

ISEYEV Sh.T.

**FUTBOLCHILARNI YILLIK
SIKLDA TAYYORLASHNI
REJALASHTIRISH**



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ISEYEV SHAMIL TAGIROVICH

FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 32 – sonli buyrug‘iga asosan Sh.Iseyevga 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishining talabalari (o‘guvchilari) uchun tavsiya etilgan “Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish” nomli o‘quv qo‘llanmasini O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr qilishga ruxsat etilgan.

TOSHKENT – 2014

УДК: 796.332:77.29.61

ISEYEV Sh.T. FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.

ISBN 978-9943-10-834-9

Muallif:

Iseyev Sh. T. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Halmuhamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Donchenko P.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Mazkur o'quv qo'llanma besh bobdan iborat bo'lib, unda yuqori malakali futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy masalalari yoritilgan. Sport nazariyasining ko'p yillik tadqiqot ishlariga hamda shaxsiy olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalarini umumlashtirishga asosan, futbolchilarni issiq iqlim sharoitida yillik sikl tayyorgarligini rejalashtirish varianti taqdim etilgan. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlariga mos ravishda mashg'ulot yuklamalari dasturlari ishlab chiqilgan. Futbolning zamonaviy tendensiyalari tahlili, futbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan yangi vosita va uslublarni tavsiya etish imkonini berdi. Mazkur qo'llanmada futbolchilarning funksional, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini nazorat qilishning zamonaviy usullari taqdim etilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti hamda oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari va magistrantlari, shuningdek, futbol bo'yicha "Oliy murabbiylar maktabi" va xalqaro OFK kurslarining tinglovchilari hamda soha mutaxassislariga mo'ljallangan.

© «ITA-PRESS»

KIRISH

Futbol – O‘zbekiston madaniy hayotining tarkibiy qismi hisoblanadi. Mamlakatimiz hukumati va shaxsan muhtaram Prezidentimiz I.A. Karimov tomonidan mamlakatimizda futbolning rivojlanishiga alohida diqqat-e’tibor berilishi qayd qilinadi. Bu holat bevosita so‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining futbolni kelgusida rivojlantirish haqidagi qabul qilgan ettita qarori orqali o‘z tasdig‘ini topgan. Ushbu o‘rinda, bu qarorlar orasida 2006-yil 01.05 sanada qabul qilingan – «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar haqida» va 2011-yil 19.01-sanada qabul qilingan – «Respublikada 2011-2013-yillar davomida futbolni rivojlan-tirish va uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash haqida»gi qarorlarining o‘zini sanab o‘tish ham yetarli hisoblanadi.

O‘zbekistonda futbolchilarning kvalifikatsiya darajasini oshirish tenden-siyasi davom ettirilmoqda. Bu holatni tasdiqlovchi dastlabki nishonalar sifatida – Milliy futbol terma jamoamizning Osiyo Kubogi musobaqalarida, shuningdek o‘smirlar futbol terma jamoamizning Dunyo chempionatida muvafaqqiyatli ishtiroki, «Nasaf» (Qarshi) futbol jamoasining OFK (Osiyo futbol konfede-ratsiyasi) ligasida klublar jamoalari o‘rtasidagi tashkil qilingan musobaqalarda 2001 yilda OFK kubogini qo‘lga kiritishi kabilarni ko‘rsatib o‘tishimiz mumkin. Shuningdek, hamyurtimiz, futbol hakami R.Ermatovning FIFA tarkibida faoliyat olib boruvchi eng yaxshi futbol hakamlari uchligi tarkibiga kiritilishi ham bu yo‘nalishda erishilgan yuksak natijalardan biri hisoblanadi. Toshkent shahrida, Qarshi, Buxoro, Samarqand, Namangan, Farg‘ona va Andijonda ajoyib, zamo-naviy futbol stadionlari qurib foydalanishga topshirilgan. Mamlakatimiz Prezi-denti tomonidan, hukumatimiz va Respublika Futbol Federatsiyasi ma‘muriyati tomonidan futbolni rivojlantirish yo‘nalishida ko‘plab ishlar amalga oshiril-moqda, bu ishlarning barchasi – yosh avlodning sog‘lom va kuchli bo‘lib voyaga etishiga qaratiladi.

Bizning futbolchilarimiz mintaqaviy va mintaqalar o‘rtasidagi musobaqa-larda munosib ishtirok etishlari uchun doimiy holatda va rejalashtirilgan tartibda mavjud nazariy va amaliy bilim va ko‘nikmalarning yangilab borilishi, bunda zamonaviy ilmiy ma‘lumotlardan keng ko‘lamda foydalanish talab qilinadi.

Ma'lumki, jahon chempionati – bu futbolni rivojlantirish bo'yicha yakuniy xulosalar chiqarishni ifodalab beradi. Uning holatini tahlil qilish zamonaviy futbolning qanday yo'nalishda harakatlanayotganligini aniqlash, futbolchilarga o'yin qanday talablarni qo'yishini oydinlashtirish imkonini beradi, shuningdek o'quv-mashg'ulotlar jarayonlarini tashkil qilishda qanday yangi tayyorgarlik texnologiyalari va usullari tadbiq etilishi talab qilinishi belgilab olinadi. Ushbu o'quv qo'llanmada futbolning rivojlantirilishida asosiy tendentsiyalar tahlil qilindi.

Hozirgi vaqtda sport yo'nalishidagi saralash masalasi bo'yicha turli xil yoshdagi futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, yuqori darajadagi malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari bo'yicha keng ko'lamdagi tajriba natijalaridan tashkil topgan materiallar to'plangan. Biroq, futbolchilar-ning sport mahoratini samarali ko'rinishda oshirish uchun butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishda yangi shakllar va usullarni qidirib topish talab qilinadi. Buning uchun mashg'ulotlar yuklamalari qiymatiga, shuningdek sportchilar organizmi turli xil tizimlarining yuklamalarga nisbatan javob reaksiyalari tavsiflariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchli ko'plab omillarni hisobga olish talab qilinadi.

Ushbu o'quv qo'llanmada muallif tomonidan uzoq vaqt davomida ko'p yillik amalga oshirilgan kuzatishlar natijalariga asoslanilgan holatda terma va oliy liga jamoalari ish tajribalaridan kelib chiqqan ko'rinishda yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash tizimi nazariy jihatdan asoslab berilgan, jumladan mutaxassislar e'tiboriga bu holat zamonaviy ilmiy bilimlar asosida taqdim etiladi. Futbolchilarni tayyorlashning turli xil jihatlarini nazorat qilish usullari va ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish usullari va vositalari keltirilgan.

I bob. SPORTDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISHNING UMUMIY QONUNIYATLARI

Yuqori sinfga mansub bo'lgan futbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ko'p yillar davomida shakllantirilgan bo'lib, hozirgi vaqtda bu holat takomillashtirilishi davom ettirilmoqda, bu maqsadlarda fan va amaliyotning yangi yutuqlaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sport yo'nalishidagi zamonaviy tayyorgarlik tizimi uchun mashg'ulotlar jarayonining intensivikasiyanishi o'ziga xos xususiyat bo'lib, bu o'z tarkibiga quyidagi jihatlarni qamrab oladi:

- nisbatan yuqori darajada ixtisoslashtirish;
- mashg'ulot mashqlari hajmi ortishi va shuningdek, katta yuklamaga ega mashqlar miqdori oshirilishi;
- maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish imkonini beruvchi – «qat'iy» tartibdagi mashg'ulotlar rejimidan keng miqyosda foydalanish;
- musobaqalar amaliyotining kengaytirilishi;
- zo'riqishli yuklamalardan keyin sportchilar organizmida jarayonlar-ning qayta tiklanishi jadallashtirilishi (*intensifikatsiyasi*) uchun va shuningdek ish qobiliyatini stimullovchi (turki beruvchi) qo'shimcha vositalardan foydalanishni tarkibga kiritish [24, 25, 28, 29 va boshqalar].

V.N. Platonov [29] tomonidan qayd qilinishicha, turli xil sabablarning ta'siri ostida sport yo'nalishida tuzib chiqilgan taqvim rejaları tarkibida mas'uliyatli musobaqalar yil mavsumining katta qismini qamrab oladi va tayyorgarliklar tuzib chiqilishi tizimi tavsiflari bo'yicha esa faqat sportchilarning yil davomida muvafaqqiyatli chiqish qilishlari uchun amalga oshirilgan tayyorgarlik bitta-ikkita yuqori cho'qqi darajasiga erishishlarini ta'minlab beradi xolos, ushbu ko'rinishda tezkor tarzda o'zgaruvchan xususiyatga ega bo'lgan sport amaliyotiga nisbatan sportchilarda talab qilingan tayyorgarlik darajasiga erishishning ortda qolishi kuzatiladi. Turli xil musobaqalarning o'tkazilishi ommalashishi o'z navbatida, shunga olib keladiki, ya'ni sportning turli xil yo'nalishlarida bu ko'rinishdagi musobaqalar soni keskin ortib borishi kuza-tiladi, hatto ayrim sport turlarida ularning yil mavsumi davomida 8-10 oyni qamrab olishi qayd qilinadi.

Musobaqalar amaliyoti darajasi o'sib borishi bilan bog'liq holatda alohida nazariy qoidalarni qayta ko'rib chiqish, shuningdek yuzaga kelgan masala echimida istiqbolli texnologiyalarni ishlab chiqish talabi vujudga keladi. Biroq, bir qator mutaxassislar tomonidan yuqori malakali sportchilarning yillik tayyor-garlik mashg'ulotlari tarkibini tuzib chiqishga nisbatan yangicha yondoshuvlar shakllantirilishiga urinib ko'rilgan bo'lib, bunda mashg'ulotlarning mavsum davomida davrlarga ajratilishidan voz kechish taklif qilinadi, aksincha bu holatda sportchilarning tayyorgarligi aynan, yil mavsumining ko'p qismini band qiluvchi ko'rinishda o'tkaziluvchi ko'p sondagi musobaqalarda ishtirok etish va unchalik uzoq davomiylikda bo'lmagan maxsus tayyorgarlik jarayonlarining navbatlashishi shaklida tashkil qilinishi taklif qilinadi.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan ko'rsatib o'tilishicha [29, 30, 32 va boshqalar], yil mavsumining ko'p qismida amalga oshiriluvchi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari sportchilarda bir vaqtning o'zida yuqori darajada tayyorgarlik darajasiga erishish qiymatlarining keskin pasayib ketishiga olib kelishi mumkin, shu bilan birgalikda asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ko'rsatkichlari pasayishi qayd qilinishi mumkin, bundan tashqari sportchilarda yil mavsumi davomidagi tayyorgarlik ko'rsatkichlari sifati yomonlashishi va ularning jarohatlanish ehtimolligi darajasi ortishi mumkinligi ta'kidlab o'tiladi. Hozirgi vaqtda, bu keltirib o'tilgan holatlar ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan tan olingan bo'lib, bir necha yillar davomida sport yo'nalishida tayyorgarlik jarayonida davrlarga ajratishdan voz kechishning faol holatda sinovlardan o'tkazilish o'zini oqlamagan, ushbu ko'rinishda asos sifatidagi qoidalarni qayta ko'rib chiqish talabi yuzaga keladi.

Mavjud ilmiy bilimlar va amaliyot tajribalarida to'plangan natijalar musobaqa faoliyatining optimal strukturasi aniqlash imkonini beradi [25, 29 va boshqalar] va bunda uning sportchilarning ko'p darajali tayyorgarlik holatiga muvofiq ko'rinishda bo'lishi, talab qilingan sport natijalariga erishishni ta'minlay olish darajasi e'tiborga olinadi [35]. Bu holat o'z navbatida, musobaqa va mashg'ulotlar faoliyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'zida aks ettiruvchi qonuniyatlar qoidalariga asoslanilib, musobaqa faoliyati tizimi va sportchilar-ning tayyorgarligi tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik va yagona birlik tamoyilini shakllantirish imkonini beradi [29], bu esa sport

yo'nalishida tayyorgarlikda boshqa tamoyillarning, jumladan, yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi va maksimal qiymatdagi yuklamalarni bajara olish ko'nik-malariga erishish o'rtasidagi bir butun yagonalik, to'liqsimon ko'rinish va yuklamalarning variativ tavsiflari, tayyorgarlik jarayonining sikl tavsiflari o'rtasidagi birlik kabilardan keng miqyosda foydalanilishi imkoniyatlarini yangicha ko'ra olish imkonini yaratib beradi.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi har xil omillarga bog'liq hisoblanadi. Zamonaviy sport yo'nalishlarida sport jamoa-sining nisbatan yuksak natijalarga erishishga intilishi bevosita ularning funktsional tayyorgarligi, texnik-taktik jihatdan mahorati, shuningdek psixologik barqarorlik holati yuqoriligi bilan tavsiflanishi talab qilinadi. Musobaqalarda jamoaning ishtirok etishiga turli xil sabablar ham o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin, jumladan, tashqi omillar sifatida, ob'ektiv bo'lmagan hakamlilik faoliyati, musobaqa o'tkaziluvchi mahalliy joy iqlim sharoitlari, raqibning kutilmagan ko'rinishda muvaffaqiyatli tarzda ishtiroki kabilardan ko'rsatib o'tiladi, shuningdek ichki omillar sifatida texnik-taktik va psixologik jihatlarni hisobga olish, ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tayyorgarlik davomida yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tiladi. Bu holat ayniqsa, sport o'yinlari yo'nalishlarida o'ziga xos xususiyat hisoblanib, bunda u yoki bu sabablarga ko'ra ma'lum bir aniq o'yinlar amalga oshirilishi davomida maxsus texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik amalga oshirilmasligi, shuningdek raqibning kuchsiz va kuchli jihatlarni alohida qismlar bo'yicha tahlil qilib chiqmaslik asosida musobaqada ishtirok etish muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Sportda hatto, shunday vaziyatlar ham kuzatiladiki, ya'ni bunda yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi ma'lum bir aniq sport o'yinlari turlarida ijobiy natijalarni qo'lga kiritmasligi ham mumkin, biroq bu holat uning navbatdagi, yaqin kunlarda amalga oshiriluvchi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish ehtimolini yo'qqa chiqarmaydi.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va uning ma'lum bir aniq musobaqa-larda maksimal natijalarga erishishga intilishi o'zaro bog'liqlikdagi holatlar hisoblanadi va shu bilan bir vaqtda yaxshi darajada tashkil qilingan jarayonlarda bu holatlar sezilarli darajada o'zaro farqlanishlarga ega qayd qilinadi.

V.N. Platonov [29] tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, ulardan birining asosini tayyorgarlikning asosiy va maxsus komponentlarining uzoq vaqt davomiyatida shakllantirilishi tashkil qiladi, ikkinchisining asosini esa ushbu asosda, ma'lum bir aniq musobaqada nisbatan yuksak darajadagi tayyorgarlik holatiga nisbatan tezkorlikda erishish tashkil qiladi.

Buni tushinib etish ma'lum bir ma'noda sportning zamonaviy bosqichdagi rivojlanishi uchun xos bo'lgan – yil mavsumi davomidagi asosiy musobaqalarga (jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari) rejalashtirilgan ko'rinishda tayyorgarlik talab qilinishi va ko'p sonidagi boshqa musobaqalarda ishtirok etish holatlari ta'siri ostida yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarni engib o'tishga imkon beradi.

Mavsum davomidagi musobaqalarda ishtirok etishni ko'zda tutuvchi intensiv holatdagi sport amaliyoti mashg'ulotlar faoliyatining zo'rliq ko'rinishda amalga oshirilishini talab qiladi, bu holat o'z navbatida sport yo'nalishidagi mashg'ulotlar nazariyasi va amaliyotida mavjud bo'lgan tamoyil jihatidan asoslangan qonuniyatlarga amal qilishning buzilishiga olib keladi. Birinchidan, bunda yuklamalarning maksimal darajada bo'lishi, asosiy musobaqalar o'tkazilishi vaqtida nisbatan yuqori darajadagi tayyorgarlikni ta'minlab beruvchi adaptatsion reaksiyalarga turtki berish talab qilingan holatda, mashg'ulotlar yuklamalarida mavsum davomida qochib bo'lmaydigan holatda susaytirilish yuzaga keladi. Natijada, rejalashtirilgan tartibda va ayrim holatlarda sakrash tarzidagi adaptatsiya shakllantirilishi davomida organizmning muhim funktsional tizimlarining imkoniyatlarida deadaptatsiya holati qayd qilinadi. Ikkinchidan, F.P. Suslov [33] tomonidan haqqoniy tarzda qayd qilinganidek, ko'p sonidagi startlar amalga oshirilishi, jumladan futbolda turli xil mintaqalarda va turli xil iqlim sharoitlarida va turli xil balandlik sharoitlarida o'tkaziluvchi ikkinchi darajali turnirlarda va o'rtoqlik uchrashuvlarida ishtirok etish bevosita sportchilarning organizmida barqaror – tejamkorlik fazasi asosidagi adaptatsiya reaksiyalari bilan halokatli ko'rinishdagi – tejamkorlikka qarshi tavsiflarga ega bo'lgan adaptatsiya reaksiyalari aralashib ketishiga olib keladi, jumladan asosiy startlarga chiqishni ta'minlab beruvchi tayyorgarlikning cho'qqi darajasiga erishishda rejalashtirilgan ko'rinishdagi mashg'ulotlar yuklamalariga moslashish bilan birgalikda tartibsiz ko'rinishda, ekstremal tashqi muhit sharoitlariga

moslashish holatlarining aralashib ketishi qayd qilinadi. Natijada, sportchilarning tayyorgarlik darajasi pasayishi kuzatiladi, sport natijalari beqarorlashadi, jarohatlanish ehtimolligi darajasi keskin ortadi.

1.1. Mikrotsikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillaridan foydalanish

Butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qiluvchi ko'plab alohida qismlar ichida boshlang'ich qismlardan biri – bu alohida mashg'ulotlar mashqlari tizimidan iborat hisoblanadi, bu qism ayniqsa, mikrotsikl davomida butun jarayon tarkibida qismlarning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishida muhim o'rin tutadi. *Mikrotsikl* – mashg'ulotlar bosqichlarining tugallangan ko'rinishdagi, takrorlanuvchi tavsiflarga ega qismidan tashkil topadi [24].

Mikrotsikllarning qimmatini shundaki, ya'ni mashg'ulotlarning chastotasi yuqori qiymatga egaligiga qaramasdan unda bir xillik (*monoton*) havfi va salbiy ta'sirga ega psixologik ta'sirlar darajasi yaqqol kamaytirilishi amalga oshiriladi. Mikrotsikllardan voz kechish stereotip shakldagi mashqlar ishlab chiqilishida yuklamalarning uzoq vaqt davomiyligida standartlashtirilishiga olib kelishi mumkin, yakuniy holatda esa bu samarali natijalarga erishish o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd qilinadi [25, 31].

Mikrotsikllarning davomiyligi 3-5 dan 10-15 kungacha belgilanishi mumkin. Mashg'ulotlar tarkibi va amalga oshirilishi joyiga bog'liq holatda, mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimida quyidagi mikrotsikllar tiplari o'zaro farqlanadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, harakatga keltiruvchi (*zarba beruvchi*), musobaqa oldi, musobaqaga tegishli va qayta tiklash maqsadlaridagi mikrotsikllar. Bu mikrotsikllarning har biri nisbatan batafsil holatda quyidagi mualliflar ishlarida keltirilgan [8, 21, 24, 28 va boshqalar].

«Jalb qiluvchi» (*tortuvchi*) mikrotsikllar har bir mashg'ulotlar katta siklining boshlang'ich tayyorgarlik davri uchun xos hisoblanadi. Bu mikrotsikl uchun mashg'ulotlar yuklamalarining bir tekisda o'sib borishi xos xususiyat bo'lib, mashg'ulotlar mashqlari hajmi sezilarli darajada va shiddatli darajasi o'rtacha qiymatda oshirib boriladi.

«Bazaga oid» (*asos*) mikrotsikllar quyidagi ikkita turda o'zaro farqlanadi: boshlang'ich va harakatga keltiruvchi. Boshlang'ich mikrotsiklning vazifasi – futbolchilarda aerob imkoniyatlar darajasini

oshirish, yuqori darajadagi shiddatga ega bo'lgan, zo'riqishli mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda funksional tizimlar va harakatlanishga oid imkoniyatlar tayyorgarligi maqsadlariga yo'naltiriladi. «Harakatlantiruvchi» (*zarba beruvchi*) mikrotsikl maxsus tayyorgarlik bosqichi uchun tipik holat bo'lib, uning o'ziga xos jihatlari – sportchilar organizmi adaptatsion imkoniyatlarning sarflab bo'linishi chegaralari doirasida hajmi katta va yuqori shiddatga ega bo'lgan mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda ifodalanadi. Uning asosiy vazifasi – futbolchilar organizmida adaptatsiya jarayonlarini stimullash (*turtki berish*), texnik-taktik, jismoniy, psixologik va integral tayyorgarlik masalalarini hal qilishga qaratiladi. Garchi, ayrim holatlarda ulardan foydalanish musobaqalar davrida ham imkoni mavjud bo'lsada, harakatlantiruvchi mikrotsikllar tayyorgarlik davrining asosiy tarkibini tashkil qiladi.

«Musobaqa oldi» makrotsikllari oldinda o'tkazilishi belgilangan musobaqalar shartlariga muvofiq holatda, taqvim o'yinlarini modellashtirish asosida tuzib chiqiladi. Ular bevosita chempionat boshlanishi oldidan amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu makrotsikl tarkibida ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tor doirada ixtisoslashtirilgan tayyorgarliklarni amalga oshirish, uchrashuv o'tkaziluvchi joyini, o'yinning texnik-taktik xususiyatlarini va raqibning ehtimolligi mavjud bo'lgan kuchini hisobga olib ish olib borishga qarab chiqiladi. Bu mikrotsikllarda jamoaning shakllantirilishi va guruhga tegishli o'yin taktik sxemalar shakllantirilishi yakunlanadi, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi optimallashtiriladi, jamoaning asosiy tarkibi aniqlanadi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi uncha katta qiymatga ega emas, alohida mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan dasturlar maksimal qiymatda qayd qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamalari va dam olish ketma-ketligi chempionat taqvim jadvaliga muvofiq tuzib chiqiladi.

Musobaqa mikrotsikllari musobaqalar dasturlariga mos tuzib chiqiladi. Bu mikrotsikllarning tizimi va davomiyligi turli xil sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari, ma'lum bir aniq sportchilar ishtirok etuvchi dasturlar raqami, startlarning umumiy soni va ular o'rtasidagi to'xtalishlar vaqtini hisobga olgan holda aniqlanadi. Futbolda musobaqa mikrotsikli musobaqalar taqvim jadvali asosida tuzib chiqiladi.

L.P. Matveev [24] fikriga ko'ra, mikrotsikl tuzilishiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar va shartlar ichida quyidagilar alohida ajratib ko'rsatiladi:

- turli xil mashg'ulotlar mashqlarini bajarishni amalga oshirishdan keyin charchash va qayta tiklanish jarayonlarining ta'siri, ushbu holatga bog'liq ko'rinishda, yuklamalar va dam olish ketma-ketligi tartibi, bu holatning nisbatan yuqori va o'rtadan yuqori darajadagi yuklamalar sharoitlarida qayd qilinishi;

- turli xil ustuvorlikdagi yo'nalishlar bilan birgalikda mashqlar bajarish tarkibida bajariluvchi mashqlarning qat'iy tartibda ketma-ketlikda navbatlashishi talab qilinishi, bu holat ushbu mashg'ulotlar bosqichining butun bosqich vazifalari tarkibini qamrab olishi belgilanadi;

- haftalik davriylikka yaqin holatda (6-8, 10-12 kunlik) organizm funksional holatining bioritm ko'rinishidagi tebranishlar davrlariga muvofiqligi ta'minlanishi;

- sportchining umumiy hayot faoliyati rejimi (jumladan, mehnat rejimi va o'quv faoliyati va hokozolar) va ularning haftalik ish qobiliyati bilan belgilanuvchi dinamik tavsiflari;

- mashg'ulotlarni tuzishda umumiy tizim tarkibida mikrotsikllarning o'rni.

Boshqacha aytganda, mikrotsikllarning u yoki bu xususiyatlari o'zgar-tirilishi mashg'ulotlar jarayoni davrlari va bosqichlariga qonuniy ko'rinishda bog'liq hisoblanadi.

Mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, mikrotsikllar davomida mashg'ulotlarni shunday tartibda rejalashtirish talab qilinadiki, ya'ni bunda bir xil yo'nalishdagi yuklamalar faqat ma'lum vaqt oraliqlari bo'yicha joylashtirib chiqilishi, yetakchi funksiyalarning yuqori darajada qayta tiklanishi yyetarlicha bo'lishi talab qilinishi, bu funksiyalarni boshqa funksiyalar to'xtatib qo'yishiga yo'l qo'ymaslik hisobga olinadi [9, 11, 16]. Masalan, N.I. Volkov [9] tomonidan keltirilishicha, aerob tavsiflarga ega bo'lgan katta hajmdagi ishlar bajarilganidan keyin uncha katta hajmda bo'lmagan anaerob tavsiflarga ega ishlarni amalga oshirish talab qilinadi. Bunda anaerob tavsifga ega bo'lgan ishlarning bajarilishi, birinchidan aerob funksiyalarning qayta tiklanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi va ikkinchidan, anaerob sifatlarning rivojlanishi ushbu vaziyatda stimullanadi.

Mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqishda nafaqat qisqa muddatlarda mashg'ulotlar samarasini yuzaga keltiruvchi yo'nalishlarda va talab qilingan qiymatlarda ishlarni amalga oshirish talab qilinadi, balki uning avval amalga oshirilgan va navbatdagi amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarga ko'rsatuvchi ta'siri ham hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi [33, 34].

Qayd qilib o'tish kerakki, ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan oldingi mashg'ulotlar bajarilishidan keyin turli xil «organ va organlar tizimlarining» funksional holati to'liq holatda qayta tiklanmagan haftalik mikrotsikl strukturasiidan foydalanish tavsiya qilinadi [10, 16, 20, 26, 27 va boshqalar]. Ularning fikrlariga ko'ra, to'liq holatda qayta tiklanmaslik bajariluvchi bir necha mashg'ulotlar (2-3 ta, ehtimol undan ko'p) samarasi yig'indi ko'rinishida umumiyashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sport amaliyotida katta son miqdoridagi mashg'ulotlarning «yig'indi samarasi»dan foydalanish keng tarqalishi qayd qilinadi.

Mikrotsikllarning struktura tarkibini rejalashtirishda oqilona hisoblangan usullarni asoslab berish uchun keng tarqalgan holat sifatida katta hajmdagi yuklamalar asosida mashg'ulotlarni bajarishdan keyin o'rtacha va kichik qiymatlardagi yuklamalarga ega bo'lgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish qulay va samarali ta'sir berishi qayd qilinadi. Ma'lumki, bu ko'rinishdagi yuklamalardan foydalanish «faol holatda dam olish» ta'sir mexanizmi bo'yicha faollashtirishni amalga oshirishi qayd qilinib, og'ir mashg'ulotlar bajarishdan keyin qayta tiklanish davri davomida bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar bajarilishi belgilanadi [12, 15 va boshqalar].

V.N. Platonov [29] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, turli xil tavsif-larga ega bo'lgan va turli xil davomiylkdagi ishlarni bajarishda ish qobiliya-tining ta'minlanishi asosiy mexanizmlarini, shuningdek charchash jarayonining rivojlanishi mexanizmlarini batafsil o'rganish bevosita o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida mashqlar va majmualarni, dasturlarni rejalashtirish, sportchilarning musobaqa faoliyatiga tegishli bo'lgan butun funksional holatni va kompensator reaksiyalarni modellashtirish imkonini beradi.

Sportchilarning ish va dam olish rejimi tizimini oqilona tarzda amalga oshirish uchun o'quv-mashg'ulot va musobaqalarga tegishli yuklamalar bajarilishidan keyin qayta tiklanish reaksiyalari qonuniyatlarini bilish ham sezilarli ahamiyatiga ega hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotchilar [5, 9, 10, 11] tomonidan qayta tiklanish reaksiya-larining o'ziga xos xususiyatlari ajratib ko'rsatilib, bunda aynan uning fazalarga oid tavsiflari, odatda ish qobiliyati ko'rsatkichlari bilan bog'liq holatdagi qiymatlari o'zgarishlari, jumladan, bu qiymatlarning pasayishi, qayta tiklanishi, superkompensatsiyalanishi va barqarorlashishi holatlari tavsiflangan.

Ish qobiliyati, fiziologik, biokimyoviy va psixologik reaksiyalar tebra-nishlari fazalari aks etishi va davomiyligi bevosita sport turining o'ziga xos xususiyatlari, yuklamalar yo'nalishlari va qiymatlari, sporchilarning holati, tayyorgarlik darajasi va malakasi, uning yosh xususiyatlari va boshqalar bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu nuqtai nazardan, alohida diqqat-e'tibor super-kompensatsiya fazasiga qaratilishi belgilanib, bu holat uzoq vaqt davomiy-ligidagi adaptatsiya jarayonlari shakllanishi asosida qayd qilinadi.

V.N. Platonov [29] tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, *superkopen-satsiya* – ma'lum bir aniq turdagi ishlarni bajarish ta'minlanishi davomida sportchi organizmning funksional zahiralari yetarlicha chuqur holatda sarflanishiga olib keluvchi yuklamalarga nisbatan ko'rsatiluvchi reaksiya hisoblanib, bunda sporchining malaka va tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, superkompensatsiya fazasining namoyon bo'lishi organizm funksional strukturalarining zahiralari to'liq sarflanishiga olib keluvchi sportchilarning charchash darajasiga shunchalik ko'proq bog'liq bo'lishi qayd qilinadi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan va yuqori malakadagi sportchilarda faqat mashg'u-lotlar mashqlarining chegaraviy darajadagi yuklamalari yoki ularning seriyalari (kun davomida 2-3 ta mashg'ulotni) superkompensatsiya fazasining yaqqol namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin.

N.Volkov [9, 11] tomonidan aniqlanishicha, superkompensatsiya geteroxron (bir vaqtning o'zida amalga oshmaydigan) tavsiflarga ega bo'lib, masalan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishda yuklamalarni bajarishdan keyin, eng avvalo mushaklar tarkibida fosfogen zahirasi qayta tiklanishi amalga oshadi, shuningdek qon tarkibida glyukoza kontsentratsiyasi qayta tiklanadi, navbatdagi bosqichda esa mushak va jigarda glikogen zahirasi qayta tiklanishi qayd qilinadi. Superkompensatsiya jarayonining geteroxronlik tavsiflari faqatgina energetik jihatlariga tegishli emas, balki plastik (qurilish-struktura materiallari) ta'minotga ham tegishli hisoblanadi:

jumladan, energetik potentsialni qayta tiklashga qaratilgan superkompensatsiya jarayoni oqsillarning adaptatsion tarzda biosintezi tezligi darajasi ortishiga olib keladi, shuningdek quyidagi holatlar ham o'ziga xos belgilar ko'rinishida qayd qilinadi: jumladan, aerob yo'nalishdagi yuklamalar bajarilishidan keyin oqsillarning adaptatsion sintezlanish reaksiyasi mitoxondriyalar darajasidagi va mushaklarda oksidlanishda ishtirok etuvchi oqsillar darajasida faollashishi kuzatiladi, kuch rivojlantirilishiga yo'naltirilgan yuklamalar bajarilishidan keyin esa glikolitik tavsiflarga ega holatda mushaklarning mashq bajarishda ishtirok etuvchi miofibrilla oqsillari sintezlanishi faollashadi.

Superkompensatsiyani rivojlantirishni boshqarishda turli xil usullar mavjud hisoblanadi. Maxsus sharoitlarning ta'minlanishi, jumladan organizmda funksional zahiralarning sarflanishiga olib keluvchi sharoitlar yuzaga keltirilishi (gipoksiya, ya'ni kislorod tanqisligi sharoitida mashg'ulotlarni amalga oshirish, toliqish-charchash holatida mushaklarning qo'shimcha tarzda elektr ta'sirida stimullanishi, psixologik va farmakologik stimulyatorlardan foydalanish va hokazolar) superkompensatsiya fazasining yuqori darajada namoyon bo'lishiga turtki berish imkonini beradi. Aerob tavsiflarga ega bo'lgan yuklamalardan foydalanilgan holatda, zahiralarning sarflanishi past qiymatdagi energetik qimmatga ega bo'lgan ko'rinishdagi parhezga amal qilish asosida vujudga keltirilishi mumkin, bu holatda uglevodlarning sarflanishi intensiv tarzda amalga oshishi natijasida aerob tavsiflarga ega ish bajarilishida ish davomida mushaklarda glikogen zahirasining superkompensatsiyalanishi ifodalanishi kuzatiladi [38].

N.I. Volkov [11] tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida qayd qilinishicha, ish bajaruvchi mushaklarda eng avvalo tezkor kislorod va kreatinfosfat zahirasining qayta tiklanishi kuzatiladi, keyin mushaklar ichida va jigarda glikogen zahirasi qayta tiklanadi, faqat navbatdagi bosqichdagina yog' zahiralari va ish bajarish davomida sarflangan oqsillar zahiralari qayta tiklanishi aniqlangan.

Qayta tiklanish jarayonlarining geteroxronlik tavsiflari birinchi navbatda, mashg'ulotlar yuklamalarining yo'naltirilishi xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi. Bir xil sharoitlarda aynan, yuklamalarning yo'naltirilganlik tavsiflari turli xil organlarda ish

bajarish funksiyasi amalga oshirilishi davomida mavjud zahiralarning sarflanishi va ularning qayta tiklanishi darajasi va davomiyligini belgilab beradi.

Bu holat mushaklar guruhlari darajasida yetarlicha darajada yaqqol ko'rinishda namoyon bo'lib, toliqish darajasi va qayta tiklanish davomiyligi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida faollik darajasiga bevosita bog'liq hisoblanadi [29].

Shuningdek, ish bajarilishi davomida organizmning bajaruvchi va regulyator qismlarida qayta tiklanish o'rtasida o'zaro aloqadorlik qonuniyat-larining ta'siri ham sezilarli darajada katta qiymatga ega hisoblanadi. Qon gemoglobini tarkibida va mushaklarda mioglobinda kislorod zahirasi ish bajarilishi tugallangandan bir necha soniya keyin qayta tiklanadi, bu holat arterial qon tarkibida kislorodning yuqori partsial bosimga egaligi hisobiga amalga oshadi. Shuningdek, fosfagenlarning (ATF, KF) qayta tiklanishi ham yetarlicha darajada tez amalga oshadi, ayniqsa ATF aerob metabolizm hisobiga qayta tiklanadi. Maksimal qiymatda bajariluvchi anaerob yuklamalardan keyin yig'ilib qoluvchi laktat miqdori odatda, 1-1,5 soat davomida me'yoriy holatga keltiriladi. Shu bilan bir vaqtda, ish bajaruvchi mushaklarda glikogen miqdori, ayniqsa yetarlicha darajada davomiylikda bajariluvchi aerob yuklamalardan keyin bir necha kun davomida qayta tiklanishi qayd qilinadi [17].

Aerob tavsiflarga ega bo'lgan, bir martalik yuklamalar bajarilishidan keyin mushaklarda glikogen yetarlicha darajada tez qayta tiklanadi: ya'ni, 12 soat davomida 67% gacha, 24 soatdan keyin esa odatda, deyarli oldingi miqdori-gacha qayta tiklanishi qayd qilinadi [29]. Agar, aerob tavsifga ega bo'lgan yuklama oraliq pauzalar bilan birgalikda amalga oshirilsa va bu oraliqlar to'liq qayta tiklanishni ta'minlanmasa, u holda mushak to'qimasi tarkibida glikogen nol qiymatgacha kamayishi kuzatiladi. Birmuncha maksimal qiymatga ega bo'lgan, ko'p marta takroriylikdagi yuklamalar sharoitida, hatto to'la qimmatli uglevod parhezi amalga oshirilgan sharoitda ham bu holatda qayta tiklanish davri 3-4 kun va undan ortiq bo'lishi kuzatiladi [39].

Kun davomida yuklamalarni optimal qiymatlarda rejalashtirish maqsad-larida sportchining umumiy hayot faoliyati rejimini hisobga olish talab qilinadi. Asosiy mashg'ulotlarni bajarish uchun optimal vaqt kunning ikkinchi yarmi hisoblanadi. Ertalabki soatlar davomida

amalga oshiriluvchi zo'riqishli mashg'ulotlar ta'sirida sportchilarda ko'pgina vaziyatlarda tunning ikkinchi yarmida uyqu buzilishiga olib kelishi qayd qilinadi. Ertalabga yaqin esa uyqu vaqtida yuzaki uyqu, bezovtalik holatlari kuzatilishi aniqlangan. Bu holat start olish oldidan shiddatli ish bajarish ta'siri ostida kunlik ritmning me'yoriy tartibi buzilishi orqali ham yuzaga keladi. Ushbu sababga ko'ra, ertalabki soatlarda tezlikka yo'naltirilgan mashqlarni keng ko'lamda bajarish tavsiya qilinmaydi [32].

Kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish yuqori samaradorlikka ega bo'lib, agar bunda asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar yuklamalari oqilona ko'rinishda taqsimlab chiqilishi amaga oshirilsa va mashg'ulotlarning umumiy miqdori katta yuklamalarga ega bo'lgan mashqlar-ning miqdori kamaytirilishi bilan amalga oshirilmasa, bu holat o'z navbatida mashq qilish darajasi samaradorligi oshirilishiga kuchli turtki beruvchi holat sifatida baholanadi.

Yuklamalarning oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi uchun yuklamalarni, ularning kompleks shakllarini va mikrotsikl davomida mashg'ulotlar seriyalarini bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlarining amalga oshishi tempini hisobga olish talab qilinadi. Ma'lumki, har qanday yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlari turli xil shiddatda amalga oshadi. Tabiiyki qayta tiklanish jarayonining nisbatan katta qiymatdagi intensivligi yuklama bajarilishdan keyin tezda qayd qilinadi.

Chegaraviy darajadagi bir martalik yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish davrining davomiyligi sezilarli darajada aerob imkoniyatlar darajasi bilan belgilanadi. Shunday ko'rinishdagi fikr tarqalganki, ya'ni sportchilarda yuqori darajadagi aerob imkoniyatlar qayta tiklanish jarayoni tezligini belgilab beradi [40].

Biroq, yuqori darajadagi aerob xususiyatlar kislorod tanqisligi sharoitida laktat fraktsiyasining nisbatan tez qayta tiklanishiga ta'siri qilib, deyarli bu holatda alaktat fraktsiyaning qayta tiklanishiga ta'sir ko'rsatmaydi, bunda uning ta'sir darajasi aerob imkoniyatlar darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan sportchilardagi kabi qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi [41].

V.N. Platonov [29] tomonidan turli xil yo'nalishdagi yuklamalarni bajarishdan keyin jismoniy imkoniyatlarning qayta tiklanishi tezligi haqidagi ma'lumotlar keltirilgan (1-jadval).

Jismoniy imkoniyatlarning qayta tiklanish tezligi

Yuklamalarning yo'nalishi	Yuklamalarning qiymati	Qayta tiklanish tezligi
Anaerob-alakta	Katta	Tezlikka oid – 48 soat
		Anaerob – 24 soat
		Aerob – 6 soat
Anaerob-glikolitik	Katta	Tezlikka oid – 24 soat
		Anaerob – 6 soat
		Aerob – 48 soat
Aerob	Katta	Tezlikka oid – 6 soat
		Anaerob – 24 soat
		Aerob – 72 soat

Turli xil yo'nalishdagi, qiymatdagi va davomiylidagi yuklamalar bajarilishida, qayta tiklanish davrining birinchi uchdan bir qismida umumiy holatda 55-65%, ikkinchi qismida – 25-35% va uchinchi qismida – 5-15% qayta tiklanish reaksiyalari amalga oshishi qayd qilinadi [29].

Ushbu ko'rinishda, turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi mashg'ulotlar jarayonida katta ta'sirga ega boshqarish yo'llaridan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, malakaga ega bo'lgan yoki yaxshi darajada mashq qilgan sportchilar standart holatdagi yuklamalar bajarilishiga nisbatan gomeostaz holatida kam qiymatdagi siljishlar qayd qilinadi va ularda nisbatan malakaga to'la ega bo'lgan yoki yetarlicha mashq qilmagan sportchilarga nisbatan qayta tiklanish jarayoni tezroq amalga oshishi qayd qilinadi [24, 25, 29].

Mashg'ulotlarni tuzib chiqish umumiy tizimi tarkibida mikrotsikllarning o'rni va taqsimlanish holatlarini qarab chiqamiz.

1.2. Mikrotsikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari

Zamonaviy mashq qilish holati mikrotsikllar tarkibida mashg'ulotlar yuklamalarining katta qiymatda turli xilligi va yuqori darajada me'yoriy-lashtirilishi bilan tavsiflanadi [32, 29, 34 va boshqalar].

Oldin qayd qilib o'tilganidek, mikrotsikl davomida yuklamalarni rejalashtirishda turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketligi tartibini qat'iy ko'rinishda joylashtirib chiqish talab

qilinadi. Sport mashg'ulotlarida kompleks va tanlash asosidagi yo'naltirishdan foydalaniladi.

Quyidagi tadqiqot ishlarida [25, 28, 29] mualliflar tomonidan keltirili-shicha, sportchi organizmiga tanlash asosidagi yo'naltirish bo'yicha mashg'ulotlarni bajarish nisbatan kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu holatdagi mashg'ulotlardan foydalanish ma'lum yo'nalishda pedagogik ta'sir usullari va vositalarini yo'naltirish imkonini beradi. Turli xildagi masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan, vositalarning ketma-ketlikda joylashtirilishidan tashkil topgan majmuaviy mashg'ulotlar sportchilar organizmiga nisbatan keng ko'lamda, biroq nisbatan kuchsiz darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Garchi, mashg'ulotlar jarayoni davomida katta hajmdagi ishlar bajarilishiga qaramasdan, uning alohida qismlarida ish bajarish qobiliyati turli xil funksional tizimlar tomonidan ta'minlanadi.

Sport turlarining o'ziga xos tavsiflariga bog'liq holatda, u yoki bu tipdagi mashg'ulotlar mashqlari va ularni tuzib chiqish, amalga oshirish usullari tanlanadi. Texnika va taktikaning, jismoniy va psixologik imkoniyatlarning katta qiymatda turli xilligi bilan farqlanuvchi sport o'yinlarida va yakka kurash turlarida asosan kompleks tipdagi mashg'ulotlar rejalashtiriladi, bu holatda ketma-ketlikda va parallel holatda juda turli xildagi vazifalar echimi qarab chiqiladi. Sport o'yinlari turlarida kompleks yo'naltirishga ega bo'lgan mashg'ulotlardan ustuvorlikda foydalanish tabiiyki, tanlash asosidagi mashg'ulotlardan foydalanishni ham mustasno qilmaydi, masalan faqat aerob imkoniyatlarning oshirilishi yoki kuch sifatida rivojlantirilishi yo'nalishidagi mashg'ulotlar tanlanishi mumkin.

Murakkab harakat koordinatsiyalarga ega bo'lgan sport turlarida tayyorgarlik tizimi tarkibida ham asosiy o'rin kompleks tipda yo'naltirilgan mashg'ulotlarga ajratiladi.

Siklik va tezlik-kuch ustuvorligiga yo'naltirilgan sport turlarida katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan, sportchi organizmiga nisbatan mashg'ulotlarning o'tkir ta'siri seziluvchi mashqlar aksincha tanlash asosidagi tavsiflarga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash jarayoni davomida kompleks yo'naltirishga ega bo'lgan mashg'ulotlardan mashq qilish bo'yicha oldin erishilgan darajani ushlab turish maqsadlarida foydalanish mumkin.

Bu holat uzoq vaqt davomiyligiga ega bo'lgan musobaqa davrida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu davrda sportchining musoba-qalarda ishtirok etishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar dasturlarini tuzib chiqishning o'ziga xos xususiyatlari mashg'ulotlar jarayoni tarkibining turli xilligini ta'minlash imkonini beradi, shuningdek umumiy yig'indi qiymati unchalik katta bo'lmagan sharoitda sezilarli hajmda ishlarni bajarish imkoniyati yuzaga keladi.

Kompleks mashg'ulotlar tanlash asosidagi yo'naltiriluvchi va sezilarli darajadagi yuklamalar bilan bajariluvchi mashg'ulotlar mashqlaridan keyin qayta tiklanish jarayonlari tezlashtirilishi uchun juda yaxshi vosita hisoblanadi, shuningdek bu tipdagi mashg'ulotlar mikrotsiklar tarkibida qayta tiklanish jarayonlarida katta o'rinni egallaydi [12, 25, 29 va boshqalar].

Yuqorida ta'kidlangani kabi, mikrotsikl strukturasi ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri – yuqori va quyi darajalardagi mashg'ulot yuklamalarining ketma-ketlikda joylashtirilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shunga bog'liq holatda, Yu.M. Shkrebtiiy tomonidan [34] olingan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, bunda ushbu muallif tomonidan tajriba tadqiqotlarida yuqori malakaga ega bo'lgan 4 ta suzuvchilar guruhlar bo'yicha kun davomida ikki martalik mashg'ulotlar asosida to'rtta variantda mashg'ulotlar jarayoni tuzib chiqilgan. Birinchi variant shunday rejalashtirilganki, ya'ni bunda katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashg'ulotlar bajarilganidan keyin, ushbu yo'nalishda o'rtacha qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi belgilangan.

Ikkinchi variantda esa mashg'ulotlarning aksincha, teskari yo'nalishda ketma-ketlikda joylashtirilishi amalga oshirilgan: ya'ni, o'rtacha qiymatdagi yuklamalarga ega mashqlar mashg'ulotlari bajarilgandan keyin, ushbu yo'nalishda yuqori qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi amalga oshirilishi belgilangan.

Uchinchi variantda – yuklamalarning qiymatlari va ularning yo'nalishi har bir mashg'ulotda o'zgartirilib borilgan: jumladan, katta yuklama qiymatiga ega mashqlar bajarilganidan keyin qo'shimcha holatda kichik qiymatdagi yuklamaga ega, ushbu yo'nalishdagi mashqlar bajarilishi belgilangan. Bu tuzib chiqilgan barcha

mashg'ulotlar variantlari suzuvchilarda ish bajarish qobiliyatining sezilarli darajada pasayishiga olib kelgan. Suzuvchilarda maxsus ish qobiliyatining nisbatan kam darajada susayishi qiymatlari mikrotsiklda to'rtinchi variantdagi mashqlar mashg'ulotlari dasturini bajarishdan keyin qayd qilingan, bu holatda mashg'ulotlar kechki vaqt davomida (soat 19-21) amalga oshirilgan, qo'shimcha mashqlar esa ertalab (soat 7-9) uchinchi variantdagi kabi ketma-ketlik tamoyili asosida bajarilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotda olingan natijalar asosida mikrotsikl davomida mashg'ulotlar mashqlarining ketma-ket optimalligi holatlari aniqlangan.

V.P. Shushkov [36] tomonidan 2 ta guruhga ajratilgan sportchilarda (18-20 yosh oralig'idagi chang'ichi-poygachilar) tajriba yo'li bilan aniqlanishicha, haftalik mashq mashg'ulotlari tsikli 2 kunlik ish ko'rinishida boshlanishi va 1 kunlik dam olish, keyin esa 3 kunlik ish kuni va bir kun dam olish ko'rinishida rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanishi qayd qilingan. Bu ko'rinishdagi umumiylik ikkinchi mikrotsiklning to'liq qayta tiklanish fazasida boshlanish imkonini beradi, shu bilan bir vaqtda navbatdagi ish kuni davomida ikkinchi mikrotsiklda sportchilar qisman qayta tiklanish fazasida mashg'ulotlarni amalga oshiradi va keyin esa dam olish kuni belgilanadi.

Yuqori malakaga ega bo'lgan basketbolchilarning tayyorgarlik jarayonida qo'llaniluvchi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari V.M. Koryagin [18] tomonidan batafsil o'rganib chiqilgan.

Tayyorgarlikning alohida bosqichlarida turli xil yo'nalishdagi vositalarning taqsimlanishini tahlil qilish davomida funksional, texnik, taktik va o'yinga tegishli tayyorgarliklar vositalarining qo'llanilishida ma'lum bir aniq tenden-siyalar aniqlangan. Muallif tomonidan ko'rsatib o'tilganidek, ushbu vosita-larning taqsimlanish tavsiflari ularning hajmi tsiklik sport turlarida qo'llaniluvchi ushbu ko'rinishga o'xshash vositalardan sezilarli darajada farqlanadi, shu sababli mashg'ulotlar jarayonida muallif tomonidan sportchilarning aerob va shuningdek anaerob sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi va ayniqsa tezkor-chidamlilikni belgilab beruvchi anaerob-glikolitik imkoniyatlar rivojlanishiga e'tibor qaratish kerakligi ta'kidlab o'tiladi.

Mikrotsiklning oqilona ko'rinishda rejalashtirilishi asosi sifatida alohida mashg'ulotlar yuklamalaridan keyin toliqish va qayta tiklanish

qayd qilinishi bir qator tadqiqotchilar tomonidan keltirib o'tiladi [7, 11, 14, 24 va boshqalar].

A.G. Kubrachenko [19] tomonidan yuqori malakaga ega bo'lgan gandbol-chilar ustida amalga oshirilgan tajriba tadqiqotlari natijalarida mikrotsiklda yuklamalar va dam olishlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi quyidagi ko'rinishda uchta tipdagi reaksiyalar namoyon bo'lishiga olib kelishi qayd qilingan:

- mashq qilish darajasining maksimal darajada o'sishi;
- mashq qilish samarasining sezilarsiz darajada bo'lishi;
- sportchining me'yoridan ortiq toliqishi.

Bunda birinchi tipdagi reaksiya mikrotsiklda katta qiymatdagi yuklama-larning optimal miqdorda qo'llanilishi, ularning o'zaro oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi, shuningdek kichik qiymatdagi yuklamalar bilan o'zaro ketma-ketlikda muvofiq tarzda joylashtirilishi sharoitlarida bajariluvchi barcha mashg'ulotlarda qayd qilinadi. Agar, mikrotsikl davomida mashq qilish darajasi o'sishiga turtki berish vazifasini bajaruvchi yuklamalar o'quv-mashg'ulotda sezilarsiz darajadagi mashqlardan foydalanilsa, u holda ikkinchi tipdagi reaksiya vujudga kelishi qayd qilinadi.

Va nihoyat, katta qiymatdagi yuklamalarning su'istemol tarzida qo'llanilishi yoki ularning oqilona bo'lmagan tartibda, nomuvofiq ko'rinishdagi ketma-ketlikda joylashtirilishi sportchining haddan ortiq darajada toliqishiga olib kelishi, ya'ni uchinchi tipdagi reaksiyani yuzaga keltirishi kuzatiladi.

Ushbu muallif tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot natijalari ko'rsa-tishicha, o'yin mashqlari hisobiga siklik bo'lmagan tavsiflarga ega mashqlarning yaratilishi imkoniyatlari zaruriy ehtiyoj bo'lib, bunda oldindan ma'lum bo'lgan funksional holati tizimidagi siljishlar gandbolchilarda maxsus ish qobiliyatining ta'minlanishiga qaratiladi. Buning uchun o'yin mashqlarini seriyalarga bo'lib chiqish va ularni ma'lum bir aniq miqdoriy qiymatlar bo'yicha dozalarga ajratish talab qilinadi, ya'ni bajarilish shiddati, davomiyligi, takroriylik miqdori, ish bajarish va dam olish ketma-ket joylashtirilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Sport mashg'ulot nazariyasi va amaliyotida mikrotsikl davomida yuklamalar va dam olishlarning ketma-ket joylashtirilish variantlari ishlab chiqilgan bo'lib, ulardan amaliyotda keng foydalaniladi, bu variantlarda navbatdagi mashg'ulotlar oldingi mashg'ulotlardan keyin

qisman qayta tiklanish amalga oshmagan fonda bajarilishi kuzatiladi. Bunday holatda bir qancha mashg'u-lotlarning umumiy yig'indi samaralari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi seriyalarda yig'indi holidagi katta qiymatdagi yuklamalar masalasi muhokama qilinishi talab qilinib, dam olish rejalashtirilishi va bunda ish qobiliyatining yuqori darajada qayta tiklanishiiga erishish zaruriy shart hisoblanadi [25, 34].

Bir qator mualliflar tomonidan [29, 32, 33, 34] bir xil yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning sportchilar organizmiga umumiy yig'indi ta'siri tavsiflangan bo'lib, ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotdan keyin organizmda qayta tiklanish to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilishi amalga oshirilgan sharoit tahlil qilingan. Tezlik yo'nalishidagi, katta yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulot bajarilishi davomida, 24 soat oralig'ida yuzaga keluvchi toliqish tavsiflari bir xildagi yuklamada, takroriy amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda kuzatiluvchi toliqish tavsiflariga o'xshash bo'lishi qayd qilingan. Ikkinchi mashg'ulot dasturi bajarilishi davomida sportchilarning ish qobiliyati sezilarli darajada past bo'lishi kuzatilib, toliqish ta'sirida ular bajarilishi talab qilingan ishning 75-80 foiz ko'pini bajara olmasligi kuzatiladi, o'z navbatida tez rivojlanuvchi toliqish sportchilar psixologik holatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Bu holat ayniqsa, past malakaga ega bo'lgan yoki yetarlicha darajada mashq qilmagan sportchilarda nisbatan yuqori darajada ifodalanishi kuzatiladi. Bir xil yo'nalishdagi, katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ta'sir xususiyatlari mashg'ulotlar davriga, sportchining malaka darajasiga deyarli bog'liq emas, shu sababli mikrotsiklda bir xil yo'nalishdagi katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ketma-ket joylashtirilishida ehtiyotkorlik talab qilinadi va bu holat faqat yuqori malakaga ega bo'lgan va faol mashq qilgan sportchilarda chidamlilikni oshirish maqsadida foydalanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Yangi harakatlarga tegishli holatlarni o'rganish, texnikani takomillashtirish, tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni oshirish yo'nalishidagi mashg'ulotlar ketma-ket joylashtirilishida ko'rsatib o'tilgan sifatlarning rivojlantirilishi asosini tashkil qiluvchi asosiy uslubiy ko'rsatmalarga amal qilgan holatda reja-lashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

24 soat oralig'i bo'yicha amaga oshiriluvchi, o'zaro farqlanuvchi yo'nalishlarga ega va katta qiymatga ega bo'lgan yuklamalar asosidagi ikkita mashg'ulotlarning umumiy yig'indi ko'rinishidagi ta'siri bir xildagi yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning ushbu tipdagi ta'siridan tamoyil jihatidan farqlanadi. Agar, oldingi katta yuklama asosida mashg'ulotning bajarilishida qayd qilingan toliqish g'olati ikkinchi boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot bajarilsa, u holda ikkinchi mashg'ulot bajarilishi aynan oldingi mashg'ulotda kuzatilgan toliqish darajasini chuqurlashtirmaydi, balki sportchining ish qobiliyatining boshqa bir jihati ko'rsatkichlari qiymatining susayishiga olib keladi.

Ushbu ko'rinishda, agar tezlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bajarilishidan keyin, ish bajarish davomida aerob tavsifga ega bo'lgan tezlikga oid chidamlilik darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot bajarilishi amalga oshirilsa, u holda so'nggi holatning sezilarli darajada qiymati pasayishi kuzatiladi. Shu bilan bir vaqtda, ikkinchi mashg'ulotni bajarish davomida tezlik imkoniyatlari darajasi sezilarli pasayishi qayd qilinadi. Shunga o'xshash holat mualliflar tomonidan turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlarda, katta qiymatdagi yuklamalarga ega mashg'ulotlar birligida umumiy yig'indi ta'sir tavsiflarini o'rganishda aniqlangan.

A.B. Kudelin [20] tomonidan keltirilgan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, jumladan bunda ushbu muallif tomonidan mikrotsikl davomida qiymatining asta-sekin oshirib borilishi yoki kamaytirib borilishi ko'rinishida yuklama berilishidan keyin umumiy yig'indi ta'sirining suzuvchilarda qayta tiklanish davrida tavsiflari ko'rsatib berilgan. Ushbu muallif tomonidan aniqlanishicha, mikrotsiklda haftaning oxirigi qismida yuklamaning asta-sekin oshirib borilishi natijasida sezilarli darajadagi "kumulyativ" samara kuzatilishi qayd qilingan, shuningdek mikrotsiklda yuklamaning qiymati asta-sekin kamaytirib borilishida sportchilarda ko'pgina ko'rsatkichlar qiymatlarining, jumladan, nafas olish, asab-mushak apparati, qon, kislorod tanqisligiga nisbatan funksional barqarorlik, maxsus chidamlilik kabilarning nisbatan tezroq me'yoriy holatga kelishi kuzatilgan. Suzuvchilarda organizmning funksional holati me'yoriylashtirilishi uchun yuklamalarning umumiy yig'indi qiymatini va shiddatligini kamaytirish talab qilinmasdan, balki faqat

mashg'ulotlar rejasini tuzib chiqishni variatsiyalash maqsadga muvofiqligi ta'kidlanadi.

G.S. Lalakov [21] tomonidan yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida mikrotsikl variantlarining samaradorligi o'rganilgan. Aniqlanishicha, ikkinchi mashg'ulotdan 22 soat o'tganidan keyin chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash mumkin hisoblanadi. 38 soat o'tganidan keyin esa, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va texnik mahoratni takomillashtirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash mumkin, shuningdek chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik va o'rtacha hajmdagi mashg'ulotlarni bajarishga kirishish mumkin hisoblanadi. 46 soatdan keyin esa har qanday mashg'ulotlar mashqlarini bajarishga ruxsat etiladi.

I.P. Chernov va uning hammualliflari tomonidan [37] chang'i uchuvchilarda 12 kunlik mikrotsikl jadvali o'rganib chiqilgan. Bu jadval 4 ta qatordan tashkil topgan bo'lib, ularning har biri jismoniy sifatlardan birini rivojlantirish yoki takomillashtirishni, shuningdek chang'i uchuvchilarda texnik mahoratni oshirishni ko'zda tutadi. Mashqlar bajarilishi ma'lum bir vaqt oraliqlari bo'yicha ketma-ket joylashtirilgan bo'lib, bunda ushbu mashg'ulotlarni bajarish bo'yicha yuqori darajada qayta tiklanish xususiyatlari hisobga olingan. Har bir mashg'ulot mashqlari ma'lum bir vaqt oraliqlarida, ish qobiliyatining ushbu turdagi mashg'ulotlarni bajarishda yuqori darajada qayta tiklanishi fonida amalga oshirilib, shu bilan bir vaqtda ayrim mashg'ulotlar (oldingi amalga oshirilgan mashg'ulotlarga nisbatan) qayta tiklanish jarayoni to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilish belgilanadi.

Amalga oshirilgan tahlillar natijasida aniqlanishicha, 12 kunlik mikrotsikl-ning qo'llanilishi nafaqat sportchilar organizmi holatining yaxshilanishini ta'minlashi, balki sport yo'nalishidagi texnik natijalarning darajasi oshirilishini ham ta'minlashi qayd qilingan.

A.V. Leksakov [22] tomonidan mashg'ulot usullarining bir xil yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar samaradorligi darajasi yetti kunlik sikl davomida o'rganib chiqilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari asosida chiqarilgan xulosalarda ko'rsatilishicha, dastlabki etti kun davomida bir xil yo'nalishdagi yuklamalar bajarilishi ta'siri ostida, bajariluvchi mashqlarning shaklidan qat'iy nazar, jismoniy sifatlarning ishonarli o'sishi qayd qilinmaydi. Yetti kunlik sikldan

keyin mashq qiluvchilarda jismoniy sifatlarning ishonarli qiymatlarda o'sishi faqat qo'llaniluvchi mashg'ulotlar usullaridan bittasidan foydalanilgandagina qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda o'zgaruvchan uslub nisbatan samarali ta'sirga ega hisoblanadi, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirilish uchun esa oraliqli-seriyali usuldan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Aniqlanishicha [25, 29 va boshq.] kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishning dominant shakli hisoblanib, bu holatdan ayniqsa malakaga ega bo'lgan sportchilarda maxsus tayyorgarlikni amalga oshirishda keng foydalaniladi. Alohida bosqichlarda kun davomida uchta va hatto to'rtta mashg'ulotlarni bajarish belgilanadi. Biroq, uch martalik va to'rt martalik mashg'ulotlarni bajarish saralash sharoitlarida epizod ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarni xususiy holatlarda amalga oshirish nafaqat ko'p vaqt sarfini talab qilishi, shu bilan bir vaqtda sportchilarda haddan tashqari toliqishni vujudga kelishi kuzatilish, har bir mashg'ulot davomida sportchilarning ish qobiliyati susayib borishi, ish bajarishga bo'lgan qiziqishi so'nishiga olib kelishi mumkinligi tasdiqlangan.

Tadqiqotchilar natijalariga [6, 7, 25, 29 va boshq.] ko'ra, sport mashg'ulotlarida foydalanish maqsadlarida mikrotsikllarni tuzib chiqishda umumiy retseptlarni taklif qilishning imkoni mavjud emas. Bu masala har bir aniq alohida holatlarda, u yoki bu sportchilarning (yoki tahminan bir xil tayyorgarlik, malaka, mashq qilish davri va bosqichidagi sportchilar guruhlarining) tayyorgarlik darajasini, malaka darajasini, mashg'ulotlar davrlari va bosqichlarini hisobga olgan holda hal qilinishi talab qilinadi. Biroq, barcha holatlarda mikrotsikllarning tuzib chiqish usullari asosida turli xil jismoniy yuklamalarni bajarish davomida toliqish va qayta tiklanish jarayonlarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi talab qilinadi, shuningdek ushbu qonuniyatlarning sportchilar organizmiga ta'sir xususiyatlari hisobga olinishi zarur.

1.3. Futbolda mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirishning o'ziga xosligi

Zamonaviy futbolning rivojlanish tendentsiyalari yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish uchun mavjud imkoniyatlar zahirasini qidirib topish talabini yuzaga keltiradi. Ushbu zahiralalar (*rezerv*) asosida bir butun tashkiliy masalalar hal qilinishi va kelgusida mashg'ulotlar jarayonining tuzib chiqilishida uslubiy tamoyillarni takomil-lashtirish masalalari qarab chiqiladi.

Yil davomida futbolda sport yo'nalishidagi mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimi sezilarli darajada musobaqalar taqvim jadvali bilan belgilanadi. Yillik tsiklning tuzilishi tayyorgarlik (8-12 haftalik), musobaqaga tegishli (34-36 haftalik) va o'tish (4-6 haftalik) davrlaridan tashkil topadi.

Yillik tsiklda yuklamalarning hajmi jamoaning qanday ligada o'yin ko'rsatishiga, musobaqa davrining davomiyligiga va uning tarkibidagi o'yinlar soniga bog'liq hisoblanadi [23, 31].

A.K. Belyakov [6] tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, tayyorlov davri davomida mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi 180-240 soat atrofida belgilangan bo'lib, musobaqa davri davomida 380-400 soatni tashkil qiladi. Ushbu ko'rinishda, yillik tsiklda tayyorgarlik davomida o'quv-mashg'u-lotlarning hajmi oliy liga jamoalar uchun 700-750 soatni tashkil qiladi.

M.A. Godik [13] tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, turli xil mamlakatlarda, turli xil ligalarda va bitta ligada turli xil jamoalarda tayyorgarlik davrining davomiyligi sezilarli darajada o'zard farqlanishlarga ega bo'lishi qayd qilinadi (2 va 3-jadvallar).

2-jadval

Ayrim mamlakatlarda milliy chempionatlarning o'tkazilishi muddatlari

Mamlakat	Jamoalar soni	1-davranning boshlanishi va tugashi	2-davranning boshlanishi va tugashi
Spaniya	20 (38 tur)	31.08-21.12 (112 kun)	04.01-23.05 (141 kun)
Italiya	18 (34 tur)	31.08-21.12 (112 kun)	06.01.-16.05 (132 kun)
Germaniya	18 (34 tur)	01.08-17.12 (139 kun)	31.01-22.05 (113 kun)
Fransiya	20 (38 tur)	01.08-20.12 (142 kun)	10.01-23.05 (134 kun)
Angliya	20 (38 tur)	16.08-28.12 (135 kun)	10.01-23.05 (130 kun)
Rossiya	16 (30 tur)	5.03-20.06 (104 kun)	12.07-01.11 (111 kun)
O'zbekiston	14 (26 tur)	05.03.-20.06 (108 kun)	30.07-04.11 (98 kun)

Turli xil mamlakatlarda tayyorgarlik va musobaqa davrlarining davomiyligi

Mamlakat	Chempionat davomiyligi	Tayyorgarlik davri davomiyligi	Qishki tanaffus davri davomiyligi
Ispaniya	253 kun	69 kun	14 kun
Italiya	244 kun	66 kun	15 kun
Germaniya	252 kun	40 kun	44 kun
Fransiya	276 kun	30 kun	20 kun
Angliya	265 kun	62 kun	8 kun
Rossiya	215 kun	107 kun	Yilning 14 ta toq kun-lari va 40 ta juft kunlari
O'zbekiston	206 kun	76 kun	41 kun

O'zbekistonda tayyorgarlik davrining davomiyligi Rossiyadagi qiymatga nisbatan birmuncha kam bo'lib, 76 kunni tashkil qiladi (agar, jamoa tayyorgarlikni 15 dekabrda boshlansa). Ma'lumki, musobaqa MPK darajasiga erishish maqsadlarida 6-8 hafta yetarli hisoblanadi, ya'ni ushbu vaqt davomida texnik-taktik va harakatlarga tegishli sifatlarni o'yin darajasi talabi qiymatida oshirish amalga oshirilishi mumkin. O'tish davri sharoitlarida futbolchi ma'lum bir aniqlikdagi harakatlarga tegishli rejimni bajarishi talab qilinib, bu rejim murabbiy tomonidan ishlab chiqiladi.

Futbolchilarning musobaqalarda ishtirok etishi sezilarli darajada o'ziga xos tavsiflarga ega mavsumoldi tayyorgarliklar sifatini, uning davomiyligi va tarkibiy tuzilishi bilan bog'liq hisoblanadi.

Navbatdagi bob davomida futbolchilarning yillik tayyorgarlik tsikli davomida bajarishi talab qilinuvchi yuklamalari batafsil qarab chiqiladi.

Nazorat savollari:

1. Zamonaviy sport yo'nalishidagi tayyorgarlikda qanday o'ziga xos tavsiflarga ega holatlar qayd qilinadi?
2. Sport tayyorgarligida qanday tamoyillar mavjud hisoblanadi?
3. Mikrotsikllarda yuklamalarni tuzib chiqishda qanday omillarni hisobga olish talab qilinadi?
4. Mikrotsikllarning qanday turlari mavjud hisoblanadi?
5. Sport yo'nalishidagi tayyorgarlikda mikrotsikllar strukturasi xusu-siyatlari nimalarda namoyon bo'ldi?
6. Tanlangan va kompleks holatdagi yo'nalishlar mashg'ulotlari o'zaro qanday farqlanadi?
7. Futbolchilarning musobaqalarda muvoafaqiyatli ishtirok etishlariga qanday asosiy omillar ta'sir ko'rsatadi?

8. Futbolchilarning sport tayyorgarligining davralarga ajratilishida qanday o'ziga xosliklar qayd qilinadi?

9. «Jalb qiluvchi» mikrotsikl «Bazaga oid» mikrotsikldan qanday farqlanadi?

10. «Harakatlantiruvchi» (*zarb beruvchi*) mikrotsikl qanday o'ziga xos tavsiflarga ega hisoblanadi?

Foydalanilgan va tavsiya qilinuvchi adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, 26.05.2000.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг кўшимча чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 01.05.2006.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республикада 2011–2013 йилларда футболнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 19.01.2011.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида мураббийлик фаолиятини янада ривожлантиришни тартибга солиш тўғрисида”ги Қарори, 13.07.2013.

5. Варюшин В.В. Планирование нагрузок в коротких межигровых интервалах на основании исследования динамики восстановления физической работоспособности футболистов // Теория и практика футбола. - № 1. – 2001. – С. 12-13.

6. Беляков А.К. Структура и содержание подготовительного периода тренировки футбольных команд: Автореф. дис....канд. пед. наук. -М., 1986.-20 с.

7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. – 268 с.

8. Бо×карев В.Ф. Исследование эффективности проведения восстановительного микроцикла тренировки у гимнастов в условиях среднегорья. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1978 – 19с.

9. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. Теория и практ. физ. культуры. № 1 1974. с. 60-63.

10. Волков Н.И., Ремизов Л.П. Использование физиологических критериев для оптимизации тренировочного процесса. Теория и практ. физ. культуры. № 5, 1975. с.12-14.

11. Волков Н.И., Несен Э.Н. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев. 2000. – 504 с.

12. Вржесневский И.В. Методы и средства управления процессом восстановления и развития работоспособности спортсменов при тренировке с большими нагрузками. В кн:

Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. Киев, 1973, с. 5-21.

13. Годик М.А. Физическая подготовка футболиста. М., 2006. – 270 с.

14. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 1987. – 22 с.

15. Гудзь П.З. Восстановительные процессы в мышцах при тренировке с большими физическими нагрузками. В кн.: Система восстановительных средств в спорте. М., 1973, с. 7-9.

16. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. М. 1995. с. 213-225.

17. Коц Я.М. Спортивная физиология. М., 1986.

18. Корягин В.М. Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации. автореф. ...дис. канд. пед. наук. М., 1973. – 30 с.

19. Кубраченко А.Г. Исследование особенностей построения занятий гандболистов в зависимости от режимов чередования упражнений с отдыхом. Автореф. ...дис. канд. пед. наук. Киев. 1975. – 35 с.

20. Куделин А.Б. Последствие различных по структуре построения микроциклов спортивной тренировки. В кн.: Программирование и оптимизация тренировочного процесса. М., 1978. с. 69-74.

21. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 1998. – 54 с.

22. Лексаков А.В. и др. Интегральная подготовка футболистов. М. 2010. - 207 с.

23. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 263 с.

24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. 1977. – 279 с.

25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001. – 333 с.

26. Нелюбин В.А. Исследование вариантов построения недельных циклов тренировки лыжников-прыгунов в соревновательном периоде. Автореф. ...дис. канд. пед. наук. – Л. 1969. – 20 с.

27. Никитушкин В.Г. Особенности структуры тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям юных бегунов на средние дистанции. Автореф. ...дис. канд. пед. наук. – М. 1980. – 23 с.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1970. – 478 с.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 2004. – 807 с.
30. Разумовский Е.А. Стратегия планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле подготовки. Научный вестник. № 2. 1985. с. 38-40.
31. Слуцкий Л. В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности. Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 116 с.
32. Сулов Ф.П. Экологические условия и система подготовки спортсмена. М., 1995. с. 305-323.
33. Сулов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. Теория и практика физ. культуры. № 11. 2002. с30-33.
34. Шкробтий Ю.М. Экспериментальное обоснование методики построения тренировочных микроциклов в плавании при двух занятиях в течение дня. Автореф. ...дис. канд. пед. наук. Киев. 1976. – 22 с.
35. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. М., РГАФК. 1995. – 104 с.
36. Шушков В.П. Исследование сочетания тренировочных нагрузок по направленности у лыжниц-гонщиц 18-20 лет в недельных циклах соревновательного периода подготовки. автореф. ...дис. канд. пед. наук. М., 1978. – 21 с.
37. Чернов И.П. Исследование структуры и содержания тренировки конькобежцев-юниоров на этапе специальной подготовки. автореф. ...дис. канд. пед. наук. М. 1979. – 29 с.
38. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.
39. Hultman E., Greenhaft P.L. Food stores and Energy Reserves // Endurance in Sport / R. Shephard, P.- O. Astrand (eds). – Oxford: Blackwell Sci. Publ., 1992. – P.127-135.
40. Astrand P.-O., Rodahl K. Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise. – New York – St. Louis: McGraw-Hill, 1986. – 682 p.

II bob. YILLIK SIKLDA FUTBOLCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI TUZIB CHIQISH

L.P. Matveyev [15], N.G. Ozolin [18], V.N. Platonov [19] kabi mutaxas-sislar tomonidan 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 [5, 14].

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'lqinsimon ko'rinishda aks etishi saqlanadi [3, 5, 6, 13, 14].

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 lahasiga 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.

2.1. Tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish

Tayyorgarlik davri sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan tayyorgarligida bazaga oid asoslarning shakllantirilishi uchun mo'ljallaniladi. L.P. Matveyev [15], V.N. Platonova [19] kabi muayassislar tomonidan qayd qilinishicha, 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.

M.A. Godik [5] tomonidan qayd qilinishicha, 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 tomosha-bopligi 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 muvaffaqiyatli 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.

Bir qator mutaxassislarining [6, 11, 12, 18, 19, 21, 28] bildirgan fikrlari bo'yicha, 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 muvaffaqiyatliroq 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 [19].

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 rejalash-tiriladi va maxsus tayyorgarlik davri nisbatan davomiyligi bilan ajralib turadi. Yuqori malakaga ega bo'lmagan sportchilarda esa aksincha nisbatlarga amal qilinadi [2, 13, 14, 16, 19].

M.A. Godik [5] tomonidan tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar yuklama-larini taqsimlashning quyidagi ko'rinisdagi sxemasi taklif qilinadi (4-jadval).

4-jadval

Tayyorgarlik davrida yuklamalarning taqsimlanish sxemasi

Yuklamalarning tavsiflari		Tayyorgarlik davri siklida yuklamalarning hajmi				
Maxsus ixtisos- lashtirilgan	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 – ixtisoslashtirilish 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 futbol-chilar 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'rinisdagi holatlarda funksional potentsialning yig'ilish davomiyligi cheklanishi va uning ro'yobga oshirilishi o'rtasidagi qarama – qarshilik vaziyati yuzaga kelishiga olib keladi [1, 2, 13, 22, 24, 25].

Bu ko'rinisdagi 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.

Ushbu o'rinda, A.Baramidze [2] tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot-larda olingan ma'lumotlarni qayd etib o'tish qiziqarli hisoblanadi, ya'ni ushbu muallif tomonidan aniqlanishicha, 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 yukla-malarning 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 strukturasi 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 boshlani-shigacha 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 (5-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'ri-

5-jadval

Tayyorgarlik davri bosqichlarida yuqori malakali jamoalarning mashg'ulotlar jarayoni ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Jamoalar	Bosqichlar				Umumiy ko'rsatkichlar	
		1	2	3	4	Σ	X
Mashg'ulotlar kunlari soni	D	10	20	18	5	53	
	T	14	20	19	5	58	
	S	13	17	22	10	62	
Mashg'ulotlar mashqlari soni	D	17	35	31	8	91	
	T	24	37	34	7	102	
	S	25	34	4	20	123	
O'yinlar miqdori	D	1	4	5		10	
	T	3	3	3	1	10	
	TS	2	4	5	1	12	
Yuklamalarning hajmi (daqiqqa)	D	1920	3540	2460	660	8580	1618
	T	1320	2640	2040	540	6540	112.7
	S	2940	3660	4980	1740	13320	214.8
Yo'nalish: Anaerob-alaktat	D	15	20	18	38		23
	T	11	19	17	11		14
	TS	23	30	38	39		32
Anaerob-glikolitik	D	8	6	10	12		9
	T	7	11	4	5		7
	S	7	25	26	25		21
Aerob-anaerob	D	22	26	44	31		31
	T	46	37	46	39		42
	S	44	38	35	36		38
Aerob	D	55	48	28	19		37
	T	36	33	33	45		37
	S	26	7	1			9

Hova: bosqichlar, 1 - qamrab oluvchi; 2 - umumiy tayyorgarlik; 3 - maxsus tayyorgarlik; 4 - musobaqa oldi. Jamoalar: D - «Dinamo», Moskva; T - «Torpedo», Moskva; S - «TSSKA» (Markaziy harbiy sport klubi).

nishdagi ishlarga nisbatan 6 marta ko'pligi qayd qilinadi. Shu bilan bir 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 bajaranganliklari 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.

6-jadvalda tayyorgarlik davrining namunaviy rejasiga misol keltirilgan.

6-jadval

Tayyorgarlik davrida haftalik sikllarni rejalashtirishning namunasi

Sikllar	Davomiyligi	O'tkazish joyi	Vazifalari
1	1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<p>Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish</p> <p>Funksional, jismoniy, texnik tayyorgarlikni testdan o'tkazish</p> <p>Asab-mushak apparatining psixifizik funksiyalarini o'rganish</p> <p>Mashg'ulotlar o'tkazish.</p> <p>Harakatlanish sifatining qayta tiklanishi, texnik-taktik mahorat va uni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish</p> <p>O'yinchilarning ma'naviy-ahloqiy, iroda holatini yaxshilash, sport formasini qaror toptirish</p>

2	4-6 hafta	Jamo'a rahbari aniqlaydi	Maxsus jismoniy sifatlarni, o'yin texnikasi va taktikasini mashq qildirish
			O'yinchilarning individual xususiyatlarini 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	Jamo'a 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
4	9-10 hafta	Jamo'a rahbari aniqlaydi	Maxsus o'yin mashqlari va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish
			O'yinchilarni yuqori sport formasiga olib kelish, birinchi taqvim uchrashuviga yuksak darajada tayyorlanish

Bir qator muayassislar [1, 2, 5, 13, 14, 20, 22, 25] tomonidan keltirilgan tavsiya va ko'rsatmalarga asosan, 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 rivojlan-tirilishiga, 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 maydon-chalarda o'tkaziluvchi o'yin mashqlaridan foydalanilib, bunda turli xil sondagi 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.

Bir qator muayassislar [1, 3, 4, 17, 28] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, 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 (7-jadval).

G.V. Monakov [16] tomonidan keltirilgan tavsiyalarga ko'ra, 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 sonda 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

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1	1 = 60 daqiqa	Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish	Kichik
	2 = 60 daqiqa	Barcha harakatlarga oid imkoniyatlarni 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 testdan 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 rivojlantirish	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 ixtisoslash-tirilmagan 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 trenajyor-larda 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 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 yaqinlash-tirilishini ta'minlovchi va bunda kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlar tadbiriq etiladi. 8-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 tako-millashtirish 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.

8-jadval

Maxsus tayyorgarlik bosqichi mikrotsiklida yuklamalarni taqsimlashning tahminiy misoli

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiyamati
1	1 = 90 daqiqa	Guruh holatidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 90 daqiqa	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 ixti-soslashtirilmagan vositalardan foydalanishda mashg'ulotlar yuklamalarini maqsadga yo'naltirilgan tartibda va qat'iy holatda miqdorrini belgilab chiqish mumkin.

Ayrim muayassislar [2, 5, 13, 16, 22, 25, 27] tomonidan maxsus tayyorgarlik bosqichi mikrotsikli davomida mashg'ulotlar yuklamalarining quyidagi ko'rinishda taqsimlab chiqilishi taklif qilinadi (9-jadval).

Ular tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlashning sifatini baholash mezoni sifatida nafaqat jismoniy yuklamalar darajasi nazarda tutilishi, balki mashg'ulotlar mashqlarining tavsiflari ham hisobga olinishi zarur hisoblanadi. Birinchi holatda mashg'ulotlar

9-jadval

Tayyorgarlik davrining maxsus – tayyorgarlik mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamalarini me'yorlashtirish

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 koordinatsion mashqlar	Kuch sifatlarning rivojlantirilishi	O'rtacha
	3	Maxsus bo'lmagan	Siklik mashqlar	Tezlik sifatlarning rivojlantirilishi	O'rtacha
2	1	Maxsus bo'lmagan	Siklik va sakrash mashqlari	Tezlik-kuchga oid sifatlarning 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 sifatlarning 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 quyida-gilarni hisobga olish tavsiya qilinadi:

– agar, yuklamalar o'zgaragan 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'liqinsimon 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.

M.A. Godik [5] tomonidan qayd qilinishicha, 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 transformatsiya-lanishining 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 indivi-duallashtirish.

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 uslublari taqvimiga 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-qoidalardan mustasno holatlardan biri sifatida hisoblanishi mumkin.

10-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 yukdamlarini namunaviy taqsimlash misoli

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiyamati
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 takomillashtirish	O'rtacha
6	1 = 60 daqiqa	Standart holatdan yutishni takomillashtirish	Kichik
7	1 = 120 daqiqa	Nazorat yoki birinchi taqvim o'yini	Katta

futbolchilarning ma'lum bir darajasi qayd qilinishi, o'yin kontseptsiyalari, iqlim sharoitlari va hokazolar), biroq ulardan navbatdagi bosqichlarda murabbiy mahoratini takomillashtirish va shaxsiy amaliyot tajribalarini kengaytirish maqsadlarida to'liq foydalanish maqsadga muvofiqdir.

