hamda bolalar-o'smirlar sport maktabida birinchi uch oylik mashg'ulotlarda shug'ullanishlariga ruxsat beriladi. Agar bolalarda shug'ullanish uchun to'siq bo'la olmaydigan sog'lig'ida biron-bir og'ishlar (ma'lumotnomada tashhis ko'rsatilishi shart) mavjud bo'lsa, futbold maktabi vrachi qabul to'g'risidagi savolni mavjud tibbiy ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalarga tayanib hal qiladi.

Mashg'ulotlarga qarshi ko'rsatmalar quyidagilar hisoblanadi: markaziy va periferik asab tizimlari kasalliklari (shu jumladan ruhiy hastaliklar va epilepsiya); mushak tizimlari kasalligi, suyaklar, bo'g'imlar, umurtqa pag'onasi deformatsiyasi; ichki kasalliklardan – revmatik va tug'ma yurak porogi, gipertonik kasallik. Bundan tashqari, o'pka va boshqa organlar tuberkulyozi, bronxial astma, bronxoekstatik kasalliklar, oshqozon-ichak trakti kasalliklari (umumiy ovqatlanishni pasayishi, ikkilamchi kamqonlik va boshqalar bilan kuzatiladigan o'tkir va surunkalikasalliklar), buyrak, qon tizimlari va endokrin tizimlari kasalliklari bilan og'rigan bolalar qabul qilinmaydi.

Futbol mashg'ulotlari uchun tanlab olingan uzun bo'yli bolalar va o'smirlar ichki sekretsiasida, masalan gipofizda (akromegaliya – bo'yi bilan bir

qatorda qo'l panjalari, oyoq panjalari, yuzni ko'zga ko'rinadigan qismlari – pastki jag', iyak yoylarini noproporsional kattalashganligi) bezlari yoki jinsiy bezlar (adipozogenital distrofiyasi bilan bog'liq ortiqcha semizlik) disfunktsiyasi gumon qilinganda ular endokrinolog ko'rigidan o'tishlari lozim. Agar tashhis tasdiqlansa, ular futbol mashg'ulotlaridan chetlashtirilib maxsus davolash muolajalariga yo'naltiriladi.

Turli og'irlashgan shakllari (revmatizm, nefrit va boshqalar) bilan kechuvchi tomoq bodom bezlarini (surunkali tonzELIT) surunkali yallig'lanish kasalliklarida, labirintli alomatlar bilan (bosh aylanishi, ko'ngila aynishi) o'rta quloq sohasida surunkali yiringli yallig'lanishlarda, vestibulyar tizim kasalliklarida futbol mashg'ulotlariga ruxsat berilmaydi.

Uzoqni ko'ra olmaslik past darajada bo'lganda hech qanday tuzatishlarsiz futbol o'ynash mumkin, o'rta darajada uzoqni ko'ra olmaslik (-3,0 dan -5,0D gacha) yoki yaqinni ko'ra olmaslik (+3,0 dan +5,0D gacha) tashhisi qo'yilgan bolalar o'yin vaqtida ko'zoynak taqishlariga ruxsat beriladi. YAqqol namoyon bo'luvchi uzoqni ko'ra olmaslik rivojlanib borayotganligi aniqlansa yoki qo'zoynaklar bilan ham yomon me'yorlashsa va shu bilan birga ko'z tubida o'zgarishlar topilsa, demak bu futbol bilan shug'ullanish uchun qarshi ko'rsatma hisoblanadi.

Vrach ko'rigida tez-tez kasalliklarni ma'lum ko'rinishiga mos kelmaydigan alohida patologik alomatlar aniqlanadi. Ko'pchilik holatlarda bu og'ishlar yurak qon-tomir tizimining yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lib, futbol mashg'ulotlaridan chetlashishga sabab bo'ladi. Ularga quyidagilar kiradi: arterial bosimni oshishi (135 – 140 mm s.u. maksimal), bu asosan gipertonik kasallik (buyrak-ajratish tizimida anomaliyalar mavjud bo'lmaganda) uchun hos biron-bir ob'ektiv o'zgarishlarga shikoyatlarsiz kechadigan baland bo'yli, tanasi yirik o'smirlar va o'spirinlarda kuzatiladi; funksional tavsifga ega sistologik shovqin (yurak porogida kuzatiladigan organik shovqinlar); yurak patologiyasi klinik ko'rinishlari namoyon bo'lmagan yurak ritmini buzilishi (masalan, ekstrastologik aritmiya) va boshqalar.

Bunday vaziyatlarda bolalar futbol mashg'ulotlariga muntazam vrach kuzatuvlari amalga oshiriladigan bir yil muddatga individual reja asosida shartli ravishda ruxsat beriladi, bu og'ishlar tabiatini o'rganib chiqish bo'yicha chuqurlashtirilgan tadqiqotlar o'tkaziladi hamda kelajakda futbol bilan shug'ullanish imkoniyatlari haqidagi savollar hal etiladi.

Vrach tekshiruvlarining har bir holatida futbol maktabiga qirish uchun zarur ko'rsatkichlarga ega yosh futbolchi qanday davolash-profilaktika tadbirlariga muxtojligi aniqlanadi.

Infeksiya o'chog'i (tomoq og'rig'i, II va III darajali adenoidlar, o'rta quloqni yiringli yallig'lanishi, surunkali appenditsit va boshqalar) klinik belgilari aniqlansa o'quvchilarga davolanish muolajalarini o'tish taklif qilinadi. Bu muolajalarsiz bolalar kelgusi mashg'ulotlarga kiritilmaydi.

Teri va ichak parazitlar kasalliklar futbol mashg'ulotlariga ruxsat berish uchun qarshi ko'rsatma hisoblanib, agar shunday alomatlar aniqlansa va tasdiqlansa bolalar xatto chetlatilishlari ham mumkin.

Futbol maktabiga tanlovdan so'ng 3 oy o'tib, birinchi bosqichda tanlab olingan bolalar zamonaviy klinik va funksional tashhis uslubiyatlarini qo'llash bilan dispanser tamoyilida tashkil etiluvchi vrach ko'riklaridan o'tadilar.

Ma'lum sharoitlardan kelib chiqib, u futbol maktabi vrachi yoki tibbiy nazorat vrachi (tuman yoki shahar) yoki tibbiy-jismoniy tarbiya dispanser kuchi bilan (tuman yoki shahar) o'tkaziladi.

Zaruriyat tug'ilganda futbol maktabi vrachi tuman yoki shahar poliklinikalari rentgen xonasi, funksional tashhis xonasi, klinik laboratoriya mutaxassislarining maslaxat (konsultatsiya) yordamlaridan foydalanishlari mumkin.

Bir yil muddatgacha cho'zilishi mumkin bo'lgan tanlovning ikkinchi bosqichi mobaynida shug'ullanuvchilar puxta vrach kuzatuvlariga jalb qilinadi, bu davrda futbol bilan shug'ullanish uchun g'ov bo'lishi mumkin bo'lgan organizmda yashirin kechadigan potologik o'zgarishlar aniqlanadi hamda zarur davolash-profilaktika tadbirlari kompleksi o'tkaziladi.

Tanlovning ikkinchi bosqichida amalga oshiriladigan vrach tekshiruv natijalari yosh futbolchilarni kelgusi tayyorgarlik bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ancha individuallashtirishga ham yordam beradi.

Yurak qon-tomir tizimining funksional xususiyatlarini sinovdan o'tkazish uchun vrach tekshiruvlarida tezkorlikka va chidamkorlikka uch momentli funksional sinovlar yuklamasi qo'llaniladi.

Puls reaksiyalari va arterial bosimni qayd qilish bilan umum qabul qilingan uslubiyatlar bo'yicha to'liq hajmdagi bu funksional sinov (30 soniya ichida 20 ta o'tirib-turish; sonlarni baland ko'tarish bilan maksimal tempda joyda 15 soniyali yugurish, tiklanish 3 daqiqa o'rganiladi; sonlarni baland ko'tarish bilan 1 daqiqada 180 qadam tempida joyda 3 daqiqali yugurish, tiklanish daqiqa o'rganiladi) bu yuklamalarni texnik to'g'ri bajara oladigan uchta yosh futbolchilarni (13 yoshdan boshlab) tadqiq etishda qo'llaniladi.

Endi mashg'ulotlarga kirishgan 9-10 yoshli bolalarni tadqiq etishda 20 ta o'tirib-turish yuklamasiga reaksiyani o'rganib chiqish bilan chegaralanish mumkin, 11-12 yoshli bolalarni tadqiq etishda esa 20 ta o'tirib-turish yuklamasiga 15 soniyali yugurish kiritiladi.

Ikkinchi bosqichda futbol maktabi dasturida nazarda tutilgan mashg'ulot tartibi va yuklamalari o'quvchilar organizmining funksional imkoniyatlari darajasiga mosligi to'g'risidagi masalalarni aniqlash uchun o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonlaridagi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar katta ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Aynan shu maqsadda mashg'ulotlarni xaftalik siklida ancha katta yuklamalar bilan mashg'ulotlar ta'sirini tadqiq etish hamda takroriy spetsifik yuklamalar bilan sinovlar o'tkazish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda tibbiy kuzatuvlar kompleksiga yosh futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlarini chuqur o'rganishga yo'naltirilgan bir qator maxsus tadqiqotlarni kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Demak, umumiy ishchanlik qobiliyati chidamkorlikni baholash uchun sport fiziologiyasi va sport tibbiyotida qo'llaniladigan, maksimal kislorod

iste'moli tadqiqotlari, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish bilan sinovlar va boshqa uslublar tavsiya qilinishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Yosh futbolchilarni tanlab olish tizimi?
2. Futbolchilarni tanlab olishda nimalarga e'tibor beriladi?
3. Boshlang'ich tanlov jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
4. Bolalarni sport maktabiga tanlab olishda qaysi kompleks ko'rsatgichlari qo'llanishi kerak?
5. Natijalarni baholashda qaysi uslublardan foydalaniladi?
6. Yosh futbolchilar tanlab olinishining II bosqichi qanday tashkil etiladi?

VIII BOB. YILLIK SIKLDA FUTBOLCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI TUZIB CHIQISH

Fundamental jihatdan ishlab chiqilgan va umumlashtirilgan davrlashtirish nazariyasi yillik tayyorgarlikni tuzib chiqish uchun nazariy-uslubiy asos hisoblanadi. Uning asosini katta mashg'ulotlar tsikllari asosidagi sport mashg'ulotlarini tuzib chiqishning har tomonlama asoslab berilishi va ko'pgina mamlakatlarda sportchilarni tayyorlash tizimiga joriy qilinishi, amaliyotda sinovlardan o'tkazilishi tashkil qiladi. Davrlashtirish nazariyasining asosiy qoidasining mazmun-mohiyati shundaki, ya'ni sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishiga tayyorlik holatining to'liq ravishda rivojlantirilishi bevosita uzoq vaqt davomiyligida amalga oshirilgan jarayon natijasi bo'lib, bu jarayon esa o'z navbatida, yillik yoki yarim yillik tsikllar orqali ta'minlanishi mumkin. Sport o'yinlarida musobaqalar mavsumining o'ziga xos tavsiflarga egaligini qayd qilib o'tish talab qilinadi. Boshqa sport turlari bilan solishtirilganda, bu erda *«me'yor»* sifatida yillik tsikl davomida 50-70 ta musobaqalarda ishtirok etish qayd qilinadi. Bunda musobaqa davrining davomiyligi yil davomida 6-9 oyni tashkil qiladi.

Bu holatni hisobga olgan ravishda, sport o'yinlarida sportning ko'pgina turlarida odatlanilgan holatdagi, yillik tayyorgarlik tsiklini davrlashtirish bo'yicha nuqtai nazarlarga o'zgartirish kiritish talab qilinadi. Bu yerda tayyorgarlik davri bilan birgalikda, uchta ushbu ko'rinishdagi davrlar mavjud bo'lishi va ular borgan sari ko'proq qayd qilinishi mumkin. Bu esa har safar yillik tsikl ichida sport formasining rivojlanishidagi barcha to'rtta fazaga (yaratish, nisbatan barqarorlashish, optimal holatda namoyon bo'lish va qisman sarflanish) muvofiq keluvchi, o'z ichiga *«potentsialning yig'ilishi va uning ro'yobga oshirilishini»* qamrab oluvchi, butun holatdagi mezotsikllarni ajratishni amalga oshirishga majburlaydi. Qayd qilib o'tish kerakki, bu ko'rinishdagi tayyorgarlik mezotsikllari ichida yillik tsikllarga o'xshash holatda, o'tish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa bosqichlari

bo'yicha tarkibiy tashkil qiluvchilar asosidagi yuklamalarning to'liqsimon ko'rinishda aks etishi saqlanadi.

Futbolda sport mashg'ulotlarini davrlashtirishdan voz kechish tarafdorlari tomonidan ilgari surilgan nuqtai nazarlar o'z tasdig'ini topmagan, jumladan ularning fikriga ko'ra, tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar jarayonidan tashkil topgan holatga amal qilib, yil davomida musobaqalar amaliyoti orqali o'tishi, tayyorgarlik tarkibining to'liq holatda musobaqalar oralig'idagi qisqa vaqt davomiyligidagi davrga mo'ljallanilishi, bu davr davomida o'tkazilgan oldingi uchrashuvlardan keyin qayta tiklanish masalalarini hal qilish va bevosita navbatdagi musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadga muvofiqligi keltiriladi. Biroq, bu ko'rinishdagi yondoshuvning amaliyotda ro'yobga oshirilishi aynan asosiy musobaqalar, jumladan mamlakat miqyosidagi chempionat va shuningdek, Osiyo miqyosidagi saralash o'yinlari, dunyo chempionati va Olimpiya o'yinlari lahzasiga nisbatan sportchilarning cho'qqi holatidagi (*pik*) tayyorgarlik darajasiga erishishi imkonini bermaydi.

Futbolda tipik holatdagi yillik mashg'ulotlar sikli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davridan tashkil topadi.

8.1. Tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish

Tayyorgarlik davri sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan tayyorgarligida bazaga oid asoslarning shakllantirilishi uchun mo'ljallaniladi. Sportning ko'pgina turlarida tayyorgarlik davri mashg'ulotlar makrotsikli davomida nisbatan uzoq vaqt davomiyligiga ega bo'lgan struktura birligi hisoblanadi. Bu yerda sportchi organizmining samarali holatdagi musobaqa faoliyatini amalga oshirishiga qaratilgan, bevosita harakatlarga oid va vegetativ sferalar tayyorlanishiga yo'naltirilgan katta hajmdagi maxsus ishlarni bajarish talab qilinuvchi funksional baza yig'iladi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi: futbolchilar va umumiy holatda futbol jamoasining shunday darajadagi tayyorgarligini shakllantirishga qaratiladiki, ya'ni bu tayyorgarlik darajasi birinchidan, mamlakat miqyosidagi

chempionatning birinchi davrasi davomida muvafaqqiyatli ishtirok etishni ta'minlab berishi va ikkinchidan, musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi tsiklda hajmiy miqdordagi shiddatli holatdagi mashg'ulotlarni amalga oshirish imkoni berishi kerakligi nazarda tutiladi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi – jismoniy jihatdan tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ayniqsa, o'yinning samaradorligi va tomoshabopligi bilan bog'liq bo'lgan spetsifik harakatlar darajasiga erishishdan tashkil topadi.

Butun tayyorgarlik davri davomida hal qilinuvchi, maxsus tayyorgarlikning ko'p sonidagi vazifalari yakuniy holatda futbolchilarning mamlakat miqyosidagi uchrashuv musobaqalarida muvafaqqiyatli chiqish qilishlarini ta'minlab beradi. Amaliyotda shunday nuqtai nazarlar mavjudki, ularga muvofiq holatda, tayyorgarlik davrining birinchi qismi umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirilishi, texnikaning takomillashtirilishiga qaratilishi, ikkinchi bosqich esa maxsus tayyorgarlikka yo'naltirilishi kerakligi qayd qilinadi, biroq bu xato fikr hisoblanadi.

Sportchilarning zamonaviy holatdagi tayyorgarligi ularning yoshi va malaka darajasidan qat'iy nazar, tayyorgarlik davrining birinchi kunidan boshlab navbatdagi bosqichlarda maxsus tayyorgarlik uchun jismoniy, psixologik va texnik jihatdan boshlang'ich holatni yuzaga keltiruvchi mashqlar tuzib chiqilishi talab qilinadi. Bunda mustasno sifatidagi holat sifatida jismoniy tayyorgarlikning past darajada bo'lishi qayd qilinib, bu holatda navbatdagi bosqichlarda ixtisoslashishning nisbatan muvafaqqiyatliroq amalga oshirilishida organizm funksional tizimlari uchun muhim hisoblangan, mushaklar tizimining boshlang'ich holatda rivojlantirilishi talab qilinadi.

Bunda foydalaniluvchi mashqlar tizimi va tavsiflari bo'yicha, musobaqa mashqlaridan sezilarli darajada farqlanishi mumkin, ushbu ko'rinishda tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi bu bosqichda sport natijalari darajasini belgilab beruvchi xususiy kompleks holatdagi sifatlarni rivojlantirish emas,

balki ularning asosini tashkil qiluvchi alohida omillarning imkoniyatlari darajasini oshirishga qaratiladi.

Tayyorgarlik davri o'zining funksional vazifalariga ega bo'lgan turli xildagi mikrotsikllardan tashkil topadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, musobaqa oldi mikrotsikllari ajratiladi. Odatda, yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda jalb qiluvchi tsikl qisqa muddat bo'yicha rejalashtiriladi va maxsus tayyorgarlik davri nisbatan davomiyligi bilan ajralib turadi. Yuqori malakaga ega bo'lmagan sportchilarda esa aksincha nisbatlarga amal qilinadi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlashning quyidagi ko'rinishdagi sxemasi taklif qilinadi (38-jadval).

Tayyorgarlik davrida yuklamalarning taqsimlanish sxemasi

38-jadval

Yuklamalarning tavsiflari		Tayyorgarlik davri siklida yuklamalarning hajmi				
Maxsus ixtisoslashtirilgan	Yo'nalish	Qamrab oluvchi	Baza sifatidagi sikllar			Musobaqa oldi
			1	2	3	
Maxsus mashqlar	Aralash	30%	15%	35%	40%	55%
Maxsus bo'lmagan mashqlar	Tanlangan	yo'q	25%	20%	15%	15%
	Tezlikka oid	5%	5%	5%	10%	10%
	Kuchga oid	20%	10%	15%	10%	10%
	Chidamlilik	20%	25%	10%	10%	5%
	Koordinatsiyaga oid	10%	10%	5%	2-3%	yo'q
	Egiluvchanlik	15%	10%	5%	7-8%	10%

Tayyorgarlik davrida yuklamalarning bu ko'rinishda taqsimlanishi sxemasi shartli holat hisoblanib, eng asosiysi – ixtisoslashtirish nisbatlari dinamikasi va mashg'ulotlar yuklamalarining yo'naltirilishi hisoblanadi. Musobaqa davriga yaqinlashish bilan maxsus ixtisoslashtirilgan vositalarning solishtirma miqdori ortadi va futbolchilarni tayyorlashda maxsus bo'lmagan mashqlar ulushi esa

kamayishi qayd qilinadi. Shuningdek, eslatib o'tish kerakki, ya'ni sport formasining rivojlantirilishi bo'yicha umumiy qonuniyatlar jumladan futbolchilar uchun ham xos xususiyat hisoblanadi.

Futbolda so'nggi yillarda tayyorgarlik davrining davomiyligi yyetakchi sport klublarida qisqartilishi qayd qilinadi. Bu holat Chempionlar ligasi va OFK Kubogida guruh o'yinlarida ishtirok etish bilan bog'liq hisoblanadi.

Bu musobaqalarning boshlanishi fevral-mart oylariga to'g'ri keladi, bu esa o'z navbatida fundamental tayyorgarlik muddatlarining qisqarishiga olib keladi.

Bu ko'rinishdagi holatlarda funksional potentsialning yig'ilish davomiyligi cheklanishi va uning ro'yobga oshirilishi o'rtasidagi qarama – qarshilik vaziyati yuzaga kelishiga olib keladi.

Bu ko'rinishdagi ziddiyatli vaziyatni hal qilishning yo'llaridan biri – bu nisbatan qisqa muddat davomiyligida o'yinchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishish imkonini beruvchi usullar va vositalarni qidirib topish hisobiga bazaga oid bosqichni rejalashtirishni ishlab chiqishdan tashkil topadi.

Oliy liga jamoalarida tayyorgarlik davri davomiyligi 55-65 kunni tashkil qilib, bu davr o'z tarkibiga quyidagi to'rtta bosqichni qamrab oladi: jumladan, jalb qiluvchi (8-9 kun); umumiy tayyorgarlik (18-23 kun); maxsus tayyorgarlik (22-25 kun); musobaqa oldi davrlari (8-10 kun) qayd qilinadi. 5-jadvalda tayyorgarlik davri davomida jamoalar tomonidan bajariluvchi asosiy yuklamalar ko'rsatkichlari keltirilgan.

Tayyorgarlik davri davomida o'yinchilar tomonidan bajariluvchi yuklamalarning umumiy yig'indi xajmini qarab chiqish va futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini testdan o'tkazish orqali muallif tomonidan quyidagi ko'rinishdagi xulosalarga kelingan:

- bajarilgan eng katta ishlar hajmi SSKA (MHSK – Markaziy harbiy sport klubi) jamoasi futbolchilari tomonidan qayd qilinib, ularning «Torpedo» va «Dinamo» jamoalari o'yinchilariga nisbatan ishonchli darajada yuqori tayyorgarlik darajasiga erishishlari qayd qilinadi;

– «Torpedo» jamoasi futbolchilari eng kichik hajmdagi ishlarni bajarishi kuzatilib, o'z navbatida jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan past darajada aks etishi bilan tavsiflanadi.

O'z navbatida, umumiy holatda yuklamalar hajmi va tayyorgarlik darajasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud hisoblanadi.

Jamoalarning tayyorgarlik davri tarkibi va strukturasini tahlil qilish davomida muallif tomonidan quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilingan:

– mashg'ulotlar vositalarining qiymati va yo'naltirilganligi;

– ixtisoslashish;

–koordinatsion murakkablik;

– bitta mashg'ulot davomida va shuningdek, umumiy holatda makro-tsiklda mashg'ulotlar vositalarining ketma-ketligi va navbatlashib kelishi tartibi.

Yuqorida qarab chiqilgan ko'rsatkichlar asosida qayd qilish mumkinki, o'yinchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishi bo'yicha belgilangan talablar asosida takomillashtirilishi nuqtai nazaridan olib qaralganda, MHSK jamoasining mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqish tartibi nisbatan ko'proq darajada samarali hisoblanadi. Ko'rish mumkinki, musobaqalar boshlanishigacha 7-10 kun qolgan davr mobaynida yuqori shiddatdagi vositalardan foydalanish hisobiga bajariluvchi ishlar hajmini doimiy ravishda oshirib borish tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari jarayonini oqilona tarzda tashkil qilishning shakli hisoblanadi. «Torpedo» va «Dinamo» jamoalarida musobaqa davri boshlanishigacha bir oy qolgan muddatdan boshlab bajariluvchi ishlar hajmining susayib borishi kuzatiladi (39-jadval).

MHSK jamoasida aerob tavsifdagi bajariluvchi ishlar faqat jalb qiluvchi bosqichda foydalanilib, qisman (umumiy bajariluvchi ishlar tarkibida 7% ni tashkil qiladi) umumiy tayyorgarlik davrida qo'llanilishi qayd qilinadi. Umumiy holatda, «Dinamo» jamoasi o'yinchilari tomonidan bajarilgan aerob tavsifdagi ishlar hajmi «MHSK» jamoasi o'yinchilari tomonidan bajarilgan ushbu ko'rinishdagi ishlarga nisbatan 6 marta ko'pligi qayd qilinadi. Shu bilan bir

**Tayyorgarlik davri bosqichlarida yuqori malakali jamoalarning
mashg'ulotlar jarayoni ko'rsatkichlari**

39-jadval

Ko'rsatkichlar	Jamoalar	Bosqichlar				Umumiy ko'rsatkichlar	
		1	2	3	4	Σ	X
Mashg'ulotlar kunlari soni	<i>D</i>	10	20	18	5	53	
	<i>T</i>	14	20	19	5	58	
	<i>S</i>	13	17	22	10	62	
Mashg'ulotlar mashqlari soni	<i>D</i>	17	35	31	8	91	
	<i>T</i>	24	37	34	7	102	
	<i>S</i>	25	34	4	20	123	
O'yinlar miqdori	<i>D</i>	1	4	5		10	
	<i>T</i>	3	3	3	1	10	
	<i>TS</i>	2	4	5	1	12	
Yuklamalarning hajmi (daqiqa)	<i>D</i>	1920	3540	2460	660	8580	1618
	<i>T</i>	1320	2640	2040	540	6540	112.7
	<i>S</i>	2940	3660	4980	1740	13320	214.8
Yo'nalish: Anaerob-alaktat	<i>D</i>	15	20	18	38		23
	<i>T</i>	11	19	17	11		14
	<i>TS</i>	23	30	38	39		32
Anaerob-glikolitik	<i>D</i>	8	6	10	12		9
	<i>T</i>	7	11	4	5		7
	<i>S</i>	7	25	26	25		21
Aerob-anaerob	<i>D</i>	22	26	44	31		31
	<i>T</i>	46	37	46	39		42
	<i>S</i>	44	38	35	36		38
Aerob	<i>D</i>	55	48	28	19		37
	<i>T</i>	36	33	33	45		37
	<i>S</i>	26	7	1			9

Ilova: bosqichlar, 1 – qamrab oluvchi; 2 – umumiy tayyorgarlik; 3 – maxsus tayyorgarlik; 4 – musobaqa oldi. Jamoalar: *D* – «Dinamo», Moskva; *T* – «Torpedo», Moskava; *S* – «TSSKA» (Markaziy harbiy sport klubi).

vaqtda, «MHSK» jamoasi futbolchilari tayyorgarlik davrining barcha bosqichlari davomida «Dinamo» terma jamoasiga nisbatan solishtirilganda, anaerob-glikolitik tavsifga ega bo'lgan ishlarni 2,2 marta ko'proq bajarganliklari qayd qilinadi. Muallif tomonidan keltirilishicha, katta hajmdagi tezlikka oid ishlar fonida chegaraviy darajada kam holatlarda sakrash mashqlaridan foydalanilishi va og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlar tarkibida mavjud emasligi qayd

qilib o'tiladi, o'z navbatida bu holat «MHSK» jamoasi o'yinchilarining jismoniy jihatdan tayyorgarligi tizimi tarkibida sakrash harakatlari bilan bog'liq darajaga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmasligi ko'rsatib o'tiladi. «Torpedo» jamoasining mashg'ulotlari jarayonida tezkor-kuchga oid yuklamalarni bajarishi tarkibida turli xil modifikatsiyalardagi sakrash mashqlarining ulushi 50% ni tashkil qiladi, bu esa amalga oshirilgan «*vertikal sakrash*» bo'yicha testlarda ularning eng yuqori natijani ko'rsatishlarini belgilab beradi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijasi asosida, futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi uchun nafaqat yuklamalarning oqilona holatda taqsimlanishi talab qilinishi, balki qo'llaniluvchi usullar va vositalarning turli xilligidan foydalanish zarurligi haqida xulosalar chiqarilgan.

Tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg'ulot rejalari ko'p sonda bo'lishi mumkin va ularning tuzilishiga ko'plab omillar o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin, bu omillar haqida biz yuqorida fikr bildirib o'tdik. Tayyorgarlik davrida asosan tayyorgarlikning boqichli rejalashtirilishi asosidagi haftalik yuklamalar rejalashtirilishidan foydalaniladi.

Tayyorgarlik davrining optimal holatdagi mashg'ulotlar sikli – bu haftalik tsikl hisoblanadi.

40-jadvalda tayyorgarlik davrining namunaviy rejasiga misol keltirilgan.

Tayyorgarlik davrida haftalik sikllarni rejalashtirishning namunasi

40-jadval

Sikllar	Davomiyligi	O'tkazish joyi	Vazifalari
1	1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish
			Funksional, jismoniy, texnik tayyor-garlikni testdan o'tkazish
			Asab-mushak apparatining psixifizik funksiyalarini o'rganish
			Mashg'ulotlar o'tkazish. Harakatlanish sifatining qayta tikla-nishi, texnik-taktik mahorat va uni takomillashtirish bo'yicha mashg'u-lotlar o'tkazish
			O'yinchilarning ma'naviy-ahloqiy, iroda holatini yaxshilash, sport formasini qaror toptirish
2	4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	Maxsus jismoniy sifatlarni, o'yin texnikasi va taktikasini mashq qildirish
			O'yinchilarning individual xususi-yatlarini hisobga olgan holatda ularning psixologik tayyorgarligi va ma'naviy – ahloqiy holati darajasini oshirish
			Katta va maksimal intensivlikdagi mashg'ulotlar ishlariga moslashish (<i>adaptatsiya</i>)
3	7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	O'yin texnikasi, taktikani, ekstremal sharoitlarda harakatlarni boshqarishni takomillashtirish
			Hujum va himoya harakatlari variantlarini o'rganish
			Standart holatlarni o'rganish
			O'yinning taktik tuzilishini o'rganish
			O'yinning taktik tuzilishini

			takomil-lashtirish
4	9-10 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	Maxsus o'yin mashqlari va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish
			O'yinchilarni yuqori sport formasiga olib kelish, birinchi taqvim uchra-shuviga yuksak darajada tayyorlanish

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy funksional tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Birinchi hafta davomida bir-ikki martalik mashg'ulotlarni o'tkazish, navbatdagi hafta davomida esa ikki-uch martalik mashg'ulotlarni o'tkazish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda eng avvalo, bevosita sport natijalarini oshirish ustida bajariluvchi ishlar uchun asos to'planadi. Tayyorgarlikning maxsus bosqichida natijaga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan alohida sifatlarning imkoniyatlarini tanlangan holatda oshirish ko'zda tutiladi. Jumladan, ATFning aerob va anaerob tavsiflarda qayta sintezlanishi imkoniyatlariga tanlab ta'sir ko'rsatishga, ishchi harakatlarning tezlik-kuchga oid ko'rsatkichlari rivojlantirilishiga, harakatlar texnikasining takomillashtirilishiga, nafas olishning maxsuldorligiga, ish bajarishning tejamkorligiga va hokazo holatlarga alohida e'tibor qaratiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichi davomida maxsus tayyorgarlikning muhim vazifalaridan biri – bu sportchilarda katta qiymatdagi yuklamalarni bajarish qobiliyat darajasini oshirishdan tashkil topadi.

Bu bosqichda mashg'ulotlar mashqlarining miqdori 2-3 kunni tashkil qilib, bunda maxsus va maxsus bo'lmagan vositalardan foydalaniladi. Jumladan, gimnastika va akrobatika mashqlariga katta e'tibor qaratiladi. Gimnastika mashqlari va trenajyorlarda bajariladigan mashqlar yordamida egiluvchanlik va kuch rivojlantirilishi va ushlab turilishi amalga oshiriladi. Umumiy chidamlilik yugurish mashqlarida (takrorlanuvchi, o'zgaruvchan) rivojlantiriladi, maxsus

chidamlilik o'yin mashqlari yordamida, interval tavsifga ega yugurish mashqlari yordamida rivojlantiriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Bu bosqichda maxsus – tayyorgarlik mashqlarining ulushi musobaqa davri, shuningdek xususiy musobaqalarga oid qiymatlarga yaqinlashtirish asosida ortadi. Mikrotsikl davomida bittadan kam bo'lmagan nazorat o'yinlari amalga oshiriladi, asosiy mashg'ulotlar vositasi sifatida o'lchamlari bo'yicha turli xildagi maydonchalarda o'tkaziluvchi o'yin mashqlaridan foydalanilib, bunda turli xil sonidagi o'yinchilar ishtirok etadi va aniq o'yin vazifalarini bajarilishi majburiy hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jarayonida jismoniy yuklamalar tavsiflari, hajmi va shiddati bo'yicha ketma-ketlikda navbatlashib kelishi talab qilinib, bu holat charchash va qayta tiklanish jarayonlarini boshqarilishini ta'minlaydi.

Mikrotsikl davomida yuklamalarning ketma-ketligi asosini navbatdagi mashg'ulotlar yuklamasini oldingi bajarilgan mashg'ulot yuklamasi ta'sirining superkompensatsiyalanishi fazasida bajarilishini belgilab beruvchi konsepsiyasi tashkil qilishi qayd qilinadi. Bu holatda mashg'ulotlar samaradorligi nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi. Agar, takroriy holatdagi yuklamalar kechroq amalga oshirilsa, ya'ni oldingi bajarilgan yuklamalarning qoldirgan izlari deyarli butunlay yo'qolib ketgan holatda bajarilsa, u holda mashg'ulotlar samaradorligi past darajada bo'lishi kuzatiladi. Organizmning funksional imkoniyatlari to'liq holatda qayta tiklanmagan vaziyatda amalga oshiriluvchi takroriy yuklamalar haddan tashqari charchash va me'yoridan ortiq mashq qilish holatlariga olib kelishi mumkin.

Yuklamalar birinchi haftadan boshlab, navbatdagi haftalar davomida oshirib borilishi talab qilinadi. Taqvim o'yinlari boshlanishi oldidan yuklamalar qiymati pasaytiriladi. Yuklamalarning miqdori oshirilishi bajariluvchi ishlarning (yugurib o'tiluvchi masofa uzunligi, og'irlik yuklamasi qiymatini oshirish va hokazo) hajmi oshirilishi bilan emas, balki mashg'ulotlar mashqlari tarkibiga

dinamik mashqlarni (sakrashlar, darvozaga zarba berish) kiritish orqali amalga oshirilishi talab qilinadi. Haftalik tsikl davomida qandaydir funksiyalarning qayta tiklanmasligi yuklamalarni rejalashtirish tamoyilidan foydalaniladi, buning hisobiga mashq qilish darajasining o'sishi ta'minlanadi. Bunda eslatib o'tish kerakki, to'liq holatda qayta tiklanmasa mashg'ulotlarni amalga oshirish haddan tashqari charchash holatiga olib kelishi ham mumkin. Bu maqsadlarda 2-3 ta katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotlar bajarilishidan keyin teskari yo'nalishdagi, pasaytirilgan yuklamaga ega mashg'ulotlarni amalga oshirish talab qilinadi yoki dam olish tavsiya qilinadi, aksincha holatda esa mashq bajarish darajasining o'stirilishi to'xtab qoladi.

Odatda, yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash davomida qisqa muddatli umumiy tayyorgarlik bosqich va nisbatan davomiylikdagi maxsus – tayyorgarlik bosqichidan foydalaniladi. Malakasi yuqori bo'lmagan sportchilarda esa aksincha nisbatdagi holat amal qiladi.

Quyida tayyorgarlik davrining mikrotsikllari davomida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning tahminiy rejasi keltirilgan (41-jadval).

Mashg'ulot yuklamalarining bu ko'rinishda taqsimlanishi birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimlarining rivojlantirilishini belgilab beradi va mushak tizimlarining kuch va kuchga oid chidamliligini rivojlantirish imkonini beradi. Yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimlarining rivojlantirilishi bo'yicha tayyorgarlik ishlari davomiyligi 1-1,5 haftadan oshmaydi, kuchga oid imkoniyatlarning rivojlantirilishi uchun belgilanuvchi mashg'ulotlar davomiy-ligi esa 5-6 haftaga cho'ziladi. Tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish uchun 1,5-2 hafta talab qilinadi. Muallif tomonidan tasdiqlanishicha, agar quyidagi uchta shartga rioya qilinsa, mushaklarning ish bajarish qobiliyati saqlanadi:

- mushaklar yyetarlicha darajada kuchga ega bo'lsa;
- mushaklarda mikrotsirkulyatsiya tizimi yaxshi rivojlangan bo'lsa, ya'ni uning strukturasi tarkibida mushak tolalariga qon kelishini ta'minlovchi, ko'p sonli mikroskopik qon tomirlari mavjud bo'lishi;

– mushaklar tarkibida ko'p sonda mitoxondriyalar mavjud bo'lishi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mikrotsikl davomida mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlashning tahminiy namunasi

41-jadval

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1	1 = 60 daqiqa	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	Kichik
	2 = 60daqiqa	Barcha harakatlarga oid imkoniyat-larni majmuaviy holatda (<i>kompleks</i>) rivojlantirish	O'rtacha
2	1 = 70 daqiqa	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	O'rtacha
	2 = 70 daqiqa	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
3	1 = 80 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik darajasini test-dan o'tkazish	O'rtacha
	2 = 90 daqiqa	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
4	1 = 90 daqiqa	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	O'rtacha
	2 = 90 daqiqa	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	Katta
5	1 = 90 daqiqa	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
	2 = 90 daqiqa	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	Katta
6	1 = 90 daqiqa	Tezlikka oid chidamlilikni rivojlan-tirish	Katta
	2 = 90 daqiqa	Barcha turdagi harakat imkoniyatlarini rivojlantirish	Katta
7	Qayta tiklanish tadbirlari, dam olish		

Mushaklar tarkibida mikrotsirkulyatsiyani rivojlantirish va mitoxondriyalar son miqdorini oshirishga mushaklarning chidamliligi rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashqlar orqali erishiladi. Demak, oyoqlarning mushaklari tayyorlanishi davomida yuqori keltirib o'tilgan barcha uchala shartlar quyidagi ikkita sifat: ya'ni, kuch va chidamlilik bilan belgilanadi, ya'ni, agar mushaklar kuchli va chidamli bo'lsa, u holda ular ish qobiliyatiga ega hisoblanadi. Bu

maqsadga erishish uchun maxsus ixtisoslashtirilgan va maxsus ixtisoslashtirilmagan mashqlardan foydalaniladi. Shu o'rinda bitta muhim holat haqida eslatib o'tish zarur hisoblanadi, ya'ni, futbolda bajariluvchi mushaklarning tayyorlanishiga yo'naltiriluvchi mashqlarning bir qismi o'z tavsiflariga ko'ra farqlanishga ega hisoblanadi. Masalan, bu ko'rinishdagi mashqlarga trenajyorlarda bajariluvchi mashqlar, chuqur o'tirgan holatda sakrash mashqlarini misol sifatida ko'rsatib o'tish mumkin. Bu mashqlar mushaklarga oid chidamlilikni samarali tarzda rivojlantiradi, biroq aniqlikni yaxshilash imkonini bermaydi, chunki bu mashqlar ixtisoslashtirilmagan mashqlardan tashkil topgan. Shu bilan bir vaqtda to'p bilan bajariluvchi futbolga tegishli alohida mashqlar ushbu mashg'ulotlar ishlarini faqat katta hajmda bajargan holatdagina aniqlikni yaxshilash imkonini beradi va o'z navbatida, bunda mushaklarga oid chidamlilik rivojlantirishi qayd etiladi. Bu ishlarni faqat mushaklarning boshlang'ich holatdagi tayyorgarligidan keyin amalga oshirish mumkin. Shu sababli, muallif tomonidan mashqlarni tanlab olishda quyidagi ketma-ketlikda tuzib chiqishni tavsiya qiladi, ya'ni dastlab mushaklarning chidamliligi rivojlantiruvchi spetsifik bo'lmagan mashqlar tanlab olinadi, bu mashqlarga o'yin davomida asosiy yuklama beriladi, keyin esa asta-sekin mushaklarning futbolga yaqinlashtirilishini ta'minlovchi va bunda kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlar tadbiq etiladi. 42-jadvalda maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklamalarning tahminiy taqsimlanishiga misol keltirilgan.

Bu sikl davomida katta hajmdagi yuklamalar bajariladi. Bunda mashg'ulotlardan birida guruh yoki jamoa bo'lib taktik harakatlarni takomillashtirish rejalashtirilsa, boshqa bir mashg'ulotda esa futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish vazifasi belgilanadi. Mashg'ulot yuklamalarining yo'naltirilishi yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, futbolchilar organizmining funksional tizimlari charchash va qayta tiklanish darajasiga bog'liq holatda o'zgartirilishi mumkin.

**Maxsus tayyorgarlik bosqichi mikrotsiklida yuklamalarni
taqsimlashning tahminiy misoli**

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1	1 = 90 daqiqa	Guruh holatidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 90daqiqa	Tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish	O'rtacha
2	1 = 90 daqiqa	Jamoaviy holatdagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 90 daqiqa	Kuch-tezlik imkoniyatlarini rivojlan-tirish	Katta
3	1 = 90 daqiqa	Guruh holatidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 100 daqiqa	Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	Katta
4	1 = 90 daqiqa	Jamoaviy holatdagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 110 daqiqa	Tezlikka oid chidamlilikni rivojlan-tirish	Katta
5	1 = 90 daqiqa	Guruh holidagi taktik harkatlarni tkomillashtirish	O'rtacha
	2 = 100 daqiqa	Jamoa holidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
6	1 = 70 daqiqa	Jamoa holidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 120 daqiqa	Nazorat o'yini	Katta
7	Qayta tiklanish tadbirlari, dam olish		

Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida maxsus ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlardan foydalanilishi mumkin. Eslatib o'tish kerakki, u yoki bu turdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan ixtisoslashtirilmagan vositalardan foydalanishda mashg'ulotlar yuklamalarini maqsadga yo'naltirilgan tartibda va qat'iy holatda miqdorrini belgilab chiqish mumkin.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi mikrotsikli davomida mashg'ulotlar yuklamalarining quyidagi ko'rinishda taqsimlab chiqilishi taklif qilinadi (26-jadval).

Ular tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlashning sifatini baholash mezonini sifatida nafaqat jismoniy yuklamalar darajasi nazarda tutilishi, balki mashg'ulotlar mashqlarining tavsiflari ham hisobga olinishi zarur hisoblanadi. Birinchi holatda mashg'ulotlar

Tayyorgarlik davrining maxsus – tayyorgarlik mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamlarini me'yorlashtirish

43-jadval

MKT S kuni	Mash- g'ulot	Yuklamalar tavsiflari			
		Maxsus	Murakkab	Yo'naltirish	Qiymat
1	1	Maxsus	«Kvadratlar» o'yin mashqlari	Aerob	Kichik
	2	Maxsus bo'lmagan	Kuch va koordination mashqlar	Kuch sifatlarining rivojlantirilishi	O'rtacha
	3	Maxsus bo'lmagan	Siklik mashqlar	Tezlik sifatining rivojlantirilishi	O'rtacha
2	1	Maxsus bo'lmagan	Siklik sakrash va mashqlari	Tezlik-kuchga oid sifatning rivojlantirilishi	Kichik
	2	Maxsus	Oshirilgan murakkablik o'yin mashqlari	Aralash	O'rtacha
3	1	Maxsus	Oddiy o'yin mashqlari	Aerob	Kichik
	2	Maxsus	Nazorat o'yini	Aralash	O'rtacha
4	1	Maxsus bo'lmagan	Siklik va koordinatsion mashqlar	Aralash	Kichik
	2	Maxsus bo'lmagan	Oddiy o'yin mashqlari	Tezlik-kuchga oid sifatning rivojlantirilishi	O'rtacha
5	1	Maxsus	O'rtacha murakkablikdagi o'yin mashqlari	Aralash	Kichik
	2	Maxsus	Murakkab o'yin mashqlari	Aralash	O'rtacha
	3	Maxsus	Siklik mashqlar	Aerob	O'rtacha
6	1	Maxsus	Oddiy o'yin mashqlari	Aerob	Kichik
	2	Maxsus	Nazorat o'yinlari	Aralash	Katta
7	Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari				

qisqa vaqt davomiyligiga ega bo'lishi, 60 daqiqagacha vaqt davomiyligida belgilanishi, jumladan emotsional ko'rinish bilan birgalikda yuklamalar intensivligi ta'minlanishi va tarkibga ko'p miqdordagi o'yin vaziyatlari kiritilishi talab qilinadi. Bu ko'rinishda mashg'ulotlar vaqtida yurak urishi chastotasi qiymati futbolchilarda o'yin darajasida bo'lishi (160-200 *urish/daq*) talab qilinadi.