2.2. 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.

2.2.1. 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) shiddatligii 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) shiddatligii 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.

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.

2.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi

Bu mikrotsikl davomida asosiy e'tibor asosiy jismoniy sifat-larning 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'lakhasida 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, maydonchani 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 takroriyiligi 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 davomiyiligi 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 holiday texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

12×12 o'lchamdagi maydonchada, to'p bilan « 3×3 , 4×4 kvadrat»da chigil yozdi mashqlarini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyiligi 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 sterching 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 sterching bajariladi.

Juft holatda, 12 stantsiyada davomiyligi 30 soniyani tashkil qiluvchi, 2 marta takrorlanib, 3 ta seriyada mashqlarni bajarish.

5 daqiqa davomida sterching bajariladi.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlanish imkoni-yatlarining 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, 4×3×4 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 davomiyligiga 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 harakatlari 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 (8⁰⁰-8⁴⁰). 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.

2.2.3. Tayyorgarlik davrining bazaga oid birlamchi mikrotsikli dasturi

1-kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchib borish, joylashish, dam olish.

1-mashg'ulot. Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. Bir tekisda yugurish va 30 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirilishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: Juft bo'lib to'p bilan «Vengercha mashq» harakatlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Darvozagacha 20-25 metr masofadan dumalab borayotgan (harakatdagi) to'pni zarb bilan daravozaga yo'naltirish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

8×8 metr o'lchamdagi maydonchada «5×2 kvadrat» bo'yicha, 2 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

2 ta guruh bo'lib darvozaga zarba berish, to'pning jarima maydoniga chiziq yoni bo'ylab burchakdan o'yinga kiritilishida, burchak ostida zarba berish amalga oshiriladi, o'rin almashinadi. Mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

«5×2 kvadrat»da 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

«*Qo'sh devor*» orqali darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima maydonidan jarima maydonigacha 2 ta darvozada futbol o'ynash, bunda har biri 10 daqiqadan bo'lgan 2 ta taym belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

2-*kun*. Futbolchilarning tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi. Kechqurun mash-g'ulot o'tkaziladi. Yo'naltirilishi – barcha harakatlarning namoyon bo'lishi rivojlantirilishiga qaratiladi.

Ikkita tarkibda nazorat o'yini tashkil qilinadi.

3-*kun*. Ertalab, aerob imkoniyatlarni rivojlantirish mashqlari bajariladi, bir tekisda yugurish va 30 daqiqa davomida stretching bajariladi.

4-*kun*. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratiladi.

Mashg'ulot trenajyor zalida o'tkaziladi. Juft holatda 35 soniyali pauza bilan, 2 ta seriyada bitta mashqni 35 soniya davomida bajarish amalga oshiriladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarni takomil-lashtirishga qaratiladi.

Doira bo'ylab to'p bilan chigil yozdi mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 25 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Uchlik ko'rinishida, «6×3 kvadrat» bo'yicha, 2 urinish majburiyligida, to'liq holatda saralangunga qadar mashqni bajarish. Bunda maydonchanning o'lchami 17×17 metrni va mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

6×6 bo'lib mashq o'yinlarini bajarish: birinchisi himoyada o'ynaydi, ikkinchisi hujumda o'ynaydi. Hujum qilish o'yinchilari hujum qilish yo'nalishini, to'pni nazorat qilishni, yugurish, qanotlar orqali hujumga o'tish va darvozani egallashni tezkorlikda o'zgartirishadi. Himoya o'yinchilari joyini qayta o'zgartirish, kafolatlash va himoyadan maydonning o'rtasigacha tezkorlikda chiqib kelish ustida ishlashadi. Uchinchi oltilik qanotdan to'p tashlanishidan keyin maydonning boshqa bir yarmisida darvozaga zarba berish mashqini amalga oshiradi. Mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

O'rin almashinish 15 daqiqadan keyin bajariladi. Himoya o'yinchilari almashtirilmaydi.

Maydonchanning o'lchami 30×40 metrni tashkil qilgan sharoitda, «*uchinchi*»ga pas berish orqali oldinga chiqish bilan birgalikda, o'rinlarni almashtirish asosida «9×9 kvadrat» bo'yicha mashqni bajarish. Har bir jamoadan ikkitadan o'yinchi to'g'ri to'rtburchakli sohaning yo'lak (*koridor*) qismida diagonal bo'ylab joylashadi, ular o'rin almashinish bilan birgalikda, hamkor bilan to'pga bir urinishda o'yinni olib borishlari mumkin. Bunda mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): bir tekisdagi yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

5-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

20 daqiqa davomida bir tekisdagi yugurish va 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Kunning birinchi yarmisida nazorat o'yini o'tkaziladi.

O'yindan keyin 12 daqiqa bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching bajariladi.

Kechqurun qayta tiklanish tadbirlari – suv havzasi (*basseyn*), saunadan foydalanish amalga oshiriladi.

6-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashg'ulot trenejyor zalida o'tkaziladi. Juftlikda har bir stantsiyada 35 soniyadan ishlaydi, qaytarilishi 2 seriya.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa stretching, 3 daqiqa yugurish mashqlarini bajarish.

Uchlik holatida to'p bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi, hamkorlarning almashtirilishi 1 daqiqadan keyin amalga oshiriladi:

- 3 ta ustunni yugurib o'tib to'pni qaytarib olish;
- 3 ustun oralig'ida yugurgan holatda to'pni qaytarib olish;
- bo'sh joyga pas tashlash – urinish bilan to'pni qaytarib olish;
- pas – markazda hamkorni aldab o'tish, to'pni qaytarib olish;
- pastdan pas tashlash, hamkorni orqadan quvlash bilan ustungacha masofada to'pni olish, 3 ta ustunni aylanib o'tish, boshqa hamkorga tashlash, orqadan quvlash, ustungacha to'pni olish va qaytadan ustunlardan o'tish va hokazo.

- 3 ta ustunni aylanib o'tishdan keyin chap, o'ng oyoq bilan to'pni qaytarib olish;

- 3 ta ustunni aylanib o'tish, to'pni o'rin almashinish bilan birgalikda «devor»dan qaytarib olish;

- 3 ta ustunni aylanib o'tish, hamkorga tashlash, to'pni qaytarib olish, 12 metrda olg'a intilish.

To'pni egallab olish va jarima maydonigacha uchta nuqtadan darvozaga zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqa, pozitsiyani almashtirishdan keyin, jami 3 daqiqani tashkil qiladi.

Orqadan yugurish bilan birgalikda uchlik holatida darvozalarga zarba berish, qanotlardan uzatish orqali zarba berish. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqa, har bir qanot bo'ylab mashqni bajarishga 10 daqiqadan ajratiladi.

Jarima maydonidan maydon markazigacha «9×9 kvadrat» bo'yicha, 3 marta uzatishdan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 5 daqiqa davomida stertching bajariladi.

7-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Bir tekisda yugurish va stertching – 30 daqiqa.

Nazorat o'yini o'tkaziladi (12⁰⁰-14⁰⁰).

O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish amalga oshiriladi.

Kunning ikkinchi yarmisida qayta tiklanish tadbirlari – suana, suv havzasidan (*basseyn*) foydalanish amalga oshiriladi.

8-kun. 1-mashg'ulotni o'tkazish (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 300 metr masofaga bir tekisda yugurish, 5 daqiqa stretching bajariladi, 3 daqiqa yugurish mashqlari amalga oshiriladi.

9×9 metr o'lchamli maydonchada «5×2, 6×2 kvadrat» bo'yicha, qaytarib, 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 2×8 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni juft holatda 40-45 metr masofaga uzatish (*plasser*), mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Juft bo'lib darvozalarga zarba berish, to'pni yuqoridan uzatish, oldinga intilish, darvozaga zarba berish. Zarba beruvchi o'yinchi oldinga intilishga qaytadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2 × 8 daqiqani tashkil qiladi.

Har biri 5 tadan o'yinchidan tashkil topgan 3 ta jamoa bilan o'yin mashqlarini bajarish, bunda maydon uchta hududga ajratiladi. Vazifa – himoyadan tezkorlikda chiqishga qaratiladi. Gol uruvchi jamoa tezda boshqa darvoza tomon hujumga o'tadi. To'p yo'qotilgan holatda, pressing qo'llaniladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): bir tekisda yugurish va stretching – 15 daqiqa.

9-kun. Nazorat o'yini (11⁰⁰-13⁰⁰). O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqi bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmida qayta tiklanish tadbirlari – suana, suv havzasidan (*basseyn*) foydalanish amalga oshiriladi.

10-kun. Uyga qaytish (*uchish*).

10 kunlik o'quv-mashg'ulotlar yig'ini davomida turli xildagi malaka darajalari va turli xil raqiblar uyin uslublari bo'yicha 5 ta nazorat o'yini, shuningdek 10 ta mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi. Yo'naltirilishi – quyidagicha ifodalanadi:

- 4 ta mashg'ulot – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun;
- 2-mashg'ulot – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun;
- 1-mashg'ulot – barcha harakatlanish imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish uchun ajratiladi.

Uchta mashg'ulot guruh texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi. Ushbu ko'rinishda, ko'rinib turibdiki, bu mikrotsiklda urg'u yangi futbolchilarni tekshirish va optimal tarkibni aniqlash, jamoaviy va asosiy guruh holdagi texnik-taktik harakatlarni sinov-muhokamadan o'tkazishga qaratiladi. Aerob va kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlar davom ettiriladi.

2.2.4. Tayyorgarlik davrining bazaga oid ikkinchi mikrotsikli dasturi

1-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob-glikolitik imko-niyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 1200 metr masofada harakatda bajariladi.

8 daqiqa davomida stretching bajariladi.

6×1000 metr masofada yugurish, takrorlash oralig'idagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi. Kesim masofasini yugurib o'tish vaqti – 4 daqiqa 10 soniyani tashkil qiladi.

1000 metrga o'zgaruvchan yugurish: jumladan, 100 metrga tezkor holatda yugurish (16-17 soniya davomida); 100 metrga sekin yugurish (qayta tiklanish – yurak urish tezligi (YuUT) 120-130 *urish/daq* ni tashkil qiladi).

5 daqiqa davomida bir teksida yugurish, yurakning urish tezligi (YuUT) 120-130 *urish/daq* ni tashkil qiladi).

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot. Chigil yozdi mashqlari: Har bir futbolchiga to'p beriladi, maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlaniladi, yugurish mashqi bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

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.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

15 metr masofa kesimida 4 martalik yugurish mashqlari va 10 metr maso-fada tezlashish mashqni bajarish, mashqni bajarish 7 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima maydonigacha S maydonda «kvadrat» bo'ylab, 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.

2-*kun*. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Mashqlar trenajyor zalida o'tkaziladi. 10-12 stansiyada mashqlar belgilanadi.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Juflikda 20 soniya mashq bajariladi, takrorlash – 2 marta 3 ta seriyada bajarish.

Seriyalar oralig'idagi pauza 2 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imko-niyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching bilan birgalikda, doira bo'ylab to'p bilan «*Maktab*» mashqini bajarish – 30 daqiqa.

Uchta guruh bo'lib «Kvadrat» mashqini bajarish, bajarish shartlari: 2 martalik urinishdan keyin bittalik urinish bajariladi. Ikkita jamoa «Kvadrat»da turadi, uchinchi jamoaning a'zolari «Kvadrat» tomonlarida, uning atrofida joylashadi, ular to'pni egallab turgan jamoadan bitta urinish bo'yicha to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Mashqni bajarish har biri 10 daqiqadan iborat bo'lgan 3 ta taymdan tashkil topadi, pauza 1 daqiqa – stretching bajariladi.

Pauza davomida jamoalar almashadi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa sekin-asta yugurish, 3 daqiqa stretching bajariladi.

3-*kun*. O'quv-mashg'ulotlar yig'iniga uchish.

1-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlarga tegishli imkoniyatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'ylab mashq bajarish, mashqni bajarish 25 daqiqani tashkil qiladi.

Juftlikda to'pni 40-45 metr masofaga uzatish (*plasser*), mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

4 ta bo'lib: 30 metr masofaga kutib olish ko'rinishida estafeta, 3 marta takrorlanadi, oraliqdagi pauza 1-2 daqiqa stretching bajariladi.

Uchlikda, 3 ta urinishda to'p bilan mahoratni namoyish qilish (*jonglyorlik qilish*), mashqni bajarish davomiyligi 5-7 daqiqani tashkil qiladi.

6 ta tirqish darvozalar bilan futbol o'yini, to'pni bitta urinishda urish, hamkor to'pni darvoza oldida qabul qilishi belgilanadi, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish – 10 daqiqa.

4-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

CHigil yozdi mashqlari: 1200 metr masofaga bir tekisda yugurish va 7 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Tezlik-kuchga oid yo'nalishda majmuaviy mashqlarni bajarish:

– yuqoriga «*baqa*» usulida 15 marta sakrash, mashqni 2 marta takrorlash, takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti 2 daqiqani tashkil qiladi;

– uzunlikkga «*baqa*» usulida 15 marta sakrash, mashqni takrorlashlar soni 2 marta, dam olish pauzasi 3 daqiqani tashkil qiladi (stretching).

– «*Tizzani ko'krak qafasiga tegishi*» usulida sakrash, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlash oralig'idagi pauza vaqti – 30 soniyaga teng, seriyalar o'rtasidagi vaqti 2 daqiqa (stretching).

– 30 marta oyoqni keng tashlab «*zig-zag*» usulida qadam tashlab yurish – mashqni 2 marta takrorlash;

– oldinga harakatlanish bilan birgalikda «*tizzani ko'krak qafasiga tegishi*» usulida sakrash, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti – 2 daqiqa (stretching);

– 30 qadam bo'ylab «zig – zag» usulida qadam tashlab yurish – mashqni 2 marta takrorlash; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti – 2 daqiqa (stretching);

– sakrash davomida oyoqlarni «qaychi» usulida tezkorlikda almashtirish, mashqni bajarish davomiyligi 30 soniya, takrorlashlar soni 2 martani tashkil qiladi; takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti – 2 daqiqa (stretching).

Yugurish mashqlarini bajarish:

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 2 daqiqa 30 soniyada bosib o'tish;

300 metr masofani 50-55 soniyada bosib o'tish;

Seriyalar miqdori 3 ta, oralig'idagi pauza 3 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 6 daqiqa davomida stretching. 2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh holiday texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan – to'pni butun maydon bo'ylab idora qilish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi;

– To'pni idora qilish, uzatishlar, aldab o'tish va 10-12 metrga tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi; 10 daqiqa davomida stretching.

Juflik holatida «yugurib o'tish» orqali darvozalarga zarba berish, mashq 2 marta takrorlanib, 6 daqiqa bajariladi.

Juft bo'lib markaziy doira atrofida 3 daqiqa davomida stretching.

15×15 metr o'lchamdagi maydonda «5×3 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlardan uzatishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Maydonning S yarmisida «Kvadrat» mashqini bajarish, to'pni nazorat qilish, uchinchiga pas tashlash, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish.

5-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching va 35 metr masofa kesimida yugurish mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Harakatlar koordinatsiyasi bo'yicha mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

160 metr \times 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, maksimal qiymatning 80% holatida, pauza 45 soniyani tashkil qiladi;

Pauza – 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

160 metr \times 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 45-60 soniyani tashkil qiladi;

Pauza – 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

80 metr \times 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 40-45 soniyani tashkil qiladi;

40 metr \times 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 30 soniyani tashkil qiladi;

Pauza – 2 daqiqa davomida stretching bajariladi.

30 metr \times 10 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 30 soniyani tashkil qiladi;

60 metr \times 5 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 40 soniyani tashkil qiladi;

100 metr \times 6 ta takroriylik masofa kesimida yugurish, pauza 45 soniyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh holidagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 15 daqiqa davomida stretching; 12 daqiqa davomida yugurish mashqlarini bajarish.

Guruhlar – har biri 5 tadan o'yinchidan iborat bo'lgan 3 ta guruhda o'yin mashqlarini bajarish.

Qayrilish bilan to'pni tashlash, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Uzatish – qaytarib qabul qilish – pastlatib uchinchi o'yinchiga uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

«*Qo'sh devor*» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

4 ta himoyachi 6 ta hujumchiga qarshi o'yin mashqlarini bajarish.

Vazifa: himoyachi gol urilishga yo'l qo'ymaslik va himoyadan tezkorlikda chiqish orqali to'pni qaytarish yoki egallab olish; hujum uchun ortiqcha o'yinchidan foydalanib, hujumni tashkil qilish va darvozani zabt etish, markaz va qanotlar bo'ylab hujumga o'tish. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Uchlik holatida qanotlardan to'p tashlashdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish 12 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

6-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – barcha harakatlarga oid imkoniyatlar namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida bir teksida yugurish va 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

«6×2 kvadrat» bo'ylab, doira bo'ylab qaytarib pas tashlashsiz holatda, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Koordinatsiya harakatlari bo'yicha mashqlar – 10 daqiqa.

O'yin mashqlari: burchak qanotdan futbolchi to'pni idora qilgan holatda bilan kirib kelishni amalga oshiradi – to'pni markazga uzatadi – hamkordan to'pni qabul qilish orqali o'yinchi oldinga intiladi – burchak qanot tomonsida turgan boshqa bir sherigiga uzatadi – to'pni qaytadan qabul qilib oladi – jarima maydoni chizig'i bo'ylab darvozaga zarba beradi – to'pni qabul qilib oladi – uni idora qiladi – uzatadi va boshqa darvozaga zarba yo'llaydi.

Barchasi tezlik bilan bajariladi. 1 seriyada takrorlashlar 4 ta, bu ko'rinishdagi seriyalar 3 tani tashkil qiladi. Takrorlashlar oralig'idagi pauza 90 soniyaga teng.

Seriyalar o'rtasidagi pauza 8-10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi (*zaminka*): 5 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlari: yugurish va stretching – 20 daqiqa.

Turli xil variantlarda olingan darvozalar bilan to'p bilan o'yin mashqini bajarish – 8 daqiqa.

3 daqiqa davomida stretching.

Turli xil usullarda 2 daqiqa davomida 4 marta bosh bilan o'ynash – 8 daqiqa.

S maydonda, uchinchiga pas tashlash bilan 8 ta darvozada futbol o'ynash, oraliq bo'ylab zarba berish va to'pning darvozada hamkor tomonidan qabul qilinishidan keyin gol hisobga olinadi, mashq har biri 10 daqiqadan 2 ta taymda amalga oshiriladi. Pauza davomida 2 daqiqa stretching.

Uchlik holatida, qanotlardan uzatib berishdan keyin darvozalarga zarba berish, bunda har biri 9 tadan futbolchidan tashkil topgan 2 ta guruh bo'yicha 12 daqiqa davomida mashq bajariladi.

Qarshiliksiz holatda, maydonning o'rta chizig'idan turib, raqib darvozasiga hujum qilish – 6 daqiqa.

Standart holatlar ustida ishlash – 14 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuchga oid mashqlar – 10 daqiqa.

7-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va kuchga oid mashqlarni bajarish – 10 daqiqa.

Kechqurun nazorat o'yini o'tkaziladi.

O'yindan keyin 12 daqiqa davomida bir tekisda yugurish mashqi bajariladi.

8-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida juftlik holatida, 3 ta seriyada, har biri 20 soniyadan 2 ta yondashuv mashqlari bajariladi.

Kunning ikkinchi yarmida qayta tiklanish tadbirlari tashkil qilinadi, dam olish amalga oshiriladi.

9-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 35 metr kesimda, 12 daqiqa davomida 4 martalik yugurish mashqlarini bajarish.

Stretching – 8 daqiqa.

Oyoqlarning ishlash chastotasi bo'yicha mashqlarni bajarish – 3 daqiqa.

Juft bo'lib 3×70 metr holatda, 2 ta seriyada mashqlarni bajarish:

– har uchinchi qadam tashlashda hakkalab sakrash bilan yugurish;

– oyoqdan oyoqqa «*ko'p martalab sakrash*»;

– «*Kiyik yugurishi*»;

– tizzani ko'krakka ko'tarish orqali bitta oyoqda sakrash (ikki marta chap va ikki marta o'ng oyoqda);

– 2×15 metr masofada «*bukilib*» sakrash;

– 15 marta yo'nalishda «*baqa*» usulida yuqoriga sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

– 15 marta yuqoriga-oldinga «*baqa*» usulida sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

– oldinga harakatlanish bilan birgalikda, tizzani ko'krak qafasiga ko'tarish bilan ikki oyoqlab sakrash va 30 metrga tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

– 30 marta ikki oyoqda sakrash, mashqni 2 seriyada bajarish.

Seriyalar orasidagi pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi.

30 daqiqa davomida o'zgaruvchan yugurish:

– 1 daqiqa davomida YuUT 160-170 *urish/daq*;

– 2 daqiqa davomida YuUT 120-130 *urish/daq*;

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 5 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – guruh holida texnik-taktik harakatlarni bajarish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 5 daqiqa.

18×18 metr o'lchamdagi maydonda uchlikda, «3×3 kvadrat» bo'ylab, to'liq holatda saralanishgacha 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching.

«6×3 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish majburiyligi bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Juft bo'lib, 40-45 metr masofaga to'pni uzatish (*plasser*) – 6 daqiqa.

Futbolchilarning birinchi guruhi o'yin mashqlarini bajaradi:

O'yinchilar himoyada to'p bilan hujum qiluvchiga yaxshiroq joylashadi, to'p bilan o'yinchiga chiqish, kafolatlash mashqi bajariladi.

Futbolchilarning ikkinchi guruhi uchlik holatida, «*devorga*» uzatishda uchinchiga pas tashlash orqali darvozaga zarba berishni bajaradi. O'yinchilar doira bo'ylab o'rin almashinadi.

Mashq davomiyligi 15 daqiqani tashkil qilib, keyin esa guruhlar o'rin almashinadi.

Jarima chizig'ida turgan to'p bilan darvozaga zarba berish – 6 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari – 5 daqiqa.

10-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – harakat imkoniyatlarining barcha namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: juft bo'lib joyda va harakatlanib, 20 daqiqa davomida «*Vengercha mashq*»ni bajarish.

Stretching – 3 daqiqa.

Oyoqlarning harakatlanish chastotasi va koordinatsiyasi mashqlari – 10-12 daqiqa.

Stretching – 3 daqiqa.

100 metr × 5 marta yugurish, seriyalar soni 5 tani tashkil qiladi, yugurish vaqti 15-16 soniya, takrorlash oralig'idagi vaqt 45 soniya, seriyalar oralig'dagi vaqt 2 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 3 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching – 3 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – jamoa holatida texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa stretching.

25×35 metr maydonchada to'p bilan o'yin – 5 daqiqa.

Stretching – 5 daqiqa.

40×30 metr maydonchada qo'llardan ushlangan holatda, juft bo'lib futbol o'ynash – 12 daqiqa.

Juft holatda, 20-25 metrga pastdopn to'p uzatish (*passer*) – 8 daqiqa.

Jarima maydonigacha S maydonda «*Kvadrat*» bo'ylab, 2 ta cheklanmagan o'yindan keyin, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 3 daqiqa stretching.

Jarima maydonigacha S maydonda «*Kvadrat*» bo'ylab, uchinchiga pas tashlash holatida, urinish sonini cheklanmasdan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

Dumalab ketayotgan to'p bilan darvozaga zarba berish (ikkita darvoza) – 6 daqiqa.

Ikkita darvozada o'yin olib borish, maydon markazidan 16 metr uzoqlik masofasida bitta darvoza o'rnatiladi, boshqasi esa odatdagi o'z o'rnida qoladi. Qanot chiziqdan 10 metr masofada, butun maydon uzunligi bo'ylab 2 ta hudud belgilanadi. Ushbu hududlarda to'p uzatish amalga oshiriladi va hujum qiluvchi o'yinchilar to'pni jarima maydoniga uzatishadi. Hududdagi uchinchi o'yinchiga pas tashlash mashqi bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 25 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 5 daqiqa.

11-kun. 1-mashg'ulot (ertalab), bir tekisda yugurish va stretching – 25 daqiqa.

Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

12-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: harakatlanib, 30 metr masofada, umumiy rivojlantirish mashqlarini (URM) bajarish – 15 daqiqa. 4 marta takrorlanadi.

Stretching – 10 daqiqa.

Tezlik-kuch yo'nalishida 1-majmuasini bajarish:

– «*To'pponcha*» holatida yuqoriga sakrash, har bir oyoqda 10 marta bajariladi;

– oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrash mashqi, har bir oyoda 30 martadan bajariladi;

– sakrash – tizza ko'krak qafasiga tegizilgan holatda, har bir oyoqda 20 marta takrorlanadi.

Seriyalar soni 3 tani tashkil qiladi. Takrorlash oralig'idagi pauza – 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt – 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching.

2-majmua:

– chuqur o'tirgan holatda har bir oyoqda yuqoriga 10 marta sakrash;

– tizzaning ko'krak qafasiga tegizilgan holatda, bir oyoqda, keyin boshqa oyoqda 30 marta sakrash. Takrorlash – 3 seriya. Takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti – 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt – 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching.

3-majmua:

– ikkala oyoqda yarim o'tirgan holda, 30 marta sakrash mashqni bajarish;

– sakrashda oyoqlarni almashtirish – 30 marta takroriylikda bajarish;

– oyoqdan-oyoqqa almashinib 40 marta sakrash.

Seriyalar soni 3 tani tashkil qiladi. Takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti – 2 daqiqa, seriyalar oralig'idagi vaqt – 5 daqiqani tashkil qiladi, stretching – 3 daqiqa (to'p bilan "jonglirovka" qilish).

40 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) qiymati 140-150 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik harakat-larini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: doira bo'lib to'p bilan mashq bajarish – 25 daqiqa.

Har biri 6 tadan futbolchidan tashkil topgan 3 ta jamoa tuziladi, to'pni maydonning S qismida 1 urinish bilan nazorat qilish amalga oshiriladi, bitta jamoa to'pni tortib olish, pressing, hududni tanlash mashqlarini bajaradi. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Juft bo'lib darvozalariga zarba berish – 15 daqiqa.

6 ta darvozada o'yin mashqlarini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa. Hujum yo'nalishini almashtirish, pressing, to'pni nazorat qilish. Maydonning $\frac{1}{2}$ qismida mashqni bajarish.

Darvozalar oldida belgilangan 3 metrlik hududda mashqni bajariladi, bunda himoyachilar oldinga chiqib kelishi mumkin emas.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

13-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – anaerob – glikolitik imko-niyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: To'p bilan maydon ko'ndalang qismi bo'ylab «*Vengercha mashq*»ni bajarish – 20 daqiqa.

Masofa kesimlarida yugurish mashqi:

– 5×160 metrga 60 soniya davomida yugurish, pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi;

– 10×160 metrga 60 soniya davomida yugurish, pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi;

– 10×80 metrga 45 soniya davomida yugurish, pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi;

Pauza vaqtida stretching bajariladi.

– 5×40 metrga, 5 ta seriyada mashqni bajarish, takrorlashlar oralig'idagi pauza – 30 soniya, seriyalar o'rtasidagi vaqt – 2 daqiqani tashkil qiladi;

– 10×30 metrga yugurish mashqini bajarish, pauza – 30 soniyani tashkil qiladi;

– 5×60 metrga yugurish mashqini bajarish, pauza – 40 soniyani tashkil qiladi;

– 6×100 metrga yugurish mashqini bajarish, pauza – 40 soniyani tashkil qiladi;

– 6×100 metrga yugurish mashqini bajarish, pauza – 45-60 soniyani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*zaminka*): stretching – 5 daqiqa.

2-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik hara-katlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'pni butun maydon bo'ylab idora qilish.

To'pni idora qilish – hamkorga tashlash – 12-15 metr masofaga tezlanish – idora qilish.

Mashqni bajarish davomiyligi – 15 daqiqa.

Stretching – 15 daqiqa.

18×18 metr o'lchamdagi maydonda «7×2 kvadrat» bo'ylab, qaytarib pas tashlamasdan, 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan uzatilgan to'pni zarba bilan darvozaga yo'naltirish – 10 daqiqa.

1 urinish bilan, jarima maydonidan jarima maydonigacha, har biri 10 miutdan 2 taymda futbol o'ynash.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 10 daqiqa.

14-kun. 1-mashg'ulot (8⁰⁰-8⁴⁰). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 30 daqiqa bir tekisda yugurish, stretching – 10 daqiqa.

Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yini tashkil qilinadi.

15-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish.

Trenajyor zalida, juft bo'lib, 35 soniyadan mashqlarni bajarish, 2 marta takrorlanadi, 1 ta seriya.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 20 daqiqa bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching.

Uyga qaytish (*uchish*).

Mashg'ulotlar mikrotsikli 15 kunga cho'ziladi, bunda 24 ta o'quv-mashg'ulot va 3 ta nazorat o'yinlari o'tkaziladi. Mashg'ulotlar yo'nalishi quyidagicha:

- aerob imkoniyatlarni rivojlantirish – 3 mashg'ulot;
- anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish – 3 mashg'ulot;
- anaerob-alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish – 3 mashg'ulot;
- kuch imkoniyatlarni rivojlantirish – 3 mashg'ulot;
- barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish – 3 mashg'ulot;
- guruh holiday o'zaro harakatlarda texnik-taktik takomillashtirish – 6 ta mashg'ulot;
- jamoa bo'lib o'zaro texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish – 3 mashg'ulot;
- dam olish va qayta tiklanish tadbirlari – 1 mashg'ulot.

Ushbu ko'rinishda, tezlik, tezkor-kuch, kuch va barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishi rivojlantirilishi bo'yicha futbolchilar faoliyati davom ettiriladi. Yuklamalarning hajmi va shiddati ortadi, maxsus bo'lmagan vositalar bilan birgalikda maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlardan ham keng foydalaniladi. Jumladan, futbolchilarning guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi.

2.2.5. 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 ($h = 40\text{ sm}$) 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 uzunligiga «*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 «*plesser*» 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 himoyalanaadi, 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 (*basseyn*), 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 namoyan bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomil-lashtirish.

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 tako-millashtirish.

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.

2.2.6. Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrotsikli rejasi

Ushbu tsikl boshlanishida jamoaning asosiy skleti shakllanishi yakunlanadi va o'yin harakatlarining darajasi va tashkil qilinishi bo'yicha o'zaro farqlanuvchi, turli xil raqiblar bilan olib boriluvchi asosiy o'yinlar sxemalariga aniqlik kiritiladi. Bu muddat davomida jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bo'yicha ishlar tugallanadi va asosiy urg'u maxsus o'yin imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratiladi.

1-kun. 1-mashg'ulot, Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Yurak urish tezligi (YuUT) qiymati 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiluvchi, bir tekisda yugurish mashqini bajarish – 12 daqiqa.

Stretching – 10 daqiqa.

Yurak urish tezligi (YuUT) qiymati 140-150 *urish/daq* ni tashkil qiluvchi, bir tekisda yugurish mashqini bajarish – 12 daqiqa.

S maydonda, katta darvozadan foydalanib futbol o'ynash, urinishlar soni cheklanmagan – 2×20 daqiqa.

Stretching – 10 daqiqa.

Qayta tiklanish tadbirlarini amalga oshirish.

2-kun. O'quv-mashg'ulotlar yig'ini o'tkaziluvchi joyga uchish.

1-mashg'ulot. Barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlar: Har bir futbolchi to'p bilan, to'pni egallab turishni o'zlashtirish texnikasiga qaratilgan mashqlar, futbol maydonida ko'ndalang holatda harakatlanish mashqini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

Stretching – 8 daqiqa.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda uchlik holatida, «4×2 kvadrat» bo'ylab, 2 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 2×12 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, diagonal bo'ylab uzatishdan keyin, darvozalarga zarba berish – 15 daqiqa.

Harakatsiz to'p bilan jarima maydonida turib, darvozaga zarba berish – 15 daqiqa.

3-kun. 1-mashg'ulot. Yo'nalishi koordinatsion imkoniyatlarni rivojlan-tirish.

2 ta «kvadrat» (bir-biridan 20 metr oraliq masofasida joylashgan, o'lchamlar 10×10 metr va 15×15 metr bo'lgan) bo'yicha chigil yozdi mashqlarini (*razminka*) o'tkazish. Bunda har bir futbolchiga to'p beriladi. Dastlab, bitta «kvadrat» bo'yicha mashq bajariladi, xushtak chalinishi bilan boshqa «kvadrat»dan tezkorlikda o'rin egallanadi.

O'lchami nisbatan kichikroq bo'lgan «kvadrat»da mashqni bajarish nisbatan tezroq bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Toshlar (*fishka*), to'siqlar, ustunlardan foydalanib, harakatlar «*chasotasi*» va koordinatsiyasi bo'yicha mashqlar bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

2 ta kichik va 1 ta katta darvoza bilan futbol o'ynash, katta darvozaga gol 2 marta urilganda hisobga olinadi, zarba berish faqat jarima maydoni doirasida amalga oshirilishi belgilanadi. Hujum yo'nalishlarini almashtirishdan foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchilar hohlagan darvozaga zarba berishni amalga oshiradi.

Himoyadagi o'yinchilar 3 ta darvozani qo'riqlashadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2 × 15 daqiqani tashkil qiladi.

Taymlar orasidagi pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metr masofaga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomil-lashtirishga qaratiladi.

Chigil yozdi mashqlar: 12 daqiqa bir tekisda yugurish va 10 daqiqa stertching bajariladi.

12×12 metr o'lchamdagi maydonda, «5×2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 ta urinish sharti bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqani tashkil qiladi.

Burchak ostida, uchlik holatida qanotdan uzatilgan to'pni darvozalariga zarba berish mashqini bajarish.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hududda o'yin mashqini bajarish. O'zining yarmisida 2 ta urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 ta urinishda, hujum hududsida urinish cheklanmagan holatda o'ynash belgilanadi.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas berish orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi qo'shiladi. To'pni himoya hududsidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2×15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): bir tekisda yugurish, stretching.

4-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching – 5 daqiqa.

17×17 metr o'lchamdagi maydonda, «6×3 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan, to'liq saralanishgacha, barcha uchlikning to'pni yo'qotishigacha mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 ta urinish bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

Uchlik holatida, maksimal tezlikda harakatlanish bilan o'rta chiziqdan darvozaga zarba berish, har bir o'yinchi darvozaning yaqin, uzoq ustuni va qanotdan uzatish sharoitlarida o'zgartirish sharti bilan mashqni 5 martadan bajaradi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hududda o'yin mashqlarini bajarish. O'zining yarim maydonida 2 ta urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 urinishda, hujum qilish hududsida urinish soni cheklanmagan holatda mashqni bajarish.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas tashlash orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda orqaga pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi

qo'shiladi. To'pni himoya hududidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2×15 daqiqani tashkil qiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari – 10 daqiqa.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'lib mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 5 daqiqa.

Koordinatsiya va tezkorlikda joyni almashtirish mashqini bajarish: «*goh uyoqqa tashlash, goh bu yoqqa tashlash*» mashqi, 6 marta takrorlanadi, 2 ta seriyada, pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

180 va 360° ga qayrilishdan keyin yugurish mashqini bajarish, mashq 6 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

7 metr masofaga mokisimon yugurish – «*archa*» (yuzi bilan oldinga, orqa bilan qaytish) seriyani 3 marta takorlash, 2 ta seriyada, pauza vaqtida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Mokisimon yugurish – «*archa*»: 14 metr masofaga yuzi bilan oldinga, keyin esa orqa bilan, chap tomonga 7 metr masofaga yurish, yuzi bilan oldinga 7 metr yurish – orqa bilan 7 metr yurish – yuzi bilan 7 metr yurish, 14 metr masofaga to'g'riga yugurish, yana 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish, 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish va start joyiga maksimal tezlikda qaytish. Mashqni 3 marta takorlash, takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, to'pni 35-40 metrga uzatish («*plesser*») – 10 daqiqa.

«5×2, 6×2 kvadrat» bo'yicha, 1 urinishda mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

5-*kun*. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlar: 12 daqiqa bir tekisda yugurish, stretching – 10 daqiqa.

12×12 metr o'lchamdagi maydonda, «5×2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 urinish bajarilishi majburiyligi sharti bilan bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Pauza – 2 daqiqa.

To'pni qanotlardan, burchak ostida tashlangan to'pni uchlikda darvozaga zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hududda o'yin mashqlarini bajarish. O'zining yarim maydonida 2 ta urinishda o'ynash, o'rta hududda (14 metr) 3 urinishda, hujum qilish hududida urinish soni cheklanmagan holatda mashqni bajarish.

Bitta hududdan ikkinchi hududga o'tish oldinga pas tashlash orqali amalga oshiriladi. O'rta hududda orqaga pas tashlash mustasno qilinadi.

Himoyada 3 ta himoyasi, o'rta hududda 4 ta o'yinchi, hujumda 2 ta o'yinchi ishtirok etadi. Hujumga o'rta hududdan 2 ta o'yinchi qo'shiladi. To'pni himoya hududidan birdaniga, o'rta hududni qoldirib ketgan holatda, hujum hududiga uzatish mumkin emas. Mashqni bajarish davomiyligi 2×15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlarini bajarish.

6-kun. Ertalab chigil yozdi (*zaryadka*) mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Kunning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

7-kun. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishlarini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: Bir tekisda yugurish – 10 daqiqa, stretching – 10 daqiqa.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda, «4×2 kvadrat» holatida mashqni bajarish.

Juft holatda 35-40 mter masofaga to'pni uzatish – *plasser*, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

40×40 metr o'lchamdagi maydonda, «8×8 kvadrat» holatida, bir necha urinishdan keyin o'yindla 1 urinish bilan mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'p bilan yakka tartibda (*individual*) ishlash – 15 daqiqa.

Bir tekisda yugurish, stretching – 15 daqiqa.

8-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan doira bo'lib mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching.

Tezkorlikda joyni almashtirish mashqini bajarish: «*goh uyocqa tashlash, goh bu yoqqa tashlash*» mashqi, 6 marta takroriylikda, 2 ta seriyada, pauza davomida 2 daqiqa stretching bajariladi.

180 va 360° ga o'girilishdan keyin yugurish mashqini bajarish, mashq 6 marta takroriy amalga oshiriladi.

7 metr masofaga mokisimon usulda yugurish – «*archa*» (yuzi bilan oldinga, orqa bilan qaytish) seriyani 3 marta takrorlash, 2 ta seriyada, pauza vaqtida 2 daqiqa stretching bajariladi.

Mokisimon usulda yugurish – «*archa*»: 14 metr masofaga yuzi bilan oldinga, keyin esa – orqa bilan, chap tomonga 7 metr masofaga yurish, yuzi bilan oldinga 7 metr yurish – orqa bilan 7 metr yurish – yuzi bilan 7 metr yurish, 14 metr masofaga to'g'riga yugurish, yana 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish, 7 metr orqa bilan yurish, 7 metr yuzi bilan oldinga yurish va start joyiga maksimal tezlikda qaytish.

Mashq 3 marta takrorlanadi, oralig'idagi pauza vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, 35-40 metr masofaga to'pni uzatish – «*plasser*» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

«5×2, 6×2 kvadrat» holatida, 1 urinish bilan mashqni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik harakatlarini takomil-lashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 5 daqiqa.

45×45 o'lchamdagi maydonda to'pni bosh bilan urish mashqini bajarish – 10 daqiqa.

Juft bo'lib, qo'lma-qo'l ushlab, 4 ta darvozada futbol o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta himoyachining 6 ta hujumdagi o'yinchiga qarshi o'yini, 6 soniyadan keyin himoyachilarga o'rta chiziqdan 2 ta o'yinchi yordamga keladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

4 ta himoyachining 4 ta hujumdagi o'yinchiga qarshi o'yin. Bittadan o'yinchi qanotlardan to'pni idora qilishi amalga oshiriladi va jarima maydoniga uzatadi, himoyadagi o'yinchilar hujumchilar bilan yakkama-yakka o'ynashni amalga oshiradi, ularga gol urishga qarshilik qilishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

9-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – tezlik-kuch imkoniyatlarini rivoj-lantirish.

Chigil yozdi mashqlar: 5 daqiqa bir tekisda yugurish mashqini bajarish va 10 daqiqa davomida stretching.

Tezlik-kuch yo'nalishidagi, 50 metr masofa kesimida bajariluvchi majmua mashqlar:

- qisqa to'xtalishi bilan sakrash va yarim bukilgan holda tushish orqali yugurish mashqi – 3 marta takrorlanadi;
- ko'p marta sakrash mashqi – 2 marta takroriylikda bajariladi;
- «*Kiyik yugurish*» mashqi – 3 marta takrorlanadi;
- «*Baqa*» mashqini bajarish – yuqoriga 5 marta sakrash – 30 metrga tezlashish;
- «*Konkida yugurish*» mashqi – 2 marta takrorlanadi;
- jamoa bo'yicha joyidan oldinga intilish, 20-30 metr masofaga maksimal qiymatda tezlashish.

Orqa bilan, qorin bilan yotgan holatda, o'tirgan va tizzada holatda, tayangan holatda yotib oldinga va orqaga harakatlanish, bitta oyoqda oldinga yiqilish holatida mashqni bajarish.

Stretching – 2 daqiqa.

S maydonda, 4 ta guruhga ajralgan holatda, 2 ta darvozaga zarba berish mashqini bajarish, bunda futbolchilar maydon burchagi bo'ylab diagonal ko'rinishda joylashadi, to'pni uzatish – qabul qilish – darvozaga zarba berish, mashqni o'rin almashtirilishi bilan bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Himoyadan tezkorlikda chiqib kelish bilan birgalikda 2 darvozada o'yin olib borish – 2×20 daqiqa.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 400 metrda bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik harakatlarini takomil-lashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: Bosh bilan zarba berish; sakragan holatda mashqni bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 3 daqiqa.

«6×6 kvadrat» bo'yicha, 2 ta neytral va 1 ta urinish bilan, neytral neytral bilan o'ynamasligi sharti bilan, shuningdek qaytarib uzatish mustasno qilinishi va to'pning joyida turmasligi asosida o'yin mashqini bajarish. Futbolchilarning joy egallashlari muvofiqi bilan birgalikda to'pning jamoaviy nazorat qilinishi bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 2 daqiqa.

O'yinchilarning hududda joylashishi, o'rmini almashinishi, kafolatlash. Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotlarda hududning ajratilishi bilan birgalikda, 2 ta darvozada o'yin mashqini bajarish. Mashqni bajarish sharti quyidagicha: qanotlar bo'ylab o'yinchining himoyaga jalb qilinishi, to'pning jarima maydoniga uzatilishi, hujumning tugallanishida ilgarilab ketishga qaratilgan o'yin bajarilishi. Maydonning barcha kengligidan foydalanish. Mashqni bajarish davomiyligi 2×15 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): yugurish mashqlari va 5 daqiqa davomida stretching.

10-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlar: doira bo'lib to'p bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 5 daqiqa.

Uchlik holatida, o'yinchining qanotdan jalb qilinishidan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Uchta hududda (3×3+3×3+3×3), 2 ta darvozada, hujum uzilib qolganidan keyin o'yinchilarning hujum chizig'idan to'p uchun kurashga kirishishlari amalga oshiriladi, bunda qarshi hujum qilishga

halaqit berish rivojlantiriladi. Qolgan futbolchilar hujum rivojlanish hududini bekitadi. Kutib olish saralanishi o'z maydonida amalga oshiriladi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

35 metr masofa kesimida, ikkita guruh bo'lib yugurish mashqini bajarish: 2×35 metr; 4×35 metr; 6×35 metr; 8×35 metr; 6×35 metr; 4×35 metr; 2×35 metr masofalar bo'yicha, 2 ta seriyada, seriyalar o'rtasidagi pauza vaqti 5 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching – 5 daqiqa.

11-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – jamoa texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 5 daqiqa.

45×25 metr o'lchamli maydonda to'pni bosh bilan urish – 10 daqiqa.

Juft holatda qo'lma-qo'l ushlab, 4 ta darvoza bo'yicha futbol o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta himoyachi 6 ta hujumchiga qarshi, darvozani egallash bilan birgalikda o'yin olib borish, 6 soniyadan keyin o'rta chiziqdan ikkita o'yinchi himoya-chilarga yordamlashadi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

4 ta himoyachi 4 ta hujumchiga qarshi o'yin olib borishi. Qanotlardan bittadan o'yinchi to'pni idora qiladi va jarima maydoniga uzatadi, himoyadagi o'yinchilar hujum qiluvchilarga qarshi yakkamayakka o'yin olib borishadi, ularga gol urishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

12-kun. 1-mashg'ulot (ertalab) – 10 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va stretching – 20 daqiqa.

Nazorat o'yini o'tkazish.

Uyga qaytish (*uchish*).

Ushbu, 12 kunlik mikrotsikl davomida 2 ta nazorat o'yini va 14 ta o'quv – mashg'ulotlari o'tkaziladi, mashg'ulotlarning yo'naltirilishi quyidagi ko'ri-nishga ega bo'ldi:

– 3 mashg'ulot barcha harakatlar imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirishga yo'naltiriladi;

– 1 ta mashg'ulot aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

– 1 ta mashg'ulot tezlik-kuch imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

– 1 ta mashg'ulot koordinatsion imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

– 4 ta mashg'ulot guruh texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi;

– 4 ta mashg'ulot jamoa texnik-taktik harakatlarni (TTH) rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Bunda mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi birmuncha pasaytiriladi, ularning shiddati esa oshiriladi.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, guruh va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun boshqa maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanilishi ham mumkin.

Yuqorida keltirilgan tayyorgarlik davrining namunaviy rejasi 75 kunga mo'ljallangan. Mikrotsikllarning maksimal davomiyligi 14 kunni tashkil qiladi. Sport amaliyotida mikrotsikllarning davomiyligi 3-4 kundan 10-14 kungacha tebranishda qayd qilinishi mumkin. Sport o'yinlarida va jumladan, futbolda haftalik mikrotsikl nisbatan ko'proq tarqalgan. 10 kunlik yuklama va 1 kun dam olish ko'rinishidagi sxemada ish olib borish ham mumkin. O'z vaqtida mashhur muayassislardan biri bo'lgan – E.Malofeev bu davr bo'yicha tayyorgarliklarni 17 ish kuni va bitta dam olish kuni ko'rinishidagi sxema bo'yicha tuzib chiqqan. Biroq, amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 6 ish kuni va bir kunlik dam olish rejimi nisbatan ko'proq darajada optimal hisoblanadi. Mikrotsikllarning tuzilishi va tarkibi boshqacha bo'lishi ham mumkin.

2.3. 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 [7, 8, 9].

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 [23].

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 mataxislarni 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.

2.3.1. 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.

Bir qator mutaxassislar [3, 5, 20, 27] tomonidan qayd qilinishicha, 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 vazifa-laridan biri – bu o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligiga bog'liq bo'lmagan holatda, o'yinchilarni taqvimga oid o'yinlarga nisbatan yuqori darajada tayyor-garlik 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.

Bir qator mualliflar tomonidan [1, 3, 5, 10] qayd qilinishicha, 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.

Ko'plab tadqiqotchilar tomonidan [5, 14, 16, 20, 22, 24] aniqlanishicha, 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 hisoblanadi, 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 ampluadagi futbolchilar uchun nisbatan ko'proq darajada aha-miyatga 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 tarzda 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 [20]. Jumladan, bunda aniqlanishicha, turli xil ampluadagi o'yinchilarda qayta tiklanish turli xil vaqt oraliqlaridan keyin amalga oshishi aniqlangan (11-jadval).

11-jadval

Musobaqa yuklamalaridan keyin turli xil o'yin amplusidagi kvalifikatsiyaga ega futbolchilarda qayta tiklanish davrining solishtirma tavsiflari

T/r	Ko'rsatkichlar guruhlari	Tegishli qobiliyatlar (qodirlik) va funksional mexanizmlarning qayta tiklanish va superkompensatsiyalanish vaqti (soat hisobida)		
		Hujumchilar	Yarim himoya-chilar	Himoya-chilar
1	Tezlik qobiliyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar	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'rsatkichlar	48	72-96	72
4	Chidamlilikning turli xil turlari namoyon bo'lishini o'zida ifodalovchi ko'rsatkichlar	48-72	72	48-72
5	Organizmining ichki muhiti holati ko'rsatkichlari	48-72	72	48-72
6	Koordinatsion (harakatlar muvofiqligi) qobiliyatlarni baholash uchun ko'rsatkichlar	48-72	48-72	48
7	Psixofiziologik (ruhiy-fiziologik) ko'rsatkichlar:			
	a) Axborotlarni qayta ishlash va diqqat-e'tiborga oid ko'rsatkichlar	48-72	48-72	48
	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'rtacha 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.

2.3.2. 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 oksidlanish jarayonlari intensivligining sezilarli darajada o'zgarishi qayd qilinadi. Past harorat sharoitida bo'lgan holatda odam organizmida kislorod iste'moli darajasi va karbonat anhidrid 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 $+30^{\circ}\text{C}$ 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 $+40^{\circ}\text{C}$ 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 harorati yuqori bo'lishi sharoitining yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [8, 9].

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 terining 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 [42].

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 [8].

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 sharoitida 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 ehtimolligini yuzaga keltiruvchi holat kuzatiladi [19].

Gipertermik jarohatlanishlar quyidagi tavsiflarga ega bo'lishi mumkin:

- 1) muskullarning tortishishi (akashak);
- 2) issiqlik zo'riqishi 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°C harorat oralig'i ko'rsatib o'tiladi [42].

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°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 [9, 29].

Juda issiq ob-havo sharoitlarida tana haroratining ortishsiz 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.

Issiq ob-havo sharoitida ish bajarish davomida issiqlikning yo'qotilishi asosan terning 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 [40]. 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 erda muddatlarda charchashga olib keladi, shuningdek ish bajarish intensivligi va davomiyligi pasayishi qayd qilinadi [9].

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 [31].

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 glikogeneznning sezilarli darajada kuchayishi qayd qilinmaydi, shuningdek ularda me'yoriy harorat sharoitlariga nisbatan solishtirilganda standart yuklamalarni bajarishda laktat to'planishi kuzatilmaydi [33].

Tananing tuzilishi, muskullar va yog' to'qimalarining nisbati sezilarli darajada organizmning yuqori va past harorat sharoitlariga chidamliligi qobi-liyatini belgilab beradi. Tana tuzilishi bo'yicha ektomorf tipdagi odamlar – ozg'in, oyoq va qo'llari uzun va ingichka bo'lishi, yog' qavati sezilarsiz darjada 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 [34].

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 [34].

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 [41].

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 [29].

Issiqlik sharoitida issiqlik mahsulotining ortishi ter ajralishi tezligi ortishi va organizmda degidratatsiya (suvsizlanish) rivojlanishiga olib keladi. Issiq va jazirama ob-havo sharoitida ter ajralishi intensivligi 1,5-2,5 l-coat-1 ni tashkil qilishi mumkin [35, 36], terning kun davomidagi maksimal qiymatda ajralishi esa 10 litrni tashkil qilishi mumkin [42].

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 [8].

Bir qator mualliflar [36, 40] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, degidra-tatsiyaning 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 zahiralarning o'rni to'ldirilishi amalga oshirilmasa, u holda ish bajarishning davom ettirilishi hushdan ketishga olib kelishi mumkin.

Odatda, yaqqol ifodalangan degidratatsiya jarayoni ter ajralishini qiyin-lashtirishi 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 [9].

Organizmda 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 organizmda 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 orga-nizmda degidratatsiya darajasi yuqori bo'lishi sharoitida suvning yo'qotilishi 8-10% ga yetadi, bu holat ter ajralishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi. Shunday qilib, degidratatsiyaning chegaraviy darajada bo'lishiga qaramasdan, suyuqlikning yo'qotilishi organizmda intensiv tarzda davom etadi. Bu holatdan chiqib ketishning yagona va aniq haqiqatga yaqin bo'lgan yo'li – bu suyuq-likning haqiqatdan yo'qotilgan miqdoriga mos keluvchi hajmda suv iste'mol qilinishi hisoblanadi [8, 9].

Sportchi organizmi uchun alohida darajada murakkab bo'lgan vaziyat organizmda degidratatsiya 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 [26, 37, 39].

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 izdard chiqadi. Shunday qilib, metabolik issiqlikning tarqalishi (sochilishi) qiynlashadi, 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 [19].

Ma'lumki, yuqori tashqi harorat va insolyatsiya jarayonining futbolchilar organizmiga ta'siri kuchli omillardan biri bo'lib, uning ta'siri ostida organizm funksiyalarining sezilarli darajada o'zgarishlari yuzaga keladi. Amalga oshirilgan ko'p sonli tadqiqotlar [5, 7, 23] natijalari guvohlik berishicha, taxminan teng qiymatda va yo'naltirilishdagi, biroq tashqi muhitning turli xil harorat sharoitlarida bajariluvchi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalariga nisbatan orga-nizmnng 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 sohalari ustidagi terida haroratning tenglashishi amalga oshadi.

Yuklama berilishidan keyin YuUT, arterial bosim, tana harorati va turli xil muskullar ustini qoplab turuvchi teri sohalari 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'zga-rishlari amalga oshishi qayd qilinadi. Shuningdek, yuraq-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'liqlik, 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 yuklamalarining 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 davomiylkdagi 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 davomiylkdagi bo'lmasligi (1-1,5 soat), biroq yuqori intensivlikda bo'lishi talab qilinadi;

– mashqlarni shunday ko'rishda 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 konsen-tratsiyada 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, termi o'tkazuvchi va issiqlikni uzatuvchi materialdan tayyorlangan bo'lishi talab qilinadi [30, 32, 35, 38, 40].

Futbolchilarning issiq iqlim sharoitida musobaqada ishtirok etishga tayyorlanishida asosiy muammo – bu organizmning me'yorida 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 yuzga 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'yorida 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 [42].

Mashg'ulotlar vositalarini tanlab olish turli xilda amalga oshirilishi mumkin, bunda asosiysi – quyidagilarga e'tibor berish talab qilinadi.

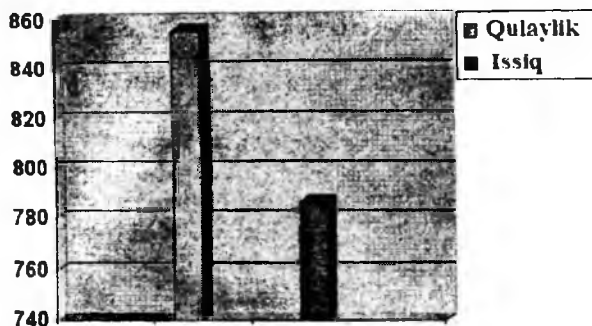
Mashqlar shunday ko'rinishda tanlab olinishi kerakki, ya'ni bunda ularning intensivligi o'yin holatiga yaqin bo'lishi talab qilinadi. Agar quyida keltirilgan ko'rinishdagi talablardan foydalanilsa, u holda mashqlarning intensivligini oshirish zarur hisoblanadi:

- to'pga tegishning cheklanishi;
- mashq bajariluvchi maydonning o'lchamlari oshirilishi yoki kichik-lashtirilishi;
- 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 funktsiya bajarish yuzaga kelishi mumkin. Bu holatni turli xil davomiylikdagi o'yinlar oralig'i sikllarini rejalashtirishda hisobga olish talab qilinadi.

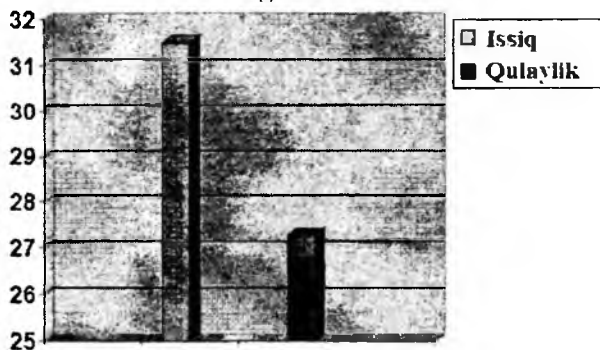
2.3.3. Tashqi muhitning yuqori haroratining futbolchilar o'yin faoliyatiga ta'siri

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. I-diagrammada 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.



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 (TTA) bajarishlari va shuningdek, yuqori tashqi harorat sharoitida esa $786,3 \pm 12$ ta TTA bajarilishi qayd qilinadi.

2-diagrammada bajariluvchi o'yin harakatlarining samaradorligi nisbatlari foiz hisobida ifodalangan.



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. 12-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.

12-jadval

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)

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	13	79	10	114	89	6	2	410	28
	06.09.08. 0:3										
4	Baxrayn	140	10	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 sonda 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 samarador-ligi koeffitsentida 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 nomla-nuvchi 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 jihatdan 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 faktni 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 ishonchligi 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.

2.4. 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 miqdordagi tavsiya va ko'rsatmalar mavjud hisoblanadi [1, 3, 14, 16, 27].

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.

13-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

Siki kunlari	Davomiylik	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 siklida 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.

14-jadvalda 6 kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlarning namunaviy taqsimlanishi aks ettirilgan.

Bu ko'rinishdagi davomiylikdagi mikrotsiklda dam olish kundan 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 harakatlarni yoki usulni bajarish tezligi; start holatidagi tezlanish tezligi; masofaviy tezlik va hokazolar takomillashtirilishi ustida ishlash amalga oshirilishi mumkin.

14-jadval

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 6 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

Sikl kunlari	Davomiylik	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 charchashsiz 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 (15-jadval).

15-jadval

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 5 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

Sikl kunlari	Davomiylik	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.

16-jadvalda o'yinlar oralig'idagi 4 kunlik sikl davomida mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi keltirilgan.

16-jadval

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 4 kunlik siklida mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy ko'rinishdagi taqsimlanishi

Sikl kunlari	Davomiylilik	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 siklda 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 yetarlicha 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.

2.4.1. Yetti kunlik o'yinlar oralig'i siklida mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanishi dasturi

1-kun. Dam olish. 30 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, 15 daqiqa davomida stretching. Qayta tiklanish chora-tadbirlari: suzish, uqalash (*massaj*), sauna qabul qilish, fiziologik protseduralar.

2-kun. Mashg'ulot (kechqurun), chigil yozdi mashqlari: 10×10 metr o'lchamdagi maydonda 1 urinishda, 5×2 holatda «kvadrat»

holatidagi mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

13×13 metr o'lchamdagi maydonda ikkita to'p bilan 2 urinishda, 5×2 «kvadrat» holatidagi mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

To'pning to'liq holatda egallanishigacha 1 urinishda, 6×6×6 holatda, maydonning S qismida «kvadrat» holatidagi mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi. Bunda ikkita jamoa to'pni nazorat qiladi, uchinchi jamoa futbolchilari esa to'pni tortib olishga harakat qiladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

Darvozalar bo'yicha zarbalar berish: o'rta chiziqdan o'yinchidan o'ng tomonga, chap qanotda turgan o'yinchiga diagonal bo'ylab uzoq masofaga to'p uzatishni amalga oshirish, bunda to'pni qabul qilib olgan o'yinchi qanot bo'ylab yana bitta o'yinchini harakatga qo'shadi, to'pni idora qilish, to'pning jarima maydoniga uzatilishi – uchta futbolchi kesishgan holatda harakatlanib, hujumni darvozaga zarba berish bilan yakunlaydi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

Darvozalar bo'yicha zarbalar berish: qanotga diagonal bo'ylab pas tashlash, hujum qiluvchi o'yinchi to'pni hamkoriga 1 urinishda uzatadi, u esa tezlik bilan hujumga qo'shiladi va qanotdan ikkita hujumchiga to'pni uzatadi, «kesishish» harakatidan keyin ular darvoza oldida hujumni darvozaga zarba berish bilan yakunlaydi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi, ya'ni 10 daqiqa davomida chap va 10 daqiqa davomida o'ng qanot bo'ylab mashq bajariladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

3 ta zonada 6 tadan futbolchi bo'lib, 3 ta jamoada futbol o'ynash. O'rta chiziqdan 4 metr chap tomonga va 4 metr o'ng tomonga yo'nalishda zona belgilanadi. Sharti: o'z zonasidan chiqishga qo'ymaslik, to'pni yo'qotishdan keyin tezda pressing qo'llash. Gol uruvchi jamoa boshqa darvozaga hujum qilishni davom ettiradi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: 6 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 4 daqiqa davomida stretching.

3-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – 4×2 holatda «kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa stretching.

3 marta, 4 daqiqa davomida chastota bo'yicha mashqlar kompleksini bajarish.

2 daqiqa pauza (tinim).

Sakrashlar seriyasi:

– 20 soniya davomida, 2 ta seriyada yuqoriga «baqa» mashqini bajarish;

1 daqiqa pauza (tinim).

– 20 metr masofaga «kiyik yugurish» va 20 metr masofaga tezlashish va yana 20 metr masofaga «kiyik yugurish», mashq maksimal tezlikda, 4 ta seriyada bajariladi.

3 daqiqa stretching.

7 metr + 14 metr + 21 metr holatda «mokisimon» mashq; uchlik holatida, 5 marta takrorlash asosida (3 marta to'p bilan va 2 marta to'psiz) maksimal tezlikda mashq bajariladi. Ustunni aylanib o'tish va qayta startga kelish, keyin esa 2 ta ustunni aylanib o'tish va qaytish va 3 ta ustunni aylanib o'tish va start joyiga qaytib kelish bajariladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

Maydonning S qismida 2 urinishda, 8×8 holatda, har biri 15 daqiqadan 2 ta taym bo'yicha mashq bajarish.

To'xtalish: 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching.

4-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – 6 daqiqa davomida bir tekisda yugurish.

30 metr masofaga yugurish mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi. 10 daqiqa stretching.

1 urinishda bir nechta urinish orqali o'yin olib borish, 8×8 yoki 9×9 holatda, 30×40 metr o'lchamdagi maydonda mashq bajarish; mashqni bajarish davomiyligi 14 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

Darvozalar bo'yicha zarbalar seriyasi: o'ziga yo'l ochish va jarima maydoni chizig'igacha yetmasdan darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

Burchaklar bo'yicha 2 metrdan 2 ta zonada, 30×45 metr o'lchamdagi maydonda 9×9 holatda «kvadrat» mashqini bajarish, bunda turli xil jamoa-larning bittadan futbolchisi diagonallar bo'ylab joylashadi. Diagonallar bo'ylab futbolchilar almashinadi, to'p uzatilishi oldinga va ko'ndalangiga amalga oshirildi, bunda 3 tadan ortiq bo'lmagan urinishda mashq bajariladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa pauza (tinim).

Qanotdan uchlikda to'p uzatilishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Joyini o'zgartirish bilan, 30×45 metr o'lchamdagi maydonda «kvadrat» mashqini bajarish.

To'xtalish: 6 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 4 daqiqa stretching.

5-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – joyida turgan holatda, juft bo'lib «Vengercha mashq», mashqning bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa stretching.

2 ta guruhga bo'linish amalga oshiriladi, ya'ni himoya o'yinchilari va hujum o'yinchilari.

Himoya o'yinchilari:

– yuqoridan to'p uzatilishdan keyin, jarima maydonida to'pning bosh bilan o'z jamoasi o'yinchilari joylashgan zonaga chiqarib berilishi amalga oshiriladi, to'pning uzatilishi o'rta chiziqdan amalga oshiriladi, himoyada uchta o'yinchi joylashadi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi;

– to'pni pastlatib, himoyachiga uzatish (chala uzatish), to'pga chiqib borish, 1 urinishda aniq holatda qaytarib pas tashlash, bunda boshqa himoya-chilar to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchini sug'urtalash (kafolatlash) uchun joyini o'zgartirishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Hujum o'yinchilari:

– uchlik holatida to'pning qanotdan bosh bilan hujumchiga uzatilishi, zarba berish orqali 1 urinishda ikkinchi hujumchiga uzatish va darvozabonsiz darvozaga zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi. Ushbu mashq boshqa qanotdan bajariladi.

– pastlatib jarima maydoni burchagiga to'pning uzatilishi, yuguruvchi o'yinchi to'pni zarba bilan o'z hamkoriga uzatadi, u esa aniq holatda, darvozabonsiz darvozaga zarba berish orqali mashqni yakunlaydi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×5 daqiqa, ya'ni chapdan va o'ndan amalga oshiriladi.

3 daqiqa stretching.

Harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) va oyoqlar chastotasi ustida ishlash mashqlari majmuasi, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

3 ta hujumchi 1 ta himoyachiga qarshi darvozalarga zarba berish, darvozabon ishtirok etmaydi, mashqni bajarish davomiyligi 2×5 daqiqa, ya'ni chapdan va o'ngdan amalga oshiriladi.

Maydonda taktik jihatdan qayta tuzilish, qanotlarda va markaz bo'ylab «yugurib o'tishga» qarshilik ko'rsatish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching.

6-kun. O'yindan oldingi mashg'ulot: chigil yozdi – to'pni idora qilish va pastlatib butun maydon bo'ylab, juft holatda uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa stretching.

To'pni idora qilish va pastlatib uzatish hamda 12-15 metr masofaga tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa stretching.

Yugurish mashqlari, masofa 20 metr, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa pauza (tinim).

To'pni juft holatda joyida turgan holatda, bir-biridan 10-12 mter masofa oralig'ida joylashgan holatda, 1 urinishda uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni 2 urinishda bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

12×12 metr o'lchamdagi maydonda 2 ta urinishda, 5×3 holatda «kvadrat» mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

Maydonda taktik jihatdan qayta tuzilish: markazda to'pni egallab olish, qanotlarda egallab olish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

To'p bilan yakka tartibda, 5 daqiqa davomida ish olib borish.

7-kun. Taqvim o'yini.

2.4.2. Olti kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi

1-kun. 30 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 15 daqiqa davomida stretching. Qayta tiklanish tadbirlari, fiziologik davolanish, dam olish.

2-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – 3 tadan saf holatida bir tekisda yugurish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa doira bo'ylab stretching.

Juft holatda to'p bilan mahoratni namoyish qilish (jonglyorlik qilish) (2 urinishda, «lyanga» usulida, bosh bilan, to'pni ko'krak bilan

qabul qilish). Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi. Bir-biridan 20 metr masofa oralig'ida o'yinchilar ikkita saf ko'rinishida joylashadi:

- to'pning pastlatib, 1 urinishda uzatilishi, o'z safining «dum» tomoniga o'tish; mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi;

- ushbu mashq 2 ta urinishda bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi;

- ushbu mashq bajariladi, faqat bunda o'z safida «orqa» bilan o'tish amalga oshiriladi; mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi;

- ushbu mashq bajariladi, bunda 1 urinishda yutib olish va yuzi bilan oldinga harakatlanish orqali o'z safining «dum» tomoniga amalga oshiriladi; mashqni bajarish davomiyligi 1,5 daqiqani tashkil qiladi;

- 1,5-2 metr masofaga yon tomonlarga pas tashlash, 1 urinishda yutib olish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi;

- safning qarama-qarshi tomoniga qochish bilan «devorda» uzatishni amalga oshirish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi;

- 1 urinishda to'pni ikkita safda bir-biriga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanish orqali uzatish, saflar oralig'idagi o'zaro masofa 5 metrni tashkil qiladi. Mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

Barcha mashqlarda harakatlanish to'pga qarama-qarshi yo'nalishda amalga oshirilishi zaruriy holat hisoblanadi, boshlanishida temp o'rtacha darajada bo'lib, asta-sekin tezlik oshirib boriladi.

3 daqiqa stretching.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda, 1 urinishda, 5×2, 6×2 holatda «kvadrat» bo'yicha mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi (2×6 daqiqa).

3 daqiqa stretching.

Har biri 5 ta o'yinchidan tashkil topgan 3 ta jamoada, 30×30 metr o'lchamdagi maydonda «kvadrat» mashqini bajarish, bunda ikkita jamoa 2 ta urinishda to'pni nazorat qilishni amalga oshiradi, uchinchi jamoa esa to'pni olishga harakat qiladi, to'p yo'qotilgan sharoitda o'yinchilar tezda 2-3 ta futbolchidan saralanib, to'pni egallab olishga kirishadi, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi. Kvadratlar qanotlarda joylashtiriladi.

Juft holatda, 1 ta urinishda to'p bilan jonglyorlik qilish, to'p yerga tushmas-ligi talab qilinadi, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi.

1 neytral holat belgilanib, qanotlarda 30×30 metr o'lchamda 2 ta maydonda 7×7 «kvadrat» mashqini bajarish. Himoya o'yinchilari to'pni «kvadrat» ichida 1 urinishda ushlab turishni amalga oshirishadi, hujum o'yinchilari to'pni egallab olishlari bilan hujumni boshlashadi, darvozaga zarba berish bilan harakat tugallanadi. Himoya o'yinchilari darvozani himoya qilish uchun qayta joyini o'zgartirishni bajarishadi.

Mashqni bajarish davomiyligi har bir qanotlar bo'yicha har biri 6 daqiqadan bo'lgan, 2 taymdan tashkil topadi.

To'xtalish: stretching va kuchga oid mashqlarni bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

3-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – 5 daqiqa davomida doira bo'ylab stretching.

Oldingi o'ng tomondagi chiziqdan jarima maydoni chizig'igacha yugurish mashqi, o'rtacha tempda bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi. «Safga» buyrug'i ostida 15 metr masofa kesimida yugurish mashqi, temp asta-sekin oshirib boriladi, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Buyruq berish asosida, 2 daqiqa stretching.

Tomonlari 15-18 metrga teng bo'lgan uchburchak bo'ylab to'pning uzatilishi, pas tashlash pastlatib amalga oshiriladi, qaytarib tashlanadi, joy doira bo'ylab almashinadi, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi. 2,5 daqiqadan keyin temp maksimal qiymatgacha oshiriladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

Ushbu mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

2 daqiqa stretching.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda, 1 urinishda, 5×2 va 6×2 holatda «kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

O'zaro bir-biridan 2 metr masofa oralig'ida, parallel holatda joylashtirilgan fishkalar (toshlar) (10 tasi chap tomonda va 10 tasi o'ng tomonda) hosil qilinadi. O'yinchilar 2 ta saf bo'lib joylashgan holatda, fishkalarni aylanib o'tishadi, o'rta qismda aralashadi va bir-birini qo'llari bilan itaradi, oldinga tomon yugurish davom ettiriladi. Oxirgi fishka aylanib o'tilganidan keyin 10 metr masofaga oldinga intilish bajariladi, mashq 2 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

Ushbu mashq bajariladi, bunda bir-birini yelka bilan itarish va 10 metr masofaga oldinga intilish amalga oshiriladi; mashq 2 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

Ushbu mashq bajariladi, bunda yelkama-yelka sakrash va 10 metr masofaga oldinga intilish amalga oshiriladi; mashq 2 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

Saflar almashinuvi. Ushbu mashqning takrorlanishi amalga oshiriladi.

Yugurish chastotasi mashqi: maksimal tezlikda 10 ta fishka orqali yugurib o'tish va 10 metr masofaga oldinga intilish bajariladi, mashq 1 marta bajariladi.

Juft holatda to'p bilan mashq bajarish, bu mashq har bir futbolchi tomonidan 30 soniya davomida bajariladi:

– to'pni qo'l bilan tashlash – oyoqning tag qismi ichki tomoni bilan to'pni egallab olish;

– ushbu mashq bajariladi, bunda oyoqning o'ksasi bilan qabul qilinadi;

– to'pni qabul qilish ko'krak sohasida amalga oshiriladi;

– joyida turgan holatda sakrash orqali bosh bilan to'pga zarba beriladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 4 daqiqani tashkil qiladi.

To'pning juft holatda 25-30 metr masofaga, yuqoriga uzatilishi, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi.

Taktik joyini o'zgartirish va butun maydon bo'ylab qayta tuzilish bilan amalga oshiriluvchi o'yin, bunda o'yinchilar 4-3-2-1, 4-4-2 sxema ko'rinishida joylashadi. Tezkor qarshi hujum, markazda va qanotlarda raqib zonasida pressing. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Ikki xil ko'rinishda darvozalar bo'yicha zarba berish:

– o'rta chiziqdan pastlatib pas tashlash, «devorda» o'ynash, darvozaga zarba berish;

– pastlatib pas tashlash, «orqadan yugurish», jarima maydonida kesishish, darvoza bo'ylab zarba berish. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Harakatlanmagan holatda turgan to'pga zarba berish. Mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: 5 daqiqa stretching.

4-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – 3 tadan saf holatida bir tekisda yugurish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi.

3 daqiqa stretching.

Erkin holatda yugurish mashqi, 5 daqiqa davomida, yon chiziqdan jarima chizig'igacha saflangan holatda.

4 daqiqa stretching.

10-15 metr masofaga yugurish mashqi, temp asta-sekin oshirib boriladi, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi. 3 daqiqa stretching.

«Romb»da to'pning uzatilishi, romb tomonlari 10 metr × 20 metr o'lchamda bo'lib, 6 tadan futbolchi joylashadi, ular 2 tadan «romb»

uchida joylashadi, shuningdek, bittadan uning tomonlari bo'ylab soat mili yo'nalishida joyini almashinish asosida joylashadi:

– to'pni pastlatib, 1 urinishda uzatish – «devor» – uchinchi o'yinchiga uzatish;

– to'pning uzatilishi – «juft holatdagi devor» – uchinchi o'yinchiga pas tashlash;

– ushbu mashq bajariladi, bunda joyini soat mili yo'nalishiga qarma-qarshi yo'nalishda almashinish harakati asosida ish tutiladi;

– ushbu mashq bajariladi, bunda «juft holatdagi devor» bilan mashq bajariladi;

– ikkita to'pning bir vaqtning o'zida «romb»ning turli xil tomonlariga uzatilishi amalga oshiriladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi (turli xil uzatishlar uchun 3 daqiqadan).

3 daqiqa stretching.

8×8 metr o'lchamdagi maydonda, 1 urinish asosida, 5×2 va 6×2 holatdagi «kvadrat» mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 14 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

Pastlatib 2 ta va 3 ta qisqa masofalarga to'pning uzatilishidan keyin o'rta yoki uzoq masofaga to'pning qarama-qarshi qanotlar bo'ylab uzatilishi tavsiya qilinishi asosida, 30×40 metr o'lchamdagi maydonda, 1 ta urinishda, 1 ta neytral holat asosida 7×7 «kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

To'pning qarama-qarshi qanotga yuqoridan uzatilishi asosida, 30×30 metr o'lchamdagi maydonda, 2 ta urinishdan keyin 1 ta urinishda, 7×7 holatdagi «kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

To'p bilan tezkorlikda ishlash, o'yinchilarning yig'ilgan ko'rinishda joylashishi asosida, 30×20 metr o'lchamdagi maydonda, 2 urinishdan keyin 1 ta urinishda, 7×7 «kvadrat» mashqini bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi. Har safar «kvadratlar» maydoni kichiklashtirib boriladi.

Ikkita guruhda 30 metr masofaga mokisimon yugurish (bitta guruh ish bajaradi, ikkinchi guruh dam oladi):

– 2×30 metr; 4×30 metr; 6×30 metr va teskari yo'nalishda 6×30 metr; 4×30 metr; 2×30 metr belgilanadi.

To'xtalish: 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 5 daqiqa davomida stretching.

5-kun. O'yin oldidan amalga oshiriluvchi mashg'ulot. Chigil yozdi: darvozadan darvozagacha butun maydon bo'ylab saflangan holda, 2 marta takroriylikda bir tekisda yugurish.

2 daqiqa stretching.

Yugurish mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa stretching.

Yugurish mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 2 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa stretching.

Xohlagan yo'nalishda tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

To'pning juft holatda butun maydon bo'ylab uzatilishi, harakatlangan holatda, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

To'pning juft holatda joyida turgan holda uzatilishi, o'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi ko'rinishda, o'zaro 3 metr masofa oralig'ida joylashadi, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa stretching.

Juft holatda, bir-biriga qarama-qarshi joylashgan holatda, to'pni tashlash, boshqasi to'pni qaytarib tashlaydi. Mashqni bajarish davomiyligi bir martada 30 soniyani tashkil qiladi, keyin o'rin almashinadi:

- oyoqning tag qismi ichki tomoni bilan;
- tashqi tomoni bilan;
- o'ksasi bilan;
- bosh bilan.

1 daqiqa stretching.

To'pni «devorda» hamkorga uzatish, bunda butun maydon bo'ylab harakatlanish bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 1 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni juft holatda 30-40 metr yuqoriga uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda darvozalar bo'ylab zarba berish, bunda o'rta chiziqdan jarima maydoni chizig'igacha harakatlangan holatda, hamkoriga nisbatan orqa bilan yugurish asosida mashq bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi. 1 daqiqa stretching.

O'z darvozasi himoyasini tashkil qilishda va raqib darvozasiga hujumni tashkil qilishda jamoaviy holatda tuzilish va qayta tuzilish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Standart holatlarda o'ynashni bajarish:

– burchak zarbalari, har bir tomon bo'yicha 5 daqiqa davomiyligida;

– jarima zarbalari, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: bir tekisda yugurish va 10 daqiqa stretching.

6-kun. Taqvim o'yini.

2.4.3. O'yinlar oralig'idagi besh kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi

1-kun. Qayta tiklanish tadbirlari, fiziologik davolanish, vitaminizatsiya, dam olish.

2-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – doira bo'ylab, to'p bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

O'yinchilar ikkita guruhni tashkil qilishadi: hujum va himoya o'yinchilari. Hujum o'yinchilari uchlik holatida darvozalarga zarba berishni amalga oshiradi:

– «Devor»da o'yin olib borish, darvozalar bo'ylab zarba berish;

– darvozaga zarba berish bilan birgalikda uchinchi o'yinchiga pas tashlash;

– «Juft holatdagi devor»dan keyin darvozalar bo'ylab zarba berish.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Himoya o'yinchilari 3 ta to'rtlikka bo'linishadi, uchta o'yin zonasi bo'ylab, 30×40 metr o'lchamda maydon tashkil qilinadi. Ikkita o'yinchilar guruhi maydonning oldingi chekka chizig'i bo'ylab joylashadi, uchinchi guruh esa o'rta qismda joylashadi.

Sharti: oldingi chekka chizig'i bo'ylab joylashgan o'yinchilar qarama-qarshi chekka chiziq bo'ylab joylashgan o'yinchilarga to'p uzatishlari talab qilinadi. To'g'ri burchakning markazidan joy egallagan to'rtta himoyachilar to'pni qaytarib olish asosida o'yin olib borish bilan ushbu to'p uzatilishlariga qarshilik ko'rsatishadi.

Oldingi chekka chiziqda joylashgan futbolchilar to'pni ko'ndalangiga bir-birlariga uzatishlari mumkin va qulay lahzada to'pni yer bo'ylab pastlatib, to'g'ri burchakning boshqa tomonida joylashgan o'yinchiga uzatishlari mumkin.

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi, jamoa 5 daqiqa-dan keyin joyini o'zgartiradi.

Butun maydon bo'ylab 11×11 holatda o'yin olib borish. Sharti: hujum uzib qo'yilishidan keyin ikkita o'yinchi hujumning rivojlantirilishga halaqit berishadi, qolganlar o'z yarim maydonlariga

qaytishadi, ya'ni hujum harakat-larining yo'lini to'sib qo'yish uchun harakatlanishadi. Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

Tezlik-kuch yo'nalishidagi kompleks 50 metr masofa kesimida bajariladi:

- ko'p marta sakrashlar, 2 marta takroriylikda;
- «Kiyik usulida yugurish», 3 marta takroriylikda;
- yuqoriga 5 marta «baqa» usulida sakrash va 30 metr masofaga tezlashish, 3 marta takroriylikda;
- «Konki usulida» yugurish, 2 marta;
- Oyoqdan-oyoqqa, oyoqning ichki tomonida savalash orqali sakrash, 2 marta.

5 daqiqa stretching.

3-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – bir tekisda yugurish, mashqni bajarish davomiyligi 4 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

1 urinishda, 6×3 holatda «kvadrat» mashqi, 3 ta o'yinchi to'pni yo'qotish holatida joylashadi, to'pni to'liq holatda egallashgacha o'yin olib borish va o'z o'yinchisiga pas oshirish amalga oshiriladi, maydon o'lchami 20×20 metrni tashkil qiladi.

Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa stretching.

Ushbu ko'rinishdagi «kvadrat» mashqi davomida, biroq 2 ta zaruriy urinish orqali mashq bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 12 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa pauza (tinim).

Uchlik holatida darvozalar bo'ylab zarba berish – to'pni uzatish, «yugu-rish», qanotlardan uzatish, jarima maydonida «kesishish», darvozalar bo'ylab zarba berish (har bir qanotdan).

Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

60×50 metr o'lchamdagi maydonda 2 ta darvozada o'yin olib borish. Maydon uchta zonaga bo'linadi, jumladan, 20-22 metr, 20-22 metr va 18 metrlik o'rta zonaga ajratiladi. Qanotlardan cheklanish 10 metrni tashkil qiladi.

Sharti: o'z yarim maydonida o'yin olib borish 2 ta urinishda, begona yarim maydonda urinishlar cheklangan, koridorda (18 metr) 2 ta hujumchi kirib boradi va 1 ta himoya o'yinchisi o'rin egallaydi. Hujumda har doim 4 ta o'yinchi, himoyada esa 3 ta o'yinchi joy egallaydi.

To'xtalish: bir tekisda yugurish va 5 daqiqa stretching.

4-kun. O'yindan oldingi mashg'ulot. Chigil yozdi: to'pning butun maydon bo'ylab idora qilinishi.

Mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa stretching.

To'pring idora qilinishi va juft holatda 10-15 metrga uzatish, 10 metrga tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 3 daqiqani tashkil qiladi.

Yugurish mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Himoya va hujumda taktik tuzilish va qayta tuzilish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Jarima maydonigacha sohada, S maydonda 9×9 holatda «kvadrat» mashqi, bunda 2-3 ta uzatishdan keyin, 1 ta urinish bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Joyida turgan holatda darvozalar bo'ylab zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Standart holatlardan yutuqni qo'lga kiritish (har ikkala tomondan burchak zarbalari), jarima zarbasi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: 5 daqiqa stretching.

5-kun. Taqvim o'yini.

2.4.4. O'yinlar oralig'idagi to'rt kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi

1-kun. 30 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching. Qayta tiklanish tadbirlari, fiziologik davolanish, dam olish.

2-kun. Mashg'ulot: chigil yozdi – maydon bo'ylab (8×8 metr), 1 urinishda 5×2 holatda «kvadrat» mashqi, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

Ushbu «kvadrat» mashqi ikkita to'p bilan bajariladi, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa pauza (tinim).

Ko'p sondagi darvozalar bilan o'yin mashqi, uchinchiga pas tashlash, agar to'p 1 urinishda urilsa va uni darvozada o'z o'yinchisi egallab olsa, gol urilgan hisoblaniladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa pauza (tinim).

Juft holatda, o'rta sohadan markaz bo'ylab harakatlangan holda darvozalar bo'ylab zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan uzatishdan keyin darvozalarga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

2 ta darvozada o'yin olib borish, o'rta chiziqdan 16 metr masofa belgi-lanadi, darvoza yon chiziqdan o'rnatiladi, 10 metr bo'ylab koridor chizig'i belgilanadi. Koridorda uchinchiga to'p uzatilishi va qanotlardan jarima maydo-niga to'p uzatilishi amalga oshiriladi, bu yerda hujumchi to'pni darvozaga urishi talab qilinadi; himoyachilar esa unga bu harakatni amalga oshirishga yo'l bermaslikka harakat qilishadi.

Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqa, 3 daqiqa pauza bilan.

To'xtalish: bir tekisda yugurish va kuchga oid mashqlar, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

3-kun. O'yin oldidan mashg'ulot. Chigil yozdi: to'pni idora qilish va juft holatda butun maydon bo'ylab uzatish, mashqni bajarish davomiyligi 4 daqiqani tashkil qiladi.

2 daqiqa stretching.

To'pni idora qilish, pastlatib pas tashlash va to'psiz holatda 10-12 metr masofaga tezlashish, mashqni bajarish davomiyligi 1,5 daqiqani tashkil qiladi.

Ushbu mashqni to'p bilan, biroq tezlashishsiz holatda bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 1,5 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa stretching.

Uchtadan saf holatida, 15 metr masofa kesimida (5+5+5) yugurish mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

1 daqiqa pauza (tinim).

Taktik jihatdan tuzilish va qayta tuzilish.

– pozitsiyani tanlash va darvozani himoya qilishda sug'urtalash, «pressing», mashqini bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi;

– pozitsiyani tanlash va raqib darvozasiga hujumda joyini o'zgartirish, «pressing» ta'siridan chiqish, mashqni bajarish davomiyligi 5-10 daqiqani tashkil qiladi.

To'xtalish: 5 daqiqa stretching.

4-kun. Taqvim o'yini.

Bu yerda nisbatan tipik hisoblangan o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanishi variantlari keltirilgan. Namunaviy mashg'ulotlar dasturi kamroq davomiylikdagi o'yinlar oralig'idagi sikllarda ham foydalanilishi mumkin.

Bir qator mutaxassislar [15, 23, 29 va boshqalar] tomonidan qayd qilinishicha, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishning asosiy yo'nalishlari quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi:

1. Musobaqa taqvimining takomillashtirilishi, natijada o'yinlar oralig'idagi siklda mashqni bajarish davomiyligining optimal holatiga

erishish ta'minlanishi mumkin. Taqvim ma'lum bir aniq tamoyillar asosida va birinchi navbatda, uslubiy jihatdan asoslangan tarzda tuzib chiqilishi talab qilinadi.

2. O'yinlar oralig'idagi sikllarda yuklamalar strukturasi va takomil-lashtirilishi. Bu holga faqatgina agar, murabbiy mashg'ulotlar va mashqlarning mashq qildiruvchi ta'sir effekti haqida axborotlarga ega bo'lgan holatdagina erishilishi mumkin.

Rejalashtirish davomida asosiy diqqat-e'tibor nafaqat mashqlarning tavsif-lanishiga qaratilishi, balki rejalashtirish ushbu vaqt davomida muddatidan oldingi mashq qildiruvchi ta'sir effektiga erishish uchun talab qilinuvchi holatga yo'naltirilishi zarur hisoblanadi. Ma'lumki, bu holat mashqlarning davomiyligi, dam olish intervali, takrorlashlar soni, maydonning o'lchamlari, o'yinchilarning soni, mashqlarning koordinatsion va psixologik jihatdan bajarilishi murakkablik darajasi kabi komponentlari o'zgarishlari asosida regulatsiya qilinishi mumkin. Masalan, agar 50×35 metr o'lchamdagi maydonda neytral holat bilan birgalikda, 2 ta urinishda, 5×5 «kvadrat» holatdagi mashq chigil yozdidan keyin tezda bajarilsa, u holda bu yuklama sharoitida YuUT qiymati 135 dan 155 *urish/daq* gacha oraliqda tebranishga ega bo'lishi mumkin (ushlab turuvchi rejim). Agar ushbu mashq mashg'ulotlarning oxirida bajarilsa, u holda uning o'yinchilar organizmiga ta'siri keskin darajada ortadi, ya'ni YuUT qiymati 174 dan 183 *urish/daq* gacha ortadi (rivojlantiruvchi rejim). YuUT qiymatining bu darajada ortishi (o'rtacha 145 dan 178 *urish/daq* gacha) yuklamalarning oldin bajarilgan mashqlar, ya'ni chigil yozdi, uzoq masofaga to'pni juft holatda uzatish, 2 ta urinishda 4×2 «kvadrat» holatida mashq bajarish, darvozalar bo'yicha zarba berish, ikki tomonlama o'yin olib borish ta'sirida bo'lishi bilan belgilanadi.

Murakkab mashqlardan foydalanish (faol holatdagi qarshilik ko'rsatish bilan birgalikda, bajarish tezligi yuqori bo'lishi, taktik variantlarning katta soni, turli xil shart-sharoitlardan foydalanish va boshqalar) sharoitida yuklama ortishi kuzatiladi, bu holatda YuUT qiymati 160-200 *urish/daq* ni tashkil qiladi [5, 10].

Katta sondagi guruh holatida bajariluvchi standart mashqlarning (jarima, burchak zarbalari) samaradorligini alohida holatda qayd qilib o'tish talab qilinadi. Eslatib o'tish kerakki, xalqaro miqyosdagi o'yinlarda 40% dan ortiq gollar standart holatlardan uriladi. Bu holatdagi qo'lga kiritiluvchi yutuqlar – bu baxtli tasodif emas, balki mashg'ulotlar mashqlarida ko'p marta takrorlash-larning samarasi hisoblanadi.

Bu ko'rinishdagi mashqlar shunisi bilan yaxshi hisoblanadiki, ular orqali texnik-taktik vazifalar hal qilinishi bilan birgalikda bu mashqlar yuklamalarning qiymati va yo'naltirilishini tanlash asosida regulyatsiya qilish imkonini beradi. Ikki tomonlama o'yinlarda va «kvadrat»larda murabbiy faqatgina mashqlarning shakli haqida ma'lumot beradi, ularning tarkibi esa o'yinning har bir lahzasida yuzaga keluvchi o'yin vaziyatlari asosida belgilanadi. Standart mashqlarda intensiv holatda ish bajarish vaqtini va takrorlashlar sonini, mashqni bajarish davomiyligi, dam olish intervallari va hokazolarni oldindan rejalashtirish mumkin. O'z navbatida, kerakli mashq qildiruvchi ta'sir effektini ham oldindan rejalashtirish mumkin.

Standart va boshqa barcha qolgan ixtisoslashtirilgan mashqlarning xususiy hajmi nisbatlari optimal holatda bo'lishi talab qilinishi esa – bu boshqa masala hisoblanadi, ya'ni asoslanmagan holatda katta son miqdoridagi standart mashqlar futbolchilarning texnik-taktik jihatdan har tomonlamaliliga o'z ta'sirini ko'rsatadi va o'yinning chiroyliligi darajasini pasaytiradi.

3. Kompleks holatdagi nazorat va uning tarkibi tizimini takomillashtirish talab qilinadi: jumladan, yakka tartibdagi (individual) va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni har bir o'yin davomida nazorat qilib borish, o'yinchilarning holatini nazorat ostiga olish, mashg'ulotlar yuklamalarini nazorat qilish talab etiladi. Nazorat natijalarini tahlil qilish mashg'ulotlarning to'g'ri holatdagi strategiyasini tanlash imkonini beradi. Bunda muhim hisoblangan jihatlardan biri – bu musobaqa va mashg'ulotlar jarayonlarining moddiy-texnik ta'minotini yaxshilash bilan bog'liq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi kompleks tarzdgagi yondashuv o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga va futbolchilarning o'yini natijasiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

2.5. 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. V.N. Platonov [19] tomonidan qayd qilinishicha, o'tish davri strukturasi tuzib chiqishga nisbatan bir necha yondashuvlar mavjud hisoblanadi. Jumladan, birinchi yondashuv faol va nofaol 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'xtatiladi va dam olinadi. Ikkinchi yondashuvda – aksincha, bir necha kunlik faol yoki nofaol 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 davomiylikda ish bajarilishini talab qiladi, biroq bu yondashuv sportchining psixik (ruhiy) sferasida to'liq holatdagi qayta tiklanish amal oshishi imkonini beradi. Bu ko'rinishdagi yondashuv davomiyligidagi 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, xususiy 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.

M.A. Godik [5] tomonidan qayd qilinishicha, 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 davo-miyligi, uning qanday pulda bajarilganligi nazorat qilinadi. Bu ko'rinishdagi texnologiyaga ko'pgina Ispaniya jamoalarida amal qilinadi».

17-jadvalda o'tish davrida mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirishning namunaviy rejasi keltirilgan.

17-jadval

O'tish davrida harakatlar rejimining namunaviy rejasi

Haftalar	Mashg'ulotlar vositalari	Davomiylilik
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 rostanishga 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?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 20 с.

2. Барамидзе А.М. Построение тренировки в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 23 с.

3. Варюшин В.В. Планирование нагрузок в коротких межигровых интервалах на основании исследования динамики восстановления физической работоспособности футболистов // Теория и практика футбола. - № 1. – 2001. – С. 12-13.
4. Волков Н.И., Несен Э.Н. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев. 2000. – 504 с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М. «Человек». 2009. – 272 с.
6. Губа В.П. Никитушкин В.Г., Гапеев В.К. Легкая атлетика: учебное пособие. –М., Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
7. Исеев Ш.Т. Особенности динамики нагрузок в межигровых циклах подготовки футболистов в условиях жаркого климата. Автореф. ... дис. канд.пед.наук. М. 1987.- 21 с.
8. Колб Дж. Факторы окружающей среды // Спортивная медицина. – К., Олимпийская литература, 2003. – С. 265-280.
9. Карлыев К. М. Адаптация к высокой температуре. Физиология адаптационных процессов. М., 1986.
10. Колобов В.Н. Нормирование и контроль специализированных тренировочных упражнений квалифицированных футболистов. Автореф. ...дис. канд. пед. наук. М. 1987.- 23 с.
11. Кубраченко А.Г. Исследование особенностей построения занятий гандболистов в зависимости от режимов чередования упражнений с отдыхом. автореф. ...дис. канд. пед. наук. Киев. 1975. – 35 с.
12. Куделин А.Б. Последствие различных по структуре построения микроциклов спортивной тренировки. В кн.: Программирование и оптимизация тренировочного процесса. М., 1978. с. 69-74.
13. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки. Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. Омск, 1998. – 54 с.
14. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футбо-листов: научно-методическое пособие. М., Советский спорт. 2006. – 263 с.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001. – 333 с.
16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – М., Советский спорт. 2007. – 288 с.
17. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К., Здоров'я, 1986. - 120 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. –М., АСТ, Астрель, 2002.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев., 2004.-807 с.
20. Полишкис М. Выжгин В. Футбол: учебник для институтов физкультуры. – М., Фарлонг. 2009. – 250 с.
21. Разумовский Е.А. Стратегия планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле подготовки. Научный вестник. №2. 1985. с. 38-40.
22. Сабитов, Р. Х. Дифференцированный подход к построению годичного цикла подготовки футболистов учебно-тренировочных групп различного индивидуального развития. Дис. ... канд.пед.наук. –М., 2010. – 205 с.
23. Сергеев Г.М. Экспериментальное обоснование планирования подготовки футболистов в условиях жаркого климата. Канд.дисс. М., 1979.
24. Слуцкий, Л. В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности. Дис. ... канд. пед. наук. –М., 2009. – 116 с.
25. Степанов, А. В. Планирование подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования на основе комплексного воздействия тренировочных нагрузок. Дис. ... канд.пед наук. –М., 2013. – 181 с. 52.
26. Таймазов В.А., Марьянович А.Т. Биоэнергетика спорта. – Спб.: Шатон, 2002. – 122 с.
27. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., ФиС, 2007. – 350 с.
28. Шкретий Ю.М. Экспериментальное обоснование методики построения тренировочных микроциклов в плавании при двух занятиях в течении дня. Автореф. ...дис.канд.пед.наук. Киев. 1976. – 22 с.
29. De Vries H.A., Housch T.J. Physiology of Exercise. – Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ., 1994. – 636 p.
30. Denis C., Hawley A., Noakes D. Limits to the replacement of fluid, electrolytes and energy during prolonged exercise // Sports Medicine. – 1995. – Vol. 3. – P.5-15.
31. Fink W.J., Costill D.,L., Van Handel P.J. Leg muscle metabolism during exercise in the heat and cold // Eur. J. Appl. Physiol. – 1995. - № 34. – P. 183 – 190.
32. Fox E., L., Bower R.W., Foss M.L. The Physiological basis for Exercise and Sport. – Madison, Dubugue: Brown and Denchmark, 1993. – 710 p.

33. Hargreaves M. Skeletal Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 41 – 72.
34. Haymes E.M. Physiological responses of female athletes to heat stress: A review // *Rhysic and Sportsmed.* – 1984. - № 12. – P. 45-59.
35. Hiller W.D.B. Dehydration and hypotermia during triathlons // *Med. Sci. Sport Exerc.* – 1989. – Vol. 21. – P. 219-221.
36. Hughson R.L. Primary prevention of heat stroke in Canadian long distance runners (editorial) // *Can. Med. Assoc. J.* – 1980. – Vol. 112. – P. 1115-1116.
37. Nelson P.B., Robinson A.G., Kapoor W., Rinaldo J. Hyponatremia in a marathoner // *Phys. Sportmed.* – 1986. - № 16. – P. 78-87.
38. Noakes T.D. El atleta de Resistencia con colapso. Es tiempo de reconsiderar nesto procede? // *Resumenes del 4-to de Actualizacion en Ciencias Aplicades al Deporte.* – 1995. – P. 327-338/
39. Robetson J.M. Medical problems in mass participation runs. Recommendations // *Sports Med.* – 1988. - № 6. – P. 262-270.
40. Robergs R.A., Roberts S.O. Fisiologia do Exercicio. – Sao Paulo: Phorte Editora, 2002. – 490 p.
41. Shapiro Y., Pandolf K.B., Aveliini B.A., Pimental N.A., Goldman R.F. Physiological responses of men and women to humid and dry heat // *J. Appl. Physiol.* – 1980. - № 49. – P. 1-8.
42. Wilmor J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

III 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 amplusiga 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 yuqorilicha 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 [19] tomonidan qayd qilinganidek: «...biz futbolda qattiqqo'llik asosida, qo'pollikka o'tish ko'rinishida vaziyatni kuzatishimiz mumkin. O'z navbatida, ushbu holatga tayyor turish talab qilinadi. Bizning fikrimizcha, atletizm – bu 190 *sm* bo'yga 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 shiddatligi 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 sifatlari odam organizmining haraatlarga oid imkoniyatlarining alohida jihatlarini belgilab beradi [16].

So'nggi yillarda sport nazariyasida «jismoniy sifat» tushunchasidan borgan sari kamroq foydalanish kuzatilmoqda, bunda ko'proq sportchining harakatlanish imkoniyatlari haqida fikr bildirilmoqda.

M.A. Godik tomonidan qayd qilinishicha [12], futbolchining jismoniy tayyorgarligi muhim omil hisoblanib, jamoaviy, guruh holiday 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 muvafaqqiyatga 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 yuqorilicha 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

tomonidagina amalga oshirilishi mumkin. Shu sababli, kuchga oid tayyorgarlik – bu mahoratga ega (professional) o'yinchilarning ajralmas sifati hisoblanadi.

O'yinda futbolchi asosan 5 dan 20 metr gacha 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'yin-chining 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 holatdaliigidan 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'rganilishi, ayniqsa futbol texnikasida yosh futbolchilarning o'rganilishi unga bog'liq hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlari yaxshi darajada rivojlanmagan holatda futbolchi professional darajaga erisha olishi mumkin emas.

Bu ko'rstab o'tilgan barcha sifatlar birgalikda olingan holatda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil qiladi.

Qanday jismoniy sifatning yyetakchilik qilishi haqida mutaxassislar 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 [1; 2; 4; 8; 12; 14; 16; 27].

Yuqori malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimini omillarga oid tahlil qilish chidamlilikning aerob va anaerob – glikolitik komponentlari yyetakchi o'rinda turishini aniqlash imkonini beradi [11].

Agar, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi mexanizmlarining hissasi foiz qiymati pozitsiyasi nuqtai nazaridan qarab chiqadigan bo'lsak, u holda N.V. Yarujnoy [35] tomonidan 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'rsatkichlari bilan tezlik sifatlarini testdan o'tkazish ko'rsatkichlarini korrelyatsion tahlil qilishi natijalari xizmat qiladi [1; 17; 27 va boshqalar].

Jumladan, start va masofaga nisbatan tezlik ko'p jihatdan himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishi ishonchlilikini aniqlab beradi [13].

V.G. Makarenko tomonidan [21] amalga oshirilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, 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.

3.1. 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 [12; 16; 20; 22; 26; 28; 31; 34].

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 sifatlarning rivojlanishi darajasi unga har bir o'yinda ushbu darajada chiqish qilish imkonini berishi talab qilinadi [12].

Bir qator tadqiqotchilar tomonidan [12; 22; 26; 28] 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, ongillik 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 [12].

M.A. Godik [12] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik jarayonida hal qilinuvchi vazifalar turli xilda bo'lib, ularning har biri uchun tegishli vazifalarni aniqlashtirish futbolchilarning tayyorgarligi va yoshiga, tayyorgarlik davriga va hozazolarga bog'liq hisoblanadi.

Agar, yuqorida keltirilganlarning barchasini yig'indi ko'rinishida umum-lashtirsak, 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 sifatning 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 tadbiiq etilishi tarkibini qarab chiqamiz.

3.1.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi

Yuqorida qayd qilinganidek [12; 20; 26], 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 muvafaqqiyatli 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 rivojlanishiga, 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 tarzdagi) 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’ulot-larining 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 tayyor-garlik uzluksiz ko’rinishda birgalikda qayd qilinadi.

Sportda takomillashishning turli xil bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlarini topish va shuningdek, ulardan foydala-nishning 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 shiddatligi nisbatlarini optimal holatda to’g’ri rejalashtirishni bilishga bog’liq hisoblanadi.

Futbolchilarning ko’p yillik tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlan-tirishga yo’naltirilgan quyidagi ikkita guruhga tegishli mashqlardan foydala-niladi: 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 hisob-lanmaydi. 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 grudusni 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'lamliligi (ritmika va sport raqslari, akrobatika, koordinatsion mashqlar va hokazo) kuzatiladi [12].

3.1.2. O'yinlarda va mashg'ulotlar mashqlarida futbolchilarning jismoniy sifatlari namoyon bo'lishining bir butun yagonaligi

Quyida keltirilgan mualliflar [12; 29; 20] tomonidan qayd qilingan ma'lumotlarga binoan, yillik sikl davomida futbolchilarning tayyorgarligi o'rtacha 30-40 rasmiy uchrashuvlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni 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'liqinsimon 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 sikllarda 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 sikllari 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.

3.1.3. Ma'lum bir aniq mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga yo'naltirish

Ma'lumki [6; 8; 12; 22; 28; 34], 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 ongillik 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'u-lotlarning 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 [12].

3.1.4. Jismoniy tayyorgarlikning uzluksizligi

Bir qator mualliflarning [10; 16; 22; 28] amalga oshirgan tadqiqotlari natijasida qayd qilinishicha, 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 diorasida 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 (merosiyliigi) 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.

Keltirilgan ma'lumotlarga binoan [9; 10; 24; 28], 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'yorida 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 davo-miyliigi 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 [12].

3.1.5. Mashg'ulotlar yuklamalarining variativ o'zgaruvchanligi

M.A.Godik [12] tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, futbolda yuklama-larning 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 tahminan 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.

3.1.6. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi usullari va vositalarining individuallashtirilishi

Ma'lumki [12; 20; 30], 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 ifoda-laydi. 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 bilan oq, kasallik va jarohatlanishlarga duch kela boshlashi mumkin.

Shu sababli, M.A. Godik [12] tomonidan rejalashtirishda o'yin talablarini hisobga olish, 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'rsatib 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.

3.1.7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining tsikl tavsiflari

Aniqlanishicha [12; 22; 20; 28], 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 sondagi tsikllarning mavjudligi ularni tarkibi va vazifalariga bog'liq holatda tizimlashtirish imkonini beradi. Masalan, sikllar yuklamalarning futbolchilarda qandaydir bitta jismoniy sifatga ta'sir ko'rsa-tishga 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 [12].

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun qanday usullar va vositalardan foydalanishni qarab chiqamiz.

3.2. 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 [28].

Mavjud nuqta nazarlarga ko'ra [12; 20; 33], 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 (variatsiyalanuvchi 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 davomiylikiga bog'liq, alohida qismlarning bajarilishiga asosan turli xil sport turlarida sport yutuqlariga erishishni belgilab beruvchi, tezlik imkoniyatlarini oshirish, turli xildagi chidamlilik turlarini rivojlantirish, xususi qobiliyatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan, sportchi organizmiga ustuvorlikdagi ta'sir ko'rsatish yo'li bilan erishish mumkin.

M.A. Godik [12] tomonidan qayd qilinishicha, futbolchilar mashg'ulotlarida 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 asosiy 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 shiddatlilikining 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 [10].

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 [10]. Mashg'ulotlar ishlarining umumiy vaqti yuklamalarni oshirib borishga bog'liq holatda 20 dan 90 daqiqagacha oshiriladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun dam olish intervali kamayti-riluvchi 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 [5].

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 [9; 17]. Ushbu usuldan foydalanishda mashqni bir marta bajarish 0,5 dan 1,5 daqiqagacha oraliqda tebranishi qayd qilinadi. Seriyalarning son miqdori – uchtadan ortiq emas. Mashg'ulotlar ishlarini bajarish umumiy vaqti 30 daqiqadan 90 daqiqagacha oraliqni tashkil qiladi [15].

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 [12].

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 [9; 28].

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 [25].

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 orlig'idagi pauza davomida standart holatdan darvozalarga zarba berish amalga oshiriladi [5; 33].

Qayd qilinishicha [3], mahoratli futbolchilar jamoasini tayyorlashda tanlangan yo'nalish bo'yicha mashg'ulotlar chegaraviy darajada kam holatlarda amalga oshiriladi.

S.Yu. Tyulenkov [33] tomonidan 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 davo-mida 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 qiymatlarisiz 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 tadbiq 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 [12].

3.3. 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 sekidan maksimal darajagacha variatsiyalanadi.

Futbolda tezlik muhim hisoblanadi – yaxshi darajadagi tezlik imkoniyat-lariga 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 [12; 17; 29].

Sport nazariyasida sportchining tezlikka oid qobiliyatlari tushunchasi orqali harakatlarning minimal vaqt davomida bajarilishini ta'minlovchi funksional xususiyatlar majmuaviyligi tushuniladi [28].

Futbolchilarning tezlik imkoniyatlari quyidagi sifatlardan 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 [20; 17 va boshqalar].

Shunday qilib, Ya.Dinkova tomonidan o'yin davomida futbolchilarning joyini o'zgartirishlari hajmi aniqlangan (18-jadval).

18-jadval

Dunyoning kuchli futbolchilarida o'yin vaqtida joyini o'zgartirishlar hajmi (n = 21)

O'yinda yugurish turlari		X	δ	V, %
1	Sekin yugurish (o'rtacha tezlik = 2,8 m/s)			
	Davomiylik (daqqa)	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 [12], 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.

Amalga oshirilgan tadqiqotlardan [36] birida keltirilgan ma'lumotlar guvohlik berishicha, 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 aniqla-nishicha, 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 [3; 12].

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 tezlantirishlari umumiy sonidan ko'proq son miqdori 18 (45%) va 32 (30%) metrlik masofa kesimlariga hissasiga to'g'ri keladi, nisbatan uzunroq masofada bo'yicha tezlantirishlar esa 44 metrgacha 10%, 55 metrgacha 5% va 55 metrdan ortiq masofalarga 5% ni tashkil qiladi [12].

Aniqlanishicha, o'yinning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri – bu sprinterlik tezlantirishi hisoblanib, uni amalga oshirishda taktik va strategik vazifalar hal qilinadi.

O'yinning taktik modelini o'zgartirish raqib bilan qat'iy tarzda yakk kurashlar sharoitida tezlikka oid yugurish hajmining ortishiga olib keladi.

2012-2013-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. Gareth 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 amplitudasi 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 [12].

Ma'lumki, futbolchilarning o'yin harakatlari muvafaqqiyatli 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 ishonchligi 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 [28].

Start holatidagi tezlana olish sezilarli darajada kuch va tezlikning majmuaviy holatda namoyon bo'lishi natijasiga – ya'ni, maksimal quvvat darajasiga bog'liq hisoblanadi.

Quyidagi muallif [29] fikriga ko'ra, start holatidagi tezlanish 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.

Ma'lumki [12], 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 tako-millashtirishga 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.

V.N. Seluyanov va uning hammualliflari tomonidan [31] olingan ma'lumotlarga binoan, 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 [3; 12].

Uchrashuv davomida sut kislotasining konsentratsiyasi (SKK) ma'lum bir aniq dinamikaga ega hisoblanadi. Birinchi taymda 20-25 daqiqada davomida sut kislotasining to'planishi amalga oshadi. Birinchi taymning o'rtalariga kelib, sut kislotasi konsentratsiyasi 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 [37].

Uchrashuv davomida glikolitik muskul tolalarining (GMT) ishga tushirilishini talab qiluvchi tezlanishlarni bajarish ularda glikolizning intensivatsiyalanishiga olib keladi. Sut kislotasi 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 [31].

Oksidlanishli muskul tolalarida sut kislotasi qaytadan piruvatga aylanadi va oksidlanishli fosforlanishga jalb qilinadi. Asosan sut kislotasi oksidlanishli muskul tolalari asosida funktsiya bajaruvchi muskullarda oksidlanadi. Nofaol holatdagi dam olish sharoitida sut kislotasi 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 sarflanishiga mos keladi [12].

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 yo'nalish hisoblanadi. Futbolda samarali o'yin amalga oshirilishi uchun sportchida oyoq muskullarining yuqori darajada funksional tayyorgarlikka ega bo'lishi talab qilinadi, aynan bunda muskullarda va jigarda glikogen zahirasi va yurak-qon tomir tizimining funktsiya bajarishi hisobiga muskullarning mos ravishda kislorod bilan ta'minlanishi sharoitida kislorod iste'moli qobiliyati va kuchi yuqori darajada bo'lishi zarur hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayoni glikolitik muskul tolalari massasini minimal-lashtirishga yo'naltirilishi 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;

– o'yin usulidan foydalanish.

Yetakchi usul – bu takroriy usul hisoblanadi. Tezlik sifatini rivojlantirish uchun mashqlarni tanlab olishga qo'yiluvchi asosiy talablar quyidagilardan tashkil topadi:

– yugurish texnikasi uning tezligini cheklab qo'yishi kerak emas;

– mashq futbolchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak (yugurish vaqtida asosiy e'tibor yugurish texnikasiga emas, balki tezlikka qaratilishi lozim);

– mashqlar va dam olish pauzasi davomiyligi shunday tartibda bo'lishi kerakki, bunda tartib tezlikning charchash ta'sirida susayishiga olib kelishiga sabab bo'lmasligi 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 muvafaqqiyatga erishishning asosi hisoblanadi [Godik].

A.Kirillov [17] tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, 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 (oralik masofasi 1 metr) orasida «ilon izi» ko'rinishida yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.

10. Bir-biriga nisbatan 45e 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 bukkani 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 yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda;
 - harakat yo'nalishiga qarab turib 180° ga burilish va dastlabki holatga qaytib, olg'a intilish;
 - ushbu mashqni 360° ga burilish bilan bajarish;
 - 5 marta o'tirib-turish va olg'a intilish;
 - joyida turib, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, berilgan signal bo'yicha olg'a intilish;
 - joyida turib o'zgaruvchan yugurish, signaldan so'ng olg'a intilish;
 - joyida turgan holatda yuqoriga 5 marta sakrash va olg'a intilish.
22. 10-15 metrga qisqa va uzun qadamlar bilan yugurish.
23. Tezlikni o'zgartirish bilan yugurish: 5 metrga sekin va 5 metrga tez yugurish.
24. Kutilmaganda to'xtash bilan yugurish, 180° va 360° ga burilish va olg'a intilish.
25. Qadamma-qadam tashlab yugurish va signaldan so'ng tezlashish.
26. "Qaychi" qadam bilan yugurish va signaldan so'ng tezlashish.
27. Shaxmat tartibida joylashgan 7 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrga olg'a tezlashish.
28. O'tirgan holatda yurish, keyin oldinga tezlashish.
29. Yon bilan o'tirib yurishdan keyin oldinga intilish.
30. 180° ga qayrilish bilan orqa bilan oldinga yugurishdan keyin olg'a intilish.
31. Yuqori va past startda turib oldinga tezlashish.
32. Hamkorning qarshiligi engib o'tish bilan yugurish (hamkor yuzma-yuz holatda turadi, hamkorning qo'li hamrohining yelkasiga qo'yiladi, futbolchi yugurishni amalga oshiradi, hamkori esa qarshilik ko'rsatadi, futbolchini yelkasida qo'llari 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 tezlantirish).
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 tezlantirish).

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 tarzda joyni almashtirish tezligi;
- yonlama holatda joyini o'zgartirish tezligi;
- harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishda yugurish ko'nikmalari;
- sakrash ko'nikmalari.

Chiziqli tarzda 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 gavadasi 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 muvofiq-lashtirilishi hisoblanadi.

4-mashq: Sprinterlik yugurishi.

Futbolchi to'g'i 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».

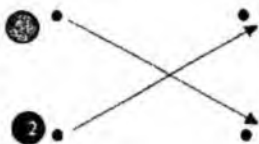
Balandligi 13 *sm* ni tashkil qiluvchi to'siqlar bir-biridan 50-60 *sm* masofa oralig'ida joylashtiriladi va turli xil masofada shug'ullanuvchilar 3-4 guruhlariga ajratiladi. Futbolchi yoni bilan «oldinda turgan qadam» bilan to'siq orqali oldinga harakatlanadi, uni oshib o'tadi.

To'p bilan bajariluvchi mashqlar.

Start holatidagi tezlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar:



1. To'pni 5-6 metrغا uzatish, bunda hamkor 8-10 metr masofaga maksimal tezlik bilan olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni uzatadi.

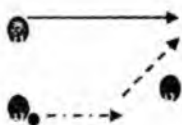


2. Maksimal tezlikda olg'a intilishni bilan to'pni uzatish.



3. 8-10 metr masofaga maksimal tezlikda to'pni uzatish.

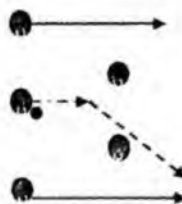
+



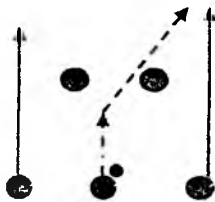
4. Hamkorning olg'a intilish bilan to'pni 5-6 metrغا uzatish.



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 metrغا olg'a intilishi va to'pni uzatishi.



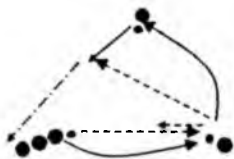
7. Ikkita hamkor maksimal tezlikda olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni idora qiladi, to'pni oldinga uzatadi.



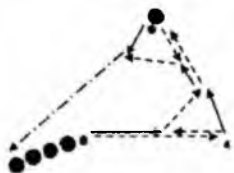
8. To'p bilan o'yinchi idora qilishni amalga oshiradi, uchta hamkor 10 metr masofaga maksimal tezlikda olg'a intilishni amalga oshiradi, to'pni oldinga hamkorlardan biriga uzatish talab qilinadi.

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'midan turishi va to'pga birinchi bo'lib etib kelishi qayd qilinsa, u darvozaga zarba beradi, hamkor esa uning zarbasiga qarshilik ko'rsatadi.

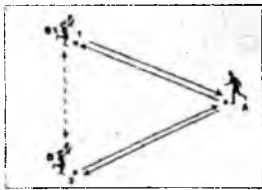
10. Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq boshlang'ich holatda o'yinchilar qorni bilan yotgan holat belgilanadi.



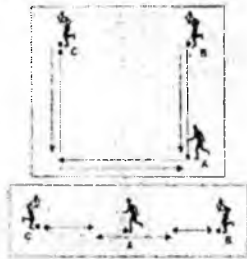
11. Devor bilan o'ynagan holatda, maksimal tezlashish bilan 15 metr masofada uchlik holatida to'pni uzatish amalga oshiriladi.



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 metrga tezlanib yugurish;
- 15-20 metrga yugurish va 40-60 metrga 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.

3.4. 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 [16; 22; 28 va boshqalar].

Sport amaliyotida kuch sifatlarining quyidagi turlari o'zaro farqlanadi:

- maksimal kuch;

- tezlik kuchi;
- kuchga oid chidamlilik.

Maksimal kuch tushunchasi orqali sporchining 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-muskul 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 [12; 23; 28 va boshqalar].

Mutaxassislar tomonidan [2; 8; 12; 23] 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.

V.M. Zatsiorskiy [16] tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, 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 uslubiyatida muskullarning quyidagi ko'rinishdagi ishlash rejimlari ajratib ko'rsatiladi:
 - yengib chiquvchi (kentsentrik yoki miometrik);
 - bo'shshuvchi (ekstsentrik yoki pliometrik);
 - kombinatsion (reversiv), bunda muskullarning bitta harakatida ketma-ketlikda engib chiquvchi va bo'shshuvchi rejimlar (yoki aksincha tartibda) bo'yicha ishlash qayd qilinadi;
 - statik (izometrik), bunda muskulning qisqarishi uning uzunligi o'zga-rishsiz 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 foydalanil-gandagina, maxsus kuchga oid tayyorgarlikka yuqori darajaga erishiladi [12].

3.4.1. Muskul tolalarining tuzilishi va turlari

Tasniflash (klassifikatsiya) bo'yicha, V.N. Seluyanov tomonidan barcha muskullar tez qisqaruvchi muskul tolalari (TMT) va sekin qisqaruvchi muskul tolalariga (SMT) ajratiladi [31; 32]. 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'lning o'zi mavjud emas. Faqat ushbu holat uchungina 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 oshirilmaligi 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 funktsiya bajarish quvvati esa taxminan 15% ga kam hisoblanadi. Bu holatda ushbu muskullarning o'zi nisbatan yuqori quvvatda ish bajarishi qayd qilinadi [32].

Muskullarning qisqarish fiziologiyasi bo'yicha mavjud zamonaviy bilimlarga muvofiq, agar sportchi «bor bo'yicha» rejimida harakatlanishni boshlasa, taxminan 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 taxminan 20-30 daqiqada pasayadi, to'liq holatda esa 45 daqiqadan keyin tugaydi. Va faqat muskullarda uglevodlar va qonda glyukoza zahirasining 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 depinlash kuchi ortadi. Va ushbu holatda butunlay boshqacha manzara xosil bo'ladi [32].

3.4.2. Maksimal kuchni takomillashtirish usullari va vositalari

M.A. Godik [12] tomonidan qayd qilinishicha, 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 holiday 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, eshkakchilarni, yurish bo'yichi sportchilarni, yuguruvchilarni, 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 olmasan.

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 [32].

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 [31].

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 [29].

Yu.V. Verxoshanskiy [7; 8] tomonidan qayd qilinganidek, 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'shshish, 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 engil 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'shshishsiz holatda bajarilishi (masalar, 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'rinishida 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 muvafaqqiyatsiz 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 sondaligi 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.

3.4.3. Portlash ko'rinishidagi kuchni rivojlantirish usul va vositalari

Portlash ko'rinishidagi kuch darajasini belgilab beruvchi asosiy omillar sifatida muskullar ichi 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 [8].

Ko'rsatilishicha, muskullarning portlash kuchining rivojlanishi ustida samarali ko'rinishda ishlash turli xil usullardan majmuaviy holatda foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda eksentrik, pliometrik va izokinetik usullar nisbatan samarali hisoblanadi [28].

Eksentrik 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 [28].

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 bajariluvchi mashqlar va majmuaviy usuldan foydalanish amalga oshiriladi [18].

Yu.V. Verxoshanskiy [8] tomonidan 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 oralg'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 oralg'ida albatta, muskullarning bo'shashtirilishi zaruriyligi asosida 6-8 ta harakatlar bo'yicha 3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Yondashuvlar oralg'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 marta 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 oralg'idagi dam olish 2 daqiqani tashkil qiladi. Seriyada 2 ta yondashuv bo'lib, ular oralg'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'shashtiruvchi 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.

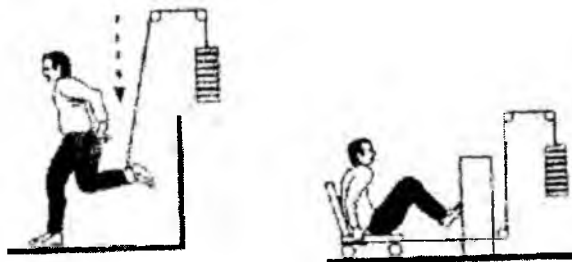
5. 6-8 marta takrorlanib, 2 marta yondashuvda tosh bilan sakrash bajariladi. Keyin 3-4 daqiqalik dam olishdan so'ngra, joyida turgan holatda, oyoqdan oyoqqa 8 martalik sakrash bajariladi, 5-6 marta takroriylikda 2 ta yondashuv amalga oshiriladi. Majmuaviy 6-8 daqiqa pauza bilan 2-3 marta takrorlanadi.

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 rivojlan-tirmasdan bu mashqlarni bajarish sportchi uchun jarohat olish havfini yuzaga keltiradi. Shu sababli, og'irlik yuklamalarini tanlashda murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan yondoshishi talab qilinadi.

Yu.V. Verxoshanskiy [8] tomonidan bildirilgan fikr bo'yicha, tezlik kuchini rivojlantirishda universal vosita sifatida blok tipidagi turli xil trenajyor qurilmalarida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi (1-rasm).

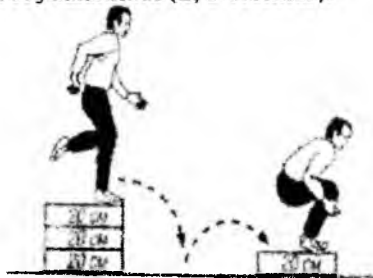


1-rasm. Oyoqlar muskullari kuchini rivojlantirish uchun blok tipidagi qurilma.

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 pauzas bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Takrorlanishlar oralig'ida yuk harakatlar tayanchga tiralishi talab qilinadi, bu holat muskullarning bir zungga bo'shshishi uchun foydalanilishi kerak.

Turli xil muskul guruhlari uchun portlash kuchini rivojlantirishda pliometrik usuldan foydalaniladi (2, 3-rasmlar).



2-rasm



3-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 kontsentrlangan 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.

Yu.V. Verxoshanskiy [8] tomonidan qayd qilinishicha, 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 chidamlilikni 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 depsinib 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;
- 30e burchak ostidagi nishablikda sakrash, 5-10e burchak ostidagi nishablikda sakrash;
- pastga sakrash va yuqoriga depsinib sakrash (oralik sakrashlarsiz).

Oyoqlarning muskullarini rivojlantirish uchun sakrash mashqlar 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 depsinib 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. «Baqa» 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 (4, 5-rasmlar). Juft holatda, joyida va harakatda bajariladi.



4, 5-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.

Adabiyot manbalarida [8; 31] keltirilgan tavsiya va ko'rsatmalarga binoan, 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.

3.4.4. 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 shiddatligini oshirish talab qilinadi.

Sakrash chidamliligi rivojlantirilishi uchun Yu.V. Verxoshanskiy [8] tomonidan hisoblanilishicha, 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 navbat-lashuvchi 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 [20; 23].

V.N. Seluyanov [31] tomonidan turli xil qoplamaga ega bo'lgan, turli xil sharoitlarda yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi, masalan, qumda, tog'da, qarshilik bilan yugurish. Bu sharoitlarda yugurishda turtish 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 yuklarni sonning orqa yuzasi muskullariga va dumba sohasi muskullariga tushadi, keyin esa to'rt boshli muskullarga tushishi qayd qilinadi, agar, itarilish tugatilsa, u holatda yuklarni 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.

Ular statodinamik mashqlar tadbiri etiladi, bunda muskullar to'liq holatda bo'shashmaydi va ularda kapillyar qon tomirlari siqiladi, mahalliy (lokal) gipoksiya yuzaga keladi va hatto oksidlanuvchi tolalarning oksidlanishini oshirishga erishiladi.

RGAFK masalalar laboratoriyasida [31] 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 tadbiri 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 oshirish 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 oshiriladi. 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'tarish 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 tadbiiq qilish tavsiya qilinadi, bunda faqat gorizontol holatda yuqoriga tomon 15° amplitudada mashqlarni bajarish belgilanadi. Faqat kuchli darajada ko'tarish holatida muskullar kuchli darajada bo'shshadi. V.N. Seluyanov [3] tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, 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 gorizontol 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'irliqni his qilishi kerak;

– ikkinchi muhim shartlardan biri (bu holat birinchi shart bilan mos kelishi kerak) – bu ogʻriqlar yuzaga kelgan vaqt hisoblanadi (30-40 soniyadan keyin). Boldir muskullari uchun bir daqiqagacha mashqni bajarish mumkin. Bu optimal hisoblanadi. Agar, bu vaqtda ogʻriq yuzaga kelmasa, yuklamani oshirish talab qilinadi. Mashqni supressiyalar – 30-40 soniyalik mashq koʻrinishida 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 mashgʻulotlar haftasiga ikki marta bajarilishi belgilanadi. Miofibrillalarning hajmini oʻsishi 10-15 kunning talab qiladi, shu sababli kuch mashgʻulotlari rivojlantiruvchi rejimda 2-3 hafta davom ettirilishi talab qilinadi. Bu vaqt davomida anabolik jarayonlar ishga tushirilishi kerak, keyin esa rivojlantiruvchi mashgʻulotlar tarkibiga sintez jarayonini ham qoʻshish mumkin. Shu sababli, navbatdagi 1-2 hafta davomida faqat tonusni oshiruvchi mashqlar bajariladi (1-3 ta yondashuv yoki sepressiya).

Agar, mashgʻulotlar doira usulida bajarilsa va mashgʻulotlar tarkibiga barcha koʻrsatib oʻtilgan muskullar uchun mashqlar kiritilsa, u holda endokrin tizimi boʻyicha yetarli darajada kuchli zarba taʼsiri yuzaga keltiriladi, bu holat qayta tiklanish uchun yetarlicha katta vaqtni talab qiladi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar [31] natijalari boʻyicha, koʻpgina yuguruv-chilar kuch boʻyicha ish bajarishdan keyin kuchni «yugurtirib olish» olish tezlanishni bajarishadi. Mualliflar tomonidan quyidagi ikkita jihatni ajartib koʻrsatish tavsiya qilinadi, yaʼni 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, yaʼni muskullarda yugurishning boshlanishigacha kislorod kelishi uchun tayyor boʻlgan sharoit yuzaga keltiriladi. Masalan, maʼlumki Italiyada futbolchilar maydonga chiqishdan oldin trenajyorlarda mashqlarni bajarishi qayd qilinadi.

Agar, rivojlantiruvchi mashgʻulotlar bajarilsa, u holda har bir muskul uchun yetarlicha koʻp yondashuvlardan, yaʼni 9-16 tagacha yondashuvlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Yugurish uchun oyoqlar yaroqli hisoblanmaydi, chunki ularda sut kislotasi toʻplanadi. Faqat, 30 daqiqadan keyingina yugurish mumkin, biroq bu holatni

amalg 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 chidash berish imkoniyati yuzaga keltiriladi [32].

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. M.A. Godik [12] tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, 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 majmuaviylaridan 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 antogonist muskullarning jismoniy kuchi muvofiqlikda rivojlantirilmashligi;

2) «Portlash tarzidagi ish bajarish» rejimi davomida sonning oldingi va orqa yuzasida antogonist 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'rmini 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 arqondar 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 gavadani maksimal darajada oldinga uzoqlash-tirish, 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 gavidasini 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 ushlab 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° 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, gorizontal 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 velkasiga 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 holatda ushlanadi.

2. Egilish holatida zo'riqish yuklamasi oyoqning tag qismi yuzasining orqa sohasiga beriladi. «*Barmoqlar sohasiga yuklamani 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'riqish beriladi. Yelkalar ochiladi.

Mashq 3-5×3-5 s davomida bajariladi.

Sonning antagonist muskullari ishlashining nozik holatdagi koor-dinatsiyasi yaxshilanishi uchun yuqori intensivlikda bajariluvchi mashqlar va ulardan foydalanish uslubiyati.

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'rin egallaydi.

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 × 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 × 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 (6-rasm). Hamkor sportchining qo'l kaftidan ushlab turgan holatda, orqaga bir qadam tashlaydi (7-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 oyoq'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'rılanadi) va oyoq barmoqlari bilan tayanchga to'g'ri qo'yiladi (8-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 (9-rasm).



6-rasm.

7-rasm.

8-rasm.

9-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 gavdaga 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 sportchning 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 «sakrash» – 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 yaqinlash-tiriladi. 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. Oo'llar bir xilda ish bajaradi.

Ustubiy 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. Bunda 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 («raznoika») 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.

– Ovolarning 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 tuib 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 von tomonga tashlanadi va sonning ichki tomoni yuzasi o'rtasidagi burchak 90°gacha yetkaziladi. Ushbu ovoning 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'vishda oldingi itarilish tizza bo'g'imida burchak qiymati 90-100° 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 vurish mashqi.

Boshlang'ich turish holati – «*qavchi*» 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 oldinga-yuqoriga 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.

«*Oavchi*» 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 «*qavchi*» 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 × 5-7 marta takroriylikda bajariladi.

3.5. 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 [26].

Chidamlilik – bu sportchining uzoq vaqt davomida muskullarning ish bajarish qobiliyati hisoblanadi [8].

V.N. Platonov [28] tomonidan tasdiqlanishicha, chidamlilik tushunchasi orqali rivojlanib boruvchi charchashni yengib o'tish orqali, mashqni samarali ko'rinishda bajarish qobiliyati tushiniladi.

M.A. Godik [12] tomonidan 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, davomiylukda ish bajarish qobiliyati bo'lib, bunda yurak – qon tomir, nafas olish va markaziy asab tizimiga yetarlicha darajada yuqori talablar qo'yiladi [26].

Sport nazariyasida umumiy chidamlilik sifatida sportchining samarali va davomiylukda o'rtacha shiddatda (aerob tavsifdagi) ish bajarishi ko'rsatib o'tilishi qabul qilingan, bunda muskul apparatining sezilarli qismi ishtirok etadi. Biroq, V.N. Platonov [28] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, 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 tadbiiq etilishi mumkin. Tezlik-kuch va murakkab koordinatsion sport turlarida, yakka kurash va sport o'yinlariga nisbatan tadbiiq 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, davomiylukdagi 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 [26].

V.M. Zatsiorskiy [16] tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, ma'lum bir faoliyat turiga nisbatan olingan chidamlilik – maxsus chidamlilik deb nomlanadi.

L.P. Matveyev [22] tomonidan keltirilishicha, «maxsus mashg'ulotlarga oid chidamlilik»ning 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 shiddatligi ko'rsatkichlari orqali ifodalanadi.

Sport turiga bog'liq holatda, maxsus chidamlilik mahalliy (lokal) yoki global, aerob yoki anaerob, statik yoki dinamik, sensor yoki emotsionalli va hokazo turlarda bo'lishi mumkin.

M.A. Godik [12] tomonidan 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 taktilik 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.

3.5.1. Sportchilarning harakatlarga oid faoliyatini ta'minlashning fiziologik mexanizmlari

Ma'lumki [10; 28], 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 – ATFza fermenti ishtirokida amalga oshadi, bunda adenozintrifosfat (ADF) va fosfat guruhi xosil bo'ladi, shuningdek erkin energiya ajralib chiqadi. Muskul 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 bajari-luvchi ishlarning chegaraviy shiddatliliigi 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 tahminan 60-70% gacha kamayishi qayd qilinadi va navbatdagi qismlarda yuklama shiddati ortishi bilan sezilarsiz darajada o'zgaradi [28].

O'z navbatida, muskullarda mavjud bo'lgan barcha ATF ham qisqarish mexanizmidagi foydalanilmasligi mumkin, jismoniy ish bajarish vaqtida KrF zahirasi deyarli to'liq holatda sarflanishi mumkin [28].

Qisqarish mexanizmining o'zi ATF molekullari sarflanishi bilan bog'liq bo'lib, ATF molekullari ichki tomondan KF molekullari yordamida sintezlanishi kerak, erkin holatdagi kreatin va erkin holatdagi fosfat esa anaerob glikoliz jarayoni amalga oshishi yoki aerob glikoliz yoki yog'larning oksidlanishi 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, tahminan 15 soniyadan keyin ATF va KF (fosfagenlar) zahiralari 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 oksidlanishi fosforlanish ishga tushishi kerak, ya'ni endi 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 zahirasining 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 [28].

V.N. Seluyanov [32] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, 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 qonuniyati 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 ulgurmaydi. 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 bajarгани 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 zahiralarni 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 erda 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 zahira 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 guruhlari 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 (miofibrillarning 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 $190 \text{ urish/daqiqa} \times 130 \text{ ml} \times 160 \text{ ml} = 4 \text{ l/daq}$ 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 tolasiining 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 qilinish, 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 (turki oladi). Bunda yurak pauza davomida to'liq holatda ochilishga ulgurmaydi, bo'shshmaydi va diastola defekti deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi. Miokardda mahalliy (lokal) oksidlanish yuzaga keladi, bu holat o'z navbatida mukullarda miofibrillalarning o'sishiga turki 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 asosiy 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 imkoniyatlarini 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 ulgurmaydi, 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 o'lishga 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 o'lish 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 [32].

N.I. Volkov [9; 10] tomonidan 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 energiyaning o'zgarishlari tezligini baholash amalga oshirilishi mumkin;

– sig'im mezoni, bu qiymat futbolchilar organizmida energetik modda-larning umumiy zahirasini yoki ajralib chiquvchi energiya hajmi yoki bajariluvchi ishni tavsiflab beradi;

– samaradorlik mezoni, bu qiymat ATF sintezi uchun sarflangan energiya va energiyaning hosil bo'lishi 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. Mutaxassislar tomonidan [11; 12; 20 va boshqalar] amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, 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 glikolitik maxsulotlari qo'shimcha ko'rinishda organizm-ning suyuq muhit 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 [9; 24; 32].

Hermansen [28] tomonidan tahmin qilinishicha, vodorod ionlar aktin tarkibida kaltsiy birikishi kerak bo'lgan joyni band qilishi mumkin; natijada ko'ndalang ko'prikchalarning 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 qiluvchi 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 kislotaga 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 kislotaga funktsiya bajaruvchi muskullarda oksidlanadi. Qayd qilib o'tamizki, nafaqat holatda dam olish sharoitida sut kislotaga 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 tezlashishlarni 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 funktsional 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-muskul 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.

3.5.2. Chidamlilikni rivojlantirishning usullari va vositalari

Sport nazariyasida [16; 22; 28] 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 [9].

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 [11; 33].

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 [28].

Umumiy chidamlilikning rivojlantirishiga yo'naltirilgan uzluksiz bir tekisdagi usulda mashg'ulotlarni olib borishning asosiy xususiyati – bu o'rtacha darajadagi shiddatda muskullarning davomiylilikda 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 [12; 28; 33].

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 daqiqa-dan yuqori bo'lgan yuklamalar boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlariga olib keladi [10].

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 davomiylkdagi mashqlar seriyalarini bajarish doimiy va o'zgaruvchan shid-datda va dam olish pauzasining qat'iy tartibda belgilanishi asosida bajarilishi ushbu usul uchun tipik xususiyat hisoblanadi.

Interval-seriyali usulda yuklamalarni bajarishda takrorlashlar oralg'ida dam olish intervalining doimiyligi sharoitida mashg'ulotlar topshiriqlarining bir martalik bajarilishi davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, bu qiymat 90 soniyaga oshirilishi mumkin. Takrorlashlar oralg'idagi pauza – mashqni baja-rish 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 oralg'ida dam olish vaqti 15-20 daqiqani tashkil qiladi [9; 10].

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 [5].

Ish bajarishning bu ko'rinishda tashkil qilinishi sharoitida takrorlashlar oralg'ida dam olish vaqti quyidagi ko'rinishda rejalashtiriladi: birinchi va ikkinchi takrorlashlar oralg'ida 5-8 daqiqa, ikkinchi va uchinchi takrorlashlar oralg'ida 3-4 daqiqa, uchinchi va to'rtinchi takrorlashlar oralg'ida 2-3 daqiqa belgilanadi [9].

Bu usuldan foydalanilgan sharoitda mashqning bir marta bajarilishi vaqti 30 dan 90 soniyagacha oraliqda tebranishga ega hisoblanadi. Seriyalar soni uchtadan ko'p emas. Mashg'ulot bajarishning umumiy vaqti 30 dan 90 daqiqagacha oshirilishi mumkin [15].

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 davomiylkdagi 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 [28].

Mashg'ulotlar jarayonida mahoratli (kvalifikatsiyaga ega) sporchilar maxsus chidamlilik darajasini oshirishda asosan takroriy va interval-seriyali mashq qilish usullaridan foydalanishlari qayd qilinadi [14; 17; 20; 33].

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.

19-jadval

Alaktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imini rivojlantirishda mashg'ulotlar yuklamalarining ko'rsatkichlari

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 oraliq'ida pauza davomiyligi (daqiq)	1,5-3	2-6
Mashg'ulotda seriyalar soni	3-4	3-4
Seriyada mashqlarning soni	3-5	2-4
Seriyalar oraliq'idagi pauza davomiyligi (daqiq)	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 energiyaning 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 [24; 28].

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 [28].

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 [24; 28].

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.

20-jadval

Tezlik yuklamalari bajarilishidan keyin ATF-KrFning qayta tiklanishi va dam olish intervali davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik

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.

21-jadval

Laktat anaerob jarayonning quvvati va sig'imi rivojlantirilishi sharoitida mashg'ulotlar yuklamalarining ko'rsatkichlari

Yuklama ko'rsatkichlari	Ta'sir yo'nalishi	
	quvvat	sig'im
Mashq davomiyligi (s)	30-90	2-4 daqiqa
Ish bajarish quvvati	Maksimal, submaksimal	Submaksimal yoki aralash – anaerob-anaerob
Mashqlar oralig'ida pauza davomiyligi (daq)	30-120 s	1-6 daq
Seriya davomidagi mashqlar soni	4-6	4-6
Mashg'ulotdagi seriyalar soni	3-5	3-4
Seriyalar o'rtasidagi pauzalar davomiyligi (daq)	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 [28].

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 shiddatligi 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.

M.A. Godik [12] tomonidan qayd qilinishicha, 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 rivojlantirilish 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, ixtisoslashtiril-magan 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 bilan oq 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 maydoni-gacha – 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 KichikP 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 – daqiqa;

4×60 metrga 7-8 s, KichikP bilan – 40 s.

Eslatib o'tish kerakki, glikolitik yo'nalishdagi mashg'ulotlar yuklama-laridan foydalanish 10-15 kunda bir martadan ortiq bo'lmagan miqdorda amalga oshirilishi talab qilinadi. Bu yo'nalishdagi 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 kislotasi 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'shshish 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 imkoniyatlarini o'sishini kafolatlovchi qat'iy tartibda belgilangan mashqlarni kiritish, shuningdek mashg'ulot jarayoni tarkibidan nomuvofiqlikdagi glikolitik yuklamalarni chiqarib tashlash talab qilinadi [31].

3.6. Koordinatsion qobiliyat va takomillashtirish usullari

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatning yuqori darajada namoyon bo'lishi, harakat ko'nikmalari namoyon bo'lishini 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 regulyatsiya qilish (to'g'ri, tezkorlikda, oqilona, topqirlik asosida) va bajarish nazarda tutiladi [14; 22].

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 [14].

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.

V.I. Lyax [14] maxsus koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

- a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differentsiallash qobiliyati;
- b) makon bo'ylab mo'ljal olish 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 differentsiallanishi 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 tayyor-garligi 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.

V.I. Platonov [28] tomonidan qayd qilinishicha, maxsus KQlarning foydalanilishi mashq qiluvchilarda koordinatsion tayyorgarlik rivojlantirilishi darajasini aniqlash imkoni beradi, harakatlarni bajarishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi.

Z. Vitkovskiy [14] tomonidan futbolchilar uchun xos bo'lgan KQ (ularning ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish,

kinetostatik differentsiallanish, ma'kon 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.

Ayrim mualliflar tomonidan [12; 14; 23] koordinatsion qobiliyatlar bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

a) birinchi guruhga ma'kon, 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 differentsiallash kiritiladi.

Bir qator mualliflar tomonidan [12; 14; 16] qayd qilinishicha, futbolda koordinatsion qobiliyatlarining namoyon bo'lishi murakkabligi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinatsion qobiliyatlarining 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 qobiliyatlarining 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 [16]:

- 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'nal-tirilishi;
- 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 belgilanadi.

Mashqlarni bajarishda «stansiyalar» 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 [14].

3.6.1. 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 temp va qiymati variatsiyalanishi sharoitiga o'tiladi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishiga sezilarli darajadagi ta'sir texnik-taktik mahoratning takomillashtirilishi bilan birgalikdagi koordinatsion 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 [14; 16].

V.P. Guba [14] va uning hammualiflari tomonidan umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikka tegishli koordinatsion mashqlar o'zaro ajratib ko'rsatilishi taklif qilinadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagi ko'rinishda taqsimlanadi:

- hayotiy jihatdan muhim hisoblangan ko'nikma va malakalar zahirala-rining kengaytirilishi;
- harakat tajribalarining boyitilishi;
- harakat koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yilishi;
- harakatlarning optimal darajada boshqarilishi va regulyatsiya 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 (quvlashmahoq, «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 differentsiallash (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.

Misol sifatida A.V. Leksakov [14] tomonidan koordinatsion qobiliyat-larning turli xilda namoyon bo'lishlari rivojlantirilishi uchun bir nechta mashqlar tavsiya qilinadi.

Harakatlar ko'rsatkichlarining differentsiallanishi, hududni mo'ljalga 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 balandligini 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 aldanchi 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'riqlayotgan 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 futbol-chilar 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 tartibda 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 orqali 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 oyoq 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.

Ma'lumki [12], 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'zgartirishsiz 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 ixtisos-lashtirilishdan 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 futbolchi-lardan 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 oshiri-lishiga 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'rganidan 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 qobiliyatlarining 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 qobiliyatlarining rivojlantirilishiga yordam bermaydi [14].

3.7. Egiluvchanlik tushunchasi va uning rivojlantirilish darajasini belgilab beruvchi omillar

Ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra [12; 16; 22; 28], 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 [12; 28].

Qayd qilib o'tish kerakki, ayrim bo'g'implarning tuzilish 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 xususiyatlarga bog'liqligi kuzatiladi. Muskullarning qisqarish elementlar 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 [28].

Mashg'ulotlar ta'sirida muskullarning cho'zilish xususiyati sezilarli darajada ortadi. Keng amplitudali harakatlardan foydalanish bilan tezkor tarzda cho'zilishlar, yuqori tezlikda qisqarishga nisbatan stimuly 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 [37].

Cho'zilishga jalb qilinuvchi muskullarning boshlang'ich tayyorlanishi (chigal yozdi, uqalash, qisqartirish va hokazo) ichki qarshilik deformatsiyasini kamaytiradi, harakatlar amplituadasi oshishiga olib keladi, mashqlarning bajarilishi samaradorligi qiymatini oshiradi [26; 28].

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 tsilindsimon 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.

Qayd qilinishicha [28], 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 [28].

Keltirilgan [28] ma'lumotlarga muvofiq, 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 oshirishni aniqlangan.

Shu bilan bir vaqtda, bo'g'implarning 18°C gacha sovutilishi aksincha, egiluvchanlikni 10-20% gacha pasaytirishi qayd qilingan [37].

3.7.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish usul va vositalari

M.A. Godik [12] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi ko'rinisdagi 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'rinisdagi 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 silitish 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 guruhlari 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'liqliki, 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.

M.A. Godik [12] tomonidan ko'rsatib o'tilganidek, statik mashqlarning samaradorligi ballistik mashqlarga nisbatan yuqori hisoblanadi. Bu yerda tushintirish juda oddiy hisoblanadi. Statik mashqlarni bajarish davomida muskullar yoki muskullar guruhlari

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 arsenali 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 imkoni beruvchi «stretching» mashqlari tizimidan keng foydalanish qayd qilinadi. Stretching (streyching) – bu ma'lum bir darajadagi egiluvchanlikka erishish usuli hisoblanadi.

Quyida M.A. Godik [12] tomonidan 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 mus-kullari va yuqorigi yelka kamari muskullarini.



8. Sonning orqa yuzasi, orqa va bo'yin muskullarini.



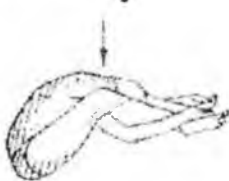
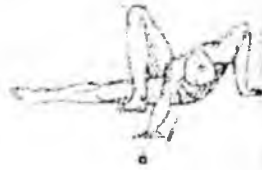
9. Sonning orqa yuzasi muskullarini.



10. Sonning orqa yuzasi va orqa muskullarini.



11. Gavda va son muskullarini.



12. Bo'yin, orqa va son muskullarini.



13. Gavdaning to'ntoq 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.

18. Son 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 mashq-lardan 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 [28].

Sermeyev tomonidan 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.

22-jadval

Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirishning turli xil bosqichlarida mashqlar miqdorini (doza) belgilash

Bo'g'implar	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 qobiliyatlarining 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 tushuniladi, futbolda qanday kuch qobiliyatlarining rivojlantirilishi usullari va vositalaridan foydalaniladi?
8. «Chidamlilik» tushunchasi orqali nima tushiniladi va uni rivojlan-tirishda 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?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменение показателей специальной работоспо-собности бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1979. – 23 с.
2. Андружейчик М.Я., Семкин А.А., Шукан В.И. Некоторые показатели быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов. Вопросы теории и практики физической культуры. Минск. 1979. – с. 14-15.
3. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие для слушателей ВШТ. М., ГЦОЛИФК. 1980. – 127 с.
4. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1968. – 19 с.
5. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифициро-ванных футболистов на основе

моделирования тренировочного процесса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983. – 20 с.

6. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к олимпийским играм. Киев. 1993. с. 116-118.

7. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2 – 14.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС. 1988. – 331 с.

9. Волков Н.И. Внешнее дыхание, газообмен и выносливость сб. науч. трудов. М., ФиС. 1969. – С. 31-67.

10. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. К., Олимпийская литература 2000. – 504 с.

11. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов. Теория и практика физической культуры. 1978, № 8.

12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М. Олимпия Пресс. 2006. – 270 с.

13. Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983. – 22 с.

14. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт. 2010. – 207 с.

15. Ежов П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие. МГАФК. 2009. – 189 с.

16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., Советский спорт. 2009. – 197 с.

17. Кирилов А.А. Совершенствование скоростных возможностей футболистов. Футбол: Ежегодник. М., 1984. С – 44-48.

18. Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009.

19. Лобановский В.В. Бесконечный матч. – М., ФиС. 1989. – 201 с.

20. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футбо-листов. М., Советский ТВТ Дивизион. 2006. – 263 с.

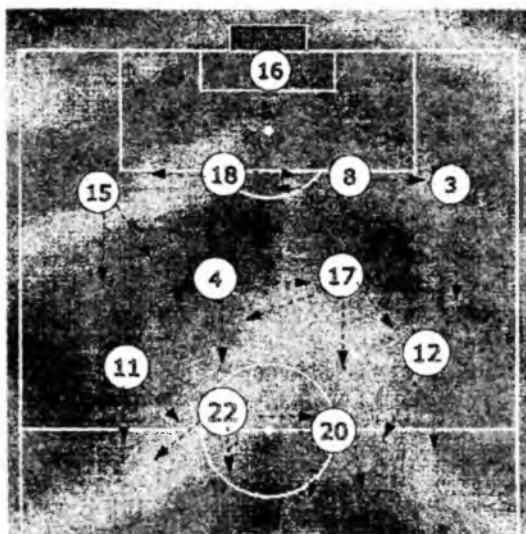
21. Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. – 23 с.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001. – 333 с.
23. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007. – 288 с.
24. Мохан Р., Гессон М., Гринхафф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. К., Олимпийская литература. 2001. – 296 с.
25. Озеров В.А. Сопряжение непрерывного и интервального методов тренировки как фактор управления физической подготовкой футболистов высшей квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990. – 24 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., Астрель. 2002.
27. Пагиев В.П. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1977.- 25с.
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 2004. – 807 с.
29. Полишкис М.С. Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. М., ГЦОЛИФК. 1989.
30. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М., 1975. - 108 с.
31. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. ГТВ-Дивизион. М., 2004. – 191 с.
32. Селуянов В.Н. Сердце не машина. М. 2008. – 27 с.
33. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., Физическая культура. 2007. – 350 с.
34. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. М., 1995. с 351-389.
35. Яружный Н.В. Структура и контроль физической работоспособности в командных видах спорта. – М., 1992. – 56 с.
36. Van Gool D. et al. The physiological load imposed on soccer players during real match-play. In Proceedings of the First World Congress of Science and Football, Liverpool 13 – 17 April 1987. London, 1988. – 51 – 59 pp.

IV bob. FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

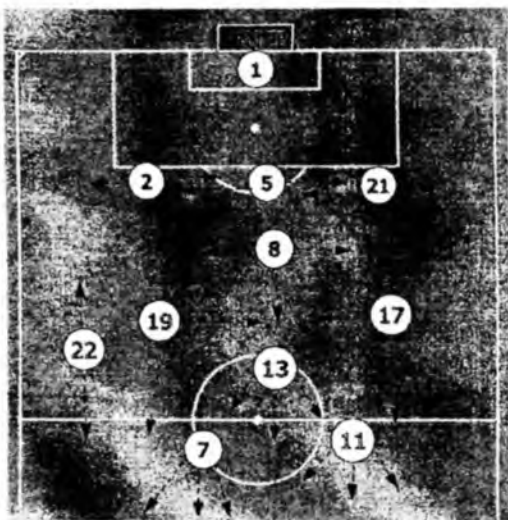
4.1. Taktika tushunchasi, futbolda o'yin tizimi va sxemalari

Bir qator mualliflarning bildirgan fikrlariga ko'ra, «taktika» o'yin tarkibiga raqib ustidan g'alabaga erishishga yo'naltirilgan, o'yinchilarning maqsadga qaratilgan harakatlarini qamrab oladi. O'yinning alohida lahzalarida bu harakatlar o'yin amalga oshuvch sharoitlarga bog'liq holatda jamoaviy yoki alohida yakka tartibda (individual) ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. «Tizim» tushunchasi orqali o'yinchilarning ma'lum bir funksiyalari bilan birgalikda jamoaning himoyada, hujumda va bitta holatdan ikkinchisiga o'tish bo'yicha chiziqlari va aralash zvenolari asosida o'yinni olib borishning asosiy shakli tushiniladi [1; 12; 23].

Turli xil terma jamoalar o'yinchilarning joylashishida turli xildagi tizimlardan foydalanishadi (10, 11, 12, 13-rasmlar).



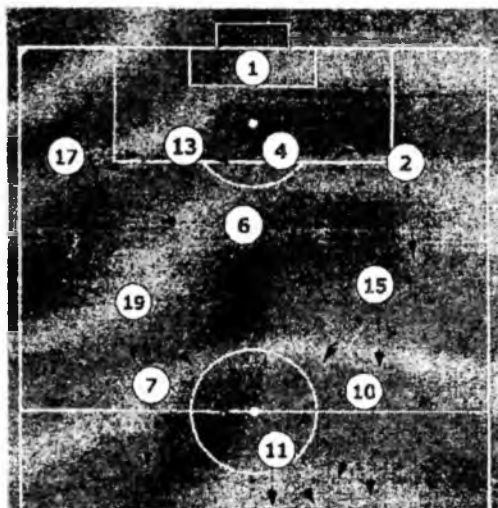
10-rasm. Frantsiya terma jamoasining 4+2+4 holatda, 4+2+1+3 yoki 4+3+3 variantlar bilan o'yinchilarning joylashtirilishi sxemasi.



11-rasm. Germaniya terma jamoasining 3+5+2 yoki 3+3+2+2 ko'rinishda joylashish sxemasi.



12-rasm. Braziliya terma jamoasi o'yinchilarining 5+4+1 yoki 5+2+3, 3+4+2+1 holatda joylashtirilishi sxemasi.



13-rasm. Senegal terma jamoasining 4+3+2+1 yoki 4+5+1 ko'rinishda joylashtirilishi sxemasi.

Ko'rish mumkinki, boshlang'ich joylashtirish holati himoyada o'rta va hujum chizig'ida futbolchilarning turli xil sonda bo'lish ko'rinishidan foydalanilgan.

V.V. Lobanovskiy [17] tomonidan qayd qilinganidek: «Albatta, maydonda tartib bo'lishi kerak. Biroq, boshlang'ich joylashtirish holati emas, balki jamoaviy holatda belgilangan vazifani ro'yobga oshirish asosiy rol o'ynaydi. Bunda gap qancha futbolchini orqaga joylashtirish, qanchasini o'rta yoki qanchasini oldinga joylashtirishda emas. Balki, gap shundaki, ya'ni maydonda hujum qilish va himoya harakatlarining bajarilishi nisbatlari va bu harakatlarda ishtirok etuvchi barcha o'yinchilar guruhlarini harakatlarida hisoblanadi.

Shu sababli, bugungi kunda joylashtirish ma'noga ega emas. Hatto, bu kechagi kunda ham asosiysi hisoblanmagan. So'zsiz ravishda, uchrashuv boshlanganda o'yinchilar qandaydir holatda joylashtirilishi talab qilinadi. Keyin, oldindan belgilangan jamoaviy vazifalarning hajmiga bog'liq holatda barchasi o'yin jarayonida o'zgaradi».

Jamoa bir xildagi tizimda o'yin olib borishida o'yin davomida bir xil sharoitlarda taktik variantlarning to'liqroq va yaxshiroq ishlab

chiqilishi va ularning o'z vaqtida foydalanilishi kuzatiluvchi jamoada ustunlik kuzatiladi.

Futbol o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, jamoaviy o'yin hisoblanadi, bunda birinchi o'ringa o'yinchilarning o'zaro bir-birlarini tushuna olishlari, shuningdek bilimdonlik asosida o'zaro birgalikda harakat qilish olib chiqiladi. Bunda o'yinchilarning taktik jihatdan tuzib chiqilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Taktika quyidagi ko'rinishda uchta asosiy kategoriyalarga ajratiladi:

- jamoaning to'pni idora qilishi vaqtida taktik harakatlari;
- raqib to'pni idora qilishi vaqtida jamoaning taktik harakatlari;
- standart holat.

O'yinning taktik sxemasiga nisbatan har bir murabbiy o'zining shaxsiy nuqtai nazarlarini afzal deb biladi, biroq ulardan ko'pchiligi quyidagi jihatdan bir xilda qarashlarga ega hisoblanadi, ya'ni yuqori darajadagi o'yinda himoya strukturasi tashkil qilinishiga nisbatan pragmatik yondashuv talab qilinadi. Shu bilan birgalikda, bu ko'rinishdagi yondashuv alohida o'yinlarda va shuningdek, o'yinlar seriyalarida hujum qiluvchi strukturaning egiluvchanligi bilan birgalikda umumlashtirilishi talab qilinadi. Ko'pgina mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, taktik sxemalarga va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishga nisbatan qat'iy va umumiy belgilangan qoidalar mavjud emas, hozirda murabbiylar o'zlarining o'yin sxemalarini yetakchi o'yinchilari sifatlariga moslashtirishlari kuzatiladi [2; 3; 7; 12; 18; 23; 25].

Roy Xodjson [17] tomonidan hisoblanilishicha, eng yaxshi murabbiylar individual (yakka tartibdagi) o'yin uchun yaxshi sharoitni yaratish imkonini beruvchi taktik egiluvchanlikni namoyish qilishlari qayd qilinadi. Chempionlar ligasida maydonda iste'dodlarning o'rmini topa olish tendentsiyasi mavjud hisoblanadi va ular atrofida o'yin olib borish rivojlantiriladi.

Angliyalik tadqiqot olib boruvchi Jonatan Uilson [29] tomonidan tarixiy jihatdan parallel tavsifdagi tahlillar amalga oshirilgan bo'lib, bunda V.Maslov, V.Lobanovskiy va Arrigo Sakki kabi murabbiylar kontseptsiyalarining dolzarblilik jihatlari va mazmun – mohiyatini yoritib berishga harakat qilgan, jumladan sof holatdagi hujum harakatlarisiz ko'rinishdagi o'yinning ijobiy va salbiy jihatlanini aniqlab byergan va quyidagi ko'rinishdagi xulosalarga kelgan, ya'ni ayrim vaqtlarda klassik ko'rinishdagi markaziy hujumchilarning harakatlari o'tmishga aylantirilishi qayd qilinadi.

Rio-de-Janeyroda o'tkazilgan murabbiylar seminarida Karlos Alberto Parreyra tomonidan yig'ilganlar hayratga solingan. Bunda 1994-yilda jahon chempionatida g'alabaga olib kelishda Braziliyada futbol taktikasining qanday rivojlantirilishi muhokama qilinishi davomida kelgusida 4-6-0 sxemadan foydalanish to'liq holatda qaror topishi mumkinligi qayd qilib o'tiladi.

D.Uilson tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, vingerlar qachonlardan mutlaqo zaruriy holat sifatida qayd qilinganligi va hozirda takomillashtirilishi va yana qaytadan kashf qilinishi keltirib o'tiladi. Pleymeykerlar shunga o'xshash modernizatsiya jarayonini bosib o'tishgan. Biroq, markaziy hujumchilarchi (forvardlar) Zamonaviy futbol markaziy hujumchilarsiz haqiqatdan ham funktsiya bajara oladimi va umuman yorqin ko'rinishdagi hujum chizig'isiz qanday holatda qayd qilinadi? Bu savolga chempionlar ligasida javob berilgan bo'lib, javob – ha, mumkin ko'rinishiga ega hisoblanadi. «Manchester Yunayted» jamoasi sof holatdagi forvardlarsiz eng nufuzli xalqaro musoba-qalarda ham engib chiqishgan.

Muallif tomonidan tasdiqlanishicha, bu ko'rinishdagi radikal kayfiyat hozircha shunchaki, kam uchrovi holat sifatida qayd qilinib, bunda u o'yinning oliy bosqichi sifatida ko'rsatib o'tiladi va forvardlarsiz tizim samarali foydalanilishi uchun juda murakkab hisoblanadi. «Manchester Yunayted» jamoasi o'tgan mavsumda dastlabki sakkizta o'yinda oltita gol urgan va birinchi turda ligadan himoya jihatidan holati eng past darajada hisoblangan «Reding» jamoasi bilan o'tkazilgan golsiz o'yinda markaziy hujumchi Jon O'shi rolidan foydalanilgan. Bu silliq tizimning muvafaqqiyatga olib kelishi uchun ko'p vaqt talab qilinadi.

1872-yilda Shotlandiya va Angliya o'rtasidagi xalqaro miqyosdagi birinchi uchrashuvda 13 ta forvard (markaziy hujumchi) ishtirok etgan. Biroq, hujum qiluvchilar son miqdorining me'yoridan ortiqchaligi ko'p sondagi gol urilishini kafolatlab bermadi, jumladan, ushbu o'yinda hisob 0:0 bilan yakunlangan.

«Roma» jamoasi yagona frontmen sifatida Franchesko Tottidan foydalanib, oldin klassik trekvartista nomi bilan ma'lum bo'lgan yo'ldan foydalanishni boshlab byergan, bunda hujumchi yarim himoya va hujum sohalari oralig'ida joylashtiriladi. O'ziga xos hujum fokusini namoyish qilgan holatda (aytaylik, ushbu ko'rinishda «Chelsi» jamoasi tarkibida Didye Drogba faoliyatini qayd qilish mumkin), u to'pni idora qilgan tarzda, manyovrlarni amalga oshiradi va hamkorlari uchun ular oldinga chiqishlari imkonini beruvchi joyni yuzaga keltiradi. Shunday qilib, «Roma» sxemasi ko'pincha 4-1-4-1 dan 4-1-5-0 ko'rinishga o'tkazilishi qayd qilinadi. «Manchester

Yunayted» jamoasi «Roma» jamoasini Tottisiz sharoitda Liganing chorak finalida 7:1 ga yutishga muvaffaq bo'lgan, biroq Aleks Fergyson umumiy ko'rinishda 2000-yilda «Real» jamoa-sidan 2:3 hisobga mag'lubiyatga uchraganidan keyin 4-4-2 joylashtirish holati yetarlicha darajada maqsadga muvofiq emasligini anglab yetgan va undan voz kechgan. O'z navbatida, «Roma» jamoasi modeli qurollanish uchun tanlab olingan.

Mavsumning katta qismi davomida «Manchester Yunayted» jamoasi nominal frontmen sifatida Ueyn Runi faoliyatidan foydalangan. U doimiy ravishda chuqur ko'rinishda orqaga qaytishi qayd qilinib, ehtimol Fergyson tomonidan keltirilgan fikrga ko'ra, «juda egostik hisoblanmasligi» qayd qilib o'tiladi. Biroq, aynan Runining harakatlari va uning joyini o'zgartirishlari yakuniy holatda 42 ta gol urgan Krishtianu Ronaldu uchun qulay joy ochib berganligi qayd qilinadi. «Manchester Yunayted» jamoasining joylashish tizimi mazmun-mohiyatiga ko'ra, 4-2-4-0 ko'rinishga ega hisoblanadi. Vaqt o'tishi bilan, ayniqsa Yevropa miqyosidagi uchrashuvlarda Fergyson tomonidan yana bitta tayanch yarim himoyachi o'yinga chiqarilgan bo'lib, bu holat odatda, Ronalduning Totti rolida o'yin olib borishiga olib kelgan (4-3-3-0).