Mashg'ulolarning ikkinchi tipida vaqt davomiyligi 1,5 soatdan 2-2,5 soatgani tashkil qilishi belgilanib, bunda yuklamalar qiymati o'rtacha bo'lishi va o'yinning texnik usullari va taktikasini takomillashtirishga yo'naltirilishi, jumladan standart holatlardan yutuqni qo'lga kiritishni o'rganish va takomil-lashtirish amalga oshirilishi belgilanadi. Bu mashg'ulotlarni o'tkazish davomida o'yinchilarning yakka tartibdagi (*individual*) xususiyatlarini hisobga olish va o'yinchining asosiy vazifasini bajarishining o'ziga xosligiga e'tibor qaratish talab qilinadi.

Mualliflar tomonidan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda quyidagilarni hisobga olish tavsiya qilinadi:

- agar, yuklamalar o'zgarmagan darajada qolishi qayd qilinsa, u holda sport natijalari ertami-kechmi to'xtaydi, ushbu ko'rinishda organizm bunday yuklamalarga moslashadi va o'zining ish qobiliyati oshirilishiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish xususiyatining to'xtashi qayd qilinadi;

- yuklamalar va mashg'ulotlar tsikli to'liqsimon egri chiziq ko'rinishiga ega bo'lib, nisbatan uncha katta bo'lmagan qiymatdan maksimal qiymatgacha o'zgariladi.

Bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga o'tishda dam olish oralig'i (*interval*) qayta tiklanish darajasini ushlab turiladi, biroq muntazam davriylikda qayta tiklanmagan holat mashg'ulotlarni amalga oshirishdan ham foydalaniladi («zarba tavsifiga ega bo'lgan mashg'ulotlar»). Ushbu holatda, oshirilgan yuklamalarni engib o'tishda sportchi yakuniy holatda ushbu ko'rinishdagi yuklamalar bajarilishidan keyin dam olish vaqti davomida ish qobiliyatining kuchli darajada ko'tarilishini his qiladi, biroq bunda mashg'ulotlarning alohida komponentlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga urg'u berish mustasno qilinmaydi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi musobaqa oldi sikli bilan tugallanishi talab qilinadi.

Bu siklning boshlanishida quyidagi holatlarga aniqlik kiritilishi zarur hisoblanadi:

- jamoaning tarkibi;
- jamoaning o'yin jadvali va turli xil raqiblar bilan o'yin olib borishda o'yin tizim variantlari.

Bu muddat davomida bazaga oid jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi to'liq holatda tugallanishi kerak va shuningdek, bu bazaga oid sifatlarning maxsus sifatlarga transformatsiyalanishi bo'yicha ishlarning katta qismi yakunlanishi talab qilinadi.

Bu siklda yuklamalarning tuzilishi birinchi davra yuklamalari tuzilishiga juda o'xshash bo'lishi talab qilinadi. Mashg'ulotlar mashqlarining hajmi kamaytiriladi va ularning tarkibi esa quyidagicha yo'naltirilishi mumkin:

- bazaga oid jismoniy sifatlarning maxsus sifatlarga transformatsiyalanishining tugallanishi, bu holatga asosan maxsus ixtisoslashtirilgan tezkor-kuchga oid mashqlardan foydalanish hisobiga erishiladi;
- o'yinoldi kunlarida yuklamalarning shiddatini kamaytirish;
- turli xil yoshdagi futbolchilar uchun ushbu yuklamalarni individuallashtirish.

Musobaqa oldi mikrotsikli bo'lajak musobaqalar shart-sharoitlariga mos holatda, taqvim o'yinlarini modellashtiruvchi ko'rinishda tuzib chiqiladi. Bu mashg'ulotlar bevosita chempionat boshlanishi oldi davrida amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu mashg'ulotlarda aniq belgilangan raqiblarga qarshi tor doiradagi ixtisoslashtirish tayyorgarligi qarab chiqiladi, bunda musobaqa uchrashuvining o'tkazilish joyi, o'yinning texnik-taktik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari va ehtimollikdagi raqiblarning kuchi hisobga olinadi. Bu holatda futbolchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini ushlab turish imkonini beruvchi, qayta tiklanish jarayonlariga turtki beruvchi turli xildagi qayta tiklanish vositalaridan keng ko'lamda foydalaniladi. Hujumga o'tish va mudofaa

harakatlarida guruh va jamoaviy ko'rinishdagi taktik harakatlar ustida ishlashga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi, standart holatlardan yutuqqa erishish variantlarini takomillashtirish nazarda tutiladi, shuningdek texnik jihatdan tayyorgarlik bo'yicha mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish ustida ishlar davom ettiriladi. Ayrim holatlarda haftalik mikrotsikl davomida samaraga erishish maqsadida bitta mashg'ulot katta yuklamada bajariladi va bunda futbolchilarda qayta tiklanish reaksiyalarining yakka tartibdagi xususiyatlar hisobga olinishi talab etiladi. Bu mikrotsikl davomida oxirgi nazorat o'yinlari o'tkaziladi. Nazorat uchrashuviga tanlangan jamoa chempionatning birinchi turida musobaqa taqvimiga mos uchrashishi ehtimolligi mavjud bo'lgan raqiblarning maxsus tayyorgarlik darajasi va o'yin uslublariga tahminan tenglashtirilgan hamkorlar tanlab olinadi. Bu mikrotsiklda mashg'ulotlar va nazorat o'yinlari chempionat taqvimiga mos belgilangan rasmiy o'yinlar vaqti bo'yicha o'tkazilishi amalga oshiriladi. Chempionat boshlanishiga 2-3 kun qolganda mashg'ulot yuklamalari pasaytiriladi. Garchi, futbol amaliyotida shunday vaziyatlar ham kuzatiladiki, masalan K.I. Beskov rahbarligidagi Moskva shahrining «Spartak» futbol jamoasi o'tkaziluvchi chempionat oldidan talab qilingan darajadagi funksional tayyorgarlik darajasiga erishilmagan bo'lsada, biroq bevosita chempionat oldidan jamoaning mashg'ulotlar yuklamalari qiymati pasaytirilmagan va hatto bu holat birinchi o'yinda mag'lubiyatga olib kelganligi qayd qilinadi. Biroq, albatta bu holat eng avvalo belgilangan tartib-qoidalaridan mustasno holatlardan biri sifatida hisoblanishi mumkin.

44-jadvalda musobaqa oldi bosqichi mikrotsikli davomida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi bo'yicha namunaviy jadval misol tariqasida keltirilgan.

Sport tajribalari va amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, tayyorgarlik davri mikrotsikllarida yuklamalarni taqsimlashning barcha jamoalar uchun mos keluvchi eng yaxshi varianti mavjud emas. Eslatib o'tamizki, uning tuzilishiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi.

Quyida futbol bo'yicha oliy liga jamoalarini tayyorlash tajribasidan kelib chiqqan holda, tayyorgarlik davri mikrotsikllarida yuklamalarni rejalashtirish bo'yicha namuna sifatidagi dasturlar keltirilgan. Ulardan ko'r-ko'rona nusxa olish va harakatlarni amalga oshirish uchun qo'llanma sifatida qabul qilish turli xil sabablarga ko'ra qayd qilinadi (moddiy-texnik baza, moliyaviy imkoniyatlar,

Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamalarini namunaviy taqsimlash misoli

44-jadval

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1	1 = 90 daqiqa	Guruh holidagi taktik o'yinlarni takomillashtirish	O'rtacha
2	1 = 90 daqiqa	Jamoa o'yinlar taktikasini takomillashtirish	Katta
3	1 = 90 daqiqa	Barcha harakatlarga oid namoyon bo'lishlarni takomillashtirish	Katta
4	1 = 70 daqiqa	Guruh holidagi taktik o'yinlarni takomillashtirish	O'rtacha
5	1 = 70 daqiqa	Jamoa o'yinlar taktikasini takomil-lashtirish	O'rtacha
6	1 = 60 daqiqa	Standart holatdan yutishni takomil-lashtirish	Kichik
7	1 = 120 daqiqa	Nazorat yoki birinchi taqvim o'yini	Katta

futbolchilarning ma'lum bir darajasi qayd qilinishi, o'yin kontsepsiyalari, iqlim sharoitlari va hokazolar), biroq ulardan navbatdagi bosqichlarda murabbiy mahoratini takomillashtirish va shaxsiy amaliyot tajribalarini kengaytirish maqsadlarida to'liq foydalanish maqsadga muvofiqdir.

8.2. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari yuklamalarini me'yoriylashtirish dasturlari

Futbolda tayyorgarlik davrining tuzilishi jalb qiluvchi, 4 ta bazaga oid va musobaqa oldi mikrotsikllaridan tashkil topadi. Quyida yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilar uchun tayyorgarlik davri yuklamalarini rejalashtirishning variantlaridan biri keltirilgan.

8.2.1. Jalb qiluvchi makrotsikl

O'z navbatida «*jalb qiluvchi*» mikrotsikl dekabr oyining ikkinchi yarmidan boshlanib, uning davomiyligi 10-12 kundan oshmaydi. Bu mikrotsiklning asosiy maqsadi – futbolchilar organizmi tizimlarini katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalariga tayyorlashdan tashkil topadi. Bu sikl uchun necha kun talab qilinishi va uning tarkibi qanday to'ldirilishi kerakligi futbolchilarning yangi sport mavsumi boshlanishiga qanday jismoniy va funksional holatda kelganligiga bog'liq hisoblanadi. Agar, o'tkazilgan tibbiy tekshirishlar va testlar natijalari futbolchilarning ta'til vaqti davomida harakatlarga oid faolligining qandaydir darajada ushlab turilganligini ko'rsatsa, u holda bu sikl uchun belgilanuvchi muddat sezilarli darajada qisqartirilishi mumkin.

1-kun. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishiga qaratiladi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-kun. Yo'naltirilish yuqoridagi kabi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

5-6 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3-4-kun. Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshirishlar o'tkaziladi, futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini testdan o'tkazish amalga oshiriladi.

5-kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob-anaerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatlarning qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish mashqlari – 20 daqiqa, stretching – 5 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 5 daqiqa.

45 - jadval

O'yinlar:	1-guruh, to'p bilan ishlash – 2×8 daqiqa
	2-guruh, basketbol – 2×8 daqiqa
	5 daqiqa davomida tinim davri (<i>pauza</i>) – stretching
	Ikkita taymdan keyin jamoalar o'rin almashinadi

Yugurish yo'lagida 2-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi.

35 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 140-150 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

30 daqiqa davomida stretching va kuchga oid mashqlar bajariladi.

6-kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyat-larining qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi. Futbolchilarning juftliklar bo'ylab ajratilishi. Trenajyorda kuchga oid mashqlarni bajarish – 15 stantsiya, mashqlarning davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, takrorlashlar son miqdori 2, 1 seriyani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kuchqurun). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi. 40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 140-150 *urish/daq* ni tashkil qiladi. To'xtalish – 30 daqiqa davomida stretching.

7-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi. 40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi. 30 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kuchqurun). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarining qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching.

Trenajyorlarda juft holatda kuchga oid mashqlarni bajarish, 13-15 stantsiya, mashqlarning davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, takrorlash son miqdori 2 ta, 1 seriyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 10 daqiqa davomida stretching.

8-kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi aerob-anaerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatlarning qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: To'rt oyoqlab 25-30 metr masofada harakatlanish mashqlarini bajarish, 10 daqiqa davomida stretching.

O'yin: 1-guruh, to'p bilan ishlash – 2×6 daqiqa.

2-guruh, basketbol – 2×6 daqiqa.

3 daqiqa davomida erkin holatda mashq badarish. Pauza – guruh va maydonlarning almashtirilishi va o'yinning takrorlanishi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida sekin – asta yugurish, 5 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – anaerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatlarning qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 4×2 «kvadrat», 2 ta urinish – 10 daqiqa.

Joyida va harakatlangan holatda, 20 daqiqa davomida «Vengercha mashq» bajarish, 1 daqiqa dam olishda stretching bajariladi.

Ishtirok etuvchi futbolchilar soniga bog'liq belgilangan maydonchada 4 ta kichik o'lchamli darvoza bo'ylab, 2 urinishda, har biri 15 daqiqa davomida 2 ta taym futbol o'ynash.

To'xtalish (*zaminka*): 20 daqiqa davomida stretching va kuchga oid mashqlarni amalga oshirish.

9-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Stantsiyalarning soni futbolchilarning soniga bog'liq belgilanadi. Trenajyorlarda juft bo'lib mashqlarni bajarish, mashqlarning davomiyligi 30

soniyani tashkil qiladi, takrorlashlar son miqdori 2 ta, 1 seriyani tashkil qiladi. Pauza holatida stretching.

To'xtalish – 10 daqiqa stretching bajariladi.

2-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyat-larni rivojlantirish. 45 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqlarini bajarish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching 15 daqiqa.

10-kun. Tiklanish – sauna, uqlash (*massaj*), vitaminizatsiya, fizioterapiya.

11-kun. Dam olish.

«Jalb qiluvchi» mikrotsiklning davomiyligi 11 kunni tashkil qiladi, jumladan mashg'ulotlar uchun 7 kun, tibbiy ko'rikdan o'tish uchun 2 kun va testdan o'tish va dam olish uchun 2 kun ajratiladi.

O'z navbatida, bizda Chempionat tugashidan keyin barcha futbolchilar o'tish davrida nima bilan shug'ullanishlari kerakligi haqida topshiriq olishmaydi, hatto yangi mavsum boshlanishi davrida ayrim futbolchilarning jarohatlanish holatlarini to'liq davolamasdan turib kelishlari qayd qilinadi. Bu sportchi o'z salomatligiga va funksional majburiyatlariga nisbatan professional bo'lmagan yondashuvdan dalolat beradi.

8.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi

Bu mikrotsikl davomida asosiy e'tibor asosiy jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga qaratiladi.

Asosiy barcha turdagi chidamlilik, kuch va tezlik-kuchga oid imkoniyatlar rivojlashtirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi asta-sekin oshirib boriladi, bunda asosan maxsus bo'lmagan mashqlardan foydalaniladi, bu mashqlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini miqdoriga ajratish osonlik bilan amalga oshiriladi, demak bu mashqlarning mashq qilishga oid samaradorligini boshqarish oddiyligi bilan tavsiflanadi. Quyida tayyorgarlik davri mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi bo'yicha namuna keltirilgan.

1-kun. Zalda, trenajyorlarda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 10 daqiqa.

Juft bo'lib trenajyorlarda mashq bajarish, mashqlarning davomiyligi 30 soniya, og'irlik yuklamasi qiymati maksimalga nisbatan 60%ni tashkil qiladi, 2 marta takrorlanib, 2 ta seriyada bajarilishi belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 10 daqiqa.

Yugurish yo'lakchasida 2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 800 metr masofaga yugurish.

5×400 metr masofaga, 2 ta seriyada o'zgaruvchan yugurish:

1' 20" da 400 metr masofaga yugurish;

3' 30" da 400 metr masofaga yugurish;

1' 20" da 400 metr masofaga yugurish;

3' 30" da 400 metr masofaga yugurish;

1' 20" da 400 metr masofaga yugurish.

3 daqiqa davomida pauza va ikkinchi seriyani bajarishga kirishish.

4' 10" da 1000 metrga yugurish.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 1000 metr masofaga sekin yugurish va 15 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kechqurun o'quv-mashg'ulotlar yig'inga uchib ketish.

2-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatga oid imkoniyatlar namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

To'p bilan doira bo'ylab chigil yozdi mashqlarini bajarish.

6 daqiqa davomida juft holatda to'pni pastdan uzatish, 2 daqiqa stretching bajariladi.

8 daqiqa davomida pastdan 1 urinish bilan «3x1 kvadrat» mashqini bajarish.

6 daqiqa davomida yuqoridan 1 urinish bilan «3x1 kvadrat» mashqini bajarish.

4 ta to'p bilan «Qarama-qarshi» usulda estafeta, 3 marta takrorlashda, kesim masofasi 30 metrni tashkil qiladi, takrorlashlar oralig'idagi pauza 2 daqiqa – stretching.

Qaytarib tashlashsiz holatda, «7x2, 8x2 kvadrat» mashqini bajarish, maydonchaning o'lchami 10x10 metrni tashkil qiladi, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

«7x2, 8x2 kvadrat» mashqini 2 ta majburiy urinish orqali bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

S maydon bo'ylab «kvadrat» mashqini jarima maydonidan o'rta chiziqqacha masofada amalga oshirish. Uch marta uzatishdan keyin 1 urinish bo'ylab uzatish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'psiz holatda sakrash: oldinga-orqaga, chapga-o'ngga, har bitta oyoqni navbat bilan yuqoriga to'pga tomon ko'tarish. Har bir sakrash mashqi davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi.

Stretching va kuchga oid mashqlar – 10 daqiqa.

3-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. Qumda 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – tezkor-kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Jamoa 2 ta guruhga ajratiladi. Bitta guruh maxsus bo'lmagan mashqlarni bajaradi, ikkinchi guruh esa o'yin mashqlarini bajaradi.

Juft bo'lib to'p bilan chigil yozdi mashqlari, bunda maydon bo'ylab ko'ndalang holatda harakatlaniladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning 1-guruhi quyidagi mashqlarni bajarishni amalga oshirishadi:

– 8 ta “*fishka*” orqali 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 6 martani tashkil qiladi;

– 8 ta tosh orqali yugurish, 3 va 6-toshni atrofidan aylanib o'tish va 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

– yuqoridagi kabi, chap yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

– yuqoridagi kabi, o'ng yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

2 daqiqa davomida stretching.

Ko'p marta sakrashlar:

– 10 metrga oyoqdan oyoqqa sakrash + 5 metr + 10 metr sakrash, mashqni 8 marta takrorlash talab qilinadi;

2 daqiqa davomida stretching.

– 6 ta to'siq ($h = 45-50\text{ sm}$) orqali ikki oyoda sakrash + 10 ta tosh (*fishka*) orqali + yerda yotgan 5 ta ustun orqali 2 oyoqda sakrash + 8-10 metrga sakrash, mashqni bajarish takroriyligi 10 martani tashkil qiladi;

2 daqiqa davomida stretching.

– 2×5 metr, 4×10 metr, 2×15 metr, 2×5 metrga aylanishdan keyin start olish;

– 2×5 metr, 2×10 metr, 2×15 metr, 2×5 metrga umbaloq oshishdan keyin start olish;

2 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning ikkinchi guruhi darvozalarga zarba berish mashqini bajarishadi. Himoyachi jarima maydoni chizig'idan chiziqning o'rta qismida turuvchi hujum qiluvchiga yuqoridan to'pni uzatadi, u esa to'pni qabul qilib olib, tezlik oladi va himoyachini aldab o'tib, jarima maydonidan darvozaga zarba beradi. Himoyachi to'pni uzatishdan keyin hujum qiluvchiga qarama-qarshi chiqib keladi va faollik bilan unga qarshilik ko'rsatadi. Bu mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni tashlashdan keyin uni o'ziga qabul qilib olib, jarima maydonida darvozaga zarba berish mashqi bajariladi.

Shuningdek, jarima maydonida turgan to'p bilan darvozaga zarba berish bajariladi.

Futbolchilar guruhi o'rin almashinadi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlar.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – jamoa holidagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

12×12 o'lchamdagi maydonchada, to'p bilan «3×3, 4×4 kvadrat»da chigil yozdi mashqlarini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

40-45 metrga juftlikda to'pni uzatish (*plasser*), mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

8 ta kichik o'lchamli darvozalar (ustunlardan yasalgan) bo'yicha o'yin mashqlarini bajarish. Sharti: uchinchi o'yinchiga to'p tashlash (*pas*) hisoblanadi. Agar, to'p darvoza ustunlari o'rtasidan uchib o'tsa, gol hisoblanadi, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchisi esa darvozada turgan holatda uni qabul qilib oladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Futbolchilarning maydonda 4+4+2 holatda joylashib joyini o'zgartirish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Butun maydon bo'ylab o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, stretching va 10 daqiqa davomiyligida kuchga oid mashqlarni bajarish.

4-kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Ertalab – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashq trena-jyor zalida bajariladi.

Juft holatda 35 soniya davomida 35-40 soniya pauza bilan, 2 ta doira bo'ylab, 12-14 stansiyada mashqlar bajariladi.

5 daqiqa davomida stretching.

70-80 metr masofaga tezlashish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 150-160 *urish/daq* ni tashkil qiladi, bu mashq 40-45 soniya pauza bilan, 8-10 marta takrorlanadi. Yo'naltirilishi – barcha harakatlarga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: maydon bo'ylab ko'ndalang yo'nalishdagi chiziq asosida 6 marta yugurish. 10 metr masofaga 4 marta yugurish mashqlarini bajarish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi. 3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Joyida turgan holatda, juft bo'lib to'p bilan mashq bajarish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

8×8 metr maydonchada «5×5 kvadrat» bo'ylab, 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan to'pni tashlab berishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

5-kun. 1-mashg'ulot boshlanishi: ertalab (soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulotni o'tkazish (11⁰⁰-12⁰⁰). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashqlar trenajyor zalida bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Juft holatda, 12 stantsiyada davomiyligi 30 soniyani tashkil qiluvchi, 2 marta takrorlanib, 3 ta seriyada mashqlarni bajarish.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlanish imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 30 daqiqa davomiyligidagi stretching bilan birgalikda, doira bo'lib to'p bilan «Maktab» mashqini bajarish.

Uchta guruh bo'lib, «Kvadrat» mashqini bajarish, shart: 2 marta urinishdan keyin bittalik urinish bajariladi. Ikkita jamoa «kvadrat»da turadi, uchinchi

jamoaning o'yinchilari «kvadrat» tomonlari bo'ylab, uning atrofida joylashadi, ular bitta urinish bo'ylab to'pni egallab turuvchi jamoadan to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Mashq davomiyligi har biri 10 daqiqadan bo'lgan, 3 ta taymni tashkil qiladi, pauza 1 daqiqalik stretchingdan tashkil topgan.

Dam olish davomida jamoalar o'rin almashadi.

3 ta zonada o'ynash, $4 \times 3 \times 4$ holatda 2 ta darvoza o'ynash: 2 urinishda himoya, o'rta chiziqda 2 ta urinish, hujum qiluvchilar cheklanmagan. Hujum qilishga o'rta chiziqda 2 ta o'yinchi qo'shiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlardan hujum qilish bilan 2 ta darvozada o'yin olib borish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching, 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlarni bajarish.

6-kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (11⁰⁰-12³⁰). Yo'naltirilishi – anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

30-35 metr masofa kesimida 4 martalik yugurish mashqlari asosida chigil yozdi mashqlarini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi. 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

40 soniya davomida 250 metr masofaga yugurish, 5 marta takrorlanadi, mashqni bajarish. 3 seriyadan iborat takrorlashlar oralig'ida 1 daqiqalik pauza va seriyalar o'rtasida 5 daqiqalik to'xtalish belgilanadi.

Stretching va 10 daqiqa davomiyligida kuchga oid mashqlarni bajarish.

3-mashg'ulot (kunning ikkinchi yarmisida). Yo'naltirilishi – guruh bo'lib texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: « 5×2 kvadrat» bo'yicha 2 ta urinish va 2 ta to'pda mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Yuqoridagi keltirilgan ko'rinishda «kvadrat» mashqini bajarish va bunda 1 urinish va bitta to'pdan foydalanish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Quyidagi ko'rinishdagi uchta variantda darvozaga zarba berish harakat-larini bajarish: jumladan, aylanishdan keyin «*uchinchi*»ga to'p uzatish, to'pni olishdan keyin «*uchinchi*»ga uzatish va «*qo'sh holatdagi devor*»dan keyin «*uchinchi*»ga uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta darvozada o'yin olib borish – bunda ikkita darvoza kichik va bittasi katta o'lchamda belgilanadi. Katta darvozalarga jarima maydoni doirasidan tashqaridan zarba beriladi, bunda gol 2 taga hisoblanadi. Kichik darvozalarga esa gol 1 martadan keyin hisoblanadi.

Mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 6 daqiqa davomiyligida bir tekisda yugurish mashqini bajarish.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

7-kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kunning birinchi yarmisida). Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 15 daqiqa davomida stretching.

«4×2 kvadrat»da 2 urinish bo'yicha, 5 daqiqa davomida mashqni bajarish.

1+4+2+3+1 joylashishda futbolchilarning taktik o'rin egallashlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Kunning ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

8-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida mashqlar bajariladi. Mashqlar juft holatda bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Mashqlarning bajarilishi davomiyligi 20 soniya, seriyalar soni 3 tani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida yugurish, 3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

20×20 metr o'lchamdagi maydonchada «6×3 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, to'liq saralanish bilan 12 daqiqa davomida bajarish.

17×17 metr o'lchamdagi maydonchada «6×3 kvadrat» mashqini, 1 urinish majburiyligida, 12 daqiqa davomida bajarish.

5 daqiqa daqiqa davomida stretching bajariladi.

Uchlikda darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Orqadan «*kesib*» o'tib uchlikda darvozalarga zarba berish, davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Juftlikda 40-45 metr masofaga to'pni uzatish, davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Uchlikda: «*yugurib kelish*», «*kesishish*», «*devor*» kombinatsiyalaridan foydalanib, uchinchiga pas uzatib 2 ta darvozada o'yin olib borish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida stretching.

9-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, stretching 10 daqiqa davomida kuchga oid mashqlarni bajarish.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – jamoa holatida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

8×8 metr o'lchamdagi maydonchada «5×2, 4×2 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, 10 daqiqa davomida bajarish.

Maydonda 1+4+2+3+1 joylashishda o'yinchilarning taktik o'rin almashinishi mashqi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish (*zaminka*): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kechqurun – nazorat o'yinini o'tkazish.

10-kun. 1-mashg'ulot (8^{00} - 8^{40}). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 30 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulotni o'tkazish (ertalab). Yo'naltirilishi – anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 1000 metr masofaga bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Takroriy yugurish:

2×600 metr masofaga 2 daqiqalik pauza bilan 2 daqiqa 10 soniyada yugurish;

4×300 metr masofaga 1 daqiqalik pauza bilan 60 soniyada yugurish;

4×100 metr masofaga 30 soniyalik pauza bilan 15-16 soniyada yugurish.

Bu ko'rinishdagi seriyalar soni 2 tani tashkil qiladi. Seriyalar o'rtasidagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi, stretching bajariladi.

35-40 metr masofaga to'pni juftlikda uzatish, mashq bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmisida dam olish belgilanadi.

11-kun. 1-mashg'ulot (7^{30} - 8^{00}). Bir tekisda yugurish stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (11^{00} - 12^{00}). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishi va texnik jihatdan tayyorgarlikning takomillashtirilishi.

Chigil yozdi mashqlari: joyida turgan holatda va harakatlanib «Vengercha mashq»ni to'p bilan juft bo'lib bajarish, pauza vaqtida 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2 ta yonma-yon saflanish holatida 1 urinishda va keyin esa 2 ta urinishda bosh bilan uzatish, 4 daqiqa davomida 24×20 metr o'lchamdagi maydonchada «Tennisbol» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: bir tekisda yugurish, 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

20×20 metr o'lchamdagi maydonchada «6×3 kvadrat» mashqini, 1 urinishda, to'liq saralanish bilan 15 daqiqa davomida bajarish.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Dumalab borayotgan to'p bilan darvozaga zarba berish, bunda darvozagacha bo'lgan masofa 20-25 metrni tashkil qiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqaga teng hisoblanadi.

17×17 metr o'lchamdagi maydonda «6×3 kvadrat» bo'yicha, 2 ta majburiy urinish sharti bilan 15 daqiqa davomida mashq bajarish.

Qanotdan tashlab berilgan to'pni uchlik holatida darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

1 urinishda, o'yinda 2 marta uzatishdan keyin, jarima maydonidan jarima maydonigacha «Kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomiyligida stretching bajariladi.

12-kun. 1-mashg'ulot trenajyor zalida (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqa, seriyalarga 2 ta yondoshuv bo'yicha 2 ta seriyada amalga oshiriladi. Seriyalar oralig'idagi pauza vaqti 2 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

13-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Bir tekisda yugurish va 30 daqiqa mavomida stretching bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

Keyingi kunda uyga qaytish (*uchish*) amalga oshiriladi.

3 kun davomida dam olish belgilanadi.

Mikrotsiklning davomiyligi 13 kunni tashkil qilib, jumladan 12 kun mashg'ulotlar uchun ajratiladi; 1 kun o'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziladigan joyga va qaytish uchun ajratiladi. Sikl davomida 27 ta mashg'ulotlar mashqlari o'tkaziladi, turli xil raqiblar bilan 4 ta nazorat o'yinlari amalga oshiriladi. Dam olish uchun kunlar alohida ajratilmadi va ular mashg'ulot jarayoni orasida o'tkaziladi. 27 ta mashg'ulotdan 21 tasi jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi:

- aerob imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun – 9 ta mashg'ulot;
- anaerob-glikolitik imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun – 3 ta mashg'ulot;
- kuch imkoniyatlari rivojlantirilishi uchun – 5 ta mashg'ulot;
- anaerob-laktat imkoniyatlar rivojlantirilishi uchun – 1 ta mashg'ulot;
- barcha harakatlar namoyon bo'lishini rivojlantirilishi uchun – 3 ta mashg'ulot ajratiladi.

Belgilangan 10 ta texnik-taktik mashg'ulotlardan 4 tasi jamoaviy va 6 ta mashg'ulot esa – guruh harakatlarni takomillashishlarga yo'naltiriladi.

8.2.3. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrotsikli dasturi

1-kun. Jamoani yig'ish, 1-mashg'ulotni o'tkazish, yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqi: 800 metr masofaga bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

Stretching – 10 daqiqa.

Bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 150-160 *urish/daq* ni tashkil qiladi – 30 daqiqa.

10 daqiqa davomida stretching.

2-kun. Ertalab tibbiy ko'rikdan o'tish.

Kunning ikkinchi yarmida – jismoniy tayyorgarlik rivojlanish darajasini testdan o'tkazish.

3-kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchish.

1-mashg'ulot. Barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqi: Har bir futbolchi to'p bilan, maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlanib, yugurish mashqlarini bajaradi – 15 daqiqa.

Stretching – 10 daqiqa.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda, «4×2, 5×2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 3 daqiqa.

15 metr masofa kesimida 4 marta yugurish mashqini bajarish va 10 metrga tezlashish – 7 daqiqa.

Jarima maydonigacha S maydonda, o'yinda 2 marta uzatishdan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 800 metr masofaga bir tekisda yugurish.

4-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, jamoaviy o'zaro birgalikdagi harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: To'p bilan 20×20 metr va 15×15 metr o'lchamdagi 2 ta «*Kvadrat*»da mashq bajarish. «*Kvadrat*»lar oralig'idagi masofa 20 metr, xushtak chalish bo'yicha to'p bilan boshqa «*Kvadrat*» tomon tezlashish, mashqlar orasida to'p bilan harakatlanish. Mashqni bajarish davomiyligi – 15 daqiqa.

Stretching – 15 daqiqa.

2 ta guruh bo'lib darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi, har bir darvozaga zarba berish 10 marta takroriy bajariladi.

1-guruh: o'rta chiziqdan 5 metr uzoqlik masofasida, markazdagi hamkorga yonlama uzatishni amalga oshiradi, 5 ta to'siq (*h* – 40 sm) orqali sakrab o'tiladi,

markazdagi o'yinchi hamkordan to'pni qabul qiladi va jarima maydoni bo'ylab darvozaga zarba beradi, qanot burchaklari bo'ylab tezlashadi, to'pni qabul qiladi va yon chiziq yoni bo'ylab o'rta chiziqqacha tezlik bilan to'pni idora qilishni amalga oshiradi (35-40 metr) – ustunlarni aylanib o'tish orqali markazga tomon harakatlaniladi (15-20 metr).

Ustunchalar oralig'idagi masofa 2 metrni tashkil qiladi, ustunchalar yon chiziqdan 5 metr uzoqlik masofasida joylashadi.

2-guruh: markazdan yon tomonda 15 metr masofa uzoqligida turgan hamkorga to'p uzatiladi, bir-biridan 5 metr masofa uzunligila «*ilon izi*» ko'rinishida joylashtirilgan 6 ta ustunchalarni aylanib o'tish orqali, hamkordan diagonal uzoq masofadan pas qabul qiladi – jarima maydonigacha etib bormasdan turib – darvozaga zarba beradi – yon chiziq yonidan markaz chiziqqacha tezlik bilan to'pni idora qilish amalga oshiriladi. Markazdan 1 ustungacha oraliq masofa 10 metrni tashkil qiladi.

Pauza – 3 daqiqa, guruhlarning almashinishi.

Jarima maydonidan darvozalarga zarba berish – 5 daqiqa.

4+4+2 tizimda o'yinchilarning joylashtirilib, to'pning turish holatiga bog'liq, dastlab sekin-asta va keyin tezkorlikda o'rin almashinish mashqini bajarish. O'z yarim maydonida «*pressing*»ni bajarish davomida futbolchilarning joylarini almashinishi bajarilishi. O'yin boshlanishi, himoyadan chiqish. Mashqni bajarish davomiyligi – 35 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 5 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 8×8 o'lchamdagi maydonda «5×2 kvadrat» bo'ylab, ikkita to'p bilan, mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi – 10 daqiqa.

Stretching – 5 daqiqa.

«5×2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan, bitta to'pda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

8 ta darvozada o'yin mashqlarini bajarish, uchinchi o'yinchiga pas tashlash, to'p faqat darvozada hamkor tomonidan qabul qilingan holatdagina, urilgan deb hisoblaniladi. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Pauza – 3 daqiqa.

Qanotdan uzatishdan keyin darvozalarga zarba berish – 10 daqiqa.

2 ta darvozada futbol o'ynash, bunda darvozalardan biri maydon markazidan 16 metr uzoqlik masofasida joylashtiriladi, qanotlarda 10 metr “koridor” belgilanadi, “koridor”dagi uchinchi o'yinchiga pas tashlashdan keyin o'tiladi. Mashqni bajarish davomiyligi – 25 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

5-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: Har bir o'yinchi to'p bilan, doira bo'ylab mashq bajaradi – 25 daqiqa.

To'pni guruh bo'lib, 20×15 metr o'lchamdagi «*robm*» bo'ylab uzatish mashqni bajarish:

- qayrilish bilan pas tashlash – 5 daqiqa;
- uchinchi o'yinchiga pas tashlash – 5 daqiqa;
- qo'sh holatdagi «*devor*» mashqi – 5 daqiqa.

O'yinchilarning doira bo'ylab o'rin almashinishi.

Juft holatda, to'pning 40-45 metr masofaga «*plessor*» usulida uzatish – 8 daqiqa.

2 ta guruh bo'lib o'yin mashqlarini bajarish.

1-guruh: 20×40 metr o'lchamdagi maydonchada 5×5 holatda o'yin, to'pni tanlash, pressing, hujumga chiqish, chiziqda to'pni egallash va uzatish. Mashqni bajarish davomiyligi – 5 daqiqa, takrorlashlar soni 4 martani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

2-guruh: S maydonda o'yinchilar 4 ta himoyachi va 2 tasi tayanch holatda joylashadi.

Hujum chizig'ida 8 ta futbolchi joylashadi, to'pni nazorat qilish, markaz bo'ylab va qanot bo'ylab hujum qilish mashqi bajariladi.

Bitta darvoza bo'ylab o'yin mashqini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

Futbol o'ynash, o'yin shartlari quyidagicha: maydon uchta hududga ajratiladi. Birinchi hududda (hujumning boshlanishi) – 2 urinishli o'yin amalga oshiriladi; ikkinchi hududda (hujumning rivojlantirilishi) – 3 ta urinishda, uchinchi hududda (hujumning tugallanishi) – urinishlar cheklanmagan holatda mashq bajariladi.

Bunda birinchi hududdan birdaniga uchinchi hududga pas tashlash mumkin emas. Hujumga chiqish faqat o'rta chiziqdagi o'yinchilar orqali amalga oshiriladi. To'pni nazorat qilish, o'yinchilarning saranjom ko'rinishdagi joylashish holatiga e'tibor qaratiladi.

Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish – 5 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 5 daqiqa.

45×25 o'lchamdagi maydonchada to'p bilan o'yin mashqini bajarish, mashqni bajarish sharti quyidagicha: darvozaning ikkala tomonidan to'pni urish – mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi;

Qo'llardan ushlagan holatda, juft bo'lib futbol o'ynash – mashqni bajarish davomiyligi – 12 daqiqa.

Pauza – 3 daqiqa.

2 ta guruh bo'lib, ikkala darvozalarga zarba berish: qanotlardan to'pni uzatish, idora qilish, zarba berish va 2 ta hujumchi zarba yo'nalishida yuguradi, ulardan biri darvozaga zarba beradi, boshqa bittasi markazdan yuqoridan uzatishni amalga oshiradi va u to'p bilan jarima maydoni chizig'idan darvozaga zarba yo'llaydi. Mashqni bajarish davomiyligi – 15 daqiqa.

Pauza – 3 daqiqa.

4+4+2 tizimda taktik o'rin almashish mashqini bajarish. O'yinchilarning to'pga va raqibga nisbatan joylashishi ustida ishlanadi. Himoya hududida "pressing" sharoitida futbol o'ynash, qanotlar orqali hujumga chiqib borish. O'yinchilarning to'g'ri joylashishlari, kafolatlash, tezkor tarzda o'rin almashinish. Mashqni bajarish davomiyligi – 2×20 daqiqa.

Pauza – 3 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlarini bajarish – 10 daqiqa.

6-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – anaerob – alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish mashqlari va 20 daqiqa davomida stretching.

Masofa kesimida to'xtamasdan mokisimon yugurish:

1-seriya: 20 metr + 40 metr + 60 metr + 80 metr + 100 metr.

2-seriya: 80 metr + 60 metr + 40 metr + 20 metr.

Seriyalar orasidagi pauza – 5 daqiqa.

To'p bilan yakka tartibda (*individual*) harakatlar – 10 daqiqa.

Kunning ikkinchi yarmida – nazorat o'yini.

7-kun. 1-mashg'ulot. Guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: Butun maydon bo'ylab to'pni idora qilish, xohlagan yo'nalishda uzatish mashqini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqa, 3 daqiqa davomida stretching.

To'pni idora qilish, pastlatib, xohlagan hamkorga uzatish va 15 metr masofaga tezlashish – 15 daqiqa.

Stretching – 3 daqiqa.

O'yin mashqlari – S maydonda darvozabon maydonchasigacha to'pni nazorat qilish, uzoq masofadan uzatishdan keyin o'z hamkoriga uzatish – 15 daqiqa.

Dumalab ketayotgan (harakatlanayotgan) to'p bilan darvozalarga zarba berish, bunda darvozagacha bo'lgan oraliq masofa 20-25 metrni tashkil qiladi – 10 daqiqa.

O'yin mashqlari – 6 ta o'yinchi hujum qiladi, 3 ta o'yinchi himoyalani, 6-7 soniyadan keyin o'z darvozasini himoya qilish uchun 2 ta o'yinchi himoyaga qo'shimcha kiritiladi, hujum qiluvchilar 6-7 soniya davomida darvozaga hujum qilishni zarba bilan yakunlashlari talab qilinadi. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Stretching – 30 daqiqa va qayta tiklanish tadbirlarini amalga oshirish – sauna, suv havzasi (*basseyin*), uqalash (*massaj*) qabul qilish.

8-kun. Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yinini o'tkazish.

9-kun. 1-mashg'ulot. Kecha o'yin o'tkazgan o'yinchilar quyidagi yuklamalarni bajarishi belgilanadi:

12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etmagan yoki kam vaqt o'ynagan futbolchilar quyidagi tartibda mashg'ulotlarda ishtirok etadi.

Chigil yozdi mashqlari: 800 metr masofaga bir tekisda yugurish; 10 daqiqa davomida stretching.

Yugurish mashqlari:

50 metr masofaga tezlashish – 50 metr masofaga sekin yugurish;

100 metr masofaga tezlashish – 100 metr masofaga sekin yugurish;

150 metr masofaga tezlashish – 150 metr masofaga sekin yugurish;

200 metr masofaga tezlashish – 200 metr masofaga sekin yugurish;

250 metr masofaga tezlashish – 250 metr masofaga sekin yugurish;

300 metr masofaga tezlashish – 300 metr masofaga sekin yugurish;

Pauza – 5 daqiqa.

300 metr masofaga tezlashish – 300 metr masofaga sekin yugurish;

250 metr masofaga tezlashish – 250 metr masofaga sekin yugurish;

200 metr masofaga tezlashish – 200 metr masofaga sekin yugurish;

150 metr masofaga tezlashish – 150 metr masofaga sekin yugurish;

100 metr masofaga tezlashish – 100 metr masofaga sekin yugurish;

50 metr masofaga tezlashish – 50 metr masofaga sekin yugurish;

Tezlashish bilan yugurib o'tilgan masofa 2100 metrni tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 10 daqiqa stretching.

«4×2, 5×2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima chizig'idan darvozalarga erkin zarba berish – 10 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlarini bajarish – 10 daqiqa.

10-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: har bir futbolchi to'p bilan, 20×20 metr kvadrat bo'ylab to'pni idora qilish mashqi bajariladi, bunda cho'zilish mashqlari birgalikda olib boriladi – 20 daqiqa.

20×10×20 metr o'lchamdagi «*romb*» ko'rinishidagi 6 ta bo'lib joylashib mashq bajarish, to'pni uzatish – «*devor*» – uzatish, soat stryelkasi yo'nalishida harakatlangan holatda mashqni bajarish – 2 daqiqa.

Ushbu mashqni boshqa tomonga yo'nalishda bajarish – 2 daqiqa.