Shunday qilib, muallif fikriga ko'ra, bunda aslida hech qanday yangilik mavjud emas. Avstriyada Wunderteam tomonidan 1930-yillarda Matias Zindelar bilan birgalikda sezilarli muvaffaqiyatlarga erishishi qayd qilingan bo'lib, markaziy forvard doimiy ravishda orqaga qaytishi kuzatilgan, Vsevolod Bobrov esa bu usulni Moskvada «Dinamo» jamoasida sinovdan o'tkazgan, bu jamoa o'z navbatida 1945-yilda Britaniyada ishqibozlarni hayratda qoldira olgan. Keyin ichkaridan chiqib kelib hujum qiluvchi Nandora Xidegkuti Angliyani boshi berk ko'chaga olib kirib qo'ygan, bunda Vengriya 1953-yilda «Uembli»da ularni 6:3 hisobida yutgan. «Men uchun fojea, – deb esga olgan Angliyalik markaziy himoyachi Garri Djonston, – to'liq holatda yordamsiz holatda qolish, vaziyatga qarshi nimanidir qo'ya olish imkoniyati mavjud emasligi edi». Agar, Jonston Xidegkuti tarafga ketsa, u holda himoya markazida tirqish hosil bo'lishi kuzatiladi, agar orqaga harakatlansa, u holda forvard erkin tarzda harakatlanish imkoniga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Tahlillarni davom ettirar ekan, muallif tomonidan qayd qilinishicha, 1950-yillarda Braziliyada Zeze Moreyro tomonidan kashf qilingan hududga oid himoya masalaning yechimi sifatida keltirib o'tiladi. Mavjud tasavvurlarga ko'ra, Braziliya futboli – bu faqat artistlik mahorati va individual (yakka tartibdagi) o'zlikni namoyon qilishning erkinligi deb ta'riflanishi qandaydir ma'noda shunchaki,

kulgili holat hisoblanadi. Taktika tarixi – bu hujum va himoya o‘rtasida nisbatan yaxshi darajadagi muvozanat holatiga erishishga urinish tarixi bo‘lib, bunga sabab aytaylik, Pele va Garrincha tomonidan bu ko‘rinishdagi erkin harakatlanishga ega bo‘lishi qayd qilinadi va ularga bu holatning amalga oshirilishi imkonini beruvchi taktik tuzilma yaratilgan. 1958-yilda Braziliya jahon chempionatida o‘zining dastlabki g‘alabasiga erishish davrida hududlarni bekita oluvchi to‘rtta himoyachi bilan hotirjam o‘yin olib borgan va bu vaqtda, butun dunyo miqyosida oldingidek, uchta o‘yinchining himoyaga tashlanishi va raqibga nisbatan shaxsiy topshiriq asosida WM tizimida o‘yin ko‘rsatishga asosiy diqqat-e‘tiborni qaratishgan. Bu vaqtda birinchi o‘ringa futbolning tizimlashtirilishi olib chiqilgan, ya‘ni futbol – bu nafaqat yakka kurashlar yig‘indisi emas, balki o‘yinchilarning samarali ko‘rinishda joylashtirilishi tizimi hisoblanishi tushunchasi qaror topgan. Barchasi 1930-yillarda Shveysariyada boshlangan bo‘lib, bu yerda Avstriya terma jamoasining sobiq o‘yinchisi Karl Rappan tomonidan uning yarim professional «Servett» jamoasi muntazam ravishda jismoniy jihatdan nisbatan kuchli raqiblardan mag‘lubiyatga tushishidan umidsizlikka tushish kuzatiladi. O‘z navbatida, u bu vaziyatdan chiqib ketish uchun uchta himoyachining qo‘shimcha sug‘urtalanishi ko‘rinishida tozalovchidan foydalanishni kashf qiladi, bunda o‘yin o‘yinchilarga personal holatda e‘tibor qaratish asosida tashkil qilinib, u o‘z jamoasiga raqibga to‘pni nazorat qilish imkoni berish vaziyatida va orqaga qaytishga ruxsat beradi. Bu ko‘rinishdagi fikrlash keyinchalik Italiyada katenachcho usulidan foydalanishga olib kelgan.

Muallif tomonidan tasdiqlanishicha, 1960-yillarda sportga oid ovqatlanish masalasiga e‘tibor qaratish rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlikning roli tushinib yetilishi bilan bog‘liq holatda, buyuk murabbiy V.Maslov tomonidan Kiyev shahrida «Dinamo» futbol jamoasida pressing usulini kashf qilgan, aynan ushbu lahzani zamonaviy futbolning tug‘ilishi lahzasi deb hisoblash mumkin. Uning jamoasi to‘pni egallab turgan raqiblariga faol holatda hujumni amalga oshirishni o‘zlashtirishgan va bu tizim shu darajada yaxshi hisoblanadiki, ya‘ni uzilishlarni bartaraf qilish imkonini beradi, boshqa holatlarda esa bu uzilishlar vaziyatidan raqiblar foydalanib qolishlari mumkin. Bu usul Kiyevda «Dinamo» futbol jamoasida navbatdagi bosqichlarda buyuk murabbiy V.Lobanovskiy tomonidan rivojlantirilgan va shuningdek, «Ayaks» futbol jamoasi faoliyatida Rinus Mixels tomonidan rivojlantirilgan.

V.Lobanovskiy futbolda birinchilardan bo‘lib kompyuter texnologiya-laridan foydalanishni joriy qilgan bo‘lib, bu jarayon o‘z

davrida «Dinamo» futbol jamoasida joriy qilingan. G'oyaviy jihatdan farqlanish sharoitida jamoalarning o'yin usullari deyarli bir xilda kuzatiladi.

D.Uilson tomonidan tasdiqlanilishicha, bu uslub «Milan» futbol jamoasi faoliyatida Arrigo Sakki tomonidan yuksak cho'qqi darajasiga olib chiqilgan bo'lib, bu jamoa 1989-yilda Chempionlar Kubogini qo'lga kiritgan va 1990-yillarda Yevropa miqyosidagi musobaqalarda ikki marta ketma-ketlikda asosiy o'rinni zabt etgan. Murabbiy tomonidan uning jamoasi to'pni egallamagan vaziyatda bir juft markaziy hujumchilar (forvardlar) va to'rtala himoyachilar oralig'idagi masofa 25 metrdan oshmasligi talab qilingan. «Bizning barcha o'yinchilarimiz, – qayd qilib o'tadi Sakki, – har doim quyidagi to'rtta holat asosida mo'ljal olishga ega bo'lishi kuzatiladi: jumladan, to'p, masofa, raqib, hamkor». Boshqacha aytganda, hech qim shunchaki qayd qilinganidan qotib turish pozitsiyasiga ega bo'lmasdan, barchasi nisbiy holatda qabul qilingan.

Uning falsafasi sezilarli natijalarga olib kelgan, albatta bu haqda bahslashish murakkab masala hisoblanadi, biroq bu tizim o'yinchilar orasida keng ommalashmagan. Masalan, Ruud Gullit tomonidan keltirilishicha, unga zerikarli ko'rinishdagi, o'yinchilarning o'zaro bir-birlarini tushuna olish darajasini oshirishni talab qiluvchi, bir xillik asosidagi mashg'ulotlar yoqmagan.

«Men unga tushuntirishga urindimki, ya'ni beshta tashkillashgan holatdagi o'yinchilar har doim o'nta tashkillashmagan holatdagi o'yinchilar ustidan g'alabaga erishishadi, – deb izohlaydi A.Sakki. – Shuningdek, men buni isbotlab berdim. Men beshta o'yinchilarni tanlab oldim: ya'ni, Jovanni Galli darvozada, Tassotti, Maldini, Kostakurtu va Barezi. Ularga qarshi o'n kishi tanlab olindi, ya'ni Gullit, van Basten, Raykard, Viridis, Evani, Anchelotti, Kolombo, Dona-doni, Lantinyotti va Mannari. Ularga men tanlagan beshlikning darvozasiga 15 daqiqa davomida gol urish topshirig'i berildi va yagona qoida shundan iborat ediki, ya'ni, agar biz to'pni egallab olsak, u holda ular o'zlarining yarim maydonlaridan o'yinni boshlashlariga majburligi belgilandi. Bu mashqni men doimiy ravishda amaliyotda sinovdan o'tkazdim va ular hech qachon gol urisha olmadi. Bir marta ham».

A.Sakki ishonch bilan ta'kidlaydiki, futbol shu paytgacha ayniqsa, olg'a siljimagani. «Ko'pchilik hisoblashlaricha, futbolda asosiysi – bu o'yinchilarning o'zligini namoyon qila olishlari hisoblanadi, – deb ta'kidlaydi, o'z fikrini davom ettirar ekan Italiyalik bu mutaxassis. – Biroq, aslida bunday emas. Nafaqat mo-domiki, har ehtimolga qarshi bu to'g'ri hisoblanadi. O'yinchilar o'zlarini mu-

rabbiy tavsiya qilgan ma'lum bir doirada namoyon qilishlari talab qilinadi» [4].

Sakki 4-2-3-1 ko'rinishdagi jamoaning zamonaviy tortish kuchirni yoqtirmaydi. U hujumchi o'yinchilar uchun platforma yaratib beruvchi ikkita tayanchdan foydalanish ushbu hujumchi o'yinchilarning o'ziga bino qo'yishiga ko'rinishida erkalatib yuborilishiga olib kelishi mumkin deb hisoblaydi. Bu holat asosida Italiyalik mutaxassisning «galaktik» «Real» futbol jamoasida sport direktorligi lavozimida nisbatan uzoq vaqt davomida faoliyat olib bormasligi izohlanadi, bunda Klod Makelele tomonidan himoyada Zinedin Zidan va Luish Figudan foydalanilishga majbur bo'lingan V.Lobanovskiy singari Sakki ham universalizmni qadrlaydi, bittadan ortiq pozitsiyada o'yin olib borish mahoratini egallashni maqsadga muvofiq deb hisoblaydi.

Ehtimol, Sakkining qarashlari ushbu nuqtai nazardan «Manchester Yunayted» futbol jamoasi tizimi uchun asos sifatida xizmat qilgan bo'lishi mumkin, ko'p yo'nalishli o'yinchilarga asoslanilgan tarkibda vinger markaziy hujumchilar sifatida, markaziy hujumchilar (forvardlar) esa hujum qiluvchi xavbeklar sifatida o'yin olib borishlari mumkinligi qayd qilinadi. Hatto, ikkita tayanch o'yinchi ham nisbatan Makelele bilan solishtirilganda, turli xilda harakat qilishlari qayd qilinadi. Universalizm o'yinda o'ziga xos silliqlikni yuzaga keltiradi, bu esa klassik markaziy hujumchi o'tmishda qolishini anglatadi. 4-4-2 holatni kashf qilgan V.Maslov tomonidan bu tanqid ostiga olinadi, ushbu o'rinda u zamonaviy futbolda qo'lga kiritiluvchi yutuqlarni oldindan his qila oladi. «Futbol samolyot singari tavsifga ega, – deb fikr bildiradi u. – Tezlik oshirilishi bilan havoning qarshiligi qiymati ortib boradi, shu sababli oldinda barchasi iloji boricha suyri (silliq) shaklga ega bo'lishi talab qilinadi».

Bunda UEFAning joriy texnik direktori, Shotlandiyalik murabbiy Endi Roksberg tomonidan 4-6-0 holat – bu cho'qqi darajasidagi holat hisoblanmasligi izohlab beriladi. «Maydoning o'rta qismida barcha oltita o'yinchi o'zgarishi mumkin, hujum qilishi va himoyaga o'tishi mumkin, – deb fikr bildiradi u. – Biroq, siz buning uchun yarim himoyada oltita Dekuga ega bo'lishingiz talab qilinadi. U nafaqat hujum qiladi, balki ko'p sonda joy almashtirishlarni amalga oshiradi, kurashga kirishadi va butun maydonni ishg'ol qilishga intiladi. Deku – bu universal o'yinchilarning klassik namunasi hisoblanadi, o'z malakalarini u yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtira olgan» [19].

X jahon chempionatida o'yinning yangi tashkillashtirish tamoyili, ya'ni, «total» (umumiy, ommaviy) futbol tan olingan. Bu tizim orqali barcha o'yinchi-larning tashkillanishi tushiniladi, ularning har qanday hujumga o'tish va himoya epizodlaridagi katta faolligi ifodalanadi. «Total» futbolning asosiy belgisi – bu o'yinchilarning universalizmga amal qilishi hisoblanadi. Ma'lum bir taktik tizim doirasida o'yin olib borish davomida futbolchilar fikrlash asosida o'z o'yinini rivojlantiradi, o'z imkoniyatlaridan kelib chiqqan holatda harakatlanish hududini tanlaydi. Ular uzluksiz harakatlanish holatida bo'lishadi, improvizatsion (maxsus tayyorgarliksiz harakat qilish) harakat qilishadi va kutilmagan holatda tezkorilikda jamoa uchun kerakli yo'nalishlarda o'yin tavsiflarini o'zgartirishga qodir bo'lishadi. Yuqori tezlik texnikasi, o'yin tempini variatsiyalay olish ko'nimasiga ega bo'lish (aritmia), manyovrlarni amalga oshira olish – mana bu o'yinchilarning individual texnik va taktik sifatlari hisoblanib, alohida chiziqlar oralig'ida farqlanishlarning yo'qotilishi, o'yinchilarning o'zaro o'rin almashi-nishlari amalga oshirilishi imkonini beradi [16; 17; 24; 27].

R.Mixelsning ilgari surgan asosiy g'oyasi – bu muskullar massasining cheksiz darajada o'stirilishi va chidamlilikning oshirilishi emas, balki futbolga xos intellektni rivojlantirish va har bir o'yin vaziyatlarida optimal qarorlash qabul qila olishni o'rganishdan iborat hisoblanadi [24].

4.2. Zamonaviy futbolning asosiy tendentsiyalari

2009-yilda Belgrad shahrida o'tkazilgan seminarida «Inter» futbol jamoasini ketma-ket uch marta chempionlikka olib chiqa olgan murabbiy Roberto Manchini tomonidan tasdiqlanishicha, futbol eng avvalo, taktika jihatidan emas, balki o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi tomonidan rivojlantirilishi kerakligi qayd qilinadi. Biroq, bu ikkita jihatni o'zaro ajratish biroz shubhali hisoblanadi, jumladan qayd qilib o'tish kerakki, Kievda «Dinamo» va «Ayaks» futbol jamoalari faqat o'yinchilarning funksional holatiga yuqori talablar qo'yilishi qondirilishini ta'minlovchi sport fani rivojlantirilishi bilangina imkoniyatlarga ega bo'la olgan. To'liq holatda tizimlashtirilgan jamoaviy mexanizmga hech kimga ortiqcha erk berish kuzatilmaydi, ya'ni har bir o'yinchi o'zi bajarishi kerak bo'lgan ishlar qisminigina bajarishi talab qilinadi.

Hozirda ko'pchilik tomonidan 4-5-1 sxemadan foydalaniladi, bunda markazning to'yintirilishi va bitta sof holatdagi forvarddan foydalanish, ikkita tayanch o'yinchi faoliyati kuzatiladi. Jumladan, bu sxema Yevro-2008 o'yinlarida Ispaniya va Germaniya tomonidan

foydalanilgan. Gollandiya va Germaniya terma jamoalari 2010-yilda jahon chempionati davomida ushbu sxemadan foydalanishgan. Albatta, Ispaniya terma jamoasi uchun bu ko'rinishda sxema sof holatda vizual tavsiflarga ega hisoblanadi. faqatgina chekka (qanot) yarim himoyachilari – Pedro va Inyesta nafaqat chekka yarim himoyachilar sifatida harakat qilishlari, balki qanotdan orqaga harakatlanuvchi hujumchilar sifatida ham faoliyat olib borishlari kuzatiladi. Deyarli ushbu ko'rinishdagi rolni Germaniya terma jamoasida Podolski va Myuller ham bajarishgan (yakuniy holatda Myuller chempionatning eng yaxshi to'p urari sharafiga muvassar bo'lgan). Ya'ni, bitta sof holatdagi forvard bilan nominal holatdagi o'yin beixtiyor hujumkor uchta yarim himoyachilar mavjud bo'lishini talab qiladi, ular hujumchi sifatida hujum harakatlarini yakunlashlari va orqadan chiqib kelgan holatda raqibning himoyasini buzib o'tishlari mumkin [19].

Forvardlarsiz (markaziy hujumchi) tizim maydonning o'rta qismida o'yinda tezkor va aniq pas oshirilishini ta'minlaydi. Biroq, har doim o'yinda shunday lahzalar bo'ladiki, ya'ni bu holatda pas tashlashni hadeb qaytaraverish amalga oshirilmaligi yoki jamoaning shunchaki to'pni qaytarib yuborishi talab qilinadi, ya'ni to'pni o'zida ushlab turish va bosimni susaytirish orqali unga biroz nafast rostlab olish imkoniyati berilishi zarur hisoblanadi.

Tamoyil jihatdan har hil raqiblar uchun turli xildagi taktikadan foydalanish samarali hisoblanadi. Kuchli raqib birinchi raqam ostida o'yin olib borishi mumkin, bu holatda u bilan himoyada va qarshi hujumlar asosida o'yin olib borish mumkin, bunda aynan o'z himoyasiga katta diqqat-e'tibor qaratish, o'z yarim maydonida, jumladan o'zining jarima maydoni yaqinida amalga oshuvchi jarayonlarni nazorat qilish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. 4-5-1 sxemasi universal bo'lib, bu sxema o'yin uchun va shuningdek, himoya uchun va birinchi raqamli raqib uchun ham juda mos keladi. Hozirda dunyoning kuchli klublarida tayanch o'yinchilar – universal o'yinchilar hisoblanishadi, ular yaxshi texnikaga ega bo'lib, to'pni ajoyib tarzda idora qilishlari kuzatilib, bu ularga jamoaning hujum harakatlarida to'laqonli ko'rinishda ishtirok etishlariga yordam beradi. Yuqori aytib o'tilganlarning barchasi 4-5-1 sxemaga tegishli bo'lib, bunda gap ushbu himoyachilarning deyarli 6 ta o'yinchi bilan himoya harakatlarni amalga oshirishi haqida boradi. Shu bilan bir vaqtda, jamoada ikkita tayanch o'yinchilar ham hujumda harakat qilib, bevosita hujum harakatlarida qatnashadi, ya'ni 6 ta o'yinchi hujumda harakat qiladi. Yana qo'shimcha holatda bu yerga butun qanot bo'ylab harakatlanuvchi chekka himoyachilar ham qo'shiladi.

Mana shunday qilib, 4-3-3 sxema butun jamoaga nisbatan tadbiiq etilmaydi, hujumkor sxema hujumda va ayniqsa, keng ko'lamda faoliyat olib bora oluvchi o'yinchilar talab qilinuvchi, ya'ni hujumda o'yin olib bora oluvchi va ayrim vaziyatlarda birinchi himoya qo'rg'oni vazifasini bajaruvchi sifatida o'rin tutuvchi – yarim himoyada yuqori sinfga mansub o'yinchilarning mavjud bo'lishini talab qilinadi.

Bu egiluvchan tizim bo'lib, futbolchilarning pozitsiyalarining o'rin almashinishlarini nazarda tutadi. Markaziy hujumchi har doim jarima maydoni sohasida o'yin olib borishi talab qilinadi, bu holatda boshqa ikkita hujumchi barcha joyda o'yin olib borishlari va yarim himoyachilarga yordamlashgan holda, himoyaviy o'yin olib borishlari ham talab qilinadi. Markaziy hujumchi to'p yo'qotilgan vaziyatda shunday pozitsiyani egallashi kerakki, ya'ni bunda raqib o'yinchisi o'z jamoasining hujumini boshlashi uchun oldinga to'p uzatishi amalga oshirilishiga yo'l qo'ymasligi zarur. Agar, o'z jamoasi qanotlar bo'ylab hujum olib borayotgan bo'lsa, u holda markaziy forvard har doim jarima maydoniga tomon harakatlanishi talab qilinadi, bunda yaqin joylashgan darvoza ustuni tomonga harakatlanishi yoki darvoza chizig'i yoni bo'ylab joylashishi belgilanadi, bunda u markaziy yarim himoyachilarning birining o'rini egallashi mumkin [6; 16; 17; 18].

Ushbu sxema bo'yicha «Barselona» jamoasi o'yin olib boradi (14-rasm). Bu jamoada hozirda nominal holatda Vilya va Pedro chekka hujumchilar hisoblanishadi, biroq «Barselona» hujum qilishi davomida ular markazda Messi sohasiga aralashishi qayd qilinib, Alvesh va Xordi Alba uchun reydlar (harakatlanish) qulaylashtiriladi. Shunday qilib, maydoning juda kuchli darajada to'yingan holatdagi markazi tashkil qilinadi va sxema 2-5-3 ko'rinishgacha o'zgartiriladi. Chekka himoyachilar yoki yarim himoyachilar Alvesh va Xordi Albani hisobga olmasdan, raqib yarim maydonida 6 kishi harakat qilishi yuzaga keltiriladi: Inyesta, Xavi, Messi, Pedro, Vilya, ichkaridan chiqib keluvchi – Buskets.



14-rasm. «Barselona» jamoasi o'yinchilarining joylashish sxemasi.

Yevro-2008 o'yinlarida Ispaniya terma jamoasi faqat Vilya yo'qotilganidan keyin, ya'ni yarim final va finalda 4-5-1 sxemada o'yin olib borishi kuzatiladi. Bungacha ular 4-1-3-2 sxemada, hujumda – Vilya va Torres bilan o'yin olib borishgan.

F.Kapello tomonidan Rossiya terma jamoasining Portugaliya terma jamoasiga qarshi o'yin olib boishida foydalanilgan sxemani qayd qilib o'tish qiziq hisoblanadi.



15-rasm. Rossiya terma jamoasining himoyasi tuzilishi.

Raqibning hujum qilishi sharoitida Rossiya terma jamoasi (pressing amalga oshirilmagan holatda) to'p chizig'ida turgan Kerjakovdan tashqari, barcha chuqur ko'rinishda himoyaga o'tadi. O'zlarining yarim maydonida o'yinchilar juda yig'ilgan ko'rinishda, chiziqlar oralig'ida minimal uzilishlar bilan joylashgan holda pozitsiyani egallaydi.

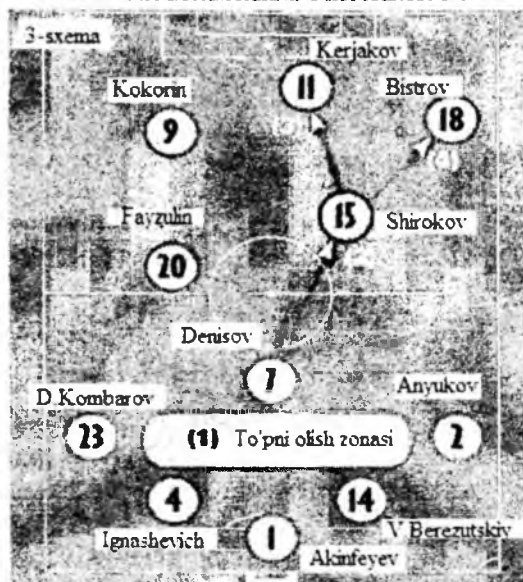
Bu qo'sh holatda straxovka bilan himoya modeli bo'lib yoki uni «uchburchaklar tizimi» deb ham nomlash mumkin (sxemada o'yinchilarni o'zaro bog'lovchi uzuq (punktir) chiziqlar) yoki agar, mumkin bo'lsa «pochta konverti» tizimi deb nomlash mumkin. Bu modelning mazmun – mohiyati shundaki, ya'ni maydonning begona yarmisida to'pni egallab olgan raqib atrofida tezda bir nechta opponentlar tomonidan o'rab olinishi va manyovr qilish imkoniyatiga ega bo'lmasligi qayd qilinadi. Masalan, qanotda to'pni egallab olgan Ronaldo Bistrov (agar, Vladimir uni oldinroq kutib olmasa), Anyukov va Shirokov qurshovida qoladi. Bevosita darvoza yaqinida to'pni egallab olgan Krishtianu esa Anyukov, Berezutskiy va Shirokov o'rtasidagi yopiq qurshovda qolib ketishi yuzaga keltiriladi.

Albatta, bu sxema birmuncha darajada shartli hisoblanib, Shirokov o'rnida Denisov o'rin egallashi mumkin, Berezutskiy o'rniga esa Ignashevich harakat qilishi ham mumkin. Biroq, asosiy mazmun-mohiyat shundaki, ya'ni bu ko'rinishdagi yig'ilgan tuzilmaga qarshi Portugaliyaliklar hech qanday kuch topa olishmaydi. Shu sababli, shunchaki jarima maydonigacha to'pni dumalatib kelishgagina majbur bo'lishadi.

Biroq, ba'zida portugaliyaliklar o'z yarim maydonlarida rossiyaliklarni mustahkam ko'rinishda siquvga olishlari kuzatilib, bunda himoyaga o'tish orqali hech qanday qarshi hujumga imkon qoldirilmaydi. Birinchidan – himoyachilar dastlabki aniq pasni amalga oshirishni uddalay olishmaydi. Ikkinchidan, o'rta chiziq o'yinchilari yig'ilgan ko'rinishda joylashishlariga qaramasdan, sarala-nishda (podbor) to'pni yutqazib qo'yishlari kuzatiladi. Bundan tashqari, Rossiya terma jamoasi hujum qilish imkoniyatiga ega bo'lishi kuzatilib, bu harakatni vertikal uzatish yo'li bilan markaziy hudud orqali amalga oshirishga urinib ko'rishgan (16-rasm). To'pni qabul qilib olgan Denisov uni Shirokovga uzatadi (2). Roman esa o'z navbatida, Kerjakovga (3) yoki Bistrovga (4) to'pni uzatish yo'lini qidiradi. Ikkinchi taymda Yeshenkoning chiqib kelishi bilan va yarim himoyadan Kombarov tomonidan tashlab berish orqali Rossiya terma jamoasi chap qanotdan bir necha uncha yomon bo'lmagan hujumlarni uyushtiradi.

Pragmatik sifatida F.Kapello tomonidan ko'rsatilishicha, natija muhim hisoblanib, unga esa himoyaviy o'yin ko'rsatish yo'li bilan erishish talab qilinishi qayd qilinadi. Hujumda esa natijaga erishish uchun qancha kuch sarflanishi talab qilinishi ta'kidlanadi. Shu sababli, qandaydir ortiqchaliklarsiz yaqqol ko'rinishdagi hujumkor futbolni kutish mumkin emas.

ROSSIYA TERMA JAMOASINING HUJUMDAGI O'YINI



16-rasm. Rossiya terma jamoasining hujumdagi o'yini.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilanishi bilan hujumchiga qo'yiluvchi talablar o'zgaradi va chunki, bunda nafaqat charchash fonida himoyaning zaiflashishi qayd qilinishi keltirib o'tiladi. Zamonaviy markaziy hujumchilar universal bo'lishlari talab qilinadi, o'ziga xos tarzda o'tmishdagi holatlar asosida gibril ko'rinishda shakllantirilgan tandem shakliga ega bo'lishi talab etiladi. Ushbu nuqtai nazardan, Drogba, Adebayor, Fernando Torres – ular haqiqiy taranlar (qal'a istehkomi devori buzishga mo'ljallangan tosh otuvchi qurol) va gol uruvchi goleadorlar hisoblanishadi. Tyerri Anri yoki Dimitar Berbatov esa orqaga qaytish yoki qanotlardan joy egallash va bir vaqtning o'zida hujumni yakunlovchi sifatida namoyon bo'lish xususiyatiga ega hisoblanadi. Qandaydir ikkita chegaraviy holatlar oraliq'ida Lionel Messi, Zlatan Ibragimovich, Samuel Eto'O kabi futbolchilar ham o'rin egallashadi. Shuningdek, vingerlar yoki xavbeklar, forvardlar o'z joyini o'zgartirishga majbur hisoblanadi va shu bilan birga, ular yana qaytadan o'z joyini egallashlari talab qilinadi.

Sakki tomonidan milliy terma jamoalarda murabbiylar tomonidan ayrim vaqtlarda butunlay to'liq ko'rinishda tizimlashtirilgan

yondashuvdan foydalanish imkoni mavjud emasligi tan olinadi. Shunday qilib, Yevro miqyosida individuallik Chempionlar Ligasi darajasiga nisbatan solishtirilganda ko'proq darajada hal qiluvchi rol o'ynashi qayd qilinadi, bu albatta Sakkiga yoqmasligi aniq. Futbol klublarida qaror topgan holat uyg'unlashirilishi mumkin emas, shu sababli masalan, Ronaldu Portugaliya terma jamoasi tarkibidagi o'yinda «Real» futbol jamoasidagiga nisbatan solishtirilganda alohidalanib qolishi mumkin.

«Tizim yo'q bo'lib boradi, – deb fikr bildiradi, Xorvatiyalik murabbiy Slaven Bilich. – Hozir barchasini o'nta o'yinchining harakatlari hal qiladi» [19].

Biroq, hatto xalqaro miqyosda ham quyidagi ko'rinishdagi tendensiya so'zsiz ravishda qayd qilinadi, ya'ni futbol borgan sari ko'proq «Maslov samolyoti»ni eslatib borishi kuzatiladi va ya'ni, yarim himoyadagi o'yinchilarga tayanish darajasi ortib borishi va forvardlar (markaziy hujumchilar) soni esa kamaytirilishi qayd qilinadi.

Ijodiy rivojlantirishlarsiz, taktik variantlarning yaratilishsiz tarkibiy boyitiluvchi tizim sharoitida jamoa raqib ustida g'alabaga erishishi qiyinlashadi. Hujumda ijodiy yondashuvlar – bu zamonaviy futbolning asosiy belgisi hisoblanadi. Yetakchi jamoalarning o'ziga xos belgisi – bu raqib hududida havfli hisoblangan o'yinga nisbatan har qanday cheklashlarning mavjud emasligi bilan ifodalanadi.

Shu bilan birgalikda, qayd qilib o'tish kerakki, himoya bloklarini borgan sari yorib o'tish qiyinlashib borishi qayd qilinadi, raqiblarning jamoaviy ta'sir mexanizmlari esa har tomonlama chuqur o'rganilishi amalga oshirilmoqda. Jamoaviy qadriyatlar o'rnini o'zgartirish mumkin emas. Biroq, o'tgan mavsumda natijalarni individual mahorat hal qilib berishi kuzatiluvchi epizodlar qayd qilinishi kuzatiladi. Ko'pincha holatlarda, masalan Lionel Messi kabi futbolchilarda yakka tartibdagi ijrochilarning oldindan ko'ra olishga asoslanilgan xayoliy tasavvurlari bo'yicha harakatlari, himoyani yopish va ishonchli tarzda yopiq qo'rg'onni yaratish imkonini yuzaga keltirishi qayd qilinadi.

Agar to'pni idora qilish raqib o'yinchilari tomonida bo'lsa, u holda o'yinning borishini o'z nazoratlari ostiga ola biluvchi va tezkor hujumlar uyushtira oluvchi jamoalargina muvaffaqiyatga erishishlari ta'kidlanadi [5; 6; 16; 17; 27].

2010-yildagi jahon chempionati yakunlarini tahlil qilish asosida FIFA tomonidan tajribali murabbiylar va sobiq futbolchilardan tashkil topgan tarkib tuzib chiqilgan va bunda har bir 64 ta uchrashuv tahlil

qilib borilgan. Ekspertlar tomonidan taktika va tendentsiyalarga alohida diqqat-e'tibor qaratilgan.

FIFAning ilmiy-texnik guruhi rahbari Jan Pol Brige tomonidan bildirilishicha, Ispaniyaning futbol maydonidagi chiqishlari «fantastik va juda ajoyib tarzda baholangan. Ular takomillashgan jamoa sifatida, asr futbol jamoasi nomiga asosiy talabgorlar hisoblanishi qayd qilinadi. Xavi, Inyesta va Xavi Alonso yarim himoyada juda keng ko'lamdagi maydonni yopa olishlari, bunda qoyilmaqom futbol namoyish qilib berishlari, o'yinning juda ajoyib, qoyil qolarlik darajada bo'lishi ta'minlanishi ko'rsatib o'tiladi. Biroq, bu holatning asosini katta hajmda bajariluvchi ishlar tashkil qilishi» ta'kidlanadi [17].

FIFA ekspertlari tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, ko'pgina jamoalar, jumladan musobaqa mezbonlari hisoblangan JAR jamoasi kutilgan natijalar yuki ostida bardosh bera olmaganligi qayd qilib o'tiladi. Afrika futbol jamoalariga urg'u byergan holatda, qayd qilib o'tish kerakki ulardan birinchi bosqichga faqat beshtasi o'ta olgan va faqat Gana terma jamoasigina pley-off o'yinlari bosqichiga etib kelishga muvafaq bo'lgan, ushbu ko'rinishda ular chorak finalga etib kelishgan, mutaxassislar tomonidan qayd qilinishicha: «bunday vaziyatda murabbiylarning ko'pincha holatlarda mahalliy an'analar, madaniyat, mentalitet va turmush tarzi asosida o'zlarini namoyon qila olmasliklari yoki bu omillar ta'siri haqida juda kam darajada tasavvurga ega bo'lishlari bevosita ularning imkoniyatlari darajasini pasaytirib yuborishi» ta'kidlanadi. Jumladan, o'yinlarda Kamerun, Nigeriya va Aljir «jiddiy holatdagi ruhiy bosim» yuki ostida o'yin olib borishlariga to'g'ri kelgan, ya'ni ular 2010-yilgi jahon chempionatiga Angolada o'tkazilgan Afrika milliy Kubogi bahslaridan keyin besh oydan so'ngra chiqib kelishlari kuzatiladi. Ushbu o'rinda, tahlilchilar tomonidan quyidagi fikr bildiriladi: «Ikkinchi yirik turnirga yil davomida o'yinchilarning mo'ljal olishlarini yo'naltirish, motivatsiya bilan ta'minlash va ularni tayyorlash jarayoni qiyin hisoblanadi».

Darvozabonlarga nisbatan esa ularning «juda ham ishonchli emasligi», darvozani qo'riqlashda qiyinchiliklarni his qilishlari, jumladan himoyani to'g'ri tashkil qila olmasliklari va zarbalarga nisbatan yetarli darajada qarshi tura olmasliklari ko'rinishida fikr bildiriladi. Birgina «favqulotda darajada tezlikda» uchib kelayotgan to'p orqali ehtimollikdagi omillar tasdiqlangan. Jumladan, golkipەرlar tomonidan ularning shunchaki, tanasini zarbaga nisbatan noto'g'ri joylashtirishlari asosida ular ayblanadi.

Shuningdek, FIFA mutaxassislari tomonidan jamoalarning muvafaqqiyatga erishishlarida yosh va mahoratli o'yinchilarning

hissasi qayd qilib o'tiladi, ayrim final ishtirokchilari uchrashuv davomida taktikani o'zgartirishni bilmasliklaridan qiynalishlari kuzatiladi. Ispaniya va boshqa bir qator yetakchi jamoalar maydonning har qanday hohlagan qismida himoyaga o'tishni bilishlari va to'p yo'qotilganidan keyin tezda saralanishga o'tishlari qayd qilinadi.

B.Ignatyev [11] tomonidan JARda o'tkazilgan jahon chempionati yakunlari tahlil qilinishi davomida uning hech qanday yangilik va inqilobiy o'zgarishlarni kuzatmaganligi ta'kidlanadi. Bu mandial boshqa bir jihatdan namoyish mazmuniga egaligi qayd qilinadi. Dunyo miqyosidagi futbol osmonida Ispaniya modalar (uslublar) qonunchiligi yakuniy holatda o'z tasdig'ini topgan. Ushbu mamlakat terma jamoasi ikkita yirik turnirda ketma-ket g'oliblikni qo'lga kiritgan, klublar darajasida esa so'nggi yillarda ustunlik «Barselona» jamoasiga tegishli hisoblanadi. Ispaniyaliklarning muvafaqqiyati bilan birgalikda, Gollandiya, Germaniya va Urugvay terma jamoalarining yuqori natijalar ko'rsatishi asosida yakuniy holatda futbolning aniq ishlab chiqilgan yo'nalish asosida harakatlanishi o'z tasdig'ini topadi: bu eng avvalo, to'pning total holatda nazorat qilinishi, raqibning xatoga yo'l qo'yishni kutib o'tishga majbur emaslik, balki uni xato qilishga majbur qilish tendentsiyasi qayd qilinadi. O'yinni olib borishning bu tamoyili to'pning yo'nalishi doimiy ravishda o'zgarishga ega bo'lgan qo'l to'pida (gandbol) madaniylashtirilgan. Shu sababli, o'yinchidan o'yinchiga «yugurayotgan» to'pga nisbatan raqib o'zining himoya qo'rg'onini tashkil qilishga urinadi. Bunda hujum harakatlarining davomiylikdagi tayyorlanishi talab qilinib, asta-sekin bu harakatlarning himoyani titratishi kuzatiladi. Yakuniy hisobda esa opponent «yuguruvchi» to'pga ulgurmay qoladi va pozitsion xatoga yo'l qo'yadi, o'z navbatida himoyada yorib o'tish imkoni paydo bo'ladi.

To'pning total ko'rinishda nazorat qilinishining yana bir ijobiy tomoni – bu jismoniy va asab energiyasini yig'a olish imkoniyati yuzaga kelishi bilan bog'liq hisoblanadi. Butun uchrashuv davomida yuqori tempni ushlab turish mumkin emas. Bu holatda o'yinga xos ritm buzilishi (aritmia) kuzatiladi. Aynan, to'pni nazorat qilish jarayonida ushbu holatgacha sarflangan etishmaydigan jismoniy va asab-psixik energiyaning o'rni to'ldirilishi (kompensatsiyalanishi) amalga oshadi. Shu sababli, bu energiya qiymati qanchalik darajada ko'p bo'lsa, raqib himoyasini buzib o'tish shunchalik darajada osonlashadi va himoyadan hujumga o'tish shunchalik samarali yakunlanadi. Futbolda bu tendentsiya amal qila boshlaganiga unchalik

ko'p vaqt bo'lganicha yo'q. Oldingi vaqtda o'yin boshqa vektor bo'yicha harakatlantirilgan.

Hozirgi kunda o'yinning jamoaviy tuzilishi nuqtai nazaridan bir butun mexanizm ko'rinishida shakllangan jamoalargina g'alabaga erishishlari qayd qilinadi. Bunda gap Ispaniya, Gollandiya, Germaniya, Urugvay kabi terma jamoalar haqida boradi, ular qatorida Argentina terma jamoasini ham sanab o'tish mumkin. Jiddiy vazifalarni hal qilishda boshqa bir zaruriy shart sifatida – tarkibda katta mahorat egalarining mavjudligi ko'rsatib o'tiladi.

Har doim ham jamoaviy harakatlar hisobiga belgilangan vazifalarni hal qilishga erishilmaydi va bu yerda nostandart harakatlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan, dribling nuqtai nazaridan individual jihatdan kuchli futbolchilar yordamga keladi.

Muallif tomonidan jahon chempionati yakunlari bo'yicha yana bitta muhim ilova qayd qilinadi. Bunda funksional jihatidan tayyorgarlikka ega bo'lgan terma jamoalar yetakchilik qilishi kuzatiladi. Oldingi jahon birinchiliklaridan farq qilib, JARda muallif tomonidan jamoalar o'zlarining turnirga oid strategiyasida ketma-ketlik tamoyilidan foydalanishni qayd qilmaydi, ya'ni ularning guruh bosqichida ikkinchi yoki uchinchi turga yaqin holatda cho'qqi (pik) shakliga chiqa olishlari kuzatiladi. Yakuniy holatda pley-off bosqichiga chiqa olgan terma jamoalarning barchasi birinchi o'yin davomida yaxshi darajadagi funksional holatga ega bo'lishlari qayd qilinadi. Bu JARda o'tkazilgan musobaqlar oldin o'tkazilgan birinchiliklardan farqli ravishda, haqli ravishda kuchli jamoalardan yig'ilgan va hatto, yirik terma jamoalar ham turnirni tebranishlarsiz ko'rinishda boshlashi kuzatilgan. Bunda tayyorgarlik darajasi nafaqat hujum qilish davomida ko'zga tashlanishi, balki himoyaga o'tishda ham kuzatilishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, Ispaniya terma jamoasi to'pni yo'qotgan vaziyatlarda a'lo darajada pressingdan foydalanishni amalga oshirishi kuzatiladi. Ushbu o'rinda parallel ko'rinishda Rossiya futbol jamoalari tahlili amalga oshirilsa, ko'rish mumkinki, dunyoning yetakchi futbol jamoalarida Rossiya jamoalaridan farq qiluvchi bitta xususiyat yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar, kilometraj statistikasi tahlil qilinsa, u holda biz ko'rishimiz mumkinki, Rossiya terma jamoalari o'yinchilari ham dunyoning yetakchi jamoalari o'yinchilari darajasida masofaga yugurishlari qayd qilinadi, biroq bunda birinchidan, Rossiya o'yinchilari kamroq darajada to'pni egallagan holatda yugurishlari kuzatiladi va ikkinchidan, Rossiya futbolchilari butun uchrashuv davomida yaxshi darajada tezlik qiymatini ushlab turish qobiliyatiga ega emas.

Oldingi chempionatlarda kuchsiz jamoalar ham ko'zga tashlangan bo'lib, nisbatan kuchli jamoalar tayyorgarliklarini jadallashtirishlari kuztilmaydi va asta-sekin, bosqichli tamoyilga amal qilinishi qayd qilinadi.

Bu chempionat ko'rsatishicha, hozirgi kunda yetakchi darajadagi futbol jamoalari hujum boshlanishida yuqoridan uzoq masofaga to'pning uzatilishini minimal qiymatda amalga oshirishlari kuzatiladi. Qandaydir hududda to'pga shunchaki tashlanish maqsadida o'yin olib borish yoki umuman «hujumni qaytarish» – bu nonsens bo'lib, bu ko'rinishdagi usul faqat chegaraviy daraja-dagi vaziyatlardagina foydalanilishi qayd qilinadi. Ayrim holatlarda hujumni avj oldirish uchun markaziy chiziqdan diagonal bo'yicha uzatishlardan foydalaniladi, biroq asosan to'p o'z darvozasi tomoniga himoyani kuchaytirish maqsadida tashlanuvchi hududlarda qisqa va o'rta masofalarga pas tashlanishi asosida uzatilishi kuzatiladi. JARda jamoalarning hujumni avj oldirish uchun (asosan ikkinchi eshalon jamoalarida) to'pni oldinga uzoq masofaga uzatish holatlari kuzatiladi. Biroq, bu ko'rinishdagi taktikada hujum qiluvchi o'yinchilar hisobga olinmaydi, bunda g'oya bo'yicha ikkinchi to'lqin bo'ylab to'pni egallash va ushbu asosda hujumni avj oldirishga e'tibor qaratiladi. Biroq, bu holat anoxronizm hisoblanib, o'tmishga xos tavsif hisoblanadi.

Navbatdagi qismda u davom etar ekan, quyidagilarni qayd qilib o'tadi, ya'ni navbatdagi chempionat ko'rsatdiki, maydondagi o'yinchilarning orqaga, darvozabonga to'p uzatishlari (pas) holatida hujum boshlanishi vaziyatlarida, uning uzoq masofaga to'p uzatib berishi deyarli hujum harakatlarini davom ettirishni belgilab bermaydi, bundan tashqari mantiqiy yakuni anglatmaydi. Ko'pgina holatlarda bu ko'rinishdagi to'pning uzatilishi to'pning yo'qotilishi va kutib olinuvchi qarshi hujumning amalga oshirilishi bilan qaytarilishi kuzatiladi.

Ikkinchi lahza. Chempionlar ligasida burchak to'pining uzatilishida deyarli birorta himoyalanuvchi jamoa o'yinchilarini nisbatan yaqin joylashgan darvoza ustuni yaqiniga joylashtirmasligi qayd qilinadi, bunda himoyachilar yaqin joylashgan darvoza ustuni oldi hududini bekitishlari kuzatiladi. Bu chora kam samaradorligi isbotlangan bo'lib, goldan saqlab qola olmaydi. Biroq, dunyo chempionatida ko'pchilik boshqacha o'yin ko'rsatishi qayd qilinadi. Masalan, bunga yaqqol misol sifatida Nigeriya-Argentina jamoalarining o'yinini ko'rsatib o'tish mumkin. Afrikaliklar darvoza ustunlari yonida bittadan futbolchi joylash-tirishgan bo'lib, bari-bir golni o'tkazib yuborishlari kuzatiladi. Nigeriyada esa qoidalar

butunlay mustasno qilinmaydi, bu ko'rinishdagi usuldan ko'pgina jamoalar foydalanishi qayd qilinadi. Biroq, jarima maydoni ichida joylashgan himoyachilarning soni muhim emas, balki ularning qanchalik darajada pozitsion va personal himoya qanchalik darajada mahorat bilan o'yin ko'rsata olishlari muhim o'rin tutadi. Biroq, bu lahzada standart holatlarda o'zaro aloqalar ustida ishlash yuzasidan terma jamoalarda vaqt etishmasligi bo'yicha chegirma qilish mumkin.

Qanot bo'ylab joylashgan himoyachilarning faol ko'rinishdagi o'yini ko'zga tashlanadi. Eng avvalo, bunda Ispaniya, Braziliya, Germaniya, Argentina jamoalarida bu holat kuzatiladi. Argentina terma jamoasi uchta himoyachi bilan harakat qilishi qayd qilinadi. Maradona jamoasining bitta hududi beshinchi yarim himoyachi uchun ajratilgan. Braziliyalik Maykon tomonidan ko'rsatilgan o'yin xavbek yoki chekka hujumchi faoliyatiga o'xshab ketadi. Bu ampuada futbolchilarning kamroq darajada o'yin ko'rsatishi Gollandiya terma jamoasida ko'zga tashlanadi. Aytib o'tish joizki, himoyadan hujumga o'tishda to'p qanotlarga uzatilishi va bu yerdan markaziy xavbeklar tomoniga, o'rta chiziqqa etkazib berilishi va bu yerdan hujum harakatlari boshlanishi qayd qilinadi. Va bu zanjirda to'pning joylashish o'zni almashtirilishida yana chekkada joylashgan himoyachilar muhim rol o'ynashi kuzatiladi.

B.Ignatyev tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, bu chempionatda himoyada umuman olganda hujum yaxshiroq usul ekanligi ko'zga tashlanadi. Terma jamoalar son va shuningdek, o'ylangan holat asosida himoyani amalga oshirishlari qayd qilinadi. O'z darvozasini himoya qilishda o'z navbatida, tezda oltita futbolchi harakat qilishi kuzatiladi. Shu sababli, hujumdan himoyaga o'tish nafaqat juda tezkorlikda, balki o'ylangan holatda, mahorat bilan amalga oshirilishi kuzatiladi. Har bir o'yinchi o'zining manyovrini yaxshi biladi. Shu sababli, hududlarni nazorat qilish va bu hududda o'yinchilarning nazorat qilinishi o'z navbatida, mahorat bilan amalga oshiriladi. Zamonaviy futbol himoyaga asoslaniladi. Asosiysi – orqa tomonning havfsiz holatini ta'minlashga qaratiladi. Bunda chiziqlar oralig'ida sohada etishmovchilik yuzaga keladi. To'p joylashuvchi barcha hududlarda juda zich holatdagi yuqori darajadagi o'yin amalga oshiriladi.

Shuningdek, V.Shevchuk [35] tomonidan qayd qilinishicha, JARda o'tkazilgan dunyo chempionati fikrlash uchun material bera oladi. Uning fikriga ko'ra, birinchi o'ringa o'yinni tashkil qilishi, tartib, funtsional tayyorgarlik va jamoadagi mikroiqim olib chiqiladi. Bu to'rtta ulkan jihatlar o'z navbatida, yakuniy natijalarni belgilab beradi. Bu omillar hisobiga va tarkibida super yulduzlar mavjud

bo'lmagan holatlarda ham yetarlicha darajada uzoq yo'lni bosib o'ta olish mumkinligi isbotlangan. Shuningdek, murabbiyning sa'nati va mahorati ham katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Dunyo chempionati yakunlari bo'yicha A.Tarxanov [28] tomonidan quyi-dagi ko'rinishda xulosa chiqarilgan, ya'ni futbol jamoaviy va tashkillashtirilgan o'yin sifatida qaror topishi kuzatiladi. Misol sifatida Gana terma jamoasi tarkibida super yulduzlar mavjud bo'lmagan holatda ham yuqori natijaga erishish, umuman olganda halaqit bermasligini nafaqat ko'rsatib berishdi, balki isbotlab ham berishdi. Ushbu ko'rinishda u yana ta'kidlaydiki, jahon chempionati va shuningdek, Yevropa chempionati kabi katta futbol forumlari yakunlarini tahlil qila olish ham juda muhim hisoblanadi. 1990-yilda nemislar yoshlar jamoalari asosida atletik, bo'yi uzun o'yinchilarni saralab olishgan va bu ko'rinishdagi seleksiya jarayoni terma jamoa darajasida mag'lubiyatlarga uchrashga olib kelgan, shuningdek klublar darajasida voyaga etgan iste'dodlar etishmasligi ko'zga tashlanib qoladi. Biroq, uni chuqur tahlil qilish, seleksiya jarayoni davomida mo'ljal olishlarni o'zgartirish amalga oshirilgan va yakuniy holatda natijalar uzoq kutishga majbur qilmagan.

Aynan, tahlil – bu Rossiya futboli uchun asosiy fojea hisoblanadi. Bunda mutaxassislar tomonidan jahon chempionati kabi turnirlar tahlil qilinmaydi, xulosalar chiqarilmaydi, bu ko'rinishdagi yo'l bo'yicha Rossiya futbolining harakatlanishi kuzatiladi va bunda qurollanish uchun qanday ish olib borish tizimini tanlab olish masalasi noaniq hisoblanadi. Bu albatta, yetarlicha darajada odamning kayfiyatini tushiradigan holat hisoblanadi.

Shuningdek, u qayd qilib o'tadiki, ya'ni agar Ispaniya terma jamoasi ideal o'yin nuqtai nazaridan qarab chiqilsa, deyarli o'z yarim maydonlaridan uzoqlashmasliklari, to'pni yo'qotib qo'ygan vaziyatda esa tezda pressing usuliga o'tishlari kuzatilishi ta'kidlanadi. Bu holat faol himoya deb nomlanadi. Bu ko'rinishdagi himoyaning samaradorligi raqamlarda yaqqol o'z aksini topadi. Shunday qilib, Yevropa-2008 chempionatida 45% holatda gol urilishi to'pning markaziy hududga uzatilishi va navbatdagi holatda qarshi xujdum amalga oshirilishi asosida urilgan. Ispaniyaliklar o'yinning Gollandiyacha modeliga asoslanishgan va uni to'pning yaxshiroq darajada nazorat qilinishi va ijrochilarning individual mahorati darajasi hisobiga takomillashtirishgan. Bu esa eng haqiqiy taraqqiyot hisoblanadi. Bundan tashqari, Ispaniya terma jamoasi muvafaqqiyatsizliklar ketma-ketligidan keyin kuchli terma jamoani tuza olishgan, uning asosini o'smirlar va bolalar futboli tashkil qiladi. Va hozirgi kunda bu qaror o'z mevasini berishi kuzatilmoqda.

Lippi tomonidan qayd qilib o'tilishicha, futbolning milliy terma jamoalar darajasida hayotchanligi shubha ostiga olinmaydi. «Futbolga terma jamoalar darajasida havf tug'ilishi holatlarini ko'rmayapman, deb ta'kidlaydi Italiyalik bu mutaxassis. – Bu ko'rinishdagi uchrashuvlar barchaga katta quvonch bag'ishlaydi. Mening fikrimcha, halqaro futbol o'sayapti va yuqoriga yuksalishi sezilarli. Har qanday terma jamoa, katta an'analarga ega bo'lmagan jamoa bo'lmasa ham bari-bir g'alaba qilishga erishi murakkablashishi qayd qilinadi. Muvafaqqiyat uchun talabgorlik qilish uchun maydonga chiqish va barchasini yuz foiz bajarishga intilish talab qilinadi» [5].

E.Ziryankin tomonidan Yevropa-2012 chempionati tahlil qilinib quyidagi fikrlar ta'kidlanadi, ya'ni barcha taktik yangiliklar kashi qilib bo'lingan, hozirgi vaqtda ko'pgina yetakchi klublar bu taktikalarni ko'p yillik sinovlardan o'tkazishgan va hozirda milliy chempionatlarda ham ayrim e'tiborli murabbiylar butun planeta bo'ylab bu yangiliklar bilan qurollanishga harakat qilishlari kuzatiladi. Ularni shunchaki qarab chiqish va alohida qismlari bo'yicha tahlil qilish faqat kattalashtiruvchi oyna orqali, katta forum miqyosida amalga oshirilib mumkin, bunda ular nigohda konsentratsion ko'rinishda, «qaymoq» shaklida kuzatiladi va zamonaviy futbolning tendensiyalarini o'zida aks ettirib beradi.

Yevropa-2012 chempionati yakunlari bo'yicha muallif tomonidan quyida ettita o'zaro farqlanuvchi xususiyatlar ajratib ko'rsatiladi:

1. Tayanch yarim himoyachilar oddiy yarim himoyachilarga aylanishi qayd qilinadi.

Bir necha yil oldin barchani qoyil qoldirishga muvafaq bo'lingan va hatto, kimdir Andrea Pirloning tayanch xavbek pozitsiyasidan foydalanishini haqida ig'vo tarqatadi. Bahs-munozaralar qizigan: ya'ni, yaratuvchining buzuvchi sifatida qayta o'zgartirilishiga vaqt sarflash va uning hujum hududida kerak bo'lishi holatida uni orqaga qaytarishga urinish maqsadga muvofiq hisoblanadimi yoki yo'qmi. Bunda ushbu chora majburiylikdan amalga oshiriblayotganligi, ya'ni «tayanch» o'yinchilarning etishmasligi va shu sababli, bu chora ayblashga nisbatan uzrliroq sabablarga egaligi qayd qilib o'tiladi.

Yillar o'tdi va g'ayri-tabiiy bo'lib ko'ringan, noma'qulchilik (kimlargadir) nonsens ko'rinishida, me'yoriy holatga aylangan. Bu g'oyani bir necha yetakchi klublar o'zlashtirib olishgan, eng ilg'or murabbiylar esa uni yanada takomil-lashtirishga harakat qilishgan, bunda nafaqat o'rta chiziqda mohirlik bilan himoyani ta'minlay olishga qodir bo'lgan o'yin tashkilotchilarini orqaga surish, balki eng avvalo sof holatda buzuvchi kuchga ega bo'lgan futbolchilarni shakllantirishga e'tibor qaratilgan. Markaziy doiraning turli xil

tomonlaridan ushbu hududda joy egallovchi – Van Bommel va Kamyasso, Essyen, Shvaynshtayger va Xabi Alonso boshqalar uchun, jumladan yoshlar uchun oʻrnak boʻla olishgan. Va mana shunday qilib, tayanch hududini ziyraklik bilan qoʻriqlay olishga qodir boʻlgan, toʻp uzatishda va sugʻurtalashda (kafolatlash) ishonchli harakat qiluvchi va oʻz jamoasining hujumini boshlab beruvchi, hujumda toʻlaonli koʻrinishda ishtirok etuvchi va hatto, bu hujumda asosiy sanchish quroli sifatida xizmat qiluvchi – Xedira, Buskets, Motta, Meyrelesh, Migel Velozu kabi yangi yarim himoyachilar formatsiyasi shakllantirilgan va Yevropaning eng yaxshi jamoalari mustahkamlangan, taraqqiy topgan.

Ushbu koʻrinishda, asta-sekin, borgan sari Yevropaning eng yaxshi futbol jamoalari tarkibida «tayanch yarim himoyachilar» deyarli butunlay yoʻq boʻlib borishi kuzatiladi. Ular odatdagi (oddiy) yarim himoyachilardan tashkil topgan boʻlib, bu oʻyinchi himoya va hujum oraligʻida oʻyin olib borishlari, aniqroq aytganda – himoyada va hujumda harakatlanishlari qayd qilinadi. Va bu holat toʻliq koʻrinishda meʼyoriy holat sifatida qabul qilinishi kuzatiladi, jumladan Gollandiya terma jamoasi tarkibida bu hududda teng darajada va teng majburiyatlarda de Yong va Van der Vart faoliyat koʻrsatishi mumkin, shuningdek Angliya terma jamoasida bu yerda Stiven Djerrard joylashtirilgan, Chexiyada bu hududda kelishgan va didli oʻyinchi – Plashil hoʻjayinlik qiladi, Denisov esa Rossiya terma jamoasi uchun asosiy konstruktorga aylanishi kuzatiladi. Bu hudud tayanch hududi sifatida qolishi kuzatiladi – faqat, endi unga tayanib, bunda nafaqat himoya konstruksiyasi sifatida, balki hujum konstruksiyasi sifatida oʻrin tutadi.

2. «Vingerlar»ning oʻtmishga aylanishi.

Vaziyatning mantiqiy jihatdan rivojlantirilishi 1-bandda aks ettirilgan. Bunda oldin tayanch hududi hisoblangan yarim himoya markazida ikkita-uchta oʻyinchi joylashtirilib, himoya chekka qismini esa himoyachilar qoʻriqlaydi, maydonning oʻrta qismida yana ikkita oʻyinchini qanotlarda ushlab turish maʼnoga ega emas. Endi ular hujumchilar hisoblanishadi, ular bevosita qanotlardan mutloqo hujum qilishga moʻljallangan tarzda joylashtiriladi va shuningdek, insayd hududidan chiqib kelish orqali markaziy forward oʻrnini egallashi ehtimolligi mavjud hisoblanadi. Inyesta va Riberi, Krishtianu Ronaldu va Nani, Myuller, Roys va Riberi, Robben, Afellay, Daniyalik Kron-Deli, Izmaylov, Dzagoev va Arshavin – ularning barchasi hozirda aynan, faqat hara-katlar diapazoni belgilangan chekka hujumchilar hisoblanishadi. Gretsiya terma jamoasi tarkibida chekka hujumchilar sifatida Samaras va Salpigidisom oʻyin olib boradi,

chekka forvard sifatida turnir dvomida Chexiyalik murabbiy Bilek Pilarjani qayta kvalifikatsiyalashni amalga oshirgan. Va umuman olganda, bu yerda qanot zambaraklari sifatida emas, balki jamoalarda eskirgan, qanotlar sifatidagi chekka qismlarga tayaniluvchi, nisbatan yomon darajadagi samarador-likka ega bo'lgan o'yin namoyish qilinishi tasodifiy holat hisoblanmaydi, bu holat Polsha, Xorvatiya, Irlandiya va Ukraina jamoalarida qayd qilinadi (bunda «vingerlar» Yarmolenko va Konoplyanka aslida, klublar darajasida hujumchi sifatida harakat qilishadi). Hozirgi vaqtda tahmin qilish mumkinki, yaqin kunlarda «o'ng yoki chap yarim himoyachilar» ham ushbu ko'rinishda yo'q bo'lib borishi mumkin. Navbatdagi taktik o'zgarish tarmog'i rivojlantirilishi uchun hali bir necha yillar kerak bo'ladi.

Bir vaqtning o'zida chekka himoyachilarning harakatlari dipazoniga tuzatishlar kiritiladi. Ular endi yakka holatda yoki «vingerlar» bilan juftlik holatida ensasini qotirib o'tirishmaydi, balki orqadan forvardlarni qo'llab-quvvatlashadi, bunda bir zumda himoyaga o'tish imkoni beruvchi holatni saqlab turishadi. Ko'pgina yetakchi futbol terma jamoalari faqat qanot himoyachilaridan birining hujum qilish vazifasini ajratib ko'rsatishni amalga oshirishadi. Ispaniyada Xordi Alba ko'pincha holatlarda Arbeloaga nisbatan oldinga intiladi, bunda asosan bevosita majburiylik asosida harakatlanish bajariladi, buning hisobiga bu hududda qolgan uchta himoyachi osonlik bilan maydonning butun kengligini nazorat qilishlari mumkin. Portugaliyada ham xuddi shunday ko'rinishda Kuentrau va Pereyro vazifalari o'rtasida bo'linish yuzaga keltirilgan. Germaniyada esa bu holat Boateng va Lam o'rtasida vujudga keltiriladi (Italiya bilan yarim finalda o'yin olib borish vaziyati bundan mustasno hisoblanib, bu holatda Boateng muntazam ravishda hujumga yugurishi kuzatiladi va... muvafaqqiyasizlikka uchrash qayd qilingan). Jirkov bilan solishtirilganda, hujumda Anyukovning odatlanilmagan ko'rinishda kamtarlik bilan o'zini tutishi qayd qilinadi. Va navbatda deyarli barchada, jumladan, Gollandiya tarkibida Van der Vil, Angliyada – Jonson, Gretsiya tarkibida – Torosidis, Chexiya tarkibida – Gebre Selassi, Fransiyada – Debyush hujumda qarama-qarshi tomondagi hamkorlariga nisbatan ko'proq ishtirok etishlari qayd qilinadi.

3. «Chiziqda» himoyada kafolatlashning yangi tamoyillari talab qilinadi.

Yevro o'yinlarining deyarli to'rttdan bir qismida “kesib tashlashlar” va himoyachilar orqasidan to'pning tashlanishidan keyin gollar urilgan. So'nggi holatda bu ko'rinishdagi gollarning sermahsulligi «o'yindan tashqari» qoida-sining o'zgarishidan keyin

kuzatilib, bu holatda markaziy forvard «libero» bilan bitta chiziqda joylashish imkoniyatiga ega bo'ladi va undan ajralib yugurishi kuzatiladi. Bunda cho'qqi darajasiga chiqa olish tezda topildi, ya'ni erkin himoyachining pozitsiyasi bekor qilindi va himoya chiziqda tashkil qilindi, bu holatda hujumchilarni su'niy vujudga keltirilgan ofsayt sharoitida tutib qolish qabul qilinadi, sug'urtalash agenti funksiyasini esa barcha o'yinchilar – har bir qo'shni o'yinchi bajarishi kuzatiladi. «Birga-bir» chiqishlar asta-sekin kombinatsion o'zaro ta'sirlashuvchlar natijasida diqqat-e'tibordan chetda qolishi qayd qilinadi. Va mana endi unga qaytish kuzatiladi.

Hujumchilar himoya qiluvchi o'yinchilarni ushlab turishning yangi usulini topishdi: ya'ni, ular himoyachilarni himoya hududining o'rta qismida tarqoqligini yuzaga keltiradi, shundoqqina ularning harakatlarni amalga oshirishi bilan raqib o'yinchilarini vaziyatdan chalkashtirishadi, keyin esa kimdir bir vaqtning o'zida chaqqon pas tashlash orqali kesib chiqish bo'ylab, orqadan «olg'a yorib chiqadi» yoki «periferik ko'rinish» traektoriyasi bo'ylab katta tezlikda oldinga intilishni amalga oshiradi.

Yuzaga keluvchi tarqalishni yopish uchun imkon qidirish tarzidagi himoyaga navbat etib keladi. Murabbiylarning fikri nimani tavsiya qiladi? Ularning markaziy hududga yaqinroq joylashtirilishi va o'z vaqtida kesib chiqish orqali forvardning olg'a yugurishlari ehtimolligini diqqat bilan qo'riqlash ko'rinishidagi chekka himoyachilar funksiyalarining yangicha olg'a surilishi sifatida qayd qilinib, bunda ularning bevosita o'z majburiyatlarini qanotlarda xavbeklar zimmasiga ag'rdarishiga olib kelinadimi? Maydonning o'rta qismida maksimal darajada zichlik sharoitida qarshilik ko'rsatish, pressing va qat'iy tartibdagi hujumchilar zimmasiga yuklanuvchi shaxsiy topshiriqlar orqali amalga oshirilishi maqsadga muvofiqmi? Yoki, markaziy himoyachi-larning «pag'onali» ko'rinishdagi joy almashtirilishi-chi? O'ylaymanki, g'oya-larning olg'a siljishlari yaqin davrlardagi futbol mavsumida aniq namoyon bo'ladi.

4. Shaxsiy topshiriq berilishiga amal qilish qayta tiklanishi kuzatiladi.

Usullardan biri topib bo'lingan, ya'ni qachonlardir tanqid ostiga olingan va deyarli yo'qolib ketgan shaxsiy (personal) topshiriq asosida harakat qilish usuli namoyon bo'lishi qayd qilinadi. Yangi sharoitlarda biz ishonch xosil qildikki, himoyaning hududga tegishli tizimi vertikal bo'yicha hujum bilan mos kelmaydi, bunda hududlardan hududlarga o'tishni amalga oshiruvchi yoki orqadan oldingi chekka qismga darhol chiquvchi, «o'yg'ongan» forvardlarni ushlab qolishga bu usul qodir emas. Shu sababli, hujum qiluvchilarga nisbatan himoyachilarni yana

qaytadan «mustahkamlash» amalga oshirilishi kuzatiladi va bu holat deyarli o'z hududining barcha sohalarida amalga oshiriladi. Nisbatan, nozik va murakkab usul – bu hududga oid shaxsiy topshiriq asosida amalga oshiriluvchi usul bo'lib, biroq bu usul o'yinchilarga «uzatib berish» davomida va hamkor mavjud bo'lgan, u yoki bu hududlarga joy almashtirishda xatoliklarga ko'plab yo'l qo'yilishi bilan tavsiflanadi, bunda esa ko'pchilik holatlarda havf tahdidi yuzaga kelishi mumkin. Sug'urtalashsiz holatida, personal harakatlar ham havfli hisoblanadi: aldamchi harakatlar (fintlar), aldab o'tishlar – va o'z navbatida, darvozaga tomon yo'l ochib beradi. Biroq futbolchilarning bir-birini kafolatlashi yetakchi klublar va futbol jamoalari amaliyotida hozirgi kunda yetarlicha darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lib, ularning harakatlarida «personal» usul joriy lahzada eng ijobiy yo'nalishda ta'sirchan usul sifatida qayd qilib o'tiladi. Aynan, uning hisobiga Aleksey Berezutskiy deyarli Polsha jamoasida Levandovskiyning o'yindan chiqarib yuborilishini, Ispaniyada esa Arbeloa tomonidan bu usul yordamida Krishtianu Ronalduning uyindan chetga chiqarilishi (to'laqonli tarzda o'ynay olmasligi) ta'minlanadi.

5. Qanotlardan to'pni tashlab berish – hujumga o'tishning asosiy quroli sifatida.

Agar Yevro-2012da yorib o'tish ko'rinishida to'p uzatishlar jami uzatishlarning to'rtidan bir qismini tashkil qilgan bo'lsa, u holda qanotlardan to'p uzatilishi esa bir oz kam darajada deyarli uzatishlarning yarmisini tashkil qiladi. Bu holat himoyachilarning jarima maydonida ko'pchilik to'planishi, ular orasidan darvoza tomonga nisbatan estetik ko'rinishdagi usulda: ya'ni, «devorlar», dribling va o'rta masofada to'p uzatishlar orqali yorib o'tish imkoniyati mavjud bo'lmasligi sababli yuzaga keladi.

To'pni darvoza oldiga uzatib berish va qanotlardan uzatishdan keyin, kashfiyotchilik asosida o'yin ko'rsatishga harakat qiluvchi Fransiya, Gollandiya va Chexiya jamoalari mustasno qilingan holatda, Yevropa chempionati ishtirokchilari hisoblangan deyarli barcha jamoalarning gol urishlari kuzatiladi. Bunda past bo'yli Daniyalik Kron-Deli bo'ydor nemis futbolchilarini havodagi kurashda engib chiqishi, ishonarli darajadagi manyovr hisobiga Alan Dzagoev esa mahorat bilan o'yin ko'rsatuvchi Polsha jamoasi bilan yuqorida amalga oshiriluvchi kurashda darvozani ishg'ol qilishi va Gretsiya bilan o'yinda o'yinni saqlab qolishga bir bahya qolishiga sabab bo'lganligi qayd qilib o'tiladi.

Bu gol uruvchi uyurmaga qarshi nimani qo'yish mumkin? Agar, gap «standartlar» haqida borayotgan bo'lsa, u holda nisbatan

harakatchan, dinamik tavsifdagi himoya nafaqat jarima «nuqtasi»da nazorat qilinishi, balki o'z vaqtda chiqib kelish va egallashlar sharoitida to'pning traektoriyasini nazorat ostiga olishi talab qilinadi. O'yin vaziyatlarida hujum qiluvchi o'yinchilarga qarshi faol ko'rinishda qarshilik harakatlarini amalga oshirish, ularni vaqtinchalik to'p bilan ishlashdan mahrum qilib qo'yadi, vaziyatni baholay olish va ishonchli darajada uzatishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Zamonaviy futbolda bu vazifa chekka hujumchilarga tegishli bo'lib, albatta yarim himoyachilar hali jarima maydoniga mahkamlangan holatda bo'lishi sharoitida, hujum qiluvchi tomon uchun hotirjamlik bilan to'pni qanotlar bo'ylab idora qilish imkoniyatini yaratib beradi.

6. Gol bilan yakunlanuvchi hujum = oddiylik + tezlik.

Darvozani ishg'ol qilish usullari umuman olganda soddalashishi qayd qilinadi. Maydonning yarmida uzunlik bo'yicha joyini band qilish va hatto, maydonning uchdan ikki qismida bitta-ikkita uzatish amalga oshirilishini talab qiladi.

Gretsiya terma jamoasi Germaniya jamoasi darvozasiga to'pni olib kirishga qanchalik ko'p kuch sarflashdi. Buning uchun Angliyalik Jerrardga esa «Shvetsiyacha chiqib kelish»dan keyin yon chiziqdan diagonal bo'yicha 11 metrlik belgi sohasiga to'pni kesib tashlash orqali Kerrolning boshiga oshirib berish bilan birgina urinish kifoya qilishi kuzatiladi. Shuningdek, bir zumda Rossiya terma jamoasining Chexiya darvozasigacha yetib kelishi qayd qilinadi. To'pni nisbatan ko'proq davomiylikda egallash murakkablashishga olib keladi: ya'ni raqib bu vaziyatda «uyiga» qaytishga ulguradi, qayta tashkillanishni amalga oshiradi, himoyada o'z o'rnini egallaydi, qarshilik ko'rsatishga kirishadi. Shu sababli, ish bajarish davomida bor-yo'g'i faqat kombinatsion o'yin ko'rsatishga intilish kuzatilsada, Fransiya terma jamoasining biroz darajada eskicha uslubda (moda) harakat qilishi qayd qilinadi va bunda chuqur mulahazakorlik asosidagi fikrlashga asoslanilgan tarzda harakat qilishni afzal hisoblanadi. Boshqa tomondan, futbol olamida bu holat birinchi marta kuzatilayotgani yo'q; davrlar o'tishi bilan oddiylik va murakkablik muntazam ravishda o'zaro bir-birining o'rnini almashtirib turishi kuzatiladi. Hozirgi kunda futbol yana qaytadan o'zgarishi kuzatiladi, ya'ni yarim himoya va hujumda yangicha an'analar qaror topishi qayd qilinadi, yaqin kunlarda bu holatlar «to'pni yo'qotishdan keyin tezda kurashga kirishish va unga tezroq ega bo'lishga urinish» ko'rinishidagi seriyalardan tashkil topgan mashqlar sifatida o'rganila boshlaydi va qat'iy tartibdagi siyqasi chiqqan usullar yana eski tahmondan joy egallashi kuzatiladi. Bunda aynan, ayyorona, ko'p qirrali, mahorat bilan to'pni egallab olishgacha ovni davom ettira

oluvchi jamoalargina yutib chiqishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi terma jamoalar ro'yxati tarkibiga Fransiya va Gollandiya va hatto zamonaviy Germaniya jamoalari kiritiladi, bunda sanab o'tilgan so'nggi ikkita jamoa nisbatan hozirgi vaqtda jadal harakat qilish, faollikda intilishlar va keng miqyosda quloch yo'zishlarni afzal ko'rishi qayd qilinadi.

7. Jamlanish (yig'ilish) – ustunlik tamoyili sifatida.

Hozircha barchasidan yaxshisi jamlangan (yig'ilgan) ko'rinishda harakat qiluvchi futbol jamoalari eng yaxshi o'yinni namoyish qilishlari qayd qilinadi. Ular maydonning o'rta qismida «jamlanadi», raqibning yarim himoyasini bosim ostiga olishadi va uning joy egallashidan mahrum qilinishi va vaqt davomida pressing hisobiga bosim o'tkazilishiga olib keladi. Ular son jihatidan barcha sohalarda ustuvorlikka ega bo'lishi, o'z navbatida qisqa masofalarga to'p oshirish, joyini o'zgartirish hisobiga to'pni tezkorlikda egallab olish imkoniyatiga ega bo'lishlari kuzatiladi. Bu ko'rinishdagi rejimda Ispaniya va Italiya jamoalari ish olib borishadi va ma'lum bir aniq darajada (nisbatan biroz ko'proq darajada tarqoqlikda) Portugaliya jamoasida ham bu holat ko'zga tashlanadi, shuningdek bu ko'rinishdagi kogorta (Qadimiy Rimda harbiy qo'shinning jipslikdagi hujum va himoyaga o'tishi usuli) jipsligi shaklida o'yin olib borishga amal qilishga Chexiya va Rossiya terma jamoalari ham harakat qilishlari ko'zga tashlanadi. Fransiya terma jamoasini ham ushbu tavsifga ega deb hisoblash mumkin, biroq ular bu harakatlarni biroz boshqacha ko'rinishda takrorlashni afzal deb bilishadi: ya'ni, ular bu ko'rinishda to'pni egallab olishda o'lchamlarni his qilishni rad qilishadi, ular olg'a intilishni esdan chiqargan ko'rinishda, bu holatga maroq bilan kirishib ketishlari qayd qilinadi.

Umuman olganda, Yevro-2012 ko'plab qiziqarli tendentsiyalarga ega hisoblanadi.

2013-yil dekabr oyida Antaliyada o'tkazilgan simpoziumda Yevropa murabbiylar assotsiatsiyasi Alyansi (AEFCA) yig'ilishida PSJ, «Lion», «Liverpul», Fransiya terma jamoasi kabilarda muvafaqqiyatli tarzda ish faoliyatini olib borgan fransiyalik Jerar Ulye [30] tomonidan ikki soat davomida ma'ruza qilinib, ushbu ma'ruzada zamonaviy futbolning qanday yo'ldan rivojlanib borayotganligi aytilib o'tilgan, shuningdek FIFA texnik qo'mitasi fikriga ko'ra, 2014-yil yoz faslida terma jamoalarning yakuniy holatdagi chiqishlariga o'z ta'sirini ko'rsatuvchi asosiy kalit sifatidagi lahzalar (momentlar) ko'rsatib o'tilgan. Bu xulosalar FIFA ekspertlari tomonidan 2013-yilda Konfederatsiyalar Kubogi (norasmiy ko'rinishda, jahonning kichik chempionati deb nomlanuvchi turnir, bu musobaqalar iyun

oyida Braziliya shaharlarida bo'lib o'tib, unda mezbon mamlakat jamoasi g'alabani qo'lga kiritgan) o'yinlarini va bundan tashqari, 2012-2013-yillar davomida UEFA chempionlar Ligasi mavsumi uchrashuvlarini alohida qismlari bo'yicha o'rganib chiqish asosida tuzib chiqilgan.

U tomonidan qayd qilib o'tilishicha, zamonaviy futbolda asosan hujumkor futbol ustuvorlik qilishi va nostandart holatlar hisobiga yakka holatda uyin taqdirini hal qilishga qodir bo'lgan kuchli o'yinchilarning individual mahorati ustuvorlik qilishi ko'rsatib o'tiladi. 2009-yilda JARda avvalgi o'tkazilgan Konfederatsiyalar Kubogi bilan solishtirilganda, joriy turnirning natijaviyligi sezilarli darajada o'sgan: ya'ni, bunda Braziliya maydonlarida 24 ta ko'proq gol urilgan. Jami 8 ta jamoa bir-birining darvozalariga 68 ta gol urishgan (o'rtacha bitta o'yinda 4,15 ta), jumladan bu gollardan:

10% – bosh bilan;

25% – so'nggi 15 daqiqa davomida;

22% – standart holatlarni yutib olishdan keyin;

60% – hujumchilar tomonidan;

25% – yarim himoyachilar tomonidan urilgan.

Ulye va uning hamkasblari tomonidan keltirilgan xulosalarni tasdiqlovchi boshqa bir misol keltiramiz: ya'ni, o'tgan Chempionlar Ligasida 20 foiz gollar bitta yoki bir nechta raqiblarni aldab o'tishdan keyin urilgan.

«Nayzaning uchi», ya'ni o'tkir forvardning roli ham biroz o'zgarishi qayd qilinadi. Uning zamonaviy vazifasi – nafaqat gol urish emas, balki kombinatsion o'yinda ishtirok etishdan ham tashkil topadi. Bunda forvard yuqori darajada ish bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi va ayniqsa, agar jamoa ikkita hujumchi bilan belgilanuvchi taktik sxemadan foydalanilayotgan bo'lsa, chidamlilikni namoyon qilishi juda muhim hisoblanadi. Biroq, ko'pchilik yetakchi jamoalar va jahonning ilg'or klublari bitta markaziy forvard va ikkita insayd bilan yoki boshqa bir nuqtai nazarga ko'ra, chekka hujumchilar bilan birgalikda 4-3-3, 4-2-3-1 sxema ko'rinishida joylashishni afzal deb bilishadi. Bu ko'rinishdagi sxemada katta hajmdagi ish bajaruvchi – «box-to-box players» deb ataluvchi yarim himoyachilar va chekka himoyachilar muhim rol o'ynashadi.

So'nggi vaqtlarda futbolda standart holatlarni yutib olishning samaradorligi pasayish tendensiyasi qayd qilinadi. Chempionlar Ligasida yil davomida «standartlar»dan urilgan gollar soni 26 dan 20%gacha pasayishi kuzatilgan. Misol uchun, burchakdan uzatib berishdan keyin o'rtacha 40 shunday ko'rinishdagi urinishlarni amalga oshirish mumkin. Bunda Ulye ushbu raqamlarga katta ahamiyat

berishga moyillikni his qilmaydi. Uning soʻzlariga koʻra, «standartlar» imkoniyatning kamayishi bevosita jamoaviy va shuningdek, individual nuqtai nazardan himoyada oʻyinning sifati ortishi bilan bogʻliqligi koʻrsatib oʻtiladi. Biroq, energiyaning saqlanish qonuniga muvofiq, agar bitta joyda qiymat pasaysa, boshqa joyda albatta uning ortishi kuzatiladi. «Standartlar»ni qoʻldan boy berishdi, lekin «ochiq oʻyin» deb nomlanuvchi qarshi hujumlardan keyin uriluvchi gollar soni ortdi (har uchinchi gol) va shuningdek, jarima maydoni tashqarisidan uriluvchi gollar soni koʻpayishi kuzatiladi. Shuningdek, qiziqarlilik, yaʼni qarshi hujumni olib borish samaradorligi boʻyicha jahonning eng yaxshi jamoalaridan biri – bu Ispaniya hisoblanadi, shu bilan birga toʻpni egallab turish boʻyicha ularga teng keluvchi jamoa topilmaydi.

Shuningdek, Ulye tomonidan qayd qilinishicha, oʻyin shiddatliliigi oʻsishini taʼminlovchi, jamoalarning jismoniy tayyorgarligini alohida eʼtiborga olish talab qilinadi. Aytaylik, Chempionlar Ligasining soʻnggi finalida «Bavariya» va «Borussiya» oʻrtasida har ikkala jamoaning oʻntadan ortiq futbolchilari 100 ta va undan ortiq olgʻa intilishlarni bajarishlari kuzatiladi. Bu komponent, yaʼni jismoniy tayyorgarlik – Braziliyaning noqulay iqlim sharoitlarini hisobga olgan holatda, jahon chempionati vaqtida kalit sifatida oʻrin tutuvchi holat sifatida qayd qilinishi mumkin. Mesye Jerar ishonch bilan taʼkidlaydiki, yaʼni toʻp uzatishlarda yaroqsizlik foiz qiymatlari past boʻlgan va toʻpni sifatli uzatib berishlar soni yuqori boʻlgan jamoalargina gʻalabani qoʻlga kiritishadi: «Braziliya va JARda toʻpni yoʻqotish – bu bir xildagi holat hisoblanmaydi. Toʻpni qaytarib olish uchun mahalliy iqlim sharoitlari: jazirama issiq va namlikni hisobga oladigan boʻlsak, bunday sharoitda koʻproq kuch va energiya sarflashga toʻgʻri keladi. Qanchalik koʻproq kuch va energiya yoʻqotilsa, oʻyin oxirida uning qiymati shunchalik kam qoladi va oʻz navbatida, uning muvafaqqiyatli tarzda foydalanilishi imkoniyatlarini kamayib boradi. Bu holat pressingga ham tegishli hisoblanadi. Bunday holatlarda kuchni butun oʻyin davomida saqlab qolish uchun uchrashuvning qanday lahzasida uni «ishga qoʻshish»ni aniq hisob-kitob qila olish muhim hisoblanadi. Umuman olganda, ob-havo omili murabbiylar tomonidan jamolarni tayyorlash jarayonida hisobga olinishi zarur».

4.3. Himoya harakatlarini tashkil qilish usullari

4.3.1. Mudofaaning hududga oid usuli

Himoyalaniş usullaridan biri – bu hududga oid himoya hisoblanadi [1; 23] – bu himoya usuli himoyada shunday taktik o'yin usuli hisoblanadiki, ya'ni bunda o'yinchilardan har biri maydonning ma'lum bir bo'lagini nazorat qiladi va ushbu bo'lak doirasida paydo bo'lgan har qanday raqib o'yinchisi bilan to'p uchun kurashga kirishadi. Bu usulda himoyalanişda o'yinning asosiy elementi – bu aniq tarzda kafolatlash va o'z vaqtida tegishli o'yinchilarning bir-birlariga to'pni oshirishlari ko'rinishida hamkorlar o'rtasidagi o'zaro muvofiq-likdagi ko'maklashish hisoblanadi. Agar, raqibning hujumi o'z darvozasi oldidan birmuncha uzoqroqda boshlanishi kuzatilsa, o'yinchilarning to'pni bir-biriga yo'naltirish mumkin, agar raqibning hujumi darvoza yaqinidan boshlansa, u holda o'yinchilarning to'pni bir-biriga uzatishi mumkin emas.

Ushbu himoya usulida ijobiy va shuningdek, salbiy tomonlar mavjud hisoblanadi.

Usulning ijobiy tomonlari shundaki, ya'ni eng avvalo hududda turgan futbolchilar ushbu hududni nazorat qilishadi va bunda raqibning amalga oshiruvchi manyovrlaridan diqqat-e'tiborini uzishmaydi. Bu himoya usulida o'zaro muvofiqlikdagi kafolatlash samarali hisoblanib, bu o'yinchilarning diagonal bo'ylab va shuningdek, futbol maydonining markazi bo'ylab joylashishlarini nazarda tutadi. To'p joylashgan hududda odatda, himoyani tashkil qiluvchi va shuningdek, hujumga o'tayotgan jamoa o'yinchilarining ko'p sonida yig'ilishi kuzatiladi, shu sababli bu ko'rinishdagi o'yin vaziyatlarida to'pni nazorat qilishga nisbatan uzatish sezilarli darajada oson hisoblanadi. Himoyaga o'tuvchi jamoa o'yinchilari o'z navbatida, ikkita himoya eshalonini tashkil qilishadi, ular bir-biridan 10-15 metr masofada joylashtiriladi, har bir chiziqda 4-5 tadan o'yinchi bo'lib, ular 5-6 metr masofa bo'ylab joylashtiriladi. O'yinchilarning bu ko'rinishdagi joylashishi bir-birining ishonchli tarzda kafolatlanishini ta'minlaydi, bunda darvoza oldida bo'sh o'yin hududlarini minimallashtirilishiga erishiladi va markazdan uzoq masofadan darvozaga zarba berilish imkoniyati kamaytiriladi. Bu ko'rinishdagi zich holatdagi (to'yingan) himoya orqali individual harakatlarga o'tish yetarlicha qiyin masala hisoblanadi. Agar, himoya chizig'i o'yinchilari o'zaro uyg'unlikda (sinxron) harakat qilishsa, u holda qanotdan amalga oshiriluvchi to'p uzatishlar va tashlab berishlar juda samarali bo'lishi mumkin.

Bu himoya usulida ayrim kamchiliklar ham mavjud hisoblanadi. Agar, raqib jamoa o'yinchilari to'pga bir-ikki urinishda tezkor harakatlansa va to'pni bir-biriga oshirish orqali hujum yo'nalishini o'zgartirish yoki diagonal yo'nalishda to'pni qanotlardan qanotlarga uzatish orqali harakatlansa, u holda himoyalayuvchi jamoa o'yinchilari tarkibida tartib buziladi va qayta tuzilish va kafolatlash uyg'unligi o'zgarishi kuzatiladi.

Bundan tashqari, o'yin jarayonida «o'lik nuqtalar» deb nomlanuvchi hududlar yuzaga kelishi mumkin, bu hududlarga o'z navbatida to'pni uzatib berish mumkin. Masalan, darvozabon va markaziy yoki chekka himoyachilar oralig'ida bu soha yuzaga kelishi mumkin. Bu ko'rinishda oshirilgan to'pga uchala o'yinchidan kim birinchi bo'lib etib kelishi ayrim holatlarda murakkab masala sifatida qayd qilinadi. Shu sababli, tajribali jamoalar bu holatdan mahorat bilan foydalanishadi.

Himoyaning hududga oid usuli himoya chizig'ining orqaga tomon cho'zilgan holatda joylashishini nazarda tutadi, bu ham uning kamchiliklaridan biri hisoblanadi. Axir, bu himoya usuli nafaqat o'z darvozasi oldida, balki futbol maydonining o'rta qismida va hatto, raqib yarim maydonida ham tashkil qilinishi talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi joylashishda o'z navbatida, jamoalarda bo'sh o'yin hududlari yuzaga kelishi kuzatiladi va raqib jamoa o'yinchilari tezkor qarshi hujum uyushtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Agar, to'rt himoyachi va to'rt yarim himoyachi asosida tuzib chiqilgan tuzilmani qarab chiqadigan bo'lsak, o'yinchilarning shartli ko'rinishda joylash-tirilishi sxemasi ta'xminan, maydonda 30×35 metr o'lchamdagi to'g'ri burchak shaklida yopishni amalga oshirishni ta'minlashi talab qilinadi (17-rasm).



17-rasm. 4-4-2 tizimda futbolchilarning joylashish sxemasi.

O'yinchilar «himoya to'g'riburchagi» chegarasida turgan holatda, barchasi birgalikda u yoki bu yo'nalishda joyini o'zgartirishni amalga oshirishlari mumkin, bunda ma'lum darajada bir-biriga nisbatan joylashish holati saqlanadi, shuningdek himoya to'g'ri burchagining

harakatchanligi saqlanadi. Esda saqlash kerakki, raqib to'pni idora qilishi lahzasida o'yinchilarning to'p joylashgan sohaga yo'nalishda joyini o'zgartirishi tezkorlikda amalga oshirilishi va to'pning egallanishi o'z navbatida, ikkita yoki uchta futbolchi tomonidan bajarilishi talab qilinadi. Himoyani amalga oshirayotgan jamoa o'yinchilarining asosiy vazifasi – bu to'pni egallab olish yoki uni himoyachilar mavjud bo'lmagan bo'sh joylarda raqibga berib qo'ymaslikdan tashkil topadi.

Agar, hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari bo'sh o'yin hududiga to'p uzatishni amalga oshirishi mumkin bo'lsa, u holda himoyaga o'tuvchi jamoa futbolchilari to'p joylashgan hududga tezkorlikda joy almashtirishlari, bunda «himoya to'g'ri burchagi» doirasida joylashish saqlanishi, ya'ni «to'p chizig'iga tushib borish» amalga oshirilishi talab qilinadi. Eslatib o'tish kerakki, to'pning bo'sh hududga qanchalik tez uzatilishi amalga oshirilsa, himoyani amalga oshiruvchi o'yinchilarning ushbu joy almashtirishlari ham shu darajada tezkorlikda amalga oshirilishi talab qilinadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, himoyani amalga oshirayotgan jamoa o'yinchi-larining to'pga nisbatan joyini o'zgartirishi va qayta tashkillanishi to'p maydonning o'rta qismida va shuningdek, yon chiziqlarda turgan holatida ham amalga oshirilishi mumkin.

To'pning yo'qotilishida yoki raqib tomonidan egallab olinishida himoyaga o'tuvchi jamoaning bir guruh o'yinchilari birinchi navbatda raqibning qarshi hujumi rivojlantirilishini ushlab qolish imkonini beruvchi ko'rinishda faol harakatga kirishishlari, oldinga uzoq masofaga to'pning uzatilishiga imkon bermaslik yoki diagonal bo'ylab uzatishlarga to'sqinlik qilishlari belgilanadi. Shu bilan bir vaqtda, himoyaga o'tuvchi jamoaning boshqa bir guruh o'yinchilari himoya harakatlari tashkil qilinishida umumiy sxema bo'yicha o'zlarining ma'lum bir o'rinlarini egallashlari talab qilinadi.

Ayrim mualliflar tomonidan [1; 2; 15; 18; 23; 27] bildirilgan fikrlarga ko'ra, himoya chizig'i o'yinchilari harakatchan bo'lishlari, e'tiborli bo'lishlari, yuqori darajada start tezligiga ega bo'lishlari va o'yin vaziyatlari rivojlanti-rilishini oldindan seza olishlari talab qilinadi, shuningdek ular o'zining joylashish chizig'ini aniq holatda qarab chiqishlari zarur. Bunda himoya-chilarning bitta chiziqda, maydon kengligi bo'yicha joylashishlari qotib qolgan aqida hisoblanmaydi, balki aksincha, bu holat o'yinning ma'lum darajada qisqa muddatli lahzalaridan birini tashkil qiladi. Eng asosiysi, himoyachilardan kimdir himoyaga o'tuvchi jamoaning maydon uzunligi bo'ylab cho'zilib ketmasligi ta'minlangan holatda, raqib uchun qulaylik yaratib beruvchi alohida bo'sh o'yin uchastkalarini

yuzaga keltirmasligi talab qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, himoyachilar to'rtligi raqib harakatlariga nisbatan o'z vaqtida javob reaksiyasi ko'rsata olishlari talab qilinadi. Agar, raqib ularning orqa tomonidan to'pni uzatishni mo'ljallayotgan bo'lsa, u holda ular orqaga sakrashlari, ularning orqasidan to'pning qabul qilinishiga urinayotgan hujumga o'tuvchi o'yinchilarni ko'z oldida ushlab turishlari talab qilinadi.

Raqib to'pni o'zining himoya hududida yoki o'z darvozasidan tomonida maydonning himoyachilar joylashgan o'rta qismida maydon bo'ylab ko'ndalan-giga uzatishni amalga oshirsa, joyni o'zgartirmaslik ham bo'ladi, biroq agar, hujum qiluvchi o'yinchi bu holatda jarima maydonchasiga to'p bilan oldinga intilsa, ular orqaga qaytishlari zarur, bu holatda jarima maydoni tomoniga siqilib kirish ko'rinishida harakatlaniladi va raqibga darvozaga «gol urish mumkin bo'lgan» masofadan zarba berish imkonini bermaslik talab qilinadi [4; 10].

Alohida qayd qilib o'tish kerakki, hudud usulida himoyada o'yinni tashkil qilishda to'pni egallab olinishi yoki himoyaga o'tuvchi jamoa o'yinchilari tomonidan to'pni idora qilinishi vaziyatida himoyadan chiqish muhim o'rin tutadi. Himoyaga o'tuvchi jamoa o'yinchisi to'pni egallab olishida uni oldinga uzoq masofaga uzatishi vaziyatida, ushbu jamoaning boshqa barcha futbolchilari himoyadan chiqishlari, raqibni ortga chekinishga majbur qilishlari talab etiladi. Bunda oldinga chiqib kelish qanchalik darajada tez amalga oshirilsa, raqib o'yinchilarining «o'yindan tashqari holatda» qolib ketish ehtimolligi darajasi shu darajada ortadi.

Ko'pgina mutaxassislar [6; 16; 24; 25; 34; 39] tomonidan qayd qilini-shicha, hudud usulida himoyada o'yin ko'rsatishda turli xil aplatuga ega futbolchilarga nisbatan o'ziga xos talablar qo'yiladi.

Bu ko'rinishdagi usuldan foydalanib, himoyani tashkil qilish asosida o'yin olib borishda alohida rol darvozabon zimmasiga yuklanadi. Bu vaziyatda u maydondagi so'nggi o'yinchiga aylanishi qaror topadi. Agar, raqib uzoq masofadan diagonal yoki bo'ylama yo'nalishda oldinga to'pni uzatishni amalga oshirsa, u holda darvozabonning oyoqlari bilan o'yin olib borishni bilishi va uning raqibning hujum qilish chizig'idagi o'yinchidan jarima maydonida o'zib keta olish qobiliyati jamoaning himoya harakatlari samaradorligini belgilab beradi.

Shuningdek, mustaxassislar [1; 24] tomonidan ko'rsatib o'tilishicha, chekka himoyachilar qanotlarda hududlarni yopishlari, raqibning aynan qanotlardan to'p bilan o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik talab qilinadi, bunda shunday harakat qilish kerakki raqib o'yinchisiga maydonning o'rta qismiga tomon yo'l ochib berish kerak, bu yerda esa

uni yarim himoyachilar kutib oladi. Raqibning qarama-qarshi qanotdan maydoning o'rta qismiga yaqin joydan hujumni tashkil qilishi vaziyatida chekka himoyachilar markaziy himoyachilarni "straxovka" qilish talab qilinadi. Chekka va markaziy himoyachilar o'rtasida "straxovka" qilishni amalga oshirish maqsadida 8-10 metr masofa belgilanishi optimal holat hisoblanadi.

Hududiy himoya usulida yetakchi rol markaziy himoyachilar zimmasiga yuklanadi. Ularning raqib jamoaning hujumi rivojlanishi jarayonini oldindan ko'ra olishlari va his qila olish qobiliyatiga ega bo'lishi juda muhim o'rin tutadi, shuningdek ular yuqori darajada start tezligiga ega bo'lishi, yaxshi darajada sakray olishlari va havoda va yerda to'p uchun yakka kurashlarda ishonchli harakat qilishlari talab qilinadi. Qanotlardan hujum uyushtirilishida bu o'yinchilar jarima maydonida markaziy hududni yopishlari talab qilinadi.

Qayd qilinishicha [12; 24], markaziy himoyachilarning o'zaro va shuningdek, chekka va yarim himoyachilar bilan o'zaro harakatlari alohida darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Masalan, to'p chap markaziy himoyachi tomonidan nazorat qilinayotgan hududda turgan raqibga tashlab berilishida, to'p hali ungacha yetib kelmagan vaziyatda chap markaziy himoyachi jasurlik bilan to'pni egallab olishga chiqib kelishi, o'ng va chap markaziy himoyachilar esa o'z joyini o'zgartirish orqali chap markaziy himoyachining boshlang'ich egallagan joyiga tomon siljishi va uni "straxovka" qilishi talab qilinadi. Markaziy himoyachilar va markaziy yarim himoyachilarning o'zaro ta'sirlashishi «kvadrat» tuzib chiqilishini xosil qiladi, bu himoyaning markazini tashkil qiladi. Bunda o'yinchilarning yig'ilgan ko'rinishda joylashishi sharoitida bu ko'rinishdagi himoya «kvadrat»i orqali o'tish raqib uchun juda qiyin hisoblanadi.

Bildirilgan fikrlarga ko'ra [11; 24; 25], markaziy yarim himoyachilarning vazifalari tarkibiga maydonning o'rta qismida raqibga nisbatan pressing qo'llanilishida ishtirok etish va vaziyat taqozo qilgan holatda esa o'zlarining hujumini qo'llab-quvvatlash kabilar kiritiladi. Ikki markaziy yarim himoyachi-larning mavjudligi sharoitida chekka yarim himoyachilarning himoya vazifasi – bu o'z vaqtida o'z pozitsiyasiga qaytish, yaqin joylashgan hamkorlar: ya'ni, chekka himoyachilar, markaziy yarim himoyachilar va hujumchilar bilan raqibga nisbatan pressing qo'llanilishida aniq holatda ta'sir ko'rsatishdan tashkil topadi. Ikkita hujumchi bilan o'yin olib borishda raqib to'pni egallab turgan vaziyatda hujumchilarning harakatlari quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi: ya'ni, to'pning maydonning ma'lum bir aniq sohasida turgan vaziyatida ulardan biri raqibga

nisbatan pressing qo'llanilishida faol ishtirok etishi, boshqa biri esa raqib tomonidan to'pning oldinga yoki maydon bo'ylab ko'ndalangiga uzatilishi ehtimolligi mavjud yo'nalishlarni yopishdan tashkil topadi.

Amaliyot ko'rsatishicha, futbolda qat'iy tartibdagi sxemalar har doim ham o'ylanganidek ro'yobga oshirilmaydi. Har doim o'yinning taktik rejasini tuzib chiqishda ma'lum bir darajada egiluvchanlik va variativlik o'z o'rniga ega hisoblanadi. Shu sababli, jamoaning taktik jihatdan tuzib chiqilishi ayrim chegaralanishlarga ega hisoblanadi, ushbu chegaralar doirasida o'yinchilar raqib darvozasini ishg'ol qilish yo'llarini qidirib topishlari va shu bilan bir vaqtda, ularning taktik jihatdan erkin harakat qilishlari cheklanmasligi, ijodiy yondo-shish va ma'lum bir o'yin vaziyatlarida standart echimlarga kela olishlari talab qilinadi.

Murabbiyning taktik jihatdan mahorati va o'yinchilarning taktik jihatdan savodxonligi ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyatni belgilab beradi.

4.3.2. Pressing usuli

Oxirgi jahon chempionati va Yevropa chempionatlarida ko'rsatishicha, ko'pgina jamoalar o'zlarining taktik arsenali tarkibida yetarlicha darajada ta'sirga ega bo'lgan usul, ya'ni himoyada pressing usulidan foydalanishadi. Germaniya terma jamoasining murabbiyi I.Lev tomonidan berilgan intervyulardan birida qayd qilinishicha, «...biz to'liq holatda o'z taktikamizni o'zgartirishimiz talab qilinadi. Oldin biz to'p bilan faol holatda harakat qilar edik va shuningdek, to'psiz vaziyatda yetarlicha darajada nofaol holatda turishga ega edik. So'nggi bir necha oy davomida biz uchun yuqori darajada pressing qo'llashga nisbatan qayta mo'ljal olish va undan hatto, hujum qiluvchi jamoalarga ham qarshi foydalanishni o'zlashtirishimiz talab qilinadi»

Eng avvalo, pressing o'zi nimaligini izohlab o'tish kerak. «FIFA murabbiylari qo'llanmasi»da [25] aytib o'tilishicha, pressing – bu jamoaning to'pni egallab olgan raqibga nisbatan, uni xato qilishga majbur qilish uchun himoyaviy bosim quroli hisoblanadi.

Pressing – bu ingliz tilidan olingan so'z bo'lib, futbolda raqib o'yin-chilariga bosim o'tkazish va hujum qilish bo'yicha alohida o'ziga xos taktik usul hisoblanadi, bu usul raqib o'yinchilarini to'pni yo'qotishga majburlash (himoyadan hujumga o'tish talab qilingan vaziyatlarda) yoki ularga vaziyatni erkin holatda baholash imkonini bermaslikka harakat qilish amalga oshiriladi. Shunday qilib, doimiy bosim ostida bo'lgan raqib qaror qabul qilishga va juda tez harakat qilishga majbur bo'ladi. Bundan tashqari, pressing orqali hafv yuzaga

kelgan vaziyatlarda raqibning hujumini uzib qo'yish uchun qoidalarni buzish harakatlarini amalga oshirish (taktik fol) ham ifodalanadi.

Zamonaviy futbolda «pressing» tushunchasi to'pning jamoaviy tarzda egallanishi taktikasi, hujum boshlanishi uchun to'siq yuzaga keltirilishini belgilab beradi.

Pressing to'pning yo'qotilishi lahzasidan boshlanishi talab qilinadi. Buning uchun jamoa maksimal darajada motivatsiyaga ega bo'lishi talab qilinadi va jismoniy jihatdan bunga tayyor bo'lishi kerak. Agar bir-ikki kishi tomonidan amalga oshirilsa, u holda pressing kuchsiz ifodalanadi. Sifatli darajada pressing amalga oshirilishi uchun maydonda barcha o'yinchilar ishtirok etishi talab qilinadi. Ular bir zumda to'p joylashgan maydonda son jihatidan ortishni yuzaga keltirishlari, to'pni raqib tomonidan erkin ko'rinishda o'ynalishiga bermaslik, raqib o'yinchilarinng to'p bilan erkin nafas olishlariga qo'ymaslik talab qilinadi. Bunda bir qism o'yinchilar faol tarzda pressingni amalga oshirishadi, qolganlari esa to'p uzatilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan, aniqroq aytganda to'p yo'naltirilishi mumkin bo'lgan maydonning barcha hududlarini yopishadi.

Sifatli pressing – bu jamoaning barcha o'yinchilarining mahoratiga bog'liq hisoblanadi, bu harakat diqqatni jamlashni bilish va kurashdan chetda qolib ketmaslik, turib qolmaslik va qo'llarni bo'sh qo'ymaslik, yiqilib va ag'anab tushmaslikni bilishni talab qiladi. Balki, bir zumda ishga qo'shila olish, hududni yopishni amalga oshirishni talab qiladi. Bu komponent uchun o'rganish darajasi talab qilinadi – ya'ni, mashg'ulotlarda mashq qilish, jamoaning bitta maqsad bilan yashay olishi va eng asosiysi – jismoniy jihatdan tayyor bo'lish talab etiladi, pressing ulkan jismoniy kuch sarflanishini talab qiladi. Bu usulga misol sifatida «Barselona» jamoasi harakatlarini ko'rsatib o'tish mumkin, bu jamoaning barcha o'yinlari to'pni yo'qotish vaziyatida pressing qo'llashga asoslaniladi.

V.V. Lobanovskiy [16; 17; 27] tomonidan tasdiqlanishicha, jamoa raqibga nisbatan uning hududida, o'rta chiziqda, o'z hududida pressingni qo'llay olishni bilishi kerak, ya'ni pressing malakasi zaruriy talab qilingan tartibda bo'lishi zarur hisoblanadi. Jamoa barcha to'pni egallashga intilishi, jamoa to'p bilan bo'lgan vaziyatda esa jamoaning ushbu vaziyatda yaxshiroq o'yin ko'rsata olishi imkoniyatini beruvchi hududda turgan futbolchilar tomonidan hujumni tayyorlanishi va tugallanishiga harakat qilish talab etiladi. Biz ko'rishimiz mumkinki, aynan eng yaxshi jamoalar ushbu ko'rinishda o'yin ko'rsatishadi. Shu sababli, agar o'yinchilar ushbu vaziyatda ko'rsatib o'tilgan harakatlarni amalga oshira olishmasa va bu vaziyatni qo'ldan boy berishsa, u holda jamoaning himoyada ham

o'yini ishonchliligi darajasi pasayib ketadi. Va nafaqat himoyada, balki hujumda susayish yuzaga keladi. Axir, pressing – o'zi nima? Pressing – bu to'pni egallab olish, ko'p o'yinchilar guruhining kesib o'tilishi va hujumni tezkorlikda tugallashni ifodalab beradi. Ya'ni, pressing nafaqat samarali himoya usuli hisoblanadi, balki samarali hujum usuli ham hisoblanadi. O'yinchilar uni o'rganishlari shart va ular busiz futbol o'ynash mumkin emasligini tushinishlari kerak.

1983-yilda terma jamoalarning milliy murabbiylari seminarida hamma tomonidan shunday xulosaga kelinganki, ya'ni agar biz jamoaviy o'yin, total futbol haqida fikr bildiradigan bo'lsak, u holda maydonda boshlang'ich joylashish holati hech qanday ahamiyatga ega emas. Shu sababli, ayrimlar tomonidan quyidagicha fikr bildiriladi: «Mana agar, sizda ushbu o'yinda ikkita hujumchi mavjud bo'lsa, u holda umumiy ko'rinishda ehtimol, siz yutib chiqishingiz mumkin. Agar, ularning soni uchta bo'lsa yanada yaxshiroq hisoblanadi». Bu arifmetik yondashuv deb nomlanadi.

Futbol hozirgi kunda birmuncha ko'proq darajada rivojlanishi qayd qilinadi. Bunda biz hujum qiluvchilar guruhi degan tushunchadan foydalanmiz. Ular kimlar? Ular – hujumni talab qilingan temp bo'yicha tashkil qilish va tugallashga ulguruvchilar hisoblanadi. Ular stopper yoki libero bo'lishi yoki chekka himoyachilar bo'lishi mumkin. Ularning barchasi ishtirok etishi talab qilinadi. Bunda ehtimol, faqat o'n kishigina bo'lmasligi ham mumkin. Balki, ayni damda qancha talab qilinsa, shuncha kishi ishtirok etishi zarur hisoblanadi. Agar, butun jamoa himoyalalanayotgan bo'lsa va raqib jamoasida bitta hujumchi harakat qilishi kuzatilsa, u holda ehtimol 7-8 kishi harakatlarda ishtirok etishi, bunda turib qolmaslik va bitta o'yinchi turgan holatda ham himoyani ushlay olish talab etiladi. Bu jamoaviy futbol hisoblanadi.

Mana, biz oldin butun vaqt davomida nima haqida fikr bildirdik, biroq buni hamma ham tushuna olmadi. Agar, o'laylik o'yinchi faqat o'z pozitsiyasida o'yin olib borsa va harakat hududlarini kengaytirsa, raqibga bu o'yinda qayta tuzilish osonlashadi. Agar, o'yinchi o'zgarishga ega bo'lsa, u yoki bu uchastkalarda paydo bo'lishi qayd qilinsa, u holda raqib uchun juda murakkab vaziyat yuzaga keltiriladi. Albatta, harakatlar hududining kengaytirilishi – bu universalizm, bu o'yinchilarning har qanday pozitsiyada o'yin olib borishni bilishi hisoblanadi.

Shuningdek u tomonidan qayd qilinishicha, individual mahorat siz hech narsaga erishish mumkin emas. Shu sababli, individual mahorat ham talab qilinadi. Individual mahorat qanday rivojlantiriladi? Agar, butun maydon bo'ylab pressing amalga oshirilishi kuzatilsa, agar

to'pni qabul qilib olish lahzasida hududlar bekitilishi amalga oshirilsa, u holda fikrlash tezligi, tezkorlik ko'rsatish reaksiyasi yuqori darajada bo'lishi talab qilinadi. Bunday vaziyatlarda futbolchilar to'g'ri qarorga kela olishlari kerak. Individual mahorat – bu to'pni egallab olish va yarim jamoani aldab o'tish degani emas, ha albatta bu ham individual mahorat hisoblanadi. Individual mahorat – bu murakkab ekstremal vaziyatlarda to'g'ri qaror va echimlarga kela olish demakdir. Butun o'yin davomida aldab o'tishlarsiz o'yin ko'rsatish ham mumkin va bunda o'n marta aldab o'tishga nisbatan samaraliroq natija ko'rsatilishi mumkin. To'pni idora qilish – bu raqib hujumini ushlab turishdan tashkil topadi. Biz aytishimiz mumkinki, har qanday to'p uzatilishi har qanday sprintyerdan tezkorroq tavsifga ega hisoblanadi. Chunki, to'p oldinga tomon tezkorlikda uzatiladi – bu ko'rinishdagi tezkorlikda oldinga uzatish tezligi, hujumning tayyorlanishi tezligi qiymati sezilarli darajada yuqori bo'lishi qayd qilinadi.

4.3.3. Hududga oid pressingni bajarishda qo'yiluvchi asosiy talablar

Ko'p sonli maqolalarda [4; 20; 24; 31; 34] ko'rsatilishicha, hududga oid pressingdan foydalanishda nisbatan muhim ahamiyatga ega holat sifatida maxsus qoidalar yig'indisidan foydalanish ko'rsatib o'tiladi, bu qoidalarni qat'iy tartibda esda saqlash va o'yin vaqtida «avtomatik ishlash» ko'rinishida bu qoidalardan foydalanish uchun mashg'ulotlar mashqlarida maxsus mashqlar yordamida ular ustida ishlash talab qilinadi. Bularning barchasi albatta, o'yin-chining qarorlarni mustaqil holatda qabul qilishi mumkin emas degani emas.

FIFA tomonidan keltirilgan ko'rsatmalarga binoan [25], hududga oid pressingni bajarish samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillar quyidagilardan tashkil topadi:

- pressing hududini tanlash;
- o'yinchilarning joylashish taktik sxemasi;
- to'pning jamoaviy ko'rinishida idora qilinishi;
- futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi

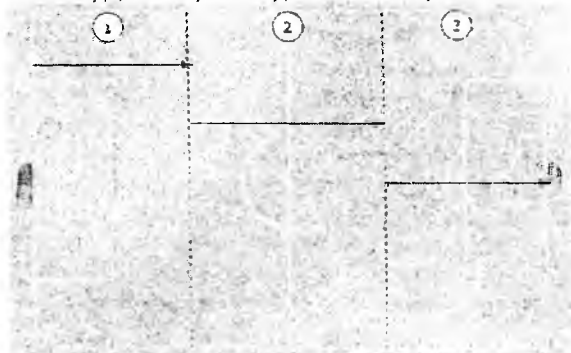
darajasi.

Pressingning asosiy vazifalari quyidagilardan tashkil topadi:

- o'z jamoasining hujumini boshlash uchun to'pning egallab olinishi (qaytarib olinishi);
- raqibni to'p uzatishlarda xatoga yo'l qo'yishiga majburlash;
- raqibni to'pni orqaga uzatishga majbur qilish (oldinda bo'sh hudud-larning yo'qotilishiga olib keladi va raqibning hujumi sekinlashadi);

– darvozaga zarba berishda raqibni xatoga yo'l qo'yishga majbur qilish (ularni shoshishga majburlash asosida).

Pressingning uchta hududi o'zaro farqlanadi (buning uchun futbol maydoni uchta teng yarim qismlarga bo'lib chiqiladi. 18-rasm).



18-rasm. Pressing hududi – himoya hududi – «1»; maydonning o'rta qismi – «2»; hujum hududi – «3».

Pressing hududini tanlash quyidagilarga bog'liq hisoblanadi:

- o'z jamoasida futbolchilarning funksional tayyorgarligi;
- raqibning texnik-taktik va jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajasi;
- o'yin natijasi.

Jamoaning pressingni qo'llay olish qobiliyati maydonning qayd qilingan (bu vaziyatda, agar bizning jamoamiz yig'ilgan ko'rinishda joylashgan bo'lsa, cho'zilmagan (tarqoq bo'lmagan) joylashishga ega bo'lsa va o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro masofa to'g'ri tashkil qilingan bo'lsa) ikkita hududlarida – markaz bo'ylab va qanotlarda faqat to'p o'yinga kiritilganidan keyin raqibga bosim o'tkaza olishida o'z ifodasini topadi.

Pressingni quyidagi holatlarda foydalanish mumkin:

– birinchi chiziqda (hujum yoki yuqori pressing, 3-hudud) – bu pressing darvozaonning himoya chizig'ida joylashgan o'yinchilardan biriga to'pni tashlab berishi vaqtida raqib yarim maydonidan boshlanadi. To'pni egallab olishga (olib qo'yish) birinchi bo'lib hujumchilar tashlanadi, ular o'zlarining faol harakatlari bilan raqibga o'z hujumini boshlashlariga halaqit berishadi. O'rta chiziq o'yinchilari hududlarni bekitadi va raqibning hujumi rivojlantirilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan yo'llarni bekitadi. Agar, to'pni jarima maydoni yaqinida egallab olishga muvafaq bo'linsa, u holda to'pning raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun havfli hududga etkazib berilishi vaqti

qisqaradi. Butun jamoaning raqib yarim maydoniga kirib kelishi alohida darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Hujumning uzib qo'yilishida yoki yon chiziqlardan tashlab berish sharoitida favqulotda darajada faol tarzda harakat qilish talab qilinadi, ya'ni bunda to'pni yana qaytadan egallab olishga urinish amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi pressing o'z tarkibida juda ham texnik mahorati yuqori bo'lmagan va himoyada, o'rta chiziqda tezkor o'yinchilariga ega bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llanilishi kerak. Bu odatdan tashqari qaltis vaziyat bo'lib, biroq qisman samarali taktika hisoblanadi, ayniqsa to'pni tezkorlikda egallab olishga urinish sharoitida va hujumni tezda raqib darvozasiga tomon boshlashda samarali hisoblanadi;

– ikkinchi chiziqda (yarim himoya yoki o'rta pressing, 2-hudud) – raqibning yarim maydonida va qisman o'z yarim maydonida, markaziy chiziqqa yaqin sohada amalga oshiriladi. Bunda raqibning bo'sh o'yin hududlaridan mahrum qilinishi maqsadida o'yinchilar juda yig'ilgan ko'rinishda joylashishlari talab qilinadi. To'pni egallab olgan raqiblardan biriga o'z navbatida, ikkita o'yinchi hujum qiladi, ya'ni ulardan biri raqibdan to'pni uzoqlashtirishga harakat qiladi, boshqa hamkorining vazifasi esa to'pni egallab olish va tezkorlikda o'z jamoasining hujumini boshlashdan tashkil topadi;

– uchinchi darajada – o'z yarim maydonida himoya (1-hudud). Agar, hujum darvozaning jarima maydoni yaqinida boshlansa, o'rta chiziq o'yinchilari hududga oid – personal tavsifda o'yin olib borishlari talab qilinadi va har qanday raqib o'yinchisini to'p bilan kutib olishga tayyor bo'lishlari zarur. Himoyachilar raqib hujumchilariga personal tavsifda qarshi harakat qilishlari talab qilinadi. Yakka kurashlarda engib chiqish muhim hisoblanadi, biroq bu har doim ham samari tarzda amalga oshirilmaydi, forward harakatlari uzilib qolishi mumkin, aynan ushbu vaziyatda unga ko'maklashish, yordam qilish talab qilinadi. Bu vaziyatda hammasi himoyachilarning individual sifatlariga bog'liq hisoblanadi, ularning 1x1 holatda o'yin olib borishni bilishi darajasi bilan belgilanadi. To'pni egallab olish va birinchi urinishda o'z jamoasining hujumini boshlab berish zarur hisoblanadi. Himoyadan chiqish o'z navbatida, qanotlar orqali amalga oshiriladi, bunda ushbu harakat to'pning ikki martalik uzoq masofaga uzatilishi hisobiga bajariladi.

1x1 holatda o'yin olib borishda o'yinga qo'yiluvchi asosiy talablar quyidagilardan iborat:

– to'pning va raqibning o'z hududida nigoh orqali nazorat qilinishi;

- raqibga to'pni egallab olishga imkon bermaslik maqsadida o'zib ketish asosida o'yin olib borish;
- qulay lahzani tanlay olish va to'pni qaytarib olish (egallash);
- markaziy chiziqda yoki qanotlarda to'pni egallab olgan o'yinchining olg'a chiqib kelishi.

Himoya o'yinchilari keng 8-10 metr masofada joylashishi sharoitida yetarlicha darajada samarali o'yin amalga oshirilishiga erishish mumkin:

- bunda shunday joylashish kerakki, ya'ni to'pni va o'zi nazorat qiluvchi o'yinchini ko'rib turish kerak (raqib va o'z darvozasi oralig'ida);
- o'zi va raqibi oralig'idagi masofani uning joyini o'zgartirishlariga bog'liq holatda nazorat ostiga olish;
- o'zining nazoratidagi o'yinchi bilan 1 ga 1 o'yin olib borish, o'z hamkorini "straxovka" qilishni amalga oshirishga tayyor turish;
- maydonning qaysi bo'lagida kurash borayotganligiga bog'liq holatda, o'yini va hujum qiluvchi o'yinchi o'rtasidagi «tirqish» masofasi 1 dan 6 metrgachani tashkil qilishi;
- hujum qiluvchi o'yinchining to'pni egallagan hamkor joylashgan joyni topa olishi. Bunda optimal masofa 3 metrni tashkil qiladi (to'pni egallagan hujum qiluvchi o'yinchining hamkori 15-25 metr masofada turgan vaziyatdagi epizodlar uchun xos hisoblanadi).

O'zining yarim maydonida pressing himoya tartibini buzib o'tish qiyinchiligini yuzaga keltirishi va shu bilan bir vaqtda, agar jamoa ushbu o'yin tizimga nisbatan mos tushuvchi o'yinchilar tarkibiga ega bo'lgan vaziyatda qarshi hujumda juda samarali ta'sirga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Pressing taktikasini rejalashtirish uchun maydonni «ikkita vertikal qism»ga bo'lib chiqish talab qilinadi, bu holat kuchli tomonlarni (ya'ni, to'pni egallagan o'yinchi joylashgan joy) aniqlash imkonini beradi va mos ravishda kuchsiz tomon aniqlanadi. Qanotlardagi o'yinchilar nima qilishlari talab qilinadi?

Kuchli tomonda turgan holatda:

- doimiy ravishda to'pni egallagan o'yinchilarga pressingni amalga oshirish;
- hamkorlar pozitsiyani egallashlari va to'pning jamoaviy ko'rinishda egallab olinishiga tayyorlanishlari;
- jamoaviy holatda to'pning egallanishida futbolchilar har doim yaqin joylashgan raqib o'yinchi yoki to'pga yaqinlashib kelayotgan raqib o'yinchisiga nisbatan shaxsiy topshiriq asosida harakat qilishlari talab qilinadi;
- gorizontal bo'ylab harakat qilish;

Kuchsiz tomonda turgan holatda:

•jamoada hamkorlarining qo'llab-quvvatlanishi uchun uchburchak ko'rinishida joylashish kerak;

•raqibning pas tashlashlariga to'sqinlik qilish asosida to'pni qaytarib olishga tayyor turish;

•to'pga yaqinlashib kelayotgan raqib o'yinchisiga shaxsiy topshiriq asosida harakat qilish;

•diagonal bo'ylab joylashish (to'pga nisbatan).

Jamoaviy holatda to'pni qaytarib olishdan samarali tarzda foydalanish uchun quyidagi keltirilgan qoidalarga amal qilinishi talab qilinadi:

– to'pni egallab olgan raqibni yon chiziqda siquvga olish, oldinga harakatlanish ehtimolligi burchagini qisqartirish;

– shunday holatda joylashish kerakki, ya'ni iloji boricha kattaroq maydonni yopish talab qilinadi;

– qoidalarni buzmaslik (aksincha, ijobiy lahzalar bevosita qarama-qarshi tarafdagi o'zgarib ketishi mumkin);

– sizning hamkorlaringiz qayta guruhlanishga ulgurishlari uchun raqibga qarshilik ko'rsatish;

– uzatishlar yo'nalishlarini yopish (bu holat raqibga eng havfli uzatishlarni amalga oshirishga to'sqinlik qiladi).

Pozitsiyaga qaytish maksimal tezlikda amalga oshirilishi va agar ular yutqazishayotgan bo'lishsa, u holda o'yinchilar nima qilish kerakligini bilishlari talab qilinadi.

To'p chizig'ida bo'lish va yangi pozitsiyadan harakatlarni boshlash uchun olg'a intilishlarni amalga oshirish talab qilinadi.

Esda saqlash kerakki, faol, qat'iy pressingni amalga oshirish uchun yuqori himoya chizig'ida futbolchilar yuqori darajadagi tezlikka ham ega bo'lishlari talab etiladi. Agar, himoyachilarning tezligi qiymati past bo'lsa, yuqori start tezligiga ega bo'lishmasa, u holda himoyaning yuqori chizig'ida to'pni orqadan o'tkazib yuborish xavfi yuzaga keladi. Misol sifatida, 2010-yilda o'tkazilgan Ispaniya chempionatida «Real» (Madrid) va «Barselona» jamoalari o'rtasidagi o'yinni keltirish mumkin. Murabbiy J.Mourinyu o'z shogirdlariga «Barselona» o'yinchilarini ularning yarim maydonlarida kutib olish va pressing qo'llash ko'rsatmasini beradi. Buning barchasi 0:5 hisob bilan yutqazishga olib kelgan. Ushbu ko'rinishda mag'lubiyat Yevro-2012 o'yinlarida Irlandiyaliklar tomonidan ham qayd qilingan, Jovanni Trappatoni tomonidan Ispaniya terma jamoasiga qarshi kuchli bosim va yuqori pressingdan foydalanish sinovdan o'tkazilgan bo'lib, natijada hisob 0:4 bilan yakunlangan. UEFA Chempionlar Ligasida «Chelsi» (Angliya) jamoasi «Barselona» futbol jamoasiga qarshi

2011-yilda, shuningdek Portugaliya jamoasi 2012-yilda yarim final o'yinlarida qayd qilgan natijalari ko'rsatishicha, «Barselona» futbol jamoasi va Ispaniyaga terma jamoasiga qarshi yuqori pressing usulidan foydalanish samarasiz hisoblanishi aniqlangan.

Ular o'z yarim maydonlarida uchta hududdan tashkil topgan himoya chegarasini tashkil qilishadi. Birinchi hudud markaziy doiraga yaqin joylashgan bo'lib, hujum chizig'i o'yinchilaridan tashkil topadi, ikkinchi hudud – o'rta chiziq o'yinchilaridan tashkil topadi va uchinchi hudud – himoyachilardan iborat hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi taktika ularga kutilgan natijani byergan.

«Barselona» jamoasiga qarshi o'yinda har qanday jamoaning vazifasi – bu himoyada maksimal darajada iloji boricha yig'ilgan ko'rinishda o'yin olib borish va tarkibida juda kuchli va individual mahoratga ega o'yinchilar bo'lgan jamoani to'xtatib qolishga urinish, hujumlarni rivojlantirish uchun esa minimum variantlardan foydalanish qarab chiqiladi. Himoya chizig'i o'z darvozasiga qanchalik darajada yaqin joylashtirilsa, «Barselona» jamoasiga shunchalik darajada murakkab vaziyat yuzaga keltiriladi. Bu ko'rinishdagi o'yinni biz «Rubin» (Rossiya), «Inter» (Italiya), «Seltika» (Shotlandiya) jamoalarining «Barselona» jamoasiga qarshi o'yin olib borishi davomida kuzatishimiz mumkin. Bu klublarda kuch va imkoniyatlar yoki aniqroq aytganda, begona jamoa jarima maydonida harakat qilish yetarli darajada hisoblanmaydi va shu sababli, ular o'z yarim maydonlarida harakat qilishni afzal hisoblashadi. Va bu harakatlardan samarali foydalanilgan.

Agar, jamoada jismoniy tayyorgarlik mavjud bo'lmasa va yuqori pressingni amalga oshiruvchi ijrochilar bo'lmasa, u holda o'z yarim maydonida to'pni egallash bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu joyda orqaga qaytishga ulgurish va maksimal darajada zich hududlarni yopish va uchta himoya eshalonlari o'rtasidagi oraliqlarni zich ko'rinishga keltirish talab qilinadi. Haqiqatda esa bu vaziyatda himoya elementlari kuchli darajada sarflanadi, ushbu ko'rinishda bu vaziyatni yuzaga keltirish nafaqat shunchaki maydonning tegishli bo'limlarida ko'pchilikni tashkil qilish degani emas, balki o'z yarim maydonida himoya darajasini oshirishni nazarda tutadi.

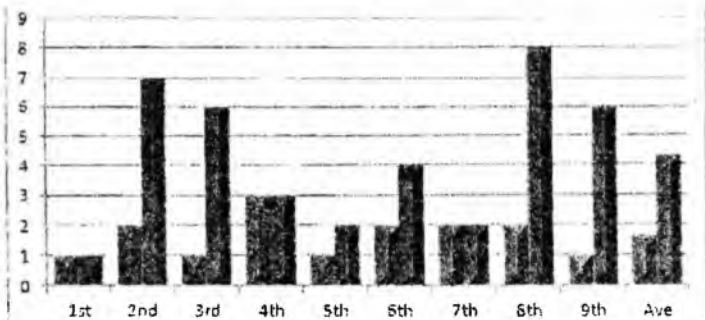
Pressingdan chiqib ketish uchun mutaxassislar [24; 25] tomonidan quyidagi ikkita asosiy holat ajratib ko'rsatiladi: jumladan, maydoni ko'ra olish va «birinchi» tezkor pasni amalga oshirish. Agar to'pni egallab olgan sizning o'yinchingiz pressingdan foydalanuvchi o'yinchidan o'zib ketsa yoki ko'pchilik amaliyotda sinovdar o'tkazuvchi ikkita o'yinchi o'zib ketishi kuzatilsa, u holda nisbatan

bo'sh hududda turgan boshqa sizning o'yinchingizga pas oshirishi talab qilinadi. Oldindan tushinib etish kerakki, kimga pas oshirish talab qilinadi, uning egallagan holati qulaymi yoki yo'qmi, ushbu jihatlarga oydinlik kiritib olish zarur. To'pning aniq va tezkorlikda uzatilishi – pressingga qarshi a'lo darajadagi vosita hisoblanadi. Shuningdek, to'p va raqib o'rtasidagi masofani ushlab turish ham muhim hisoblanadi, bundan tashqari pressingni amalga oshiruvchi o'yinchi bilan yakka kurashlarda tezlikni oshirish hisobiga ustunlikka erishish mumkin. Agar, barchasi to'g'ri bajarilsa va o'ylangan tarzda amalga oshirilsa, u holda raqibingizning zo'r berishlari behudaga ketadi, bunda faqat uning o'z holatini yo'qotishi va olg'a intilishlar uchun sarflagan foydasiz harakatigina qoladi.

Ko'pgina mutaxassislar [34; 39] tomonidan ko'rsatib o'tilishicha, pressing – bu statik holat sifatida hisoblanishi qiyin vaziyat hisoblanadi. Bunda uzatishlarning aniqlik foiz qiymatlari yoki darvozaga beriluvchi zarbalar sonini hisoblash oddiy masala emas: ideal holatda biz masalan, himoyaning qanchalik darajada yuqori o'yin ko'rsatayotganligi va hujumchilarning qanchalik ko'p harakatlarni amalga oshirayotganliklari haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishimiz mumkin. Pressing natijasi turli xil vaziyatlarga olib kelishi mumkin: jumladan, to'pning qaytarib olinishi, egallanishi, raqibning to'pni uzatishda xatoga yo'l qo'yishi kabilar kuzatiladi, shu sababli mavsum davomida u yoki bu jamoa pressingdan qanchalik darajada foydalana olyapti? ko'rinishidagi savolga javob beruvchi alohida statistik ko'rsatkichlar haqida fikr yuritish qiyin masala hisoblanadi.

Pressingni tavsiflab beruvchi ko'rsatkichlardan biri – bu ofsaydlarning miqdori hisoblanadi. Har qanday jamoa (ular yuqori yoki chuqur holatda himoyalanihidan qat'iy nazar) chiziq va yuqori himoya chizig'i o'rtasidagi tirqishlarni bartaraf qilish uchun yig'ilgan ko'rinishda bo'lishi talab qilinadi, bu holat pressingning tabiiy mahsuli hisoblanadi.

2011-2012-yillardagi mavsum davomida «Chelsi» jamoasining dastlabki o'tkazgan o'nta o'yinini 2010-2011-yillarda o'tkazilgan masumdagi o'yinlar bilan solishtirib ko'rish qiziqarli natijalarga ega hisoblanadi, bunda raqiblarning ofsaydga tushib qolishi soni ortishi ko'zga tashlanadi (19-rasm).



19-rasm. «Chelsi» jamoasida o'yinda ofsaydlarning soni.

■ – 2011-2012-yillardagi mavsum; ■ – 2010-2011-yillardagi mavsum.

2011-2012-yillardagi mavsum davomida o'rtacha bu ko'rsatkich qiymati 4,33 martani tashkil qilgan bo'lsa, 2010-2011-yillardagi mavsumda esa 1,67 martani tashkil qiladi, ya'ni o'rtacha 160% ga ortishi kuzatiladi.

Bu holat shuni isbotlaydiki, ya'ni «Chelsi» jamoasi ko'proq darajada pressingdan foydalanadi, biroq bu shuni ko'rsatadiki, himoya chizig'i yuqori o'yin ko'rsatishi va bunda ikki xildagi tushuncha o'rtasida so'zsiz bog'liqlik mavjudligi qayd qilinadi [19].

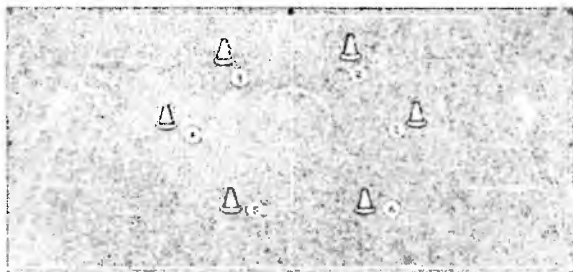
Pressing davomida samarli o'yin olib borishni bilish va to'pni qaytarib egallab olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shuningdek, epizodlarning «oldindan o'qiy olish», o'z vaqtida chiqib kelishlar juda muhim hisoblanadi. Oldinroq chiqib kelish sharoitida orqadan pas olish mumkin, kechroq chiqib kelishda esa qat'iy tartib buzilishi, himoyaga o'tishga ulgurmay qolish, umuman olganda yarim pozitsiyada qolib ketishga olib keladi. Agar, himoyachi to'pni qaytarib olishga ulgurmasa, u holda u to'pni qabul qilib olishda kurash olib borishga bog'lanib qoladi va raqibga qayrilishga to'sqinlik qiladi.

Shuningdek, raqibning imkonini hisobga olish, uning texnik jihatdan qurollanganligi va tezlik sifatlari haqida bilish kerak, ya'ni agar u birinchi urinishda to'pni o'ziga bo'ysindira olsa va himoyachini qarama-qarshi yo'nalishda qoldirib keta olish qobiliyatiga ega bo'lsa, u holda bu ko'rinishdagi o'yinchi bilan ehtiyotkorona munosabatda bo'lish talab qilinadi.

Ushbu ko'rinishda, haqiqiy mahoratli (professional) o'yinchilar o'z arsenalida pressingdan foydalanishda samarali usullarga ham ega hisoblanadi, shuningdek raqib o'yinchilari tomonidan amalga oshiriluvchi pressingga qarshi usullarni ham o'zlashtiradi. Quyida hududga oid pressing ustida ishlash vositalari keltirilgan.

4.3.4. Hududga oid pressing ustida ishlash bo'yicha mashg'ulot vositalari

Hozirgi vaqtda hududga oid pressing ustida ishlash uchun ko'plab mashg'ulotlar vositalari ishlab chiqilgan. Mutaxassislar tomonidan [25; 34; 39] o'yinchilarni barchasining u yoki bu yo'nalishda, kenglik va maydon uzunligi bo'yicha yo'nalishlarda, to'pni raqib jamoaning egallab turishi sharoitida, to'pning joylashish holatiga bog'liq birgalikda oldinga harakatlanishlarini o'rgatish uchun, bunda «himoyaviy to'g'ri burchak» chegarasida turgan holatda va ma'lum darajada bir-biriga nisbatan joylashish sxemasini saqlab qolgan ko'rinishda quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi (20-rasm).



20-rasm. To'pning ehtimollikda joylashish holatini ifodalovchi, mo'ljal olishlarning joylashish sxemasi.

Maydonda raqib jamoa tomonidan to'pning egallab olinishi sharoitida to'pning ehtimollikdagi joylashish joylarini belgilab beruvchi 6 ta mo'ljal olish joylashtiriladi. Murabbiy hohlagan ketma-ketlikdagi mo'ljal olishlarni ko'rsatib beradi va ular bo'yicha maydonda 10 ta o'yinchi joylashtiriladi. Mo'ljal olishlar sifatida kolba, ustun yoki hohlashgan rangdagi toshlardan (fishka) foydalanish mumkin. 21-rasmda to'p darvozasida bo'lgan sharoitda hujumning boshlan-g'ich fazasida o'yinchilarning joylashish sxemasini ko'rsatilgan.



21-rasm. Hujum boshlanishida o'yinchilarning joylashishi sxemasi.

22-rasmda to'pning o'z yarim maydonida, qanot bo'ylab o'ng tomonda turgan holatda o'yinchilarning joylashish holati aks ettirilgan.



22-rasm. Hududiy himoyada o'yinchilarning joylashish sxemasi.

Ikkita o'yinchi (o'ng tomondagi yarim himoyachi va hujumchi) to'p bilan o'yinchiga hujum qiladi, o'ng tomondagi himoyachi o'ng qanotni nazorat qiladi va o'ng tomondagi yarim himoyachini "straxovka" qiladi, qolgan o'yinchilar yig'ilgan ko'rinishda joylashib, hududlarni yopadi va raqibning hujumi rivojlantirilishiga yo'l qo'ymaydi.

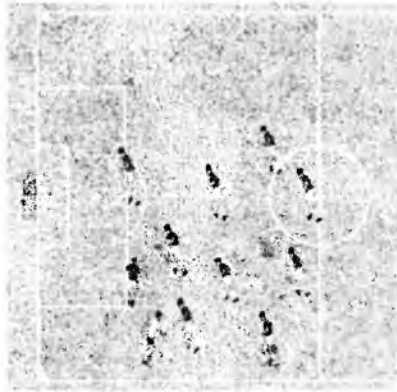
23-rasmda to'pning raqib jamoasining himoya hududida o'ng tomonda joylashgan holatda futbolchilarning joylashishi sxemasi ko'rsatilgan. Bu ko'rinishda jamoaning hujum qilishi va raqib hududida to'pning yo'qotilish sharoiti tug'iladi, bunday vaziyatda to'p uchun yakka kurash olib borish talab qilinadi, raqib jamoaning qarshi hujumni boshlashi va himoyadan chiqishiga yo'l qo'ymaslik zarur hisoblanadi.



23-rasm. O'yinchilarning raqib yarim maydonida o'ng tomonda joylashish sxemasi.

Hujum chizig'ining ikkita o'yinchisi raqib tomonidan maydonda ko'ndalang yo'nalishda raqib tomonidan uzatilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan to'p uzatilishiga to'sqinlik qilishadi, o'rta chiziq o'yinchilari oldiga uzatilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan to'plarning yo'lini bekitadi. Himoya chizig'i o'yinchilari "straxovka" ostida harakat qilishadi.

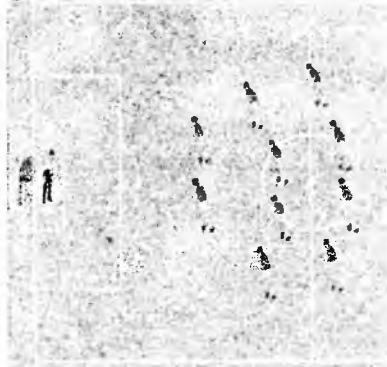
24-rasmda to'pning raqib hududida chap tomonda joylashishi vaqtida o'yinchilarning joylashish holati ko'rsatilgan.



24-rasm. To'pning chap hujum qanotida bo'lgan holatida o'yinchilarning joylashish sxemasi.

Hujumchi o'yinchilar raqib tomonidan orqaga uzatilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan to'p uzatilishlarini yopishadi, o'rta chiziq o'yinchilari to'pning ko'ndalangiga va oldinga uzatilini to'sadi, chap himoyachi raqibning chap qanot bo'ylab harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Himoyalovchi jamoaning qolgan o'yinchilari shunday ko'rinishda joylashadiki, ya'ni bunda raqibning bo'ylama yo'nalishda amalga oshiriliish ehtimolligi mavjud bo'lgan to'p uzatishlariga to'sqinlik qilish ta'minlanadi.

25-rasmda raqib darvoza hududida to'pning joylashishi sharoitida futbolchilarning joylashish holati aks ettirilgan.



25-rasm. To'p raqib darvozasi hududida bo'lgan holatda o'yinchilarning joylashish sxemasi.

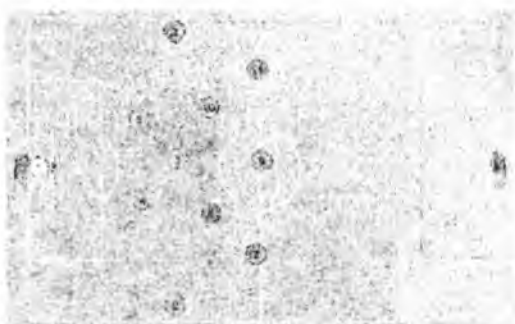
Futbolchilar yig'ilgan ko'rinishda o'rta chiziqda joylashadi va raqibning hujumni boshlash ehtimolligi hududini nazorat ostiga olinadi.

26-rasmda raqibning chap qanotdan hujum qilish sharoitida o'yinchilarning joylashishi holati sxemasi ko'rsatilgan.



26-rasm. Pozitsion himoyada chap tomondan hujum qilishda o'yinchilarning joylashishi sxemasi.

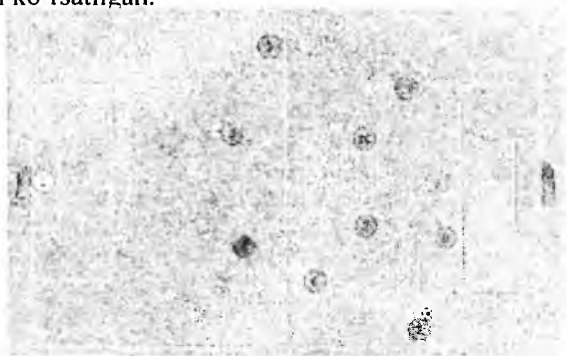
Ikkita futbolchi to'p bilan harakat qilayotgan o'yinchiga hujum qilishadi, o'yinchining biri hujum chizig'ida ko'ndalangiga va orqaga ehtimollikdagi to'p uzatilishlarini yopadi, chap himoyachi chap qanotni nazorat qiladi va o'rta chiziq o'yinchilari, ikkita tayanch o'yinchilar markaziy hududni "straxovka" qiladi. Agar, jamoa to'pni egallab olsa, u holda raqib darvozasi tomonga tezkor qarshi hujumni uyushtirish maqsadida hujum chizig'i o'yinchilari markaziy chiziqda qoladi. Hujum boshlanishida o'yinchilarning joylashishi turli xilda bo'lishi mumkin. Misol uchun turli xil hujum fazalarida «Barselona» jamoasi futbolchilarining joylashishini qarab chiqamiz (27-rasm).



27-rasm. «Barselona» jamoasi o'yinchilarining hujum boshlanishida joylashish sxemasi.

Ko'rish mumkinki, boshlang'ich zarba berilishida «Barselona» jamoasi futbolchilari keng front bo'ylab joylashadi. Ikkita chekka himoyachilar yon chiziqni egallashadi, markaziy hududda o'zining yarim maydonida 5 ta o'yinchi joylashadi va hujumning oldingi chegarasida pozitsiyani egallab turgan yana uchta futbolchi hujumni rivojlantirish uchun tayyor holatda turadi.

28-rasmda o'ng qanot bo'ylab hujumda o'yinchilarning joylashishi ko'rsatilgan.

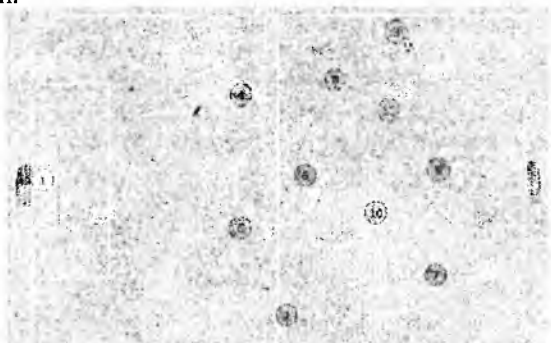


28-rasm. O'ng tomondan hujum qiluvchi o'yinchilarning joylashish sxemasi.

O'ng qanot bo'ylab hujum qilish sharoitida 2-chekka himoyachi raqibning himoya hududida joylashadi va pastlab to'p oshirishni amalga oshirish yoki hujumning birinchi eshalonini tashkil qiluvchi → o'zining 8, 9, 11-hamkorlariga havodan to'p uzatishni amalga oshirishga tayyor turadi. 6-o'yinchi bunda birinchi himoyachi hududini "straxovka" qiladi. Ikkinchi hujum eshalonida 7, 6 va 10-

o'yinchilar joylashadi. Shunday qilib, hujumda birdaniga 6 ta futbolchi ishtirok etadi.

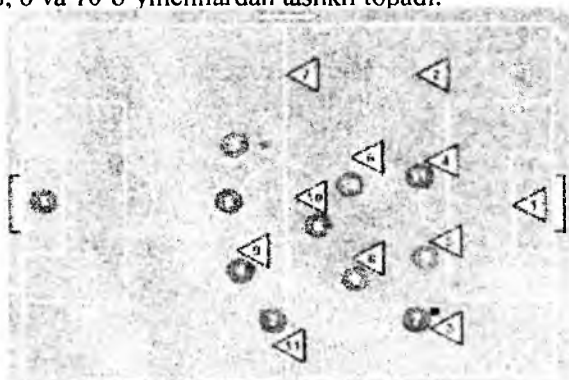
29-rasmda chapdan hujum qiluvchi o'yinchilarning joylashishi ko'rsatilgan.



29-rasm. Chap tomondan hujum qiluvchi o'yinchilarning joylashish sxemasi.

Chekkada joylashgan 3-himoyachi hujumga qo'shiladi va oldinga to'p uzatishni yoki ko'ndalangiga o'z hamkoriga to'p oshirishni amalga oshirishga tayyor turadi. 8-o'yinchi chap qanot hududini "straxovka" qiladi. 11-o'yinchi uzatish oldidan ochiladi, 9 va 7-o'yinchilar hujumning oldingi chizig'ida joylashadi. Ikkinchi hujum eshaloni 10, 11 va 6-o'yinchilardan tashkil topadi. Shunday qilib, hujumda 6 ta futbolchi ishtirok etadi. 30-rasmda «Barselona» jamoasi futbolchilarining hujumda joylashish holati keltirilgan.

Hujum qilish chizig'ida 7 – o'yinchi to'pni egallaydi va oldinda yana ikkita – 9 va 11 o'yinchilar joylashadi. Hujumning ikkinchi eshaloni 8, 6 va 10-o'yinchilardan tashkil topadi.



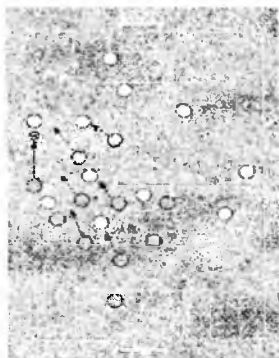
30-rasm. Hujumda o'yinchilarning joylashish sxemasi.

Quyida pressing ustida ishlash bo'yicha namunaviy mashqlar keltirilgan [25].

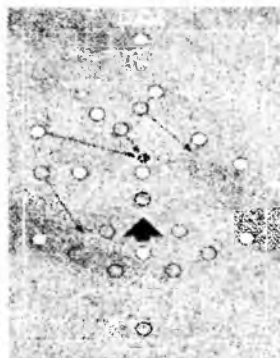
1-mashq: (31-rasm). Qanotlarda va markazda pressing ustida ishlash.

To'pni yo'qotishda pressingdan foydalanuvchi jamoa raqibga maydonning o'rta qismida hujum qilishi talab qilinadi, bunda uni qanotlardan biridan siqib chiqarish va o'ziga to'pni qaytarib olish va vaziyatga bog'liq holatda tezkor qarshi hujumni boshlash yoki pozitsion hujumga o'tish amalga oshiriladi.

Qanotlarda pressing



Markazda pressing

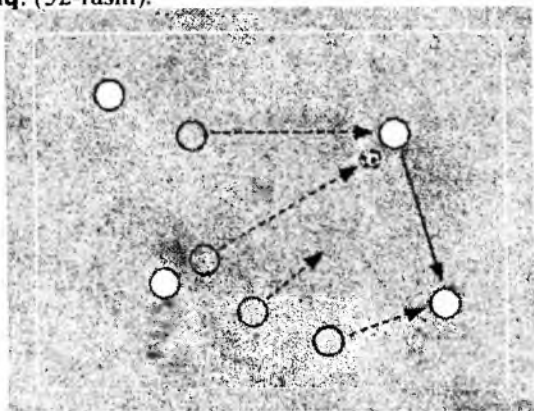


31-rasm. Qanotlarda va markazda pressing ustida ishlash.

Qanotlarda hujum uzilib qolishi sharoitida o'yinchilar to'pni egallab olgan raqib bilan yonma-yon turgan holatda, tezda kurashga kirishadi, unga o'z hujumini boshlashga imkon bermaydi. Bu yerda o'z qatorlarini qayta tuzib chiqish uchun vaqtdan yutish muhim hisoblanadi.

Tashkiliy pressingda himoyada bo'sh o'yin hududlarini yopish, yig'ilgan ko'rinishda joylashishga amal qilish, raqibning hujum tempini pasaytirish, doimiy ravishda halaqit berish va uni xato qilishga majburlash amalga oshiriladi. To'pni egallab olishda birinchi uzoq masofaga pas tashlanishi bilan himoyadan chiqish yoki qanotlar orqali chiqishni tashkil qilish yoki murakkablashgan vaziyatdan chiqib ketish uchun to'pni orqaga darvozabonga tomon tashlab berish amalga oshiriladi.

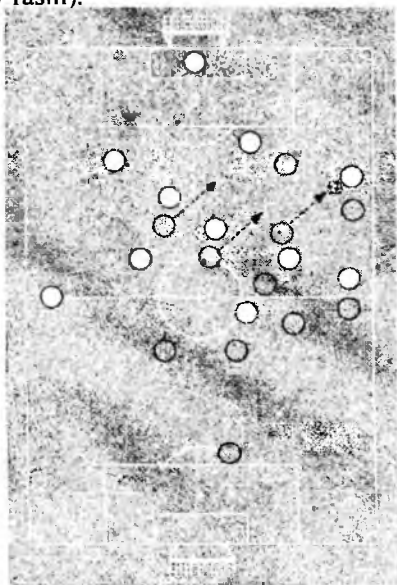
2-mashq: (32-rasm).



32-rasm. Kichik guruhlarda pressing ustida ishlash.

Ikkita o'yinchi to'pni egallagan futbolchiga hujum qiladi, ikkita o'yinchi esa to'pning uzatilishi ehtimolligi mavjud bo'lgan hududlarni yopadi.

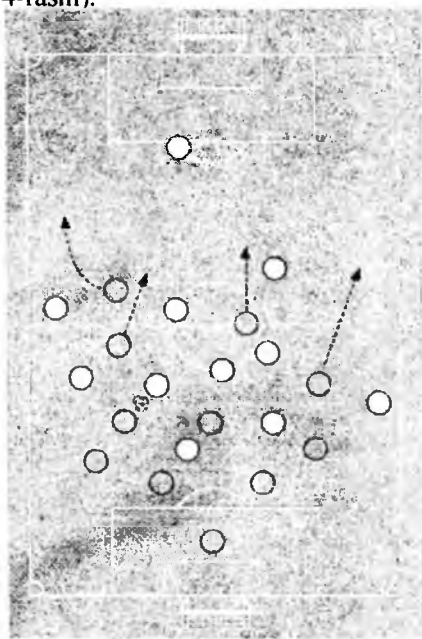
3-mashq: (33-rasm).



33-rasm. Maydonning raqib tomonida pressing ustida ishlash.

To'p yo'qotilishi bilan tezda raqib yarim maydonida to'pni qaytarib olishga kirishish talab qilinadi, bunda ikkita futbolchi to'pni egallagan o'yinchiga hujumga o'tadi, qolgan o'yinchilar esa shunday holatda joylashadiki, ya'ni raqibga oldinga to'p uzatishga imkon bermaydi, uni maydonning chekka chizig'iga siqib qo'yadi. Asosiysi – o'z jamoasining o'yinchilarining qayta tashkillanishi uchun vaqt yutib olish hisoblanadi.

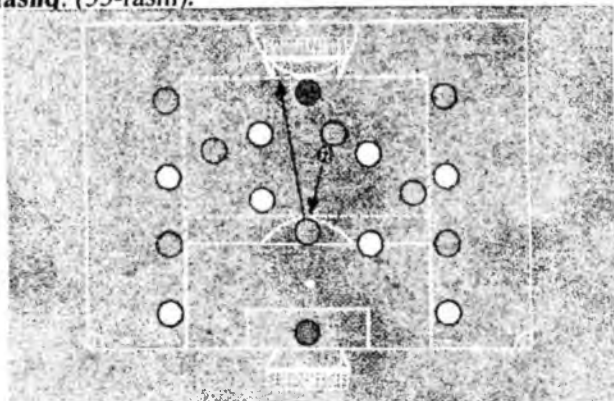
4-mashq: (34-rasm).



34-rasm. Maydonning o'ziga qarashli tomonida pressing ta'siri ostidan chiqib ketish.

Agar, jamoa o'z yarim maydonida to'pni egallab olsa, unda tezkorlikda hujumga chiqish tashkil qilinishi talab qilinadi. Agar, to'pni o'yinchi qanotlarda o'z hamkoriga uzatsa yoki o'z darvozaboniga tashlab berish orqali bu harakatni amalga oshirishi mumkin.

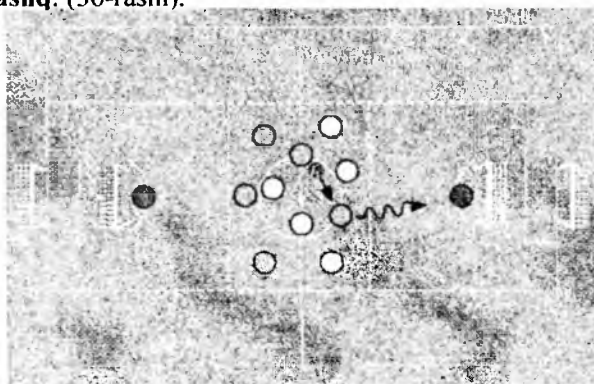
5-mashq: (35-rasm).



35-rasm. Pressing elementlari bilan o'yin olib borish.

Darvozabon bilan ikkita darvozada 4x4 holatda o'yin olib borish. Zahira o'yinchilar maydonning chekka chizig'ida joylashadi. Maksimal 5 ta pas tashlash va darvozaga zarba berish belgilanadi. Tezkor uzatishlar va qayta tashkillanish bilan erkin o'yin amalga oshiriladi. Zahira o'yinchilar bir-birlariga to'p oshirishlari mumkin emas.

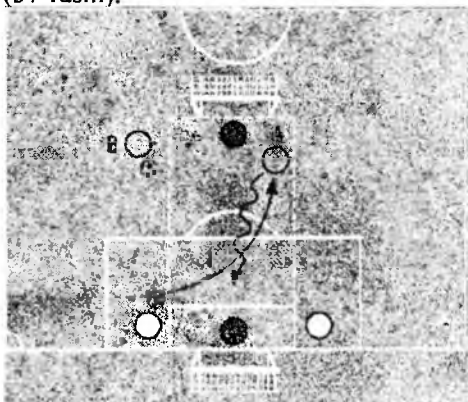
6-mashq: (36-rasm).



36-rasm. Guruh bo'lib pressing elementlari bilan o'yin olib borish.

Darvozabon bilan ikkita darvozada 5x5 holatda 3 ta hududda o'yin olib borish. O'rta hududda erkin o'yin amalga oshiriladi. Hujum hududida 1-2 urinish belgilanadi. Gol uchun 2 ochko, himoya chizig'ini kesib o'tish uchun 1 ochko beriladi.

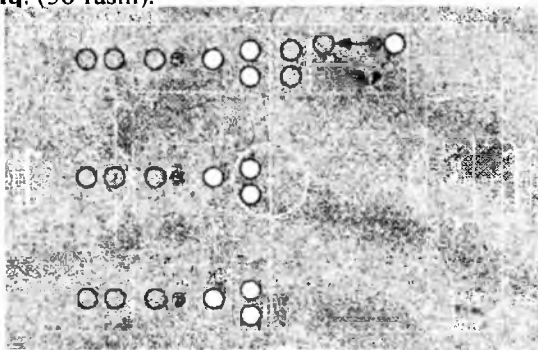
7-mashq: (37-rasm).



37-rasm. Pressing elementlari bilan birgalikda darvozalarni egallash bilan 1×1 o'yini.

O'yinchi darvoza chizig'ida joylashgan holatda o'z hamkoriga to'p uzatishni amalga oshiradi, to'pni qabul qilib olgan futbolchi darvozaga zarba beradi. Uzatishni amalga oshirgan o'yinchi himoyachi roliga chiqadi va unga buni amalga oshirishga halaqi beradi.

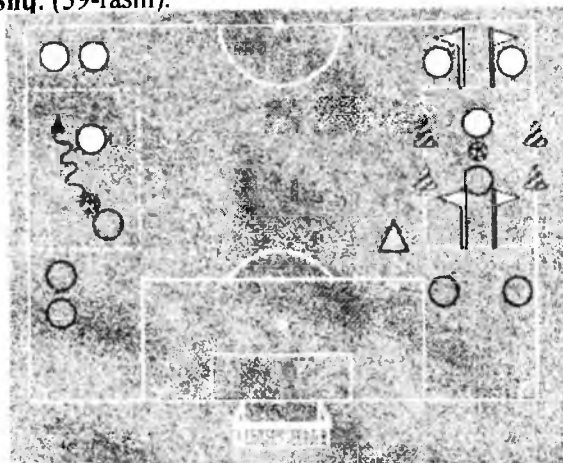
8-mashq: (38-rasm).



38-rasm. 1×1 o'yin.

Maydonning cheklangan bo'lagida 1×1 o'yinni amalga oshirish. Maqsad – chiziq bo'ylab to'pning kiritilishi. 1×1 vaziyatda to'pni egallashni takomillashtirish.

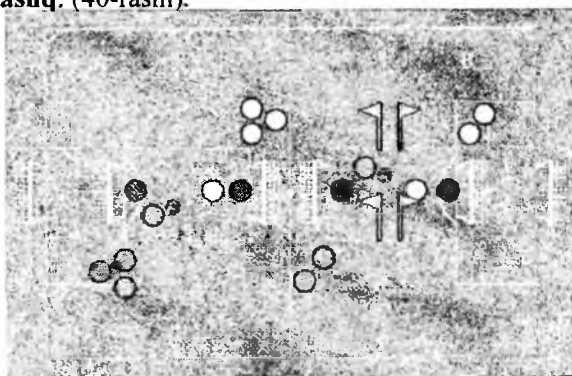
9-mashq: (39-rasm).



39-rasm. 1×1 , 2×2 o'yin. To'pni egallash (qaytarib olish) va raqibni aldab o'tishni takomillashtirish.

Maydonning cheklangan sohasida 1×1 , 2×2 o'yinni amalga oshirish. Chiziq bo'ylab to'pning kiritilishini amalga oshirish. Ikkinchi variantda darvoza chizig'iga kiritish belgilanadi.

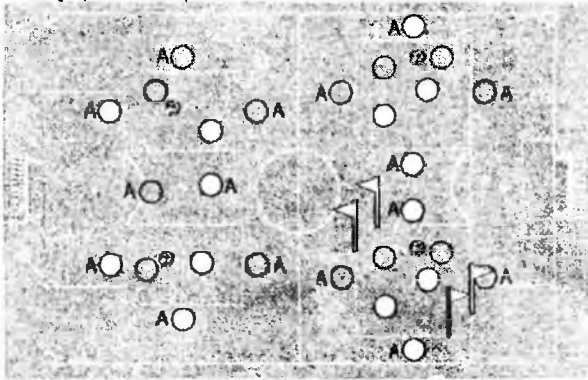
10-mashq: (40-rasm).



40-rasm. Cheklangan o'yin hududida 1×1 o'yin.

Darvozabon bilan 2 ta darvozada 1×1 , 2×2 o'yinni amalga oshirish. Vazifa – darvozaga iloji boricha ko'proq gol urish. Ikkinchi variantda to'pni bayroqchalar oralig'idagi chiziqqa olib kirish belgilanadi.

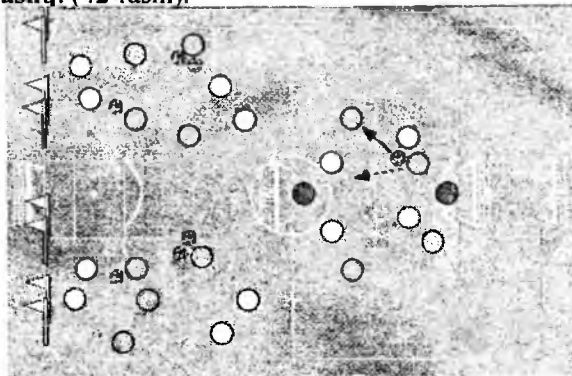
11-mashq: (41-rasm).



41-rasm. Neytral o'yinchilar bilan 1x1 o'yin.

Neytral o'yinchilar bir-birlari bilan o'ynashmaydi. To'pning kvadratda ushlab turilishi, neytral o'yinchilar 1 urinishda o'yin olib borishlari mumkin. Variant: maydon burchagida ustunlar oralig'idan gol urilishi mumkin.

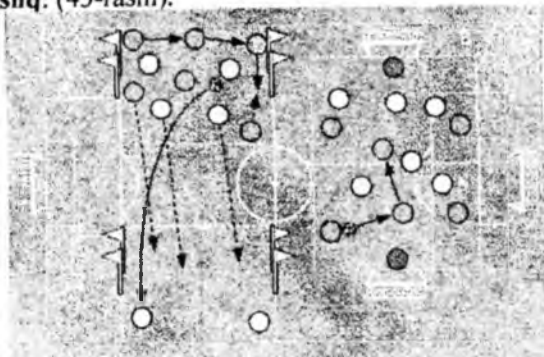
12-mashq: (42-rasm).



42-rasm. 2x2, 3x2, 4x4 o'yin.

Cheklangan o'yin maydonida, to'pning ushlab turilishi va kichik darvozalarni zabt etish orqali o'yin olib borish. Vaqt cheklanadi.

13-mashq: (43-rasm).

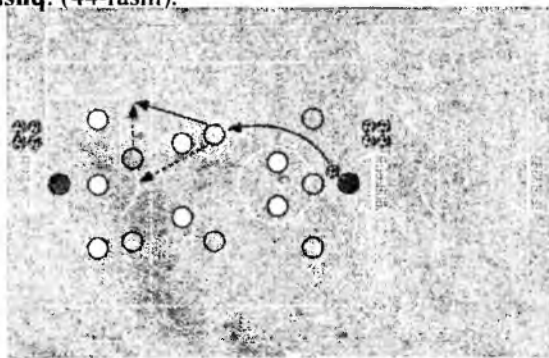


43-rasm. Pressing elementi bilan turli xil tarkibda o'yin.

6x4, 6x6 o'yinni amalga oshirish. Maydonda «A» jamoa 1-2 urinishda to'pni ushlab turadi va uni bayroqlar oralig'idagi chiziqqa olib kirishga harakat qiladi. Himoyalannuvchi jamoa to'pni egallaydi, uni maydonning boshqa tomonidagi o'z hamkoriga uzatadi va bu joydan to'pning nazorat qilinishi boshlanadi. Jamoaning ikkita o'yinchisi kvadratda qoladi.

2-variant: darvozabon bilan 2 ta darvozada 6x6 o'yin olib borish, o'z hududida, 2 ta urinishda o'yinni amalga oshirish.

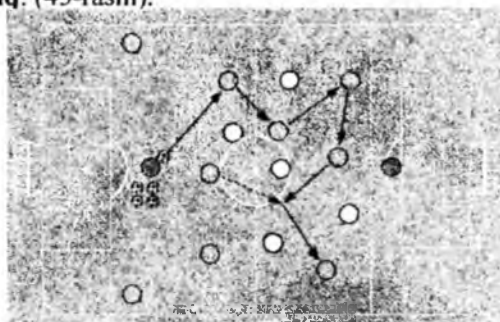
14-mashq: (44-rasm).



44-rasm. 7x7 o'yin.

Darvozabon bilan 7x7 holatda, 3 ta hududda o'yin olib borish. O'yin maydoni 3 ta hududga bo'linadi. O'rta hududda 2x2 holatda o'yin amalga oshiriladi. Hujum hududida 4x3 holatda, ikkita o'yinchi o'rta hududdan hujum hududiga o'tishi mumkin va o'z hujumchisiga ko'maklashadi.

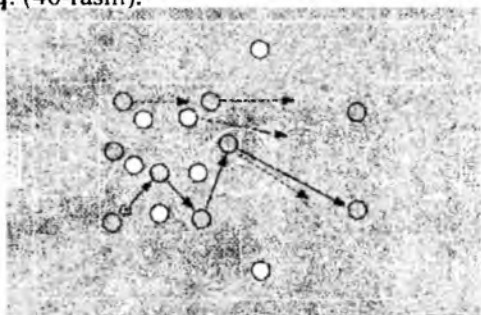
15-mashq: (45-rasm).



45-rasm. 7x5 o'yin.

«A» jamoa butun maydon bo'ylab to'pni nazorat qiladi. «B» jamoa to'pni egallashga harakat qiladi. Urinishlar soni 1-2 tagacha cheklangan. «B» jamoaning o'yinchisi to'pni egallaganidan keyingina u kvadratda joylashgan o'yinchilarga uzoq masofa bo'ylab to'pni uzatishni amalga oshiradi. Va endi boshqa jamoa to'pni nazorat qilishni boshlaydi, ochko olish uchun bir-biriga 10 marta to'p uzatishlarni amalga oshirish belgilanadi.

16-mashq: (46-rasm).