Ushbu mashqni «*qo'sh holatdagi devor*» sharti bilan bajarish – 2 daqiqa.

Ikkita to'p bilan uzatish – «*devor*» – uzatish mashqini bajarish – 2 daqiqa.

Bitta to'p bilan uzatish – «*qo'sh holatdagi devor*» – uzatish mashqini bajarish – 2 daqiqa.

Pauza – 3 daqiqa.

Uchlik holatida, harakatlanib darvozaga zarba berish:

– qayrilishdan keyin yurib hamkorga pas tashlash – 5 daqiqa;

– uchinchi o'yinchiga pas tashlash – 5 daqiqa;

– «*Qo'sh holatdagi devor*» mashqini bajarish – 5 daqiqa.

Hujumda 6 ta o'yinchi, himoyada 4 ta o'yinchi bo'lib, S maydonda o'yin mashqlarini bajarish.

Hujum qiluvchining qanotlar bo'ylab «*yugurib o'tish*» orqali yoki markazda uchinchi o'yinchiga kesim bo'ylab pas tashlash orqali erkin hududga, zarba berish uchun qulay holatga chiqishi mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi – 30 daqiqani tashkil qiladi.

Qarshiliksiz, butun maydon orqali darvozaga hujum qilish mashqini bajarish – 10 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrga yugurish, stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

11-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – nazorat o'yinida ishtirok etmaydigan futbolchilar uchun tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Joyida va harakatda «*Vengercha mashq*»ni bajarish – 15 daqiqa, stretching – 5 daqiqa.

Tezkor-kuch yo'nalishida mashqlar bajarish:

– bukilgan holatda, bitta oyoqda sakrash, 10 marta takrorlanadi, 3 ta seriyada bajarish.

Seriyalar o'rtasidagi pauza vaqtida 2 daqiqa stretching.

– 20 soniyadan 3 marta «*baqa*» usulida yuqoriga sakrash, pauza – 1,5 daqiqa – mahoratni namoyish qilish (*jonglirovanie*).

– 40 metr masofaga, 3 marta «*kiyikcha usulda*» yugurish, pauza davomida 2 daqiqa stretching.

To'p bilan mokisimon yugurish:

– 7 metr masofada tezlashish – ustunni aylanib o'tish – start joyiga intilish; ushbu mashqni 14 metrga va 21 metrga tezlashish asosida bajarish. Jami 84 metr masofa bosib o'tiladi. Mashqni takrorlashlar soni 3 marta, oraliq pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi.

Harakatda, darvozalarga zarba berish bilan birgalikda mahoratni namoyish qilish (*jonglirovanie*) mashqini bajarish – 5 daqiqa.

O'yin mashqlari – 2×2 holatda, har biri 15×15 metr o'lchamdagi ikkita hududda, har bir hududda ikkita neytral holatlar bo'yicha mashqni bajarish. Himoyadagi futbolchilar o'z hududida 2 ta urinishda, maydonning ikkinchi yarmiga o'tmay o'ynaydi. Hujumga o'tishda urinishlar soni cheklanmagan. «O'yindan tashqari holat» qoidasiga amal qilinadi, darvoza standart holatda bo'lishi lozim.

Mashqni bajarish davomiyligi 2 × 10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish mashqini bajarish, stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

Maydonning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

2-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etganlar uchun: 20 daqiqa yugurish mashqini bajarish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) qiymati 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

Stretching – 20 daqiqa.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etmagan futbolchilar uchun quyidagi yuklamani bajarish belgilanadi:

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan, 20 × 20 metr masofada «*Kvadrat*» bo'yicha har bir 5 ta o'yinchiga 3 tadan to'p beriladi; qo'l bilan to'pni harakatlantirgan holatda – oyoq bilan pas berish, orqa bilan, oyoq bilan qo'lga, sakragan holatda, stretching bilan birgalikda bosh bilan to'pni uzatish mashqini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

O'yin mashqlari – 20×20 metr masofada «*Kvadrat*» bo'yicha to'pni uzatish. O'yinchilar «*Kvadrat*»ning burchaklarida joylashadi, to'pni hamkor harakatlanganda, pastdan uzatiladi, «*devor*»da o'ynash – navbatdagi hamkorga pas tashlash, soat mili harakati yo'nalishi bo'yicha harakatlanish bajariladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi, ushbu mashqni boshqa tomonga yo'nalishda bajariladi.

Yuqorida keltirilgan mashqni ikkita to'p bilan bajariladi – 2 daqiqa.

Ushbu mashqni, ya'ni ikkita to'p bilan bajarilgan holatni boshqa tomon yo'nalishida bajariladi – 2 daqiqa.

Uchlik holatida, har bir futbolchi uchun 3 daqiqadan darvozalarga zarba berish mashqini bajarish:

–qayrilishdan keyin;

– «*Uchinchi o'yinchiga tashlash*»dan keyin;

– «*Qo'sh devor*»dan keyin.

S maydon bo'ylab, bitta darvozada 6×4 holatda o'yin mashqini bajarish. Himoyada 4 ta futbolchi, hujumda esa 6 ta futbolchi ishtirok etadi. Himoyada o'zaro kafolatlash, joyini qayta o'zgartirish, saralanish, ushlash holatida o'ynash, o'yinchining to'p bilan chiqib borishi usullari ustida ishlanadi.

Hujum holatida esa hududni tanlash, erkin hududda ochilish, qanotlardan hujumga o'tish, himoyachilar o'rtasidan kesim orqali uzatish, orqadan yugurish, darvozalar bo'ylab zarba berish va hokazo usullar ustida ish olib boriladi.

Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Qarshiliksiz raqib darvozasiga hujum qilish – 5 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metr bir tekisda yugurish, stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish.

13-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – tezkor-chidamlilikni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: To'pni turli xil yo'nalishlarda erkin holatda idora qilish – 5 daqiqa.

Stretching – 5 daqiqa.

To'pni idora qilish – hoxlagan hamkorga pas tashlash va 15-20 metr masofaga tezlashish – 5 daqiqa.

Stretching – 5 daqiqa.

«5×2 kvadrat» bo'ylab, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

O'yin mashqlari: 2 ta darvozaga 8×8 bo'lib, bosh bilan zarba berish mashqini bajarish – 10 daqiqa.

Pauza – 2 daqiqa.

O'yin mashqlari: 16×32 metr o'lchamdagi maydonda, 2 ta darvozaga, 8×8 bo'lib 1 ta urinishda mashq bajarish – 25 daqiqa.

To'p bilan 50 metr masofaga tezlashish, 6 marta takrorlanadi, maksimal tezlikning 80-90% i miqdorida mashqni bajarish.

Oraliq pauza – 1 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

14-kun. Kunning birinchi yarmida bitta tarkibda nazorat o'yini o'tkaziladi.

Tushlikdan keyin boshqa tarkibda nazorat o'yinini o'tkazish.

To'rtinchi boshlang'ich makrotsikl 14 kun davom etadi, jumladan: ikki kun ko'chishlar va yig'in joyiga uchib kelish uchun ajratiladi; 1 kun tibbiy ko'rikdan o'tish va futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasining testdan o'tkazishga ajratiladi oligan natijalar bo'yicha oldinda turgan mashg'ulotlar yig'ini dasturi ishlab chiqiladi.

Yuklamalarning yo'naltirilishi quyidagi ko'rinishda taqsimlanadi:

- umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;
- tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;
- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun 1 mashg'ulot;
- tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish uchun 2 mashg'ulot;
- barcha harakatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirish uchun 4 mashg'ulot;
- guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun 4 mashg'ulot;
- jamoa texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun 2 mashg'ulot;
- nazorat o'yini uchun 5 mashg'ulot ajratiladi.

Ushbu yig'in davomida asosiy diqqat-e'tibor futbolchilarning hujumda va himoyada guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, shuningdek ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini rivojlantirish uchun qaratiladi. Ko'pgina mashg'ulotlar vositalari maxsus ixtisoslashtirilgan turda bo'lib, maxsus bo'lmagan vositalardan kam hajmda foydalaniladi.

8.3. Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish

Ma'lumki, futbolchilarning musobaqalarga tayyorlanishi jarayoni samaradorligi ko'pgina omillar hisobga olinishini asosida belgilanadi, jumladan tashqi muhitning yuqori harorati sharoitlari hisobga olinadi. Hozirgi vaqtda tashqi muhitning yuqori harorati ta'siri va odam organizmining turli xil funksional tizimlaridagi o'zgarishlar va insolyatsiya (suv-tuz almashinuvi o'zgarishi) tavsiflarini aniqlashga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida uzoq vaqt davomiyligiga hayot kechirish ta'sirida odam organizmida yurak-qon tomir tizimi faoliyatida, suv-tuz almashinuvi dinamikasida va shartli reflektor faoliyatda sezilarli darajada siljishlar yuzaga kelishi aniqlangan. Shuningdek, organizmga yuklamalar va tashqi muhitning yuqori haroratining birgalikda ta'siri, tashqi muhitning yuqori harorati va insolyatsiya ta'siri sharoitida organizmning yuqori harorat sharoitiga moslashishi kabi xos o'zgarishlar yuzaga kelishi haqida ma'lumotlar mavjud hisoblanadi.

Biroq, bularning barchasi futbolda o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish bo'yicha tavsiya va ko'rsatmalarda har doim ham to'liq holatda hisobga olinmaydi. Shuningdek, yosh futbolchilar uchun alohida tartibdagi ko'rsatmalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Shu sababli, Osiyo futbol konfederatsiyasi doirasida ko'pgina musobaqalar issiq iqlim sharoitiga ega bo'lgan mamlakatlarda o'tkazilishni hisobga olgan holatda, hozirgi vaqtda yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi ko'rsatmalar va tavsiyalarni ishlab chiqish talab qilinadi. Ushbu qo'llanmaning asosiy vazifalaridan biri – bu futbol bo'yicha mataxasislarni futbolchilar organizmi holatini nazorat qilishda yuqori darajada axborot bera olish imkonini beruvchi usullardan foydalanish va ushbu asosda tashqi muhit omillarini hisobga olingan holatda, o'yinlar oralig'idagi tsikllarda mashg'ulotlar yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish yo'nalishidagi ishlanmalar bilan tanishtirishdan tashkil topadi.

8.3.1. Musobaqa davri yuklamalari tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar

Yuqorida ta'kidlanganidek, malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash tizimida asosiy vazifa – erishilgan sport formasini saqlash va uning ehtimolligi mavjud bo'lgan yuqori sport natijalarida ro'yobga oshirilishidan tashkil topgan, musobaqa davri yuklamalari tizimini optimallashtirishga oid omillarning ahamiyati borgan sari ortib borishi qayd qilinadi.

O'yinlar oralig'idagi sikllarda yuklamalarni rejalashtirishda mutaxassislar tomonidan quyidagi omillar hisobga olinadi:

- mashg'ulotlarning ushbu bosqichi vazifalariga oydinlik kiritish;
- o'yinchilar sport formasining holati;
- oldinda turgan o'yinlarning o'tkazilish joyi (uyda yoki mehmonda) va navbatdagi o'yinlar oralig'idagi siklning rejalashtirilgan modeli;
- oldingi mikrotsiklning tarkibi va oxirgi o'tkazilgan uchrashuvning natijalari;
- faoliyatning umumiy rejimi (mashg'ulotlar va maishiy turmushga oid rejimning birlashtirilishi);
- iqlim sharoitlari;
- jamoani tayyorlashning an'anaviy o'ziga xos xususiyatlari va boshqalar.

Musobaqa davri davomiyligining uzaytirilishi va shuningdek, ichki va xalqaro miqyosda taqvimga oid o'yinlar sonining sezilarli darajada oshirilishi kuzatiladi.

Musobaqa taqvimi xususiyatlariga bog'liq holatda, malakaga ega bo'lgan futbolchilarda o'yinlar oralig'idagi sikllarning davomiyligidagi tebranishlar diapazoni 6-8 kundan 3 kungachani tashkil qiladi.

Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning markaziy vazifalaridan biri – bu o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligiga bog'liq bo'lmagan holatda, o'yinchilarni taqvimga oid o'yinlarga nisbatan yuqori darajada tayyorgarlik holatida olib kelish yo'llarini qidirib topishdan tashkil topadi. Buning uchun mashg'ulot mashqlari, ularning tarkibi, dam olish kunlarining son miqdoriga sezilarli darajada tuzatishlar (*korreksiya*) kiritilishi talab qilinadi, shuningdek turli

xil qiymatdagi va turli xil yo'nalishlardagi yuklamalarning ketma-ketlikda joylashish tartibi o'zgartiriladi.

Bizga ma'lumki, o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligi musobaqalar taqvimi bilan belgilanadi, o'z navbatida ushbu asosda FIFA va OFK miqyo-sidagi rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlari bo'yicha asosiy taqvim tuzib chiqiladi.

18 tadan 20 tagacha klublarga ega bo'lgan mamlakatlarda ko'p holatlarda professional liga chempionatlari strukturasi quyidagi ko'rinishda tashkil qilinishi tavsiya qilinadi, ya'ni turli xildagi uyda o'tkaziluvchi turnirlar haqida gapirmasdan turib, o'yinchilar haftasiga 2-3 ta uchrashuv o'tkazishlari maq-sadga muvofiq hisoblanadi.

Bu holatni hisobga olib va shuningdek, barcha musobaqalarga nisbatan eng yaxshi darajada muvofiqlashish uchun, FIFA tomonidan 2001-2002-yillarda qo'llaniluvchi xalqaro uchrashuvlar taqvimi belgilangan. Bu ko'rinishdagi taqvimga binoan, xalqaro miqyosda faoliyat olib boruvchi o'yinchilar mavsum davomida quyidagi miqdorda uchrashuvlarni o'tkazishlari talab qilinadi:

- klub darajasidagi 46 ta uchrashuv (liga yoki kubok miqyosidagi uyda o'tkaziluvchi turnirlar);
- konfederatsiyalar darajasidagi klublar (UEFA, OFK va boshqalar) miqyosidagi 16 ta uchrashuv;
- xalqaro miqyosdagi 12 ta uchrashuv.

O'zbekiston chempionatida futbolchilar 26-35 ta uchrashuv (kubok o'yinlari ham hisobga olinganda) o'tkazishlari qayd qilinadi, shuningdek OFK Kubogi yoki liga darajasida milliy terma jamoa tarkibida 8-10 ta uchrashuv (nazorat va rasmiy) o'tkazilishi belgilanadi. Shunday qilib, 32-52 ta uchrashuv amalga oshiriladi (bunda sport mavsumiga tayyorgarlik ko'rish davrida o'z klublari uchun o'tkaziluvchi nazorat uchrashuvlari hisobga olinmagan).

Qayd qilish kerakki, chempionat va O'zbekiston Kubogi o'yinlari taqvi-mida 2011-yil davomida turli xil davomiylikka ega bo'lgan o'yinlar oralig'idagi sikllarning miqdori quyidagi ko'rinishda kuzatiladi:

- o'yinlar oralig'i 2 kun – 1 ta (3%);

- o'yinlar oralig'i 3 kun – 11 ta (36%);
- o'yinlar oralig'i 4 kun – 5 ta (16%);
- o'yinlar oralig'i 5 kun – 2 ta (6%);
- o'yinlar oralig'i 6 kun – 4 ta (13%);
- o'yinlar oralig'i 7 kun – 1 ta (3%);
- o'yinlar oralig'i 7 kundan ortiq – 7 ta (23%).

Bu ko'rinishdagi taqvimni bizning iqlim uchun optimal deb hisoblash mumkin emas. Uch kunlik o'yinlar oralig'idagi sikl 36% ni tashkil qilib, to'rt kunlik holatda esa 16% ni tashkil qilishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi o'yinlar oralig'ining qisqa intervalga ega bo'lishi sharoitida asosiy vazifasi o'yindan keyin bu holatdagi qisqa intervallarda futbolchilar organizmining qayta tikla-nishiga qaratilgan, futbolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan reja asosidagi, muntazam mashg'ulotlar jarayonini maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirish mumkin emas.

Bunda nisbatan optimal taqvim sifatida davomiyligi 6-7 kundan (5 ta mashg'ulotlar kuni, taqvim o'yini, dam olish kuni) tashkil topgan taqvimni optimal darajada deb hisoblash mumkin. Sikllarda ishlarni ushbu ko'rinishda davomiylik asosida rejalashtirish murabbiyga tarkibi bo'yicha turli xil yo'na-lishga ega bo'lgan va qiymatiga ko'ra katta mashg'ulot yuklamalarini amalga oshirish imkonini beradi, so'zsiz ravishda bu holat futbolchilarning sport maho-ratining o'sishi va maxsus tayyorgarligi darajasining ortishiga olib keladi.

Musobaqalar taqvimining tarkibi to'yinganligi va davomiylik tavsifiga ega bo'lishi sport formasini boshqarishni sezilarli darajada murakkablashtiradi va amaliyotda ko'p holatlarda uning haqiqiy holatda pasayishi kuzatiladi (yoki hatto yo'qotilishi qayd qilinadi).

Mashg'ulotlar tizimining optimallashtirilishi musobaqa mikrotsikllarini tuzib chiqishning oqilona (*ratsional*) variantlarini ishlab chiqish masalasi bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda turli xil davomiylikka ega bo'lgan o'yinlar oralig'idagi sikllarning tuzib chiqilishi kompleks ma'lumotlarga asoslanilishi talab qilinadi, shuningdek bunda musobaqa yuklamalaridan (taqvim o'yini) keyin turli xil

ampluadagi o'yinchilarning funksional holati va maxsus ish bajarish bo'yicha muhim ko'rsatkichlari o'zgarishlari qonuniyatlari hamda ularning qayta tiklanish dinamikasiga asoslangan bo'lishi kerak.

Eslatib o'tish kerakki, musobaqa yuklamalari ta'sir darajasi chuqurligiga ko'ra mashg'ulot yuklamalaridan farq qiladi va bunda musobaqa yuklama-larining ta'siri mashg'ulotlar yo'nalishidan qat'i nazar katta qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Futbolchilar o'yin davomida zo'riqishli va turli xildagi ishlarni bajarishi kuzatiladi, bu jarayonda fiziologik reaksiyalar va funksional siljishlar uchun talab qilinuvchi energiya sarfi yetarlicha darajada katta qiymatga ega hisob-lanadi, ko'pincha holatlarda esa bu qiymat maksimal darajada ehtimollikdagi qiymatga erishishi qayd qilinadi. Shuningdek, aniqlanishicha 40% vaqt yurak urishi tezligi 180-200 *urish/daq* sharoitda o'tkaziladi. Glikolitik energetik tizimning ishlash faolligi chegaraviy darajagacha yetishi kuzatiladi. Qon tarkibida sut kislotasining konsentratsiyasi o'yinning alohida lahzalarida 100 *mg/%* gacha yetishi qayd qilinadi. Muskul tarkibida o'yindan keyin glikogen-ning miqdori 50-90% ga kamayishi kuzatiladi.

Turli xil ampuadagi futbolchilar uchun nisbatan ko'proq darajada ahamiyatga ega bo'lgan texnik-taktik harakatlarning ma'lum bir sifat va miqdoriy jihatdan doirasi mavjud hisoblanadi, bunda harakatlanish apparatiga nisbatan tamoyil jihatidan o'zaro farqlanuvchi talablar qo'yilishi va o'z navbatida, futbolchilar organizmining musobaqa yuklamasiga nisbatan spetsifik tarzdagi reaksiya ko'rsatishi yuzaga kelishi qayd qilinadi. Shunday qilib, o'yin o'rtacha 94-98 daqiqa davom etadi, o'yinning haqiqatdan kuzatiluvchi davomiylik vaqti o'rtacha 60 daqiqani tashkil qiladi. O'yin davomiyda o'yinchilar 10 dan 13 *km* gacha masofani bosib o'tishlari mumkin: jumladan, bunda markaziy himoya-chilar o'rtacha – 8-10 *km*; chekka himoyachilar – 9-12 *km*; yarim himoyachilar – 11-13 *km*; hujumchilar – 9-10 *km* masofani bosib o'tishlari aniqlangan. Bunda o'yin davomida harakatlanish tezligi quyidagi ko'rinishdagi tavsifga ega hisoblanadi, ya'ni 5-6 *km* sekin yugurish yoki yurish (maksimal darajadagi yurak urishi tezligi

(YuUT) qiymatiga nisbatan 60-70% darajasida); 2,5-3,5 km o'rtacha yoki yuqori tezlikda yugurish (YuUT maksimal qiymatiga nisbatan 80-90% darajasida); 1,5-2,5 km anaerob pog'ona darajasida yugurish (90-100%) kuzatiladi.

Taqvim o'yinidan keyin, mos ravishda 24, 48, 72, 96 soatdan so'ng 27 ta pedagogik va psixofiziologik ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha futbolchilarning maxsus ish bajarish dinamikasi va funksional holatini o'rganish natijalari asosidagi ma'lumotlarni qayd qilib o'tish qiziqarli holat hisoblanadi. Jumladan, bunda aniqlanishicha, turli xil ampuadagi o'yinchilarda qayta tiklanish turli xil vaqt oraliqlaridan keyin amalga oshishi aniqlangan (46-jadval).

**Musobaqa yuklamalaridan keyin turli xil o'yin ampuasidagi
kvalifikatsiyaga ega futbolchilarda qayta tiklanish davrining solishtirma
tavsiflari**

46-jadval

T/r	Ko'rsatkichlar guruhlar	Tegishli qobiliyatlar (qodirlik) va funksional mexanizmlarning qayta tiklanish va superkompensatsiyalanish vaqti (soat hisobida)		
		Hujum-chilar	Yarim himoya-chilar	Himoya-chilar
1	Tezlik qobiliyatini tavsiflovchi ko'rsat-kichlar	72-96	72-96	48-72
2	Tezlik-kuch sifatlarini o'zida ifodalovchi ko'rsatkichlar	48-72	96	72-96
3	Kuch imkoniyatlari va uni ro'yobga oshirish darajasini tavsiflovchi ko'rsat-kichlar	48	72-96	72
4	Chidamlilikning turli xil turlari namoyon bo'lishini o'zida ifodalovchi ko'rsatkichlar	48-72	72	48-72
5	Organizmning ichki muhiti holati ko'rsatkichlari	48-72	72	48-72
6	Koordinatsion (harakatlar muvofiqligi) qobiliyatlarni baholash uchun ko'rsat-kichlar	48-72	48-72	48
7	Psixofiziologik (ruhiy-fiziologik) ko'rsat-kichlar:	48-72	48-72	48

a) Axborotlarni qayta ishlash va diqqat-e'tiborga oid ko'rsatkichlar			
b) Turli xil harakatlar turlariga oid reaksiyalar ko'rsatkichlari	48-72	48-72	48
c) Muskullar tonusi ko'rsatkichlari	48-72	72-96	48

Ushbu jadvalda keltirilgan solishtirma ma'lumotlar shundan guvohlik beradiki, hujumchilar va maydonning o'rta chizig'ida harakatlanuvchi o'yinchilarda qayta tiklanish vaqti diapazoni bo'yicha yaqin bo'lgan qiymatlar kuzatiladi (jumladan, ko'rsatkichlarning to'rtta guruhida qayta tiklanish bo'yicha teng davriylik qayd qilinadi). Hujumchilar va himoyachilarda bu ko'ri-nishdagi tavsiflar ikkitani tashkil qiladi. Maydonning o'rta chizig'i o'yinchilari va himoyachilarda qayta tiklanish jarayonining yagona tavsiflarga ega bo'lishi deyarli to'la holatda mavjud emasligi aniqlangan. Hammadan oldin himoyachi-larda qayta tiklanish amalga oshishi kuzatiladi, shuningdek qayta tiklanish maydonning o'rta chizig'i o'yinchilaridan hammadan keyin va oxirida hujum-chilarda amalga oshishi aniqlangan. Bu holat jamoa tarkibida turli xildagi o'zaro farqlanuvchi funksional majburiyatlarga ega bo'lgan futbolchilarga nisbatan o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarining qiymati va yo'naltirilishini qat'iy tartibda differensiallash talab qilinishini belgilab beradi, bunda ayniqsa ularning aniq belgilangan taqvim o'yinlarida harakatlanishga oid va texnik-taktik jihatdan imkoniyatlarining ro'yobga oshirilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Qayd qilish kerakki, o'yinning chegaraviy darajadagi zo'riqishga ega bo'lish tavsifi, o'yin faoliyatining yuqori darajada emotsional holat asosida kechishi, tezlik-kuch tavsifidagi harakatlarning hajmi sezilarli qiymatda bo'lishi va atrof-muhit haroratining yuqori bo'lishi kabi holatlar organizmda muhim hisoblangan tizimlarda qayta tiklanish jarayonlarining cho'zilib ketishiga olib keladi.

8.3.2. Sportchilar organizmiga tashqi muhit sharoitlarining ta'siri

Organizmga tashqi muhitning yuqori harorati ta'sir qilishi sharoitida musobaqalarga sportchilarni tayyorlash masalasi bizning davrimizda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ko'p sonda amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida aniqlanishicha, tashqi muhitning organizmda turli xil tizimlarga noqulay ko'rinishda ta'sir ko'rsatishi kuzatiladi.

Atrof-muhitning turli xildagi harorati ta'siri sharoitida odam organizmida moddalar almashinuvi reaksiyalarini o'rganish davomida aniqlanishicha, atrof-muhitning bitta harorat sharoitidan ikkinchisiga o'tishida organizmda oksid-lanish jarayonlari intensivligining sezilarli darajada o'zgarishi qayd qilinadi. Past harorat sharoitida bo'lgan holatda odam organizmida kislorod iste'moli darajasi va karbonat angidrid ajralishi sezilarli qiymatda ortishi yuzaga keladi. Tashqi ob-havo haroratining 5°C sharoitida bu ko'rsatkichlar nisbatan yuqori bo'lishi qayd qilinadi. Biroq, bu sharoitda tana harorati darajasi sezilarli o'zgarishga uchramaydi. Odamning yuqori harorat sharoitiga o'tishida moddalar almashinuvi darajasi sezilarli qiymatga pasayishi qayd qilinadi. Bu funksiyaning nisbatan sezilarli darajada pasayishi +30°C harorat sharoitida kuzatiladi.

Qayd qilinishicha, tashqi muhit harorati qiymatining ortishi bilan tana harorati ham ortib boradi. Bu ko'rsatkichning nisbatan yuqori qiymatga ega bo'lishi atrof-muhit haroratining +40°C ga ko'tarilishi sharoitida kuzatiladi. Bu holat shundan dalolat beradiki, tashqi muhit harorati qiymatining ortishi sharoitida organizmda termoregulyatsiya (issiqlik boshqarilishi) mexanizm-larining funktsiya bajarishida zo'riqish holati darajasi ortishi kuzatiladi.

Amalga oshirilgan tadqiqot ishlarida aniqlanishicha, tashqi muhit haroratining yuqori bo'lishi sharoitining yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, odam organizmida issiqlik ko'rinishida ishlab chiqariluvchi 70 dan 80% gacha bo'lgan energiya (quvvat) tashqi muhitga ajratiladi va faqat bu energiyaning 20-30% qismigina foydali ishga sarflanadi. Me'yoriy holatda

atmosfera havosi sharoitida issiqlik muvozanatining saqlanishi odam organizmi uchun muammo hisoblanmaydi, ya'ni bunda moddalar almashinuvi (*meta-bolizm*) hisobiga yuzaga keluvchi ortiqcha issiqlik konveksiya (20-30%), nurlanish (50-60%) va bug'lanish (20-25%) jarayonlari natijasida atrof-muhitga tarqaladi. Issiqlik uzatilishi nisbatan issiqroq bo'lgan to'qimaning kamroq darajada issiq bo'lgan to'qimaga nisbatan molekulyar tegish sohasi yo'li bilan amalga oshadi, konveksiya jarayonida esa terining atrof-muhit havosi yoki suv bilan tegishi amalga oshishi natijasida issiqlik almashinuvi yuzaga keladi, nurlanish sharoitida – ortiqcha issiqlik infraqizil nurlanish ko'rinishida uzatiladi, shuningdek issiqlik organizmda terning bug'lanishi sharoitida ajraladi. Intensiv (jadal) tarzda, ayniqsa jazirama quyoshli ob-havo sharoitida ish bajarish davomida, issiqlikning ajralishida asosiy mexanizm sifatida bug'lanish ko'rsatib o'tiladi. Anaerob oksidlanish pog'ona darajasidagi intensivlikda davomiylikda ish bajarish sharoitida bug'lanish hisobiga issiqlikning yo'qotilishi 80% atrofida qiymatni tashkil qiladi.

Intensiv holatdagi jismoniy yuklama issiqlikning 15-20 martagacha yuqori qiymatda ishlab chiqarilishga olib kelishi mumkin. Samarali termoregulyatsiya mexanizmi mavjud bo'lmagan sharoitda bu ko'rinishda ish bajarish davomida har 5 daqiqada ichki haroratning $+1^{\circ}\text{C}$ ga ortishiga olib kelishi aniqlangan.

Agar organizmning atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirlashishi shunday holatda amalga oshsaki, ya'ni bunda termoregulyatsiya muvozanatiga erishilsa, bu holatda sportchilar yuqori darajadagi ish bajarish qobiliyatini namoyish qila olishadi, yuklamalarga nisbatan yaxshi darajada javob qaytarishadi. Bu muvo-zanat holatining issiqlikning ortiqcha miqdorda yig'ilib qolishi tomoniga buzilishi sharoitida, shuningdek uning favqulotda darajada yo'qotilishi sharo-itida nafaqat ish bajarish qobiliyatining pasayishi, harakatlanish sifatlarining namoyon bo'lish darajasi o'zgarishi, harakatlarning oqilona strukturasi buzilishi va boshqa shunga o'xshash holatlar yuzaga kelishi kuzatiladi, balki bunda gipertermik va gipotermik jarohat olish xavfi ehtimoligini yuzaga keltiruvchi holat kuzatiladi.

Gipertermik jarohatlanishlar quyidagi tavsiflarga ega bo'lishi mumkin:

1) muskullarning tortishishi (akashak);

2) issiqlik zo'riqlishi me'yoridan ortishi;

3) issiq urishi.

Tortishish – bu skelet muskullarining kuchli darajada qisqarishi (*spazma*) bilan tavsiflanuvchi, nisbatan xavfli hisoblangan buzilishlardan biri hisoblanib, o'z navbatida bu holat ish bajarish davomida nisbatan yuqori qiymatdagi yuklamalarni qabul qilish asosida kelib chiqishi mumkin, shuningdek bu holat organizmda mikroelementlar yo'qotilishi va suvsizlanish ta'sirida qayd qilinishi mumkin. Issiqlik miqdorining me'yoridan ortishi holatida ko'ngil aynishi (qayt qilish), bosh aylanishi, nafas olish qiyinlashishi (hansirash), pulsning keskin ortishi, arterial bosimning pasayishi yuzaga kelishi mumkin, bu holat organizmda suvsizlanish natijasida yurak-qon tomir tizimi faoliyati samara-dorligining keskin tarzda pasayishi va organizmda mikroelementlarning yo'qotilishi ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Issiqlik urishi gipertermik jarohatlanish bo'lib, hayot uchun xavfli hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda qisman yoki to'liq holatda hushdan ketish, pulsning tezlashishi va tez-tez, yuzaki nafas olish, arterial qon bosimning ortishi, tana ichki haroratining $+40^{\circ}\text{C}$ gacha ortishi, terining isishi va quruqlashishi qayd qilinadi. Bunday vaziyatda shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatishning noto'g'ri amalga oshirilishi o'limga olib kelishi ham mumkin. Issiqlik urishi – bu organizmda termoregulyatsiyaning buzilishi oqibati hisoblanadi. Shu bilan birga, hisobga olish kerakki, jazirama issiq sharoitlarda mashg'ulotlar olib borish va musobaqalarni o'tkazishga nisbatan yaxshi darajada moslashgan sportchilarda ichki harorat qiymatining sezilarli darajada ortishi holatida faoliyat olib borishlari kuzatilishi mumkin, ya'ni ularning tanasida ichki harorat qiymati $+40,5...+41^{\circ}\text{C}$ gacha ko'tarilishi mumkin, bu vaqtda issiqlik urishi ta'sirida jarohatlanish yuzaga kelishi ehtimol-ligi bo'yicha ruxsat etilish zonasi sifatida $+39...+40^{\circ}\text{C}$ harorat oralig'i ko'rsatib o'tiladi.

Organizmga yuqori harorat ta'siri sharoitida qon oqimining qayta taqsimlanishi amalga oshadi, ya'ni bunda teri qavatidagi qon oqimi ortishi va ichki organlarda esa kamayishi qayd qilinadi. Teri qavatida qon oqimi ortishi terining issiqlik o'tkazuvchanligini sezilarli darajada oshiradi, tinch holatda va ayniqsa,

jismoniy yuklama sharoitida teri qavatida qon oqimining ortishi ichki organlarda qon oqimining sezilarli darajada kamayishiga olib keladi. Masalan, $+40^{\circ}\text{C}$ dan yuqori bo'lgan ob-havo sharoitida jismoniy ish bajarish buyraklarda qon oqimining 40-50% ga, jigarda esa 40% ga kamayishiga olib kelishi mumkin. Yuqori harorat sharoitida intensiv holatda ish bajarish skelet muskullari mitoxondriyalarida nafas olish jarayonining keskin tarzda ortishiga olib keladi, shuningdek bu holatda kislorod iste'moli tezligi ortadi, makroerg bog'larning parchalanishi kuchayadi. Shunday qilib, tejamkor bo'lmagan tomonga yo'nalishda energiya hosil bo'lishining siljishi amalga oshadi, bu holat issiqlik mahsulotining qo'shimcha ravishda ortishiga olib keluvchi stress tavsifidagi reaksiya rivojlanishi, issiqlik mahsulotining sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq hisoblanadi.

Juda issiq ob-havo sharoitlarida tana haroratining ortishisiz holatda ish bajarish uning intensivligi keskin kamaytirilishini talab qiladi, bu holat qulay sharoitlarga nisbatan solishtirilganda kislorod iste'moli darajasining kama-yishida o'z ifodasini topadi.

Issiqlik ob-havo sharoitida ish bajarish davomida issiqlikning yo'qotilishi asosan terining bug'lanishi yo'li bilan amalga oshadi. Teri va teri osti to'qimalari qavatida qon oqimining sezilarli darajada ortishi issiqlikning yuza bo'ylab bug'lanishi sohasiga uzatilishi imkonini beradi. To'liq holatda, tabiiyki, bu holat vena qon tomirlarida oqimning kamayishiga olib keladi va o'z navbatida, qonning sistola holatidagi hajmi kamayadi. Shu sababli, optimal darajadagi ichki haroratning saqlanishi uchun YuUT ortishi talab qilinadi, ya'ni yurakning qon haydash qiymati saqlanishi ta'minlanishi kerak. Shunday qilib, hatto atrof-muhitning quruq ob-havo sharoitida ham yurak-qon tomir tizimiga nisbatan yuklama qiymati ortishi qayd qilinadi.

Yuqori harorat sharoitida ish bajarish tejamkorlikning keskin darajada pasayishiga olib keladi. Jazirama sharoitda bajariluvchi yuklamalar muskullarda glikogenning sarflanishi va laktat to'planishining ortishi bilan bog'liq hisoblanadi. Tabiiyki, bu holat nisbatan erta muddatlarda charchashga olib keladi, shuningdek ish bajarish intensivligi va davomiyligi pasayishi qayd qilinadi.

Issiqlik stressi muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi, unga nisbatan talab ortishiga olib keladi, bir tomondan bu holat ish bajarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, boshqa tomondan esa moslashish reaksiyasi ishga tushishiga turtki beradi. Issiqlik stressi sharoitida bajariluvchi yuklamalar muskullarda glikogenning nisbatan ko'proq darajada intensiv holatda parchalanishiga olib keladi, muskullar va qon tarkibida laktat to'planishi ortadi. Bu metabolik reaksiyalar qon oqimining susayishi va qisqaruvchi muskullarga kislorod yetkazib berilishining kamayishi bilan belgilanadi.

Issiq sharoitda mashg'ulotlarni amalga oshirish energiya bilan ta'minlanish tizimining moslashishiga olib keladi, ya'ni issiq sharoitlarga nisbatan mashq qilgan va yaxshi holatda moslashgan sportchilarda muskullarda glikogeneznining sezilarli darajada kuchayishi qayd qilinmaydi, shuningdek ular me'yoriy harorat sharoitlariga nisbatan solishtirilganda standart yuklamalarni bajarishda laktat to'planishi kuzatilmaydi.

Tananing tuzilishi, muskullar va yog' to'qimalarining nisbati sezilarli darajada organizmning yuqori va past harorat sharoitlariga chidamliligi qobiliyatini belgilab beradi. Tana tuzilishi bo'yicha ektomorf tipdagi odamlar – ozg'in, oyoq va qo'llari uzun va ingichka bo'lishi, yog' qavati sezilarsiz darajada bo'lishi, o'z navbatida issiqlikning tanadan yaxshiroq darajada sochilishi va issiqlikka nisbatan osonlik bilan moslasha olishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan bir vaqtda, ular sovuqqa nisbatan juda ta'sirchanligi bilan ajralib turadi. Endomorf tana tuzilishi tipiga ega bo'lgan odamlar esa tanada sezilarli miqdorda yog' qatlami mavjudligi bilan farqlanadi va aksincha, ular sovuqqa juda yaxshi darajada chidamli bo'lib, biroq issiqlik ta'siriga nisbatan juda ta'sirchanligi bilan tavsiflanadi.

Atrof-muhitning noqulay omillariga nisbatan barqarorlik ko'p jihatdan sportchilarning kiyim-kechak vositalari bilan ta'minoti (*ekipirovka*) bilan bog'liq hisoblanadi. Yengil ustki kiyim issiqlik yo'qotilishini osonlashtiradi, ichki haroratning ortishi jarayonini sekinlashtiradi va bu holatdan kelib chiquvchi barcha oqibatlar bilan bog'liq holatda organizmning qizib ketishi ta'sirini susaytiradi.

Masalan, yuqori harorat sharoitida sport kostyumida mashg'ulotlarni olib boruvchi futbolchilarda mayka va kalta shimlarda (*short*) mashq qiluvchi sportchilarga nisbatan solishtirilganda rektal va terining harorati ortishi sezilarli darajada tez amalga oshadi. Agar sportchilar faqat kalta shimlarda (*short*) mashq qilishsa, u holda issiqlik yo'qotilishi ham ko'proq qiymatda ortadi va ichki harorat qiymatining ortishi jarayoni susayadi.

Issiqlikka chidamlilik sportchilarning yoshi va jinsi bilan bog'liq hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar issiqlik sharoitida yuklamalarni qiyinchilik bilan tengishadi, bunda eng avvalo yurak-qon tomir tizimining shakllanishidagi beqarorlik holati muhim o'rin tutadi.

Aniqlanishicha, ayollar namlik yuqori bo'lgan issiq ob-havoga, erkaklar esa quruq issiq havoga nisbatan yaxshi darajada moslasha oladi. Bu holat shu bilan belgilanadiki, ayollarda tana yuzasining uning og'irligiga nisbatan nisbati yuqori bo'lishi kuzatiladi, bu esa namlik yuqori bo'lgan sharoitda ustunlikka ega bo'lishga olib keladi va quruq ob-havo sharoitida ularning kuchsiz jihatini belgilab beradi.

Issiqlikning ishlab chiqarilishi asosan, tana og'irligiga bog'liq bo'lib, uning sochilishi esa terining yuza maydoni bilan bog'liq hisoblanadi. Quruq, issiq iqlim sharoitida tana yuzasining tana vazniga nisbatan yuqori nisbatda bo'lishi kamchilik sifatida ko'rsatib o'tiladi, ushbu ko'rinishda konveksiya va nurlanish yo'li bilan katta miqdorda issiqlik olish imkoni yuzaga keladi.

Issiqlik sharoitida issiqlik mahsulotining ortishi ter ajralishi tezligi ortishi va organizmda dehidratatsiya (suvsizlanish) rivojlanishiga olib keladi. Issiq va jazirama ob-havo sharoitida ter ajralishi intensivligi 1,5-2,5 *l-coat-1* ni tashkil qilishi mumkin, terning kun davomidagi maksimal qiymatda ajralishi esa 10 litrni tashkil qilishi mumkin.

Tabiiyki, bu holat sirkulyatsiyalanuvchi qonning umumiy hajmi kamayi-shiga olib keladi, uning qovushqoqligi ortadi, yurakning qonni haydash qiymati kamayadi. Qonning hajmi kamayishi bor-yo'g'i 3% ni tashkil qilishi sport-chilarda ish bajarish qobiliyatining susayishi va o'zini yomon his qilishiga olib keladi, o'z navbatida ularda bosh og'rig'i, kayfiyat buzilishi (apatiya), favqu-lotda darajada ter

ajralishi yoki ter ajralishining to'xtab qolishi kabi simptomlar yuzaga kelishi kuzatiladi.

O'z navbatida, degidratatsiyaning rivojlanishi tana haroratining ortib borishiga va organizmning funksional tizimlariga zo'riqish yuklamasi ortishiga olib keladi.

Degidratatsiyaning nisbatan muhim hisoblangan salbiy oqibatlaridan biri – bu qon plazmasi hajmining kamayishi bilan belgilanadi. Parallel holatda, YuUT qiymatining ortishi bilan birgalikda yurakning qonni haydash qiymati va sistolik hajmi kamayadi, yaqqol ko'rinishdagi charchash yuzaga kelishiga qadar bo'lgan ish bajarish davomiyligi kamayishi qayd qilinadi. Tana vazniga nisbatan 4% qiymatda ishchi holatdagi degidratatsiya yuzaga kelishi sharoitida plazmaning hajmi 16-18% ga kamayishi qayd qilinadi. Mos ravishda, sirkulyatsiyalanuvchi qon hajmi va sistolik hajm ham kamayadi, qonning gemotokrit va qovushqoqligi ko'rsatkichlari qiymati ortishi bilan birgalikda gemokonsentratsiya hodisasi yuzaga kelishi kuzatiladi, o'z navbatida bu holat yurakka nisbatan yuklama ta'siri ortishiga olib keladi va uning ish bajarish qobiliyatining susayishi kuza-tilishi mumkin. Issiqlik ajratilishi kuchaytirilishi uchun teri qavati qon tomirlariga yo'naltiriluvchi yurakning qonni haydash ko'rsatkichi qiymati ulushi ortishi hisobiga ish bajaruvchi muskullarda qon bilan ta'minlash darajasi yomonlashadi. Degidratatsiya oqibati sifatida shuningdek, hujayra ichidagi va tashqarisidagi suyuqlik muhitining hajmi kamayishi ko'rsatib o'tiladi. Suv miqdori kamaygan va elektrolitlar muvozanati o'zgargan hujayralarda me'yoriy holatdagi hayot faoliyati izdan chiqadi. Agar, yuklama ta'sirini pasaytirish yoki organizmda suyuqlik zahiralarining o'rni to'ldirilishi amalga oshirilmasa, u holda ish bajarishning davom ettirilishi hushdan ketishga olib kelishi mumkin.