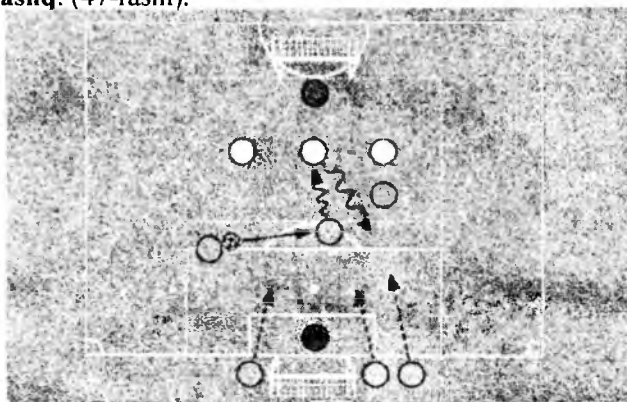


46-rasm. 9x7 o'yin.

O'yin maydoni ikkita hududga, ya'ni tor va keng hududlarga ajratiladi. Bitta jamoa 9 ta futbolchidan tashkil topgan bo'lib, tor hududda to'pni idora qiladi, 6-8 ta uzatishlarni amalga oshiradi va o'z hamkoriga tor hududda to'p uzatadi va barcha ushbu sohaga joyini o'zgartiradi. Agar, o'yinchilar 10 ta uzatishni amalga oshirishsa, u holda ochko hisoblanadi. Boshqa bir jamoa 7 ta futbolchidan tashkil topgan bo'lib, tor hududda to'pni egallashga harakat qilishadi. Bunda to'pni egallab olishdan keyin tor hududda turgan o'z hamkoriga to'pni uzatadi va shuningdek, to'pni nazorat qilishga harakat qiladi. Bunda 5

marta to'p uzatishdan keyin ochko hisoblaniladi. 9 ta futbolchidan tashkil topgan jamoada urinishlar soni 1 ta, 7 ta futbolchidan tashkil topgan jamoada esa urinishlar soni 2 tani tashkil qiladi. Agar, kam sondagi jamoa tor kvadratda uzatishni amalga oshirsa va bu joyda to'pni nazorat qilishni boshlasa, u holda ochko hisoblaniladi.

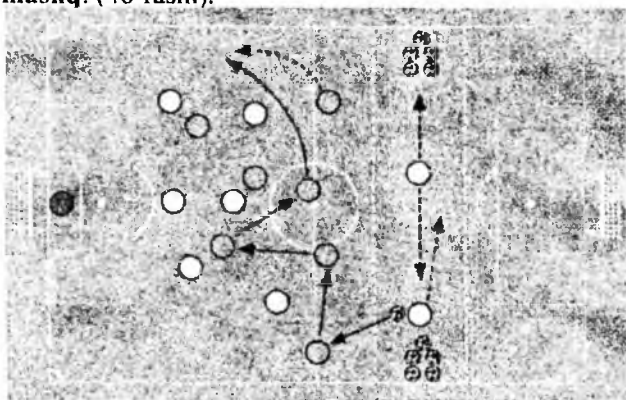
17-mashq: (47-rasm).



47-rasm. 3×3 o'yin.

Har bir 3 ta futbolchidan tashkil topgan 3 ta jamoa o'yin olib boradi. Ko'k rangdagi jamoa hujumni boshlaydi va darvozaga gol urishga harakat qilishadi. Agar, sariq rangdagi jamoa to'pni egallab olishsa, ular hujumni boshlashadi va pushti rangli jamoa qo'riqlayotgan boshqa darvozaga zarba berishadi.

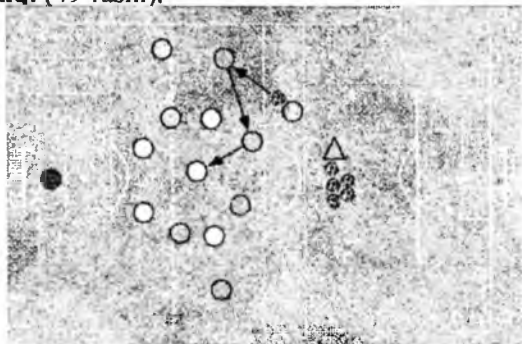
18-mashq: (48-rasm).



48-rasm. 7×6 o'yin.

7 ta hujumchining darvozabon va 6 ta himoyachiga qarshi o'yini Hujumchi o'yinchilar darvozaga gol urishga harakat qilishadi. Himoyadagi o'yinchilar to'pni egallab olishga va uni o'yin hududida turgan o'z hamkorlaridan biriga uzatish va belgilangan uzoq (punktir) chiziqlar bilan ko'rsatilgan turli xil yo'nalishlarda joyini o'zgartirishni amalga oshirishadi.

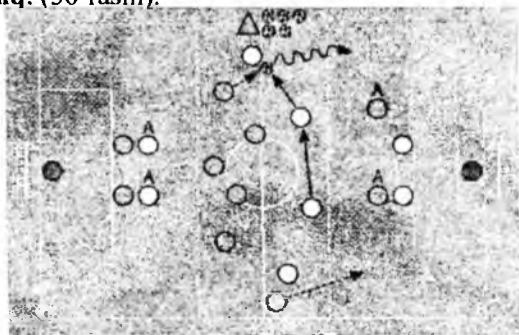
20-mashq: (49-rasm).



49-rasm. 5 ta himoyachiga qarshi 8 ta hujumchi.

Hujum qiluvchi jamoaning 5 ta o'yinchisi o'rta hududda o'yin olib boradi va hujum chizig'idagi o'zlarining 3 ta hamkoriga to'pni uzatishga harakat qilishadi, ular 3x2 holatda darvozaga gol urishga intilishadi. Himoyalovchi jamoa o'yinchilari to'pni egallashlari bilan murabbiyga uzoq masofadan to'p uzatishni amalga oshirishadi, bu harakatlari bilan ular ochko olishadi. Hujum chizig'i o'yinchilari o'rta hududga joyini o'zgartirishlari mumkin emas.

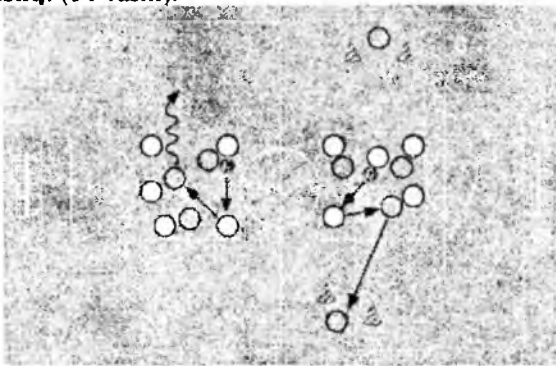
21-mashq: (50-rasm).



50-rasm. 8x8, 9x9, 10x10 o'yin.

8 ta futbolchidan tashkil topgan ikkita jamoa uchta o'yin hududida o'yin olib borishadi. O'rta o'yin hududida o'yin 4x4 holatda neytral ikkita o'yinchi bilan birgalikda olib boriladi. 5-6 marta to'p uzatishdan keyin to'p hujumchi o'yinchilarga uzatiladi va o'rta hududda joylashgan futbolchilardan biri hujumchilarga gol urishga ko'maklashadi (3x2 vaziyat). Hujum yakunlan-ganidan keyin murabbiy to'pni o'yinga kiritadi.

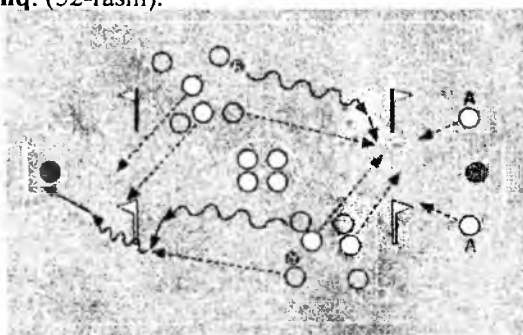
22-mashq: (51-rasm).



51-rasm. Cheklangan hududda o'ynash.

5x3 holatda, 1 ta urinishda o'yin olib boriladi. Himoya o'yinchilari, to'pni egallashdan keyin iloji boricha tekorlikda kvadratdan chiqish va to'pni chiziqqa yoki darvozalar ustunlari o'rtasiga kiritishga harakat qilishadi. Variant – to'pni egallovchi o'yinchi uni konuslar oralig'idagi o'z hamkoriga uzatadi.

23-mashq: (52-rasm).

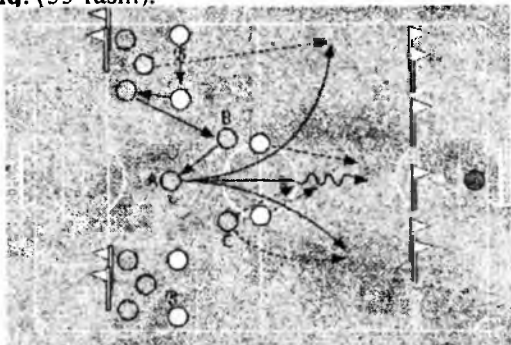


52-rasm. Cheklangan hududda o'yin.

4x2 holatda, 1-2 urinishda kvartarda o'yin olib borish. Murabbiyning signali bo'yicha to'pni egallagan ko'k libosdagi

o'yinchilar ustungacha yugurishni amalga oshirishadi, ularni yana ikkita o'yinchi qo'llab-quvvatlashadi, birgalikda harakat qilish orqali ular darvozaga gol urishlari talab qilinadi. Sariq libosdagi o'yinchilar darvozani himoya qilishadi.

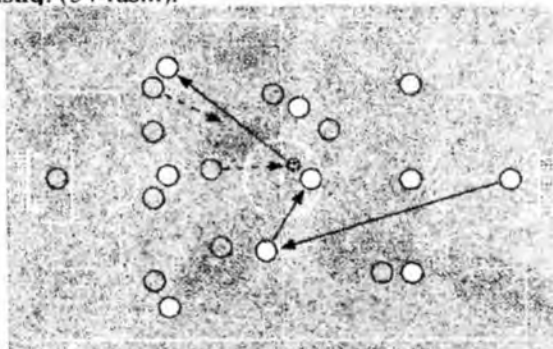
24-mashq: (53-rasm).



53-rasm. Pressing elementlari bilan darvozani egallash orqali kvadrat o'yin.

Birinci kvadratda 3x2 o'yin olib boriladi. Sariq jamoaning vazifasi – ustunlar oralig'idan to'pni o'tkazish hisoblanadi. Ko'klar jamoasining vazifasi – to'pning urilishiga yo'l qo'ymaslikdan tashkil topadi. Ko'klar o'yinchisi to'pni egallab olganidan keyin u to'pni «C» o'yinchiga uzatadi, bu o'yinchi esa to'pni «A» o'yinchiga tashlab beradi, bu o'yinchi qanotlar bo'ylab o'z jamoasi a'zolariga uzoq masofadan to'p oshirishni amalga oshiradi. Keyin 5x3 vaziyatda o'yinchilar darvozaga to'p kiritishlari talab qilinadi.

25-mashq: (54-rasm).

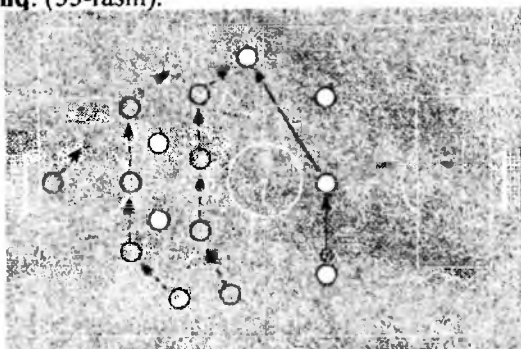


54-rasm. 9x9 o'yinda darvozabon bilan hududga oid pressing ustida ishlash.

Ko'klar jamoasi 4+4+1 sxemada o'yin olib borishadi, sariqlar esa 3+3+3 sxemada o'ynashadi. O'yinchilarning joyini o'zgartirishi,

to'pni qaytarib olish bo'yicha o'yin, "straxovka" amalga oshiriladi. Bo'sh hududga chiqish darvozaga zarba berish bilan birgalikda bajariladi.

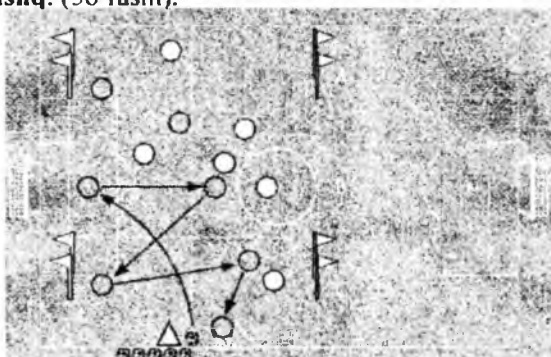
26-mashq: (55-rasm).



55-rasm. Qayta tuzilish ustida 6x8 holatda ish olib borish.

8 ta himoya o'yinchilari darvozabon bilan 6 ta hujumchi o'yinchilarga qarshi o'yin olib borishadi. Sariq formadagi o'yinchilar asta-sekin to'pni uzatishni amalga oshiradi. Himoya o'yinchilar (ko'klar) to'p yo'nalishi bo'yicha joyini o'zgartirishni bajarishadi. Bunda alohida darajadagi e'tibor hududni tanlash, hamkorning "straxovka" qilishga qaratiladi.

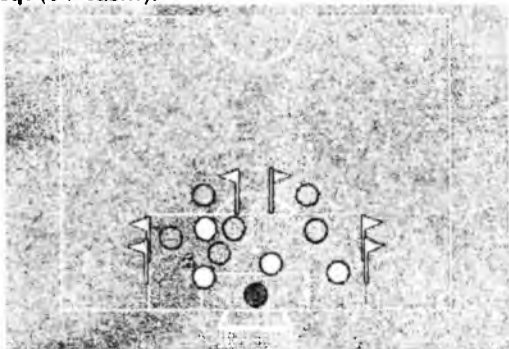
27-mashq: (56-rasm).



56-rasm. Hududlarda 7x7, 6x6 o'yin.

4 ta kichik darvozada 1-2 urinish bilan o'yin olib boriladi. Bitta hududda bir vaqtning o'zida to'pni egallab turgan jamoadan 3 ta futbolchi joylashishi mumkin. To'pni hohlagan darvozaga urish mumkin.

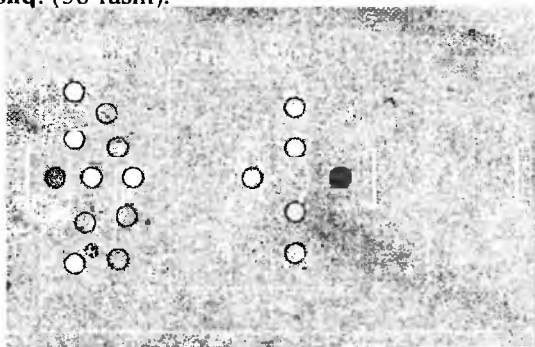
28-mashq: (57-rasm).



• 57-rasm. 6x5 o'yin.

Sariqlar jamoasi maydonda 4 ta o'yinchi va darvozabon bilan to'pni hududdan olib chiqishni bajarishadi. Ko'klar jamoasi 6 ta o'yinchi bilan darvozaga to'pni urishlari talab qilinadi. Himoyachilar himoyadan ustunlar orqali chiqishlari bajariladi. Hujum qiluvchi pressingni amalga oshirishadi va ularga himoyadan chiqishga yo'l qo'yishmaydi.

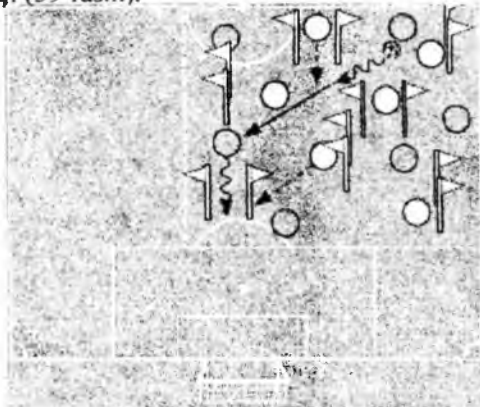
29-mashq: (58-rasm).



58-rasm. Uchta hududda 5x5 o'yin.

5 tadan o'yinchidan tashkil topgan o'yinchilar jamoasi A va B hududlarda o'yin olib borishadi, C hudud neytral hudud sifatida belgilanadi. Gol urgan jamoa boshqa darvozaga gol urishga kirishadi. Sariqlar himoyalanaadi, ular to'pni egallab olishlari bilanoq $\frac{1}{2}$ hududga chiqishadi va tezda B hududda darvozaga hujum qilishni boshlaydi. Agar, pushtilar to'pni sariqlardan tortib olishsa (egallashsa), u holda ular A hududdagi darvozaga hujum qilishadi. Vazifa – pressing, himoyadan hujumga o'tish hisoblanadi.

30-mashq: (59-rasm).



59-rasm. Hududiy himoyada holatni tanlash.

6×6, 7×7 holatda cheklangan o'yin hududida 7 ta darvozada o'yin olib borish. Hamkorning bo'sh hududga chiqib borishi bilan to'p uzatiladi. Ustunlar oralig'idan uzatilgan to'p ustun ortida turgan o'z jamoasi o'yinchilari tomonidan egallanadi va bu holat 1 ochko sifatida baholanadi.

4.4. Hujum o'yin taktikasi

Qayd qilib o'tilganidek, zamonaviy futbol nisbatan tezkorroq va dinamiklik xususiyati yuqoriroq bo'lib borishi kuzatiladi. Bunda maydonning cheklangan bo'laklarida kuch sarflanuvchi yakka kurashlar soni ortib borishi, futbol-chilarning ta'sir ko'rsatish hududlari kengayishi qayd qilinadi. Ko'pgina jamoalar tomonidan o'z darvozasini qo'riqlashda himoyada ko'p sondagi o'yinchilardan foydalanish sharoitida futbolchilarning hujum harakatlarini tashkil qilishiga nisbatan talablar darajasi ortishi kuzatiladi, shuningdek ekstremal vaziyatlarda, qat'iy pressing sharoitlarida individual (yakka tartibdagi) mahoratning roli ortib borishi kuzatiladi. Bularning barchasi taktik sxemalarga nisbatan yangicha yondashuvlar va ularni ro'yobga oshirishda murabbiylardan chuqur fikrlashlarni talab qiladi.

V.V. Lobanovskiy [17; 27] tomonidan qayd qilinishicha, taktikaning mavjudligi – bu uning ro'yobga oshirilishini belgilab beradi. Taktikani o'yinchilar ro'yobga oshiradi. Har qanday taktikani o'ylab topish mumkin, o'yinchilar esa – ularni ro'yobga oshirish holatida bo'lmasliklari mumkin yoki buni bajarishni hohlamasliklari mumkin, shuningdek turli xil sabablarga ko'ra yomon darajada

tayyorlanishlari mumkin. Demak, taktika aybdor emas, bu holatda uni ro'yogga oshiruvchi aybdor hisoblanadi.

Hujum qiluvchi jamoaning asosiy vazifasi – gol urishdan tashkil topadi. Buning uchun vositalar va yo'llar turli xilda bo'lishi mumkin. Hisobdagi farqlanishlar ko'pincha holatlarda «standartlar»ning bajarilishi va ulardan himoyalanih, qarshi hujumlarni mahorat bilan amalga oshirish va raqibning keskin hujumlariga qarshi tura olish, shuningdek individual mahoratning rivojlantirilishi, uzoq masofalarga zarba bera olishni bilish, yakka ijrochilik mahoratini namoyon qilish va standart holatlardan samarali foydalanishga bog'liq hisoblanadi.

23-jadvalda 2009-2010-yillarda UEFA Chempionlar Ligasida urilgan gollar tahlili aks ettirilgan [19]. Ko'rish mumkinki, gollarning ko'pchiligi – 63 (19,6%) «qanotlardan uzatishdan keyin» urilgan; 55 ta gol (17%) «o'yinchining oldinga o'tishi» va hujumni amalga oshirishi, «himoyachilar orasidan zarba berish»dan keyin va 54 ta gol (16,8%) «uzoqdan zarba berishdan keyin» urilgan. Bu holat shundan dalolat berdiki, ya'ni ko'pgina gollar bari-bir o'yin kombinatsiyalarida yutib chiqish natijasida uriladi va kamroq miqdorda gollar standart holatlarni bajarishdan keyin uriladi. Ushbu ko'rinishda, standart holatlar yordamida jami 25,6% gollar urilganligi qayd qilinadi.

23-jadval

UEFA chempionlar ligasi (2009-2010-yillar) davomida urilgan gollarni tahlil qilish

O'yin vaziyatlari	Gollar	%
Yutuqdan keyin burchak zarbasi	23	7,2
To'g'ridan beriluvchi jarima zarbasi	16	5
Erkin zarba berish	25	7,8
Penalti	14	4,3
Autdan tashlashdan keyin	4	1,3
3 ta futbolchi ishtirokida kombinatsiyadan keyin	21	6,5
Qanotdan zarba berishdan keyin	63	19,7
O'tishdan keyin orqaga pas tashlash	11	3,4
Diagonal uzatishdan keyin	8	2,5
Egallab olish, qisqa pas, aldab o'tish va yaqin masofadan darvozaga zarba berish	14	4,4
Uzoqdan zarba berishdan keyin	54	16,9
Forvardning oldinga o'tishi va himoyachilar orasidan zarba berishi	55	17,2
Darvozabonning xatosi	3	0,9
Raqib bilan yakka kurash	9	2,9
Jami:	320	100

24-jadvalda 2009 yilda «Bunyodkor» jamoasi tomonidan urilgan gollar haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

**2009 yilda «Bunyodkor» jamoasi tomonidan urilgan gollar
(OFK chempionlar ligasi, O'zbekiston chempionalti va Kubogi va nazorat o'yinlarida urilgan gollar)**

O'yin vaziyatlari	Texnik-taktik harakatlar tiplari	Golni qanday urishgan	Gollar soni	
				%
Standart holatlar	1. Burchak zarbalari	Burchakdan uzatish yoki burchakda yutib olishdan keyin to'pning bevosita darvozaga yo'llanishi	9	8,5
	2. Jarima zarbalari	Jarimadan keyin tezda gol	10	9,4
	3. Erkin zarbalar	Jarima yoki erkin zarba yutib olinishidan keyin gol	11	10,4
	4. Penalti	Penaltidan keyin gol	6	5,6
Standart holatlarni yutib olishdan keyin urilgan barcha gollar			36	33,9
O'yin harakatlarini yutib olish	6. Uchta o'yinchidan tashkil topgan devor yoki kombi-natsiya	Devorda o'yindan keyin gol	4	3,8
	7. Qanotdan to'p uzatish	To'pning qanotdan uzatilishidan keyin gol	27	25,4
	8. Orqaga pas	Oldinga yuguruvchi o'yinchiga orqaga pas tashlashdan keyin gol	3	2,9
	9. Jarima maydonida diagonal uzatish	To'pning jarima maydoniga diagonal uzatilishidan keyin gol	6	5,6
	10. Aldab o'tish	Hujum qiluvchining aldab o'tishga urinishi, bitta yoki undan ortiq sondagi o'yinchilarni aldab o'tishidan keyin gol	8	7,5
	11. Uzoqdan beriluvchi zarbalar	16,5 metrdan ortiq masofadan zarba berishdan keyin gol	4	3,8
	12. Oldinga tashlash	Himoyachilar oralig'idan «kesib» tashlash yoki erkin zoaga pas tashlash	15	14,2
	13. Gol urib qo'ya qolish	O'yinchi to'pning darvoza ustunidan, darvozaabondan yoki raqib o'yinchidan qaytishidan keyin gol urishi	3	2,9
O'yinda urilgan barcha gollar			70	66,1
Jami urilgan gollar			106	100

Ko'rinib turibdiki, «Bunyodkor» futbol jamoasining futbolchilari ko'proq gollarni, ya'ni 70 ta golni (66,1%) o'yin davomida urishgan; standart vaziyatlarni yutib olishdan keyin 36 ta gol (33,9%) urilgan. Standart vaziyatlardan urilgan gollarni tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, ulardan ko'pchilik qismi erkin zarba va jarima zarbalarini yutib olishdan keyin urilgan. O'yin davomida urilgan gollar ko'proq «qanotlardan tashlab berish»dan keyin va himoyachilar

o'rtasidan «to'pni oraliqdan kesib tashlash»dan keyin urilgan. Uyin davomida urilgan gollar bo'yicha o'yin vaziyatlarining turli xilligi boshqacha ko'rinishga ega bo'lishi mumkin, ushbu jadvalda nisbatan tipik hisoblangan vaziyatlar keltirilgan.

UEFA Chempionlar Ligasi va OFK Chempionlar Ligasi, O'zbekiston Kubogi o'yinlarida urilgan gollarni solishtirib ko'rilganda, asosiy tendentsiya ko'zga tashlanadi, ya'ni o'yindan ko'proq darajada gollar urilganligi qayd qilinadi. Biroq, shuningdek standart vaziyatlarni yutib olish va uni muvafaq-qiyatli bajarish ham o'yin natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, bu holat o'z tarkibida jarima, erkin zarba va burchak zarbalarini mahorat bilan ijro etish qobiliyatiga ega bo'lgan o'yinchilar mavjud bo'lgan jamoalarga tegishli holat hisoblanadi. Bu vaziyatda jamoaning o'yin taktikasini tuzib chiqishida raqib jarima maydoni yaqinida fol ishlatilishi va o'z navbatida jarima zarbasi ishlab olish yoki erkin zarba ishlab olishni ro'yobga oshirish asosida ish tutiladi.

Zamonaviy futbolda o'z jamoasining hujum harakatlari bajarilishida o'yinchilarning himoya chizig'ida ishtirok etishi darajasi ortib borishi qayd qilinadi. Shunday qilib, FIFA texnik guruhi boshlig'i Jan-Pol Brigger tomonidan 2010-yildagi jahon chempionati yakunlari bo'yicha qilgan chiqishi vaqtida qayd qilib o'tilishicha, agar to'rt yil oldin o'yinchilarning himoyadan hujumga o'tishlari 12% ni tashkil qilgan bo'lsa, u holda JARda o'tkazilgan chempionatda bu ko'rsatkichning 19% gacha ortishi kuzatilganligi keltiriladi.

Shuningdek, alohida qayd qilinishicha, birinchi golning o'yin yakuniy natijalariga ta'siri kuzatilishi keltiriladi. 64 ta terma jamoa tomonidan o'tkazilgan 46 ta o'yinda hisob ochilib, g'oliblar aniqlangan. «Faqat to'rtta vaziyatdagina birinchi bo'lib gol o'tkazib yuborgan jamoalar tomonidan irodali g'alaba qo'lga kiritilgan, – deb ta'kidlaydi, Brigger. – Biz ko'rishimiz mum-kinki, birinchi golning roli juda sezilarli ahamiyatga ega hisoblanadi» [20].

Futbol nazariyasida o'yin taktikasi – individual, guruhga tegishli va jamoaviy harakatlarga bo'lib chiqilishi qabul qilingan [1; 12; 23].

Individual hujum harakatlari to'p bilan to'psiz holatda amalga oshiriluvchi harakatlarga ajratiladi.

To'psiz holatdagi harakatlar o'z tarkibiga: ochilish uchun pozitsiyani tanlash, raqibning diqqatini o'ziga tortish va maydonning ma'lum bir uchast-kasida son jihatidan ustunlikka erishishni yuzaga keltirish kabilardan tashkil topadi.

Bildirilgan fikrlarga ko'ra [30], futbol – bu sezilarli darajada o'yinsiz holatda amalga oshiriluvchi o'yin hisoblanadi. Yevropa

futbol chempionati o'yinlari davomida 1992-yilda Daniyada chempionat mezbonlari jamoasi har bir taymda o'rtacha 7 daqiqa davomida to'pni egallab turishlari qayd qilingan, umumiy to'pni egallab turish esa alohida o'yinchilarda 20 s dan 30 daqiqaga tebranishga ega hisoblanadi. Chempionlar Ligasi turnirida jamoalar tomonidan to'p o'rtacha 27 daqiqa davomida idora qilingan. Masalan, 2002-yil oktyabr oyida o'tkazilgan, «Yuventus» (Turin) jamoasining «Feyenord» (Niderlandiya) jamoasiga qarshi butun o'yini davomida to'pni 23 daqiqa idora qilishi qayd qilingan, «Feyenord» jamoasida esa bu ko'rsatkich 26 daqiqani tashkil qiladi. Alohida o'yinchilar to'pni o'yin davomida o'rtacha 1,5 daqiqadan 2 daqiqagachani tashkil qiladi. O'z joyini o'zgartirishda o'yinchi to'pni egallab turgan hamkoriga to'pni uzatish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi, ushbu holatga erishish faqat mashg'ulotlar mashqlarida bu harakatlarni ko'p marta takroriylikda mashq qilish asosidagina qo'lga kiritiladi. Boshqa tomondan, bu ko'rinishdagi harakatlar raqibning himoyani amalga oshirishida qiyin vaziyatga tushirib qo'yilishiga olib kelishi mumkin.

Mutaxassislar tomonidan [12; 18; 23] tavsiya qilinishicha, ochilishni yuqori tezlikda bajarish talab qilinadi, bunda raqib uchun kutilmaganda harakat qilish zarur hisoblanadi. Hujum chizig'i futbolchilari butun vaqt davomida nisbatan qulay va foydali pozitsiyani tanlash uchun manyovrlarni amalga oshirishlari kerak. Ushbu ko'rinishda hujumchi o'yinchilar raqib himoyachilari bilan deyarli bitta chiziqda joylashishlari talab qilinadi, u holda ular har doim o'zining joylashgan o'rnini nazorat ostiga olishlari, o'yindan tashqari holatga tushib qolmasliklari juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Diqqatni jalb qilishning asosiy vazifasi – ma'lum bir hududda to'pni egallagan holatdagi o'z hamkori uchun raqib darvozasini ishg'ol qilishda qulay pozitsiyani yuzaga keltirish maqsadida o'yinchining joyini o'zgartirishi hisoblanadi.

Guruh ko'rinishida futbolchilarning maydonning ma'lum bir uchastkasida son jihatidan ustunlikka erishishi yuzaga keltirilishi o'yin kombinatsiyasida yutib chiqish hisobiga raqibdan ustun kelish va o'z navbatida, darvozaga zarba berish bilan kombinatsiyani yakunlash imkonini beradi.

To'p bilan harakat qilish o'z tarkibiga: uzatishlar, idora qilish, aldab o'tish, to'pning to'xtatilishi va zarba kabi harakatlarni qamrab oladi.

Guruh ko'rinishidagi taktik harakatlar o'yin davomida turli xil kombinatsiyalardan tashkil topgan bo'lib, shuningdek standart

vaziyatlarni yutib olishdan iborat hisoblanadi. O'yin davomida kombinatsiyalar juda turli xilda bo'lishi mumkin va ikkitadan o'ntagacha futbolchilar ishtirokida bajarilishi mumkin. Turnir strategiyasiga bog'liq holatda ehtimolligi mavjud bo'lgan raqibning kuchi, o'yinchilarning funksional holati va tanlangan o'yin taktikasidga bog'liq ravishda turli xil o'yin epizodlarida ishtirok etuvchi o'yinchilarning soni turli xilda bo'lishi mumkin. Shunday qilib, masalan Qatarda o'tkazilgan 2011-yildagi OFK Kubogi o'yinlarida O'zbekiston va Avstraliya terma jamoalari tomonidan bajarilgan o'yin kombinatsiyalar soni quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi (25-jadval).

25-jadval

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining ishtirokida OFK kubogida Avstraliya terma jamoasi bilan final uchrashuvida kombinatsiyalar soni

Uchrashuv	2	3	4	5	6	7	8	Jami
1-taym	13	8	9	10	6	7	5	58
2-taym	6	5	11	10	5	6	5	48
Jami	19	13	20	20	11	13	10	106
Jami %	17,9	12,4	18,8	18,8	10,3	12,4	9,4	100

Ko'rinib turganidek, butun uchrashuv davomida 106 ta o'yin kombinatsiyalari amalga oshirilgan bo'lib, ulardan 20 tasi 4 tadan 5 tagacha futbolchilar ishtirokida tashkil qilingan kombinatsiyalardan iborat hisoblanadi (18,8%). Ikkita futbolchi ishtirokidagi kombinatsiya 19 tani tashkil qilib, bu qiymat 17,9% ni tashkil qiladi. Bu raqamlar O'zbekiston terma jamoasining o'yin faolligidan dalolat beradi.

26-jadvalda O'zbekiston terma jamoasining ushbu turnirda Koreya terma jamoasiga qarshi o'yin bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

26-jadval

O'zbekiston terma jamoasi ishtirokida OFK kubogida Koreya terma jamoasiga qarshi 3-o'rin uchun o'tkazilgan uchrashuvida amalga oshirilgan kombinatsiyalar

Uchrashuv	2	3	4	5	6	7	8	Jami
1-taym	20	19	9	8	9	5	1	71
2-taym	15	13	11	13	4	1	0	57
Jami	35	32	20	21	13	6	1	127
Jami %	27,5	25,1	15,7	16,5	10,2	4,7	0,38	100

Koreya terma jamoasi bilan o'yin davomida O'zbekiston futbolchilari 127 ta kombinatsiyani amalga oshirishgan. Ulardan ko'proq kombinatsiyalar ikkita – 35 ta (27,5%) va uchta – 32 (25,1%) futbolchilar ishtirokida bajarilgan. Kamroq darajada kombinatsiyalar

esa ettita – 6 ta (4,7%) va sakkizta – 1 (0,38%) futbolchi ishtirokida bajarilishi qayd qilinadi. Bu holat shundan dalolat beradiki, ya'ni ushbu o'yinda futbolchilarning o'zaro uyg'unlikdagi harakatlari soni kam hisoblanadi. Shu sababli, har bir o'yinda futbolchilarning o'yin davomida u yoki bu kombinatsiyalarni bajarish vaqtida o'zaro bir-birlarini tushinishlari alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Faqat ishonarli darajada, mashg'ulotlarda o'ynab ko'rilgan kombinatsiyalar, ya'ni hamkorlarning bir xil yo'nalishda fikrlashlari va ulardan har birining o'z manyovrini yaxshi bilishi guruh holatida ularning amalga oshiruvchi harakatlari muvaffaqiyatini belgilab berishi mumkin.

Jamoaviy taktik harakatlar hujumda tezkor hujum va sekin amalga oshiriluvchi pozitsion hujumga ajratiladi.

4.4.1. Pozitsion hujumga o'tish

Pozitsion hujumga o'tish futbolchilarning nisbatan ko'p tarqalgan hujum harakatlari turlaridan biri hisoblanadi.

Yevro-2012 chempionatida 72 ta gol urilgan bo'lib, ulardan 42 ta gol pozitsion hujumlarni ro'yobga oshirishdan keyin urilgan [19].

Mutlaq ko'pchilik jamoalar o'z darvozalarini himoya qilishda 4 tadan 9 tagacha futbolchilardan foydalanishadi, bunda ular 2 yoki 3 ta himoya darajalari bo'ylab joylashtiriladi. Bu ko'rinishdagi zich joylashtirilgan himoyani yorib o'tish yetarlicha darajada qiyin masala hisoblanadi. SHu sababli, hujumning taktik usullaridan biri – bu to'pning uzoq masofaga oshirib berishilishi bilan bog'liq bo'lib, bunda raqibning himoya chegarasini joyidan qo'zg'atish va unda tirqishlar ochilishini yuzaga keltirish va oldiga bo'ylama yo'nalishda uzatishlarni amalga oshirish, kesib tashlash yoki himoyachilar orqasiga tashlab, o'z jamoasi o'yinchilarini zarba pozitsiyasiga olib chiqish nazarda tutiladi.

Pozitsion hujum ko'p sondagi futbolchilardan foydalanilib, to'pning uzoq vaqt davmolda nazorat qilinishi va ko'p sondagi uzatishlarni amalga oshirish, hamkorlar o'rtasida ko'ndalangiga va orqaga to'p uzatishlar amalga oshirilishini belgilab beradi. Bir-biriga to'pni uzatuvchi jamoa qanotga qanotga hujumning ko'chirilishga urg'u berishi mumkin, oldinga uzatish uchun qulay lahzani kutish qayd qilinadi. Bunda hamkorlar to'psiz manyovrlarni amalga oshirishlari talab qilinadi, ular raqib darvozasi oldida nisbatan kamroq darajada himoyalanuvchi hududlarni qidirib topishlari zarur hisoblanadi. Hujumni amalga oshirayotgan jamoa futbolchilari jab qiluvchi manyovrlarni bajarishda hujum hududsini kengaytirishlari, himoyalanuvchi jamoa o'yinchilari oralig'idagi masofaga kattalashtirishi, joyini o'zgartirish va yolg'ondakam tezlashishlardan

foйда-lanish va buning hisobiga raqibning darvozasiga tahdid solish usullari va yo'llarini topish talab etiladi. Hujumning kengligi – bu har qanday zamonaviy jamoaning muhim sifatlaridan biri hisoblanadi.

Hisoblanilishicha, agar jamoa uzoq vaqt davomiyligida to'pni nazorat qila olsa, u o'yinda ustunlikka ega hisoblanadi. Bu fakt shubhalanishga o'rin qoldirmaydi, biroq har doim ham mustloqo o'yinda ustunlik u yoki bu uchrashuv davomida jamoaga g'alaba olib kelavermaydi. Masalan, 2012-yilda o'tkazilgan UEFA Chempionlar Ligasida «Barselona» va «Seltik» jamoalari o'rtasidagi uchrashuvda Ispaniyalik futbolchilar butun o'yin davomida to'pni nazorat ostida ushlashlari qayd qilinadi. Shotlandiyalik futbolchilar ikkinchi taymda to'pni bor-yo'g'i 45 soniya davomida egallab turishlari kuzatiladi, bu vaqt davomida darvozaga 2 marta zarba berishgan va bundan tashqari, o'yin 1:2 hisobida yakunlangan.

Hujum qiluvchi jamoa o'yinchilari uchun pozitsion hujumni amalga oshirishda to'pni paslatib qisqa va o'rta masofalarga uzatishlarni bajarish juda muhim hisoblanadi, bunda 1-2 urinish orqali harakatlar tezkorlikda bajarilishi, hamkorning to'p ustida ishlashga vaqt sarflamasligi talab etiladi, raqib esa qayta tashkillanishga ulgurmay qolishi va o'z darvozasini himoya qilush uchun qulay pozitsiyani tanlay olmasligiga erishish zarur hisoblanadi.

Buning uchun doimiy ravishda maydonning ma'lum bir uchastkasida ushbu lahzada to'p joylashgan sohada son jihatidan ustunlik tashkil qilinishi talab qilinadi. Qulay holatdagi zarba berish pozitsiyasiga kirib borishning juda samarali vositasi sifatida «devor» va «qo'sh devor» deb nomlanuvchi o'yin kombinatsiyalari ko'rsatib o'tiladi. Hujum yo'nalishini o'zgartirishda va to'pning qanotdan qanotga uzatilishida diagonal, ko'ndalang uzoq masofaga yoki o'rta masofaga uzatish amalga oshiriladi, bu harakat kutilmagan tarzda bajarilishi va himoyalannuvchi jamoaning himoyasini tarqoq holatga keltirishga qaratilishi talab qilinadi. Buning uchun hujum qiluvchi jamoaning futbolchilari qanotlardan biriga joyini o'zgartiradi, ushbu tomonga ko'p sondagi himoya-lanuvchi o'yinchilarni siljitishi natijasida qarama-qarshi qanot sohasini o'z jamoasning chekka himoyachilarini ishga tushirish uchun bo'shatishni ta'min-laydi. Maydonning qarama-qarshi hududsi hujum uchun bo'shatilgandan keyin ushbu joyga to'pni uzatish bajarilishi ta'minlanadi, uzoq masofaga uzatib berish orqali va uning boshqa qanotda rivojlanirilishi amalga oshiriladi. Bunda himoya har doim ham qayta tuzilishga ulgurmaydi.

Bu ko'rinishdagi taktikaning yaxshi misoli sifatida Ispaniya terma jamoasining chap himoyachisi Xordi Alba o'yinini ko'rsatib o'tish

mumkin. U Ispaniya o'yini tashkil qilinishida chegaraviy darajadagi muhim hisoblangan futbolchi hisoblanadi. Aynan, Xordi Albaning o'yinga doimiy ravishda jalb qilinishi natijasida Ispaniya jamoasi nafaqat cheklangan maydon sohasida kombinatsiyalarni amalga oshirishi, balki keng ko'lamda o'yin olib borishi mumkin bo'ladi. Bu holat o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, ushbu o'yinchining terma jamoadagi haqiqiy yuqori tezlikka ega bo'lgan yagona futbolchi hisoblanishi bilan belgilanadi. Buskets, Xavi, Xabi Alonso kabi o'yinchilar esa hotirjam harakatlanuvchi o'yinchilar hisoblanadi. Fabregas, Inyesta va Silva portlash tarzida harakatlanishi mumkin, biroq ularning harakatlanish tezligi yaqqol ko'rinishda yuqori tezlikka ega emas. Alba esa har qanday o'yinchini quvib o'ta olishi mumkin. Barcha jihatlari bo'yicha Alba ajoyib tarzda chidamli futbolchi hisoblanadi. O'zining navbatdagi yugurish tempini ishga tushirishi hisobiga Alba o'yinning 93-daqiqasida ham yuqori darajada o'yin ko'rsata olishi mumkin. Esga olish mumkinki, 2013-yilda «Milan» jamoasi darvozasiga kiritilgan gol o'yinning 91-daqiqasida amalga oshirilgan. Bunda gol urush uchun u yuqori tezlikda 70 metr dan ortiq masofaga yugurib o'tishi talab qilingan. Hujum va himoya harakatlarining birlashtirilishi unda albatta biroz ideal holat darajasiga etmaydi. Alba ishqibozlik asosida o'yinga berilib ketuvchi o'yinchi emas, balki o'yinning tempini ajoyib tarzda seza oladi va anglay oladi, oldinga harakatlanmasdan, qachon himoyada hotirjamlik bilan o'ynash kerakligi yoki o'z qanotini ochiq qarshi hujumda tashlab chiqish kerakligini biladi.

Pozitsion hujumda tezkorlik – sekinlikdan foydalanishni, keyin esa juda tezkorlikda harakatlanishni bilish talab qilinadi. Va albatta, to'p yo'qotilgan vaziyatda va hujum uzib qo'yilgan sharoitda tezda to'pni qaytarib olishga kirishish, raqibning qarshi hujumni tashkil qilishiga halaqit berish talab qilinadi.

O'z darvozasi himoyasi markazida jamoaning katta miqdordagi himoya zahiralari to'play olishi va to'yingan holatda, zich ko'rinishda himoya chizig'ini yopa olishini yuzaga keltirish 7-8 ta futbolchi ishtirokida amalga oshirilishi yetarlicha darajada qiyinligini hisobga olib, ko'pchilik tomonidan hujumda qanotlardan hujum kabi hujum qilish turidan foydalaniladi. Masalan, 2013-yilda Yevropa Chempionlar Ligasining 1/8 finalida «Milan» (Italiya) va «Barselona» (Ispaniya) jamoalari uchrashuvida Ispaniyalik futbolchilar qanotlar bo'yicha quyidagi sondagi hujumlarni bajarishgan (uzatish yoki jarima maydoniga to'pning oshirib berilishi bilan yakunlanuvchi hujum) (27-jadval).

«Barselona» jamoasi futbolchilari tomonidan «Milan» jamoasi bilan uchrashuvda bajarilgan qanot hujumlari soni

Uchrashuv sanasi	Qanotlar	1-taym	2-taym	Jami
20.02.2013	O'ng	4	3	7
	Chap	1	1	2
	Jami	5	4	9
12.03.2013	O'ng	11	3	14
	Chap	3	1	4
	Jami	14	4	18

Ko'rish mumkinki, birinchi uchrashuvda «Barselona» futbolchilari qanotlardan 9 ta hujumni amalga oshirishgan bo'lib, bunda nisbatan faol holatda o'ng qanotda Alves harakat qilishi kuzatiladi. Chap qanotda nisbatan kamroq darajada faollik bilan 2 ta qanotlar bo'ylab uzatish bajarilgan. Ikkinchi o'yinda 18 marta qanotlardan hujumlar amalga oshirilgan bo'lib, o'ng qanotdan 14 ta va chap qanotdan 4 ta hujum bajarilgan, bu holat ayniqsa o'ng qanotning faolligi o'sishini ko'rsatib beradi.

Qayd qilib o'tish kerakki, birinchi o'yinda «Barselona» jamoasi o'yinchilari o'yin vaqtining 66% qismida to'pni egallab turishlari, darvozalarga 6 ta zarba berishlari va ulardan 2 tasi darvozaga aniq berilganligi qayd qilinadi. Ikkinchi uchrashuvda Ispaniyalik futbolchilar o'yining 65% qismini to'pni egallash bilan o'tkazishgan bo'lib, darvozaga 14 ta zarba berishgan va ulardan 10 tasi darvozaga aniq yo'naltirilganligi va 4 ta gol urilganligi qayd qilinadi. Ko'rish mumkinki, «Barselona» jamoasi har ikkala o'yinda to'pni idora qilib turish vaqti bo'yicha ustunlikka ega bo'lib, biroq birinchi o'yinda bu kutilgan natijani bermagan.

So'ssiz ravishda, to'pni egallab turish foiz qiymatining o'zi shunchaki katta ahamiyatga ega hisoblanmaydi, balki jamoaning hujumni qanchalik tezkorlikda va sifatli rivojlantira olishi muhim hisoblanadi. Shunday qilib, birinchi o'yinda «Barselona» jamoasi futbolchilari 14 ta «o'tkir» uzatishlarni amalga oshirishgan bo'lib (71,4% yaroqsiz), ikkinchi uchrashuvda esa ularning soni 36 tani (38,8% yaroqsiz) tashkil qilishi qayd qilinadi. Ikkinchi uchrashuvda «o'tkir» uzatishlarning soni ortishi bilan ularning ro'yobga oshirilishi va samaradorligi qiymati ortib borishi kuzatiladi, bunda 4 ta to'p urilgan bo'lib, bu holat Ispaniyalik futbolchilarga ushbu turnirning navbatdagi bosqichiga chiqish imkonini yaratib byergan.

Zamonaviy futbolda futbolchilar raqiblar zich holatda joylashgan hududlarda qat'iy tartibda o'yin olib borishlari talab qilinib, bu

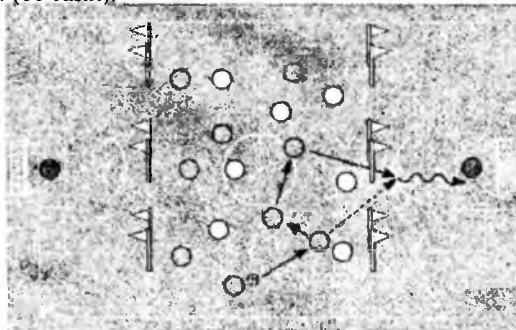
ko'rinishdagi sharoitlarda qisqa masofada amalga oshiriluvchi kirib borish uzatishlari nisbatan samarali hisoblanadi. To'pning uzatilishi zich holatda va qat'iy tartibda bajarilib, ayrim vaziyatlarda chegaraviy darajada kuchlanish asosida berilishi, o'yinchilar guruhining yuqori tempda harakatlanishi, oldinga intilishi, yuqori tezlik sifatlarini kombinatsiya ko'rinishida foydalanishlari amalga oshirilishi talab qilinadi.

Shunday qilib, pozitsion hujum olib borish uchun futbolchilar quyidagilarni bilishlari talab etiladi:

- maydonning ma'lum bir uchastkasida raqib ustidan son jihatidan ustunlikka erishish;
- 1-2 urinishda aniq va tezkorlikdagi uzatishlarni bajarish;
- diagonal, ko'pdalang yoki oldinga uzoq va o'rta masofalarga uzatishlarni bajarish hisobiga hujum harakatlarining yo'nalishlarini o'zgartirish;
- hujumning tezligini o'zgartirish – sekin va keyin juda tezlashtirish;
- bo'ylama yo'nalishda to'pning pastlatib va yuqoridan raqibning himoyalovchi o'yinchilari oralig'idan «o'tkir» uzatilishini bajarish;
- o'rta va uzoq masofalardan darvozalarga zarba berish;
- to'pning qanotlardan oshirilishi va tepilishida ustunlikka ega holatda o'yin olib borish;
- zarba pozitsiyasiga chiqish uchun bo'sh hududlarni qidirish, manyovrlarni amalga oshirish, to'pni egallab turgan o'z jamoasi o'yinchilari uchun chiqib boruvchi bo'sh hududlarni yaratib berish.

Quyida pozitsion hujumda o'yin olib borishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar keltirilgan [25].

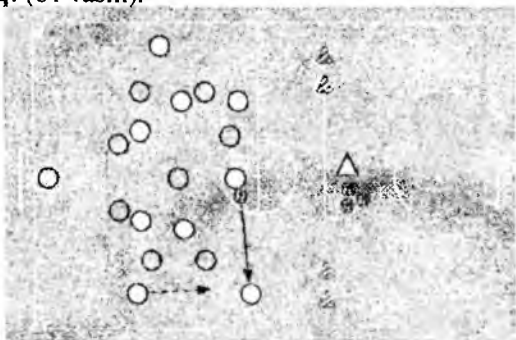
1-mashq: (60-rasm),



60-rasm. Neytral hududda 7×7+2 o'yin.

7×7 holatda, ikkita darvozada, hududda ikkita neytral o'yinchi mavjud sharoitda, 2-3 ta urinishda o'yin olib borish. Vazifa – ustunlar orqali pas tashlash orqali o'z hamkorini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqish. Ustunlar chizig'iga himoya o'yinchilari chiqishi mumkin emas.

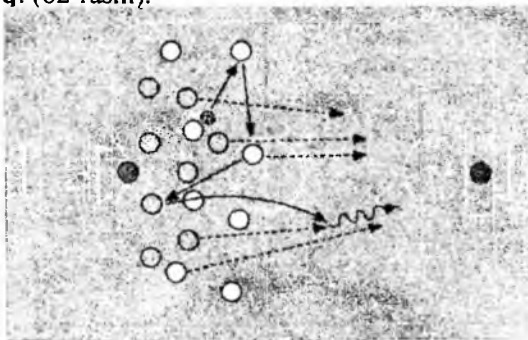
2-mashq: (61-rasm).



61-rasm. 9×9 o'yin.

Ko'k formadagi o'yinchilar jamoasi 8 kishi va darvozabondan tashkil topgan bo'lib, 4+4 sxema bo'yicha joylashadi va to'pni egallab olishadi, to'pni hohlagan 2 ta kichik darvozaga urishni amalga oshiradi. Sariqlar jamoasi 3+3+3 sxema bo'yicha joylashadi va to'pni katta darvozaga urishga harakat qilish asosida o'yin olib boradi. Sug'urtalash, pozitsiyani tanlash, pressing amalga oshiriladi. Hujum qilish markaz va qanotlar bo'ylab amalga oshiriladi.

3-mashq: (62-rasm).

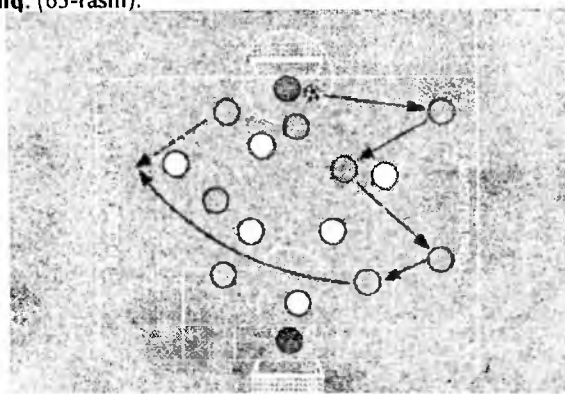


62-rasm. 8×8 o'yin.

8×8 holatda, pressing ta'siri ostidan chiqish bilan birgalikda o'yin olib borish. Jamoa 2-3 ta urinishda gol urishga harakat qiladi. Himoyalannuvchi jamoa to'pni egallab, tezkorlikda himoyadar tezkorlikda chiqib keladi va to'pning uzatilishi bo'sh hududga amalga

oshiriladi yoki o'yinchilardan biri tomonidan idora qilinadi. To'pni darvozaga urishga harakat qilinadi.

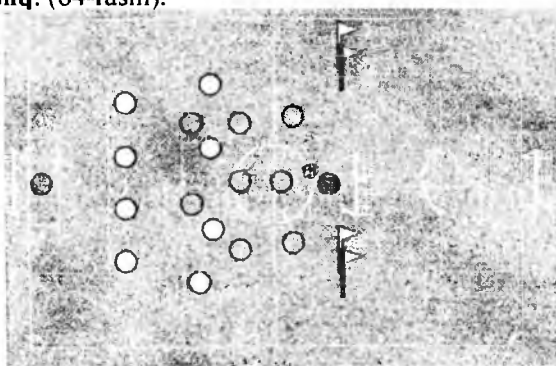
4-mashq: (63-rasm).



63-rasm. 8x6 o'yin.

8x6 holatda o'yin butun maydon bo'ylab amalga oshirilib, maydon uchta hududga ajratilgan – markaziy va ikkita neytral hududga ajratiladi. 8 ta futbolchilardan tashkil topgan bitta jamoa to'pni nazorat qiladi, butun maydonda neytral hududdan foydalanib, bu jamoaning o'yinchilari to'pni 10 marta uzatishni amalga oshiradi. Bitta neytral hududdan boshqa hududga to'pning uzatilishida ochko hisoblaniladi. Boshqa jamoa – 6 ta futbolchidan tashkil topgan bo'lib, to'pni egallab olgan holatda uni hohlagan darvozaga urishni amalga oshiradi.

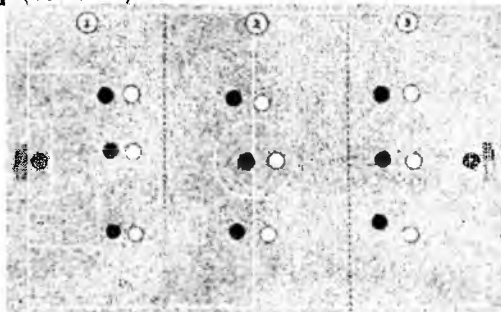
5-mashq: (64-rasm).



64-rasm. 8x8 yoki 9x9 o'yin.

2 ta darvozada 8×8 holatda o'yin olib borish belgilanadi. Bitta jamoada 2 ta katta va 2 ta kichik darvoza mavjud hisoblanadi. Hohlagan darvozaga gol urish mumkin. Sharti: cheklanmagan urinishda o'yin olib borish mumkin, hujum qiluvchi jamoada urinish 1-2 taga cheklanadi.

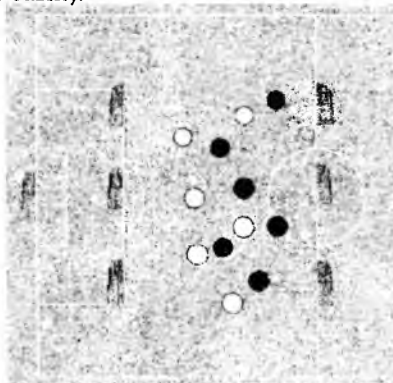
6-mashq: (65-rasm).



65-rasm. Uchta hududda urinishlar cheklanmagan sharoitda 9×9 o'yin.

9×9 holatda, darvozabon bilan birgalikda, urinishlar cheklanmagan holatda, uchta hududda o'yin olib boriladi. O'yinchilar faqat belgilangan hududda joylashishi mumkin. To'p hududdan boshqa hududga pas tashlash orqali amalga oshirilishi mumkin. Asosiy vazifa: zich holatda o'yin olib borish, to'pni egallab olish, ochilish. Variant: hududlarda urinishlar cheklanishi mumkin.

7-mashq: (66-rasm).

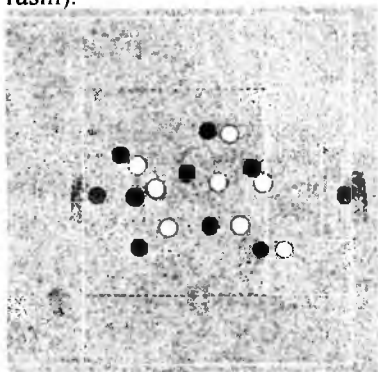


66-rasm. 3 ta kichik o'lchamli darvozada 6×6 o'yin.

Uchta kichik darvozada, uchta urinishda 6×6 holatda o'yin olib borish, har bir jamoada uchtdan darvoza mavjud hisoblanadi. Vazifa:

qaysidir darvozada hujumni amalga oshirishda son jihatidan ustunlikni yuzaga keltirish.

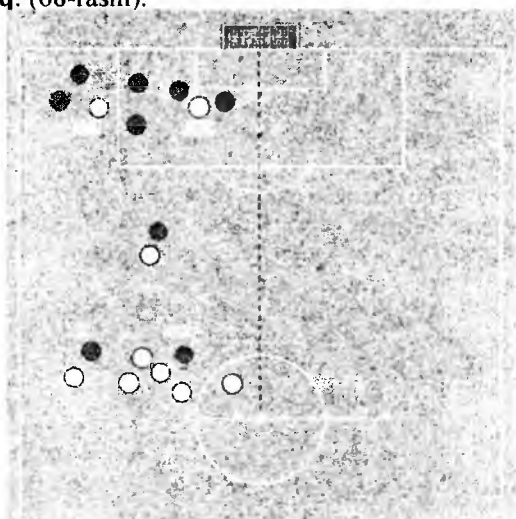
8-mashq: (67-rasm).



67-rasm. Ikkita katta darvozada 9×9 o'yin.

Jarima maydoni chizig'idan yon chig'iq bilan chegaralangan S maydon qismida 9×9 o'yin (8 ta maydondagi o'yinchilar va darvozabon). Futbolchilar o'zlarining standart pozitsiyalarida o'yin olib borishadi.

9-mashq: (68-rasm).



68-rasm. 4 ta kichik darvozalarda 9×9 o'yin.

Futbol maydonining to'rtidan bir qismida ikki juft darvoza o'rnatiladi. Gol urish faqat tashqi tomondan amalga oshirilishi mumkin. Jamoalarning vazifasi – ikkita o'yinchi himoya qilayotgan ikkala darvozaga gol urish hisoblanadi. Urinishlar soni cheklanishi mumkin.

4.4.2. Tezkor hujumda taktik harakatlar

Tezkor hujum jamoaning hujum harakatlarida samarali vositalardan biri hisoblanadi. 2012-yilda Yevropa chempionatida 72 ta gol urilgan bo'lib, 13 tasi tezkor hujumlardan keyin urilganligi qayd qilinadi [19].

Tezkor hujumning asosiy ijobiy tomoni shundaki, ya'ni bu holatda raqibga o'zining himoya chegarasini qayta tuzib chiqish uchun vaqt etishmaydi. O'z navbatida, tezkor hujum maqsadga yo'naltirilgan tarzda va kutilmagan ko'rinishda rivojlantiriladi, bunda nafaqat hujum qiluvchi jamoa o'yinchi-larining yuqori darajada joyini o'zgartirish harakatlari hisobiga, balki bu holatda uncha ko'p bo'lmagan sonda bajariluvchi, to'pning uzatilishi tezligi hisobiga tezkor hujum amalga oshiriladi. O'z navbatida, tezkor hujum to'pning qaytarib olinishi yoki egllanishidan boshlanadi, bu harakatlar o'z yarim maydonida va shuningdek, raqib yarim maydonida amalga oshirilishi mumkin.

Mutaxassislar [5] tomonidan qayd qilinishicha, so'nggi yillarda qarshi hujumlarning soni ortishi va ularning samaradorligi o'sishi tendentsiyasi kuzatiladi. Bunda ushbu tendentsiya klassik qarshi hujumlar chegarasidan chetga chiqishi kuzatiladi, bunda to'p butun maydon bo'ylab bitta yoki ikkita hujumchilarga uzatiladi va ular orlida keng maydon va haqiqiy qarshilik ko'rsata oluvchi himoyachilar soni cheklanishi qayd qilinadi. Qarshi hujum sharoitida o'yin olib borish nisbatan osonlik bilan bajariladi. Zamonaviy qarshi hujum – bu jamoaviy harakat bo'lib, saralangan jamoalarning taktik repertuari tarkibiga yangi o'lchovlarni qo'shishni ta'minlaydi. Zamonaviy o'yinda o'yinchilar guruhi to'pning raqibdan qaytarib olinishidan keyin bir zumda qarshi hujumga o'tishni boshlashadi. Navbatdagi hujum to'lqini katta tezlikda, kombinatsion o'yin bilan birgalikda harakatlantirilishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi o'yinning maqsadi – himoyachilarning yig'ilgan ko'rinishdagi himoya bloklarini xosil qilishidan oldin va ularning hujum harakatlari davom ettirilishini buzib qo'ymasliklaridan oldin himoyachilardan o'zib ketishga qaratiladi.

Qarshi hujumda o'yinning kalit sifatidagi lahzasi to'pning egallab olinganidan keyin dastlabki, birinchi uzatishni bajarish aniqligi hisoblanadi, shuningdek to'p bilan o'yinchilarning joyini o'zgartirishi

va hujumni yakunlash uchun hamkorlarning manyovrlarni amalga oshirishi tezkorligi hisoblanadi.

Mutaxassislar [23] tomonidan tezkor hujumni tashkil qilishga nisbatan quyidagi ko'rinishdagi asosiy talablar ajratib ko'rsatiladi:

- oldinga tezkor to'p uzatilishlarini bajarish va raqib o'yinchilarini kesib qo'yish, ularning himoyaga qaytishlariga ulgurmasliklarini ta'minlash;

- hujumning rivojlantirilishi va yakunlanishida yaxshi darajada mashq qilingan kombinatsiyalar yuqori tezligidan foydalanish;

- qanotlar bo'ylab, markazdan yoki butun front bo'ylab yorib kirishda tezkor manyovrlarni amalga oshirish, zarba pozitsiyasiga chiqib borish uchun eng qisqa yo'lni tanlay olish;

- hujumda o'yinchilar yakka holatda raqibni aldab o'tishlari va bunda birinchi imkoniyat tug'ilgan holatda darvozaga zarba berishlari talab qilinadi;

- himoyadan chiqishning bir nechta variantlari mavjud bo'lib, buning uchun o'yinchilar oldindan birinchi to'p uzatilishining kim tomonga bajarilishini bilishlari talab qilinadi; aynan, to'pning maksimal darajada tezkorlikda hujumning oldingi chegarasiga uzatilishi kutilmagan tarzda, jamoaviy harakatlar amalga oshirilishiga olib keladi;

- o'rta chiziq o'yinchilari maksimal tezlikda raqib jarima maydonidan joy egallashlari talab qilinadi, bunda agar tezkor hujum kutilgan natijani bermasa va raqiblar himoyaga o'tishga ulgurishsa, u holda hujumning ikkinchi eshaloni tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Quyida tezkor hujumda o'yinni takomillashtirish bo'yicha namunaviy mashqlar keltirilgan [21; 25].

1-mashq: (69-rasm).

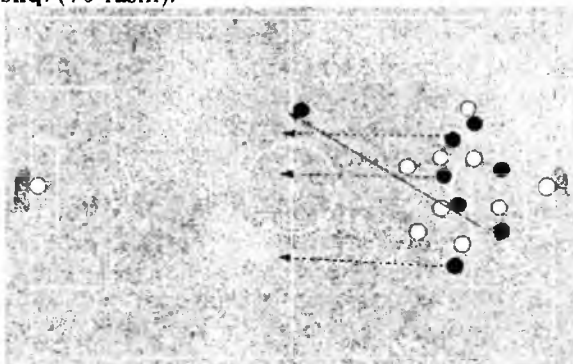


69-rasm. To'pni nazorat qilish va hujumga tezkorlikda chiqib kelish.

To'pni nazorat qilish va hujumga tezkorlikda chiqib kelish.

7×4 kvadratda uchta urinishda to'pni ushlab turish. «A» jamoaning ettita o'yinchisi kvadratda to'pni nazorat qilishni amalga oshirishadi. «B» jamoaning uchta o'yinchisi to'pni qaytarib oladi, ular to'pni egallashlari bilan tezdla, katta darvozaga hujumni boshlashadi, o'zining uchta hamkorlariga to'pni uzatish orqali darvozabon va «A» jamoaning bitta himoyachisi qo'riqlayotgan darvozaga zarba beriladi.

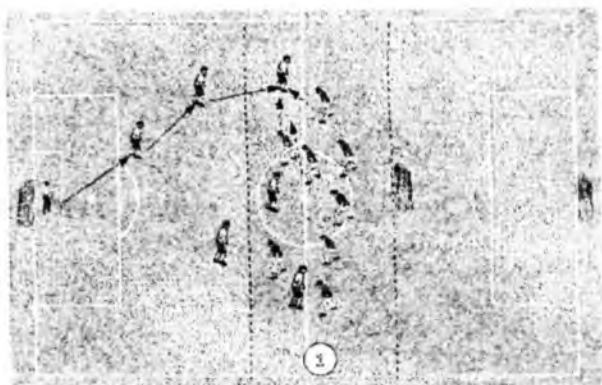
2-mashq: (70-rasm).



70-rasm. Darvozabon bilan ikkita darvozada 9×9 o'yin.

O'yin maydonning bitta yarmisida o'tkaziladi. «A» jamoaning bitta futbolchisi markaziy chiziqda joylashadi. «B» jamoa darvozaga hujum qiladi, gol urishga harakat qilishadi. To'pni egallashi bilan «A» jamoaning futbolchisi oldinda, maydonning markaziy chizig'ida turgan o'z o'yinchilariga uzoq masofa bo'ylab to'pni oshiradi. Bu o'yinchida bor-yo'g'i 1 ta urinish belgilanadi. «A» jamoaning 3 yoki 4 ta o'yinchisi maksimal tezlikda oldinga intilishni bajarishadi, bunda ushbu o'yinchidan to'p uzatilishini qabul qilib olish uchun va raqib darvozasiga hujum qilish uchun harakat amalga oshiriladi. Vazifa – himoyadan tezkorlikda chiqish va raqib darvozasiga hujum qilish.

3-mashq: (71-rasm).

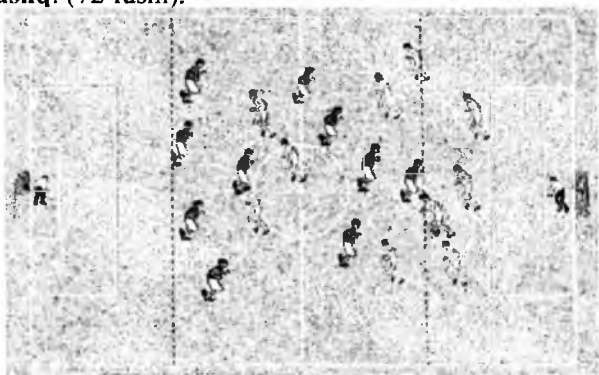


71-rasm. 7×8 o'yin.

1-hudud: pressing hududi 20 metr.

6 tadan o'yinchi va darvozabondan tashkil topgan ikkita jamoa 8 ta maydondagi o'yinchiga qarshi o'yin olib borishadi. Vazifa – himoyadan o'z jamoasining hujum harakatlariga tezkorlikda o'tish. Ajratilgan pressing hududsida to'pni egallash va o'z jamoasining hujumini boshlash amalga oshiriladi. Oqlar jamoasi hujumga 10 soniya davomida kirishadi. Qizillar jamoasi pozitsiyani egallashadi va to'pni egallab olgandan keyin qarshi hujumni boshlaydi.

4-mashq: (72-rasm).



72-rasm. Uchta hududga bo'lingan holatdagi maydonda 11×11 o'yin.

11×11 holatda o'rta chiziqda, ikkita urinish bilan o'yin olib borish. Hujum hududsida urinishlar cheklanmagan. Qarshi hujumda o'yin ustida ishlash, himoyadan tezkorlikda chiqib kelish amalga oshiriladi. Agar, butun jamoa o'rta chiziqqa joyini o'zgartirishi kuzatilsa, gol urilgan hisoblanadi.

4.5. Standart holatda taktik yutuq

Standart holatlardan kombinatsiyalar o'z tarkibga quyidagilarni gamrab oladi: darvozadan zarba berish, erkin va jarima zarbalari, burchak zarbasi, to'pning yon chiziqlardan tashlab berilishi.

4.5.1. To'pning darvozaga tomon zarba berilishida yutuqning o'ziga xosliklari

Darvozadan boshlang'ich zarba bitta maqsadga qaratiladi – ya'ni, raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun vaziyatni yuzaga keltirish [23].

Buning uchun to'pning darvozadan o'yinga kiritilishidan foydalaniladi. Darvozabon to'pni raqib yarim maydoniga tomon qo'li bilan to'pni iloji boricha maksimal kuch bilan uloqtirishni bajaradi. Bu ko'rinishda hujumning rivojlanishi boshlanishi vaziyatida o'z jamoasi uchun ijobiy lahza shundaki, ya'ni to'p futbol maydonining katta yarim qismini uchib o'tadi va alohida vaziyatlarda raqib jarima maydoniga kelib tushadi. To'p raqibning yarim maydoniga tezkorlikda yetkazib beriladi. Hujumchi o'yinchilar faqat kurashda engib chiqishlari va bevosita raqib darvozasining yaqinida to'pni egallab olishadi va bu holat ularning darvozasini ishg'ol qilish imkonini beradi. Buning uchun hujum chizig'ida bo'yi uzun bo'lgan, yaxshi darajada sakrash qobiliyatiga ega bo'lgan, atletizmga ega, havoda yakka kurashlarni olib borishni o'zlash-tirgan va to'p uchun «yopishishga» qodir bo'lgan o'yinchi joylashtiriladi. Darvozabon to'pni ushbu o'yinchi yo'nalishida uzatadi va u to'pni boshi bilan o'z hamkori tomonga uzatadi yoki o'zi jamoa o'yinchilari unga ko'maklashishga yetib kelgunlaricha to'pni «ushlab turadi». Darvozabon to'pni maydonning markaziy hududiga uzatishi mumkin yoki qanotlarga yaqin sohaga uzatadi. Bu hududlarda to'p uchun muvaffaqiyatli tarzda kurash olib borish uchun jamoaning 3-4 ta o'yinchilari joylashtiriladi, ulardan biri to'pni egallashga intiladi, hamkorlari esa uning uzatishi asosida harakat qilishadi.

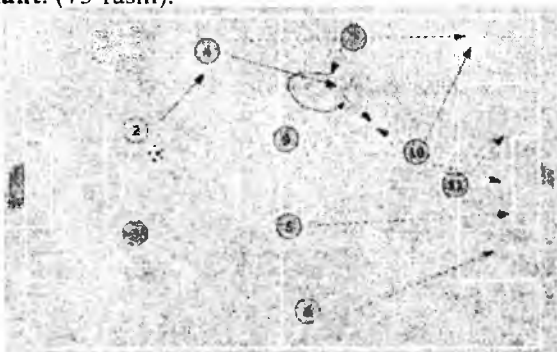
Hujum harakatlarining bu ko'rinishda boshlanishida kamchilik shundaki, to'p baland tarektoriya bo'ylab uchadi va raqibda har doim qayta tuzilish va to'pni egallab olish uchun tayyorlanish imkoniyati mavjud bo'lishi qayd qilinadi. Raqib jamoasida ham yakka kurashlarda engib chiqa oluvchi futbolchilar mavjud bo'lib, ular havoda va shuningdek yerda bu ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirishlari mumkin. Bundan tashqari, darvozabon o'zining texnik va jismoniy tayyorgarlik darjasi yetarli bo'lmasligi natijasida har doim ham to'pni aniq tarzda oyoq bilan zarba berish orqali aynan, maydonning kerakli hududiga yetkazib berishi mumkin emas.

Shu sababli, jamoaning hujumni boshlashida ikkinchi variant sifatida to'pni qo'l bilan tashlanish orqali uzatish ko'rsatib o'tiladi. Bu usul nisbatan keng tarqalgan va darvozabonlar tomonidan o'z jamoasining hujumlarini boshlab berish uchun foydalaniluvchi usul hisoblanadi. To'pni qo'l bilan o'yinga kiritish nisbatan aniq usul bo'lib, undan foydalanishda yo'qotishlar minimal darajada qayd qilinadi. O'z navbatida, darvozabon to'pni o'z o'yinchilaridan biriga tashlab beradi va juda kam holatlarda to'p markaz bo'lab o'yinga kiritiladi – bu holatda to'pning raqib o'yinchisi tomonidan egallab olinishi va o'z darvozasiga havf solishi etimolligi yuqori hisoblanadi.

To'pning aniq va uzoq masofaga tashlab berilishi darvozabonning individual xususiyatlariga (qo'llarining antropometrik o'lchamlariga, muskullar tizimining rivojlanishi darajasiga, ko'rish analizatorining holatiga va boshqalarga bog'liq hisoblanadi).

Quyida darvozadan zarba berilishi sharoitida hujumning rivojlantirilishi variantlari keltirilgan.

I-variant: (73-rasm).



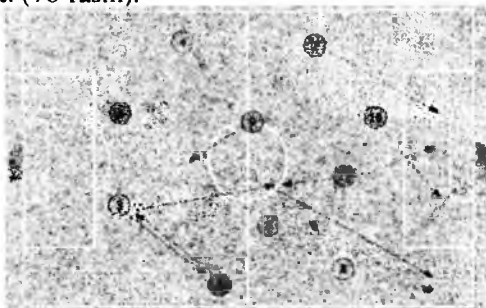
73-rasm. Boshlang'ich zarba sharoitida hujumning rivojlantirilishi.

Hova: butun chiziq – bu to'pning harakatlanishi, uzuq (punktir) chiziq – o'yinchilarning joylashishini ifodalaydi.

Darvozabon qo'li bilan to'pni 2-o'yinchiga tashlab beradi va u qanotda 4-o'yinchiga to'pni uzatishni amalga oshiradi, uning tashlab berishi asosida 7-o'yinchi ochiladi va u o'z navbatida 10-o'yinchiga to'pni uzatadi, bu vaqtda chap qanotda 4-o'yinchi tezlikni oshiradi va unga to'p uzatilishi bajariladi. 4-o'yinchi uzatishni bajaradi yoki to'pni jarima maydoni tashlab beradi, bu yerda 5, 11, 6-o'yinchilar ochiladi.

uzatishini bajaradi, keyin esa to'p 11-o'yinchiga oshiriladi. Bu vaqtda 6-o'yinchi o'ng qanot bo'ylab tezlikni oshiradi, unga 11-o'yinchidan pas tashlanadi va u to'pni tepish yoki darvoza oldiga, jarima maydoniga to'pni uzatib berish bilan hujumni yakunlaydi. Hujum yakunlanishida 10, 7, 11-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

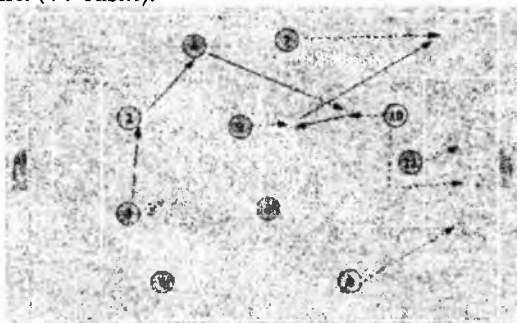
4-variant: (76-rasm).



76-rasm. Qanotlar orqali boshlang'ich zarba berilishi sharoitida hujumning rivojlantirilishi.

Darvozabon to'pni 3-o'yinchiga tashlab berish orqali o'yinga kiritadi, u o'z hamkoriga – 6-o'yinchiga to'pni uzatadi, to'p qaytadan qabul qilib olinadi va 11-o'yinchiga uzatiladi, u to'pni qabul qilib olib, qayriladi va 5-o'yinchiga pas tashlaydi, u esa tezlikni oshiradi, o'ng qanotga chiqib keladi va darvoza oldiga, jarima maydoniga to'pni tepish yoki uzatib berishni amalga oshiradi. Hujum yakunlanishida 10, 11, 7-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

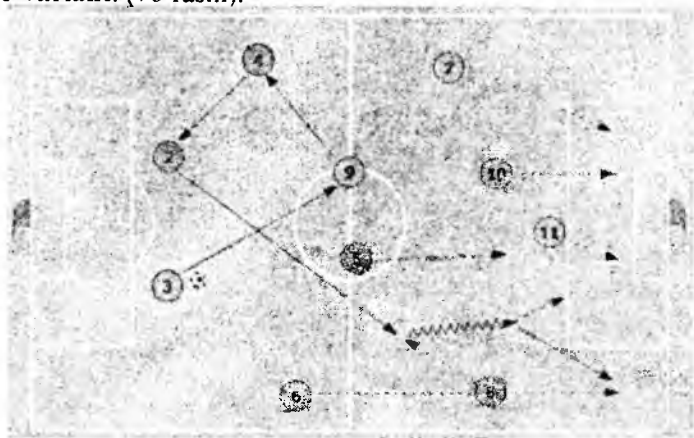
5-variant: (77-rasm).



77-rasm. Darvozadan boshlang'ich zarba berilishi sharoitida qanotlar orqali hujumning rivojlantirilishi.

Darvozabon 3-o'yinchiga to'pni oshiradi, u esa to'pni 2-o'yinchiga tashlaydi va undan to'p 4-o'yinchiga uzatiladi. Bu vaqtda tashlab berish davomida 10-o'yinchi ochiladi, u to'pni qabul qilib oladi va 9-o'yinchiga uzatadi, o'z navbatida u to'pni chap qanotda hamkori – 7-o'yinchiga tashlab beradi, bu o'yinchi chap qanotdan to'pni tepish yoki darvoza oldiga, jarima maydoniga to'pni uzatib berishni amalga oshiradi. Hujum yakunlanishida 10, 11, 8-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

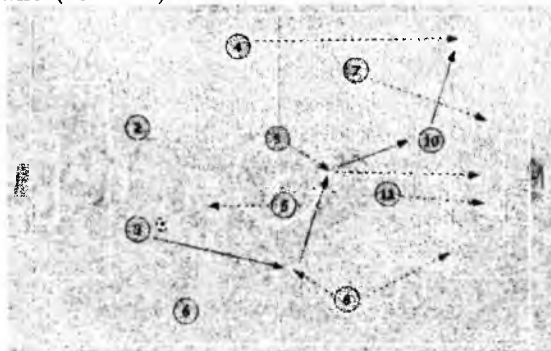
6-variant: (78-rasm).



78-rasm. Boshlang'ich zarba sharoitida qanotlar orqali hujumning rivojlantirilishi.

Darvozabon to'pni 3-o'yinchiga tashlab berish orqali o'yinga kiritadi, u 9-o'yinchiga to'pni uzatadi, o'z navbatida to'pni bu o'yinchi orqaga, 4-o'yinchiga pas tashlash orqali yetkazib beradi, keyin 2-o'yinchiga to'p tashlanadi. Bu lahzada 8-o'yinchi to'p uzatilishida ochiladi, to'pni qabul qilib oladi, to'pni idora qilishni bajaradi va 6-o'yinchiga pas oshiradi, tezlik oladi, o'ng qanot bo'ylab to'pni tepish yoki darvoza oldiga, jarima maydoniga to'pni uzatib berishni amalga oshiradi. Hujum yakunlanishida 11, 10, 7, 8-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

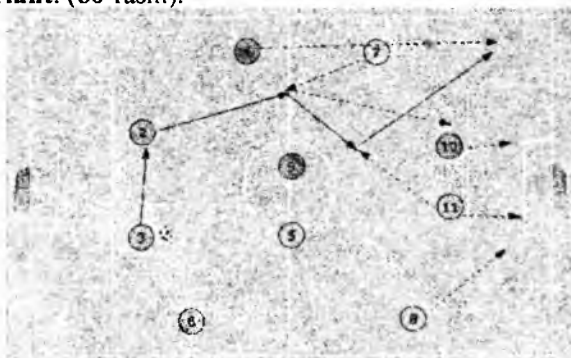
7-variant: (79-rasm).



79-rasm. Boshlang'ich zarba beilishi sharoitida hujumning rivojlanirilishi.

Darvozabon to'pni 3-o'yinchiga tashlab beradi, u o'z navbatida 8-o'yinchiga to'pni uzatadi, bu vaqtda 9-raqam ostidagi hamkor harakatlarga qo'shiladi. Keyin to'p uzatilishi 10-o'yinchi yo'nalishida bajariladi. Bu vaqtda 4-o'yinchi tezlik oladi, chap qanotdan hujumga chiqib keladi. Unga 10-o'yinchidan pas tashlanadi. Hujum chap qanotdan uzatib berish bilan tugallanadi. To'p uzatilishida 9, 7, 11, 8-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

8-variant: (80-rasm).



80-rasm. Boshlang'ich zarba sharoitida hujumning rivojlanirilishi.