Odatda, yaqqol ifodalangan degidratatsiya jarayoni ter ajralishini qiyinlashtirishi holatida qon tomirlar devorining torayishi rivojlanadi, bu holat qon oqimining bosh miya, buyrak va boshqa muhim organlar tomoniga qayta taqsimlanishiga olib keladi, shu sababli gipertermiya sharoitida sportchilarning oyoq-qo'llari sovushi va oqarishi kuzatiladi. Bajarilayotgan ish davom ettirilgan

sharoitda bu ko'rinishdagi reaksiya ichki haroratning tezkorlikda ortishiga olib keladi.

Organizmدا suyuqlikning sezilarli miqdorda yo'qotilishi og'ir funksional buzilishlarga olib kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Odam organizmi hayot uchun xavf tug'dirmaydigan ko'rinishda ochlik ta'sirida 90% dan ortiq yog'larni yo'qotish, 50% dan ortiq hujayraga tegishli oqsillarni yo'qotishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, faqat 10% suvning yo'qotilishi organizmدا jiddiy ko'rinishdagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, jumladan bu o'zgarishlar hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin. Quyidagi faktga diqqatni jalb qilish mumkinki, ya'ni organizmدا dehidratatsiya darajasi yuqori bo'lishi sharoitida suvning yo'qotilishi 8-10% ga yetadi, bu holat ter ajralishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Shunday qilib, dehidratatsiyaning chegaraviy darajada bo'lishiga qaramasdan, suyuqlikning yo'qotilishi organizmدا intensiv tarzda davom etadi. Bu holatdan chiqib ketishning yagona va aniq haqiqatga yaqin bo'lgan yo'li – bu suyuqlikning haqiqatdan yo'qotilgan miqdoriga mos keluvchi hajmدا suv iste'mol qilinishi hisoblanadi.

Sportchi organizmi uchun alohida darajada murakkab bo'lgan vaziyat organizmدا dehidratatsiya jarayonining bir vaqtning o'zida ortiqcha issiqlik hosil bo'lishi, elektrolitlar va fermentlar yo'qotilishi va gipoglikemiya bilan birgalikda kechishi holatida qayd qilinadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi (3-4 soatgacha) yuklamalar berilishi sharoitida natriyning konsentratsiyasi 112 mmol^{-1} gacha kamayishi mumkin (me'yoriy holatda 140 mmol^{-1} ni tashkil qiladi), bu holat natriyning ter ajralishi natijasida yo'qotilishi oqibati hisoblanadi. Bu barcha omillar, ayniqsa natriyning yo'qotilishi va gipoglikemiya markaziy asab tizimi funksiyasini izdan chiqaradi.

Qon aylanishi tizimida ish bajaruvchi muskullarda qon aylanishining yomonlashishiga olib keluvchi boshqa bir qator reaksiyalar ham yuzaga keladi, jumladan laktat to'planishi va natijada esa muskullarning ish bajarish qobiliyati susayishi qayd qilinadi. Issiqlikning salbiy ta'siri buyraklarda qon aylanishi yomonlashishini chuqurlashtiradi va ichki organlarda, eng avvalo jigar va

buyraklarda qon aylanishi tanqisligi yuzaga keladi. Organizmda degidratatsiya ta'sirini kompensatsiyalash reaksiyasi sifatida YuUT ortishi yaqqol tarzda yetishmasligi kuzatiladi.

Nam va issiq ob-havo sharoitida atmosfera havosi tarkibida namlik konsentratsiyasi ortishi natijasida bug'lanish jarayoni izdan chiqadi. Shunday qilib, metabolik issiqlikning tarqalishi (sochilishi) qiyinlashadi, tana harorati ko'tariladi, nafas olish va qon aylanish tizimiga ko'rsatiluvchi yuklama qiymati ortadi, qayta tiklanish jarayonlari sekinlashadi. Hatto, havoning juda yuqori haroratda bo'lishi va uning namlik darajasi nisbatan uncha katta qiymatda bo'lmasligi sharoitida sportchilarning past harorat va havoning namligi yuqori bo'lishi sharoitiga nisbatan moslashish birmuncha darajada qulay bo'lishi qayd qilinadi.

Ma'lumki, yuqori tashqi harorat va insolyatsiya jarayonining futbolchilar organizmiga ta'siri kuchli omillardan biri bo'lib, uning ta'siri ostida organizm funksiyalarining sezilarli darjada o'zgarishlari yuzaga keladi. Taxminan teng qiymatda va yo'naltirilishdagi, biroq tashqi muhitning turli xil harorat sharoitlarida bajariluvchi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalariga nisbatan organizmning ko'rsatuvchi reaksiyasi o'zaro sezilarli darajada farqlanadi. Shunday qilib, tinch holatda futbolchilarda tashqi muhit harorati yuqori bo'lgan sharoitda YuUTning ($R < 0,05$) va shuningdek arterial bosim ishonarli darajada ($R < 0,05$) pasayishi qayd qilinadi. Issiq davrda tanada turli xil muskullar ustida joylashgan teri va tana harorati ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori qiymatga ega bo'lishi kuzatiladi. Bunda qayd qilish kerakki, tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida tananing turli xil sohalar ustidagi terida haroratning tenglashishi amalga oshadi.

Yuklama berilishidan keyin YuUT, arterial bosim, tana harorati va turli xil muskullar ustini qoplab turuvchi teri sohalarida harorat qiymatining ishonarli darajada o'zgarishi kuzatiladi. Bunda yoz mavsumida bu ko'rsatkichlar qulay ob-havo harorati sharoitiga nisbatan solishtirilganda, birmuncha darajada yuqori bo'lishi qayd qilinadi (+18...+24°C).

Shuningdek, tadqiqotlar davomida seysmokardiogramma ko'rsatkichlarida ishonarli darajadagi farqlanishlar aniqlanmagan. Biroq, yoz fasli davomida bu

ko'rsatkichlarning qiymati pasayishi qayd qilinadi, qulay harorat sharoitida esa bu qiymatlar ortishi aniqlangan. Yuklama berilishidan keyin miotonometriya ko'rsatkichlari pasayishi qayd qilinib, biroq bunda mavsumiy o'zgarishlar ishonarli darajada kuzatilmaydi.

Variatsion pulsometriya va skatterografiya usullari yordamida vegetativ va yurak-qon tomir tizimi funksional holatining o'rganilishi bo'yicha tadqiqotlar davomida aniqlanishicha, issiq sharoitda ko'pgina futbolchilarda alohida ko'rsatkichlar, jumladan zo'riqish indeksi, funksional holat indeksi, ritmning vegetativ ko'rsatkichi, vegetativ reaktivlik ko'rsatkichi kabilar qiymati o'zgarishlari amalga oshishi qayd qilinadi. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimining ish bajarish samaradorligi va standart jismoniy yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish tezligi pasayishi aniqlangan.

Bundan tashqari aniqlanishicha, tashqi muhit haroratining yuqori bo'lishi qonning biokimyoviy ko'rsatkichlari o'zgarishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda tashqi muhit haroratining yuqori bo'lishi ta'sirida yuzaga keluvchi qo'shimcha fiziologik yuklamalar qiymati sezilarli darajadagi jismoniy yuklamalar qiyma-tiga ekvivalent (teng) hisoblanadi. Aniqlanishicha, futbolchi yugurib o'tiluvchi masofa hajmi bo'yicha 6,6% ga kam bo'lgan yuklamani bajarishi talab qilinib, bunda organizmning turli xil tizimlari ko'rsatuvchi reaksiya qulay haroratda bajariluvchi mashqlar sharoitidagi hajmga teng bo'lishi qayd qilinadi.

Bizning fikrimizcha, bu fenomen tamoyil jihatidan muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu shu bilan bog'liqki, so'nggi yillarda mashg'ulotlar jarayonini boshqarishda muddatli mashq qildirish effektining qiymati va yo'naltirilishini rejalashtirish birlamchi ahamiyatga ega hisoblanishi qayd qilinadi. Masalan, mashg'ulot mashqlarida futbolchi 150 ta qisqa masofaga to'p oshirishlarni, 120 ta o'rta va 80 ta uzoq masofaga oshirishlarni bajarishi talab qilinadi; shuningdek, darvozalarga 40 ta zarba yo'naltirishi; raqibini 30 marta aldab o'tishi; bosh bilan to'pga 15 marta zarba berishi belgilanadi. U 800 metr masofani maksimal tezlik bilan yugurib o'tishi, sekin tempda va yurgan holatda 3600 metr masofani bosib o'tishi talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi yuklamani bajarish davomida YuUT

o'rtacha qiymati 145 ± 36 *urish/daq* ni tashkil qilishi, mos ravishda minimal va maksimal qiymat 100 va 195 *urish/daq* ni tashkil qilishi talab qilinadi; shuningdek, mashg'ulotlarning 15 daqiqa davomida qonning pH qiymati 7,22 birlikni tashkil qilishi talab qilinadi.

Shunday qilib, qulay harorat sharoitida berilgan jismoniy yuklamaga nisbatan tegishli siljishlar mos kelishi talab qilinadi. Buning uchun tashqi muhitning yuqori harorat sharoitida bu ko'rinishdagi siljishlarni qayd qilishda topshiriqlar bo'yicha jismoniy yuklamalar kamaytirilishi talab etiladi. Bunda kamaytirish darajasi yuqori harorat sharoitida bajariluvchi yuklamalarga mos keluvchi fiziologik ko'rsatkichlar dinamikasini o'zida aks ettirishi kerak.

Yuqori va past darajadagi jismoniy ish bajarish qobiliyati kuzatiluvchi futbolchilarda bir xildagi tashqi muhit harorati sharoitida qayd qilingan fizio-logik siljishlarning nomuvofiqligi (mos kelmasligi) ham sezilarli darajada muhim jihatlardan biri hisoblanadi. Past darajada jismoniy ish bajarish qobiliyatiga ega bo'lgan futbolchilarda issiq sharoitda mashqlarning bajarilishi yuqori siljish qiymatiga ega bo'lishi haqidagi ma'lumotlar mavjud bo'lib, bu holat bizning fikrimizcha, tamoyil jihatidan muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. O'yinlar oralig'idagi turli xil davomiylikka ega bo'lgan sikllarda futbolchilar organizmining holati dinamikasini tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida amalga oshiriluvchi katta qiymatga ega bo'lgan va tezlikka oid chidamlilik va tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlan-tirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar yuklamalari sportchilarda charchashga olib keladi, bunda charchashning darajasi sportchilarning mashq qilganlik darjasiga bog'liq hisoblanadi.

Jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajasiga bog'liq holatda yuklamalarning individuallashtirilishi natijasida kerakli mashq qilish effektiga erishilishi mumkin. Shunday qilib, jismoniy ish bajarish qobiliyati past darajada bo'lgan futbolchilarda atrof-muhit haroratining ko'tarilishi bilan mashg'ulotlar yukla-malarining birmuncha darajada pasaytirilishi amalga oshirilishi mumkin.

Bunda mashg'ulotlar mashqlarining ta'siri mashg'ulotlar dasturini to'liq holatda bajaruvchi, yuqori darajada jismoniy ish bajarish qobiliyatiga ega bo'lgan futbolchilarda kuzatilgani kabi bo'lishi qayd qilinadi.

Taxmin qilish mumkinki, faqat ushbu ko'rinishda mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishgina mashg'ulotlar amalga oshiriluvchi tashqi muhit sharoitlariga mos keladi.

Shunday qilib, qayd qilish kerakki, yuqori harorat sharoitida istiqomat qilish organizmning turli xil tizimlari funktsiya bajarishi darajasi o'zgarishlariga olib keladi. Bu ko'rinishdagi sharoitlarda sport bilan faol shug'ullanish qo'shimcha yuklama sifatida o'rin tutadi, bunda mashg'ulotlarning noto'g'ri rejalashtirilishi tashqi muhitning yuqori haroratining sportchilar organizmiga nisbatan salbiy ta'sirini yanada chuqurlashtirishi mumkin. Biroq, issiq davr davomida organizmning bir qator tizimlarining funksional faolligida qayd qilinuvchi umumiy susayishlar yo'naltirilgan tarzda mashg'ulot vositalari va usullarini modellashtirish yo'li bilan va shuningdek, sportda takomillashish jarayoni uchun qulay hisoblangan dastlabki holatlarni yaratish yo'li bilan samarali ko'rinishda bartaraf qilinadi.

Qayd qilish kerakki, uchrashuvlarning chegaraviy darajada zo'riqishga egaligi, o'yin faoliyatining yuqori emotsionallik tavsifiga ega bo'lishi, tezlik-kuchga oid harakatlar tavsiflarining sezilarli hajmga ega bo'lishi va atrof-muhit haroratining yuqoriligi organizmda muhim tizimlarning qayta tiklanishini cho'zilishiga olib kelishi mumkin.

Atrof-muhit yuqori haroratining futbolchilar organizmiga ta'siri sharoitida o'yindan keyingi qayta tiklanish va charchash jarayonlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar nisbatan sezilarli darjadagi va ob'ektiv omillar sifatida alohida darajada ajratib ko'rsatilishi talab qilinadi. Har kunlik mashg'ulot mashqlari va taqvim o'yinlari 5 oydan ortiqroq bo'lgan davr mobaynida atrof-muhitning havo harorati +35°C dan yuqori bo'lgan sharoitda o'tkaziladi. Bu ko'rinishdagi harorat sharoitida hajmi katta mashg'ulotlarni o'tkazish yetarlicha darajada qiyinlashadi. Shu sababli, agar mashg'ulotlar erta tongda yoki kechqurun, ya'ni ob-havo harorati

maksimal qiymatga nisbatan past bo'lgan sharoitdagi soatlarda o'tkazilishi belgilansa, u holda bu mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga erishish mumkin, bunday holatlarda yetarlicha darajadagi davomiylikdagi dam olishdan keyin yetarlicha holatda qayta tiklanishga ega hisoblanadi.

Agar, quyidagi keltirilgan tavsiyalarga amal qilinsa, u holda tashqi muhit harorati yuqori bo'lgan sharoitlarda mashg'ulot mashqlarini amalga oshirish uslubiyati va uni tashkil qilish samalardorligi oshirilishi mumkin:

- mashg'ulot mashqlari davomiylikda bo'lmasligi (1-1,5 soat), biroq yuqori intensivlikda bo'lishi talab qilinadi;

- mashqlarni shunday ko'rinishda tanlab olish talab qilinadiki, bunda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va futbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning birgalikdagi ta'siri ta'minlanishi belgilanadi;

- dam olish pauzasining davomiyligi bajariluvchi mashqlarning intensivligi va davomiyligiga bog'liq bo'lib, biroq ob-havoning yuqori harorati sharoitida uning davomiyligi birmuncha darajada uzaytirilishi mumkin;

- dam olish pauzasi tarkibi asosiy muskullar guruhlarining cho'zilishi va bo'shashtirilishi (*stretching*) mashqlari bilan to'ldiriladi;

- dam olish pauzasi davomida futbolchilar organizmida suv-tuz (elektro-lit) va vitaminlar muvozanatini ta'minlovchi maxsus ichimliklar qabul qilinishi ta'minlanishi kerak;

- butun mashg'ulotlar mashqlari davomida maxsus ichimliklarni uncha katta bo'lmagan porsiyalarda qabul qilish tavsiya qilinadi;

- bevosita jismoniy yuklamalarni bajarishdan oldin va chigil yozdi mashqlarini bajarish vaqtida 300 ml hajmda sovuq suv (+10°C) iste'mol qilish tavsiya qilinadi;

- agar jismoniy yuklamalar 90 daqiqa va undan ortiq vaqt davomiyligiga ega bo'lsa, u holda dastlabki 60-75 daqiqa davomida, bir xildagi vaqt oralig'ida (10-15 daqiqa), tarkibida glyukoza polimeri ($5\text{ g} \times 100\text{ ml}^{-1}$) mavjud bo'lgan, 100-150 ml sovutuvchi eritma iste'mol qilinishi tavsiya qilinadi;

– tarkibida glyukoza miqdori yuqori bo'lgan turli xildagi ichimliklarga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab qilinadi, bunda bu ichimliklar oshqozondan chiqib ketishi tezligi bo'yicha suvdan ortda qoladi va hatto, oshqozonning bo'shashishni qiyinlashtirishi mumkin, intensiv holatda davomiylikda ish bajarish sharoitida esa (VO_{2max} qiymatiga nisbatan 70% darajasida) hatto uni bloklab qo'yishi ham mumkin;

– oshqozonning bo'shashi intensivligi suyuqlikning hajmi, uning harorati va tarkibi bilan belgilanishini hisobga olish talab qilinadi; tarkibida natriy xlorid elektroliti bo'lgan 400 ml suyuqlik uncha ko'p hajmda bo'lmagan porsiyadagi suyuqlikka nisbatan oshqozondan birmuncha tezroq chiqariladi, sovuq ichimliklar esa issiq ichimliklarga nisbatan tezroq chiqariladi;

– esda saqlash kerakki, hatto maksimal qiymatdagi suyuqlik iste'mol qilinishi rejimida ham (har 15 daqiqa davomida 250-300 ml suv) suyuqlikning qabul qilinishi tezligi organizmning asta-sekin suvsizlanishi rivojlanib borishi-dan himoya qilishni kafolatlay olmaydi;

– dastlabki 60-90 daqiqa davomida tarkibida uglevodlar yuqori konsentratsiyada bo'lgan ichimliklarni iste'mol qilish yog'larning oksidlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek uglevodlarning sarflanishini tezlashtiradi, ish bajarish tejamkorligi darajasini pasaytiradi va muddatidan oldin charchab qolishga olib keladi;

– futbolchilarning kiyim-kechagi (*ekipirovka*) yengil bo'lishi, terni o'tkazuvchi va issiqlikni uzatuvchi materialdan tayyorlangan bo'lishi talab qilinadi.

Futbolchilarning issiq iqlim sharoitida musobaqada ishtirok etishga tayyorlanishida asosiy muammo – bu organizmning me'yoridan ortiq qizib ketishi bilan bog'liq bo'lib, bu holat issiqlikdan jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Issiqlik ta'sirida jarohatlanishning birlamchi simptomlari quyidagi-lardan tashkil topadi:

- favqulotda darajada ter ajralishi yoki uning ajralishi to'xtab qolishi;
- bosh og'rig'i, bosh aylanishi;

- apatiya (kayfiyat tushib ketishi), ko'ngil aynishi;
- harakatlar muvofiqligi (*koordinatsiya*) buzilishi va asta-sekin hushini yo'qotish.

Issiqlik ta'sirida jarohat olishning birlamchi belgilari yuzaga kelgan holatda ko'riladigan dastlabki chora-tadbirlar quyidagilardan tashkil topadi:

- muskullar tortishishi sharoitida sportchini salqin joyga olib o'tish va organizmda suyuqlik zahirasi o'rnini to'ldirish talab qilinadi;
- yurak faoliyatining keskin tarzda susayishi bilan ifodalangan holatda, issiqlik me'yoridan ortib ketgan vaziyatda jabrlanuvchi nisbatan past harorat sharoitida dam olishini ta'minlash talab qilinadi;
- shok holatiga tushib qolishdan qochish uchun sportchining oyoqlari boshidan yuqoriga ko'tarilgan holatda joylashtirilishi tavsiya qilinadi;
- agar sportchi hushini yo'qotgan bo'lsa, tuzli eritma qabul qilishi va bunda eritma venadan yuborilishi zaruriy holat hisoblanadi.

Issiqlik urishi qayd qilingan holatda tezkor chora-tadbirlarni ko'rish talab qilinadi, jumladan, bunda jabrlanuvchining sovuq suv bilan to'ldirilgan hammomda tezkorlikda tanasi sovutilishi yoki nam holatdagi choyshabga o'rash va sochiq bilan yelpish talab qilinadi. Agar, bu ko'rsatib o'tilgan choralar o'z vaqtida ko'rilmasa, u holda issiqlik urishi oqibatida tezkor o'lim holatlari yuz berishi mumkin.

Mashg'ulotlar vositalarini tanlab olish turli xilda amalga oshirilishi mumkin, bunda asosiysi – quyidagilarga e'tibor berish talab qilinadi.

Mashqlar shunday ko'rinishda tanlab olinishi kerakki, ya'ni bunda ularning intensivligi o'yin holatiga yaqin bo'lishi talab qilinadi. Agar quyida keltirilgan ko'rinishdagi talablardan foydalanilsa, u holda mashqlarning intensivligini oshirish zarur hisoblanadi:

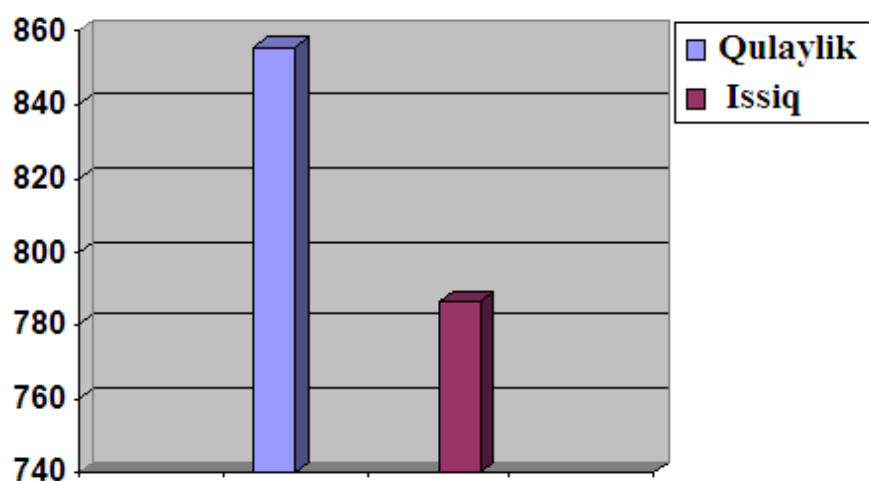
- to'pga tegishning cheklanishi;
- mashq bajariluvchi maydonning o'lchamlari oshirilishi yoki kichiklashtirilishi;

- to'pni idora qilish miqdorining kamaytirilishi yoki uning to'liq holatda ta'qiqlanishi;
- mashq davomida ishtirok etuvchi o'yinchilar sonining oshirilishi yoki kamaytirilishi;
- aldab o'tishlar sonining cheklanishi;
- o'z zonasida uzatishlarning soni cheklanishi;
- o'yin kombinatsiyalarini tugallashning vaqt davomida cheklanishi va hokazo.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, ya'ni hatto, tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida qiymati bo'yicha o'rtacha hisoblangan mashg'ulot yuklamalarini bajarish ta'sirida organizmning turli xil tizimlarida zo'riqishli funksiya bajarish yuzaga kelishi mumkin. Bu holatni turli xil davomiylikdagi o'yinlar oralig'i sikllarini rejalashtirishda hisobga olish talab qilinadi.

8.3.3. Tashqi muhitning yuqori haroratining futbolchilar o'yin faoliyatiga ta'siri

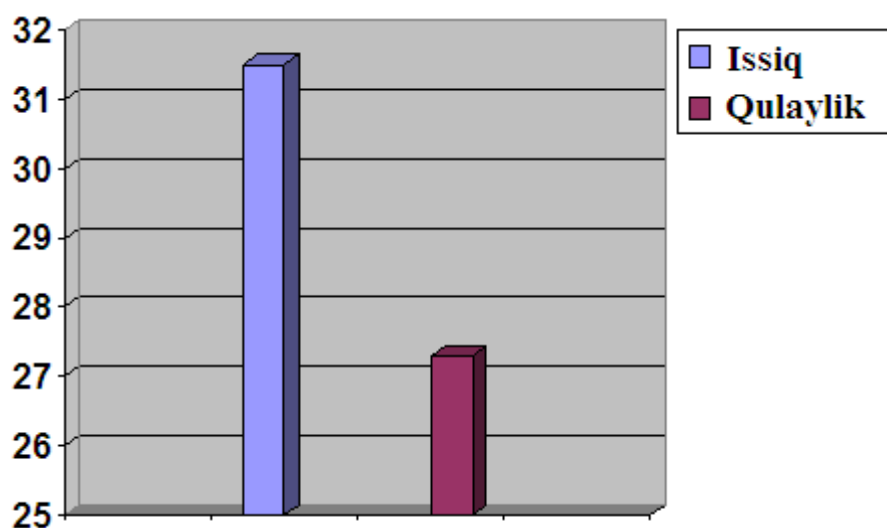
Yuqori tashqi harorat (YuTH) futbolchilarning o'yin harakatlari strukturasi ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilarning musobaqa faoliyati bo'yicha ko'p yillik pedagogik kuzatishlar natijalari ko'rsatishicha, atrof-muhitning turli xil harorati sharoitlarida o'tkaziluvchi uchrashuvlarda bajariluvchi o'yin usullari soni va ularning samaradorligi o'rtasida ishonarli darajada farqlanishlar mavjud hisoblanadi. 1-diagramada 2007-2011-yillar davomida jahon chempionati va OFK Kubogi saralash o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari tomonidan bajarilgan jamoaviy texnik-taktik harakatlar nisbatlari ifodalangan.



1-diagramma

Ko'rish mumkinki, qulay ob-havo harorati sharoitida bajariluvchi texnik-taktik harakatlarning hajmi tashqi muhitning yuqori harorati sharoitiga nisbatan sezilarli darajada yuqori hisoblanadi. Shunday qilib, o'yin davomida futbolchilar o'rtacha $855,5 \pm 26$ ta texnik-taktik harakatlarni (TTH) bajarishlari va shuningdek, yuqori tashqi harorat sharoitida esa $786,3 \pm 12$ ta TTH bajarilishi qayd qilinadi.

2-diagrammada bajariluvchi o'yin harakatlarining samaradorligi nisbatlari foiz hisobida ifodalangan.



2-diagramma

Yuqori tashqi harorat sharoitida suv-tuz muvozanatining buzilishi bilan bog'liq holatda, futbolchilarning ish bajarish qobiliyati susayishi yuzaga keladi, rivojlanib boruvchi charchash esa o'yin davomida noaniq harakatlar soni ortishiga

olib keladi. Shunday qilib, agar qulay ob-havo harorati sharoitlarida yaroqsizlik foiz qiymati 27,2% ni tashkil qilsa, yuqori tashqi harorat sharoitida esa bu qiymat 31,8% ga teng bo'lishi qayd qilinadi.

Atrof-muhitning yuqori harorati to'pni uzatish sifatiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. 47-jadvalda ob-havoning yuqori harorati sharoitida amalga oshirilgan o'yinlarda olingan ma'lumotlar keltirilgan.

Ko'rish mumkinki, havoning harorati +35°C dan yuqori sharoitda uzatishlarning o'rtacha son miqdori 400 tani tashkil qilib, yaroqsizlik bo'yicha 20 dan 28% gacha qiymatga ega hisoblanadi. Amalga oshirilgan tahlillar ko'rsatishicha, futbolchilar o'rtacha qiymatda quyidagi to'p uzatishlarni amalga oshirishlari qayd qilinadi:

- «Orqaga» – 112,6 ta, yaroqsizlik 7,4% ni tashkil qilgan holatda;
- «Ko'ndalangiga» – 86,2 ta, yaroqsizlik 9,2% ni tashkil qilgan holatda;
- «Oldinga» – 195 ta, yaroqsizlik 38% ni tashkil qilgan holatda;
- «O'tkir uzatishlar» – 3,6 ta, yaroqsizlik 33,3% ni tashkil qilgan holatda.

Bu ko'rsatkichlar atrof-muhitning past harorati sharoitida o'tkazilgan jahon chempionati va OFK Kubogi saralash o'yinlarida amalga oshirilgan to'p uzatishlar hajmi va shuningdek, ularning samaradorligi bo'yicha olingan ma'lumotlardan sezilarli darajada farqlanadi.

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining jahon chempionati va OFK Kubogi saralash uchrashuvlarida TTH tadqiq qilinishi bo'yicha pedagogik kuzatishlar natijalari (+35°C dan yuqori harorat sharoitida)

47-jadval

T/r (№)	Jamoalar	To'pning uzatilishi								Jami	Yaroq- sizlik (%)
		Orqaga		Ko'ndalangiga		Oldinga		O'tkir pas			
		+	–	+	–	+	–	+	–		
1	Saudiya Arabistoni	103	3	81	6	112	64	7	2	378	20
	20.07.07.0:1										
2	Saudiya Arabistoni	104	7	95	9	102	78	3	1	399	24

	22.06.08. 0:4										
3	Qatar	97	1 3	79	10	114	89	6	2	410	28
	06.09.08. 0:3										
4	Baxrayn	14 0	1 0	77	9	136	87	3	2	464	24
	17.06.09. 0:1										
5	Birlashgan Arab Amirliklari	77	9	59	6	143	54	2		350	20
	30.01.09. 0:1										

Issiq sharoitda texnik-taktik harakatlar strukturasi to'p uzatishlarning xususiy hajmi 58,6% ga teng bo'lib, bu holatda yaroqsizlik qiymati 23,2% ni tashkil qiladi. Qulay ob-havo sharoitida bu ko'rsatkich 67% ga teng bo'lib, yaroqsizlik qiymati 15,8% ni tashkil qiladi. Bunda yuqori tashqi harorat sharoitida «orqaga» amalga oshiriluvchi uzatishlar ulushi 28,1% ni tashkil qiladi; «ko'ndalangiga» uzatishlar ulushi – 21,5%; «oldinga» uzatishlar ulushi – 48,9% ni tashkil qiladi. Qulay ob-havo sharoitida «orqaga» to'p uzatishlar bajarilishining ulushi 17,1% ni tashkil qilib, shuningdek «ko'ndalangiga» uzatishlar ulushi – 18,1%; «oldinga» uzatishlar ulushi – 64,8% ga teng hisoblanadi. Yuqori tashqi harorat sharoitida o'rtacha to'p uzatishlarining umumiy soni 400,2 tani tashkil qilib, qulay ob-havo sharoitlarida esa bu qiymat 573,5 tani tashkil qiladi. Bunda ko'rish mumkinki, o'zaro farqlanish sezilarli qiymatga ega hisoblanadi, bu holat shundan dalolat beradiki, issiq harorat sharoitida ko'p sonida joyini o'zgartirishlarni amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi va to'pning o'z jamoasi o'yinchilarida ushlab turilishi va nazorat qilinishini ta'minlovchi uzoq vaqt davomiyligida kerakli talab qilingan diqqat-e'tiborni saqlab turish qiyin hisoblanadi. Bundan tashqari, yuqori harorat sharoitida hujumni boshlash lahzasida futbolchilar asosan qisqa va o'rta masofalarga to'p uzatishlardan foydalanishadi. Uzoq masofalarga to'pning uzatilishi faqat o'z jarima maydoni yaqinida vaziyatni yumshatish va raqib

tomonidan darvozaga tahdid solishni bartaraf qilish yoki tezkor qarshi hujumni boshlash vaziyatlaridagina amalga oshirilishi qayd qilinadi.

Raqibning to'pni «tashlab berish» sonini tahlil qilish natijalar ko'rsa-tishicha, yuqori tashqi harorat sharoitida bu ko'rsatkichning xususiy hajmi 13,8% ni tashkil qilib, bunda yaroqsizlik qiymati 57,5% ni tashkil qilishi kuzatiladi. Qulay ob-havo sharoitida bu ko'rsatkich quyidagi qiymatlarga ega hisoblanadi, ya'ni 18,5% va yaroqsizlik qiymati 43,6% ni tashkil qiladi. Issiq sharoitda va shuningdek, qulay ob-havo sharoitlarida ham bu texnik usulni bajarish davomida futbolchilar katta foiz qiymatida yaroqsizlikka yo'l qo'yishlari kuzatiladi.

«Aldab o'tishlar» va «fintlar» (aldamchi harakatlar) soni haqidagi ma'lumotlarni tavsiflashda quyidagilarni aytib o'tish talab qilinadi, ya'ni ularning xususiy hajmi yuqori tashqi harorat sharoitida 5% ni tashkil qilib, bunda yaroqsizlik qiymati 59,8% ga teng hisoblanadi. Qulay ob-havo sharoitlarida bu o'yin elementining xususiy hajmi ulushi 9% ni tashkil qiladi, yaroqsizlik qiymati esa 50% ga teng hisoblanadi.

«Havoda amalga oshiriluvchi yakka kurashlar», «darvozalarga zarba berish» harakatlarining xususiy hajmi bo'yicha kuzatishlar natijalari ko'rsa-tishicha, sezilarli darajadagi mavsumiy o'zgarishlar qayd qilinmaydi.

«Darvozalarga zarba berish»ning tahlil qilinishida aniqlanishicha, ularning xususiy hajmi yuqori tashqi harorat sharoitida o'rtacha 1,4% ga teng bo'lib, yaroqsizlik qiymati 71% ni tashkil qiladi. Qulay ob-havo sharoitida bu ko'rsatkichning xususiy hajmi ulushi 2,3% ni, yaroqsizlik qiymati – 65,2% ni tashkil qiladi. Bu o'yin usulining bajarilishi samaradorligi past bo'lib, biroq qulay ob-havo sharoitlarida yaroqsizlik foizi birmuncha darajada past hisoblanadi.

Aniqlanishicha, TTH o'rtacha qiymati dinamikasi yilning nisbatan issiq vaqti davomida sezilarli darajada o'zgarishi qayd qilinadi. Shunday qilib, aniqlanishicha, futbolchilar tomonidan to'pni idora qilish texnikasi samaradorligi koeffitsientida pasayib borish tendensiyasi kuzatiladi. Masalan, to'pni uzatishda bu qiymatning 0,79 dan 0,50 gacha pasayishi aniqlanadi; raqibni aldab o'tishda esa 0,67 dan 0,45 gacha kamayish qayd qilinadi; saralashda 0,57 dan 0,46 gacha pasayish kuzatiladi;

havoda bosh bilan o'ynashda esa 0,52 dan 0,45 gacha pasayish kuzatiladi. Bunda qayd qilish kerakki, oldinga tomon bajariluvchi qisqa va uzun masofalarga to'p uzatish nisbatlarida o'zgarish kuzatiladi. Agar, qulay harorat sharoitida ular 18,9 va 52,3% ni tashkil qilgan bo'lsa, issiq sharoitda bu nisbat 11,5 va 62,1% ga teng hisoblanadi. Bu holat shundan dalolat beradiki, yuqori tashqi harorat sharoitida futbolchilar asosan qisqa va o'rta masofalarga to'p uzatishlardan foydalanishadi, uzoq masofalarga to'p uzatishlardan sezilarli darajada kam foydalaniladi. Qulay ob-havo harorati sharoitida uzoq masofalarga to'p uzatishdan nisbatan ko'proq foydalaniladi.

Yuqori tashqi harorat sharoitida to'pning basketbol-gandbol deb nomlanuvchi holatda o'ynalishidan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi, ya'ni bunda raqib darvozasi tomon oldinga harakatlaniladi va ko'p sondagi qisqa va o'rta masofalarga to'p uzatishlar bajariladi, shuningdek ko'ndalangiga va orqaga to'p uzatishlar, hujum yo'nalishining kutilmaganda va tezkorlikda almashtirili-shidan foydalaniladi. Uzoq masofalarga uzatishdan foydalanish himoyadan chiqish va qarshi hujum harakatlariga o'tishda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Samaradorlik koeffitsenti qiymatini tahlil qilish asosida turli xil o'yin amplusidagi futbolchilarda bu ko'rsatkichning sezilarli darajada mavsumiy farqlanishi aniqlangan. Shunday qilib, himoya chizig'i o'yinchilarida qulay harorat sharoitida o'rtacha bu qiymat 0,64 ni tashkil qilib, yilning issiq vaqtida bu qiymat 0,53 gacha pasayishi qayd qilinadi. O'rta chiziq o'yinchilarida bu pasayish 0,66 dan 0,54 gacha bo'lishi aniqlangan. Hujum chizig'i o'yinchilarida ham o'xshash ko'rinishda bu qiymatning 0,56 dan 0,41 gacha pasayib borishi qayd qilinadi.

Ushbu holatga e'tiborni qaratish talab qilinadiki, yuqori tashqi harorat sharoitida futbolchilarning harakatlari hajmi susayishi kuzatiladi. Ushbu ko'rinishda, muhitning qulay harorat sharoitida yarim himoya chizig'i futbolchilarida o'yin davomida maksimal tezlikda 2180 ± 377 metr masofa bosib o'tilishi qayd qilinadi, bu holatda yuqori tashqi harorat sharoitida esa bor-yo'g'i 907 ± 197 metr masofa bosib o'tiladi, bunda ushbu qiymatning pasayishi statistik

jihtadan ishonarli hisoblanadi ($R < 0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, yuqori tashqi harorat sharoitida futbolchilar tomonidan butun o'yin davomida o'yinni yuqori darajadagi faollikda olib borishni saqlab qolinishi qiyin kechadi.

Bu fakti ham musobaqa faoliyatini modellashtirishda hisobga olish mumkin. Bu holatda masalan, o'yin bo'yicha belgilashlarda quyidagi topshi-riqlar berilishi amalga oshiriladi:

- 1 dan 15 daqiqagacha faol harakatlanish, raqib yarim maydonida pressing qo'llash;
- 16 dan 30 daqiqagacha o'yinda pauza daqiqalari, o'z yarim maydoniga qaytish va himoya harakatlarini tashkil qilish, o'z yarim maydonidan o'yinni boshlash;
- 31 dan 45 daqiqagacha yana qaytadan raqibning yarim o'yin maydonida faol holatda o'yin olib borish.

Bu ko'rinishdagi tavsiyalar va boshqa bir qator vaziyatlar ko'plab horijiy klublarning tayyorgarligi davomida foydalaniladi.

Shunday qilib, jamoaning texnik-taktik harakatlari strukturasi tahlil qilish davomida bir qator omillarga diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi, jumladan, chempionatning davomiyligi va bosqichlarini, shuningdek har bir o'yinda jamoaning aniq vazifalarini hisobga oluvchi taqvimga oid strategiya; futbol klubida qaror topgan an'analarga asoslanilgan va har bir o'yin davomida har bir aniq futbolchining haqiqiy tayyorgarlik darajasiga asoslanilgan o'yin konsepsiyasiga amal qilish.

Shuningdek, o'yin o'tkaziluvchi tashqi muhit omillarini hisobga olish ham sezilarli darajada ahamiyatga ega hisoblanadi. Bizning kuzatishlarimizda muhitning qulay harorat sharoitlarida o'tkaziluvchi o'yinlarda futbolchilarning yakka tartibdagi (individual) texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlarni shunga o'xshash tavsifdagi mavjud adabiyot ma'lumotlari bilan solishtirish o'rtasida sezilarli o'zaro farqlanishlar aniqlanmadi. Shu bilan birgalikda aniqlanishicha, tashqi muhitning yuqori ob-havo harorati o'yin vaqtida futbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi,

bu holat texnik-taktik harakatlarni bajarishning hajmi va bajarish ishonchliligi susayishida o'z ifodasini topadi.

Biroq, issiq davr davomida futbolchilarda funksional va o'yin faolligining umumiy holatda susayishi usul va vositalarning yo'naltirilgan holatda modellashtirilishi va o'quv-mashg'ulotlar jarayoni uchun qulay hisoblangan fiziologik boshlang'ichlarni yaratish yo'li bilan bartaraf qilinadi.

Quyida musobaqa davri mikrotsikllarida mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirishning turli xil variantlari keltirilgan.

8.4. Musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarining me'yoriylashtirilishi

Sportga oid mavjud adabiyotlar ma'lumotlarida musobaqa davriga tegishli yuklamalarni rejalashtirishga nisbatan katta miqdorlagi tavsiya va ko'rsatmalar mavjud hisoblanadi.

Biroq, qayd qilib o'tish kerakki, ulardan ko'pchiligi o'quv-mashg'ulotlar jarayoni amalga oshiriluvchi sharoitlarni hisobga olmagan holatda ishlab chiqilgan, futbolchilar organizmiga atrof-muhitning yuqori haroratining ta'siri sharoitida yuklamalarni rejalashtirishga nisbatan ishlab chiqilgan mavjud bo'lgan tavsiya-ko'rsatmalar navbatdagi holatlarda alohida qismlari bo'yicha aniqlik kiritilishini va zamonaviy sport fanlari va ilg'or amaliyot bilan bog'liq ma'lumotlardan foydalanish hisobga olinishi asosida qayta ishlanishini talab qiladi.

Tavsiya qilinuvchi variantlar kun davomida garchi, bir qator omillarga (futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasi, qayta tiklanish jarayonlarining tezligi va amalga oshish tavsiflari, turnir strategiyasi, ehtimollikdagi raqibning kuchi va o'yin uslubi, o'tkazilgan o'yinlar soni va hokazo) bog'liq holatda ikki martalik mashg'ulotlar mashqlarini rejalashtirish uchun to'liq holatda imkoniyat mavjudligi hisobga olingan holatda, kamida bitta mashg'ulot o'tkazilishi kerakligini ko'rsatadi.

48-jadvalda musobaqa davrida yetti kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy taqsimlanishi keltirilgan.

Yetti kunlik o'yinlar oralig'i siklida yuklamalarning namunaviy taqsimlanishi
48-jadval

Sikl kunlari	Davomiylilik	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1		Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari	
2	80 daqiqa	Guruhga oid texnik-taktik harakatlar (TTH) va koordinatsion imkoniyatlarning takomillashtirilishi	O'rtacha
3	90 daqiqa	Guruhga oid TTH va tezlik-kuch imkoniyatlarining takomillashtirilishi	Katta
4	80 daqiqa	Guruhga oid TTH va maxsus chidamlilikning takomillashtirilishi	O'rtacha
5	70 daqiqa	Guruhga oid TTH va barcha turdagi harakatlar imkoniyatlarining takomillashtirilishi	O'rtacha
6	60 daqiqa	Guruhga oid TTHning takomillashtirilishi	Kichik
7	120 daqiqa	Taqvim o'yini	Katta

Siklning birinchi kuni o'tkazilgan taqvim o'yinidan keyin qayta tiklanish chora-tadbirlari kompleksidan keyin tezda boshlanadi. Bu holat o'yin vaqtining 70% dan kam bo'lmagan qismini yutib oluvchi futbolchilarga tegishli hisoblanadi. O'yinning 70% dan kam qismini yutib oluvchi futbolchilar uchun esa to'la qimmatli mashg'ulotlar yuklamasidan foydalaniladi. Ushbu o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulolar yuklamalari dinamikasi to'liqinsimon tavsifga ega bo'lib, u rasmiy o'yinlar yaqinlashishi bilan birmuncha darajada pasaytirilishi qayd qilinadi. Siklning o'rtalarida katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamlari o'tkazilishi amalga oshiriladi, ularning yo'naltirilishi futbolchi-larning maxsus jismoniy imkoniyatlarining holatiga bog'liq o'zgarishi mumkin. Taqvim o'yinigacha uch-to'rt kun qolganda katta yuklamadagi mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin.

Kun davomida ikkita o'quv-mashg'ulot mashqlarini o'tkazishni reja-lashtirish ham mumkin. Bunda eslatib o'tamizki, oldingi o'tkazilgan o'yin ta'siridagi charchash darajasini hisobga olish kerak va o'tkazilgan o'yin vaqti hisobga olingan holatda, shuningdek yoshga oid va yakka tartibdagi (*individual*) xususiyatlar asosida o'z jamoasida futbolchilarda qayta tiklanish jarayonlarining kechishi

tezligini bilish talab qilinadi. Esda saqlash kerakki, ayrim futbolchi-larda asosiy funksiyalarning qayta tiklanishi 48 soatdan 72 soatgacha vaqtni band qiladi. Qiymati bo'yicha katta hisoblangan mashg'ulotlar yuklamlari bajarilishidan keyin jamoada ko'pgina futbolchilarda qayta tiklanish jarayonining tezlashishi uchun ko'pgina futbol jamoalarida turli xildagi pedagogik va shuningdek, farmakologik tavsifga ega bo'lgan qayta tiklash vositalari va usullari kompleksidan foydalaniladi. Aniq turdagi qayta tiklash dasturlarining tanlab olinishi tibbiyot xodimlarining malakasi va futbol klubining moddiy imkoniyatlariga bog'liq hisoblanadi. Qayta tiklanish tadbirlari taqvim o'yini tugallanishidan keyin tezda boshlanadi.

49-jadvalda 6 kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlarning namunaviy taqsimlanishi aks ettirilgan.

Bu ko'rinishdagi davomiylikdagi mikrotsiklda dam olish kunidan keyin katta yuklama bilan bitta mashg'ulotni amalga oshirishning to'liq holatda imkoni mavjud hisoblanadi. Bunda ham yana oldin o'tkazilgan o'yinning zo'riqishni yuzaga keltirish darajasi va charchash va qayta tiklanish jarayonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik hisobga olinadi. Bu mashg'ulot davomida futbolda tezlik imkoniyatlarining turli xilda namoyon bo'lishlari, jumladan, axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish tezligi; yakka holatdagi harakat-larni yoki usulni bajarish tezligi; start holatidagi tezlanish tezligi; masofaviy tezlik va hokazolar takomillashtirilishi ustida ishlash amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 6 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

49-jadval

Sikl kunlari	Davomiylilik	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1		Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari. Vitaminizatsiya	
2	90 daqiqa	Guruhga oid TTH va tezlik imkoniyatlarining takomillashtirilishi	Katta
3	80 daqiqa	Guruhga oid TTH va tezlik-kuch imkoniyatlarining takomillashtirilishi	O'rtacha
4	60 daqiqa	Jamoaviy TTH va barcha turdagi harakatlarga oid imkoniyatlarining takomillashtirilishi	Kichik
5	60 daqiqa	Jamoaviy taktik harakatlarning takomillashtirilishi	Kichik
6	120 daqiqa	Taqvim o'yini	Katta

Navbatdagi mashg'ulot tezlik-kuch imkoniyatlarining takomillashtirilishiga yo'naltiriladi. O'rtacha qiymatdagi yuklamadan keyin charchash sezilarli darajada bo'lmasligi hisobga olinishini taxmin qilish mumkin. Minimal vaqt kesimi davomida maksimal quvvatdagi mashqlarning bajarilishiga yo'naltirilgan, urg'u berilgan ish bajarilishi esa futbolchilarda kuch va tezlik imkoniyatlarining optimal darajasini saqlash imkonini beradi. Ma'lumki, agar tezlikka oid 2-3 ta mashg'ulotlar ketma-ketlikda o'tkazilishi amalga oshirilsa, u holda tezlik imkoniyatlarining takomillashtirilishi bo'yicha ish olib borish nisbatan ko'proq darajada samarali bo'lishi mumkin. Qolgan ikkita mashg'ulot jamoaviy taktik harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlanadi, ularda qiymat kichik bo'ladi, ya'ni taqvim o'yinigacha qolgan ikki kun davomida mashg'ulotlar qiymatining to'liq holatda susaytirilishi amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar yuklamalarining bu ko'rinishda taqsimlanishi jismoniy tayyorgarlikning talab qilingan darajasining saqlab qolinishi va futbolchilarning navbatdagi o'yinga sezilarli darajadagi charchashlarsiz olib kelinishini imkonini beradi. Futbol amaliyotida o'yinlar oralig'idagi shunga o'xshash davomiylikdagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlashning boshqa variantlari ham mavjud hisoblanadi. Masalan, dam olishdan

keyingi ikkinchi kun davomida ikki martalik mashg'ulotlar mashqlarini o'tkazish amalga oshiriladi, ya'ni ertalabki texnik-taktik yo'naltirilishga ega bo'lgan mashg'ulot bajariladi, kechqurun esa maxsus jismoniy tayyorgarlik takomillashtirilishiga yo'naltirilgan mashg'ulot bajarilishi belgilanadi.

O'yinlar oralig'idagi 5 kunlik siklda yuklamalarning taqsimlanishini qarab chiqamiz (50-jadval).

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 5 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

50-jadval

Sikl kunlari	Davomiylilik	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1		Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari. Vitaminizatsiya	
2	80 daqiqa	Guruhga oid TTH va tezlik-kuch imkoniyatlarining takomillashtirilishi	O'rtacha
3	70 daqiqa	Jamoaviy TTH va harakatlarga oid barcha turdagi imkoniyatlarining takomillashtirilishi	O'rtacha
4	60 daqiqa	Jamoaviy TTHning takomillashtirilishi	Kichik
5	120 daqiqa	Taqvim o'yini	Katta

O'yinlar oralig'idagi 5 kunlik siklda katta qiymatdagi yuklamalar mavjud emas. Birinchi kun davomida qayta tiklanish tavsifidagi ishlar bajariladi va taqvim o'yinidan keyin dam olish amalga oshiriladi. Ikkinchi va uchinchi kunlar davomida o'rtacha qiymatdagi yuklamalarni bajarish rejalashtiriladi. O'yindan oldingi kun davomida, o'z navbatida, kichik qiymatdagi yuklama amalga oshirilishi belgilanib, bunda asosan hujum va himoyada jamoaviy o'zaro ta'sirlashishlarni takomillashtirish bo'yicha ishlar olib boriladi, mashg'ulot sekin va o'rtacha tempda bajariladi. Shuningdek, standart holatlarda o'yin olib borish ustida ish olib borish davom ettiriladi. Beshinchi kun taqvim o'yini bilan tugallanadi. Bu sikl davomida qandaydir maxsus jismoniy sifatlarning rivojlan-tirilishiga qaratilgan yuklamalar mavjud emas. Bu mashg'ulotlar yuklamalar taqsimlanishining nisbatan tipik varianti hisoblanadi.

51-jadvalda o'yinlar oralig'idagi 4 kunlik sikl davomida mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi keltirilgan.

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 4 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

51-jadval

Sikl kunlari	Davomiylik	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1		Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari. Vitaminizatsiya	
2	80 daqiqa	Guruhga oid TTH va maxsus chidamlilikning takomillashtirilishi	O'rtacha
3	60 daqiqa	Jamoaviy TTH va harakatlarga oid barcha turdagi imkoniyatlarining takomillashtirilishi	Kichik
4	120 daqiqa	Taqvim o'yini	Katta

O'yinlar oralig'idagi 4 kunlik siklida asosiy vazifa – bu oldingi o'tkazilgan o'yindan keyin futbolchilar organizmida qayta tiklanish va jamoaning oldinda turgan o'yinga tayyorgarlik ko'rishidan tashkil topadi. Bu ko'rinishdagi o'yinlar oralig'i sikli davomida futbolchilarning sport mahoratini oshirish bilan bog'liq bo'lgan holatda yo'naltirilgan mashg'ulotlar jarayonini amalga oshirish yetar-licha darajada qiyin masala hisoblanadi. Bunda navbatdagi o'yinga tayyorgarlik ko'rish talab qilinadi. Shu sababli, mashg'ulotlar yuklamalarining qiymati bu holatda katta emas.

Quyida musobaqa davrida mashg'ulotlar vositalarining namunaviy dasturi keltirilgan.

8.5. Futbolchilarni tayyorlashda o'tish davri

O'tish davri musobaqa davrining ikkinchi davrasi yakunlanganidan keyin tezda boshlanadi. Bu davrning asosiy vazifalari sifatida taqvim (*kalendar*) yilining mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalaridan keyin to'la qimmatli dam olish, shuningdek sportchilarning navbatdagi sport mavsumi boshlanishiga nisbatan optimal darajada tayyorgarligini ta'minlash uchun ma'lum bir darajadagi mashq qilganlikning ushlab turilishi kabilardan tashkil topadi.

Bu davrda mashg'ulotlar mashqlarini bajarish davomiyligi futbolda 4 haftadan ortiq hisoblanmaydi. Bunda alohida diqqat-e'tibor to'la qimmatli

ko'rinishdagi jismoniy va psixologik jihatdan qayta tiklanishga qaratilishi talab qilinadi.

Sportning har xil turlarida o'tish davri tarkibini rejalashtirishga nisbatan turli xildagi yondashuvlar qaror topgan. O'tish davri strukturasini tuzib chiqishga nisbatan bir necha yondashuvlar mavjud hisoblanadi. Jumladan, birinchi yondashuv faol va nafaol holatdagi dam olishning umumiy birlashtirilishini nazarda tutadi. Bu ko'rinish-dagi rejalashtirish masalan, Amerikalik sportchilar tomonidan foydalaniladi, bunda asosiy musobaqalardan keyin 1,5-2 oy davomida mashg'ulotlar to'xta-tiladi va dam olinadi. Ikkinchi yondashuvda – aksincha, bir necha kunlik faol yoki nafaol dam olishdan keyin tayyorgarlik davrining olib keluvchi mikrotsiklini rejalashtirish tamoyili asosida tuzib chiqilgan, yetarlicha daraja-dagi zo'riqishli yuklama bajarilishi nazarda tutiladi. Uchinchi yondashuv esa birinchi va ikkinchi yondashuvning oraliq holatini egallaydi va bu holatda faol dam olish vositalarining keng ko'lamda foydalanilishi, shuningdek mashq qilishning asosiy komponentlari ushlab turilishini ta'minlash imkonini beruvchi spetsifik bo'lmagan yuklamalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Ko'rsatib o'tilgan yondashuvlarning har birining samaradorligi turli xil vaziyatlar uchun so'zsiz ravishda isbotlangan. Uzoq vaqt davomiyligidagi dam olish bilan bog'liq holatdagi birinchi yondashuv varianti sportchining funksional imkoniyatlarining ma'lum darajada so'nishiga olib keladi, bu holat navbatdagi qismda qayta tiklanish uchun yetarlicha darajada davomiylilikda ish bajarilishini talab qiladi, biroq bu yondashuv sportchining psixik (ruhiy) sferasida to'liq holatdagi qayta tiklanish amal oshishi imkonini beradi. Bu ko'rinishdagi yondashuv davomiylikdagi stajga ega bo'lgan, yuksak natijalarni saqlab qolish bosqichida turgan, yuqori sinfga mansub sportchilarning mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirishda maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ikkinchi yondashuv u yoki bu sabablarga ko'ra (masalan, jarohat olish bilan bog'liq holatda) oldingi makrotsikl dasturini bajara olmagan va shuningdek, rejalashtirilgan yuklama-larni olmagan sportchilar uchun foydali hisoblanadi. Biroq, bu variant o'z navbatida, xususiyl holatlarda foydalaniladi. Mashg'ulotlar jarayonining qonu-niyat ko'rinishida

kechishi uchun uni tuzib chiqishda nimaga e'tibor qaratish talab qilinadi, albatta bu yerda uchinchi yondashuv nisbatan maqsadga muvofiq hisoblanadi. Uning afzalligi o'tish davrining asosiy vazifalari hal qilinishi samaradorligi kuzatilishi ehtimolligi yuqoriligi bilan bog'liq hisoblanadi, jumladan bunda o'tgan makrotsiklda bajarilgan yuklamalardan keyin jismoniy va psixik jihatdan to'la qimmatli ko'rinishda qayta tiklanishning ta'minlanishi va organizmning asosiy tizimlarida funksional imkoniyatlar va harakatlarga oid sifatlar darajasining yetarlicha yuqori holatda ushlab turilishi ta'minlanadi.

O'tish davrida mashg'ulotlar bajariluvchi ishlarning umumiy yig'indi qiymati unchalik darajada katta emasligi va yuklamalarning sezilarli darajada emasligi bilan tavsiflanadi. Tayyorgarlik davriga nisbatan solishtirilganda, bajariluvchi ishlarning hajmi tahminan 4-5 martagacha kamayadi; haftalik sikl davomida mashg'ulotlar mashqlarining soni yuqori emas, o'z navbatida ularning soni to'rtta-oltitani tashkil qiladi; katta yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulot mashqlari rejalashtirilmaydi. Shuningdek, ish bajarish yo'naltirilishi o'zgar-tiriladi. O'tish davrining asosiy tarkibini faol holatdagi dam olish va umumiy tayyorgarlik mashqlarining turli xilliklari tashkil qiladi. Bunda faol holatdagi dam olish jarayonida va shuningdek umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda keng ko'lamda foydalanilmaydigan va yangi, oldingi bajarilgan mashg'ulotlarda foydalanilmagan mashg'ulotlar vositalariga nisbatan mo'ljal olish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mashg'ulotlarni o'tkazish joyini o'zgar-tirish, o'rmon, dengiz yoki daryo hududlariga ko'chish, dam olish mintaqalari hududlarida mashg'ulotlarni o'tkazish tavsiya qilinadi.

O'tish davrida mashg'ulotlar vositalarini tanlashda turli xildagi harakat-larga oid sifatarning rivojlantirilishiga yo'naltirilgan mashqlardan keng miqyosda foydalanish talab qilinadi, bu holat mashg'ulotlar tavsiflarini o'zgartirish va ularning yuqori darajada saqlanishi imkonini beradi.

Ta'til davomida futbolchilar tekshirishdan o'tishlari va quyidagi ko'rinishdagi ikkita tipdagi tavsiyalarni olishlari talab qilinadi:

1) ta'til vaqtida harakatlanish rejimi haqidagi va futbolchining o'tishi zarur hisoblangan davolash-qayta tiklash tavsifidagi tadbirlar haqidagi;

2) shuningdek, uning ta'tildan keyin jismoniy holati va eng avvalo, tana vazni qanday bo'lishi kerakligi haqidagi tavsiya muhim hisoblanadi. Bunda o'yin holatidagi tana vaznining bir oz ortishiga ruxsat beriladi, biroq har bir ortiqcha kilogramm uchun o'yinchi jazolanishi kerak.

Har bir o'yinchi uchun eslatmalar tayyorlanishi talab qilinib, bunda tibbiy tekshirishdan o'tish ma'lumotlari ko'rsatilishi va ta'til davri davomida harakatlanish rejimi dasturiga aniqlik kiritilishi belgilanadi.

Bu dasturda kompleks tavsifda yo'naltirishga ega bo'lgan turli xildagi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar mashq qilganlik darajasining ushlab turilishi imkonini beradi, shuningdek bu mashqlar yetarlicha darajada emotsional tavsifga ega bo'lishi, sportchi psixikasiga zo'riqish ko'rinishida ta'sir ko'rsatmasligi kerak. Masalan, «Spartak» jamoasining murabbiyi V.Karpin tomonidan navbatdagi mavsumga tayyorgarlik ko'rish texnologiyasi haqida fikr bildirilganda, quyidagi holatlar qayd qilib o'tiladi: «...barchasi ta'tilning davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Agar, hisoblash nuqtasi 40 kundan ortiq bo'lgan ta'tilni olib qaraydigan bo'lsak, u holda dastlabki ikki hafta davomida to'la qimmatli dam olish davom etadi. Navbatdagi ikki hafta davomida esa sport bilan faol holatda shug'ullanish amalga oshiriladi, jumladan, bunda tennis, suzish, velosipedda sayr qilishdan foydalaniladi. Ta'tilning uchinchi qismida esa jild (papka) tarkibida mavjud bo'lgan topshiriqlarni bajarish amalga oshiriladi. Yig'in boshlanishiga yaxshi formada kelish uchun murabbiylar shtabi tomonidan tuzib chiqilgan dasturni bajarish talab qilinadi. Har bir futbolchi har bir kun uchun aniq topshiriqlarni oladi, uning to'liq holatda, ma'lum bir puls qiymatida bajarishi belgilanadi. Bunda albatta, pulsometr hammasini ko'rsatib beradi. Bunda barchasi tekshirib boriladi, ya'ni hafta kunlarida mashqlarning bajarilishi, mashqlarning davomiyligi, uning qanday pulsda bajarilganligi nazorat qilinadi. Bu ko'rinishdagi texnologiyaga ko'pgina Ispaniya jamoalarida amal qilinadi».

52-jadvalda o'tish davrida mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirishning namunaviy rejasi keltirilgan.

O'tish davrida harakatlar rejimining namunaviy rejasi

52-jadval

Haftalar	Mashg'ulotlar vositalari	Davomiylik
1-hafta	Dam olish	
2-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Futbol yoki tennis o'ynash	30 daqiqa
	Trenajyor zalida kuchga oid mashqlarni bajarish	10 daqiqa mashq bajarish + 10 daqiqa stretching
3-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Stretching va kuchga oid mashqlar	25 daqiqa
	Xohlagan sport o'yinlari	25 daqiqa
4-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Stretching va kuchga oid mashqlar	30 daqiqa
	Xohlagan sport o'yinlari	30 daqiqa

Agar ushbu dastur ta'til davrida bajarilsa, u holda futbolchi tayyorgarlik davrini yetarlicha yaxshi funksional darajada boshlaydi.

O'tish davri oxirida yuklamalar asta-sekin oshirib boriladi, shuningdek faol holatda dam olish vositalarining hajmi kamaytiriladi, umumiy tayyorgarlik va yordamchi mashqlarning miqdori oshiriladi. Bu holat o'tish davridan tayyor-garlik davrining birinchi bosqichiga o'tishning silliq ko'rinishda amalga oshirilishi imkonini beradi.

Ta'til davomida harakatlar rejimining to'g'ri holatda tashkil qilinishi sharoitida uning davomiyligi, hajmi va bajariluvchi ishlar tarkibi optimal darajada bo'lishiga amal qilinishi nafaqat o'tgan mavsumdan keyin kuchning to'liq holatda qayta tiklanishini ta'minlaydi, tayyorgarlik davrida faol holatda ish bajarishga kirishiga nisbatan rostlanishga olib keladi, balki shu bilan birga, o'tgan yilga nisbatan solishtirilganda o'xshash davrlarga nisbatan yuqoriroq tayyorgarlik darajasiga chiqishni ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Tayyorgarlik va musobaqa davri yuklamalari strukturasi qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
2. Mashg'ulotlar yuklamalari qiymatiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
3. Tayyorgarlik davrining mikrotsikllarida mashg'ulotlar yuklamalari qanday taqsimlanadi?
4. Musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalari qanday taqsimlanadi?
5. Musobaqa davrida futbolchilar organizmida turli xil tizimlarning qayta tiklanish dinamikasi qanday tavsifga ega hisoblanadi?
6. Atrof-muhit omillari mashg'ulotlar yuklamalariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
7. Atrof-muhitning yuqori harorati futbolchilarning o'yin faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
8. O'tish davrida qanday maqsad va vazifalar hal qilinadi?
9. O'tish davrining yuklamalari strukturasi qanday ifodalanadi?
10. O'tish davrida futbolchilar qanday harakatlar rejimga amal qilishlari talab qilinadi?

IX BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA

MAJMUAVIY NAZORAT

Ma'lumki, zamonaviy sport mashg'ulotlari futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va axloqiy-iroda darajasini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgar-ligidan tashkil topgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jarayonning samaradorligi sportchilarning tayyorgarligining turli xil jihatlarini qat'iy tartibda mutnazam majmuaviy nazorat qilishsiz ma'noga ega emas.

Majmuaviy nazoratda mashg'ulotlar yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportchilar organizmining turli xil tizimlarining holati va texnik-taktik va maxsus tayyorgarlik darajasi tarkibi tahlil qilinadi. Futbolchilar tayyorgar-ligining turli xil jihatlarini baholash uchun turli xil usullar va nazorat mashqlaridan foydalaniladi. Nazoratning samaradorligi qanday ko'rsatkich-larning qayd qilinayotganligi, ularning o'zaro qanchalik darajada bog'liqligi, shuningdek futbolchilarning tayyorgarligi baholanishida mezonlar sifatida qanday usullardan foydalanilayotganligiga bog'liq hisoblanadi.

Har qanday jarayonni boshqarishning samaradorligi quyidagi ko'rsatib o'tilgan uchta asos orqali ifodalanadi: jumladan, boshqariluvchi ob'ekt haqida axborotlarning yig'ilishi, uning tahlil qilinishi va qaror qabul qilinishi.

Nazoratning barcha ko'rsatkichlari testlarning standartlashtirilishi bo'yicha quyidagi ko'rsatib o'tilgan talablarga javob berishi kerak:

- 1) testni o'tkazish maqsadi;
- 2) testda natijalarni o'lchash usullarining standartlashtirishga mosligi;
- 3) faqat ishonchli va axborot bera oluvchi testlardan foydalanish;
- 4) baholash tizimi;
- 5) nazorat turi (tezkor, joriy yoki bosqichli).

Majmuaviy nazorat o'z tarkibiga quyidagi ko'rinishdagi baholashlarni qamrab oladi:

- futbolchilarning jismoniy holati;
- ularning jismoniy va funksional jihatdan tayyorgarligi darajasi;

- mashqlar, mashqlar seriyalari va alohida mashg'ulot yuklamalarining muddatidan oldingi qilingan mashqlar samarasi;

- tayyorgarlik mikrotsikllarida mashg'ulot yuklamalari komponentlarini aniqlash;

- o'yinda futbolchilarning musobaqaga tegishli harakat ko'rsatkichlari.

Qabul qilish asosida hisoblanilishicha, sportchilarning optimal holati kunning soat ikki va to'rt bo'lgan davri oralig'iga to'g'ri keladi. Biroq, esdan chiqarmaslik kerakki, odamlar tekshirishlarga och qorin bilan kelishadi (ushbu ko'rinishda, tahlillar uchun qon topshirish va ichki organlarni ultratovush tekshiruvidan o'tkazish talab qilinadi), albatta bunda ularni sutkaning o'rtasi-gacha och holda ushlab turish unchalik darajada shafqatlilik hisoblanmaydi. SHu sababli, tekshirishlarni ertalab o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

9.1. Futbolchilarning jismoniy holatini nazorat qilish

Futbolchilarning «jismoniy holati» tushunchasi tarkibiga quyidagi ko'rsatkichlar kiritiladi:

- antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi;
- jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi;
- organizmning turli xil tizimlarining holati.

9.1.1. Antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi bo'yicha ma'lumotlar

Antropometrik ko'rsatkichlar quyidagicha tavsiflanadi: jumladan, tana bo'yi (uzunligi) va og'irligi (massasi), tana og'irligi esa elektron tarozilarda *kg* hisobida tortiladi.

So'nggi yillarda turli xildagi elektron o'lchash asboblari ishlab chiqilishi bilan bog'liq, ko'pincha holatlarda sportchilarning muskul, yog' va suyak og'irliklari ko'rinishidagi tana tarkibi nisbiy ko'rsatkichlari va hajmi (%) hisoblanishi qayd qilinadi.

Futbolda yog'lar, muskullar va suyaklarning nisbiy foiz hajmi odatdagi kalliper yordamida teri-yog' qatlami qalinligi bo'yicha o'lchanadi. Buning uchun

tanada sakkizta nuqta tanlab olinadi: jumladan, tritseps, bitseps va qovurg'a suyagi sohalari, erka kamari; kurak suyagi osti; sonning tashqi va ichki tomoni; boldirda teri-yog' qatlamining qalinligi o'lchanadi. Olingan qiymatlar Y.Mateyk formulasi bo'yicha hisoblaniladi:

$$\text{Yog' massasi (YoM)} = d \cdot s \cdot k$$

Bu yerda, d – teri bilan birgalikda teri osti yog' qatlamining qalinligi (mm); s – tananing yuza maydoni (m^2); k – 1,3 ga teng bo'lgan o'zgarmas kattalik (konstanta) bo'lib, tajriba yo'li bilan anatomik material asosida hisoblab topiladi.

Ushbu formula bo'yicha muskul, yog' va suyaklar hajmining nisbiy ko'rsatkichlari hisoblaniladi. Bu eng oddiy va ishonchli usul hisoblanadi.

Tana yuzasi maydonini hisoblash Dyubua formulasi yordamida hisoblanadi:

$$S = 71,84 \cdot m^{0,425} \cdot l^{0,725} \cdot 10^{-4} = 0,007184 \cdot m^{0,425} \cdot l^{0,725}$$

Bu yerda S – tana yuzasining maydoni; m – tana hajmi; l – tananing bo'yini ifodalaydi.

M.A. Godik [6] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yog'larning nisbiy hajmi (YoNH) futbolchilarning tayyorgarlik darajasi haqidagi axborot beruvchi ko'rsatkich hisoblanadi. Masalan, marofonchi-yuguruvchilarda YoNH qiymati $4,3 \pm 3,0\%$ ga teng hisoblanadi; yaxshi darajada yuguruvchilarda esa $6,1 \pm 4,0\%$; o'rtacha darajadagi yuguruvchilarda – $8,2 \pm 2,8\%$ ga teng hisoblanadi. Futbolchi uchun bir-ikki kilogramm – bu arzimagan mayda-chuyda narsa emas. Yugurish vaqtida yoki yurish davomida o'yinchilarning umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranish holatida qayd qilinadi. O'yin yoki mashg'ulot davomida 6000-8000 qadamni bosib o'tishda va me'yoridan 2-4 sm ortuvchi UOMning vertikal tebranishi sharoitida ushbu 2 kg tonna ortiqcha yukka tenglashadi, ya'ni ushbu ortiqcha yukni futbolchi «o'zi bilan orqalab» yurishga majbur bo'ladi.

Tana tarkibini aniqlashda bioelektrik impedans tahlil (BIT) usulidan ham foydalaniladi. Bu usulning asosiy g'oyasi – organizmning xususiy to'qimalari yoki suyuqliklarining qarshiligini (impedans) turli xil chastota qiymatidagi o'zgaruvchan tok ta'siriga va uning ta'siridan keyin o'lchashga asoslaniladi. 40 $kGts$ dan kam bo'lmagan chastotaga ega o'zgaruvchan tok asosan hujayra

tashqarisi bo'ylab tarqaladi, ushbu ko'rinishda hujayra membranasining solishtirma qarshiligi hujayra tashqarisi suyuqligiga nisbatan birmuncha yuqori hisoblanadi. 100 kGts dan yuqori qiymatga ega bo'lgan chastota sharoitida hujayra membranasining sig'im qarshiligi qiymati tokning hujayraga kirishiga qarshilik ko'rsatmaydi va uning hujayra ichi va tashqarisidagi zichligi qiymati solishtirish mumkin bo'lgan darajada qayd qilinadi. Maxsus tenglamalar asosida elektr ko'rsatkichlar suyuqlik hajmi bo'yicha hisoblaniladi. Organizmda hujayra tashqarisidagi suyuqlik miqdorini bilish orqali faol hujayra hajmini va asosiy muskullar hajmi, shuningdek yog' hajmini hisoblash mumkin.

Turli xil ampuaga ega bo'lgan futbolchilar tanasida yog' massasining foiz hisobidagi qiymati taxminan, bir xil miqdorga ega bo'lib, o'rtacha 10,2 dan 10,4% gacha oraliqda tebranishi qayd qilinadi.

MNPSSM tomonidan kalliperometriya usulida olingan natijalar asosida keltirilgan ma'lumotlar bo'yicha, 2006-yilda Rossiya premyer ligasida eng yaxshi jamoalar o'yinchilarida tanadagi yog' qatlami foiz miqdori hujum qiluvchi o'yinchilarda $13,08 \pm 2,68$ ni tashkil qilishi, bu qiymat nisbatan kamroq miqdorda esa darvozabonlarda kuzatilishi aniqlangan – $11,64 \pm 2,42$. Ular oralig'ida bu ko'rsatkich qiymati bo'yicha yarim himoyachilar ($12,81 \pm 2,64$), himoyachilar ($12,13 \pm 2,64$) o'rin egallaydi. Umumiy yig'indi ko'rinishida, futbolchilarda yog' qatlami hajmining foiz hisobidagi o'rtacha qiymati $12,56 \pm 2,42$ ni tashkil qiladi.

Foiz hisobidagi muskullar hajmi darvozabonlarda nisbatan ko'proq bo'lishi qayd qilinadi – $50,11 \pm 13,10$. Maydonda o'yin olib boruvchi o'yinchilarda muskullar hajmining o'rtacha foiz hisobidagi miqdori taxminan bir xilda bo'lib, hujumchilarda $48,79 \pm 4,11$, yarim himoyachilarda $48,59 \pm 3,93$, himoyachilarda esa $49,01 \pm 3,53$ ni tashkil qiladi.

Futbolchilarda yog' qatlami hajmining foiz qiymati va yosh o'rtasida musbat korrelyatsiya kuzatiladi.

Futbol mavsumi davomida optimal tana massasini ushlab turish uchun ayrim qoidalarga amal qilish talab qilinadi. Og'irlikni yo'qotishda cheklangan miqdorda ovqat iste'mol qilish bilan birgalikda ish tutish va harakatlar faolligining oshirilishi

zarur hisoblanadi. Ovqatning kaloriyasi qiymatini sutkasiga 200-500 *kcal* tushirish bilan birgalikda alohida mashg'ulotlar dasturidan foydalanish tana vaznini o'rtacha haftasiga 0,5 *kg* gacha tushirish imkonini beradi, bu to'g'ri yondashuv hisoblanadi. Bunda o'yinchi kuniga 3 martadan kam bo'lmagan holatda ovqat iste'mol qilishi zarur. Agar, yog'lar miqdori og'irlikning pasaytirilish yuqorigi diapazon darajasi qiymatidan oshsa, u holda uning haftasiga oshishi qiymati 1 *kg* dan ortiq bo'lmasligi talab qilinadi. Siklik aerob tavsifdagi mashqlar yog' qatlamining yo'qotilishini ta'minlaydi, tezkor-kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar (anaerob) tipidagi mashqlar yog'siz tana vaznining ortishiga olib keladi. Ovqat ratsioni tarkibi muvozanatlashtirilgan bo'lishi kerak, bunda futbolchi organizmi hayot faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha kerakli komponentlar bilan ta'minlanishi zarur.

9.1.2. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun turli xildagi nazorat mashqlaridan foydalaniladi. Ko'pgina nazorat testlari maxsus adabiyot ma'lumotlarida batafsil holatda tavsiflangan. Shu sababli, ularga batafsil to'xtalib o'tishning hojati yo'q. Hozirgi vaqtda ko'pgina jamoalarda futbol-chilarning jismoniy tayyorgarligi turli tomonlarini baholash uchun zamonaviy usullardan foydalaniladi.

Yuqori malakaga ega bo'lgan (kvalifikatsion) sportchilarni tayyorlash amaliyotida ko'pincha yuklama testlaridan foydalanilib, ular EKG (elektrokardiogramma), gaz tahlili, yurak urishi tezligi (YuUT), nafas olishi chastotasi, laktat konsentratsiyasi va organizmning boshqa turli xil tizimlarining holati asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida fikr bildirish, xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Yuklama testlari bajarish quvvati bo'yicha maksimal va submaksimal turlarga ajratiladi.

Yuklamalarning oshib borishi darajasi bo'yicha ular: doimiy; doimiy o'sib boruvchi; pog'onali; uzilishlarga ega bo'lgan va boshqa turlarga bo'linadi.

Testni bajarish sharoitlari bo'yicha tabiiy maydonlarda va har xil uskunalarda testlar qabul qilish.

Odatda, futbolda quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi:

- tana tarkibi (kaliperometriya ushida);
- jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi (testdan o'tkazish);
- aerob ish bajarish qobiliyati;
- anaerob ish bajarish qobiliyati (alaktat va laktat).

Ma'lumki, 65% dan ko'proq o'yin vaqti davomida futbolchilar energiya xosil bo'lishining aerob holatda bo'lishlari qayd qilinadi. Shu sababli, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda aynan, aerob hududda yuklama-larning bajarilishi xususiyatini baholash muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Buning uchun odatda, submaksimal yuklama bilan uskunalarda o'lchashdan foydalaniladi. Maksimal yuklama bilan amalga oshiriluvchi testlar murakkab va tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar uchun jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Submaksimal testlar bajarilishi nisbatan oddiy bo'lib, jarohatda havfi nuqtai nazaridan pastroq darajada turadi va kam zo'riqish bilan bajariladi. Garchi, ushbu testlarda maksimal yuklama bilan ishlash testiga nisbatan solishtirilganda, o'lchashlarda olinuvchi qiymatlarda og'ishlar qiymati nisbatan yuqori bo'lsada, ulardan borgan sari futbol amaliyotida kengroq miqyosda foydalanish ommalashini qayd qilinadi.

Tredmil-test

Futbolchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini baholashda keng tarqalgan usullardan biri – bu tredmil-test hisoblanadi.

Tredmil-test jismoniy yuklamani aniqlanishi belgilangan elektrokardio-grafik tekshirishdan tashkil topadi. Tredmil-testda jismoniy yuklama sifatida tredmil deb nomlanuvchi yo'lakda yugurishdan foydalaniladi. Aniq ko'rsatkich-larga bog'liq holatda tredmil-test to'rtta turli xil variantlarda amalga oshiriladi.

Odatdagi tredmil-test yurakning og'ir ishemik kasalliklari va gipertoniya (hafaqon yoki qon bosimi ortishi) kasalliklariga tashxis qo'yish uchun mo'ljallangan EKGdan foydalanishga asoslaniladi, shuningdek bu qurilma

jismoniy yuklamalarga nisbatan javob tarzida yuzaga keluvchi, yurak ritmidagi uzilishlarni aniqlab beradi.

Gaz tahlili bilan birgalikdagi tredmil-test tarkibiga nafaqat EKGni qayd qilish qurilmasi kiritiladi, balki bunda o'pkalarning ventilyatsiyasi monitoring qilinadi, kislorodning yutilishi va karbonat angidrid gazining chiqarilishi qiymati tekshiriladi. Tredmil-testning bu varianti ko'pincha holatlarda sport-chilarda mashq qilganlik darajasini baholash uchun foydalaniladi.

Exokardiografiya bilan birgalikdagi tredmil-test jismoniy yuklamalarni bajarishdan oldin yoki bajarishdan keyin exokardiogramma olinishiga asoslaniladi. Bu usul miokardning qisqarish darajasi uchun va odamlarda yurak muskullarining chandiqsimon o'zgarishlarida sog'lom sohalarni xaritaga (tasvir) tushirish asosida tashxis qo'yishda foydalaniladi.

Dopplerografiya bilan birgalikdagi tredmil-test oyoqlarda ishemiya ko'rinishidagi o'zgarishlar darajasini aniq baholash uchun talab qilinadi.

Moskva shahrida «Jismoniy reabilitatsiya markazi»da futbolchilar yuragining ish bajarish qobiliyati maksimal yuklama sharoitida tredmil-test bilan tekshiriladi.

Bu dastur tarkibiga dastlab 6 *km/soat* tezlikda harakatlanuvchi yo'lakcha bo'ylab «rad etgunga qadar» yugurish amalga oshiriladi. Keyin har ikki daqiqada uning harakatlanish tezligi bir kilometrgacha oshirib boriladi. Ko'rsatkichlar ma'lumotlar bazasiga kiritib boriladi, ushbu ko'rinishda futbolchining o'tgan yilgiga nisbatan solishtirilganda qanday holatda ekanligiga baho berish imkoniyati tug'iladi, shuningdek uning ko'rsatkichlari ma'lumotlarini boshqa mamlakat sportchilari ko'rsatkichlari bilan solishtirish mumkin. Test o'tkazish bo'yicha olingan natijalardan kelib chiqib, murabbiyga futbol-chilarni guruhlariga bo'lib chiqish tavsiya qilinadi. Misol sifatida, Italiyada «Siena» tarkibida jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'yicha 2-3 kishidan tashkil topgan guruhlar tashkil qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi holat Moskvaning «Spartak» jamoasida ham amalga oshiriladi.

Belgilangan masofadan tamoyil jihatidan, barchasi kelib chiqadi. Biz quyidagi ko'rinishda vazifani hal qilishni ko'ndalang qo'yamiz: «bundan ortiq bajara

olmayman» holatigacha yugurishni bajarish talab qilinadi. Bunda pulsning maksimal ko'rsatkichi daqiqada 210 ta urishni tashkil qiladi, «motorcha» bundan tezroq ishlashi mumkin emas. Odatda, sportchilar 32 dan 35 daqiqagacha yugurishni amalga oshirishadi. Bunda odam 18-20 *km/soat* tezlikda harakatlanishi talab qilinadi.

Bu maydonda o'yin olib boruvchi yuqori darajadagi futbolchi uchun yaxshi natija hisoblanadi. Biz ampluani differentsiallashni amalga oshiramiz: darvoza-bon va hujumchilar uchun birmuncha boshqacha raqamlar me'yoriy holat hisoblanadi. U yoki bu muskul guruhlarining qanchalik darajada rivojlangan-ligini baholashda kislorod iste'moli darajasini qarab chiqamiz. Shuningdek, aerob pag'ona darajasini tekshiramiz – bunda qaysi lahzada sut kislotasi xosil bo'la boshlashini aniqlaymiz, uning muskullar ishini buzishi va koordinatsiya yomonlashishiga olib keladi. Agar, sportchi motivga ega bo'lsa, u holda u ushbu lahzagacha yugurishni amalga oshiradi. Ayrimlar tutqichlar mavjudligi sabab-ligina yugurish yo'lakchasida yiqilib tushishdan saqlanadi. Tajribali sportchilar ayrim holatlarda oxirigacha bormasliklari ham bor gap. Boshqacha aytganda: «Boshqa bajara olmayman», garchi biz tushunamizki, aslida esa bunday emas. Sut kislotasi darajasini qarab chiqishda agar, u past bo'lsa tushinish mumkinki: ya'ni, odam zo'r berishni istamayapti. Bu holatda murabbiyni ogohlantirish mumkinki, bu odamda motivatsiya shunchaki oddiy darajada hisoblanadi. Bu holat qayd qilingan futbolchilarda ehtimol, bu holat natijasida futbolchi yomon o'yin olib borishi kuzatiladi.

Bundan tashqari, yo'lakda yugurish davomida harakatlarning video tahlil-lari amalga oshiriladi, bu esa bo'g'imlardagi harakat tezligini baholash va ularning barqarorligi, tezlik ko'rsatkichlari va itarilish kuchini baholash imkonini beradi.

Testni o'tkazish yakunlari bo'yicha jamoa sifetafor tamoyili bo'yicha uchta guruhga ajratiladi – qizil, sariq va yashil. Birinchi guruh tarkibiga hali faqat shaxsiy dastur asosida olib boriluvchi mashg'ulotlar uchun yaroqli bo'lganlar, ikkinchi guruhga – ko'rsatkichlari me'yoriy holatda bo'lgan va ta'til vaqtida o'zgarishga uchramagan o'yinchilar, uchinchi guruhga esa jismoniy ko'rsat-

kchilari o'sishga erishgan futbolchilar kiritiladi. Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqqan holatda, yig'inlarda va tezlik-kuch tayyorgarliklarida yugurish yuklamalar hajmi hisoblanadi.

«PWC₁₇₀» testi.

Futbolchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini submakismal «PWC₁₇₀» testi yordamida ham baholash mumkin.

Bu test yordamida futbolchi 170 *urish/daq* yurak urishi chastotasi qiymati sharoitida bajarishi mumkin bo'lgan ish qobiliyati quvvati aniqlanadi. Hisoblash mumkinki, aerob jismoniy yuklamalarni bajarish davomida yurakning daqiqali hajmi o'sishi birinchi navbatda, urish hajmi hisobiga amalga oshadi va kamroq darajada YuUT hisobiga qayd qilinadi. Shu sababli, miokardning yuqori darajada qisqarish xususiyatiga ega bo'lgan va yurakning ichki bo'shlig'i katta bo'lgan futbolchilarda YuUT asta-sekin oshib borishi qayd qilinadi. Bu holat demak, sportchi qanchalik darajada chidamli bo'lsa, u shunchalik darajada katta yuklamani bajarishi mumkin, bunda yurak qisqarishi chastotasini oshirmagan holatda bajarish imkoni yuzaga kelishini anglatadi.

Ko'pincha sportda «PWC₁₇₀» testini o'tkazishda uzilishlarga ega yuklamalarning modifikatsiyalangan varianti qo'llaniladi – veloergometrda 3 daqiqa davomida yuklamalarni bajarish, 5 daqiqa pauza va yana 3 daqiqa ish bajarish belgilanadi.

Bu usul o'sib boruvchi ish bajarish sharoitida puls egri chizig'ining to'g'ri chiziqli tartibda ortib borishi fiziologik qonuniyatiga asoslanilgan bo'lib, bunda YuUT 170 *urish/daq* darajasigacha saqlanadi. Testni amalga oshirishda quyidagi keltirilgan bir qator qoidalarga amal qilish talab qilinadi: jumladan, vaqt oraliqlariga qat'iy tartibda amal qilish; testni bajarishdan oldin sezilarli darajadagi jismoniy faollikning mavjud emasligi; birinchi yuklamalar futbolchi og'irligiga muvofiqligi va ikkinchi yuklamaning birinchi yuklamani bajarishdan keyin, YuUTga bog'liqligi (maxsus ishlab chiqilgan jadval bo'yicha). Jismoniy ish qobiliyatini hisoblash quyidagi formula asosida bajariladi:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{(170 - f_1)}{f_2 - f_1}$$

Bu yerda: PWC_{170} – 170 *urish/daq* puls sharoitida jismoniy ish bajarish qobiliyati; W_1 va W_2 – birinchi va ikkinchi yuklama quvvati; f_1 va f_2 – birinchi va ikkinchi yuklama oxirida YuUT qiymatini ifodalaydi.