Darvozabon 3-o'yinchiga to'pni tashlab beradi, u to'pni 2-o'yinchiga uzatadi. To'pni uzatish davomida 7-o'yinchi ochiladi, keyin u 11-o'yinchiga to'pni uzatadi, bu o'yinchi chap qanotda turgan 4-o'yinchiga pas oshiradi. 4-hamkor tezlik bilan chap qanot bo'ylab chiqib keladi va to'pni tepish yoki darvoza oldiga, jarima maydoniga

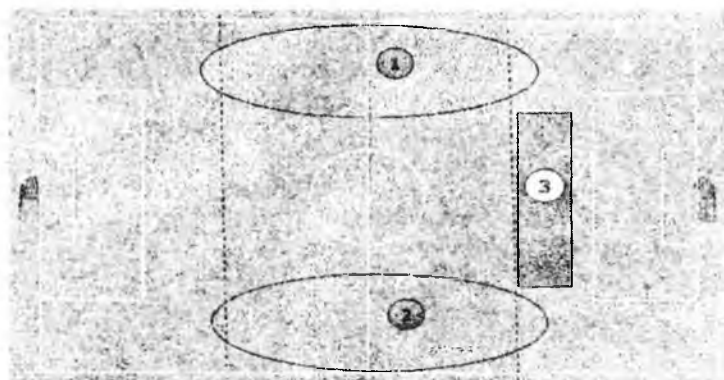
to'pni uzatib berishni amalga oshiradi. Hujum yakunlanishida 10, 11, 8-o'yinchilar yugurishni amalga oshirishadi.

4.5.2. Jarima va erkin zarbalar orqali yutuqning o'ziga xosliklari

Jarima va erkin zarba jamoaning hujum vositalaridan biri hisoblanadi. 2012-yilda Yevropa chempionatida 15% gollar erkin va jarima zarbalari ishlab olishdan keyin urilgan [19].

Mutaxassislar tomonidan [9; 10; 31] hisoblanilishicha, barcha jarima va erkin zarbalarni quyidagi ko'rinishda ikkita kategoriyaga (toifa) ajratish mumkin:

- bevosita darvozaga beriluvchi zarbalar, ya'ni bu zarbalar to'pning o'yinga kiritilishida barcha zarbalarning 10% qismini tashkil qiladi;
- jarima va erkin zarbalarni o'yin asosida amalga oshirish.

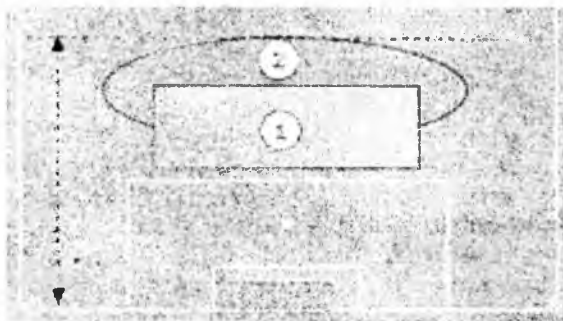


Himoya hududi – 35 metr; o'rta hudud; hujum hududi – 35 metr.

81-rasm. Erkin va jarima zarbalari berilishi uchun nisbatan ko'proq darajada mo'ljallangan hududlar.

81-rasmda nisbatan ko'pincha holatlarda o'yin qoidalari buziluvchi va erkin, jarima zarbalari belgilanuvchi hududlar ko'rsatilgan. Barcha erkin va jarima zarbalarining yarmi futbol maydonining o'rta hududsidan bajariladi. Raqib darvozasiga nisbatan katta havf tug'diruvchi hudud – bu 3-hudud hisoblanib, jarima maydoni yaqinida joylashadi, bu hudud darvoza chizig'i bo'ylab darvozadan 20-35 metr uzoqlik masofasida joylashadi. Bu hududdan gollarning uchdan ikki qismi uriladi. 1- va 2-hududlardan gol urish ehtimolligi juda ham sezilarsiz darajada hisoblanadi. Bu hududlardan to'p faqat raqib jarima yoki darvozabon maydoniga yetkazib beriladi.

Jarima yoki erkin izarbani o'yinga kiritishdan keyin darvozani ishg'ol qilish uchun havfli hisoblangan hududga to'pni etkazib berish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Agar, bu to'pning baland va katta traektoriya bo'ylab uzatilishidan tashkil topsa, u holda himoya o'yinchilari to'pni osonlik bilan qaytarishlari mumkin. Agar, to'p katta kuch bilan, raqib darvozasiga tomon yo'nalishda buralgan holatda, uncha baland bo'lmagan ko'rinishda uzatilsa (himoya o'yinchilari boshidan biroz balandlatib), u holda hujumchi o'yinchilar osonlik bilan darvozaga zarba berishlari mumkin. Zarbani bajarish lahzasida hujum qiluvchi jamoa hamkorlari to'pga yugurishlari, uning statik holatini kutib o'tirmasliklari, balki to'pni uzatuvchi o'yinchi yo'nalishni to'g'ri hisobga olishi, to'pning uchish traektoriyasi va tezligini aniq mo'ljalga ola bilishi talab qilinadi.



82-rasm. Zarba berish va gol urish hududlari.

82-rasmda nisbatan ko'pincha holatlarda jarima va erkin zarbadan keyin zarbalar beriluvchi hududlar aks ettirilgan (2-hudud) va gol uriluvchi hudud ko'rsatilgan (1-hudud).

Darvoza chizig'igacha masofa 20-35 metrni tashkil qiladi. Jarima va erkin zarbadan keyin darvozaga zarba berilishining ikkita turi mavjud hisoblanadi.

Birinchisi – to'p kuchli tarzda, to'g'ridan beriluvchi zarba asosida oyoqning do'ngsa qismi o'rtasi bilan «devor» yoni bo'ylab amalga oshiriladi. Misol sifatida, Krishtianu Ronaldo tomonidan bajarilgan zarbani qarab chiqamiz. 2012-yilda Madridda maxsus tashkil qilingan ilmiy laboratoriyada jahonning sport fani sohasida shug'ullanuvchi yetakchi mutaxassislari tomonidan Ronaldo tomonidan amalga oshiriluvchi jarima zarbalari tahlil qilingan. Bu o'yinchining tanlab olinishi albatta, tasodifiy holatda emas, chunki u jahonning eng kuchli futbolchilaridan biri hisoblanadi. Uning zarbalari texnikasi keng miqyosda ma'lum hisoblanadi – u kuchli darajada zarba beradi va har

doim kutilmagan tarzda zarbani qayd qiladi. Uning ijrosida bajarilgan jarima zarbalarining aniqligi boshqa o'rtacha miqyosdagi o'yinchilarga nisbatan uch marta yuqori hisoblanadi. Arsen Venger tomonidan aytib o'tilganidek, bu zarbalar Portugaliya-Braziliyacha jarima zarbalarini ijro etish texnikasidan tashkil topgan. U byergan zarbalardan keyin to'p tik traektoriya bo'ylab uchadi va keskin tarzda pastga yo'nalish kuzatiladi.

Ronaldo tomonidan beriluvchi zarbalarni tahlil qilish uchun mutaxassislar harakatlarning uch o'lchamli qamrab olinishi deb nomlanuvchi usuldan foydalanishgan. Ronaldoning tanasiga aks ettiruvchi markerlar o'rnatilgan, ya'ni o'rnatilgan o'nta maxsus videokameralar uning joyini o'zgartirishini qayd qilishi va zarbani bajarish texnikasining uch o'lchamli modelini olish imkonini berishi yuzaga keltirilgan. Ushbu usul yordamida zarba berish davomida oyoqlarning harakatlari tezligi aniqlanadi.

Ronaldo birinchi jarima zarbasini raqib o'yinchilari tashkil qilgan «devor» usti bo'ylab berishi bajarilgan. To'pning darvozaning berilgan sohasiga tomon kerakli trayektoriya bo'ylab uchishini ta'minlash uchun to'pga zarba berilishi nuqtasini aniq belgilay olish muhim hisoblanadi. Bu nuqta ushbu vaziyatda to'pning markazidan biroz o'ng tomonda joylashadi. Zarba maksimal kuch bilan oyoq kaftining ichki tomonida bajariladi va to'p aylanish bilan uchishi kuzatiladi. Bu aylanish harakatlari to'pning og'irlik markazidan zarba berilgan nuqtaning biroz siljishi hisobiga yuzaga keladi. Aylanish harakati yuzaga kelishi bilanoq, to'pga ikki tomonlama bosim yuzaga keltiriladi va uchish traktoriyasi to'pning pastlab uchishi tomoniga bosim xosil bo'lishi qayd qilinadi. Zarbani bajarish vaqti 900 m/soniya ni tashkil qilib, to'pning «devor» ustidan uchib o'tishida darvozabon faqat eng so'nggi lahzada uni ko'ra oladi va unga qarshi reaksiya ko'rsatishga ulgurmaydi, zarbani qaytara olmaydi. Zarbani bajarish aniqligi odatdan tashqari tavsifga ega bo'lib, to'pni vertikal o'y atrofida aylanishga majbur qilish amalga oshiriladi, bu holat to'pning deyarli uch metrlik masofaga uchishi oxirgi qismida vertikal traektoriyadan og'ishiga erishishi asosida yuzaga keltiriladi. Agar, bunda to'pning aylanishi yuzaga keltirimsa u darvozaning biroz yonidan uchib ketishi kuzatilgan bo'lar edi.

Ronaldoning ikkinchi zarbasi boshqa usulda bajarilgan – bu zarba berilishida to'p deyarli aylanmasdan uchishi kuzatiladi. Zarba oyoqning do'ngsa qismi o'rtasi bilan berilib, maksimal kuch bilan va qat'iy tarzda to'pning markaziga tepish bajariladi va tegish vaqtida boldir-oyoq kafti bo'g'imining holati to'pni deyarli aylanish harakatlarini bermaydi. To'p ucha boshlaydi, ya'ni bunda deyarli

qat'iy tarzda to'rt trayektoriya bilan uchayotgandek tasavvur qoldiradi, biroq so'zgi lahzada u kutilmaganda harakatlanish tarektoriyasidan og'adi va huddi, pastga «sho'ng'ish» kuzatiladi, ushbu holatda darvozabonga to'pning uchish yo'nalishini aniqlashi murkkablik tug'diradi.

Aerodinamika nuqtai nazaridan Ronaldo tomonidan beriluvchi zarbalarning siri to'p tashqi qoplamasi choklarida hisoblanadi. To'p kuchli darajada aylanish asosida uchishi vaqtida uning tashqi qoplamasi uning uchishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. Agar, aylanish mavjud bo'lmasa, u holda havoning oqimi to'pning tashqi qoplami choklariga bir tomondan ishqalanadi va ikkinchi tomondan esa ishqalanmasligi qayd qilinadi. Bunda to'pning tashqi qoplami choklari sohalari bir tomondan va ikkinchi tomondan turbulentlik holati yuzaga keladi. Bu esa to'pning uchishi vaqtida tebranishlarini yuzaga keltiradi, bu holat to'pning harakatlanish traektoriyasidan chetga og'ishi uchun to'liq yetarli hisoblanadi. Darvozabon tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, bu ko'rinishdagi harakatlanuvchi zarbani «oldindan uqib olish» juda marakkab masala hisoblanadi. To'p pastga yo'naluvchi havo shari sifatida uchishga ega hisoblanadi, bu holatda u harakatlanish vaqtida yo'nalishini chapga yoki o'ngga, pastga yoki yuqoriga o'zgartirishi mumkin.

Yana bir muhim omil – bu Ronaldoning qomati hisoblanadi. Tana uzunligi (bo'yi) – 185,1 *sm*, ko'krak qafasi aylanasi uzunligi – 109 *sm*, son aylanasi – 61,7 *sm* ni tashkil qilib, bu qiymatlar o'rta darajadan yuqori hisoblanadi. Uning tanasida muskullar jada yaxshi rivojlangan. Qayd qilish kerakki, to'pga zarba berishda tayanch sifatidagi oyoq katta bosimni his qiladi. Zarbaning o'zi esa bir nechta fazalarga ajratiladi, jumladan, dastlab sonning tezkorlikda harakatlanishi, keyin esa uning huddi biroz tormozlanishi va navbatdagi qismda boldir va oyoq kaft qismining tezkorlikda harakatlantirilishi amalga oshiriladi. Son va boldirning butun energiyasi (quvvati) to'pga beriladi, oyoq to'pni qamchi harakati ko'rinishida zarba berishni amalga oshiradi. Zarba berish lahzasida tananing butun quvvatidan foydalaniladi. Zarba berish vaqtida to'pning uchish tezligi 129 *km/soat* ni tashkil qiladi. Uning zarbasi jahonda eng kuchli zarbalardan biri hisoblanadi. Darvozabonlarga uning zarbasini qaytarish juda murakkab masala hisoblanadi. U o'zining jarima zarbalari ustida haftasiga bir marta, 20-25 marta zarba berish asosida mashq qiladi.

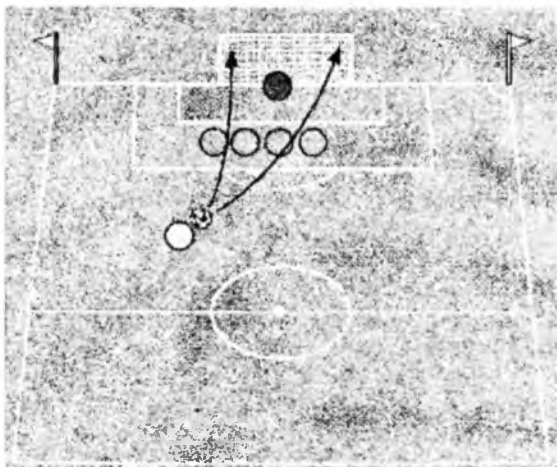
Shunday qilib, jamoada jarima zarbalarini ijro etuvchi o'yinchilarning mavjud bo'lishi juda muhim hisoblanadi, jarima zarbasining bajarilishi mahorati ayrim vaqtlarda o'yinning boshqa komponentlarida futbolchining kamchiliklari o'rnini to'ldirib ketishi

(kompensatsiyalash) mumkin. Jarima zarbalarini bajarish samaradorligi ko'p jihatdan nafaqat zarba texnikasi ustida ishlashga sarflangan mashg'ulotlar vaqti hajmi bilan belgilanadi. Balki futbolchining individual (yakka tartibdagi) xususiyatlariga ham bog'liq hisoblanadi.

Mutaxassislar [9] tomonidan jarima zarbalarini bajarish uchun maksimal darajada imkon mavjud bo'lgan kuch bilan ko'p sonda takrorlashlarni bajarish tavsiya qilinadi. Buning uchun variatsiyalanuvchi topshiriq usulidan foydalaniladi. Dastlab jarima zarbalarini yaqin masofadan darvozaning berilgan qismiga yo'nalishda bajariladi, keyin esa darvozagacha bo'lgan masofa asta – sekin oshirib boriladi (10 dan 30 metrgacha), bu holatda zarbaning kuchi pasaytirilmaydi. Zarbalar ustida ishlashni to'p tepilgan deyarli barcha zarbalar darvozada belgilangan nuqtaga etib borishi kuzatiluvchi masofadan boshlash kerak. Zarba beriluvchi masofani asta-sekin oshirib boriladi, har safar o'yinchining barqaror holatda aniqlikda darvozada belgilangan nuqtaga zarba bera olishni bajarishidan keyin navbatdagi masofa belgilanadi.

Quyida jarima zarbasini bajarishning bir necha variantlari keltirilgan [25].

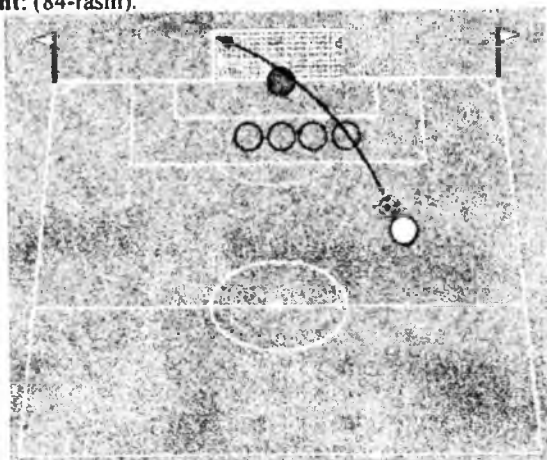
1-variant: (83-rasm).



83-rasm. To'pning aylantirib zarba berilishi orqali jarima zarbasi.

Zarba darvozaning yaqin va uzoq burchaklariga shunday ko'rinishda yo'naltiriladiki, ya'ni bunda to'p «devor»da turgan o'yinchilarning boshi ustidan aylanuvchi harakatlanish asosida uchib o'tishi ta'minlanadi.

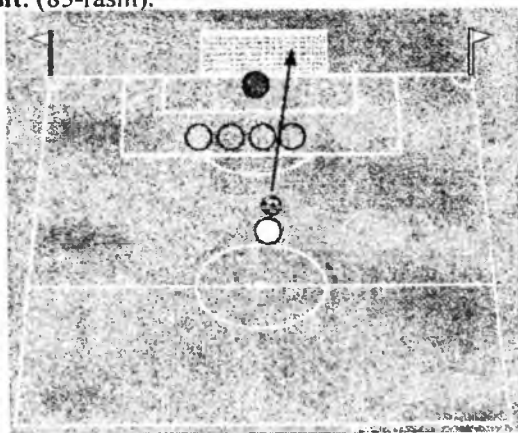
2-variant: (84-rasm).



84-rasm. «Devor» yuqorisidan beriluvchi jarima zarbasi.

Zarba chap oyoqda yoki o'ng oyoqning tashqi tomoni bilan darvozaning uzoq burchagiga tomon buralgan holatda, «devor» tepasidan yo'naltiriladi.

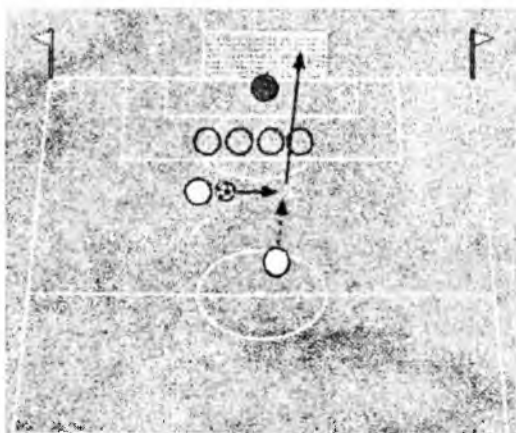
3-variant: (85-rasm).



85-rasm. To'g'ridan beriluvchi zarba.

To'g'ridan beriluvchi zarba oyoqning do'ngsa o'rta qismi bilan beriladi va bunda to'p buralishso'z ko'rinishda uchadi.

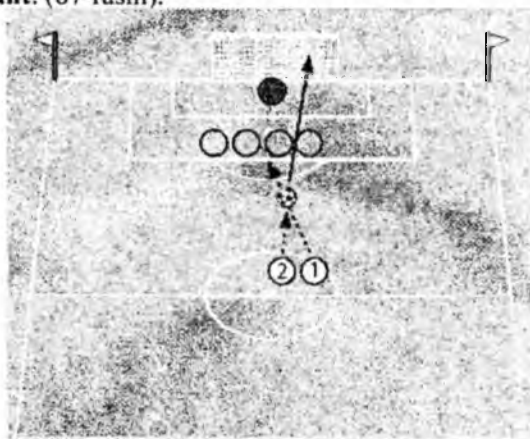
4-variant: (86-rasm).



86-rasm. To'pni egallashdan (yutib olish) keyin jarima zarbasi.

To'p oldida turgan o'yinchi o'z hamkoriga to'pni tashlab beradi va ushbu o'yinchi darvozaga to'g'ridan zarba beradi.

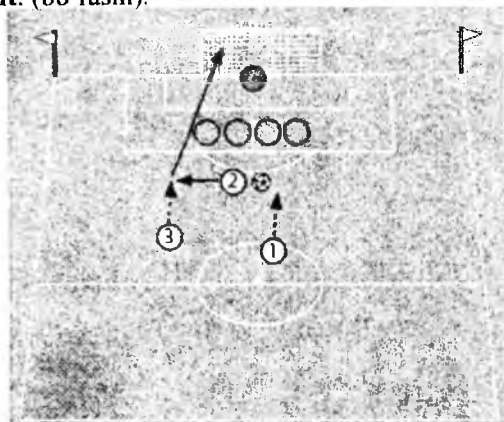
5-variant: (87-rasm).



87-rasm. Ikkita futbolchi ishtirokida erkin zarbani yutib olish harakati.

1-o'yinchi yugurishni amalga oshiradi va barchada darvozaga xuddi o'zi zarba beradigandek taasurot qoldiradi, biroq so'nggi lahzada to'pning yonidan yugurib o'tib ketadi, va uning hamkori esa, ya'ni 2-o'yinchi uning orqasidan harakatlanadi va darvozaga zarba beradi.

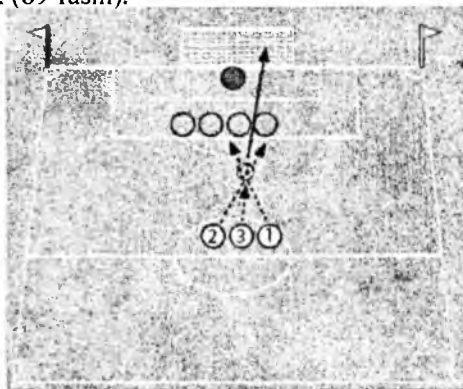
6-variant: (88-rasm).



88-rasm. Uchta futbolchi ishtirokida yutib olish orqali erkin zarba berilishi.

2-o'yinchi xuddi yugurishni amalga oshiruvchi hamkori, ya'ni 1-o'yinchiga to'pni oshirayotgandek taasurot qoldiradi, o'zi esa to'pni 3-o'yinchiga uzatadi, u esa darvozaga to'g'ridan zarba beradi.

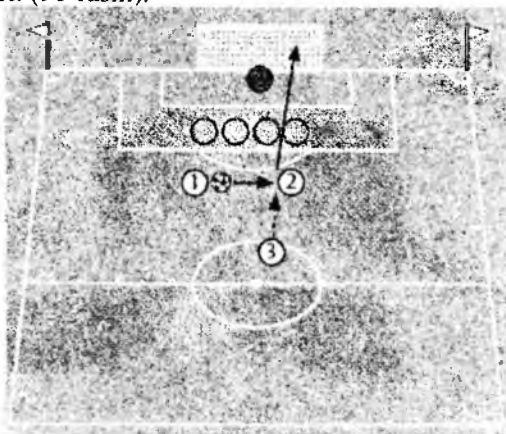
7-variant: (89-rasm).



89-rasm. Uchta futbolchi ishtirokidagi yutib olish jarima zarbasi.

1-o'yinchi va 2-o'yinchi chap va o'ng tomondan to'pga tomoq yugurishni amalga oshiradi, bunda xuddi to'pga zarba beradigandek taasurot xosil qiladi, biroq so'nggi lahzada ular to'pning yonidan o'tib ketishadi va 3-o'yinchi darvozaga zarba beradi.

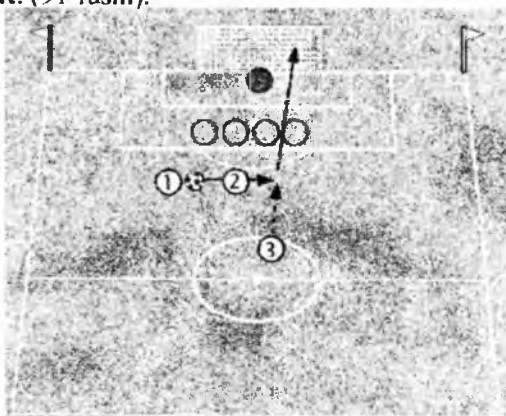
8-variant: (90-rasm).



90-rasm. Uchta futbolchi ishtirokida jarima yoki erkin zarbani yutib olish.

1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni to'xtatib oladi va 3-o'yinchi darvozaga zarba beradi.

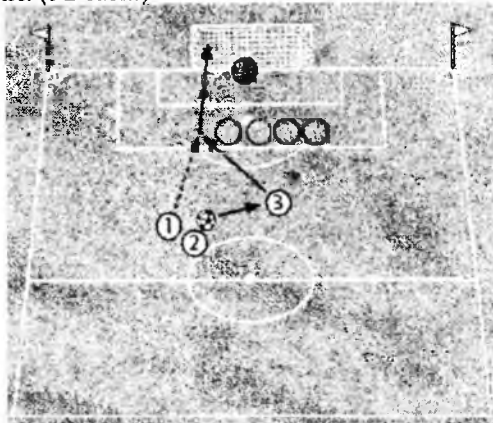
9-variant: (91-rasm).



91-rasm. Uchta futbolchi ishtirokida jarima yoki erkin zarbani yutib olish.

1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni yugurishni amalga oshirayotgan 3-o'yinchiga o'tkazib yuboradi, 3-o'yinchi darvozaga to'g'ridan zarba beradi.

10-variant: (92-rasm).



92-rasm. Uchta futbolchi ishtirokida jarima yoki erkin zarbani yutib olish.

2-o'yinchi to'pni 3-o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni o'z hamkoriga, ya'ni yugurishni amalga oshirayotgan 1-o'yinchiga uzatadi, 1-o'yinchi «devor» yoni bo'ylab darvozaga zarba beradi.

4.5.3. Jarima zarbasini (penalti) bajarishning o'ziga xosligi

Mutaxassislar tomonidan [9] qayd qilinishicha, o'n yilliklar davomida penaltni bajarishda, burchak, jarima va erkin zarbalarni bajarishda, to'pning yon chiziqlardan o'yinga kiritilishida futbolda tahminan 30% gollar uriladi, bu holatda «standart holatlar»dan uriluvchi gollarning hajmi ortishiga nisbatan tendentsiyalar sezilarsiz darajada kuzatiladi. Masalan, Jahon Kubogi o'yinlari statistikasi ko'rsatishicha, ko'p yillar davomida penaltni bajarilishi o'rtacha har bir uch-to'rtinchi o'yin davomida bir marta qayd qilinadi. Penaltdan urilgan gollar hajmi doimiy ravishda ortib borishi qayd qilinadi. Agar, 40-50 yil oldin bu gollarning ulushi umumiy gollar tarkibida 4-5% ni tashkil qilgan bo'lsa, u holda so'nggi o'n yilliklarda penaltilardan uriluvchi gollarning «hissasi» darajasi 10% gacha barqarorlashishi tendentsiyasi kuzatiladi. Jahon Kubogi, Yevropa chempionati, UEFA Chempionlar Ligasi, OFK Kubogida ko'pgina o'yinlarning taqdiri aynan, uchrashuvlarda penaltilar seriyalarida hal qilingan.

Amalga oshirilgan tadqiqotlarda [8] aniqlanishicha, 70% dan ortiq vaziyatlarda futbolchilar 11 metrlik zarbani o'ng oyoqda bajarishlari qayd qilinadi, bu holat tabiiy lateral afzallik mavjudligi bilan bog'liq izohlaniladi. Chap oyoq bilan penaltni tepuvchi o'yinchilarda 11 metrlik zarbani ijro etishda penaltni o'ng oyog'i bilan bajaruvchi

futbolchilarga nisbatan solishtirilganda, yuqori samaradorlik (taxminan 90%) kuzatilishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishda zarba beruvchi futbolchilar harakatlariga qarshi darvozabonlarning javob reaksiyasi ko'rsatishlari murakkab hisoblanadi, ko'pgina darvozabonlarda chap oyoqda beriluvchi 11 metrlik zarbani qaytarishgna nisbatan kam darajada tajriba mavjudligi kuzatiladi.

Ma'lumki, penal'ti o'yin qoidasining buzilishi natijasida belgilanadi va bunda eng ko'p tarqalgan qoida buzilishi – bu jarima maydonida himoyala-nuvchi jamoa o'yinchilarining qo'l bilan to'pga tegib ketishi hisoblanadi.

28-jadvalda turli xil uchrashuvlar vaqtida penal'tining belgilanishi sabablari ko'rsatilgan [9].

28-jadval

Penal'tining belgilanishiga olib keluvchi harakatlarning nisbatlari (% hisobida)

Penal'tining belgilanishiga olib keluvchi harakatlar	Vaziyatlarning hajmi (umumiy soniga nisbatan % hisobida)
Maydonda o'yinchilarning to'pga qo'li bilan tegishi	10
Darvozabon tomonidan qoidaning buzilishi	17
Maydonda o'yin olib boruvchi o'yinchilar tomonidan qoidaning buzilishi (to'pning qo'l bilan tegilishi mustasno holatda)	73

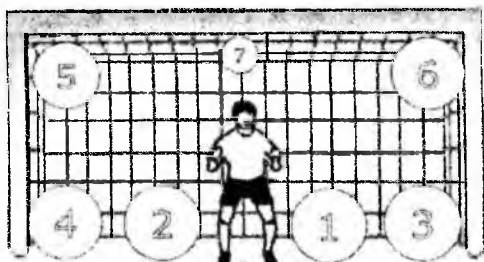
Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish ko'rsatishicha, 73% holatlarda penal'tining belgilanishi maydondagi o'yinchilarning jarima maydonida o'yin qoidasini buzishlari sababi asosida amalga oshiriladi. 17% holatda penal'tilar darvozabonlar tomonidan «ishlab olinadi» va 10% holatda jarima maydonida maydonda o'yin ko'rsatuvchi o'yinchilar tomonidan to'pga qo'li bilan tegib ketish asosida belgilanadi. Bunda deyarli 70% holatlarda penal'tilar to'pni egallab turgan raqib o'yinchisiga qarshi usullarni bajarishda ixtiyorsiz ravishda qoida buzilishi natijasida belgilanadi. Va har bir beshinchi qoida buzilishi to'p uzatiluvchi o'yinchiga qarshi amalga oshiriladi.

11 metrlik zarbani bajarish qoidalariga to'xtalib o'tamiz. Buning uchun 11 metrlik zarbani bajarishda zarba berilishida quyidagi omillarni hisobga olish talab qilinadi:

- zarbaning darvoza hududiga yo'naltirilishi;
- zarba kuchi;
- zarbani bajarish usuli;
- zarba berish oldidan yugurish.

Ma'lumki, darvoza bir nechta hududlarga ajratiladi, ya'ni darvozabon tomonidan zarba qaytarilishi qiyin bo'lgan, «o'lik hudud»

va darvozabon zarbani muvafaqqiyatli tarzda qaytarishi mumkin bo'lgan hududlar. 93-rasmda 11 metrlik zarbani ijro etishda darvoza hududlari aks ettirilgan.



93-rasm. 11 metrlik zarbada darvozaga zarba berish hududlari.

Ko'proq zarbalar darvozabonlar tomonidan darvozaning quyi qismida, darvoza o'rta qismidan 2,6-2,7 metr masofa (1 va 2-hududlar) chegarasida qaytarilishi amalga oshiriladi, bu eng ishonchi hududlar bo'lib, darvozabon zarba berilishida bu hududlarni yopishi mumkin.

Darvozaning o'rta qismida joylashgan «o'lik hudud»lar – darvozabonning boshi tepasida joylashadi (7-hudud) va darvoza ustunidan 1 metr yon tomonda joylashadi (3, 4, 5, 6-hudud). Bu hududlarga beriluvchi to'p qaytarib bo'lmaydigan tavsifga ega bo'lib, har doim gol bilan yakunlanadi va bu holat quyidagi sabablar bilan belgilanadi. Darvozabon qo'llarini cho'zilgan holatda, oyoq va gavadasi bilan tahminan uch metr atrofidagi sohani bekita olishi mumkin. Darvozaning o'rta qismidan darvoza ustunlarigacha masofa esa 3,66 metrni tashkil qiladi, ya'ni har doim 0,6-0,5 metr masofa ustunlar oralig'ida ochib qoladi, bu sohalarni bekitishga darvozabon kuchga ega emas.

To'p darvozabon boshi ustidagi hududga, darvoza to'siniga yaqin sohaga berilganda, u holda zarbani qaytarish uchun darvozabonga vaqt sarflanishi talab qilinadi, ya'ni qo'llarini balandga ko'tarish, bundan tashqari zarba kuchini belgilab beruvchi to'pning uchib kelishi tezligini baholay olish talab qilinadi. Shu sababli, 11 metrlik zarbani muvafaqqiyatli bajarishda ikkinchi omil sifatida uning kuchi ko'rsatib o'tiladi. Ma'lumki, 11 metrlik masofadan kuchli zarba berilishida to'pning tezligi 30 m/s gacha etishi mumkin va u darvoza chizig'igacha 0,4 s dan kam bo'lgana vaqt davomida uchib kiradi. Darvoza-bonning qo'llarini ko'tarishga sarflanuvchi vaqti va kuchning ko'z yordamida his qilinishi vaqti va zarbaning yo'nalishini aniqlash

uchun sarflanuvchi vaqt to'pning tezligiga nisbatan ko'proqligini hisobga olgan holatda, ushbu ko'rinishdagi zarbani qaytarishning iloji mavjud emas.

Shu sababli, 11 metrlik zarbani tepishda to'p aynan, darvozaning «o'lik hudud» lariga yo'llanilishi va yetarli kuch bilan berilishi ustida ishlash talab qilinadi.

Navbatdagi omil – bu zarbani bajarish usuli hisoblanadi. Zarbani bajarishning quyidagi ko'rinishda ikkita usuli mavjud hisoblanadi: ya'ni, to'g'ri chiziqli va o'yin olib borish bilan zarba berish. To'g'ri chiziqli zarbani berishda ijroning uchta varianti o'zaro farqlanadi: kuchli, o'rtacha va kuchsiz.

Eng ko'p tarqalgan zarba – bu kuchi bo'yicha o'rtacha zarba bo'lib, u nisbatan samarali hisoblanadi. Kam holatlarda kuchli va kuchsiz zarbalardan foydalaniladi. Kuchli zarba aniqlik darajasi pastligi, bu ko'rinishdagi zarbalar berilishidan keyin to'p darvoza to'sini yonidan o'tib ketishi yoki ustunga, to'singa tegishi qayd qilinadi.

O'yin olib borish bilan zarba berish shunan iboratki, bunda darvozabonni bitta burchakka harakatlanishiga majbur qilinadi va to'p esa boshqa burchakka yo'naltiriladi. Masalan, futbolchi yugurish oldidan o'z harakatlarini zarbani darvozaning darvozabonlar o'ng quyi tomonida joylashgan soha zarba berishga chog'langandek qilib ko'rsatadi, aslida esa zarbani berishning oxirgi lahzasida boldir-oyoq kafti bo'g'imi harakatlar o'zgartirilishi hisobiga zarba darvozabon tomonidan himoya qilinmayotgan, darvozaning burchagiga yoki darvoza oldida yotgan darvozabon boshlang'ich holatda joylashgan markazga tomon yo'llanadi. Darvozabonni adashishga majbur qilishda yolg'ondakam nigoh tashlash qo'l keladi, shuningdek bunda gavdaning harakatlari, to'pga nisbatan yugurib kelish burchagi aldovchi ta'sirga ega hisoblanadi. O'yin qoidalari bo'yicha futbolchiga zarba berish oldidan to'xtash ta'qiqlanadi, u holda yugurish tezligini variatsiyalash talab qilinadi, siltanishning sekinlashtirilishi va zarba harakat-larining darvozabonni aldashga qaratilishi, uni sizning aldamchi harakatlarin-gizga ishontirish va u bunga qarshi harakatlarni amalga oshira boshlashi bilan asl zarbani amalga oshirish va darvozaning himoya qilinmayotgan sohasiga to'pni yo'llash talab etiladi.

Shuningdek, zarba oldidan tashlanuvchi qadamlar soni ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Buning uchun ko'proq holatlarda 5-6 qadam tashlashdan foydalaniladi, juda kam holatlarda 10-12 qadamdan foydalanish kuzatiladi va juda kam holatlarda 2 qadam tashlanadi. Qisqa yugurish eng avvalo, shunisi bilan samaraliki, ya'ni

bunda o'yinchining zarbani berish uchun kerakli tezlik talab qilinmaydi va bu ko'rinishdagi yugurishda darvozabon o'yinchining harakatlarini oldindan seza olishi qiyinlashadi.

Mutaxassislar [9] tomonidan tavsiya qilinishicha, 11 metrlik zarbani bajarishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

- tezkor yugurish – kuchli zarba berish;
- tezkor yugurish – kuchli bo'lmagan, biroq maksimal aniqlikda zarba berish;
- tezkorlikda bo'lmagan yugurish – kuchli zarba berish;
- tezkorlikda bo'lmagan yugurish – kuchli bo'lmagan, biroq maksimal aniqlikda zarba berish.

Penaltini bajarishda futbolchi zarba beriluvchi to'pning nuqtasiga nigohini qaratishi talab qilinadi, periferik nigoh maydonida esa darvozabonning harakatlarini kuzatishi zarur.

11 metrlik zarba ustida ishlashda futbolchilarga yaqinlashtirilgan topshi-riqlar va seriyalar ko'rinishidagi topshiriqlarni bajarish belgilanadi.

Berilgan seriyalar usulining mazmun-mohiyati shundaki, ya'ni bunda futbolchi o'ziga 11 metrlik zarbalarda faqat ma'lum bir aniq sondagi bajarilgan zarbalarni belgilab oladi va ushbu topshiriq to'liq bajarilmagunga qadar mashqni bajarish davom ettiriladi.

Zarbalar sonini futbolchilarning o'zlari mustaqil holatda belgilashadi, masalan ketma-ketlik tartibida bajariluvchi o'nta seriyada o'nta zarba belgilanishi mumkin.

Agar, futbolchi belgilangan topshiriqni bajara olmasa, u holda navbatdagi seriyani bajarishga o'tiladi. Futbolchi zarbalar seriyasini (masalan, o'nta) katta kuch bilan va «o'lik hudud»ga (darvozabon boshi ustida yoki yon ustunlardan 0,5-0,7 metr masofada joylashgan hududga) o'zi tomonidan belgilangan 8 metrlik masofadan zarba berish olish sharti bilan bajaradi. Shunday keyin, ushbu masofadan zarba berilishi aniqligi barqarorlashganidan keyin oraliq masofa 1 metrga oshiriladi. Shunday qilib, asta-sekin zarbaning berilishi aniqligi masofasi oshirib boriladi va zarbani aniq berilishi masofasi 11 metrga etkazilishi mumkin.

Yaqinlashtirilgan topshiriq usulining mohiyati shundaki, ya'ni bunda harakatlarga oid sezgirlik rivojlantirilishi quyidagi ko'rinishda amalga oshiriladi. Devorga 1,5×0,5 metr o'lchamda 5 ta mo'ljal olishlar belgilanadi, ular o'zaro bir – biridan 1 metr masofa oralig'ida joylashtiriladi. O'yinchi yugurishning bir xildagi yo'nalishini saqlangan holatda, 11 metrlik masofadan turli xil mo'ljal olishlar bo'ylab to'pni yo'naltiradi, bu holatda 1, 2, 3, 4 va 5-ketma-ketlikda

bajarish belgilanadi. Keyin futbolchi faqat markazda joylashgan 3-mo'ljal olish yo'nalishida 5 ta zarba beradi. Bu ko'rinisdagi mashq bir necha marta takrorlanadi, zarbani bajarishlar oralig'idagi vaqt qisqa bo'lishi, zarba kuchi esa dastlab uncha katta bo'lmasligi va asta-sekin oshirib borilishi talab qilinadi.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, penaltni bajarish aniqligi futbolchining markaziy asab tizimi barqarorligi va mahoratiga bog'liq hisoblanadi. Futbolchining mashg'ulotlar sharoitlarining psixologik ta'siri vaqtidagi o'yinchining holatining rasmiy o'yin vaqtidagi holati bilan o'zaro keskin farqlanishlari hisobga olingan tarzda, mutaxassislar tomonidan 11 metrlik zarbalarni bajarishni ko'p sonda mashq qilish tavsiya qilinadi va albatta, o'yindan keyin penaltilarni bajarish bo'yicha maxsus mashqlar bajarilishi belgilaandi. Bu holatda katta hajmdagi va zo'riqishli mashqlar oxirida, orga-nizmda turli xil tizimlarning psixik va jismoniy charchash fonida 11 metrlik zarba seriyalarini bajarishni mashq qilish tavsiya qilinadi. Faqatgina ushbu ko'rinisdagi yondashuv penaltni bajarish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

4.5.4. Burchak to'pi orqali yutishning o'ziga xosliklari

2012-yilda UEFAning statistik hisobotlarida keltirilishicha, 30% dan ortiq gollar standart holatlardan uriladi. 2012-yilda Yevropa chempionatida 72 ta goldan 8 ta gol burchak to'plari o'yinga kiritilishidan keyin urilgan [19].

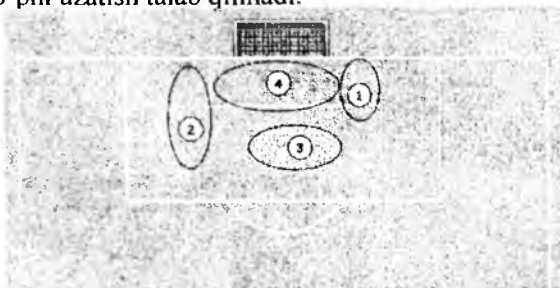
Burchak to'plarini o'yinga kiritish samaradorligi bir necha omillarga bog'liq hisoblanadi:

- to'pning uzatilishi usuli, bevosita darvozaga «burab uzatish» yoki darvozaga zarba berishga tayyor turgan hamkoriga uzatish;
- to'pning traektoriyasi va uchish tezligi;
- jarima maydoniga to'pning uzatilishi hududi.

Agar, jamoa tarkibida burchak zarbasini bevosita darvozaga burab uzatish qobiliyatiga ega futbolchi mavjud bo'lsa, u holda gol urilishi ehtimolligi darajasi ortadi. Bu vaziyatda hamkorlar darvozabon maydonida zichlashish holatini yuzaga keltiradi va raqib darvozabonining to'pni egallab olishga halaqit berishadi. Kuchli zarbani bajaruvchi futbolchi to'pni shunday holatda burashni amalga oshiradiki, bunda to'p darvozaning yaqin yoki uzoqda joylashgan ustuni yoniga tomon uchishi qayd qilinadi. Bu holatda to'p o'yinchi orqali birinchi urinishda darvozaga urilishi mumkin.

Agar, to'p darvoza chizig'idan 6-7 metr masofaga uzatilsa, u holda darvozabon o'z navbatida, bu ko'rinisdagi uzatilgan to'plarni qaytarib yuboradi yoki ushlab oladi. Shu sababli, darvozabonning

to'pga birinchi bo'lib chiqib kelmasligi uchun 94-rasmda ko'rsatilgan hududga to'pni uzatish talab qilinadi.



94-rasm. O'ng tomondan burchak zarbasi berilishidan sharoitida hududlar.

1, 2 va 3-hududlarda hujum qiluvchi va himoyalanuvchi jamoa o'yinchilari to'p uchun bir xilda o'yin olib borishlari mumkin;

4-hududda darvozabon to'pni qaytarib yuborishi yoki ushlab olishi mumkin.

To'p 1-hududga uzatilishida hujumi o'yinchilar birinchi bo'lib uinmada to'pni darvozaga yo'llashlari mumkin yoki uni darvozabon maydonidan birmuncha uzoqroqda turgan o'z hamkoriga tashlab berishi mumkin. To'p 3-hududga oshirilishi sharoitida ikkita variant bo'lishi mumkin: jumladan, – zarba bevosita darvozaga berilishi mumkin yoki to'p zarba berish uchun o'z hamkoriga uzatilishi mumkin. Agar, to'p 2-hududga uzatilsa, o'z navbatida zarba berish uchun to'p jamoadosh hamkoriga uzatiladi.

Burchak zarbasidan o'yinga kiritishning muvaffaqiyati to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq hisoblanadi. To'p baland traektoriya bilan uzatilishida uning harakatlanishini kuzatish juda oson hisoblanadi va darvozabon va himoya o'yinchilari uni egallash yoki qaytarishda qiyinchilikni his qilishmaydi. Agar, to'p uncha baland bo'lmagan traektoriya bo'yicha yo'naltirilsa (o'yinchilar boshidan biroz tepada) va katta tezlikka ega bo'lsa, u holda himoya o'yinchilari bu ko'rinishdagi zarbani qaytarishi qiyinlashadi, chunki to'pning uchish vaqti kam hisoblanadi va unga tegish vaqtini hisoblash qiyin amalga oshiriladi. Darvoza tomonga buralib yo'naltirilgan holatda darvozabon va himoya o'yinchilarining uni qaytarishi yoki darvozaboning to'pni ushlab olishi osonlik bilan amalga oshiriladi. Darvoza tomonga buralib yo'naltirilgan to'pni himoya o'yinchilarining qaytarishi bir oz qiyinroq bo'lib, raqib jamoaning hujumchilari uchun darvozaga zarba berish osonlashadi, ya'ni himoya o'yinchilari uchun to'p «uzoqlashuvchi» traektoriya bo'yicha va

hujumchi o'yinchilar uchun esa «kutib olinuvchi» tracktoriya bo'ylab harakatlanadi.

Burchak to'pini o'yinga kiritishda hujum qiluvchi jamoa o'yinchilari statik holatda turmasliklari talab qilinadi. O'yin oldidan murabbiy burcha zarbasini kim amalga oshirishi haqida fikr bildirishi talab qilinadi va har bir o'yinchi uchun o'z manyovrini belgilangan aniqlik kiritiladi, kim yaqin ustun tomonda harakatlanishi va kim uzoq ustun tomonda joylashishi, kim darvozabon maydoni o'rta qismida turishi kerakligi belgilanadi va agar, raqib o'yinchilari to'pni egallab olsa, u holda kim to'pni qaytarib olishga harakat qilishiga oydinlik kiritiladi.

Mutaxassislar tomonidan [9] qayd qilinishicha, futbolchi burchak zarbasini berishni o'rganishi uchun u kuchli darajadagi burchak zarbasiga ega bo'lishi talab qilinadi.

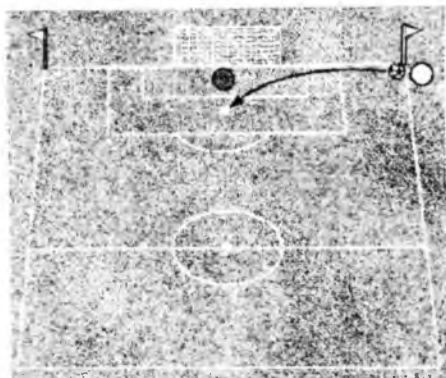
Burchak zarbasining amalga oshirilishi ketma-ketligi usuli quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi:

- to'pning kuchli darajada aylantirilishi bilan zarba kuchining uyg'un-lashtirilishi, to'pning tik yoy bo'ylab yo'naltirilishiga erishish;
- himoyalanuvchi o'yinchilarning to'pni egallab olmasliklari uchun to'pni baland (chegaraviy darajada past) va qat'iy belgilangan hududga uzatish;
- barqaror darajadagi aniqlik bilan to'pning belgilangan hududga uzatilishi.

Asosiy ko'rsatma sifatida berilgan seriyalar usulidan foydalanish tavsiya qilinadi: ya'ni, muvafaqqiyatli urinishlar sonini o'zi uchun belgilab olish, ularning zaruriy ketma-ketlikda bajarish va mashqni muvafaqqiyatli tarzda bajarishgacha davom ettirish.

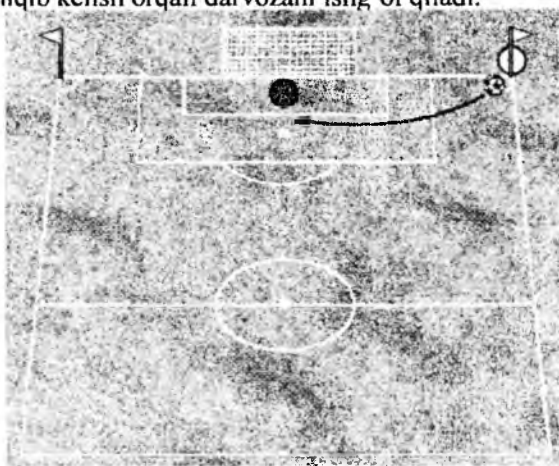
Quyida burchak zarbasidan o'yinga to'pning kiritilishida nisbatah tipik bo'lgan variantlar keltirilgan [25].

To'pning 11 metrlik hududga uzatilishida burchak zarbasi berilishi. Bunda ikkita yoki uchta futbolchi himoya o'yinchilari va raqib darvozaboniga to'pni egallab olishga halaqit berishadi va ularning hamkori esa hujumda oldinga intilish yoki orqadan chiqib kelish asosida darvozani ishg'ol qilishi mumkin.



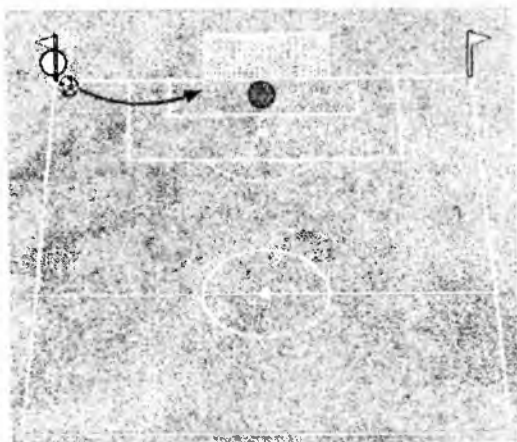
95-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p 11 metrlik belgi tomonga yo'naltiriladi. Ikkita yoki uchta futbolchi bu holatda himoya o'yinchilariga va raqib darvozaboning to'pni egallashiga halaqit berishadi, ularning hamkori esa oldinga sakrash yoki tezkorlikda orqadan chiqib kelish orqali darvozani ishg'ol qiladi.



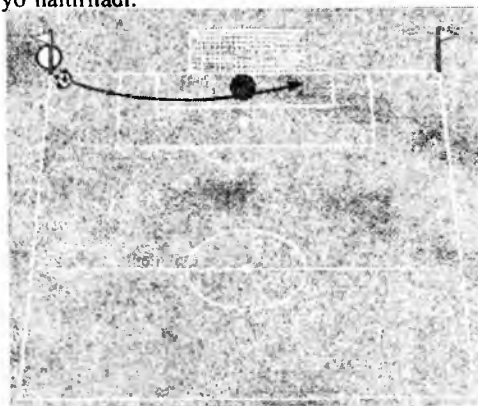
96-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p «yo'naluvchi yoy» bo'ylab yo'llanadi.



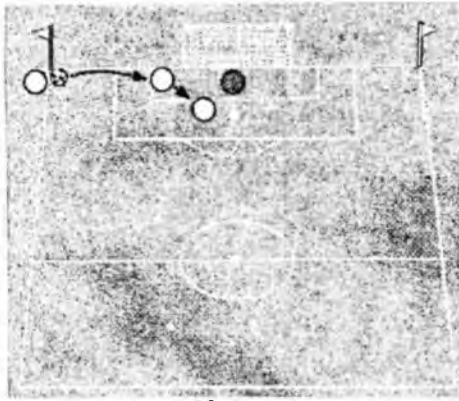
97-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p darvozaning yaqin joylashgan ustuni tomonga yo'naltiriladi.



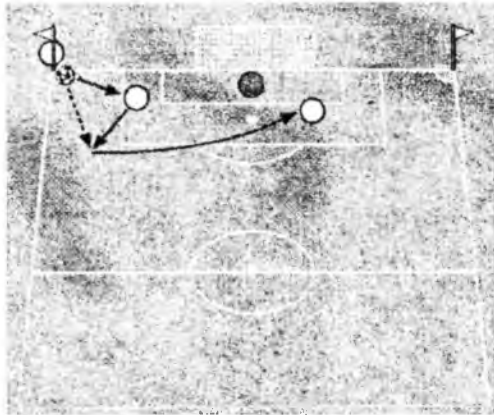
98-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p darvozaning uzoqda joylashgan ustuni tomonga yo'naltiriladi.



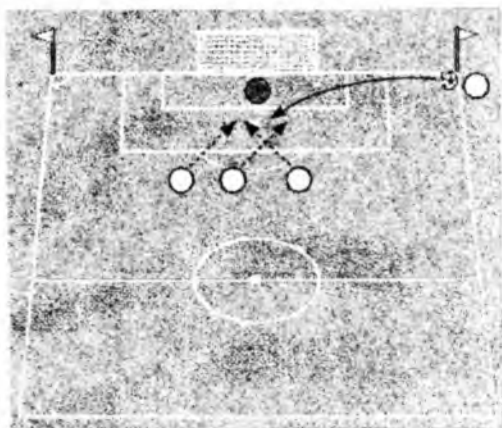
99-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p darvozaning yaqin ustuni yonida turgan o'yinchiga uzatiladi va u esa o'z hamkoriga tashlab beradi.



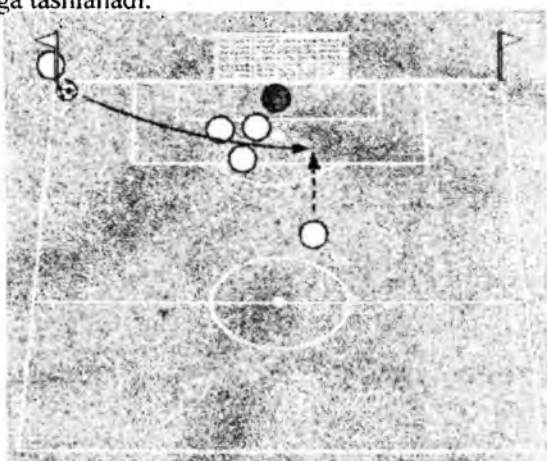
100-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p kombinatsiya va jarimja maydoniga tashlab berilishdan keyin darvozabon maydonining uzqq burchagiga yo'naltiriladi.



101-rasm.

Burchak to'pini yutib olish, bunda to'p jarima maydonining markazidagi, chatishuvchi joy almashinishni amalga oshiruvchi o'yinchilarga tashlanadi.



102-rasm.

Uchta o'yinchi jarima maydonining markazida joylashadi, to'p ularga orqa tomondan uzatiladi, bu hududda o'yinchi oldiga intiladi va darvozaga zarba beradi.

4.5.5. To'pni tashlab berishda yutuqning o'ziga xosliklari

To'pning tashlab berilishi – o'yinning tarkibiy elementi sifatida jamoaning hujum harakatlari samaradorligini oshirishi mumkin. Agar, to'p yon chiziqlarda qanot burchagidan 10-15 metr masofada o'yindan chiqib ketgan bo'lsa, u holda to'pning autdan tashlab berilishi burchak zarbasining o'yinga kiritilishi bilan tenglashtiriladi. Tarkibda to'pni yon chiziqdan 30-35 metr masofagacha tashlab berishga qodir bo'lgan o'yinchilarning mavjudligi sharoitida bevosita raqib jamoaning jarima maydoniga to'p tashlab berilishi mumkin va bunda darvozani zabt etish ehtimolligi darajasi ortadi. Bu usul maydondagi o'yinchilarning qo'li yordamida bajarilib, shu sababli bajarilish aniqligi yuqoriligi bilan farqlanadi.

O'yin davomida to'pning autlardan «tashlab berilishi» soni yuqori mahoratga (kvalifikatsiya) ega futbolchilarda 10 tadan 30 tagachani tashkil qiladi.

Mutaxassislar [7] tomonidan qayd qilinishicha, o'yinning turli xil epizodlarida to'pning autdan tashlab berilishi turli xil o'yin vazifalarini hal qilib berishi mumkin:

- to'pning jamoa tomonidan ushlab turilishi;
- tezkor hujumni tashkil qilish;
- to'pning bevosita raqib jarima maydoniga uzatib berilishi.

Tashlab berish texnikasi quyidagi elementlardan tashkil topadi: yugurish, siltanish (gavdaning oldinga tashlanishi va qo'llarning orqaga tashlanishi) va to'pning irg'itilishi. To'pning tashlanishi joyida turgan holatda, shuningdek yugurish bilan birgalikda bajarilishi mumkin. Agar, hamkorgacha bo'lgan masofa uncha katta bo'lmasa, u holda yugurish talab qilinmaydi, har ikkala oyoq parallel holatda joylashtirilishi mumkin. Agar, katta masofaga to'pni tashlab berish talab qilinsa, u holda dastlab tanani qizdirib olish va to'pga qo'shimcha tezlanish berish maqsadida yugurishni bajarish talab qilinadi. Bunda futbolchilar oyoqlarining joylashish holati yiqilayotgan ko'rinishda bo'lishi mumkin, ya'ni bitta oyoq boshqasidan biroz oldinda joylashishi, shuningdek parallel holatda joylashishi ham mumkin.

Tashlab berishda juda muhim lahzalardan biri – bu o'yinchining qo'llarining to'pdagi holati hisoblanadi. Unchalik katta bo'lmagan masofaga to'p tashlanishi talab qilingan vaziyatda futbolchi qo'l kafti to'pni yon tomonidan ushlab turadi. Agar, to'pni uzoq masofaga tashlab berish talab qilinsa, u holda barmoqlar keng holatda ushlanadi va qo'lning kafti to'pning markaziga yaqin joylashtiriladi, katta barmoqlar esa – tutashtiriladi.

Tashlab berishda to'pning uchish uzunligi bir necha omillarga bog'liq hisoblanadi: jumladan, antropometrik ma'lumotlar, yelka kamari muskullarining tezlik-kuch qobiliyatining rivojlantirilishi darajasi, usulni bajarish texnikasi.

O'yinning bu elementi samaradorligini oshirish uchun futbolchida eng avvalo, yelka kamarining muskullari kuchli bo'lishi, orqa va qorin devori (press) muskullari kuchli bo'lishi talab qilinadi. Bunda tegishli qoidalarga amal qilish zarur hisoblanadi, ya'ni og'irlik yuklamalari bilan mashqlarni bajarish (tiqma koptokni irg'itish, turli xil tipdagi trenajyorlarda maxsus ishlarni bajarish, rezina amortizatorlardan foydalanish) va muskullar guruhlarining qayta tiklanish vaqti 48 soatdan kam bo'lmasligi talab qilinadi. Qo'llarning «qamchi sifatida siltanishi» harakatlari ustida ishlash uchun sakrashlarni bajarish yakunida og'irligi kamaytirilgan to'pni tashlashdan foydalanish mumkin.

4.6. Futbolda o'yin texnikasi tushunchasi

Futbol texnikasi belgilangan maqsadga erishish uchun o'yin davomida turli xil umumiyliklarda maxsus usullardan foydalanish yig'indisidan tashkil topadi [23].

Texnikani baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalaniladi:

- hajm va turli xillik yo'nalishiga egalik (usullarning umumiy son miqdori, o'yinda foydalaniluvchi ularning umumiyliklari soni);
- samaradorlik (texnik usullardan xatosiz va oqilona tarzda foydalanish);
- ishonchlilik (yuqori darajada samaradorlik bilan texnik usullarning doimiy bajarilishi).

Ko'pgina futbolchilarda texnika individual tavsifga ega bo'lib, tana tuzilishiga (bo'y va tana qismlarining o'zaro proportsiyalari va ularning taqsimlanishi) va funksional imkoniyatlarga (harakat strukturasi ma'lum bir darajada ta'sir ko'rsatuvchi – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) kabilarga bog'liq hisoblanadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi qanchalik yuqori darajada bo'lsa, texnik mahorat, texnikani o'zlashtirish va uni ro'yobga oshirishning takomillashtirilishi imkoniyatlari shu darajada yuqori bo'lishi qayd qilinadi, o'z navbatida futbolchining jismoniy potentsialini ro'yobga oshirish darajasi ortadi.

O'yin bo'yicha ixtisoslashtirishda texnikada ikkita bo'limga ajratib ko'rsatiladi: darvozabonning texnikasi va maydondagi o'yinchilarning texnikasi. Har bir bo'limda harakatlanish va to'pni egallash texnikalari ajratib ko'rsatiladi.

4.6.1. Joyni o'zgartirish harakatlari texnikasi

Joyni o'zgartirish harakatlari texnikasi tarkibiga quyidagilar kiritiladi: yugurish, sakrash, yurish, to'xtash va qayrilishlar. Yugurish – futbolda asosiy joyini o'zgartirish harakati hisoblanadi.

Yugurish texnikasi futbolchilarning individual xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi. Yugurish texnikasi to'g'ri masofa kesimida sprinter yugurish texnikasidan farqlanadi. Bunga ishonch xosil qilish uchun tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ispaniyalik mutaxassislar tomonidan biomexanika va sport tibbiyoti bo'yicha jahonning eng yaxshi futbolchilaridan biri hisoblangan Krishtianu Ronaldo ustida test o'tkazilgan, bunda ushbu o'yinchi tomonidan 2011-2012-yillar davomida 60 ta gol urilgan bo'lib, ulardan Ispaniya chempionatida 46 ta to'p va xalqaro miqyosdagi turnirlarda 14 ta to'p kiritilgan. Bu futbolchi eng tezkor o'yinchilardan biri hisoblanadi. Testdan o'tkazish tadqiqotlari to'g'ri kesim bo'yicha 25 metr masofada yugurishdan tashkil topgan bo'lib, shuningdek ushbu masofada zig-zag usulida yugurish (5 ta ustun «ilon izi» ko'rinishida, o'zaro bir-biridan 5 metr masofada joylashtirilgan) mashqidan iborat hisoblanadi.

U bilan bahslashish uchun 2011-2012-yillarda Ispaniyaning eng yaxshi sprinteri hisoblangan Anxel David Rodrigues taklif qilingan. Ulardan har biri dastlab to'g'ri kesimda 25 metr masofaga yugurishni amalga oshirishgan. Rodriguesning ko'rsatgan natijasi 3,31 s ni tashkil qilgan, Krishtianu Ronaldoda esa bu natija 3,61 s ga teng bo'lib, o'zaro o'rtadagi farq 0,3 soniyani tashkil qiladi. Professional spintyerda yugurish texnikasi kuchli portlash tarzidagi start olish bilan tavsiflanadi. U maksimal tezlikni masofaning birinchi yarmisida olishi, uning butun harakatlari to'g'ri chiziqli tartibda bo'lishi, yon tomonlarga tebranishlarsiz amalga oshirilishi qayd qilinadi, ya'ni hech qanday ortiqcha energiya sarfisi ko'rinishda kuzatilgan. Rodrigues sonni baland ko'tarishi kuzatilib, bu holat unga qadam tashlash uzunligini 3,5 metrgacha oshirish imkonini beradi. Ronaldoda to'g'ri masofa kesimi bo'ylab yugurish texnikasi Rodrigues texnikasidan jiddiy tarzda farqlanishi kuzatiladi. U boshni orqaga tashlagan holatda, ko'pincha qo'llarni harakatlantirish asosida, oyoqlar ham ushbu chastotada harakatlanishi bo'yicha yugurishi qayd qilinadi. Sonning balandga ko'tarilishi uncha yuqori emas va shu sababli qadamlarning uzunligi bor-yo'g'i 1,7 metrni tashkil qiladi. Ma'lumki, Ronaldo o'yin vaqtida o'rtacha 10 km masofani bosib o'tadi, biroq ushbu masofadan juda kam qismi to'g'ri masofa kesimlari bo'yicha bajariladi. Futbolda ko'pincha kutilmaganda va keskin tarzda harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishga to'g'ri keluvchi o'yin lahzalari mavjudligi kuzatiladi. Bu joyda sprinterlik texnikasi kam darajada samaradorlikka ega

hisoblanadi. Shu sababli, ikkinchi nazorat mashqi davomida aynan, 25 metr masofaga zig-zag ko'rinishida yugurishni amalga oshirishni qarab chiqamiz.

Rodrigues siniq harakatlanish asosidagi yugurishda 6,86 s natija ko'rsatgan. Uning yugurish texnikasi ushbu vaziyatda muvozanatning saqlanishi, hatto ayrim lahzalarda korpurning (gavda) qiyalik burchagi 45° ga yetishi kuzatiladi. Harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun u sprinter uchun xos bo'lmagan harakatlarni bajarishiga to'g'ri kelgan, ya'ni deyarli yerga qulab tushish ko'rinishida va ustunlarni aylanib o'tishda to'xtashlarni amalga oshirishida u bitta oyog'idan foydalanishi va keyin to'xtashda (tormozlanish) ikkinchi oyog'ini bukishi kuzatiladi.

Ronaldo yugurish davomida o'z uslubini namoyish qilib, sprinter texnikasi bilan kam darajada umumiylikka ega bo'lgan harakatlarni ko'rsatgan. Uning siniq harakatlar asosidagi yugurishda ko'rsatgan natijasi 6,35 s ni tashkil qiladi, uzaro farqlanish deyarli 0,5 s ga teng.

Sprint yugurish usulida sonning yuqori ko'tarilishi, keng qadam tashlash, og'irlik markazining yuqori holatda joylashishi kuzatiladi. Siniq ko'rinishda yugurishda og'irlik markazi darajasi pasayadi, yaxshi darajada itarilish imkoniyati tug'iladi, tizzalar bukilgan holatda, muskullar optimal uzunlikda ish bajarishi mumkin. Futbol maydonida Ronaldo to'g'ri kesim bo'yicha emas, balki aynan ushbu ko'rinishda yugurishni amalga oshiradi. Yugurish texnikasi – qisqa qadamlar asosida, ustunga yaqinlashish va harakat yo'nalishining tezkorlikda o'zgartirilishi amalga oshiriladi. Deyarli vertikal holatda harakatlanishda, ustun oldida tormozlanish uchun u ikkala oyog'ida sakrashni amalga oshiradi va og'irlik markazi oldinga uzatiladi va harakatlanish yo'nalishi o'zgartiriladi. Uning oyoqlariga bu vaziyatda tananing og'irligiga nisbatan besh marta og'irlikka teng bo'lgan yuk ta'sir ko'rsatadi. U tezkorlikda tezlik olishi, tormozlanishi (to'xtashi), harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishi va bunda o'yinga nisbatan diqqat-e'tiborini saqlab qolishi mumkin. Uning harakatlari yo'nalishini o'zgartirish qobiliyati ko'p jihatdan muskullar kuchining yuqori darajada rivojlanganligiga bog'liq hisoblanadi. Yuqorida qayd qilib o'tilganidek, lazer nuridan foydalaniluvchi va uch o'lchamli tasvirni olish imkonini beruvchi yuqori aniqlikda ish bajaruvchi skaner uning muskullari rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi: tana uzunligi (bo'yi) – 185,1 sm; ko'krak qafasi aylanasi – 109 sm; son aylanasi – 61,7 sm, bu qiymatlar o'rtacha darajadadan yuqori hisoblanadi, boldir muskullari juda ham yaxshi darajada rivojlanmagan, chap tomonda o'ng tomonidagiga nisbatan biroz kattaroq, biroq bu holat Ronaldo uchun muammo tug'dirmaydi.

Tananing rivojlanishi – muvafaqqiyatga erishishning sirlaridan biri hisoblanadi. Unda oyoqlarning sprinterlarga xos ko'rinishda uzunligi, o'rta masofalarga yuguruvchilarga o'xshash ko'rinishda qomatining tuzilishi va balandlikka sakrovchilardagi kabi kuchli son rivojlangan. Futbolchi harakatlarni kutilmaganda yo'nalish bo'ylab o'zgartirishi uchun keskin tarzda tormozlanishi, keyin esa yana qaytadan tezlik olishi talab qilinadi va buning uchun unda muskullari rivojlangan bo'lishi kerak.

Joyini o'zgartirish texnikasi harakatlarining navbatdagi usuli – bu sakrash hisoblanadi. O'yin vaqtida futbolchi o'yin aplusiga bog'liq holatda, raqib bilan havoda to'p uchun kurashlarni amalga oshirishda 3 tadan 15 tagacha sakrashlarni bajaradi. Ushbu o'rinda yana Ispaniyalik mutaxassislar tomonidan Krishtianu Ronaldo misolida olingan ma'lumotlarni qarab chiqamiz. Oyoqlar muskullarining maksimal kuchini baholash uchun itarilishda qo'llar yordamisiz yuqoriga sakrashdan foydalanilgan. Futbolchi tegish platformasida turgan holatda, qo'llari bilan bel sohasini ushlab, ikkala oyog'ida itarilib yuqoriga sakrashni bajaradi. Ronaldoning sakrash balandligi 44 sm ni tashkil qiladi, bu qiymat o'rtacha darajadagi qiymatdan biroz yuqori hisoblanadi, kuchlanish bilan uning tana vazni bor-yo'g'i bu vaziyatda 1,5 martagacha ortishi qayd qilinadi. Futbolda sakrash davomida qo'llar belda turgan vaziyat kuzatilmaydi. Mutlaqo ko'pgina futbolchilar sakrashlarda yugurish va qo'llar yordamidan foydalanish asosida harakatni bajarishadi. Shu sababli, ikkinchi sinovda yuqoriga yugurib kelib, ikki qadam masofada qo'llar yordamida sakrash bajarilgan.

Ronaldoning bu holatda ko'rsatgan natijasi 78 sm ni tashkil qilib, bu natija MBA basketbolchilari o'rtacha darajasidan yuqori hisoblanishi qayd qilingan, bu holatda kuchlanish yuklamasi tana vazniga nisbatan 5 martagacha ortishi (bu ko'rinishdagi yuklamani kosmonavtlar yerdan start olish vaqtida his qilishadi) qayd qilinadi.

Sakrash texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi – sakrash vaqtida u tizzalarini bukadi va oyoqlarini dumba sohasiga yaqinlashtiradi. Bu holat og'irlik markazining yuqoriga siljishiga olib keladi va garchi, bu lahzaning davomiyligi bir zumlik bo'lsada, biroq Ronaldoning havoda «osilib turishi» va o'yinda boshi bilan ustunlikka erishishi uchun yetarli hisoblanadi. Sakrash texnikasi muskullarning rivojlanishi darajasi va futbolchining jismoniy qobiliyatlariga bog'liq hisoblanadi.

Joyini o'zgartirish harakatlarida to'xtash harakatlar yo'nalishini o'zgartirishda samarali vosita hisoblanadi. Pasayish va sakrash bilan to'xtash farqlanadi. Pasayish bilan to'xtash yugurishda oxirgi qadam

tashlash hisobiga bajariladi. Silkitiluvchi oyoq oldinga chiqariladi va tayanch oyoqning tag qismi tovonga tayaniladi. Bu ko'rinishda to'xtash oyoqlarning bukilishi bilan ikki tayanchli holatni yuzaga keltiradi.

Sakrash orqali to'xtash uncha katta bo'lmagan sakrash va siltanuvchi oyoq bilan yerga tushish orqali bajariladi, bunda barqarorlik uchun birmuncha darajada bukilishga ega hisoblanadi.

To'xtashdan keyin turli xil yo'nalishlarda tezkor tarzda joyni o'zgartirish talab qilinadi, buning uchun esa og'irlik markazi quyida joylashishi va tezda tezlanish olish imkonini berishi talab qilinadi. Og'irlik markazining pastda joylashishi, to'pga raqibga nisbatan biroz yaqinroq holatni egallash – bu masofa-dan yutishni belgilab beradi. Shu sababli, to'xtashdagi holat navbatdagi harakat-larni amalga oshirish uchun start pozitsiyasi vazifasini bajarishi talab qilinadi.

Shuningdek, qayrilishlar ham ayrim harakatlarni: jumladan, zarbalar, to'xtashlar, aldamchi harakatlar (fintlar) amalga oshirilishining tarkibiy qismi hisoblanadi. O'yin sharoitlariga bog'liq holatda, qayrilishlar intilish, sakrash, tayanch oyoqda qayrilishlardan foydalaniladi; bu harakatlar joyida turgan holatda va shuningdek, harakatlangan tarzda bajariladi.

4.6.2. To'pni egallab turish texnikasi

To'pni egallab turish texnikasiga quyidagilar kiritiladi: jumladan, uzatishlar, zarbalar, idora qilish, to'xtatish, aldamchi harakatlar va qaytarib olish (egallash) [10; 14; 23].

To'pni uzatishga to'xtalib o'tamiz, ya'ni bu o'yinni idora qilishning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pni uzatish turli xil usullarda amalga oshiriladi, jumladan oyoq bilan, bosh bilan, turli xil masofalarga, turli xil traektoriya bo'yicha va turli xil kuchlanishda bajariladi.

To'pni uzatish quyidagicha klassifikatsiyalanadi (tasniflanadi):

- masofa bo'yicha – qisqa (10 metrgacha); o'rtacha (20 metrgacha) va uzoq (20 dan ortiq);
- yo'nalish bo'yicha – oldinga, ko'ndalangiga, orqaga, diagonal bo'yicha;
- trayektoriya bo'yicha – pastlatib, o'rtadan, yuqoridan;
- bajarish usuli bo'yicha – to'g'ridan, kesib uzatish;
- bajarish vaqti bo'yicha – o'z vaqtida, ertaroq, kechikkan tarzda;
- tezligi bo'yicha – tezkor, o'rtacha, sekin;
- beriluvchi kuchlanish bo'yicha – maksimal, o'rtacha, kichik.

Zamonaviy futbolda ko'pgina jamoalar o'yinning borishini nazorat qilish uchun to'pning qisqa va o'rta masofalarga uzatilishi usullaridan foydalanishadi. 2012-yilda oxirgi Yevropa chempionatida ko'pgina jamoalar to'pni nisbatan uzoq vaqt davomiyligida idora qilishga intilishlari qayd qilinadi, bunda ular ko'p sondagi uzatishlarni bajarishlari kuzatiladi. Shunday qilib, masalan Jahon chempioni va Yevropa chempioni nomiga ega bo'lgan Ispaniya terma jamoasi o'yin davomida o'rtacha 731,8 ta uzatishlarni bajargan. Irlandiya terma jamosi bilan o'tkazilgan uchrashuvda 898 ta to'p uzatishlarni bajarishlari qayd qilingan, garchi bu qiymat bo'yicha mutloq jahon chempioni qayd qilgan ko'rsatkichdan past bo'lsada (ya'ni, Chexiyaga qarshi saralash uchrashuvida Visente del Boske shogirdlari bir-birlariga 1149 ta pas oshirishlari qayd qilingan), bu son ushbu chempionat davomida boshqa jamoalar tomonidan ko'rsatilgan natijadan anchagina ko'p hisoblanadi.

Shunga o'xshash manzara to'p uzatishlarni bajarish aniqligida ham kuzatiladi. Ispaniyaliklar uzatishlar aniqligi ko'rsatkich qiymati bo'yicha 89,6% ni ko'rsatishgan, bunda ushbu qiymat bo'yicha Germaniyadan 0,9%, Fransiya-dan 2,1% ilgarilab ketishga muvafaq bo'lishgan. To'rtinchi o'rinda bu ko'rsatkich bo'yicha Italiya – 84,7% va beshinchi o'rinda Angliya (80,7%) joy egal-lagan.

Agar, to'p uzatishlarda individual (yakka tartibdagi) ko'rsatkichlarni qarab chiqadigan bo'lsak, u holda so'zsiz ravishda yetakchi o'rinni Ispaniya terma jamoasi o'yinchisi – Xavi Ernandes egallaydi. U o'rtacha qiymatda 118,5 ta aniq to'p uzatishlarni amalga oshirgan, alohida olingan o'yinlarda esa uning bu ko'rsatkichi qiymati 129 tagacha chiqishi qayd qilinadi.

Agar, qabul qilingan va bajarilgan to'p uzatishlar qiymatlar o'rtasidagi nisbatlarni qarab chiqadigan bo'lsak, u holda ham bu o'yinchida eng yaxshi ko'rsatkichlar qiymatlarini kuzatishimiz mumkin. Shunday qilib, masalan Irlandiya bilan o'tkazilgan o'yin davomida ushbu o'yinchi 136 ta pas berishi va 132 ta pasni qabul qilishi kuzatilgan. Bu Yevropa chempionati tarixida o'ziga xos rekord natija hisoblanadi. To'p uzatishlar aniqligi bo'yicha ikkinchi o'rinda boshlang'ich bosqichda gollandiyaliklar o'rin egallaydi, ya'ni ularning bu ko'rsatkichi qiymati 94,5% ni tashkil qiladi, bu ko'rsatkich bo'yicha «bronza» sovrini esa fransiyalik – Yana M'Vilyaga (94,41%) tegishli hisoblanadi. Niderlandiyaliklarning yana bitta vakili – Rafael van der Vart tomonidan ko'rsatilgan bu ko'rsatkich qiymati 93,8% ni tashkil qiladi, u o'z navbatida to'rtinchi o'rinni zabt etgan, eng yetakchilar beshtaligi tarkibida Polsha terma jamoasida Damyen Perki beshinchi o'rinni egallaydi (93,44%). Germaniya terma

jamoasi futbolchisi Mesut Ozil jamoaning asosiy bog'lab turuvchi o'yinchisi sifatida Gretsiya termasi bilan o'yin davomida j final bahslarida 122 ta to'p uzatishlarini bajargan bo'lib, ulardan 96 tasi aniq bajarilgan (21% yaroqsiz). Nemislar o'yin davomida 709 ta to'p uzatishlarini amalga oshirishgan bo'lib, shu bilan bir vaqtda greklar faqat 220 ta uzatishni ijro etishgan. Ushbu terma jamoaning o'yinchisi – Lam tomonidan uchrashuvlardan birida 84 ta to'p uzatilishi bajarilib, ulardan 79 tasi aniq amalga oshirilgan (6% yaroqsiz) [19].

Agar Osiyo terma jamoalari futbolchilari tomonidan 2010-yilda o'tkazilgan jahon chempionati o'yinlarida amalga oshirilgan to'p uzatishlarni qarab chiqadigan bo'lsak, u holda ular yaqqol ko'rinishda Yevropalik hamkasblaridan ortda qolishlari qayd qilinadi. Masalan, Yaponiya terma jamoasining yetakchi o'yinchilaridan biri – Xonda Kamerun terma jamoasiga qarshi o'yinda bor-yo'g'i 44 ta to'p uzatilishi bajargan bo'lib, ulardan 33 ta aniq amalga oshirilgan (25% yaroqsiz). Janubiy Koreya terma jamoasi o'yinchisi Li Djun Su Argentina terma jamoasi bilan o'yin davomida 37 ta to'p uzatishlarini amalga oshirgan bo'lib, ulardan 30 tasi aniq (19% yaroqsiz) bajarilgan, uning jamoadosh hamkori – O Bom Sok esa ushbu o'yinda 50 ta to'p uzatishini bajargan bo'lib, ulardan 43 ta aniq bajarilgan (14% yaroqsiz).

Ko'rish mumkinki, Osiyo mintaqasida futbolchilar jahonning yetakchi futbolchilaridan to'p uzatishlar soni va bu harakatlarning bajarilishi samara-dorligi bo'yicha sezilarli darajada ortda qolishlari qayd qilinadi.

O'zbekiston terma jamoasining halqoro miqyosdagi uchrashuvlarda bajargan to'p uzatishlarining hajmi va samaradorligi haqidagi ma'lumotlar qiziqish o'yg'otadi.

Shunday qilib, O'zbekiston terma jamoasi o'yinchilarining 2011-yilda Osiyo kubogi uchrashuvlarida bajargan uzatishlari soni quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi (29-jadval).

29-jadval

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari tomonidan 2011 yilda OFK kubogi uchrashuvlarida bajargan to'p uzatishlarini tahlil qilish

№	Jamoalar	To'pning uzatilishi								Jami uzatishlar	Yaroqsizlik %/i
		Orqaga		Ko'ndalangiga		Oldinga		O'tkir pas			
		+	-	+	-	+	-	+	-		
1.	Qatar	155	4	78	9	219	69	5		539	15
2.	Quvayt	117	3	94	8	217	68	3	1	511	16
3.	Xitov	155	8	79	6	227	67	6	2	550	15
4.	Iordaniya	169	4	79	6	192	100	10	1	561	20
5.	Avstraliya	188	6	144	8	243	65	3	1	658	12
6.	Janubiy Koreya	176	6	115	8	235	88	1	3	632	17

Ko'rish mumkinki, O'zbekiston futbolchilari o'yin davomida 575,1 ta to'p uzatishlarni amalga oshirishgan. Bu holat shundan dalolat beradiki, bajarilgan to'p uzatishlari soni bo'yicha bizning futbolchilarimiz Yevropaning eng yaxshi terma jamoalaridan orqada qolmaydi, jumladan bu ko'rsatkich Germaniyada o'rtacha 565,5 va Italiyada 538,5 tani tashkil qiladi [19].

Biroq, agar to'p uzatishlar turli xilligi va sifati qarab chiqiladigan bo'lsa, u holda bu ko'rsatkichlarda o'zaro farqlanishlar sezilarli darajada kuzatiladi.