PWC_{170} ko'rsatkichlari ko'pincha sinovdan o'tuvchining kilogramm og'irligiga nisbatan qayta hisoblanadi (*Vt/kg* yoki *kgm/min/kg*). Bir tomondan, bu holat haqiqatga yaqin hisoblanadi, biroq boshqa tomondan, ayrim holatlarda adashishlarga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, voyaga etgan futbolchilar va o'smirik davridagi yosh futbolchilarda ushbu test natijalarini solishtirib ko'rishda natijalar bir xil bo'lishi mumkin, hatto yosh o'yinchilarda yuqoriroq qiymatga ega bo'lishi mumkin. Bu ko'rinishdagi natijalar o'smirlarda va kattalarda kilogramm hisobidagi tana vazniga nisbatan kislorod iste'mol qilinishi ko'rsatkichlari uchun ham xos hisoblanadi. Bu holat ushbu toifadagi (kategoriya) sportchilarda to'qimalarning jadal ravishda shakllanishi va o'sishi davri qayd qilinishi bilan bog'liq hisoblanadi, buning natijasida yog' komponenti ulushi kamroqligi va kislorod iste'mol qiluvchi, faol ko'rinishda funktsiya bajaruvchi to'qimalarning solishtirma ulushi yuqoriligi qayd qilinadi. Agar, PWC_{170} testida ish qobiliyati bo'yicha mutloq raqamlar olinadigan bo'lsa, u holda tajribada yoshi katta o'yinchilarda bu ko'rsatkich yuqori bo'lishi kuzatiladi.

PWC_{170} testi 30-35 yoshdan katta kishilarda qo'llanilganda xato natijalarga olib kelishi mumkin. Bu holat shu bilan bog'liqki, ya'ni maksimal qiymatdagi YuUT yosh ortishi bilan pasayib boradi. Bunda YuUT – quvvat ko'rinishidagi holatning o'sish bog'liqligi to'g'ri chiziqli tavsifdan chetga og'ishi qayd qilinadi («egiladi»), ya'ni bu egilish pulsning 170 *urish/daq* qiymatiga erishishdan ertaroq amalga oshadi. O'z navbatida, fahriy futbolchilarda (30-35 yoshdan katta) PWC_{170} testi natijalari oshirib ko'rsatilishi ko'rinishda bo'lishi mumkin. Katta yoshli sportchilarda PWC_{af} (ingliz tilida – age frequency – yoshga oid chastota) testidan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu test maksimalga nisbatan YuUT

(220 yoshga oid) 87% puls qiymatida sportchi bajarishi mumkin bo'lgan yuklama quvvatini aniqlash yoki yugurish tezligini aniqlashga asoslaniladi.

Kislorodning maksimal iste'moli (KMI)

Organizmning aerob ish bajarish qobiliyatining boshqa bir integral ko'rsatkichi – kislorodning maksimal iste'moli (KMI) hisoblanadi.

Muskullarning ishlashi davomida kislorodning iste'moli darajasi ortib boradi, ma'lumki bu qiymat quvvatga proportsional hisoblanadi. Biroq, bu ko'rinishdagi bog'liqlik faqat quvvatning ma'lum bir aniqlikdagi darajasigacha o'rin tutadi. Uning ayrim individual chegaraviy darajadagi qiymatlarida (chegaraviy quvvat deb nomlanuvchi) kardiorespirator (yurak – nafas olish) tizimning zahira imkoniyatlari sarflab bo'lingan holatda qayd qilinadi va hatto, muskullarning ish bajarish quvvati navbatdagi qismlarda oshirilishi sharoitida ham kislorod iste'moli darajasi qiymati oshmasligi kuzatiladi. Shunday qilib, kislorodning maksimal iste'molini faqat chegaraviy yoki chegaraviy holat usti yuklamalari sharoitidagina qayd qilish mumkin, bu holatda kislorodning tashilishi va sarflanishi tizimining funksional jihatdan yo'naltirilishi maksimal qiymatga erishadi (kislorod shifti deb nomlanuvchi holat).

Kislorodning maksimal iste'moli – bu odam organizmining 1 daqiqa davomida iste'mol qilishi mumkin bo'lgan, millilitrlarda ifodalanuvchi eng ko'p kislorod miqdorini ifodalaydi. Sport bilan shug'ullanmaydigan sog'lom odam uchun KMI qiymati 3200-3500 *ml/daq* ni tashkil qiladi, mashq qiluvchi odamlarda esa KMI qiymati 6000 *ml/daq* gacha ortadi.

Kislorodning maksimal iste'moli ish bajaruvchi muskullar hajmi va kislorodni tashish tizimlarining holatiga bog'liq bo'lib, umumiy jismoniy ish bajarish qobiliyatini ifodalab beradi (ushbu ko'rinishda, odamning jismoniy tayyorgarligi darajasi o'zgarishlari bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi). 20 yoshgacha KMI qiymati darajasi ortib borishi qayd qilinadi, 25 dan 35 yoshgacha oraliqda esa bu qiymat barqarorlashadi va 35 yoshda KMI qiymati asta-sekin pasayib boradi. 65 yoshda kislorodning maksimal iste'moli qiymati tahminan uchdan bir qismga

kamayadi. KMI qiymati genetik omillar, yosh va jinsga bog'liq hisoblanadi. Kislorodning maksimal iste'moli qiymatining to'g'ridan-to'g'ri aniqlanishi murakkab va yetarlicha darajada qiyin amalga oshiriluvchi tajribalar yo'li bilan bajariladi. KMI ni aniqlash ishlari ketma-ketligi (protsedura) charchatuvchi tavsifga ega bo'lib, bu holat jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlashda ushbu axborot beruvchi ko'rsatkichlarning kamdan-kam holatlarda foydalanishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, sinovdan o'tuvchi-larning tekshirishlarga nisbatan sub'ektiv munosabatlari ko'pincha holatlarda, belgilangan talablarni maksimal darajada yuklamalarni bajarishni hohlamaslikka olib keladi va o'z navbatida, aerob ish bajarish qobiliyatining maksimal darajada aniqlikda qayd qilinishi imkoniyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Aytib o'tilgan holatlarga bog'liq ravishda, KMI qiymatini matematik usulda hisoblash uslubidan foydalanish dolzabrligi kelib chiqadi.

KMI qiymatini matematik usulda aniqlash yuklamalar quvvatining bir tomondan YuUT yoki boshqa tomondan – kislorodning joriy iste'moli bilan bog'liqligini ifodalovchi chiziqli bog'lanish holatini aniqlashga asoslaniladi. Yuklamalar miqdorini belgilash vaqtida sinaluvchilarda YuUT hisoblanadi, KMI qiymati esa «yuklama – YuUT» ko'rinishidagi bog'liqlik egri chizig'i ekstrapolyatsiyasi yo'li bilan olinadi. Odatda, bu maqsadlar uchun formula yoki nomogrammadan foydalaniladi.

Amalga oshirilgan ko'pgina tadqiqotlar natijalari guvohlik berishicha, KMI qiymatini matematik usulda o'lchash yetarlicha darajada aniq usul hisoblanadi. Shu sababli undan yaxshi darajada mashq qilgan sportchilarni ham tekshirishda foydalanish mumkin, mustasno tariqasida qayd qilib o'tish kerakki, sport natijalari kislorodning tashilish tizimi holatiga bevosita bog'liq hisoblanadi.

Ish bajarish qobiliyatining asosiy ko'rsatkichi sifatida KMI (kislorodning maksimal iste'moli) musobaqa davri davomida deyarli o'zgarmaydi, shu bilan bir vaqtda anaerob pag'ona darajasi bir muncha darajada o'zgarishga uchraydi va bu holat o'yinda bajariluvchi tezlanishlar soni o'zgarishi mos holatda qayd qilinadi.

Shu sababli, futbol uchun axborot beruvchi ko'rsatkichlardan biri – anaerob pag'ona (AnP) qiymatini aniqlashdan tashkil topadi.

Mokisimon test (bip-testi, Yo-Yo testi)

Ko'pgina jamoalarda aerob ish bajarish qobiliyatining baholanishi uchun maydon testlaridan foydalaniladi. Bu ko'rinishdagi testlardan biri – mokisimon test (bip-test yoki Yo-Yo test) hisoblanadi.

Bu testning bajarilishi uchun magnitofon talab qilinadi (yoki boshqa har qanday tovush signali beruvchi qurilmalar) va toshlar (fishka) talab qilinadi. Magnitofon tasma-siga (yoki disk) signallar yoziladi. 20 metr masofa belgilanadi va tasmaga yozilgan signalga mos holatda futbolchilar toshdan tosh tomon yugurishni boshlaydi. Har bir daqiqa davomida signal vaqti qisqartiladi. Futbolchi signal berilgunga qadar toshgacha bo'lgan masofani bosib o'tishi talab qilinadi, agar u signal berilgandan keyin belgilangan masofani bosib o'ta olmasa, u holatda bu xato holat hisoblanadi va ikki marta xatoga yo'l qo'yishdan keyin u yugurish masofasidan chiqarib tashlanadi. Toshlar oralig'ida yugu-rishning boshlang'ich tezligi $8,5 \text{ km/soat}$ ni tashkil qiladi va bu vaqt har bir daqiqada $0,5 \text{ km/soat}$ gacha oshirib boriladi.

Futbolchi bosib o'tuvchi masofa kesimlari son miqdori bo'yicha uning tayyorgarlik darajasi baholanadi. Bu test bir vaqtda, vaqt va vositalarning minimal qiymatda sarflanishi sharoitida ko'p sondagi futbolchilarning ish bajarish qobiliyatini baholashni amalga oshirish imkonini beradi. Bunda testni amalga oshirish va ko'rsatkichlarni hisobga olish jarayonini qat'iy tartibda nazorat ostiga olish juda muhimdir.

Bip-testning 2 ta varianti mavjud:

– odatdagi uzilishlarga ega bo'lgan, chidamlilikni tekshirishga mo'ljallangan Yo-Yo testi;

– qayta tiklanishni tekshirishga mo'ljallangan Yo-Yo testi.

Birinchi variantda futbolchilar tezlashishlar oralig'ida qisqa ko'rinishdagi qayta tiklanish bilan mokisimon yugurishni amalga oshirishadi, olg'a intilishlar oralig'idagi pauza 5 soniyaga teng hisoblanadi. Bu holatda futbolchilarning o'zgaruvchan ishni davomiylikda bajarish qobiliyati baholanadi.

Ikkinchi variantda tezlik nisbatan yuqori bo'lib, takrorlashlar oralig'idagi pauza 10 soniyaga teng hisoblanadi. Bunda futbolchilarning shiddatli jismoniy ish bajarishidan keyin qayta tiklanish xususiyati aniqlanadi.

2008-yilda Rossiya terma jamoasining Yevropa chempionatiga tayyor-garligi oldidan testdan o'tkazilishi ma'lumotlari qiziqarli misol bo'la oladi. Bunda Rossiya terma jamoasining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ma'sul murabbiy quyidagilarni eslab o'tadi: «...testdan o'tkazish vaqtida har bir futbolchi 20 metr masofani 55 marta yugurib o'tishi belgilangan. Shundan keyin bolalarda yurak urishi o'rtacha daqiqaiga 165 tani tashkil qilgan. Bu natija o'rtacha darajaga nisbatan yaxshi hisoblanadi. Futbolchilar asta-sekin tezlanishlardan keyin qayta tiklanishlari kuzatiladi. Nafas olish «portlash ko'rinishidagi» tezlashishdan keyin me'yoriga kelishi uchun o'n soniya o'tishi talab qilinadi. Mokisimon yugurishni amalga oshirishdan keyin, 15 soniya o'tib puls qotib qolishi qayd qilinadi. Bu qiymat daqiqada bor-yo'g'i 160 urishgacha pasayishi aniqlangan, ya'ni besh birlikka pasaygan. To'liq holatda tayyor futbolchilarda esa bu vaqt davomida u 155 martaga qisqarishi talab qilinadi. Bir daqiqa dam olishdan keyin puls 130 qiymatda qayd qilinadi. Bu qiymat me'yoriy holatda 100-110 ni tashkil qiladi! Amalga oshirilgan test bo'yicha olingan natijalar asosida, asosiy diqqatni aynan, qayta tiklanishga qaratishga qaror qilingan. Maxsus mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqilgan.

Bu dasturda muhim hisoblangan mashqlardan biri – ikkita golkipер (darvozabonlar) bilan 4 ga 4 o'yin olib borish ko'rsatib o'tiladi. Futbolchilar qancha kam bo'lsa, ular tezkorlikda bajarishi talab qilinuvchi harakatlar soni shunchalik ko'p bo'ladi, shuningdek bunda ko'proq uzatishlarni amalga oshirish, ko'proq darvozalarga zarba berish talab qilinadi. O'yinning shiddati juda yuqori hisoblanadi. Birinchi marta bu mashqlar bolalarga 21-may sanasida topshirilgan.

21-may – 4 daqiqadan 5 marta; 26-may – 5 daqiqadan 5 marta; 2-iyun – 6 minutdan 5 marta; 7-iyun – 4 daqiqadan 5 marta.

Har safar yurak urishi qayd qilib borilgan. O'yindan keyin 21-may sanasida bu qiymat daqiqaiga 180 urishni tashkil qilgan. 60 daqiqalik dam olishdan keyin

130-140 ga tengligi aniqlangan. Bu holat ochiq aytganda, Yevropacha daraja hisoblanmaydi. 7-iyunga kelib esa puls daqiqaiga 182 urishni tashkil qilib daqiqaiga 100-110 urishgacha pasayib borishi qayd qilingan. Bu hatto Yevropaning yetakchi jamoalari uchun ham a'lo darajadagi natija hisoblanadi. Biz bu holatga bor-yo'g'i uch haftada erishishni uddaladik!

Navbatdagi ixisoslashtirilgan mashq – bu darvozalarga zarba berish bilan birgalikda amalga oshiriluvchi sprint hisoblanadi. Futbolchilar juft holatda chiqiladi, to'p darvoza tomonga tashlanadi, keyin esa olg'a intilishni amalga oshirib, bunda to'pga tezroq birinchi etib kelgan o'yinchi darvozaga zarba beradi. Shundan keyin, ular darvozaga yugurishlari talab qilinib, yugurishning umumiy vaqti cheklanadi. Biz qayta tiklanishni o'n soniyadan boshladik, tayyorgarlik oxirida esa dam olish vaqtini oltigacha qisqartirdik. Jismoniy tayyorgarlikdan keyin biz bolalarni yig'dik va barchaga ularning bajargan ishi natijalarini tarqatib chiqdik. Ular hozir juda yaxshi tayyorlanganliklarini tushintirdik. Bu darajaga nima hisobiga erishganliklarini tushintirib berdik. So'zsiz ravishda, bu ularda o'zlariga bo'lgan ishonch darajasini oshiradi».

Koordinatsion qobiliyatlarning nazorat qilinishi

Koordinatsion qobiliyatlarning darajasni aniqlash uchun muvozanat – test o'tkazish usulidan foydalaniladi: bunda, o'yinchi doira ko'rinishida joylashadi, bir tomondan ikkinchi tomonga tebranishni boshlaydi. Bu testda o'yinchining muvozanatni ushlab turishga qanchalik darajada barqarorligi, uning qanchalik darajada tezkorlikda harakatlanishi aniqlanadi.

Bu ko'rinishdagi moslashish yordamida moslashish tahlil qilinadi, ya'ni odamning ma'lum bir turish holatini (poza) qanchalik darajada ushlab tura olishi aniqlanadi, uning qanchalik darajada bitta holatdan boshqasiga o'ta olishi, shuningdek yiqilib tushish havfi qanchalik kattaligi aniqlanadi. Natijada bu test orqali futbolchining hozirgi kuni murakkab koordinatsion mashqlarni bajarish qobiliyatiga egaligi haqida bilib olinadi. Agar, unda dinamik barqarorlik darajasi past bo'lishi kuzatilsa, muvaffaqiyatli ko'rinishdagi driblingni kutish yoki aniq pas

tashlashlar va zarbalar berilishini kutish mumkin emas. Bundan tashqari, hatto bu ko'rinishdagi o'yinchi bilan hali koordinatsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan alohida dastur asosida mashq qilish maqsadga muvofiq yoki yo'qligi masalasi savol ostida qolishi kuzatiladi.

Agar, bu ko'rinishagi talab qilingan ko'rsatkichlar muskullar kuchidan ortiq bo'lsa, u holda yaxshi natijalarga erishishda bevosita jarohatlanish yuzaga kelishi havfi ortishini hisobga olish juda muhim hisoblanadi. Muskullar kuchi va tezlik qobiliyatini baholash orqali «koordinatsiya pag'onasi» deb nomlanuvchi holatni aniqlash imkoni tug'iladi, ya'ni odamning harakatlarni me'yoriy darajada bajarishi to'xtovchi darajada charchashi lahzasi aniqlanadi. Boshqacha aytganda, uning albatta noto'g'ri zarba berishi kuzatiluvchi lahzasi aniqlanadi. Bu holatni bilishi orqali murabbiy bu vaziyatni puls bo'yicha va boshqa «pog'ona» darajasidan oshmagan ko'rsatkichlar asosida aniqlik kiritish imkoniga ega hisoblanadi.

Koordinatsion qobiliyatlardan tashqari, maksimal kuch deb nomlanuvchi ko'rsatkich ham o'rganiladi: ya'ni, uni sakrashlarning video tasvirlari tahlil qilinishi asosida baholanadi. Yangilik sifatida umurtqa pag'onasi holatini o'rganish bo'yicha yaratilgan bir qator trenajyorlarni ko'rsatib o'tish mumkin. Bunda gap, ko'pincha yumshoq qoplamalarning qattiq qoplamalarga o'zgar-tirilishiga asoslaniluvchi, futbolchilar uchun alohida foydali bo'lgan yangi tizim haqida boradi.

9.2. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish

Ma'lumki, sporchilarning har qanday darajadagi musobaqalarda muvafaqqiyatli chiqish qilishlari ko'plab omillarga bog'liq, jumladan ularning tayyor-garlik jarayonida qanday yuklamalardan foydalanilganligiga bog'liq hisoblanadi. Mashg'ulotlar yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi: jumladan, qiymat, yo'nalish, ixtisoslashtirish va koordinatsion murakkablik darajasi.

Biz faqat bitta yuklama tavsifini, ya'ni aynan qiymatni qarab chiqamiz.

Mashg'ulot yuklamalarining hajmi yillik tsiklning turli xil bosqichlarida sarflangan daqiqalar, soatlar bilan hisoblanadi. Bundan tashqari, yuklamalarning

quyidagi ko'rsatkichlari o'rganiladi: davomiylik, takrorlashlar soni, mashqlar va seriyalar oralig'idagi dam olish pauzasi, dam olish tavsiflari, seriyalar soni, bitta seriyada takrorlashlar soni. Shiddatlilik YuUT qiymati bilan aniqlanadi, bu qiymat tadqiqotlarda «POLAR ELECTRO» firmasi tomonidan ishlab chiqarilgan yurak ritmini hisoblash datchigi yordamida qayd qilingan.

Yuklamalarning qiymati – bu aniq birliklarda, ma'lum bir aniq muddat davomida bajarilgan mashqlar yoki ishlarning miqdori hisoblanadi. Yuklamalarning qiymati yuklamalar hajmi – ya'ni, umumiy bajarilgan mashqlar miqdori yoki sarflangan energiya miqdori bilan o'lchanadi. Yuklamalarning qiymati mashqlarning odam organizmiga ta'siri darajasi orqali aniqlanadi va quyida keltirilgan ikkita usul yordamida aniqlanishi mumkin:

a) sportchi tomonidan bajariluvchi mexanik ish qiymati orqali;

b) ushbu bajarilgan ishga nisbatan organizmning funksional reaksiya ko'rsatish ko'rsatkichlari bo'yicha (bunda nafaqat reaksiyalar shiddatliliigi, balki ularning davomiyligi muhim hisoblanadi).

Sport nazariyasida yuklamalarning qiymati hajm va shiddatlilik xosilasi sifatida aniqlanadi. Yuklamalar hajmi haqida asosan berilgan ishni bajarishda funksional tizimlarning faollik darajasini tavsiflab beruvchi turli xildagi ko'rsatkichlar bo'yicha xulosa chiqarish mumkin. Ulardan biri – mashqlarni bajarish davomida energiya sarfini tavsiflab beruvchi ko'rsatkich hisoblanadi. Bundan tashqari, mashq yuklamalari qiymatini qon tarkibida laktatning yig'ilish tezligi bo'yicha ham baholash mumkin; shuningdek kislorod iste'moli; nafas olish chastotasi, o'pkaning ventilyatsiyasi va hokazolar bo'yicha aniqlash mumkin. Biz tadqiqotlarda yuklama qiymatini mashq bajarish vaqtida sportchining yurak urishi chastotasi bo'yicha aniqlashni amalga oshirdik.

Barcha sport turlari uchun yuklamalarni baholashning umumlashtirilgan mezon sifatida ko'proq axborot bera oluvchi mezon sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi:

- turli xil bosqichlarda mashg'ulotlar kunining soni;
- mashg'ulot mashqlarining soni;

- mashg'ulot soatlarining miqdori;
- mashg'ulot davomida ixtisoslashtirilgan mashqlarning xususiy hajmi.

Yuklamalarning qiymatlari – katta, o'rta va kichik ko'rinishlarda tavsiflanadi.

Futbolda yuklamalar qiymatining tasniflanishi 53-jadvalda o'z ifodasini topgan.

Yuklamalar qiymatlarining tpsiflanishi

53-jadval

Yo'nalish	Σ YuUT	Qiymat
Aerob	22500	Katta
	≤ 15000	O'rtacha
	≤ 7000	Kam
Aralash	≤ 15000	Katta
	≤ 12000	O'rtacha
	≤ 7000	Kam
Anaerob	≤ 12000	Katta
	≤ 9000	O'rtacha
	≤ 6000	Kam

Yuklamalar qiymatini hisoblab chiqarish uchun mashg'ulot mashqlarida YuUTning o'rtacha darajasini hisoblab chiqdik. Buning uchun mashqlar boshlanishi davomida YuUT qiymatini aniqladik va ushbu mashqni bajarish vatqida YuUTning maksimal qiymatini aniqladik, olingan umumiy yig'indi qiymatni 2 ga bo'ldik va mashqda YuUTning o'rtacha darajasini topdik. Olingan ko'rsatkichni ushbu mashqning davomiyligi qiymatiga ko'paytirdik va mashg'ulotda bajaruvchi yuklamalarida YuUT qiymatini oldik.

130-rasmda mashg'ulotlardagi mashqlar pulsogrammasi keltirilgan.



3-diagramma

Yurakning urish tezligi (YuUT), *urish/daq*

Yurakning urish tezligi (YuUT), *urish/daq*

130-rasm. Futbolchi K-ovning mashg'ulotlardagi pulsogrammasi.

Agar, 130-rasmda keltirilgan ma'lumotlarga mos tarzda, YuUT o'rtacha qiymatini hisoblab chiqarilsa, u holda maksimal YuUT qiymatiga (182 *urish/daq*) boshlang'ich ko'rsatkich qiymatini (109 *urish/daq*) qo'shish talab qilinadi, olingan umumiy yig'indi qiymatni 2 ga bo'linsa, olingan ko'rsatkich 145 *urish/daq* ga teng hisoblanadi, ya'ni 4 daqiqa 40 soniya davomiylikdagi mashqni bajarishda YuUT ushbu darajada bo'lishi aniqlanadi. Agar, mavjud tavsiya va ko'rsatmalarga mos tarzda yuklamalar qiymatini aniqlash amalga oshirilsa, u holda yuklama ushlab turuvchi rejimda bajarilishga mos keladi.

Biroq, ushbu berilgan mashqni bajarishda YuUT qiymatining 160 *urish/daq* qiymatdan yuqori bo'lishi vaqti hisoblanganda, bu vaqt 4 daqiqa 0,5 soniyani tashkil qilishi aniqlandi, ya'ni ushbu mashqni bajarish davomida 92% vaqt davomida YuUT qiymati 160 *urish/daq* dan yuqori bo'lishi aniqlandi, ya'ni taklif qilinuvchi mashq rivojlantiruvchi rejimda bajarilgan. Mavjud ko'rsatmalar bo'yicha yuklamalarning hisoblanishi to'liq holatda to'g'ri emas.

U yoki bu mashqlarning qanday pulsda hududsida bajarilishi bo'yicha ob'ektiv ko'rsatkichlarga ega bo'lmasdan turib, mashg'ulotlar yuklamalarini aniqlash murabbiylarga qisman qiyinchilik tug'diradi. Misol sifatida 28-jadvalni qarab chiqamiz. 37-jadvalda ixtisoslashtirilmagan mashg'ulotlar mashqlarini, ya'ni

45 daqiqa davomida YuUT qiymati 140-150 *urish/daq* qiymatida mashq-larni bajarishda futbolchilarning YuUT qiymati keltirilgan. O'z navbatida, bu holatda butun jamoa 25-28 kishidan tashkil topgan holatda yugurish amalga oshirilgan bo'lib, murabbiy ularga 1 *km* masofani ma'lum bir vaqt davomida bosib o'tishni belgilaydi. Futbolchilar organizmining turli xil tizimlaridagi individual xususiyatlar hisobga olinmagan. O'z navbatida, guruhga ushbu joriy davr davomida yaxshi funksional tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan futbol-chilar yetakchilik qilishadi. Ular jamoa tarkibida 3-4 kishidan tashkil topadi, biroq ulardan keyin boshqa barcha qolgan sportchilar ergashadi. Bu yetak-chilarda YuUT qiymati 140-150 *urish/daq* dan oshmaydi. YuUTning bu ko'rinishdagi belgilangan topshiriqni barcha qolgan 20 ta futbolchi bajarishi talab qilinishini murabbiylardan hech kim bilmaydi. Asosiy guruh futbol-chilarning asosiy vazifasi – yetakchilarda ortda qolmaslik hisoblanadi. YuUT bo'yicha yuklamalarni tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, futbolchilar uchun mashg'ulotlarning ta'siri turli xilda ifodalanadi, o'z navbatida mashqlarning muddatidan oldingi mashq qildiruvchi ta'sir effekti ham bir xilda kuzatiladi. 54-jadvalda kross ko'rinishidagi yugurishni bajarishda YuUT qiymatining qayd qilinishi natijalari keltirilgan.

Mashg'ulotlar mashqlarida (45 daqiqa davomida kross yugurish, YuUT 140-150 *urish/daq*) futbolchilarning YuUT ko'rsatkichlari

54-jadval

T/r	Familiya	YuUT, <i>urish/daq</i>			YuUT hududlari, <i>urish/daq</i>					
		min	maks	o'rt.	130-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190
1	A-ov	123	170	147	9'15"	10'40"	24'40"	0'15"		
2	M-ev	122	160	141	15'15"	19'30"	10'15"			
3	J-ev	122	170	146	3'15"	18'20"	22'05"	1'20"		
4	D-ov	136	170	153	2'35"	7'05"	27'05"	8'15"		
5	I-ov	122	160	141	16'10"	10'40"	18'10"			
6	M-ev	158	188	173	4'15"	2'05"	1'15"	2'05"	25'10"	10'10"
7	X-ov	122	160	141	21'	20'10"	4'05"			
8	K-ze	130	170	150	9'45"	22'10"	11'05"	2'		
9	T-ev	129	169	149	3'10"	14'	26'55"	0'55"		
10	K-ov	134	158	146	7'10"	21'40"	16'10"			

Agar, YuUTning o'rtacha darajasi qarab chiqiladigan bo'lsa, u holda ko'rish mumkinki, 10 ta futbolchidan 8 tasida YuUT qiymati 140-150 *urish/daq* dan oshmaydi, bunda murabbiy bu mashqlarning maqsadi to'liq bajarilgan deb hisoblashi mumkin. Agar, bu ixtisoslashtirilmagan mashqlar bajarilishida YuUT qarab chiqiladigan bo'lsa, u holda qayd qilib o'tish kerakki, 10 ta futbolchidan birortasi 45 daqiqa davomida 140-150 *urish/daq* puls bilan belgilangan masofani yugurib o'tishdan tashkil topgan murabbiy topshirig'ini bajarmaganligi kuzatiladi. Uchta futbolchi 140-150 *urish/daq* puls bilan 20'10" dan 22'10" daqiqagacha vaqt davomida masofani yugurib o'tganligi qayd qilinib, bu mashg'ulot mashqining 50% atrofidagi qismini tashkil qiladi, qolganlar esa talab qilingan pulsda 7 dan 19'30" daqiqa diapazonda yugurishlari kuzatiladi. Futbolchi M-ev esa guruhdan

ortda qolmaslik uchun rejalashtirilgan pulsda bor-yo'g'i 2'05" daqiqa yugurganligi aniqlangan, 170 *urish/daq* dan yuqori pulsda u 35'20" daqiqa davomida yugurgan. Bu futbolchi uchun yuklama aerob tavsifga ega bo'lmasdan, balki anaerob-glikolitik tavsifga egaligi qayd qilinadi. Mashg'ulotlar mashqlarining maqsadiga erishilmagan. Bu mashqning yuklama qiymati talab qilingan darajaga mos kelmaydi, demak mashqning muddatidan oldingi mashq qildirish ta'sir samarasi rejalashtirilgandan kuchli darajada farq qiladi. Energiya sarfi ko'rsatkichlari ham buni tasdiqlaydi.

Bu turdagi topshiriqlarni bajarishda futbolchilarda pulsometr mavjudligi talab qilinib, bu holatda har bir futbolchi o'zining individual YuUT qiymati bo'yicha o'z tezligida yugurishi qayd qilinadi. Faqat ushbu ko'rinishdagi yondashuvdagina rejalashtirilgan yuklamaning talab qilingan mashq qildiruvchi ta'sir samarasiga erishish mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish uchun sportchining musobaqada qanday harakatni bajarishi va qancha miqdorda bajarishi haqida bilish talab qilinadi, shuningdek musobaqa yuklamalariga organizmning qanday javob qaytarishini bilish zarur hisoblanadi. O'yin talablarini bilish orqali mashg'ulot mashqlari ham ushbu talablarga javob berish rejalashtirilishiga erishish kerak bo'ladi. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'zaro muvofiq-likda bo'lishi kerak. Bu holat ko'pgina sport turlarida, jumladan futbolda mavjud emas.

Mashg'ulot yo'naltirilishini ham hisobga olish muhim hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi turli xil yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlarining qanday nisbat-larda va qanday ketma-ketlikda foydalanilishiga bog'liq hisoblanadi. Barcha mashg'ulotlar mashqlari yo'nalishi bo'yicha quyidagi bo'limlarga ajratiladi:

- anaerob alaktat (asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlantirilishga ta'sir ko'rsatadi);
- glikolitik (tezlikka oid chidamlilikka ta'sir ko'rsatadi);
- aerob (umumiy chidamlilikka ta'sir ko'rsatadi);

– aralash (bir vaqtning o'zida bir nechta harakatlar sifatlariga ta'sir ko'rsatish).

Futbolning o'ziga xosligi shundaki, tanlangan yuklamalarning me'yoriylashtirilishi qiyin hisoblanadi. Agar, ularga erishi amalga oshirilmasa, u holda shunday holat vujudga keladiki, ya'ni deyarli barcha mashqlar aralash yo'nalishga ega bo'lib qoladi. Bu ko'rinishdagi funksional jihatdan bir xillik harakat sifatlarining o'sishining to'xtashiga va tezda moslashishga olib keladi. Bu holat amalga oshmasligi uchun tizimli tartibda mashg'ulot vositalarining joriy yo'nalishlarini baholab borish talab qilinadi. Bu holatni yuklamalar komponentlari qiymatini o'lchash orqali amalga oshirish mumkin: ya'ni, mashqlarning davomiyligi va intensivligi, ularni takrorlashlar soni, takrorlashlar oralig'idagi intervallar va dam olish tavsiflari qiymatlari o'lchanishi talab qilinadi. Olingan natijalar tegishli yo'nalishlarda har bir mashqlar guruhlar uchun me'yoriy belgilangan qiymatlar bilan solishtiriladi.

Shuningdek, spetsifik mashqlarning yo'nalishi yuqorida sanab o'tilgan komponentlardan tashqari, ularning murakkabligi, maydon o'lchami va mashq davomida ishtirok etuvchi o'yinchilarning soni kabilarga bog'liq hisoblanishini e'tiborga olish kerak.

Oddiy spetsifik bo'lmagan mashqlarning yo'nalishini aniqlash nisbatan oddiy hisoblanadi: ya'ni, masalan tezlik-kuchga oid mashqlarga bajarilishi 8 s dan oshmaydigan barcha mashqlar kiritiladi. Bajarish tezligi – maksimal hisoblangan, takrorlashlar soni va dam olish intervali esa har bir navbatdagi urinishlarni maksimal tezlikni pasaytirmasdan bajarish imkonini berishi talab qilinadi. Umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlarga YuUT qiymati 130-150 *urish/daq* sharoitida bajarish davomiyligi 3 daqiqadan oshuvchi mashqlar kiritiladi, tezlikka oid chidamlilik mashqlari 150-190 *urish/daq* sharoitida bajarilishi davomiyligi 20-120 s ni tashkil qiladi.

Maxsus bo'lmagan mashqlarni bajarishda xohlangan yo'nalishni osonlik bilan berish mumkin va uni ro'yobga oshirishni nisbatan osonlik bilan nazorat qilinadi.

Bu holat shu bilan bog'liqki, ya'ni mashqlarning barcha komponentlari murabbiy tomonidan me'yoriylashtiriladi. Maxsus mashqlarda boshqacha vaziyat kuzatiladi, bunda yuklamalar samaradorligi faqat murabbiy tomonidan emas, balki ularni bajarish sharoitlari asosida belgilanadi. Shu sababli, ko'pgina maxsus mashqlar aralash yo'nalishga egaligi tasodifiy hisoblanmaydi, bunda ularning bir vaqtning o'zida ikkitadan to'rttagacha sifatning rivojlantirilishga ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Yo'nalishni nazorat qilishda futbolchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini hisobga olmaslik mumkin emas. Jismoniy ish bajarish qobiliyati yuqori hisoblangan futbolchilarda bir xildagi mashqlarni bajarishda YuUT qiymati o'z navbatida past hisoblanadi.

Bundan tashqari, muallif tomonidan shuningdek, mashqlarning yo'nalishi amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar mashqlari tarkibidagi o'rniga ham bog'liqligini hisobga olish tavsiya qilinadi. Masalan, agar 5×5 «kvadrat» mashqi ikkita neytral urinish bilan chigil yozdi mashqlaridan keyin tezda bajarilishi belgilansa, u holda futbolchilarning YuUT qiymati 135-155 *urish/daq* bo'lishi kuzatiladi ($\bar{x} = 145$ *urish/daq*). O'z navbatida bu mashq sportchilarda aerob imkoniyatlarning takomillashtirilishiga ta'sir ko'rsatadi.

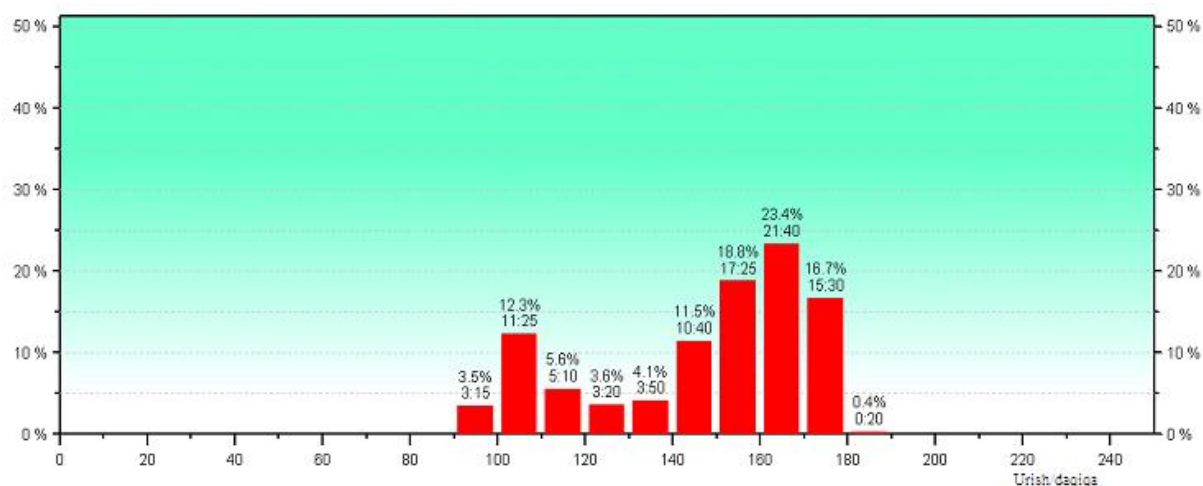
Ushbu «kvadrat»ni bajarishda mashg'ulotlar mashqlari yakunida YuUT qiymati 174-183 *urish/daq* qiymatigacha ($\bar{x} = 179$ *urish/daq*) ortishi qayd qilinadi va mashq sportchilarda anaerob imkoniyatlar rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. YuUT qiymatining ortishi shu darajada sezilarliki, bunda ushbu o'zgarish holatiga bog'liq ravishda, yo'nalish oldingi bajarilgan mashqlar yuklamalarining sportchilar tezkor holatiga ta'siri bilan belgilanadi.

FIFA byulletenida nashr qilingan ma'lumotlarga ko'ra [13], 60-65% o'yin vaqtida YuUT qiymati 160 *urish/daq* ni tashkil qiladi. 247-rasmda nazorat uchrashuvidagi pulsogramma keltirilgan.



4-diagramma . Nazorat uchrashuvchida futbolchi K-ovning pulsogrammasi.

YuUT qiymatining qayd qilinishi ma'lumotlari ko'rsatishicha, o'yin davomida faol va nafaol fazalar o'zaro farqlanadi. Ularning nisbatlari bo'yicha futbolchining uchrashuvda qanchalik darajada faol ishtirok etishi haqida fikr bildirish mumkin. Birinchi taym davomida nafaol faza miqdori 16 daqiqa 30 soniyani tashkil qiladi (37%). Ikkinchi taymda o'yinchi 26 daqiqadan 12 daqiqani nafaol faza holatida o'tkazadi (47%). O'yining faol fazasida futbolchining asab-muskul apparati zo'riqishli sharoitda ish bajaradi va bunda YuUT qiymati maksimal darajada kuzatiladi. Nafaol fazada YuUT qiymati qayta tiklanish davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Turli xil futbolchilarda YuUT ko'rstakichlarini tahlil qilish bir xil o'yin davomida o'yin yuklamalariga nisbatan individual (yakka tartibdagi) javob qaytarish reaksiyasi xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. Qayd qilish kerakki, o'yin davomida YuUT qiymatini tahlil qilishda uning qiymati futbolchining uchrashuvdagi harakat faolligi va ularning jismoniy jihatdan tayyorgarligi darajasi bilan bog'liq hisoblanadi.



5-diagramma . Futbolchi K-ovning puls hududi bo'yicha YuUT ko'rsatkichlari

Ko'rish mumkinki, K-ov 72 daqiqa davomida o'ynagan va bundan bor-yo'g'i 37 daqiqa 7 soniya 160 *urish/daq* dan yuqori pulsda o'yin olib borgan, bu 51% ni tashkil qiladi. Yarim himoya chizig'i o'yinchilari o'yinda 160 *urish/daq* puls bilan o'yin vaqtining 65% qismini o'tkazishi talab qilinadi. Yetarlicha darajada bo'lmagan funksional tayyorgarlik bu futbolchiga butun uchrashuv davomida yuqori harakat faolligida bo'lish imkonini bermagan.

UEFA tomonidan keltirilgan hisobot materiallariga ko'ra [23], futbolchi o'yin vaqtida 1500 *kcal* gacha energiya sarflaydi. Bu juda katta energiya sarfi hisoblanadi, uning o'rni kaloriyali va muvozanatlashtirilgan ovqatlanish bilan to'ldirilishi (kompensatsiyalanish) talab qilinadi. Bizning tadqiqotlarimizda energiya sarfi 650 *kcal* dan oshmaydi. Bu ma'lumotlar guvohlik berishicha, mashg'ulotlar mashqlarini rejalashtirish asosan o'rtacha qiymatdagi yuklama-larga asoslanilgan. Katta yuklamalardan deyarli foydalanilmaydi. Buning natijasida asta-sekin kislorodning maksimal iste'moli darajasi pasayib boradi va gemodinamik va metabolik o'zgarishlar majmuasi yuzaga keladi, moslashish (adaptatsion) to'siq hosil bo'ladi.

O'rtacha qiymatdagi yuklamalardan doimiy ravishda foydalanish murakkab harakatlarga oid stereotipning mustahkamlanishiga olib keladi va bu holat uning vegetativ komponentining mustahkamlanishini belgilab beradi. Musobaqa davrida haftalik mikrotsikl davomida katta qiymatdagi yuklamalardan tashkil topgan ikkitadan ortiq bo'lmagan mashg'ulotlardan foydalanish talab qilinadi, ulardan

bittasi taqvim o'yinlaridan tashkil topadi. Qiymatiga ko'ra katta yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotlarni amalga oshirishda musobaqa davri davomida nafaqat mashq qilishning yuqori darajasi ushlab turilishi ta'minlanadi, balki bunda funksional imkoniyatning yig'ilib borishi davom ettiriladi, o'z navbatida bu holat sportchilarning sport mahorati darajasi oshirilishini ta'minlaydi.

Ma'lumki, 160 *urish/daq* dan yuqori bo'lgan YuUT qiymati sportchi organizmida turli xil tizimlar uchun rivojlantiruvchi rejimni yuzaga keltiradi.

Agar, o'yin jarayonida futbolchilarda YuUT qiymati 60-65% qiymatida 160 *urish/daq* dan yuqori puls amalga ohsa, u holda mashg'ulot mashqlarini ushbu rejimda rejalashtirish va bajarish talab qilinadi.

Yillik tsiklning turli bosqichlarida mashg'ulot yuklamalari qiymatlarini baholash uchun mashg'ulotlar mashqlarining qanday pulsda amalga oshirilishini bilish zarur hisoblanadi. Shuningdek, futbolchi qanday pulsda futbolchi aniq mashg'ulot topshiriqlarini bajarishi kuzatilishini foiz nisbatlarida tahlil qilish talab qilinadi. Mashg'ulot yuklamalari qiymatini baholashda quyidagi shkaladan foydalanish tavsiya qilinadi:

- kichik yuklama, ya'ni bunda ish bajarish vaqtida mashqlarning 30% gacha qismida YuUT 160 *urish/daq* dan yuqori bo'lishi qayd qilinadi;
- o'rtacha yuklama, ya'ni bunda ish bajarish vaqtida mashqlarning 31 dan 59% gacha qismida YuUT 160 *urish/daq* dan yuqori bo'lishi qayd qilinadi;
- katta yuklama, ya'ni bunda ish bajarish vaqtida mashqlarning 60% dan yuqori YuUT 160 *urish/daq* dan yuqori bo'lishi qayd qilinadi.

Bu ko'rinishdagi yondashuv murabbiyga berilgan bosqich uchun yoki mikrotsiklda mashg'ulotlar yuklamalari qiymatining to'g'ri tanlanishi imkonini beradi. Mamlakat chempionatida ishtirok etuvchi ko'pgina jamoalarda yuklamalarni hajmi va shiddatliligi bo'yicha tahlil qilish amalga oshirilmaydi va demak, futbolchilarning sport mahoratini rejalashtirish asosida va maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda oshirish ishlari amalga oshirilmaydi.

9.3. Yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash usullari

Yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash uchun ko'plab usullar mavjud hisoblanadi. Ko'pincha quyidagi usullardan foydalaniladi:

- elektrokardiografiya(EKG);
- pulsometriya;
- intervalokardiografiya;
- gaz tahlili;
- exokardiografiya(ExoKG);
- impendansometriya.

Sportchi organizmi holatini nazorat qilish usullaridan biri – yurak ritmi variabelligini (YuRV) qarab chiqamiz.

Sportchilar holatini tezkor nazorat qilinish usullari sifatida ko'pincha intervalokardiografiya usulidan foydalaniladi, bu usul ma'lum bir vaqt oralig'i davomida yurak qisqarishlari chastotasi variabelligini hisoblashga asoslaniladi. Mutaxassislar orasida bu usul – CARDI testi sifatida ma'lum hisoblanadi. Bu usul uchun me'yoriy ko'rsatkichlar sifatida shifokor A.T. Tkach [19; 20] tomonidan ishlab chiqilgan ko'rsatkichlardan foydalaniladi. Me'yorning ishlab chiqilishida turli xil sport turlaridan tanlab olingan, turli xil yosh va jins toifalariga mansub, yuqori malakaga (kvalifikatsiya) ega bo'lgan 300000 tadan ortiq sportchi bo'yicha ma'lumotlar tahlil qilingan.

Bu usul vegetativ va yurak-qon tomir tizimi funksional holatini ekspress tashxis qo'yish usuli bo'lib, sportchilarning funksional holatini tez nazorat qilishning talab qilingan usullaridan biri sifatida o'rin tutadi.

Bu usulning oddiyligi va yetarlicha darajada axborot bera olishiga asoslanilib, tinch holatda va shuningdek, standart jismoniy yuklama ta'sirida sportchi organizmining holatini baholash imkonini beradi.

YuRV vegetativ asab tizimi (VAT) zvenolarining (halqalari) – ya'ni, simpatik va parasimpatik zvenolarning muvozanat holatini o'zida aks ettiradi. Hisoblanishicha, ichki organlarning funktsiya bajarishining va moddalar almashinuvi

(metabolizm) jarayonlarining vegetativ regulyatsiya qilinishi ushbu ikkala kenja tizimlarning faolligi nisbatlariga bog'liq hisoblanadi.

Vegetativ asab tizimi barcha biologik ob'ektlarga tegishli bo'lgan, organizmda hayotiy jihatdan muhim hisoblangan funksiyalarni nazorat qiladi. Ichki organlar funksiyalarining avtonom regulyatsiya qilinish jarayonida asosiy kimyoviy vositachi sifatida vegetativ asab tizimi asab tolalari oxirgi qismidan ajraluvchi adrenalin, noradrenalin (simpatik asab tizimida) va atsetilxolin (parasimpatik asab tizimida) muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, adrenalin va noradrenalin buyrak usti bezining miya po'stloq qavati hujayralari tomonidan ham ishlab chiqariladi va stress sharoitida bevosita qonga ajratib chiqarilishi mumkin. Ko'pgina parasimpatik ta'sirlar adashgan asab tolasi orqali ta'sir ko'rsatishi mumkin va shu sababli, uni ko'pincha holatlarda vagus deb ham nomlanadi.

Simpatik asab tizimi barcha ichki metabolik jarayonlarni yo'naltirilishni yuzaga keltiradi. Organizm regulyatsiyasida bu halqaning ustunligi sharoitida ichki stress zo'riqish sharoiti deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi.

Metabolik jarayonlar stress ta'sirga jalb qilinmagan sharoitda ular nisbatan qulay va kamroq darajada energiya sarfini talab qiluvchi holatda mavjud bo'ladi, bunda VAT parasimpatik bo'limi funksiyasi ustunlik qiladi.

YuRV ko'rsatkichlari organizmning fiziologik funksiyalar boshqarilishi-ning hayotiy muhim ko'rsatkichlarini, ya'ni vegetativ muvozanat va uning boshqarilishida funksional zahira mexanizmlarni o'zida aks ettiradi. YuRV qiymatining pasayishi yurakka nisbatan simpatik ta'sir ustuvorligi sharoitida yurak faoliyatining simpatik va parasimpatik regulyatsiya qilinishi muvozanat holatining buzilishi natijasi sifatida qayd qilinadi.

Yurak ritmining regulyatsiya qilinishi darajasi bo'yicha organizm funksional holatining quyidagi darajalari xos hisoblanadi:

– mashq qilgan shaxslar uchun xos bo'lgan holat sifatida, tinch va kichik qiymatdagi yuklama ta'siri sharoitida regulyatsiya mexanizmlarining minimal zo'riqishga egaligi bilan birgalikda qayd qilinuvchi organizmning to'liq yoki qisman moslashish (adaptatsiya) holati;

– moslashish uchun javobgar bo'lgan va jismoniy jihatdan tayyorgarlikka ega bo'lmagan shaxslarda bir qator kasalliklar boshlanishida himoya mexanizmlarining yo'naltirilishi namoyon bo'lishi, jumladan organizmning simpatik – adrenalin va boshqa tizimlari faolligining ortishi bilan bog'liq holatdagi zo'riqish holati;

– moslashish mexanizmlarining yetarli emasligi va ularning optimal darajadagi, patologik holat oldidan va patologik holatda kuzatiluvchi, organizmning berilgan yuklamalarga nisbatan muvofiqlikdagi javob reaksiyasini ta'minlab bera olmasligi bilan tavsiflanuvchi me'yoridan ortiq zo'riqish holati;

– organizmda hadan ortiq zo'riqish yoki kasalliklar sharoitida kuzatiluvchi, moslashish mexanizmlarini rad etish yoki uzilishlar kuzatilishi holati.

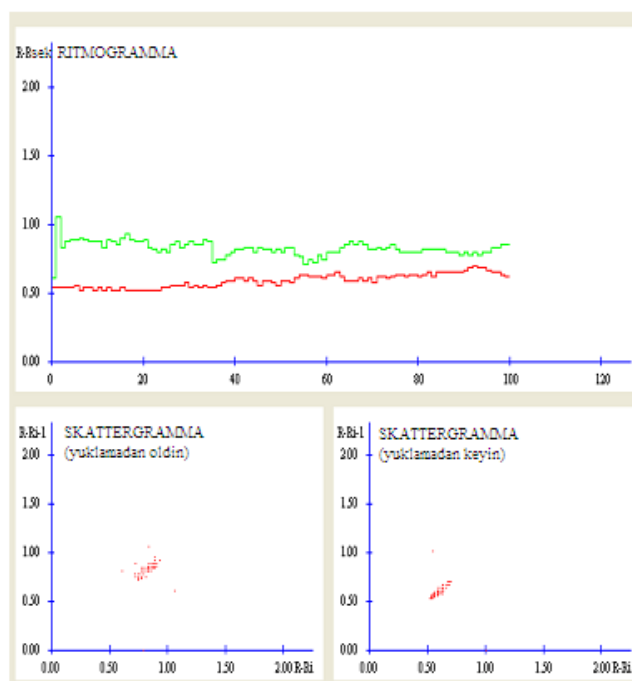
YuRV testi bo'yicha bajariluvchi ishlar ketma-ketligi (protsedura) oddiy ko'rinishga ega bo'lib, bitta sportchi ustida 5 daqiqa arofiga vaqtni band etadi. Vegetativ va yurak-qon tomir tizimining funksional holatini miqdoriy jihatdan baholash uchun CARDI usuli bo'yicha har bir 100 kardiointervaldan davomiylik qayd qilinadi. Keyin olingan ma'lumotlar massivi matematik statistika usuli yordamida qayta ishlanadi va quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilinadi: jumladan, $R_{\min}$ – R-R intervalining nisbatan eng kam qiymati yoki pulsning maksimal chastotasi; $R-R_{\max}$ – R-R intervalining nisbatan eng katta qiymati yoki pulsning minimal chastotasi; $\Delta R-R$ – variatsion tebranish, ya'ni $R-R_{\min}$ va $R-R_{\max}$ o'rtasidagi o'zaro farqlanish, bu qiymat yurak ritmining vagus regulyatsiyasini o'zida aks ettiradi; $R-R_{o'rtacha}$ matematik kutilgan qiymat bo'lib, teskari o'rtacha YuUT qiymati va yurakka nisbatan barcha regulyator ta'sirlarning yakuniy natijasini o'zida aks ettiradi, bunda pulsning urishi tezlashishida $R-R_{o'rtacha}$ qiymat kamayadi, puls pasayishida esa – $R-R_{o'rtacha}$ qiymat ortadi; σ – o'rtacha kvadrat og'ish hisoblanadi; As va Ex – asimmetriya va ekstsess koeffitsientlari hisoblanadi; Mo – moda – ma'lum bir aniq tanlamada nisbatan ko'proq uchrovchi kardiointerval qiymatini ifodalaydi; AMo – moda amplitudasi; IN – zo'riqish (kuchlanish) indeksi; VPR – ritmning vegetativ ko'rsatkichi; PVR – vegetativ reaktivlik ko'rsatkichni ifodalaydi.

Ushbu usulning aborot bera olish xususiyati yuqori darajada korrelyatsion bog'liqlik orqali tasdiqlangan (0,87-0,95 darajada). Ishonchlilik darajasi takroriy tekshirishlarda olingan natijalarning barqarorligi orqali tasdiqlangan. Xolisona hisoblash uchun birlamchi axborotlar sifatida R-R intervallarning ketma-ketligi ko'rsatkichi, tekshiriluvchining yoshi va jinsi kabilardan foydanilishi asosida erishiladi.

Futbolchida ertalab, uyqudan o'yg'onganidan keyin, tinch holatda o'tirgan holda, 100 ta yurak tsikli yozib olinadi. Keyin sportchi 30 marta o'tirib turishni bajaradi va yana qaytadan 100 ta yurak tsikli yozib olinadi.

Tekshirish vaqtida oldingi amalga oshirilgan mashg'ulot yuklamalari, jarohatlanish mavjudligi va kasalliklar hisobga olinadi.

249-rasmda bitta sportchini tekshirish davomida olingan ritmogramma, gistogramma va skattergramma ma'lumotlari keltirilgan.



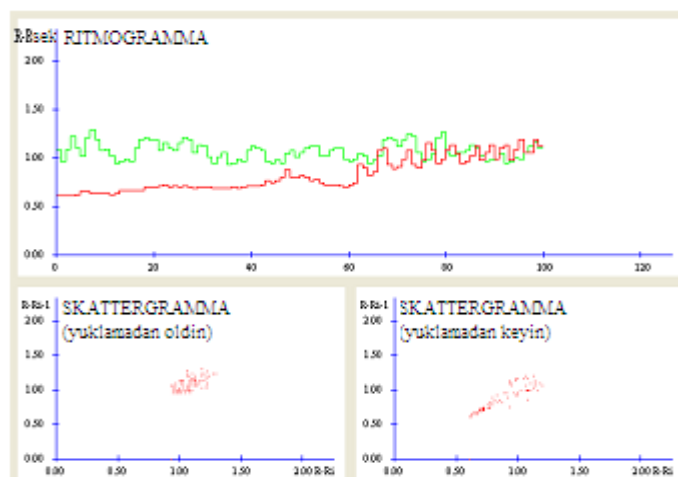
6-diagramma . R.M-aning funksional ko'rsatkichlari:

- yashil chiziq yuklamagacha holatni ifodalaydi;
- qizil chiziq standart yuklamadan keyingi holatni ifodalaydi.

Ko'rish mumkinki, standart yuklamani bajarishgacha sportchida YuUT qiymati 72 urish/daq ni tashkil qilib, tinch holatda vegetativ va yurak-qon tomir tizimining holati me'yoriy holatdan past darajada qayd qilinadi.

Standart yuklamani bajarishdan keyin unda muvofiqlikda bo'lmagan reaksiya qayd qilinib, qayta tiklanish jarayonlarining buzilishi, moslashish – kompensator imkoniyatlari darajasi susayishi kuzatiladi. Ish bajarish davomida funksional tayyorgarlik darajasi 150 *urish/daq* qiymatiga ega bo'lib, bu aerob quvvat hududsida kuzatiladi.

7-diagramma R.Ra-vaning funksional ma'umotlari keltirilgan.



7-diagramma . R.Ra-vaning funksional ko'rsatkichlari.

Ko'rish mumkinki, tinch holatda YuUT qiymati 55 *urish/daq* ga teng bo'lib, vegetativ va yurak-qon tomir tizimi darajasi esa o'rtacha qiymatdan birmuncha kam darajada kuzatiladi. Biroq, hajmi belgilangan yuklamalarni bajarishdan keyin unda muvofiqlikdagi reaksiya qayd qilinib, o'z vaqtida qayta tiklanish, jismoniy yuklamalarga nisbatan yuqori darajada moslashish va aerob – anaerob quvvat hududsida 160-170 *urish/daq* pulsidagi ish bajarish uchun funksional tayyorgarlik kuzatiladi. Bu holat shundan dalolat berdiki, ushbu futbolchida yaxshi darajadagi zahira imkoniyatlari mavjud hisoblanadi va hozirgi vaqtda uning haqiqiy funksional holatdaligi kuzatiladi.

55-jadvalda butun jamoani tekshirish natijalari keltirilgan.

**«Andijon» (Andijon) jamoasining futbolchilarini funksional tekshirish
natijalari
(2010-yil) n = 25**

55-jadval

Futbolchilalar soni	Ko'rsatkichlar							
	R-R max	R-Rmin	$\Delta R-R$	IN	VPR	PVR	Baho -lash	Daraja
5 (20%)	1,17	0,63	0,47	72,4	66,8	1,9	4 -5	170-180 <i>urish/daq</i>
9 (36%)	1,33	0,57	0,28	96,2	111,4	1,51	3 -2	150-160 <i>urish/daq</i>
11 (44%)	0,54	0,41	0,22	172,5	369,2	7,88	1	150 <i>urish/daq</i> dan kam

Ko'rish mumkinki, 25 ta futbolchidan faqat 5 tasida (20%) standart yuklamalarga nisbatan muvofiqlikdagi reaksiya qayd qilinib, o'z vaqtida qayta tiklanish, yaxshi darajada moslashish va funksional jihatdan YuUT 170-180 *urish/daq* rejimda ish bajarishga tayyorlik kuzatiladi.

9 ta sportchida (36%) tinch holatda yurak-qon tomir tizimi va vegetativ tizimning o'rtacha darajada funktsiya bajarishi qayd qilinadi. Biroq, standart yuklama berilishidan keyin ularda muvofiqlikda bo'lmagan reaksiya kuzatilib, qayta tiklanish sekinlashishi, moslashish darajasining pasayishi va YuUT qiymatining 150-160 *urish/daq* hududida ishlashga tayyorligi qayd qilinadi. Bu holat charchash belgilari mavjudligidan dalolat beradi.

Eng sezilarli guruhda 11 ta futbolchida (44%) standart yuklamani bajarishdan keyin yurak – qon tomir tizimi va vegetativ tizim tomonidan muvofiq bo'lmagan (noadekvat) reaksiya ko'rsatilishi kuzatilgan. Bunda qayta tiklanish va moslashish (adaptatsiya) jarayonlari izdan chiqishi va YuUT qiymatining 150 *urish/daq* dan kam hududda ish bajarishga funksional tayyorligi darajasi qayd qilinadi.

Aniqlangan bu ko'rinishdagi buzilish noadekvat mashg'ulot yuklama-laridan foydalanilganligi bilan bog'liq bo'lib, ularning hajmi va shiddatligining futbolchilarning funksional jihatdan tayyorligi darajasiga mos kelmasligi bilan izohlaniladi.

Jamoaning shifokori har kuni futbolchilarda YuRV qiymatini baholab borishi talab qilinadi. Tekshirishlar nonushtagacha, ertalab uyqudan turgandan keyin o'tkazilishi talab qilinadi. Faqat ushbu ko'rinishdagi kuzatishlar o'yinchilarda avtonom asab tizimi funktsiyalarida barqaror o'zgarishlar tendentsiyasini topa olish

mumkin. Bu o'z navbatida, sportchining funksional holatida yuzaga keluvchi o'zgarishlarning sabablarini oydinlashtirish imkonini beradi va uni tegishli tartibda tuzatish amalga oshirilishi belgilanadi va bunda barqaror ko'rinishdagi salbiy oqibatlarining rivojlanishi bartaraf qilinadi.

9.4. Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish

O'yin faoliyatining nazorat qilinishi ob'ektiv ma'lumotlarning olinishi imkoni beradi va ular asosida mashg'ulotlarga tegishli tuzatishlar kiritilishi va jamoasining asosiy tarkibini aniqlash imkoni yuzaga keladi. Buning uchun uchrashuv natijalariga ko'proq darajada «hissa» qo'shuvchi individual va jamoaviy harakatlar bajarilishi ko'rsatkichlarini qarab chiqish talab qilinadi, bunda o'yinning tahliliy qonuniyatlari va uning rivojlanish tendentsiyalari hisobga olinadi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish uchun hozirgi vaqtda foydaliluvchi usullar yordamida quyidagi turli xil ko'rsatkichlar qayd qilinadi:

- individual texnik-taktik harakatlar (ITTH) hajmi va samaradorligini pedagogik kuzatish;
- jamoaviy texnik-taktik harakatlar (JTTH);
- futbolchilarning turli xil tezlikda joyini almashtirishlari;
- hujumlar soni va samaradorligi (markaz bo'ylab va qanotlar bo'ylab);
- darvozalarni himoya qilishda o'yin samaradorligi;
- standart holatlardan yutuqlar soni va samaradorligi;
- urilgan va jamoa tomonidan o'tkazib yuborilgan gollar;
- futbolchilar holatining fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlari.

Futbolchilarning ITTH bo'yicha pedagogik kuzatishlar o'z tarkibiga to'pni uzatishning qayd qilinishlarini qamrab oladi: jumladan, qisqa (10 metrgacha), o'rta (25 metrgacha) va uzoq masofaga (25 metrdan uzoq) uzatish, oldinga, orqaga va maydonning ko'ndalangiga, himoyachilar orasida kesim bo'yicha yoki ularning orqa tomonidan uzatish; to'pni idora qilish va egallash; raqibni aldab o'tish; bosh bilan o'yin olib borish; jarima va burchak zarbalari; darvozalarga zarba berish (56-jadval).

Jami	Yaroqsiz (%)	Umumiyda n %	Ko'rsatkichlar	Jami	Yaroqsiz (%)	Umumiyda n %
		TTH soni	O'yinlar:			TTH soni
			To'pni uzatish:			
			orqaga			
			ko'ndalangiga			
			oldinga			
			o'tkir uzatish			
			uzoq masofaga uzatish			
			tanlash			
			aylantirib tashlash			
			havoda yakka kurash			
			ushlab olish			
			tanlash			
			darvozaga zarba:			
			chegaradan			
			chegara tashqarisidan			

Ushbu barcha usullar bo'yicha quyidagi formula yordamida yaroqsizlik foiz qiymati hisoblab topiladi:

$$\Sigma = \frac{\sum_n}{\sum_{TTH}} \times 100\%$$

Bu yerda: Σ_{TTH} – barcha texnik-taktik harakatlar umumiy yig'indisi;

Σ_n – barcha noto'g'ri amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar yig'indisini ifodalaydi.

Uzatish turlarini tahlil qilish

57- jadval

Uzatishlar	1-taym	%	2-taym	%	JAMI	%
Orqaga						
Ko'ndalangiga						
Oldinga						
O'tkir uzatish						
Jami						

Ko'rish mumkinki, futbolchilarning musobaqa faoliyati uchun yetarlicha keng ko'lamdagi ko'rsatkichlardan foydalaniladi. Shu darajada ko'p ma'lumotlar olinadiki, bunda ularni tushinish va tahlil qilish qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Ko'pgina ko'rsatkichlar mantiqiy axborotlar asosida to'planadi, ya'ni sog'lom fikrlash asosida qayd qilingan. Bunda asosiy axborotlar berish turlari (farqlovchi, tashxis qo'yish maqsadidagi, oldindan bashorat qilish) bo'yicha baholashlar amalga oshirilmagan.

Shu sababli, ko'rsatkichlar alohida o'yin natijalariga nisbatan axborot berish xususiyatiga ega emas va ularning qayd qilinishi faqat keraksiz axborotlar hajmini oshiradi, xolos.

Bundan tashqari, mantiqiy axborot bera olish xususiyati asosida tanlab olingan mezonlar ko'p jihatdan o'tgan yillarda futbolda shakllangan stereotip ko'rinishdagi fikrlash bilan bog'liq bo'lib, o'yinning rivojlantirilishi tendensiyalari hisobga olinmagan. Har doim ham texnik-taktik harakatlarni foiz qiymatida samaradorligini baholash yetarli darajada axborotlarni bera olmasligi qayd qilinadi (aniq bajarilgan harakatlarning umumiy harakatlar soniga nisbatan miqdoriy nisbatlari). Masalan, agar o'nta uzatishdan maydonning o'rta qismida o'yinchilar tomonidan barchasi aniq bajarilgan bo'lsa, samaradorlik 100% ga teng deb belgilanadi, agar raqib jarima maydonida o'nta uzatishdan to'qqiztasi noaniq bo'lsa, bittasigina darvozaning ishg'ol qilinishiga olib kelsa, u holda uzatishlarning bajarilishi samaradorligi bor-yo'g'i 10% deb hisoblaniladi. Bu ko'rinishdagi

uzatishlarni ijro qilishda «past» samaradorlikka qaramasdan, ikkinchi holatda bu harakatlarning «qimmatini» o'yinning yakuniy natijasi nuqtai nazaridan albatta, solishtirib bo'lmaydigan darajada yuqori hisoblanadi.

O'yin faoliyatining ko'pgina ko'rsatkichlari sezilarli darajada jamoaning qanday raqib bilan uchrashayotganligiga bog'liq hisoblanadi.

Maydonda ularni bajarish joyidan qat'iy nazar qayd qilingan texnik-taktik harakatlar ko'rsatkichlar qarab chiqilgan holatlarda deyarli axborot bermaydigan ko'rinishga ega hisoblanadi.

Shu sababli, o'yinni tahlil qilish uchun o'yin harakatlari qanday bajarilganligi, qancha miqdorda o'tkir uzatishlar amalga oshirilganligi va ularning kim tomonidan bajarilganligi hisobga olinishi talab qilinadi. Shuningdek, qanotdan uzatishlar yoki jarima maydoniga tashlab berishlar qancha sonda amalga oshirilganligi, ushbu uzatishlardan keyin darvozalariga berilgan zarbalar hisobga olib boriladi. Bundan tashqari, qanday holatdan turib yoki qanday kombinatsiyadan keyin darvozaga zarba berilganligi hisobga olinadi. O'yinchilarning individual qanday harakat qilishlari va raqibni aldab o'tish va raqib darvozasiga hamla qilish maqsadlaridagi harakatlari qayd qilib boriladi. To'pni raqibning jarima maydoniga uzatishga urinish harakatlari bilan bog'liq holatdagi vaziyatlar ham qiziqish o'yg'otadi. Nafaqat muvaffaqiyatli bajarilgan, balki to'pni raqibning jarima maydoni muvaffaqiyatsiz ko'rinishda uzatib berish ham jamoada o'yinchilarning o'yindagi faolligini ko'rsatib beradi.

O'yin davomida jamoa uchta asosiy bosqichlar ajratib ko'rsatiladi – himoya harakatlari, to'pni zarba berish hududiga etkazib berish va bevosita darvozani ishg'ol qilish. Ushbu holatga bog'liq ravishda, mashhur Gollandiyalik murabbiy Rinus Mixels fikriga ko'ra, jamoani belgilab beruvchi asosiy omillardan biri sifatida murabbiy va o'yinchilarning himoya, hujumga tayyorlanish va hujumni amalga oshirish o'rtasidagi optimal muvozanat holati hisoblanadi. Ushbu nuqtai nazardan, bu holat mazmun-mohiyatiga ko'ra jamoaning o'yin uslubini belgilab beradi. O'yinni tahlil qilish jarayonda birinchi darajali ahamiyatga ega bo'lgan holat sifatida jamoada jamoaviy himoya va hujum harakatlari ko'rsatib o'tiladi.

Jamoaviy harakatlarni nazorat qilish

1. To'pni nazorat qilishning boshlanish hududi (qaysi hududda).

2. To'pni egallash usuli:

–tanlash;

–tutib olish;

–darvozabon;

–burchak to'pi, aut.

3. Jamoaviy TTHlarni tugallash usuli:

–kurashda to'pni yo'qotish;

– noto'g'ri tashlab berish (pas) natijasida;

– aldab o'tishda yo'qotish;

– darvozaga zarba berish (gol, doirada, yonida).

O'yinchilarning taktik o'zaro ta'sir harakatlarini tahlil qilish faol holatdagi o'yin bog'lanishlarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi. Buning uchun qancha uzatishlar amalga oshirilganligi va kimga uzatilganligi, kimdan pas qabul qilib olinganligi tahlil qilinadi.

O'yin bog'lanishlari strukturasi

58- jadval

№	Familiya	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	15	16	Jami
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
15															
16															
	Jami:														

Ilova: gorizontal bo'ylab o'yinchi kimga uzatishni amalga oshirganligi qayd qilinadi; vertikal bo'ylab esa to'pni o'yinchi kimdan olganligi qayd qilinadi.

Uchrashuvda hujumlarni tahlil qilish

Harakatlarning boshlanishi:

- darvozabon qaysi hududdan hujumni boshlaydi (1 yoki 2);
- qaysi hududda to'pga egalik qildi;
- hududlarda egallab olish;
- aut;
- o'yinchilar tomonidan o'z jamoasi uchun ishlab olingan jarima zarbasi;
- burchak zarbalari, raqib darvozasi tomonida;
- hujumning uzilib qolishi;
- noto'g'ri uzatish (pas);
- kurashda to'pni yo'qotish;
- aldab o'tishda yo'qotish.

Uchrashuvda hujumlarni tahlil qilish

59- jadval

Hududlar	1-taym	2-taym	O'yin
	Boshlanishi Tugallanishi	BoshlanishiTugallanishi	BoshlanishiTugallanishi
1			
2			
3			
4			
Jami			

O'yinning 15 daqiqalik kesimi bo'yicha hujumlar soni

60- jadval

Hujumlar soni			
1-15 daqiqa davomida		46-60 daqiqa davomida	
16-30 daqiqa davomida		61-75 daqiqa davomida	
31-45 daqiqa davomida		76-90 daqiqa davomida	
Jami			

Futbolchilar ishtirokida hujumlar soni

61- jadval

Uchrashuv	2	3	4	5	6	7	8	Jami
1-taym								
2-taym								
Jami								

Darvozalarga berilgan zarbalar

62- jadval

O'yin	Jarima maydonidan berilgan zarbalar		Jarima maydoni tashqarisidan berilgan zarbalar		Jami
	aniq	noaniq	aniq	noaniq	
1-taym					
2-taym					
Jami:					

Qanotdan uyushtirilgan hujumlar soni

63- jadval

Qanotlar	1-taym	O'yinchining tartib raqami	2-taym	O'yinchining tartib raqami	Jami
Chap					
O'ng					
Jami					

Uchrashuv davomida berilgan jarimalar soni

-64 jadval

№	Familiya	O'yin hududlari				Jami		Jami
		1- hudud	2- hudud	3- hudud	4- hudud	Yutuq	Mag'lubiyat	
	Jami							

Statistik ma'lumotlardan tashqari, murabbiyga o'yinning qanday o'tgan-ligini bilish muhim hisoblanadi. Buning uchun yordamchilardan biri quyidagi ko'rsatkichlarni kuzatib boradi:

- o'yin qanday o'tishi, jamoaning qachon to'pni nazorat qilishi?
- o'yinning qanday o'tishi, to'pni raqiblarning qachon nazorat qilishi?
- o'yinchilarning harakatlanishi, to'pni nazorat qilishning qachon bitta jamoadan ikkinchisiga o'tishi.

Qayd qilish muhimki, ya'ni jamoa hujum qilish harakatlarini tuzib chiqishida buning uchun to'pni uzoq masofaga uzatib berish va tezkorlikda to'pning raqib jarima maydoniga olib kirilishi yoki qisqa va o'rta masofalarda pas tashlash orqali o'yinni afzal deb hisoblash va to'pni egallab olish va hujum uchun qulay lahzani kutish. Bu ko'rinishdagi tempda to'p nazorat qilinib, raqib darvozasi oldida qanday kombinatsiyalardan keyin hafvli holat yuzaga keltirilishi hisobga olinadi, shuningdek kim nisbatan ko'pincha holatlarda darvozaga zarba berishi. Kim gol urishi qayd qilib boriladi.

Himoya harakatlarini tahlil qilish sharoitida qayd qilinishicha, jamoa o'yinchilarining himoyani qanday tashkil qilishi, qaysi hududda himoya harakatlari

boshlanishi, pressingdan qanday foydalanilishi, «o'yindan tashqari holat»dan foydalanish va shaxsiy topshiriqlar berilishi hisobga olinadi.

Himoyadan hujumga o'tishda kinga birinchi pas tashlanishi va o'yinchilar hujumni qanday qo'llab-quvvatlashlari hisobga olinadi.

Statistik ma'lumotlarni tahlil qilish futbolchilarning o'yinini baholash va mashg'ulot jarayonining yo'nalishini to'g'ri tanlash imkonini beradi.

Nazorat savollari:

1. Majmuaviy holatda test o'tkazishga nisbatan qanday talablar qo'yiladi?
2. «Jismoniy holat» tushunchasi orqali nima tushuniladi?
3. Antropometrik ko'rsatkichlar va sportchilar gavdasining tarkibi qanday o'lchanadi?
4. Jismoniy sifatlar darajasini baholash uchun qanday testlardan foydalaniladi?
5. «Jismoniy ish qobiliyati» darajasini baholash uchun qanday testlardan foydalaniladi?
6. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishi darajasi qanday aniqlanadi?
7. «Mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi tarkibiga qanday ko'rsatkichlar kiritiladi?
8. Yuklamalar hajmi qanday aniqlanadi?
9. Yurak-qon tomir tizimi holatini aniqlash uchun qanday usullardan foydalaniladi?
10. Futbolchilarning musobaqa faoliyatini aniqlash uchun qanday nazorat usullaridan foydalaniladi?

X BOB. FUTBOLDA ILMIY TADQIQOT ISHLARI

Jismoniy tarbiya instituti talabalariga ma'lum bilimlarni berish va yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashgina emas, balki ularda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, ularni sportchi shaxsining rivojlanish qonuniyatlari bilan tanishtirish, tarbiyalanuvchilarning kundalik hayotida bu qonuniyatlarni qo'llash va sport natijalariga erishishdagi bilimlar bilan ta'minlashni ham o'z ichiga oladi. Shuning uchun har bir talaba institutda ta'lim olish vaqtida biologik, sport-pedagogik, psixologik-pedagogik va bir qator maxsus bilimlarni o'zlashtirishi kerak.

Biologik fanlar bosqichiga anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport morfologiyasi, biomexanika, gigiena, sport medisinasi va sport massaji fanlarini o'rganish kiradi.

Mutaxassis-murabbiylar o'zlarining har kungi ishlarida inson organizmiga ta'sir qiladilar va harakat funksiyalari hamda inson organizmining ichki organlari faoliyatini rivojlantiradilar.

Tabiiyki, organizmning funksiyalariga ilmiy isbotlangan yo'nalishli ta'sir etish uchun organizmning tuzilishi va unda kechayotgan bioximik jarayonlar, mushak faoliyatini boshqarishdagi fiziologik mexanizmlar, qon aylanish, nafas olish va ayiruv organlarining faoliyati haqidagi bilimlarni egallash lozim bo'ladi. Shu munosabat bilan sport sohasidagi mutaxassislarni tarbiyalashda tibbiy-biologik fanlarning o'рни o'zgachadir.

Predmetlar bo'yicha eng katta guruhni sport-pedagogik fanlar tashkil qiladi. Bular: gimnastika, yengil atletika, suzish, sport o'yinlari, og'ir atletika, boks, kurash, qilichbozlik va boshqalar.

Pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati qonun-qoidalariga asoslanib, har bir sport-pedagogik fan bevosita u yoki bu sport turi xususiyatlarini, texnikasini, taktikasini, mazkur sport turidagi mashg'ulotlarning umumiy va maxsus usullarini, uning rivojlanish tarixini, mazkur sport turi bo'yicha turli ish shakllari va usullarini rivojlantirish yo'llarini ochib beradi.

Psixologik-pedagogik fanlarga umumiy psixologiya, sport psixologiyasi va pedagogika fanlari kiradi. Pedagogika insonni tarbiyalash qonunlarini, o'rgatishning prinsip va usullarini, murabbiyning o'z tarbiyalanuvchilariga ta'sir etish yo'llarini ochib beradi. Pedagogikani o'rganish orqali talabalar yangi insonni qanday qilib tarbiyalash, nimaga va qanday o'rgatish, qanday sifatlarga ega bo'lish va bu sifatlarni tarbiyalanuvchilarda qanday shakllantirish kerakligi haqidagi savollarga javob olishlari mumkin.

Psixologiya kurslari inson faoliyatining psixologik qonuniyatlarini ochib beradi. Umumiy psixologiya va sport psixologiyasi asoslari o'rganiladi. Sport psixologiyasi, sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'sir etishi, o'rgatish jarayonining psixologik asoslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarning psixologik xususiyatlari haqida tasavvur qilish imkonini beradi. Sport psixologiyasi mutaxassislarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Sport psixologiyasi har bir alohida sportchining jismoniy, texnik-taktik va ijtimoiy-irodaviy tayyorgarligi uchun rasional mashg'ulot usullarini tanlashda muhim omil hisoblanadi.

Maxsus fanlar sikli jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya va sportni tashkillashtirish, boshqarish, jismoniy tarbiya va sport iqtisodiyoti, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, sport mashg'ulotlari asoslari va sport inshootlari kabi fanlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya tarixi jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi va rivojlanishi sabablarini yoritib beradi.

Jismoniy tarbiya va sport iqtisodiyoti, uni tashkillashtirish va boshqarish tashkiliy ishlar va jismoniy tarbiya harakatini boshqarish asoslarini ochib beradi, uni tashkillashtirishning davlat va jamoat shakllari birligini ko'rsatadi.

Insonning jismoniy rivojlanish jarayonlarini, pedagogik boshqarish qonuniyatlarini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyati fani o'rganadi.

Bu kurslarda bo'lajak mutaxassis jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari, umumiy prinsiplari va vositalari haqida tasavvur hosil qiladi.

Institutning o'quv rejasida talabani mustaqil fikrlashga o'rgatish, turli fanlarning yutuqlaridan keng foydalanish va o'z mutaxassisligi bo'yicha ijobiy

ko'nikmalarga erishish asosiy g'oya sifatida haraladi. Barcha o'quv fanlarini to'liq o'zlashtirgan talabagina keng va zamonaviy dunyoqarashga ega bo'lishi, o'z mutaxassisligini chuqur o'zlashtirgan shaxs bo'lib shakllanishi mumkin.

10.1. Talabalarning ilmiy-o'quv faoliyati

Talabalarning ilmiy ishlarga bo'lgan iqtidor o'quv faoliyati jarayonida shakllanadi. Talabalarning ilmiy ishlari kafedraning o'quv ishlari rejasiga kiritiladi. Ular turli shakllarda tashkillashtiriladi va eng asosiysi, kafedralardagi talabalarning ilmiy to'garak ishlari hisoblanadi.

Talabalar ilmiy to'garaklarining asosiy vazifalari:

- kafedralarga yordam berish, talabalarni ilmiy-tadqiqot ishlariga keng jalb qilish;
- talabalarning barcha shakldagi ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirishga ko'maklashish;
- ilmiy konferensiyalarda faol ishtirok etish, talabalarning ilmiy ishlari ko'rik va tanlovlarida ishtirok etish;
- ilg'or talabalar ishlarining nashriyotlarda chop etilishiga yordam berish.

Institutlarda talabalarning ilmiy ishlariga juda katta e'tibor haratiladi. Kafedralar kelishuviga asosan ilmiy-tadqiqot ishlarini o'qish bilan birgalikda muvaffaqiyatli olib borayotgan talabalarga o'quv rejasini bajarish uchun individual grafiklar belgilanadi. O'qituvchi va aspirantlar bilan bir qatorda kutubxona jamg'armasidagi adabiyotlardan foydalanish huquqi beriladi.

Ilmiy-tadqiqot ishlariga iqtidori bo'lgan talabalar institutning bakalavr bosqichini tamomlaganlaridan so'ng, magistraturaga o'qishga kirish uchun tavsiya etiladi, ular institut kafedralarida ishga olib qolinadi va doktoranturada o'qishni davom ettirishga maslahat beriladi.

Zamonaviy murabbiy, pedagog uchun materiallarni doimiy o'rganish va umumlashtirish, hodisani tubigacha yetish, qo'shma fanlardagi davomlarni tatbiq qilish kabilar uning kasbiy majburiyatlarini bajarishdagi darajasini oshirishda xarakterli omillardan hisoblanadi. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, zamonaviy

murabbiyning ish faoliyatida ilmiy-tadqiqot xarakteriga ega bir qancha tomonlar mavjud. Talabalik yillarida o'ttirilgan ilmiy ish ko'nikmalari bunday vazifalarni samarali yechish imkonini beradi. Ilmiy ishlar jarayonida talabalar pedagogik, tibbiy-biologik, sport-texnik tadqiqot usullarini o'zlashtirishadi. To'plangan materiallarni qayta ishlash uchun matematik-statistik va boshqa usullarni o'rganishadi va, asosiysi, juda qiyin va ahamiyatli hisoblangan tadqiqot uchun to'g'ri mavzu tanlash san'atini o'zlashtirishadi.

Tadqiqot mavzusi talabaga tushunarli va dolzarb bo'lishi kerak. Uni yechish uchun esa juda qiyin bo'lgan usullarni noyob asbob-anjomlarni, ko'p sonli tekshiriluvchilarni va tadqiqotning juda murakkab tashkillashtirilishini talab qilmaslik kerak.

Ilmiy tadqiqot farazga (gipoteza), yani ilmiy isbotlangan taklifga suyanishi kerak. Bu esa tadqiqot davomida olimlar tomonidan tasdiqlanadi va nazariy isbotlangan hisoblanadi.

Talabalarning ilmiy tadqiqotlari ob'ekti bo'lib, o'rgatish va tarbiyalash, tashkil qilish va rejalashtirish, sport mashg'uloti asoslari: uning mohiyati, rejalashtirilishi, vazifalari, mazmuni, tiklanish jarayonlari, texnika, taktika, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ko'nikmalarni rivojlantirish masalalari o'rin egallashi mumkin.

10.2. Magistratura va doktorantura

Jismoniy tarbiya instituti qoshida ilmiy-pedagogik kadrlarni tayyorlashning boshlang'ich - magistratura va asosiy - doktorantura shakllari tashkil etilgan.

Magistraturada ta'lim olish ishlab chiqarishdan uzilgan holda ikki yil davomida va ishlab chikarishdan uzilgan va uzilmagan (sirtqi doktorantura) holda doktoranturada amalga oshiriladi. Doktoranturada talim olish uch yildan ko'p emas, sirtqida esa - to'rt yilgacha.

Ishlab chiqarishdan uzilgan holda institutni tamomlagan va ilmiy-tadqiqot ishlariga iqtidori bor shaxslar magistraturaga qabul qilinadi. Ishlab chiqarishdan uzilgan holda, 35 yoshdan katta bo'lmagan, institutning bakalavr va magistratura bosqichlarini muvaffaqiyatli tamomlagan shaxslar doktoranturaga qabul qilinadi.

Sirtqi doktoranturaga esa qabul qilishda yoshning ahamiyati yo'q. Asosan, doktoranturaga magistraturani tamomlagan va ilmiy ishlari hamda pedagogik staji bo'lgan mutaxassislar o'qishga kirishadi.

10.3. Zamonaviy futbol va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlaridagi asosiy yo'nalishlar

Ilmiy tadqiqotlarning asosiy yunalishlarini aniqlash uchun zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalari va mashg'ulot yuklamalarining o'yin yuklamalariga to'g'ri kelish-kelmasligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak.

So'nggi jahon birinchiliklari o'yinlarini ko'rsatishga rivojlanish jarayoni shiddatlidir.

O'yin taktikasida:

- maydonning eni va uzunasi bo'ylab tez hujumlarni tashkil qilish qo'llanilmoqda. Zich himoyani tez tashkil qilishda himoya chizig'i o'yinchilari, o'rta chiziq o'yinchilarining harakatlari va zaruriyat tug'ilganda, bu harakatlarni tashkil qilishda hujumchilarning ham ishtirok etishi;

- maydonning turli qismlarida to'p bilan harakat-lanayotgan raqiblarga qarshi guruhli pressing taktik harakatlarida, o'yinchilarning hamjihat harakatlari salmog'i ortib boryapti;

- o'yinning yakuniy natijasiga erishishda mohir o'yinchilar - "yulduzlar" ning ahamiyati oshmoqda;

- hujum va himoyada 5-6 futbolchining faol ishtirok etib amalga oshiradigan guruhli tezkor harakatlari ahamiyati keskin oshgan;

- hali-hanuz o'yin "aritmia" sini tashkil qilish ahamiyatli bo'lib qolmoqda: yuqori o'yin sur'atini pauzalar bilan almashlash;

- o'yin yaqqol namoyon bo'luvchi pressing elementlari bilan faollashib boradi.

Hujum bosqichlarida:

- hujumning turli bosqichlarida markaziy hujumchi rolining dolzarbligi, oldindan ko'ra bilish qobiliyati, kuchli atletik tayyorgarlik, himoyachilar bilan qiyin

kurash sharoitlarida to'pni mukammal boshqarish texnikasi, aldab o'tishning mukammalligi va oyoq bilan ham darvozaga zarba berish;

- to'pni yo'qotgan vaziyatda raqib maydoni oldida to'p uchun kurashdagi pressing harakatlarida ishtirok etish, ortga qaytish, ikkinchi zonada (yarim himoya zonasi) va, kerak bo'lganda, birinchi zonada to'p uchun kurashdagi guruhli harakatlarda ishtirok etish;

- o'zining tez harakatlanishi bilan sheriklarga hujum tashkil qilish uchun bo'sh zonalarni yaratib berish qobiliyatlari;

- hujumda ishtirok etayotgan futbolchilarning qisqa va o'rta masofaga tez va aniq to'p uzatib berishlari. Maydonning ma'lum qismlarida ko'p sonli futbolchilar to'planishganida ham bir yoki ikki teginishda to'pni sheriklarga yetkazib berish;

- himoyachilar va qanot yarim himoyachilarining ahamiyati oshmoqda. Qanot hujumlaridan maksimal tarzda foydalanish. Darvozaning yaqin va uzoq ustunlari oldidagi zonalarda diagonal va qanotdan uzatilgan kuchli to'p uzatishlardan samarali foydalanish tendensiyasi;

- "chiziq" li himoyada o'yin olib borayotgan himoyachi-larning pozision xatolaridan maksimal foydalanish va "devor" usuli orqali hujumchilardan birini darvoza oldidagi bo'sh zonaga olib chiqish;

- standart vaziyatlarni amalga oshirishda yuzaga kelgan yaxshi imkoniyatlardan maksimal foydalanish;

- himoyada va hujumda bosh bilan o'ynash darajasining yuqoriligi.

Himoya bosqichlarida:

- birinchi chiziq himoyani tashkil qilish. U hujumchi-larning raqib maydonida to'p yo'qotilgandan so'ng bajaradigan harakatlarini anglatadi (to'p bilan harakatlanayotgan himoyachini pressing qilish);

- himoyaning ikkinchi chizig'i: o'yinchilarning maydon markazi chizig'i oldidagi, zich, qatorli, ya'ni "chiziqli" joylashishlari (o'yinchilar orasidagi maqbul masofa - 7-8 metr);

- himoyaning uchinchi chizig'i: o'yinchilarning "chiziqli" joylashishlari (darvozagacha 20-30 metr). O'z darvozasi tomon yaqinlashgan sari yakka (personal)

ta'qib usuliga o'tish: ikkinchi va uchinchi chiziq himoyachilari oralig'i 10-12 metr bo'lishi kerak, lekin bu masofa o'yin sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin;

- to'p bilan harakatlanayotgan raqibni pressing qilish taktikasida himoya va o'rta chiziq o'yinchilarining "chiziqli" joylashishlari juda muhim omildir.

O'yin texnikasi:

- to'pni o'yinga kiritish oddiy va ishonchli tarzda amalga oshiriladi;

- to'pni sheriklarga oshirib berishda zarba kuchi va aniqlik ortdi;

- hujumning yakunlovchi bosqichida tezlik va harakat-larning maqsadliligi hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qilmoqda;

- to'pga zarba berishda turli ko'rinishlardagi harakatlar kuzatilmoqda (oyoq uchida, ko'krakda);

- hali-hanuz fintlar va aldamchi harakatlardan keng foydalanilmoqda;

- to'pni to'xtatib o'yin olib borish uslubidan butunlay voz kechish: to'p harakatda boshqarilmoqda va raqibni aldab o'tish harakatlari amalga oshirilmoqda;

- futbol maydonining ma'lum chegaralangan qismlarida texnik harakatlar va tezkor texnikaning rivojlanishi davom etmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik.

- tezlik-kuch sifatleri va tezlik chidamkorligini rivojlantirishning dolzarbligi;

- o'yin faoliyatini samarali boshqarish uchun chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

- raqib bilan kurashda kerakli bo'lgan tezlikni, qat'iylikni va shijoatkorlikni tarbiyalash;

- jamoaning doimiy o'yin potensiali oshirilishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya instituti talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari usullari bo'lib quyidagilar xizmat qilishi mumkin:

1. Adabiyotlar bilan ishlash. Tadqiqotchi mazkur masala bo'yicha oldingi rivojlanish bosqichlarida qo'lga kiritilgan ma'lum bilimlar yig'indisiga suyanishi aniq. Ilmiy adabiyotlar yoki gazeta-jurnallardagi nashrlar bilan ishlash bu tadqiqot faoliyatining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ishning bu bosqichida ma'lum mavzu

tanlanadi va tadqiqotning vazifalari, g'oyasi aniqlanadi, ilmiy ishning farazi (gipoteza) ishlab chiqiladi va usullari belgilab olinadi.

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyotlarni tizimli va har taraflama o'rganib bilish ilmiy faoliyatning ajralmas shartlaridandir.

Talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- adabiyot va boshqa turdagi nashr materiallari ustida ishlashning muhim ahamiyati;
- kerakli adabiyotlarni izlash va ular bilan dastlabki tanishishning ahamiyati;
- tadqiqot jarayonida adabiyotlardagi materiallarni qo'llash va ularni tizimlashtirishning ahamiyati.

2. Murabbiylar ish tajribasi tahlili.

Pedagogik amaliyotda suhbatlar va ularning tadqiqot funksiyalari keng ma'lumdir. U ma'lumot manbai bo'lib, boshqa psixologik-pedagogik tadqiqot usullari: kuzatuv, laborator va tabiiy eksperiment, so'rovnoma, mashg'ulot faoliyatining tahlili kabilar bilan bog'lanishi mumkin.

Suhbatning samaraliligi, odatda, tadqiqotchining malakasiga, uning psixologik tayyorgarligi, nazariy bilimlari darajasiga, suhbat olib borish san'atiga, shaxsiy ko'rinishiga ham bog'liq bo'ladi. Suhbat a'zolari tadqiqotning haqiqiy maqsadini payqamasliklari kerak, chunki javoblarda noaniqliklar kuzatilishi mumkin. Suhbatga tayyorlanayotganda, tadqiqot suhbatning maqsadini va mazmunini, shuningdek, suhbat natijalarini qayd qilish usullarini ham oldindan aniqlab olish kerak (diktofon, stenografiya).

Hozir psixologik-pedagogik tadqiqotlarda so'rovnoma usulidan foydalanish keng tarqalgan. Bu usulning suhbat usuli bilan ko'pgina o'xshash tomonlari mavjud. U usulda ham, bu usulda ham savollar qo'llaniladi va ularga javob olinadi. So'rovnoma uchun shaxsiy muloqot shart emas, uni pochta yoki boshqa usul orqali ham yuborish mumkin. So'rovnoma usulida katta mahorat talab etilmaydi. Talabalarning o'zlari so'rovnomali savol-javoblarda faol ishtirokchilar bo'lishlari mumkin.

Murabbiylar ish tajribasini o'rganishda talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- ob'ekt bilan suhbatning tadqiqot funksiyasi ahamiyati;
- tadqiqotda so'rovnomali savol-javoblarning ahamiyati;

3. Kuzatish pedagogik tadqiqot usuli sifatida.

Professional kuzatishni bilish har bir murabbiy uchun ahamiyatlidir. Oddiy tuyulishiga qaramasdan, o'yinlar va o'quv-mashg'ulotlaridagi tadqiqot kuzatishlari ma'lum qiyinchiliklarga va o'zining rivojlanish bosqichlariga ega.

Talabalarga tadqiqot ishlarini olib borishda, masalan, yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayoni sifati-ning o'yinlarda to'pni aniq uzatishga bog'liqligini o'rganish uchun oddiy pedagogik kuzatish kartalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotning maqsadi va vazifalariga qarab, masalan, bosib o'tilgan masofani hajmini aniqlash uchun, boshqa turdagi pedagogik kartalardan foydalaniladi.

Tadqiqotchining malakasi oshib borishi bilan pedagogik kuzatish kartalarining yanada qiyinroqlari ishlab chiqiladi. Ularni to'ldirish uchun esa yangi, nisbatan takomillashgan asbob-anjomlar yoki texnik kuzatish vositalari talab qilinadi.

Nazorat savollari:

1. Talabalarining ilmiy, o'quv faoliyati?
2. Magistratura va doktorantura?
3. Talabalar ilmiy-tadqiqotining asosiy yo'nalishlari?
4. Talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarining uslubiyatlari

GLOSSARIY

Atamalar	O`zbek tili	Ingliz tili
Avtogol	futbolchi o`zining darvozasiga gol kiritisa	goal scored by a footballer in his own net
Arbitr	futbol xakami	football referee
Arenda	ikkita jamoa kelishilgan holda, ma'lum muddatga o'yinchi ikkinchi jamoa o'ynab beradi, davra tugashi bilan o'yinchi o'zining jamoasiga qaytadi	move the player from one club to the other clubs on the stipulated time, after which he usually comes back
Aritmiya	o'yin tempi o'zgarishi. aritmiya o'yin konsepsiyasi yoki o'yinchilarning jismoniy charchyog'i bo'lishi mumkin.	change (sometimes frequent) game tempo. arrhythmia may be due to physical fatigue of players or a deliberate part of the game concept
Xujum	raqib darvozasiga oldiga yurish	promotion to the gates of the enemy
Aut	maydoning yon chizig'idan chiqib ketishi	the ball going beyond the touch line
Autsayd	o'ng yoki chap qanotda o'yinidigan xujumchi	wing, winger playing on the right or the left.
Autsayder	musobaqa jadvalida oxirgi o'rinni egallab turgan jamoa	team, located at the end of the standings.
Banka	zahmra o'rindig'i	bench
Bek	himoyachi	defender.
Beton	kattiq himoya	shield wall
Bombardir	ko'p gol kirituvchi o'yinchi	player, clogging a lot of goals.
Vinger	qanotdan xujumni uyushtiruvchi yarimhimoyachi	extreme attacking midfielder
Darvoza	ikkita ustun va to'sindan iborat maydoni chetida joylashgan kurilma, futbolchilar gol kiritadigan joy. kattaligi 7.32 m.x 2.44m.	(football) design of the two bars and the bar at the edge of the field, where players try to get the ball. size of 7.32 meters by 2.44 meters.
Darvozabon	darvozani himoya qiluvchi o'yinchi	the player defending the goal.
Ikkinchi qavat	bosh bilan o'yin	head game.
To'pni tepish	vaziyatni engillashtirish maqsadida to'pni kuchli	severe blow to defuse the situation

	zarba bilan uzoq masofaga tepish	
Geksa-trik	o'yinda bitta o'yinchi tomonidan oltitta gol kiritilsa	six goals scored by a player in one match
Gol	raqib darvozasiga to'p kiritish, agar to'p darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tsa	opponent scores a goal for which it is necessary that the ball has completely crossed the goal line.
Golkipер	darvozabon	goalkeeper
Gorchichnik	sariq kartochka	yellow card
Qo'shimcha vaqt	qo'shimcha vaqt ikkita taym va 15 daqqadan iborat. bundan tashqari, ikkala taymga ham qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	extra time consists of two halves of 15 minutes each. in addition, both half's compensating moment can be added.
Dribling	to'pni egallab turgan o'yinchining aldamchi xarakati	movement of the player with the ball, with a stroke player (s) opponent
Dubl	bitta davrda jamoani kubok va chempionatda g'alaba qozonishi; bir o'yin davomida ikkita gol kiritisa; zahira jamoa	winning a championship team and the cup of the country in one season; two goals scored by a player during the match; reserve team.
Dubl-ve	1+3+2+5 o'yinchilarning maydonda joylashuvi, taktik chizma	tactical players on the field layout: 1 + 3 + 2 + 5.
Himoyachi	himoya chizig'i o'yinchisi	defensive line player
Oltin gol	qo'shimcha vaqt davomida gol kiritgan jamoa g'olib hisoblanadai va o'yin tugidi	goal scored in extra time, after which the game ends in victory zabivshey team (currently canceled).
Insayd	xujum chizig'idan orta xarakat qiluvchi o'yinchi, xujum va yarimhimoya chizig'i orasida joylashadi. aloqachi rolini o'yinaydi	a little drawn back player of the attack line, located between the line of attack and midfield line. playingtheroleof a binder.
Kapitan	jamoa etakchisi, boylag'ichi qo'lida osib yuradi, boshqa o'yinchilardan ajratib turadi	team leader, wears a bandage, which distinguishes it from other players.
Kare	o'yin davomida bir o'yinchi tomonidan to'rta gol kiritilsa	four goals scored by a player during a match.
Katenachcho	taktik chizma himoya va taktik folar orqali bajariladi	tactical scheme with an emphasis on defense and tactical fouls.

Kiper	darvozabon	goalkeeper.
Kontrxujum	raqib jamoani xujumidan keyin tezlik bilan qaytaxujumga o'tish	immediate transition to the attack after a broken enemy attacks.
Korner	burchak zarba	corner kick.
Kouch	bosh murabbiy	head coach
Kubok	bu musobaqa asosan olimpiya tizimida o'tkaziladi, xal qiluvchi o'yinlar o'ynaladi. masalan : chempionlar ligasi, uefa kubogi, jaxon kubogi	tournament, either entirely held on the olympic system or decisive matches which are held by it. for example, champions league, uefa cup, world cup
Lateral	qanot himoyachi, o'yin davomida xujumdan aktiv qatnashuvchi himoyachi	full-back, actively supporting the attack or even closing entire curb.
Laynsmen	bosh xakamni yordamchisi, yosh xakam, chiziq xakami	line judge, side judge, assistant judge.
Legioner	jamoaa o'yinchisi, fuqaroligi bo'lmagan ammo milliy chempionatda ishtirok etuvchi o'yinchi	line judge, side judge, assistant judge.
Libero	erkin himoyachi	free defender.
Match	o'yin ikkita taymdan iborat. xakam tomonidan ajratilgan vaqtga va futbol qoidalariga binoan ikkita jamoa kurash olib borishadi	match two football teams during the football rules and allotted time judge. the match consists of two halves
Myach	futbol o'yini o'yinash uchun maxsus vosit	sports equipment for the game of football.
Hujumchi	xujum chizig'i o'yinchisi	a player of the attack line.
Durang	o'yin g'olibi aniqlangmagan o'yin natijasi	результат матча, при котором не выявлен победитель.
«Qaychi» uslubida zarba beri	texnik uslub, futbolchi zarba berayotgan ikkita oyoq xavoda kesishganda	technical reception, where the football hits the ball when both legs are crossed in the air.
Asosiy vaqt	o'yin davomiyligi 90 daqiqa, taym davomiyligi 45 daqiqadan iborat. o'yin va taym xar doim ko'rsatilagan vaqt davomida o'tkaziladi	the nominal amount of time, amounting to half - 45 minutes, and for the match - 90 minutes. time and the match is always (except in emergencies), lasts for at least a specified period.

Ofsayd	o'yindan tashqari holat	offside
Pas	jamoadagi bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'p uzatish	transfer the ball from one player to another team's player of the same team.
Penalti	11 metrlii jarima zarba	11-meter free-kick.
Penalti seriyasi	g'olibi aniqlash uchun, o'yindan keyin 11 metrli jarima zarbalar seriyasi	a series of 11-meter penalty kicks, appointed in cup matches for the final determination of the winner.
Penta-trik	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan beshta to'p kiritilsa	five goals scored by a player during a match.
Uzatma	pas	pass.
Ustun	darvozanining tepadagi shtangasi	upper goal post.
Tanaffus	taymlar orasidagi vaqt	the time interval between halves of the match
To'pga oldidan egali qilish (perexvat)	raqib jamoa o'ynchisi tomonidan uzatilgan to'pni oldidan egalik qilish	interruption precise pass opposing player.
Pleymeyker	o'yinchi, jamoani xujumlar shu o'yinchi orqali o'tkaziladi va boshlanadi	passer; the player through whom most attacks go; the player making the game
Podkat	to'pni olib qo'yish usuli, himoyalalanayotgan o'yinchi sakrab turib to'pni tepib yuvoadi	tackling the way in which the defending player in the fall, slipping on the grass (podkatyvayas) knocks the ball forward.
Poucher	offsayd chizig'ida o'yinadigan hujumchi	striker playing on the edge of offside.
Poker	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan to'rtta to'p kiritilsa	four goals scored by a player during a match.
Maydon	futbol o'yini o'tkaziladigan joy. o'lchamlari: uzunligi 100m.dan 110 m.gacha, eniga 64m.dan 75m.gacha	the place where the game is played. from 100 to 110 m in length, from 64 to 75 meters in width.
Yarimhimoyachi	o'rta chiziq o'yinchisi	midline player.
Ogohlantirish	xakamning o'yinchiga og'zaki tanbexi, o'yin qoidasini buzganiga sariq kartochka.	verbal remark judge a player has violated the rules; yellow card
Pressing	raqib jamoani hujum boshlanashi bartaraf qilish,	tactics of collective selection of the ball, creating obstacles

	to'pni olib qo'yish kollektiv taktikasi	to the start of the attack.
Pyir	oyoqning uchida zarba berish	hit with a sock.
Ramka	darvoza	goals
Referi	futbol xakami (maydonning bosh xakami)	football judge (chief judge, the judge in the field).
Sviper	erkin himoyachi	free defender.
Stadion	futbol o'yini o'tkaziladigan joy, sport inshooti.	sports facility, the venue of the match.
Standart	burchak, jarima yoki erkin zarba o'yindagi standart holatlaridan biri	one of the standard provisions in the game corner, penalty kick or free kick.
Stopper	tayanch himoyachi	reference defender.
Strayker	hujumchi, markaziy forward	yarkovyrazhenny striker, a central striker.
Seyv	darvozabon tepilgan zarbani kaytarishi	suddenly batted ball goalkeeper.
Taym	futbol o'yini bir qismi. futbol o'yin qoidalariga asosan bir tayim 45 daqiqa davom etadi. xakam tomonidan qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	one of two parts of a football match. time is of 45 minutes, certain rules football, plus injury time, added the judge
Nuqta	11 metrli jarima zarba berish uchun jarima maydondagi belgi. nuqtaga ko'rsatish, penaltini belgilash.	mark in the penalty for breaking the 11-meter free kick. specify a point, then a penalty.
Transfer oyina	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish darvi	the period of time when the transitions of players from one club to another.
Transfer	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish	transition player for the money from one club to another.
Favorit	g'alaba qozonishga ko'p imkoniyati ega bo'lgan jamoa	team that has more chances to win.
Fint	futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi xarakatlar	dodge, deceptive practices, the performance of players.
Forward	hujumchi	attack
Fol	o'yin qoidani buzulishi	violation of the rules.
Xet-trik	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan uchta to'p kiritilsa	three goals scored by one player in one game.
Xavbek	yarimhimoyachi	midfielder.
Chempionat	qoida bo'yicha chempionat	competition, carried out with

	bir necha davrdan iborat. bu musobaqa aylanma tizimda o'tkaziladi. xar bir davrda jamoalar bir-biri bilan bir marotaba uchrashishadi	a circular system. a characteristic feature of the championship can be considered as the presence of at least one game on each of its division team. as a rule, the championship consists of several circles.
Shved usulida to'p uzatish	oyoqning tashqi qismi	the outer side of the foot
Shtanga	darvozani yon ustunlari	side goalpost.
Jarima maydon	darvozani oldidagi maydon, shu maydoni ichida darvozabon qo'l bilan o'ynashga xaqi bor. jarima maydoni ichida o'yin qoidasi buzilsa penaltiga olib keladi	square in front of the gate, within which the goalkeeper is allowed to play a hand. any violation of the rules of players in the penalty area, his goal is punishable appointment of a penalty.

ADABIYOTLAR

1. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., 1989 y.
2. Bisanz G. Gerisch G. Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching. Meyer & Meyer Verlag, Germany, 2013. 560 p.
3. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.
4. Futbol nazariyasi va uslubiyati. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. «ITA-PRESS». 2015. 364 b.
5. Hargreaves M. Skeletal Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 41 – 72.
6. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish.o'quv qo'llanma. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.
7. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
8. Robergs R.A., Roberts S.O. Fisiologia do Exercicio. – Sao Paulo: Phorte Editora, 2002. – 490 p.
9. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: 2012. 162 b.
10. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.
11. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры.-Т.: Ибн-Сино, 1991. с.156.
12. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али Ибн Сино,-2000.-.135.с
13. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие для слушателей ВШТ. М., ГЦОЛИФК. 1980. – 127 с.
14. Барамидзе А.М. Построение тренировки в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 23 с.

15. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к олимпийским играм. Киев. 1993. с. 116-118.
16. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. - С. 2 – 14.
17. Волков Н.И., Несен Э.Н. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев. 2000. – 504 с.
18. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культуры. – М.:ФиС, 1988-. 192С.
19. Годик М.А. Средства тренировки футболистов // Фан спорта - 2007, №1.- с. 29-32
20. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спорта», 2007, №3 – 18-23 с.
21. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-272 с.
22. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт. 2010. – 207 с.
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., Советский спорт. 2009. – 197 с.
24. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. «ITA-PRESS» 2014. 460 б.
25. Исеев Ш.Т., Комилов Ж.К. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие. Т., 2016 – 118 с.
26. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001. – 57 с.
27. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации., Т., 2005.
28. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочных процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000. С. 68.

29. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Т., 2007 г.
30. Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009.
31. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.- М.: 2006.-432с.
32. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001. – 333 с.
33. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования /Г.В. Монаков. – Псков, 2009 – 200 с.
34. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007. – 288 с.
35. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
36. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000 г.
37. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – Москва, АСТ, Арстель, 2002
38. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. М.: «Человек», «Олимпия». 2008. – 240 с.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
40. Полишкис М., Выжгин В. Футбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. М., «Фарлонг». 2009. - 250 с.
41. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. ТТВ-Дивизион. М., 2004. – 191 с.
42. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетьянца.-Т.: «ILMZIYO», 2012. 296 с.

43. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие.- Т.: 2011. 159 с.
44. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., ФиС, 2007. – 350 с.

MUNDARIJA

Soʻz boshi

I BOB. Futbol oʻyinining paydo boʻlishi va rivojlanishi

- 1.1. Oʻzbekistonda futbolning rivojlanishi

II BOB. Oʻyin texnikasi

- 2.1. Toʻpni olib yurish
 - 2.1.1. Toʻpni olib yurishdagi shiddati
 - 2.1.2. Qarshilikni engib oʻtish orqali toʻpni olib yurish
- 2.2. Aldamchi harakatlar (Fintlar)
- 2.3. Qanotdan pas, zarba, uzatishlar
 - 2.3.1. Oyoq panjalarining ichki tomonida zarba
 - 2.3.2. Oyoq panjasini qoʻtarilgan qismi bilan zarba texnikasi
 - 2.3.3. Oyoq panjalarini ichki koʻtarilgan qismi bilan zarba
 - 2.3.4. Oyoq panjalarini tashqi koʻtarilgan qismi bilan zarba
 - 2.3.5. Oyoq yuzasining oʻrta qismi bilan zarba berish.
 - 2.3.6. Toʻpga burama holatda zarba berish
 - 2.3.7. Sonni burib zarba berish
 - 2.3.8. Yiqilayotib toʻpni oʻz ustidan oshirib zarba berish
- 2.4. Qanotdan toʻpni uzatish
- 2.5. Toʻp ustidan nazorat oʻrnatish
 - 2.5.1. Oyoq panjalarini ichki tomoni bilan (panjani ichki koʻtarilgan qismi bilan) toʻpni qabul qilish va olib qoʻyish
 - 2.5.2. Oyoq panjalarini tashqi tomoni bilan (panjani tashqi koʻtarilgan qismi bilan) toʻpni qabul qilish va olib qoʻyish
 - 2.5.3. Toʻpni panjani ostki qismi bilan (podoshva) qabul qilish
 - 2.5.4. Panjani koʻtarilgan yuza qismi bilan toʻpni qabul qilish
 - 2.5.5. Sonni yuqori qismi bilan toʻpni qabul qilish
 - 2.5.6. Koʻkrak bilan toʻpni qabul qilish
- 2.6. Bosh bilan toʻpga zarba berish
 - 2.6.1. Joyda toʻpga bosh bilan zarba

- 2.6.2. Joyda burilish bilan to'pga bosh bilan zarba
- 2.6.3. Sakrab turib to'pga bosh bilan zarba
- 2.7. Yugurish
- 2.8. Sakrash
- 2.9. Davozabon mashg'ulotlari
- 2.9.1. To'pni qabul qilish
- 2.9.2. To'pni ushlab olish
- 2.9.3. Yon tomonga burilish (perekat)
- 2.9.4. Darvozabonni sakrashi va uloqtirishi
- 2.9.5. To'pni qaytarish
- 2.9.6. To'pni uzatish

III BOB. Futbolchilarning guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirish

- 3.1. Futbolchilarni o'zaro guruh taktikharakatlari tuzilmasi
- 3.2. O'yin tizimlari, guruh va jamoaviy taktik harakatlar
- 3.3. Guruh taktik harakatlarini qayd etish va baholash
- 3.4. Guruh taktik harakatlar samaradorligiga psixologo-pedagogik tayyorgarlikning ta'siri
- 3.5. Futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini diagnostik tahlil etish
- 3.6. Individual tayyorgarlik tuzilmasi va guruh taktik harakatlar darajasini baholash
- 3.7. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda yuklamalar tuzilmasi va mashg'ulot jarayonlarni tuzish tavsifi
- 3.8. Guruh va jamoaviy taktik harakatlarini takomillashtirishda futbolchilar muloqotining psixologik asoslari

IV BOB. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

- 4.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi maqsadi, vazifalari va tamoyillari

- 4.1.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi
- 4.1.2. O'yinlarda va mashg'ulotlar mashqlarida futbolchilarning jismoniy sifatlari namoyon bo'lishining bir butun yagonaligi
- 4.1.3. Ma'lum bir aniq mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga yo'naltirish
- 4.1.4. Jismoniy tayyorgarlikning uzluksizligi
- 4.1.5. Mashg'ulotlar yuklamalarining variativ o'zgaruvchanligi
- 4.1.6. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi usullari va vositalarining individuallashtirilishi
- 4.1.7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining tsikl tavsiflari
- 4.2. Futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari rivojlantirilishi uchun foydalaniluvchi usullar
- 4.3. Tezlik qobiliyati. Uni takomillashtirishning usul va vositalari
- 4.4. Kuch va uni takomillashtirish usullari
- 4.4.1. Muskul tolalarining tuzilishi va turlari
- 4.4.2. Maksimal kuchni takomillashtirish usullari va vositalari
- 4.4.3. Portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantirish usul va vositalari
- 4.4.4. Kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish usul va vositalari
- 4.5. Chidamlilik tushunchasi va uning turlari
- 4.5.1. Sportchilarning harakatlarga oid faoliyatini ta'minlashning fiziologik mexanizmlari
- 4.5.2. Chidamlilikni rivojlantirishning usullari va vositalari
- 4.6. Koordinatsion qobiliyat va takomillashtirish usullari
- 4.6.1. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish va takomillashtirishning usullari va vositalari
- 4.7. Egiluvchanlik tushunchasi va uning rivojlantirilish darajasini belgilab beruvchi omillar
- 4.7.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish usul va

vositalari

V BOB. Futbolchilarni tayyorlash uslubiyati

- 5.1. Ta'lim va mashg'ulot birligi
- 5.2. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari
- 5.3. Ta'lim va mashg'ulot vositalari
- 5.4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish
- 5.5. Ta'lim va mashg'ulot uslublari
- 5.6. Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari

VI BOB. Yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari

- 6.1. Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari
- 6.2. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari
- 6.3. Futbolchilar tayyorlash usuliyati. Ta'lim va mashg'ulot birligi
- 6.4. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari
- 6.5. Ta'lim va mashg'ulot vositalari
- 6.6. Jismoniy tayyorgarlik.
 - 6.6.1. Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari
 - 6.6.2. Kuchni oshirish xususiyatlari
 - 6.6.3. Chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari
 - 6.6.4. Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash xususiyatlari
- 6.7. Texnik va taktik tayyorgarlik
 - 6.7.1. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi texnik tayyorgarlik
 - 6.7.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik
- 6.8. Ruhiy tayyorgarlik
- 6.9. Nazariy tayyorgarlik

VII BOB. BO'SMda tanlov tizimi va yosh iste'dodli futbolchilar seleksiyasi

- 7.1. Zamonaviy futbolning rivojlanish endensiyalari

- 7.1.1. O'yin taktikasida
- 7.1.2. To'pni egallash texnikasida
- 7.1.3. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligida
- 7.2. Futbol mashg'ulotlari uchun bolalar tanlovini tashkil etish
- 7.3. Tanlov uslubi
- 7.3.1. Yosh iste'dodli futbolchilarni tanlash mezonlari
- 7.3.2. Jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik va taktik fikrlashni rivojlanish darajasini baholash
- 7.3.3. Yosh futbolchilarni yil davomidagi sport-texnika attestatsiyasi
- 7.4. Yosh futbolchilar psixologik xususiyatlarini o'rganish uslubi
- 7.5. Futbol mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlashda

VIII BOB. Yillik siklda futbolchilarning sport mashg'ulotlarini tuzib chiqish

- 8.1. Tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish
- 8.2. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari yuklamalarini me'yoriylashtirish dasturlari
- 8.2.1. Jalb qiluvchi makrotsikl
- 8.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi
- 8.2.3. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrotsikli dasturi
- 8.3. Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish
- 8.3.1. Musobaqa davri yuklamalari tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar
- 8.3.2. Sportchilar organizmiga tashqi muhit sharoitlarining ta'siri
- 8.3.3. Tashqi muhitning yuqori haroratining futbolchilar o'yin faoliyatiga ta'siri
- 8.4. Musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarining me'yoriylashtirilishi
- 8.5. Futbolchilarni tayyorlashda o'tish davri

IX BOB. Futbolchilarni tayyorlashda majmuaviy nazorat

- 9.1. Futbolchilarning jismoniy holatini nazorat qilish

- 9.1.1. Antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi bo'yicha ma'lumotlar
- 9.1.2. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish
- 9.2. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish
- 9.3. Yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash usullari
- 9.4. Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish

X BOB. Futbolda ilmiy tadqiqot ishlari

- 10.1. Talabalarning ilmiy-o'quv faoliyati
- 10.2. Magistratura va doktorantura
- 10.3. Zamonaviy futbol va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlaridagi asosiy yo'nalishlar

Glossariy

Adabiyotlar

Содержание

Предисловие

I ГЛАВА. Возникновение и развитие игры футбол

- 1.1. Развитие футбола в Узбекистане

II ГЛАВА. Техника игры

- 2.1. Ведения мяча
 - 2.1.1. Интенсивность ведения мяча
 - 2.1.2. Ведения мяча с сопротивлением
- 2.2. Обманные движения (финты)
- 2.3. Передачи мяча, удары, пас с фланга
 - 2.3.1. Удары с внутренней части стопы
 - 2.3.2. Техника удара мяча в воздухе
 - 2.3.3. Удары по мячу в воздухе внутренней стороны стопы
 - 2.3.4. Удары по мячу в воздухе внешней стороны стопы
 - 2.3.5. Удары по мячу средней частью стороны стопы
 - 2.3.6. Удары внешней стороны стопы
 - 2.3.7. Удары с разворота бедра
 - 2.3.8. Удары в падении и через себя
- 2.4. Передачи мяча с фланга
- 2.5. Установление контроля мяча
 - 2.5.1. Отбор и остановка мяча (внутренней частью стопы)
 - 2.5.2. Отбор и остановка мяча (внешней частью стопы)
 - 2.5.3. Остановка мяча подошвой
 - 2.5.4. Остановка мяча средней частью подъёма
 - 2.5.5. Остановка мяча бедром
 - 2.5.6. Остановка мяча грудью
- 2.6. Удары по мячу головой
 - 2.6.1. Удары головой по мячу с места
 - 2.6.2. Удары головой по мячу с разворота

- 2.6.3. Удары головой по мячу в прыжке
- 2.7. Бег
- 2.8. Прыжки
- 2.9. Тренировка вратаря
- 2.9.1. Приём мяча
- 2.9.2. Ловля мяча
- 2.9.3. Перекаты в сторону
- 2.9.4. Вбрасывание мяча и прыжки вратаря
- 2.9.5. Отбивание мяча
- 2.9.6. Передачи мяча

III ГЛАВА. Совершенствование групповых и командных тактических действий футболистов

- 3.1. Структура групповых тактических взаимодействий футболистов
- 3.2. Система игры, групповые и командные тактические действия
- 3.3. Регистрация и оценка групповых тактических действий
- 3.4. Влияние психолого-педагогической подготовки на эффективность групповых тактических взаимодействий
- 3.5. Диагностический анализ структуры соревновательной деятельности футболистов
- 3.6. Структура индивидуальной подготовленности и оценка уровня групповых атакующих действий
- 3.7. Структура нагрузок и характеристики построения тренировочного процесса при совершенствовании групповых и командных действий
- 3.8. Особенности психологии общения футболистов при совершенствовании групповых и командных действий

IV ГЛАВА. Физическая подготовка футболистов

- 4.1. Цель, задачи и принципы физической подготовки футболистов
 - 4.1.1. Единство общей и специализированной физической подготовки
 - 4.1.2. Единство проявлений физических качеств футболистов в играх и тренировочных упражнениях
 - 4.1.3. Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в определенных тренировках
 - 4.1.4. Непрерывность физической подготовки
 - 4.1.5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок
 - 4.1.6. Индивидуализация средств и методов физической подготовки футболистов
 - 4.1.7. Цикличность процесса физической подготовки
- 4.2. Методы, используемые для развития физических возможностей футболистов
- 4.3. Скоростные способности. Методика и средства их совершенствования
- 4.4. Сила и методика её совершенствования
 - 4.4.1. Структура и виды мышечных волокон
 - 4.4.2. Методы и средства совершенствования максимальной силы
 - 4.4.3. Методы и средства развития взрывной силы
 - 4.4.4. Методы и средства развития силовой выносливости
- 4.5. Выносливость, понятие и виды
 - 4.5.1. Физиологические механизмы обеспечения двигательной деятельности спортсменов
 - 4.5.2. Методы и средства развития выносливости
- 4.6. Координационные способности и методика их совершенствования

4.6.1. Методы и средства развития и совершенствования координационных способностей

4.7. Гибкость – понятие и факторы, определяющие уровень её развития

4.7.1. Методы и средства развития и совершенствования гибкости

V ГЛАВА. Методика подготовки футболистов

5.1. Единство обучения и тренировки

5.2. Задачи обучения и тренировки

5.3. Средства обучения и тренировки

5.4. Реализация основных принципов обучения и тренировки в подготовке футболистов

5.5. Методы обучения и тренировки

5.6. Формы организации обучения и тренировки

VI ГЛАВА. Особенности подготовки юных футболистов

6.1. Организационные формы подготовки

6.2. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков

6.3. Методика подготовки футболистов.единство обучения и тренировки

6.4. Задачи обучения и тренировки

6.5. Средства обучения и тренировки

6.6. Физическая подготовка

6.6.1. Особенности развития быстроты

6.6.2. Особенности развития силы

6.6.3. Особенности развития выносливости

6.6.4. Особенности развития ловкости и гибкости

6.7. Техническая и тактическая подготовка

6.7.1. Техническая подготовка в процессе многолетней

подготовки

6.7.2. Тактическая подготовка в процессе многолетней подготовки

6.8. Психологическая подготовка

6.9. Теоретическая подготовка

VII ГЛАВА. Система отбора и селекции юных талантливых футболистов в ДЮСШ

7.1. Тенденции развития современного футбола.

7.1.1. В тактике.

7.1.2. В технике владения мячом.

7.1.3. В физической подготовке футболистов.

7.2. Организация отбора детей для занятий футболом.

7.3. Методика отбора.

7.3.1. Критерии отбора юных талантливых футболистов.

7.3.2. Оценка уровня развития физических качеств, технической подготовки и тактического мышления.

7.3.3. Спортивно-техническая аттестация юных футболистов в течение года.

7.4. Методика изучения психологических проявлений у юных футболистов.

7.5. Врачебный контроль при отборе детей для занятий футболом

VIII ГЛАВА. Построение спортивной тренировки футболистов в годичном цикле

8.1. Планирование подготовки футболистов в подготовительном периоде

8.2. Программы нормирования тренировочных нагрузок в подготовительном периоде

8.2.1. Втягивающий микроцикл

- 8.2.2. Программа общеподготовительного микроцикла подготовительного периода
- 8.2.3. Программа специально-подготовительного микроцикла подготовительного периода
- 8.3. Планирование подготовки футболистов в соревновательном периоде
 - 8.3.1. Факторы, влияющие на структуру нагрузок соревновательного периода
 - 8.3.2. Влияние условий внешней среды на организм спортсменов
 - 8.3.3. Влияние высокой температуры внешней среды на показатели игровой деятельности футболистов
- 8.4. Нормирование тренировочных нагрузок в межигровых циклах соревновательного периода
- 8.5. Переходной период в подготовке футболистов

IX ГЛАВА. Комплексный контроль в подготовке футболистов

- 9.1. Контроль физического состояния футболистов
 - 9.1.1. Антропометрические данные и состав тела
 - 9.1.2. Контроль физической подготовленности футболистов
- 9.2. Контроль нагрузки тренировочного занятия
- 9.3. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
- 9.4. Контроль соревновательной деятельности футболистов

X ГЛАВА. Научно-исследовательская работа в футболе

- 10.1. Научно-учебная деятельность студентов
- 10.2. Магистратура и докторантура
- 10.3. Современный футбол и основные направления научно-исследовательских работ студентов

Глоссари

Литературы

Contents

Preface

Chapter I. Emergence and development of game soccer

- 1.1. Soccer development in Uzbekistan

Chapter II. Technique of game

- 2.1. Dribbling
 - 2.1.1. The intensity of the ball
 - 2.1.2. Dribbling with resistance
- 2.2. Feints (feints)
- 2.3. Passing the ball, bumps a pass to the flank
 - 2.3.1. Bumps inboard of the foot
 - 2.3.2. Technique kick the ball in the air
 - 2.3.3. Hitting the ball in the air to the inner side of the foot
 - 2.3.4. Hitting the ball in the air the outer side of the foot
 - 2.3.5. Hitting the ball the middle part of the foot
 - 2.3.6. Blows the outer side of the foot
 - 2.3.7. Spinning back kicks to the thigh
 - 2.3.8. Strikes in the fall and through
- 2.4. Passing the ball from the flank
- 2.5. Establishing control of the ball
 - 2.5.1. The selection and stop the ball (internal part of the foot)
 - 2.5.2. The selection and stop the ball (outside of foot)
 - 2.5.3. Astenovegetativee
 - 2.5.4. Stop the ball the middle part of rise
 - 2.5.5. Stop the ball with thigh
 - 2.5.6. Stopping the ball with his chest
- 2.6. Strikes the ball with his head
 - 2.6.1. The head impacts the ball with space
 - 2.6.2. The head impacts the ball with the pivot
 - 2.6.3. The head impacts the ball in a jump

- 2.7. Running
- 2.8. Jumping
- 2.9. Goalie drill
- 2.9.1. Receiving the ball
- 2.9.2. Catching ball
- 2.9.3. The rifts in the party
- 2.9.4. Throw the ball and the goalie jumps
- 2.9.5. Hitting the ball
- 2.9.6. Passing the ball

Chapter II. Improvement of group and team tactical actions of the football players

- 3.1. Structure of group tactical interactions of football players
- 3.2. System of game, group and team tactical actions
- 3.3. Registration and assessment of group tactical actions
- 3.4. Influence of psychology and pedagogical preparation on efficiency of group tactical interactions
- 3.5. The diagnostic analysis of structure of competitive activity of the football players
- 3.6. Structure of individual readiness and an assessment of level of the group attacking actions
- 3.7. Structure of loadings and the characteristic of creation of training process at improvement of group and team actions
- 3.8. Features of psychology of communication of football players at improvement of group and team actions

Chapter IV. Physical training of football players

- 4.1. The purpose, objectives and principles of physical training of football players
- 4.1.1. Unity of general and specialized physical training
- 4.1.2. Unity of manifestations of physical qualities of players in

- games and training exercises
- 4.1.3. Directivity to the maximum manifestations of physical qualities in certain exercises
- 4.1.4. Continuity of physical fitness
- 4.1.5. Variational change in training loads
- 4.1.6. Individualization of means and methods of physical training of players
- 4.1.7. Cyclicity of the process of physical preparation
- 4.2. Methods used to develop physical abilities of players
- 4.3. Speed of ability. Methods and means of improving them
- 4.4. Strength and methodology of its improvement
- 4.4.1. Structure and types of muscle fibers
- 4.4.2. Methods and means to improve maximum strength
- 4.4.3. Methods and means of developing explosive force
- 4.4.4. Methods and means of development of power endurance
- 4.5. Endurance, concept and types
- 4.5.1. Physiological mechanisms to ensure the motor activity of athletes
- 4.5.2. Methods and means of endurance development
- 4.6. Coordination abilities and methods for their improvement
- 4.6.1. Methods and tools for developing and improving coordination abilities
- 4.7. Flexibility - the concept and factors that determine the level of its development
- 4.7.1. Methods and tools for the development and improvement of flexibility

Chapter V. Technique of training of football players

- 5.1. Unity of studding and training
- 5.2. Tasks of studding and training

- 5.3. Means of studding and trainings
- 5.4. Realization of the basic principles of studding and training of football players
- 5.5. Methods of studding and training
- 5.6. Forms of the organization of studding and training

Chapter VI. Features of training of young football players

- 6.1. Organizational forms of preparation
- 6.2. Anatomy-physiologic features of an organism of children and teenagers
- 6.3. Technique of training of football players. Unity of studding and training
- 6.4. Problems of studding and training
- 6.5. Tutorials and trainings
- 6.6. Physical preparation
 - 6.6.1. Features of development of speed
 - 6.6.2. Features of development of force
 - 6.6.3. Features of development of endurance
 - 6.6.4. Features of development of dexterity and flexibility
- 6.7. Technical and tactical training
 - 6.7.1. Technical training in the course of long-term preparation
 - 6.7.2. Tactical preparation in the course of long-term preparation
- 6.8. Psychological preparation
- 6.9. Theoretical preparation

Chapter VII. System of selection and selection of young talented players in the Sports School

- 7.1. Trends in the development of modern football.
 - 7.1.1. In tactics.
 - 7.1.2. In the technique of possession of the ball.
 - 7.1.3. In the physical training of football players.

- 7.2. Organization of the selection of children for football.
- 7.3. Selection procedure.
 - 7.3.1. Criteria for the selection of young talented players.
 - 7.3.2. Assessment of the level of development of physical qualities, technical training and tactical thinking.
 - 7.3.3. Athletic and technical certification of young players throughout the year.
- 7.4. The methodology of studying psychological manifestations in young football players.
- 7.5. Medical control in the selection of children for football

Chapter VIII. Building sports training of football players in the annual cycle

- 8.1. Planning the preparation of players in the preparatory period
- 8.2. Programs for the normalization of training loads in the preparatory period
 - 8.2.1. Retractor microcycle
 - 8.2.2. The program of the general preparatory microcycle of the preparatory period
 - 8.2.3. The program of the preparatory preparatory microcycle
- 8.3. Planning of preparation of football players in the competitive period
 - 8.3.1. Factors affecting the structure of loads of the competitive period
 - 8.3.2. Influence of environmental conditions on the body of athletes
 - 8.3.3. Influence of high temperature of the environment on the performance of football players
- 8.4. Normalization of training loads in the interigram cycles of the competitive period
- 8.5. The transition period in the preparation of football players

Chapter IX. Complex control in the preparation of football players

- 9.1. Monitoring the physical condition of players
 - 9.1.1. Anthropometric data and structure
 - 9.1.2. Control of physical fitness of players
- 9.2. Control the load of the training session
- 9.3. Methods for assessing the functional state of the cardiovascular system
- 9.4. Control of competitive activity of football players

Chapter X. Research work in soccer

- 10.1. Scientific and educational activity of students
- 10.2. Magistracy and doctoral studies
- 10.3. Modern soccer and main directions of research works of students

Glossary

Literature