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari turli xil yo'nalishda to'p uzatish-laridan foydalanishgan. Shunday qilib, «orqaga» bajarilgan to'p uzatishlar ulushi 23,5 dan 31,3% gachani tashkil qiladi; «ko'ndalangiga» uzatishlar ulushi qiymati 15,4 dan 23,4% tani tashkil qiladi; «oldinga» uzatishlar ulushi 46,6 dan 55,7% gachani tashkil qiladi, «o'tkir uzatishlar» ulushi 0,6 dan 1,9% gachani tashkil qiladi. Ko'rish mumkinki, to'p uzatishlarning deyarli yarmisi «oldinga» yo'nalishda bajarilgan. Oldinga tomon «o'tkir» to'p uzatishlar juda kam sonda bajarilgan.

To'p uzatishlar strukturasi bu ko'rinishdagi o'zaro farqlanishlar aniq raqib bilan tanlangan o'yin taktikasiga bog'liq holatda izohlaniladi. Ayrim o'yinlarda «orqaga» yo'nalishda bajarilgan to'p uzatishlar son miqdori 31,3% gachaga etishi qayd qilinadi. O'z navbatida, ushbu o'yinda raqib o'zining o'yin taktikasini «himoyadan» o'yin ko'rsatish asosida tanlagan. O'zbekistonlik futbolchilar hujumni boshlash va darvozani ishg'ol qilish vaziyatlarini yuzaga keltirish uchun o'z hududlarida va shuningdek raqib yarim maydonida to'pni nazorat ostiga olishlariga to'g'ri keladi, bunda asosan «orqaga» va «ko'nda-langiga» to'p uzatishlardan foydalanilgan.

Bari-bir qayd qilib o'tish kerakki, to'p uzatishlar strukturasi ehtimol-likdagi raqibning kuchidan qat'iy nazar, «oldinga» to'p uzatishlar bajarilishi ustunlik qilishi ko'zga tashlanadi. Alohida o'yinlarda bu ko'rinishdagi to'p uzatishlar ulushi 55,7% gacha yetish qayd qilinadi.

O'zbekiston terma jamoasida o'rta chiziq o'yinchilari o'yin davomida o'rtacha 56 tadan 99 tagacha to'p uzatishlarni amalga oshirishgan bo'lib, bunda yaroqsizlik ko'rsatkichi qiymati 7 dan 19% gachani tashkil qiladi. Futbolchilar amalga oshirilganidan keyin raqib darvozasining ishg'ol qilinishi uchun yaqqol havf yuzaga kelishi ko'rinishidagi to'p uzatishlarni kam amalga oshirishgan, ya'ni «o'tkir to'p uzatishlar» kamligi ko'zga tashlanadi. Alohida o'yinlarda

ularning son miqdori 1,9% ni tashkil qiladi, ayrim o'yinlarda esa 0,6% ni tashkil qiladi.

Yevropaning eng yaxshi futbol jamoalarida amalga oshirilishidan keyin raqib darvozasiga haqiqiy xavf vaziyati yuzaga kelishini ta'minlovchi to'p uzatilishlari son miqdori sezilarli darajada yuqori hisoblanadi. Masalan, 2011-yilda Chempionlar Ligasida j finalda «Barselona» jamoasi (Ispaniya) va «Milan» (Italiya) jamoalari o'rtasida quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilingan. «Barselona» jamoasi futbolchilari o'yin davomida 675 ta to'p uzatilishini bajarilgan bo'lib, undan 12% yaroqsizligi va jumladan:

- 195 tasi «orqaga» (1% yaroqsiz);
- 148 tasi «ko'ndalangiga» (4% yaroqsiz);
- 286 tasi «oldinga» (19% yaroqsiz);
- 46 tasi «o'tkir uzatishlar» (39% yaroqsiz) dan tashkil topganig qayd qilinadi.

Bu uchrashuv «Barselona» jamoasining g'alabasi bilan, 3:1 hisobda tugallangan.

Diqqatni qaratish kerakki, ya'ni «Barselona» futbolchilari o'yin davomida «oldinga» 286 ta to'p uzatishlarni bajargan bo'lib, bu uzatishlarning 42% ini tashkil qiladi va eng muhimi 46 ta «o'tkir uzatishlar» bajarilgan, ularning ulushi qiymati umumiy uzatishlar hajmi tarkibida 7% ni tashkil qiladi. Birinchi taymda ularning soni 21 tani tashkil qilib (9% yaroqsiz), ikkinchi taymda esa 15 taga teng hisoblanadi (9% yaroqsiz). «O'tkir uzatishlar»ni bajarishda darvozalarga 9 ta zarba berilgan va ulardan 5 tasi darvozaga aniq yo'llangan. O'yin davomida jami bo'lib, darvozalarga 23 ta zarba berilgan. «Barselona» jamoasi o'yinchilari tomonidan urilgan uchta goldan ikkitasi 11 metrlik zarbadan keyin urilgan, ya'ni to'pning oldinga hamkorga «o'tkir uzatilishi»dan keyin va raqib tomonidan o'yin qoidasining buzilishidan keyin bajarilgan.

Qayd qilib o'tish kerakki, jamoa tarkibida Inyesta, Xavi, Messi kabi ijrochilarning mavjudligi jamoaga hujum xarakterini odatdan tashqari va standart bo'lmagan vaziyatlar asosida tuza olish imkonini beradi. Ko'pgina «o'tkir uzatishlar» o'z navbatida, himoyalannuvchi jamoa o'yinchilari o'rtasidan kesib tashlash orqali yoki ularning orqasi «tashlab berish» orqali bajarilishi kuzatiladi.

2011-yilda OFK Kubogi baxslarida ½ finalda O'zbekiston terma jamoasining Avstraliya terma jamoasi bilan o'tkazgan o'yinida kuzatishlarda qiziqarli ma'lumotlar olingan (30-jadval).

Avstraliyalik futbolchilar o'yin davomida 382 ta to'p uzatishlarni bajarishi qayd qilinib, ulardan 13%i noaniq hisoblangan, 42 ta uzpq masofaga «oldinga», O'zbekiston terma jamoasining orqa tomoniga

uzatishlar bajarilgan (4% yaroqsiz) va 16 ta «o'tkir uzatishlar» bo'ylama yo'nalishda bajarilgan (12% yaroqsiz). Darvozalariga 16 ta zarba berilgan bo'lib (6% yaroqsiz), bunda ulardan 14 ta zarba jarima maydoni tashqarisidan berilgan, bunda 13 ta zarba darvozaga aniq yo'llangan.

30-jadval

**O'zbekiston va Avstraliya terma jamoalarining OFK S final uchrashuvida
TTH (texnik-taktik harakatlar) tahlili**

Jami	Yaroqsizlik %i	Umumiyga nisbatan % TTH soni	Ko'rsatkichlar	Jami	Yaroqsizlik %i	Umumiyga nisbatan % TTH soni
898	23		O'yinlar:	676	23	
658	12	73	To'pning uzatilishi:	382	13	56
194	3	29	orqaga	106	8	28
152	5	23	ko'ndalangiga	57	7	15
308	21	47	oldinga	203	18	53
4	25	0,6	o'tkir uzatish	16	12	4
19	63	3	uzoqdan oldinga	42	4	11
92	57	10	egallash (qaytarib olish)	101	41	15
52	42	6	aldab o'tish	63	41	9
28	54	3	havoda yakka kurash	33	27	5
33	19	4	egallab olish	57	18	8
26	8	3	to'pni qoldirish (podbor)	24	33	4
9	78		Darvozaga zarba berish:	16	6	
2			doiradan	14		
7			doiradan tashqaridan	2		

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari o'yin davomida 658 ta to'p uzatishlarni bajarishgan bo'lib, bunda 12% yaroqsiz uzatishlar qayd qilingan, ulardan faqat 4 tasi «o'tkir uzatishlar» bo'lib, oldinga yo'llangan (25% yaroqsiz) va 19 ta «uzoq masofaga» uzatishlar bajarilgan (63% yaroqsiz). Avstraliya terma jamoasi darvozasiga jami 9 ta zarba berilgan bo'lib (73% yaroqsiz), ulardan 2 tasi jarima maydoni doirasidan berilgan. O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari o'yin vaqti davomida 63% to'pni egallab turish ustunligiga ega hisoblanishgan, biroq yakuniy hisob 0:6 ni tashkil qiladi.

Ushbu ma'lumotlardan ko'rish mumkinki, avstraliyaliklar uzoq masoafalar bo'ylab «oldinga» to'p uzatishlarda va to'pning «o'tkir uzatilishi»da ustunlikka ega bo'lib, O'zbekiston terma jamoasi himoyachi o'yinchilarining orqa tomonidan va kesib tashlashlarda, jarima maydoni doirasidan «darvozaga zarba» berishlarda ustunlik

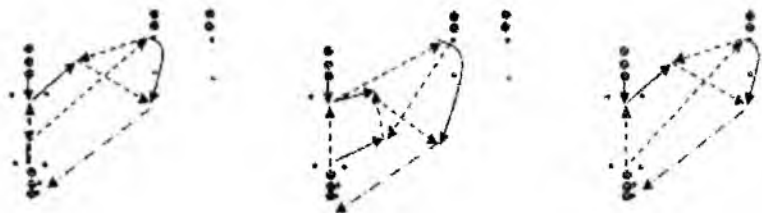
qayd qilinadi. Agar, «o'tkir uzatishlar» son miqdorini qarab chiqadigan bo'lsak, u holda avstraliyaliklarda ustunlik deyarli to'rt marta yuqori hisoblanadi. Bu yerdan va avstraliyaliklarda darvozaga zarba berish ko'rstakichi qiymati ham nisbatan yuqoriligi qayd qilinadi – 16 ta, bunda ulardan 14 tasi O'zbekiston terma jamoasi jarima maydoni doirasidan berilgan.

To'p uzatilishlari samaradorligini tahlil qilish guvohlik berishicha, bizning futbolchilarimiz o'yin usullarini bajarishda ko'plab yaroqsizlikka yo'l qo'yishlari qayd qilinadi.

Shunday qilib, «orqaga» va «ko'ndalangiga» to'p uzatilishlarini bajarishda ayrim o'yinlarda 2,5 dan 10,3% gacha yaroqsizlikka yo'l qo'yilishi qayd qilinadi, «oldinga» to'pni uzatishda 21,1 dan 34,2% gacha yaroqsizlik qayd qilingan, «o'tkir uzatishlarda» 10 dan 75% gacha yaroqsizlik qayd qilinadi. Bu holat alohida sportchilarning ijrochilik mahorati darajasidagi etishmovchi-liklardan dalolat beradi.

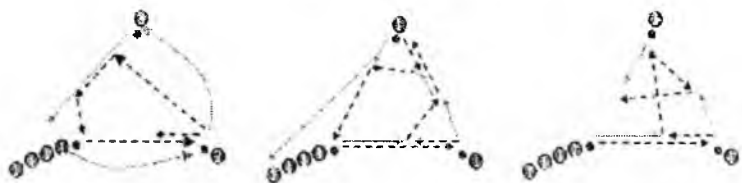
Quyida to'pni uzatish texnikasini takomillashtirish bo'yicha ayrim mashqlar variantlari keltirilgan.

1-variant: (103-rasm).



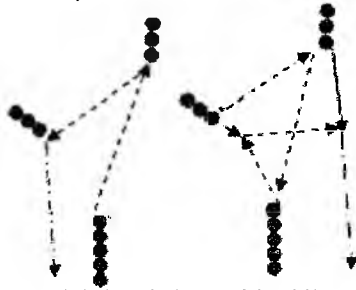
103-rasm. 5-15 metr masofada joyini o'zgartirish bilan to'pni uzatish.

2-variant: (104-rasm).



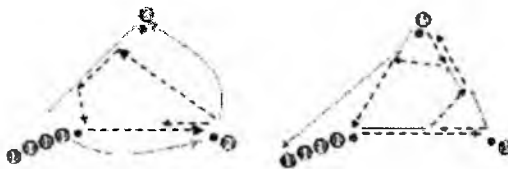
104-rasm. 1 urinishda joyini almashtirish bilan harakatlanishda to'pni uzatish.

3-variant: (105-rasm).



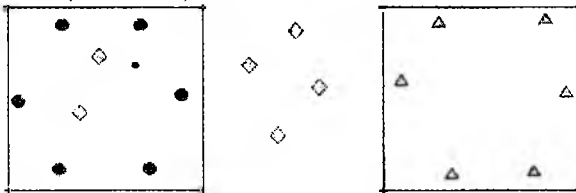
105-rasm. 1 urinishda joyni almashtirish bilan to'pni uzatish.

4-variant: (106-rasm).



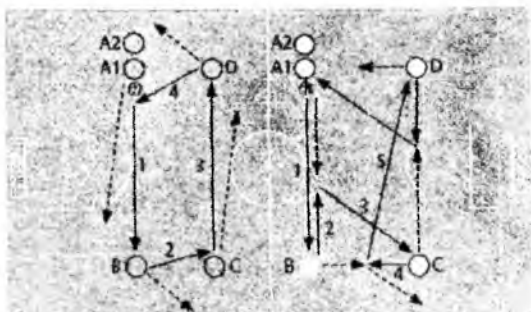
106-rasm. Uchburchakda ikkita to'pni uzatish.

6-variant: (107-rasm).



107-rasm. 6 ta futbolchidan uchta jamoa. To'pni «kvadrat»da ushlab turish.

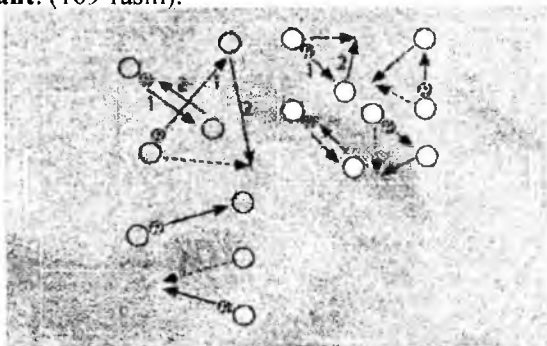
Bitta jamoa to'pni «15×15 metr kvadrat»da 1 urinish bilan nazorat qiladi. Boshqa jamoa esa boshqa «kvadrat»da joylashadi. Uchinchi jamoa to'pni egallab olishni amalga oshiradi. Bunda «kvadrat»da faqat ikkita o'yinchi to'pni egallashi mumkin, qolgan to'rtala hamkorlar esa «kvadratlar» oralig'idagi hududda joylashadi. 6-8 marta to'p uzatilishidan keyin to'p havo orqali boshqa «kvadrat»ga o'tkaziladi. To'pni yo'qotgan jamoa to'pni qaytarib oluvchiga aylanadi.



108-rasm. Joyni almashtirish bilan 5 ta futbolchi ishtirokida to'pning uzatilishi.

«A₁» o'yinchi to'pni «B» o'yinchiga uzatadi va «B» o'yinchining joyiga tomon yuguradi, «B» o'yinchi to'pni «C» o'yinchiga uzatadi va uning joyiga tomon yuguradi. «C» o'yinchi to'pni «D» ga uzatadi va uning joyiga tomon yuguradi. Bu o'yinchi «A₂» o'yinchiga to'pni uzatadi va uning joyiga yuguradi.

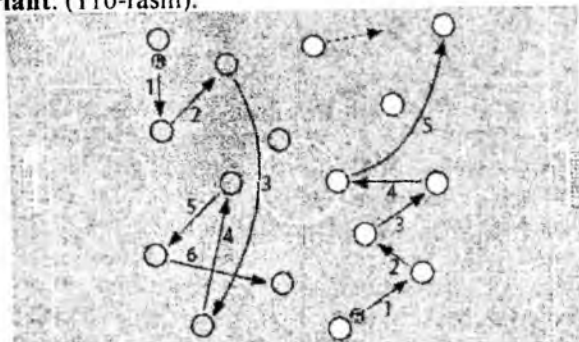
8-variant: (109-rasm).



109-rasm. 1-2 urinishda ikkita – A va B hududlarda uzatishlar.

O'yinchilar turli xil hududlarda joyini o'zgartirish asosida harakatlanishadi va to'pni 1-2 urinishda turli xil usulda harakatlanishda uzatishni amalga oshirishadi. 2 daqiqadan keyin hududlar almashinadi.

9-variant: (110-rasm).



110-rasm. Turli xil yo'nalish va traektoriya bo'yicha to'pning uzatilishi.

Maydonning cheklangan uchastkasida ikki guruhdagi o'yinchilar 8 kishidan to'pni 3-4 ta qisqa masofalarga va bitta uzoq masofaga 1 urinish asosida uzatishni amalga oshirishadi. Yana bitta to'pni o'yinga qo'shish mumkin.

Zarbalar.

O'yinning asosiy elementi – bu to'pga zarba berish hisoblanadi [23].

Zarbalarini berishning quyidagi ikkita usuli mavjud hisoblanadi: ya'ni, oyoq bilan va bosh bilan zarba berish. Oyoq bilan beriluvchi zarba o'z tarkibiga quyidagi usullarni qamrab oladi: oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq do'ngsasi qismi bilan, do'ngsaning o'rta qismi bilan, do'nsaning ichki tomoni bilan, oyoqning tagi bilan va barmoqlar sohasi bilan. Har bir zarba berish usulida o'ziga xos xususiyatlar va yo'nalish mavjud hisoblanadi. Zarbaning kuchlanishi va berilish nuqtasiga bog'liq holatda to'pning uchish traektoriyasi va tezligi turli xilda bo'lishi mumkin. Zarba berish zvenosining (halqa) (oyoq yoki bosh) tezligi va to'pning og'irligi nisbatlariga bog'liq holatda tegish lahzasi asosida to'pning uchish tezligini belgilanadi.

To'pga oyoq bilan zarba berishning bajarilishida quyidagi fazalar o'zaro farqlanadi:

- yugurish;
- zarba beruvchi oyoqning siltanishi va tayanch sifatidagi oyoqlarning qo'yilishi;
- zarba berish harakati;
- navbatdagi harakatni bajarish uchun yakunlovchi holatning qabul qilinishi.

Yugurib kelish zarba beruvchi zvenoning boshlang'ich tezligini oshirish imkonini beradi va yugurish qanchalik yuqori qiymatga ega bo'lsa, uning tezligi shu darajada katta bo'ladi.

Zarba beruvchi oyoqning siltanishi to'pga talab qilingan kuch bilan ta'sir ko'rsatish maqsadida amalga oshiriladi. Sonning barcha olib keluvchi muskullari yozilish davomida qanchalik darajada yuqori kuchlanishga ega bo'lsa, boldir va oyoq kaftining zarba berish yo'li va tezligi shu darajada katta qiymatga ega bo'ladi.

Zarba harakatining o'zini bevosita amalga oshirish sonning faol ko'rinishda bukilishi va tayanch oyoqning qo'yilishidan boshlanadi. Biomexanika bo'yicha mutaxassislar tomonidan ko'rsatilishicha, zarba berish lahzasida boldir va oyoq kafti sohalarining son harakatlaridan ortda qolishi qayd qilinadi. Bu holat ularning bildirgan fikrlariga ko'ra, butun oyoqning og'irlik markazi tos-son bo'g'imiga yaqinlashtirilishi, bu holat esa ularning burchak tezligi qiymati oshishiga olib kelishi bilan izohlanadi. Bundan tashqari, ular tomonidan qayd qilinishicha, zarba berish oldidan sonning harakatlari tormozlanishi ko'rsatib o'tiladi. Bu holat ketma-ketlikdagi uzatilishlarda harakatlarning miqdorining katta og'irlikka ega bo'lgan zveno (son) qismidan kichik massaga ega bo'lgan zveno qismiga (boldir va oyoq kafti) tomonga yo'naltirilishi bilan izohlaniladi, bu esa tezlikni oshiradi.

Zarba berish lahzasida tayanch oyoq boldir-oyoq kafti va tizza bo'g'imining mahkamlanishi hisobiga «qattiq pishang» vazifasini bajaradi, o'z navbatida zarba zvenosining massasi oshirilishiga qayd qilinadi.

Yakunlovchi faza shu bilan tavsiflanadiki, ya'ni bunda oyoqning zarba berish harakatlari yuqoriga-oldinga yo'naltiriladi. Tananing og'irlik markazi oyoqlarning harakatlanishi tomoniga joyini o'zgartiradi, bunda navbatdagi harakatlar uchun sharoit yaratib beriladi [23].

Oyoq bilan zarba berishda to'pning uchishining ikkita usul mavjud hisoblanadi: to'g'ridan va buralgan holatda.

To'g'ri zarbani bajarishda oyoq kaftining tegish nuqtasi to'pning markaziga yo'naltiriladi. Bu ko'rinishdagi zarba eng kuchli hisoblanib, oyoq do'ngsasining o'rta va shuningdek, ichki tomoni bilan bajariladi.

Buralgan holatda zarba berishda oyoq kaftining tegish nuqtasi to'p markazidan biroz yon tomonda joylashadi. Bu ko'rinishdagi zarba oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni va shuningdek, oyoq do'ngsasining tashqi tomoni bilan nisbatan samarali tarzda bajariladi.

To'pning uchish traektoriyasi zarbaning berilish nuqtasiga bog'liq hisoblanadi. Agar, zarba to'p markazidan pastroqqa berilsa, u holda to'p baland traektoriya bo'ylab uchishi qayd qilinadi. Agar, zarba to'pning o'rta qismiga berilsa, u holda to'p past traektoriya bo'ylab uchishi kuzatiladi.

Burama zarba berilishida to'pning uchish trayektoriyasi o'zgaradi, ya'ni to'p bu holatda gorizontal va vertikal o'q atrofida aylanish harakatlari asosida uchishi kuzatiladi.

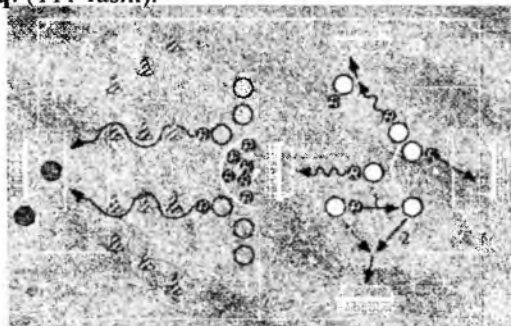
Harakatsiz holatdagi, dumalab borayotgan va uchib borayotgan to'pga zarba berish o'zaro farqlanadi. Harakatsiz holatdagi to'pga zarba berish erkin va jarima zarbalarini bilan to'pni o'yinga kiritishda va darvozadan boshlang'ich zarba berilishida qayd qilinadi. Barcha qolgan to'pga zarba berish usullari harakatlanuvchi to'pga zarba berish bo'yicha bajariladi.

To'pga bosh bilan zarba berish to'pning hamkorga uzatilishida va hujum harakatlarini tugallashda, to'pni darvozaga tomon yo'naltirish talab qilingan vaziyatlarda amalga oshiriladi. Asosan to'pga bosh bilan zarba berishda pesho-naning o'rta qismi, tepa qismi va kam holatlarda ensa bilan urish bajariladi.

Shuningdek, bosh bilan to'pga zarba berishda quyidagi holatlar o'zaro farqlanadi: siltash, zarba harakatlari va navbatdagi harakatlarni bajarish uchun boshlang'ich holatning qabul qilinishi. Bosh bilan zarba berish joyida turgan holatda, sakragan hoatda va harakatlangan holatda bajarilishi mumkin.

Quyida darvozaga zarba berishni takomillashtirish bo'yicha mashqlar keltirilgan [13; 21; 25].

1-mashq: (111-rasm).

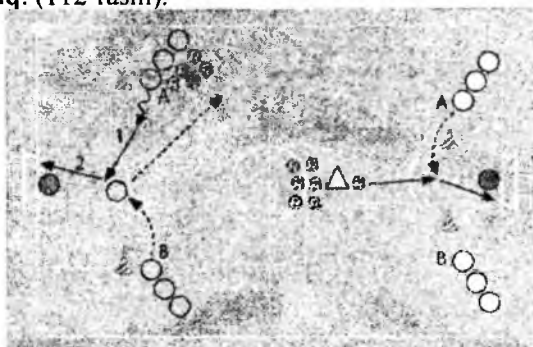


111-rasm. To'pni egallash, konuslar orqali aylanib o'tishdan keyin darvozaga zarba berish.

Maydonda «A» o'yinchi to'pni idora qilishni amalga oshiradi, konuslarni aylanib o'tadi va turli xil burchak ostida turgan darvozalarga zarba beradi.

Maydonda «B» o'yinchi to'p bilan 5-6 marta jonglyorlik mashqlarini bajaradi va darvozabon mavjud bo'lmagan darvozaga zarba beradi. Variantlar: to'pning idora qilinishi va darvozaga zarba berish, «devor»da o'yin olib borish va darvozalarda zarba berish.

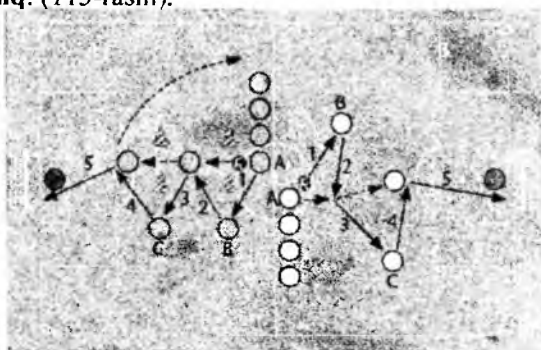
2-mashq: (112-rasm).



112-rasm. Hamkorga to'pni uzatishdan keyin darvozalarga zarba berish.

O'yinchilar darvozaga turli xil burchak ostida joylashgan holatda, hamkoridan to'pni uzatish orqali qabul qilib olganidan keyin, zarba berishni amalga oshiradi.

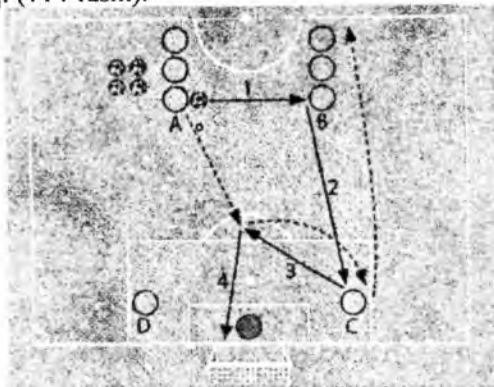
3-mashq: (113-rasm).



113-rasm. «Devor»da o'yin olib borishdan keyin darvozaga zarba berish.

Ikkita guruh o'yinchilar ikkita darvozaga zarba berishni bajarishadi. O'yinchilar «qo'sh devor» kombinatsiyasidan keyin darvozalarga zarba berishadi.

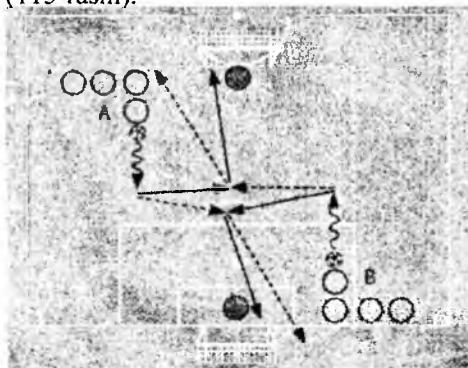
4-mashq: (114-rasm).



114-rasm. «Kutib olinuvchi» uzatishdan keyin darvozaga to'p bilan zarba berish.

«A» o'yinchi «B» o'yinchiga to'p uzatishni amalga oshirishni bajaradi, bu o'yinchi to'pni «C» o'yinchiga uzatadi, u esa jarima maydoni chizig'iga to'pni uzatishni amalga oshiradi. «A» o'yinchi tezlik oladi, kutib olinuvchi dumalab kelayotgan to'p bilan darvozaga zarba beradi.

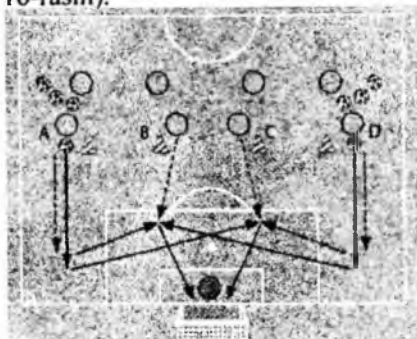
5-mashq: (115-rasm).



115-rasm. To'pni egallashdan keyin darvozaga zarba berish.

Ikki guruhdagi futbolchilar to'pni idora qilishni amalga oshirishadi, ko'ndalangiga uzatishni amalga oshiradi, to'pni qabul qilish, egallash va darvozaga zarba berish bajariladi. Ikki guruhdagi futbolchilar to'pni idora qilishni bajarishadi, ko'ndalang uzatishlari, to'pning qabul qilib olinishi va darvozalarga zarba berishni bajarishadi.

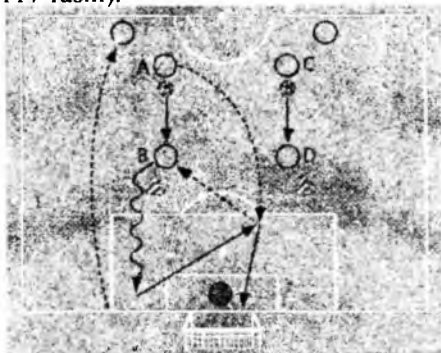
6-mashq: (116-rasm).



116-rasm. To'pning qanotdan uzatilishidan keyin darvozaga zarba berish.

«A» o'yinchi to'pni idora qiladi, oldinda turgan chiziqqa 5-6 metrgacha etib kelmagan holatda, «B» o'yinchiga to'pni uzatadi, u darvozaga zarba beradi. Bu harakat boshqa tomonga yo'nalishda bajariladi. To'p havodan uzatilishi mumkin.

7-mashq: (117-rasm).

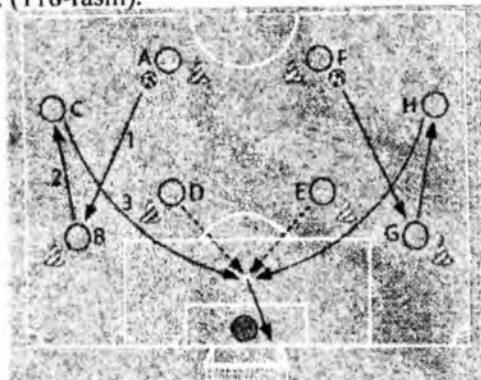


117-rasm.

«A» o'yinchi «B» o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'pni qabul qilib oladi va uni darvozabon maydoni burchagigacha idora qilib borishni amalga oshiradi va yugirib kelayotgan «A» o'yinchiga orqaga uzatadi, bu o'yinchi jarima maydoni chizig'idan darvozaga zarba beradi.

«A» o'yinchi to'pni «B» o'yinchiga uzatadi, u to'pni qabul qilib oladi va uni darvozabon maydoni burchagigacha idora qilib boradi va orqaga uzatishni amalga oshiradi, to'pni qabul qilib olgan o'yinchi darvozabon maydoni burchagigacha idora qilib boradi va orqaga, yugurib kelayotgan «A» o'yinchiga tashlab beradi, u darvozaga jarima maydoni chizig'idan zarba beradi.

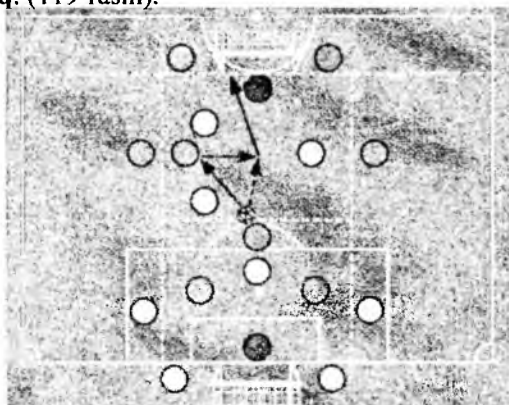
8-mashq: (118-rasm).



118-rasm. Havo orqali to'pni uzatishdan keyin darvozaga zarba berish.

«A» o'yinchi «B» o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'pni «C» o'yinchiga uzatadi, bu o'yinchi esa havodan jarima maydonida turgan «E» o'yinchiga to'pni uzatadi va bu o'yinchi kombinatsiyani darvozaga zarba berish bilan yakunlaydi. Ushbu mashqning o'zi boshqa tomon yo'nalishida bajariladi.

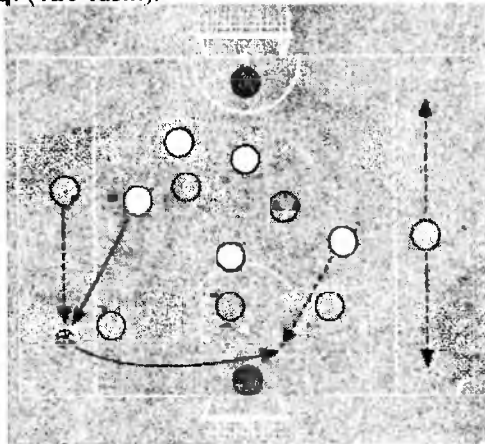
9-mashq: (119-rasm).



119-rasm. Darvozaga zarba berish bo'yicha o'yin mashqlari.

Ikkita jamoa 4x4 holatda, 2 ta urinishda, darvozbalar qo'riqlayotgan ikkita darvozada o'yin olib boradi. Har bir jamoada 4 tadan zahira o'yinchilar mavjud hisoblanadi, ular 1 ta urinishda o'yin olib borishadi va bir-biriga to'p oshirishi mumkin emas. Bitta o'yinchi himoya hududida qoladi. 5 daqiqadan keyin jamoalar almashinadi.

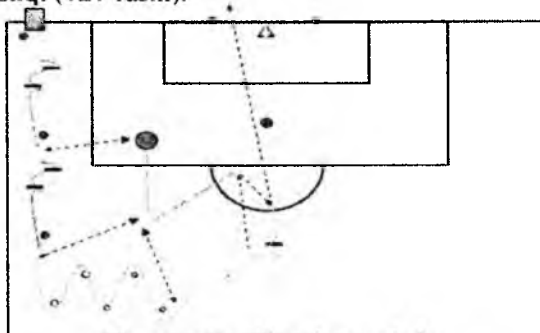
10-mashq: (120-rasm).



120-rasm. 2 ta neytral o'yinchi bilan ikkita darvozada 5x5 o'yin.

5x5 holatda, 2 ta urinishda, ikkita darvozada o'yin olib boriladi. Vazifa – gol urish. To'pning qanotlardan tashlab berilishidan keyin gol urilishida 3 ochko hisoblanadi, o'yin davomida urilgan gol uchun 1 ochko beriladi.

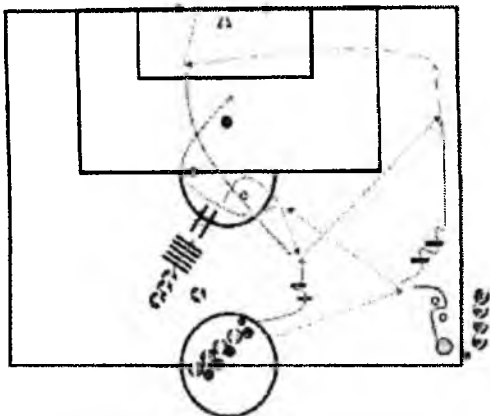
11-mashq: (121-rasm).



121-rasm. Kombinatsion mashqlar.

To'pni idora qilish bilan, ikkita to'siqni oshib o'tish, to'pni uzatish, «devor»da turgan o'yin ustunini aylanib o'tish, to'siqni oshib o'tish va darvozaga zarba berish. Qanot burchagidan boshlanadi.

12-mashq: (122-rasm).

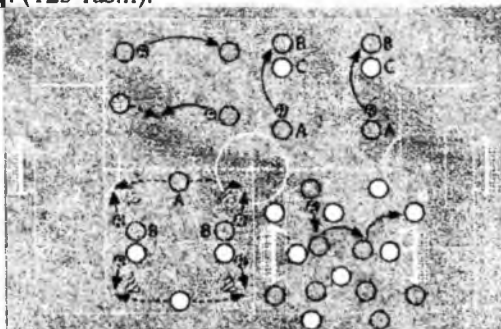


122-rasm. Kombinatsion mashqlar.

Markaziy doirada o'yinchi qanotda turgan o'yinchiga to'p uzatilishini amalga oshiradi, o'zi 2 ta to'siqni oshib o'tadi. Qanotdagi o'yinchi 2 ta ustunni aylanib o'tadi, to'pni qabul qilib oladi, jarima sektorida turgan o'yinchiga to'pni uzatadi. To'pni qabul qilib olishdan oldin o'yinchi belgilangan chastotada yugurish qadamlarini tashlaydi, to'pni qabul qilib oladi, birinchi o'yinchiga pas tashlaydi. U esa – to'pni qanotga yo'naltiradi va uchinchi o'yinchi bilan birgalikda qanotlardan tashlab berilgandan keyin darvozaga zarba berishni yakunlash uchun yugurishi amalga oshiradi.

Bosh bilan to'pga zarba berishni takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

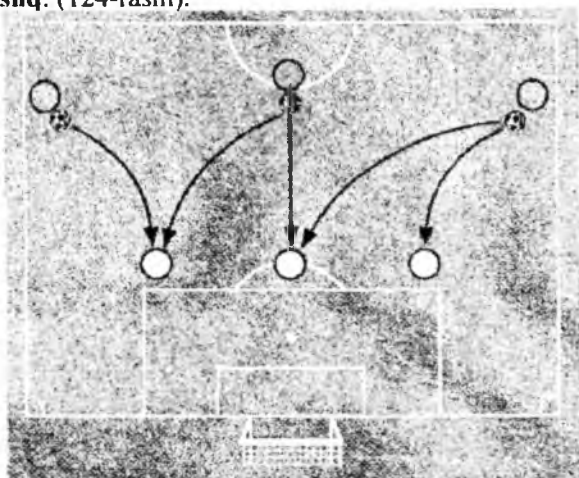
1-mashq: (123-rasm).



123-rasm. Bosh bilan to'pga zarba berishni takomillashtirish variantlari.

Juft holatda va darvozalarni ishg'ol qilish bilan birgalikda mashq bilan bosh bilan to'pga zarba berishni takomillashtirish bo'yicha mashq.

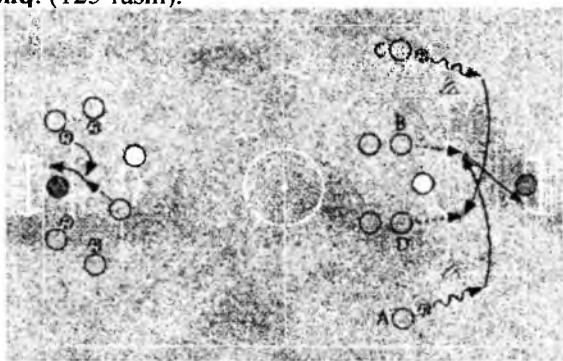
2-mashq: (124-rasm).



124-rasm. Himoyada bosh bilan o'ynash.

O'rta chiziqda uchta o'yinchi to'pni yuqoridan jarima maydoniga uzatadi, uchta o'yinchi esa himoyadan to'pni boshi bilan o'rta chiziqqa qaytaradi.

3-mashq: (125-rasm).



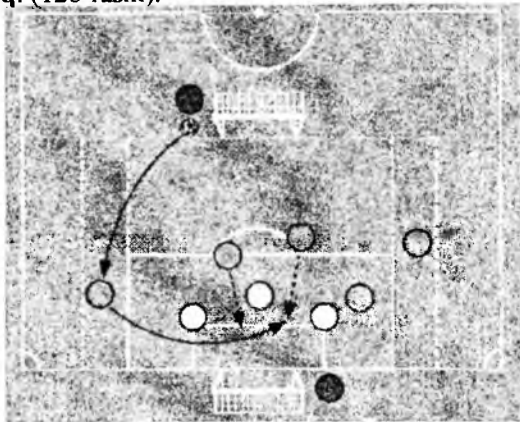
125-rasm. Hujumda bosh bilan o'ynash.

Maydonning yarmisida «A» o'yinchi darvozabon maydoni burchagida turgan holatda to'pni hamkoriga uzatadi, u esa darvoza boshi bilan zarba berishga harakat qiladi. «B» maydonda «A» o'yinchi

to'pni idora qiladi va havodan «B» hamkoriga uzatadi, u sakrash bilan to'pni darvozaga bosh bilan yo'llash orqali kombinatsiyani yakunlaydi.

Ushbu mashq boshqa tomon yo'nalishida bajariladi.

4-mashq: (126-rasm).



126-rasm. Ikkita darvozada 3×3 o'yin.

3×3 holatda ikkita jamoa ikkita neytral o'yinchi bilan 2 ta darvozada o'yin olib boradi. Darvozabon to'pni neytral o'yinchiga tashlab beradi va u to'pni yuqoridan darvozabon maydoniga uzatadi. O'yinchilar bosh bilan darvozaga zarba berish orqali kombinatsiyani tugallashadi.

To'pni idora qilish.

To'pni idora qilish – o'yin texnikasi elementlaridan biri hisoblanadi. To'pni idora qilishning quyidagi usullari o'zaro farqlanadi: jumladan, oyoq do'ngsa qismi o'rtasi bilan, oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq do'ngsasi tashqi tomoni va oyok kafti bilan. Bu to'pni idora qilishning klassik texnikasi deb nomlanuvchi holatlar futbol bo'yicha ko'pgina uslubiy qo'llanmalarda batafsil holatda, etalicha aniq yoritib berilgan [14; 23; 26].

Shu sababli, bizning fikrimizcha, bunga batafsil to'xtalib o'tirishga xojat yo'q. To'pni idora qilishda «qadam» tashlash sharoitidagi usul nisbatan qiziqarli bo'lib, bu holatga nisbatan batafsilroq to'xtalib o'tamiz.

«Qadam tashlash» holatida to'pni idora qilish texnikasi birinchi marta tahlil qilinishi D.M. Smirnov tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, u tomonidan hisoblanilishicha, «qadam tashlash»da o'yin olib borish – bu to'pning tahminan qadam tashlashda tayanch oyoqning

qo'yilishi joyidan bir qadam masofasida oldinda turgan vaziyatida to'pga oyoq bilan turtki berish hisoblanadi. To'pga zarba berish zarba beriluvchi oyoq yerga bosilishidan oldin amalga oshiriladi.

«Qadam tashlash» holatida o'yin olib borishda futbolchilar to'psiz holatda odatdagi ko'rinishda yugurish uchun tashlanuvchi qadam bilan to'pga tegishi amalga oshirishadi, bunda to'pga oyoq kaftining oldingi qismi bilan yengil zarba beriladi, tayanch oyoqning tormozlovchi harakatlari bajarilmaydi. Bu holat to'p bilan birgalikda harakatlanishda joyini o'zgartirishning tezligini deyarli susaytirmaydi, bu ayniqsa, to'pning uzatilishi va idora qilinishiga juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, shuningdek bir qator vaziyatlarda darvozaga zarba berishda muhim o'rin tutadi. Bunda futbolchilar tomonidan usullarning bajarilishi sezilarli darajada boshning yuqoriga ko'tarilishi bilan bajariladi va shu sababli, to'pga tegish lahzasida o'yinchi oldida joylashgan maydonning yetarlicha darajada katta qismini ko'rib turish mumkin va o'z navbatida, o'yin vaziyatlarini nazorat qilish yaxshilanadi. Agar, o'yinchi «qadam tashlash» sharoitida to'pni idora qilishni amalga oshirayotgan bo'lsa, u holda oyoqlari «qulay» tarzda oldinda turgan to'p bilan ta'sirlashadi va shu sababli, o'yinchining o'zi uchun manyovrlarni amalga oshirish osonlashadi: jumladan, tezlikni o'zgartirish va harakatlar yo'nalishini o'zgartirish osonlashadi. Xohlagan lahzada futbolchi barcha vaqt davomida uning nazorati ostida bo'lgan to'pdan bir zumda ajralib qolishi mumkin. «Qadam tashlash» sharoitida to'pni idora qilishda shunga harakat qilish kerakki, ya'ni bunda boldirning zarba berish harakatlari yugurish ritmiga ta'sir qilmasligi va har ikkala oyoq bir xilda ish bajarishi talab qilinadi. Gavdaning holati va to'p bilan ta'sirlashuvchi oyoq sonining ko'tarilishi to'psiz holatda yugurishdagi kabi odatdagi ko'rinishda bo'lishi talab qilinadi [10].

«Qadam tashlash» sharoitida to'pni idora qilish texnikasi ko'p jihatdan oyok kaftining harakatchanligi uchun javob beruvchi pay bog'lamlari va muskullarning egiluvchanligiga bog'liq hisoblanadi.

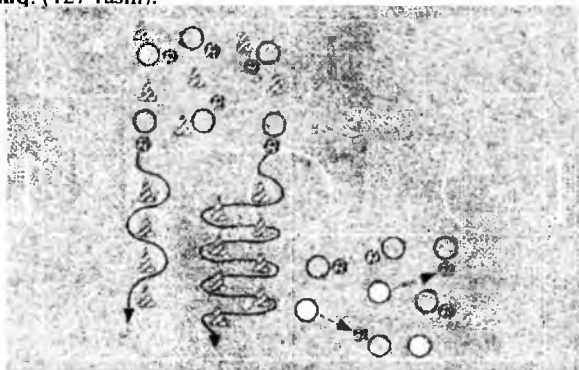
Mutaxassislar [10] tomonidan «qadam tashlash» sharoitida to'pni idora qilish amalga oshirilishi uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

- to'pning bitta oyoqda bevosita idora qilinishi;
- to'pning bitta oyoqda idora qilinishi, bunda turi xil tezlikda berilgan masofani yugurib o'tishni bajarish;
- to'pning bitta oyoqda, doira bo'ylab va tashqi yoki ichki tomoni bilan idora qilinishi;
- yo'nalishni o'zgartirish bilan to'pning bitta oyoqda idora qilinishi;

– to'pni turli xil variantlarda (statik holatda, yurish, yugurish) egallash sharoitida to'pni idora qilishni boshlash.

Quyida turli xil usullarda to'pni idora qilish texnikasini takomillashtirish bo'yicha bir nechta mashqlar keltirilgan [13; 25].

1-mashq: (127-rasm).



127-rasm. Turli xil usullarda to'pni idora qilish.

Konuslar oralig'ida to'pning estafeta ko'rinishida, ikkita jamoada idora qilinshii. To'pni idora qilishda konuslar aylanib o'tiladi. Hamkorning urinishi bilan to'pning idora qilinishi.

2-mashq: (128-rasm).

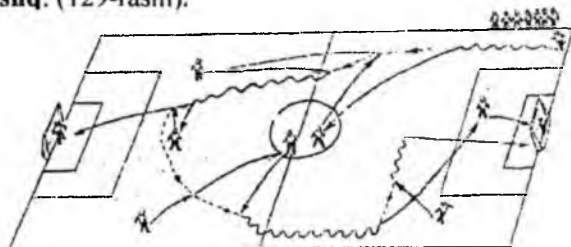


128-rasm. «Qadam» tashlashda idora qilish.

5×5 metrda «kvadrat»da o'yinchilar to'pni «qadam tashlash» bilan idora qilish bajariladi – bunda har bir qadam tashlanishida yerga tayanch oyoq bosiladi va boshqa oyoq to'pga tegishni bajaradi. O'yinchilardan biri qo'li bilan hohlagan o'yinchiga turtki berish mashqini bajaradi. To'pni idora qilish faqat bitta oyoqda bajarilishiga

ruxsat beriladi. Qo'li bilan turtki beruvchi o'yinchi yo'naltiruvchi sifatida o'rin tutadi.

3-mashq: (129-rasm).



129-rasm.

To'pni idora qilish, uzatish, darvozaga zarba berish, «devor»da o'yin olib borish va darvozaga zarba berish bilan birgalikdagi majmuaviy mashqlar.

Aldamchi harakatlar (fintlar).

O'yinning boshqa bir muhim elementi – bu raqibni «aldab o'tish» hisoblanadi. 31-jadvalda O'zbekiston terma jamoasining OFK kubogida 2011-yil davomida ishiroki bo'yicha uchrashuvlarning pedagogik kuzatishlarda olinagn natijalar ma'lumotlari aks ettirilgan.

31-jadval

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari tomonidan 2011 yilda OFK kubogida davomida bajarilgan aldamchi harakatlar soni

№	Jamoalar	Aldab o'tishlar		Jami	Yaroqsizlik %i
		+	-		
1	Qatar	19	31	50	62
2	Quvayt	15	38	53	72
3	Xitoy	20	22	42	52
4	lordaniya	34	32	66	48
5	Avstraliya	30	22	52	42
6	Janubiy Koreya	20	29	49	59

Ko'rish mumkinki, futbolchilar o'yin davomida 42 tadan 66 tagacha raqib o'yinchilariga nisbatan «aldamchi» harakatlarni amalga oshirishgan bo'lib, bunda yaroqsiz holatlar 42 dan 72% gachani tashkil qiladi, bu holat ushbu o'yin usulining bajarilishining yuqori samaradorlikka ega emasligini ko'rsatadi.

25-jadvalda o'rta chiziq va hujum chizig'i o'yinchilari tomonidan bajarilgan «aldamchi» harakatlar samaradorligi haqidagi ma'lumotlar aks ettirilgan.

To'pning to'xtatilishi.

To'pning to'xtatilishi – o'yin usullaridan biri bo'lib, biroq o'yin jarayonida harakatsiz holatda to'pning to'xtatilishi talab qilinuvchi vaziyatlari juda kam kuzatiladi. Futbolchilar ko'pincha holatlarda to'pning harakatlanishi tezligini susaytirish, navbatdagi usulni yoki harakatni bajarish maqsadlarida to'pni to'xtatish harakatlaridan foydalanishadi, shu sababli ushbu o'rinda to'p bilan «ishlash» haqida fikr bildirish to'g'riroq hisoblanadi. To'p bilan «ishlash»ning quyidagi usullari o'zaro farqlanadi: gavda bilan, oyoq bilan va bosh bilan. Bu usullar joyida turgan holatda, harakatlanish holatida va sakrash sharoitida bajariladi. Bunda to'p dumalab borayotgan yoki turli xil traektoriya va yo'nalishda uchib borayotgan holatda bo'lishi mumkin.

To'p bilan «ishlash»ning eng keng tarqalgan usuli – bu oyoq bilan ishlash hisoblanadi. Bunda oyoqning tag qismi, oyoq kaftining ichki tomoni, do'ngsa qismining ichki tomoni, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan zarba berish o'zaro farqlanadi.

O'yin davomida to'pni gavda bilan «ishlash»ga to'g'ri kelib qoluvchi vaziyatlar yuzaga keladi, buning uchun ko'krak sohasi va qorin sohasidan foydalaniladi.

Kam holatlarda o'yinda to'p bilan «ishlash»da boshdan foydalaniladi, asosan bunda peshonaning o'rta qismi ishlatiladi.

To'p bilan «ishlash»da bu barcha usullarni bajarish davomida quyidagi uchta tashkillovchilar o'zaro farqlanadi: boshlang'ich harakatlar – boshlang'ich holatning qabul qilinish; asosiy – oyoq, gavda yoki boshning harakatlari; tugallovchi – navbatdagi harakatlarni amalga oshirish uchun boshlang'ich holatning qabul qilinishi.

To'p bilan «ishlash» tayanch pozani tanlashdan boshlanadi. Agar, to'p oyoq bilan «ishlanishi» talab qilinsa, u holda butun gavda tayanch oyoqqa beriladi, tizza yengil tarzda bukiladi. Boshqa oyoq xuddi to'pni kutib oluvchi ko'rinishda joylashtiriladi, buning uchun u to'pning harakatlanish tezligi so'nib boruvchi qism bo'yicha qayriladi.

To'pga teshish harakatida oyoq biroz bo'shashtirilish va amortizatsiya-lovchi harakatlar to'pning uchish tezligiga bog'liq hisoblanadi. To'p bilan oyoqning tegish lahzasida oyoq bo'shashgari holatda bo'lishi va biroq orqaga yo'naltirilishi, to'pning harakatlanish tezligi kamaytirishga qaratilishi talab qilinadi.

Yakunlovchi qismda og'irlik markazi «ishlashni amalga oshiruvchi» oyoq tomonga siljiydi va navbatdagi harakat bajariladi, ya'ni uzatish, aldab o'tish yoki darvozaga zarba berish bajariladi.

Zamonaviy futbolda o'yin tempi to'pning tezligi susaytirilmasdan turib, «ishlanishi»ni talab qiladi, aksincha bunda uning tezligi yuqori darajada saqlab qolinishi talab etiladi. Shu sababli, to'p bilan

«ishlash» boshqa o'yin harakatlari davomiyligida tayyorgarlik sifatida o'rin tutadi [3; 15; 23].

32-jadval

Jamoalar	Aldab o'tish	Familiyalar					
		Jeparov	Geynrnix	Bakaev	Xasanov	Shatskix	Kapadze
Qatar	Jami	5	12	-	13	4	4
	Yaroqsizlik %i	80	42	-	77	75	75
Iordaniya	Jami	12	6	5	3	-	3
	Yaroqsizlik %i	33	50	60	67	-	67
Quveyt	Jami	6	5	-	4	3	5
	Yaroqsizlik %i	83	60	-	100	67	80
KXitoy	Jami	5	13	-	-	-	3
	Yaroqsizlik %i	60	54	-	-	-	67
Janubiy Koreya	Jami	6	14	-	-	-	3
	Yaroqsizlik %i	50	50	-	-	-	67
Avstraliya	Jami	7	-	3	6	2	5
	Yaroqsizlik %i	71	-	100	50	100	60

To'p bilan «ishlash» texnikasi uslubiyati o'z tarkibiga usulning quyidagi ketma-ketlikda bajarilishini qamrab oladi:

- joyida turgan holatda;
- harakatlangan holatda;
- turli xil tezlikda va traektoriyada uchib borayotgan to'p bilan;
- o'yin vaziyatlarida.

Ko'rish mumkinki, alohida o'yinchilarda raqibni «aldab o'tishda» yaroqsizlik qiymati 80-100% gacha etishi kuzatiladi. Bu holat ushbu o'yin elementini samarali bajarishda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi yetarli darajada yuqori emasligi haqida fikr bildirish imkonini beradi.

Raqibni «aldab o'tish» bajarilishi samaradorligining bilvosita ko'rsat-kichlaridan biri sifatida – o'yinchilar tomonidan «ishlab olingan» jarima yoki erkin zarbalar ko'rsatib o'tiladi.

Masalan, 2013-yilda Yevropa Chempionlar Ligasida 1/8 bahslarda «Barselona» (Ispaniya) va «Milan» (Italiya) jamoalari futbolchilari uchra-shuvida Ispaniya jamoasi o'yinchisi Messi 7 ta jarima zarbasini «ishlab olgan» bo'lib, uning hamkori Inyesta esa 4 jarima zarbasi «ishlagan». Barcha qoida buzilishlari raqibning darvozasidan 20-25 metr uzoqlikdagi masofada qayd qilingan. Bu futbolchilar qat'iy tarzda raqibni engish sari harakatlanishlari kuzatilgan bo'lib, agar ularga qarshi o'yin qoidasi buzilmasa, u holda

raqib darvozasi uchun havfli vaziyat yuzaga kelishi mumkin bo'lgan. Bu o'yinda «Barselona» jamoasi o'yinchilari tomonidan jami 18 ta jarima zarbasi «ishlab olingan» bo'lib, shu bilan bir vaqtda «Milan» jamoasi futbolchilari tomonidan bor-yo'g'i 6 ta jarima zarbasi «ishlab olingan».

2011-yilda O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari OFK Kubogida Avstraliya terma jamoasiga qarshi o'yinda raqib darvozasidan 20-25 metr masofada 3 ta jarima zarbasini «ishlab olgan» (Baqoyev, Xasanov, Jeparov tomonidan). Janubiy Koreya terma jamoasiga qarshi o'tkazilgan o'yin davomida esa O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari tomonidan bor-yo'g'i 2 ta jarima zarbasi «ishlab olingan» (Xaydarov, Geynrix tomonidan). Bu raqamlar ham shundan dalolat beradiki, aldanchi harakatlar va fintlarni bajarishda hujum chizig'i o'yinchilarida individual texnik mahoratning yetarlicha darajada yuqori emasligi qayd qilinadi.

Ma'lumki, hujum chizig'i futbolchilari usullarni bajarishni hal qilishda vaqt etishmasligi sharoitida, cheklangan o'yin maydonida raqib bilan qat'iy hujum sharoitlarida harakat qilishlariga to'g'ri keladi. Va, agar, hujumchi o'yinchi individual kurashda raqibni 1x1 holatda engib chiqishi mumkin bo'lsa, u holda jamoaning hujumni muvafaqqiyatli tarzda yakunlash imkoniyatlari ortadi.

O'yinning zamonaviy talablaridan biri – bu raqib hududida havfli o'yinda qandaydir cheklanishlarning mavjud emasligi hisoblanadi. Hujumda ijodiy yondashuv – bu jahonning yetakchi jamoalarining asosiy belgisi hisoblanadi [5; 24; 36].

Raqibni aldab o'tishda muvafaqqiyatli tarzda harakat qilish uchun maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi bilan bir qatorda, yana maxsus psixik qobiliyatlar rivojlanishi darajasi yaxshi bo'lishi, jumladan «to'pni his qila olish» yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur hisoblanadi. Ko'rish analizatorisiz holatda to'pni nazorat qila olish qobiliyati zamonaviy futbolchilar uchun asosiy sifatlardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, 80% axborotlar ko'z yordamida ta'minlanadi. Ko'pgina futbolchilarda to'p bilan ishlashda doimiy ravishda nigohining to'pga tomon fokuslanishi qayd qilinadi, bunda ularda ko'rish maydoning chegaralanishi va o'z atrofidagi o'yin vaziyatlarini yetarlicha darajada to'liq holatda baholanmasligi qayd qilinishi mumkin. Ushbu nuqtai nazardan, tadqiqotlarni amalga oshirish qiziqarli bo'lib, jumladan Ispaniyalik mutaxassislar sport fani sohasida zamonaviy futbolning eng yaxshi o'yinchilaridan biri bo'lgan – Krishtianu Ronaldo ustida tekshirishlar o'tkazishgan. Bu o'yinchining

tanlab olinishi tasodifiy bo'lmagan, chunki u yuqori darajada aldash texnikasini ijro qilish qobiliyatini namoyish qila oladi.

Ronaldoning boshi yordamida aldamchi harakatlarni bajarishi xususiyat-larini o'rganish uchun maxsus qurilma ishlab chiqilgan bo'lib, boshning holati va ko'z qarashlarining yo'nalishini qayd qilib borish imkonini beradi. Raqib sifatida professional futbolchi taklif qilingan.

Aniqlanishicha, fintlarni bajarishda Ronaldo ko'z nigohi yordamida to'pni nazorat qilishga ko'p vaqt sarflamaydi, bunda ko'proq raqibning harakatlarni kuzatish va o'z atrofida bo'layotgan vaziyatlarni kuzatish, ushbu holatdan kelib chiqib o'z harakatlari algoritmini (ketma-ketligini) tuzib chiqishni amalga oshiradi. Unda «to'pni his qila olish» sezgisi juda yaxshi rivojlangan bo'lib, u ko'rish analizatorisiz holatda to'pni har bir soniyalar davomida nazorat qila olish qobiliyatiga ega hisoblanadi. 8 soniya davomida u 12 ta harakatni amalga oshirishi qayd qilinib, bu harakatlar to'pga tegish, fintlar, yo'nalishni o'zgartirishlardan tashkil topadi.

Ronaldo tomonidan bajariluvchi fintlarning o'ziga xosligi shundaki, ya'ni bunda aldab o'tishni qanday amalga oshirishdan oldin uning nigohi oldida qisqa vaqt davomida dastlab to'p va keyin raqib harakatlari namoyon bo'ladi. Uning oyoqlari harakatlarini nigoh ostiga olish orqali va gavda harakatlari joylashish holati asosida Ronaldo o'zining qayerga harakatlanishi kerakligini hal qiladi. O'z navbatida, raqib barcha nigohini faqat to'pga qaratadi va Ronaldoning amalga oshirishi kutilgan harakatlarini oldindan seza olmaydi, shu sababli, u har doim raqibidan bir qadam oldinda bo'lishga ulguradi.

Qayd qilib o'tish muhimki, Ronaldoning barcha amalga oshiruvchi harakatlari ong osti darajasida bajariladi. Agar, undan fintlarni amalga oshirishida aniq qayerga nazar solishi haqida so'ralganda u aniq javob bera olmaydi. U o'z harakatlarini o'ylab o'tirmaydi. Garchi, uning nigohi yo'nalishlarini qayd qiluvchi qurilma ko'rsatishicha, dastlab u raqibning bitta oyog'iga nazar solishi, keyin esa boshqa oyog'iga qarashi, so'ngra raqib soniga nigoh tashlashi, oyoq kaftining qo'yilishi burchagini kuzatishi, tizza va oyoqlar joylashish holatiga e'tibor qaratishi va shundan keyin unga barcha aldamchi harakatlarni amalga oshirish tushunarli bo'lishi kuzatiladi.

Mutaxassislar tomonidan qayd qilinishicha, ong osti darajasida fintlarni bajarishga qodir bo'lish unda ko'p soatlab mashg'ulotlarni amalga oshirish natijasida shakllangan bo'lib, bu mashqlar bajarilishi vaqtida uning miyasida o'ng minglab o'yin vaziyatlari ustida ishlash shakllanadi. O'yin vaqtida u o'zi bajaruvchi harakatlar ustida o'ylab o'tirishga hojat qolmaydi yoki to'pni nigohi bilan uzoq vaqt davomida

nazorat ostiga olishi amalga oshirilmadi. Keng ko'lamdagi tajribaga ega bo'lish, unga o'yin vaziyatlarini «o'qiy olish» va raqib harakatlarini oldindan seza olish imkonini beradi.

Aldamchi harakatlarning quyidagi asosiy usullari o'zaro farqlanadi: «qochish»; egilish «qochish»; to'p orqali oyoqni qo'yish va «qochish»; to'pga oyoq bilan «zarba berish»; to'pga bosh bilan «zarba berish»; to'pni oyoq bilan «to'xtatish»; ko'krak sohasi va bosh bilan to'pni «to'xtatish» [23; 34].

Aldamchi harakatlarni bajarish texnikasi o'z tarkibiga quyidagi ikkita tashkillovchilarni qamrab oladi: tayyorgarlik va asosiy. Tayyorgarlik qismi asta-sekin bajariladi va raqibni idora qilish, uni chalg'itishga yo'naltiriladi, bunda aynan u yoki bu o'yin usullari bajariladi. Fintlarning asosiy qismi tezkorlikda bajariladi va bu qism o'yinchining asosiy maqsadni amalga oshirishi – raqibni aldab o'tishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Aldamchi harakatlar o'yin vaziyatlariga bog'liq holatda foydalanilib, ularni ijro etish variantlari turli xilda bo'lishi mumkin.

To'pni egallash (qaytarib olish).

To'pni egallash (qaytarib olish) ham jamoaning muvafaqqiyatli o'yin olib borishini belgilab beruvchi elementlardan biri hisoblanadi.

Agar, o'yinchilar to'pni egallash (qaytarib olish) harakatlarida samarali ish olib borishsa, u holda nafaqat o'z darvozasi havfsizligini ta'minlashlari, balki o'yinda ustunlikni qo'lga kiritishlari, muvafaqqiyatga erishish uchun imkoni-yatlari darajasini oshirishlari mumkin. To'pni egallash (qaytarib olish) bajarilishining muvafaqqiyati quyidagi omillarga bog'liq hisoblaandi:

- pozitsiyaning tanlanishi;
- to'pni egallab olgan raqibga hujum qilish lahzasini tanlash;
- maxsus jismoniy qobiliyatlar va psixik sifatlar rivojlanish darajasi.

To'pni egallash (qaytarib olish) tarkibiga quyidagi usullar kiritiladi: yerda yakka kurashlar, havodagi yakka kurashlar va to'pni egallab olishdagi o'yin [23].

26-jadvalda 2011-yilda OFK Kubogida O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining to'pni egallash (qaytarib olish) harakatlari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan (33-jadval).

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari tomonidan 2011 yilda OFK kubogida davomida o'yinlarda to'pni egallash (qaytarib olish) samaradorligini tahlil qilish

№	Jamoalar	To'pni egallash (qaytarib olish)		Yaroqsizlik %i	Havoda yakka kurash		Yaroqsizlik %i	Egallab olish		Yaroqsizlik %i
		+	-		+	-		+	-	
1	Qatar	64	64	50	27	17	39	19	14	42
2	Qувayt	39	55	59	28	18	39	24	15	38
3	Xitoy	53	60	53	18	21	54	26	19	42
4	Iordaniya	42	73	63	22	18	45	18	14	44
5	Avstraliya	40	52	57	13	15	54	14	19	58
6	Janubiy Koreya	38	66	63	19	16	46	28	22	44

Ko'rish mumkinki, o'yinlarda jamoa turli xil raqiblar bilan «yerda yakka kurashlar»da 50 dan 63% gacha yaroqsizlikka yo'l qo'yishgan; shuningdek, «havoda yakka kurashlar»da 39 dan 54% gacha yaroqsizlik kuzatilgan; to'pning «qaytarib olinishida» (egallanishi) 38 dan 58% gacha yaroqsizlik qayd qilingan. Bu holat shundan dalolat beradi, barcha futbolchilar ham raqibdan to'pni qaytarib olishda ishonchli va samarali harakat qilishlari mumkin emas. Eng yaxshi terma jamoalar ushbu o'yin elementida o'rtacha 40 dan 50% gacha yaroqsizlikka yo'l qo'yishlari kuzatiladi.

2010-yilda JARda o'tkazilgan Jahon chempionatida Germaniya terma jamoasi bilan Avstraliya terma jamoasi o'rtasida o'tkazilgan uchrashuvda qayd qilingan ma'lumotlarni solishtirish asosida qarab chiqamiz. Bunda Germaniya terma jamoasi o'yinchilari o'yin davomida 50,7% yaroqsizlikka yo'l qo'yishgan. Alohida futbolchilar to'pni qaytarib olishda juda ishonchli harakat qilishlari qayd qilinadi. Shunday qilib, himoyada Lam 13 ta yakka kurashlardan 9 tasida engib chiqishga muvafaq bo'lgan, bu esa deyarli 70% harakatlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilganligidan dalolat beradi, Mertesaker esa 6 ta yakka kurashlardan 5 tasida engib chiqqan, bu qiymat esa -- 83,3% ni tashkil qiladi [20].

To'pni qaytarib olishning (egallash) quyidagi ko'rinishda ikkita usuli mavjud hisoblanadi: ya'ni, to'liq qaytarib olish va to'liq bo'lmagan holatda qaytarib olish. To'liq qaytarib olish – bu to'pni qaytarib olgan o'yinchining o'zi egallashi yoki uni jamoadosh hamkori egallab olishi vaziyatidan tashkil topadi. To'liq bo'lmagan holatda qaytarib olishda esa to'p raqibdan olinadi, biroq raqiblarda qoladi yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. To'liq bo'lmagan

tarzdagi qaytarib olishda shunisi muhimki, raqibning tezkor qarshi hujumi sekinlashtiriladi va himoyalانuvchi jamoa futbolchilari bu vaziyatda qayta guruhlanishga ulgurishadi.

To'pni qaytarib olishning (egallash) ikkita usuli mavjud hisoblanadi: hamla qilishda va oyoqni qo'yish.

Hamla qilish usulida to'pni qaytarib olishda to'pni egallab turgan raqib o'yinchisiga 1,5-2 metr masofa yaqinlikda turgan holatda harakat bajariladi. Bunda oyoqlarning tezkor zarba berish harakatlanishi asosida himoyalانuvchi o'yinchi to'pni raqibdan qaytarib oladi.

Oyoqni qo'yish usulida himoyalانuvchi o'yinchining raqibdan to'pni qaytarib olishida 2 metrdan katta oraliq masofada turgan holatda usul bajariladi. To'pni qaytarib oluvchi o'yinchi yon tomondan yoki hujumiga yuzma-yuz joylashgan holatda, oldinga oyoqni cho'zadi va to'pni qaytarib oladi. Bunda eng asosiysi – to'pni qaytarib oluvchi o'yinchining oyok kafti to'pning harakatlanish yo'liga to'g'ri qo'yilishi va barcha harakatlar to'pni qaytarib olishga yo'naltirilishi talab qilinadi.

Qoidalarda futbolchilarning to'pni egallab turgan o'yinchiga yoki to'pni bloklashda raqib o'yinchisiga orqaning ruxsat etilgan sohalari bilan turtinish yelka bilan turtinishlariga ruxsat beriladi. Shuningdek, bu usul to'pni qaytarib olishda asosiy usullardan biri hisoblanadi.

Himoyalانuvchi o'yinchiga to'pni qabul qilib olishi lahzasida raqib o'yinchisiga hujumga o'tishni boshlash muhim hisoblanadi. Agar, raqibning to'pni qabul qilib olishini kutib turiladigan bo'lsa, u uni keyin qaytarib olish yetarlicha darajada murakkablashadi [23].

Yakuniy qism

Futbolchilarning o'yin harakatlari samaradorligini oshirish zaruriyati so'zsiz ravishda shubha o'yg'otmaydi. O'yinning tezligi jamoaning har qanday darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yin olib borishida kalit lahza hisoblanadi. O'yin tezligi – bu nafaqat o'yinchilarning maydonda tezkor ko'rinishda o'z joyini o'zgartirishi hisoblanadi, balki to'pni uzatish tezligi ham hisoblanadi. F.Kapello tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, Rossiya terma jamoasining o'yindan oldin qaror topishlaridan biri bu: «... to'pni terlashga majbur qiling» ko'rinishiga ega hisoblanadi.

To'pning uzatilishi tezligi o'sib borishi bilan to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchilarga nisbatan talab darajasi ham ortib boradi.

Mutaxassislar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, zamonaviy jamoalar sprinterlar sifatida klassifikatsiyalanishi mumkin, bunda katta tezlikda to'p harakatlanishga majbur qilinadi. M.Lippi

tomonidan qayd qilinganidek: «... hozirgi kunda sayqal berilgan texnika va tezlikka ega o'yinchilarsiz, shaxsiy sifatleri bilan mashhur bo'lgan o'yinchilarsiz g'alabaga erishi mumkin emas» [5].

Ko'pgina o'yinchilarda texnik mahorat darajasi yetarlicha yuqori emasligi qayd qilinadi va shuningdek, uni kelgusida takomillashtirish uchun katta rezervlarga ega bo'lishi kuzatiladi. Bu darajani oshirish uchun mashg'ulotlar faoliyati jarayonida ayrim talablarni bajarish talab qilinadi, aynan bunda mashqlarni saralab olishda quyidagi shartlarga amal qilish talab qilinadi:

- ixtisoslashtirilish;
- takrorlashlarning katta hajmda bo'lishi;
- mashqlarni bajarish sharoitlari.

Mutaxassislar [10] tomonidan qayd qilinishicha, o'yinda faqat mashg'u-lotlarda muvafaqqiyatli tarzda ish olib borilgan texnik usullargina o'yin davomida muvafaqqiyatli bajarilishi mumkin. Agar, futbolchilar o'yin talab qiluvchi texnika ustida ishlashmagan bo'lsa, ular ustida ishlashgan texnika bilan o'yin olib borishlariga to'g'ri keladi. Ixtisoslashtirilish tamoyillariga amal qilmasdan turib, «o'yin» harakatlarning to'p bilan mashq qilishning imkoni mavjud emas. Ixtisoslashtirilish tushunchasi orqali o'yinchilarga taklif qili-nuvchi mashg'ulotlar topshiriqlarining o'yin harakatlari-ga mos kelishi tushu-niladi, jumladan bunda quyidagi holatlar bo'yicha nazarga olinadi:

- muskullarning koordinatsion ish bajarishi (harakatlarning ichki tashkillanishi);
- kinematik va dinamik ko'rsatkichlar (harakatlar shakli; ularni bajarish tezkorligi; harakatlarni bajarishda o'yinchilarga qo'yiluvchi kuchlanish; futbolchilarning joyini o'zgartirish harakatlari);
- turli xil funksional tizimlar va alohida muskullar holatiga ko'rsatiluvchi ta'sir.

Ixtisoslashtirishning asosiy qoidasi mashqlarni saralab olishda shundan tashkil topadiki, ya'ni bunda mashg'ulotlar talablari o'yin talablariga mos tushishi kerak. Shu sababli, kvalifikatsiyaga ega bo'lgan futbolchilar uchun harakatlanmayotgan holatdagi to'p bilan joyida turgan holatda, juft holatda uzatishlarni mashq qilish, halaqit berishlarsiz va mo'ljal olishlarsiz, past tezlikda mashqlarni bajarish ma'noga ega emas.

Faqat past tezlik bilan mashq qiluvchi o'yinchilar yuqori tezlikda joy almashtirish sharoitida to'p bilan yaxshiroq darajada o'zaro ta'sirlasha olishmaydi. Faqat yuqori tezlikda butun vaqt davomida to'p bilan o'zaro ta'sirlashuvchi futbolchilardagina aynan, tezkorlik sharoitida to'pni idora qila olish mahorati o'sishi qayd qilinadi, biroq

ularning to'p bilan muloqotga kirisha olishi past tezlik sharoitida oldingidek darajada qolishi kuzatiladi.

O'yin harakatlari odatlanilgan holatga aylanishi uchun va futbolchilar uchun yaxshi tanish holat sifatida qaror topishi uchun mashg'ulotlarda bu harakatlar o'yin davomida talab qilinuvchi kuchlanish va tezlik qiymatlarida bajarilishi talab qilinadi. Mashqlarning bajarilishi sharoitlari o'yin vaziyatlariga maksimal darajada yaqinlashtirilishi talab qilinadi.

Ixtisoslashtirilgan vositalarni tanlab olishda esda saqlash muhimki, ya'ni mashg'ulotlar mashqlarini bajarishda futbolchilar o'yinda kuzatiluvchi funk-sional holatdagi kabi ko'rinishda bo'lishlari talab qilinadi. Texnik usullarning aniqligini takomillashtirishda har bir takrorlashlarda, har bir unishda tegishli «o'yin» holatiga mos keluvchi holat yuzaga keltirilishi zarur.

Ma'lumki, futbolchi o'yin usullarini bajarishda turli xil energiya bilan ta'minlash mexanizmlaridan foydalaniladi. Har bir mashq tegishli quvvat (kam, o'rtacha, katta, maksimal) hududiga mos kelishi uchun har bir mashqlar tegishli sharoitlarda bajarilishi talab qilinadi. Buning uchun nafas olish, vegetativ, yurak-qon tomir, muskul va boshqa tizimlar o'yin talablariga mos kelishi kerak.

So'zsiz ravishda, eng yaxshi mashg'ulotlar mashqlari – musobaqa o'yinlari hisoblanadi, biroq o'yinda futbolchilar to'p bilan ko'p muloqotda bo'lishmaydi va yuklama barcha uchun bir tekisda taqsimlanmaydi. Demak, shunday mashqlarni saralab olish talab qilinadiki, ya'ni bunda ular asosida ma'lum bir o'yin vaziyatlarini va futbolchilarning to'p bilan muloqotga kirishi chastotasini modellashtirishda to'p bilan ishlash o'yinga nisbatan ko'proq sonda bo'lishi ta'minlanishi zarur.

Texnik mahorat samaradorligining oshirilishi ko'p jihatdan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga bog'liq hisoblanadi. Shunchaki kuchli, tezkor va chidamli bo'lishda kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlar koordina-tsiyasini mashq qildirish ma'noga ega emas. Bu sifatlarni quyidagi holatlar uchun talab etiladi, jumladan:

- birinchidan, futbolchilarning ma'lum bir aniq o'yin mikroepizodlarida, butun uchrashuv davomida va butun mavsum davomida to'p bilan harakatlari aniqligini ta'minlash;

- ikkinchidan, ular tomonidan bitta mashq davomida ko'p sondagi takrorlashlarni bajarish, alohida mashg'ulotlar mashqlari va mashg'ulotlar seriyalarini sifatda darajada o'tkazish.

Kuch, tezkorlik, chidamlilikning ma'lum bir darajada rivojlantirilsiz holatda mashg'ulotlar va o'yin sharoitlaridagi ish qobiliyati haqida fikr bildirish ma'noga ega emas. Futbolchi agar,

tezkorlikda yugurishni bilmasa, u holda to'p bilan tezkorlikda aloqaga kirisha olmaydi va agar, yuqori darajada sakrashni bilmasa, u holda baland sakrashdan holatda boshi bilan zarba bera olmaydi.

Nazorat savollari:

1. O'yin «taktikasi», «strategiyasi», «tizimi» kabi atamalarga ta'rif bering.
2. Himoyada o'yinning zamonaviy taktikasining o'ziga xos xususiyatlari.
3. Hujumda o'yin taktikasining o'ziga xos xususiyatlari.
4. Hududga oid pressingga tavsif bering.
5. Pozitsion hujumga ta'rif bering.
6. «Tezkor» hujumga ta'rif bering.
7. Futbolda «standart holatlar»ga ta'rif bering.
8. Futbolda o'yin «texnikasi» tushunchasi nimani anglatadi va uning tasniflanishi (klassifikatsiya) qanday?
9. «Joyini o'zgartirish harakatlari texnikasi» nimadan tashkil topgan?
10. Futbolda o'yin «texnikasi»ni o'rgatishda qanday usullar mavjud?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М., 1962. – 168 с.
2. Базилевич О. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. – К.: Украинский письменник. 2011. – 71 с.
3. Варюшин В. Тренировка юных футболистов. М., 2007. – 112 с.
4. Годик М.А. Тренерский совет в Париже. Футбол. 1998. № 31. с. 21-23. № 32. с. 16-17.
5. Годик М.А. Мнение экспертов – лучших тренеров мира. Отчет Лиги чемпионов УЕФА 2001-2002 гг.
6. Гаджиев Г. Игра изо всех сил. Футбол. 1998. № 13. с. 6-9.
7. Голомазов С., Чирва Б. Техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии. М., РГАФК. 1999. – 36 с.
8. Голомазов С., Чирва Б. Азбука пенальти. М., РГАФК. 1999. 36 с.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». М., 2001. 116 с.
10. Голомазов С., Чирва Б. Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры. М., «ТВТ Дивизион». 2008. – 474 с.

11. Игнатьев Б. Заметки на полях ЮАР. Пресс-служба ООТФ. 2010.
12. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., 1986. – 128 с.
13. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. 12-16 лет. М., 2006.–128 с.
14. Лапшин. О. Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
15. Лексаков А. Теория и методика футбола. М., РГУФК. 2004. – 72 с.
16. Лобановский В.В. Динамика борьбы. Журнал «Физкультура и спорт», № 2, 1982.
17. Лобановский В.В. Бесконечный матч. – М., ФиС. 1989. – 201 с.
18. Люкшинов Н. Искусство подготовки высококлассных футболистов. 2-е изд. М. «Советский спорт». 2006. – 432 с.
19. Отчет Лиги чемпионов УЕФА 2009-2010; 2011- 2012 гг.
20. Отчет ФИФА об итогах чемпионата Мира 2010 г.
21. Плон Б., Новая школа в футбольной тренировке. 2-е изд. М., 2008. – 240 с.
22. Полишкис М., Выжгин В., Сагаста Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов. 1989. М., ГЦОЛИФК. – 88 с.
23. Полишкис М., Выжгин В. Футбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. М., «Фарлонг». 2009. – 250 с.
24. Ринус Михелс. Построение команды: путь к успеху. Киев, 2006. – 224 с.
25. Руководство для тренера ФИФА. 2010.
26. Селуянов, В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки. М., 2009. – 104 с.
27. Случевский С., Андронов А. В.Лобановский – футбольное завещание. НТВ + Футбол, 2002.
28. Тарханов А.. ЧМ-2010 показал, что футбол прогрессирует, а не топчется на месте. Пресс-служба ООТФ. 2010.
29. Уилсон Дж. Тактические тренды-2011. The Guardian. 2011.
30. Улье Ж. Доклад на симпозиуме АЕФСА. Анталия. 1-5.12.2013. Пресс служба ООТФ.
31. Черчесов С. Анатомия игры – об оборонительных системах. - М., 2006.
32. Чирва Б. Футбол. Методика совершенствования техники эпизодов игры. М., ТВТ Дивизион. 2006. - 112 с.

33. Чирва. Б. Футбол: Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. 2008. – 120 с.
34. Чирва Б. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. М., ТВТ Дивизион. 2011. – 214 с.
35. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. 2-е изд. М., 2006. – 112 с.
36. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. М., «ТВТ Дивизион». 2006. – 80 с.
37. Шевчук В. Роль тренера в современном футболе только увеличивается. Пресс-служба ООТФ. 2010.
38. Roxburgh A. The Technician Interview. № 50. October. 2011. -16 p.
39. Bangsbo J., Peitersen B. Defensive soccer tactics. Human Kinetics. 2012.-161 p.

V 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 [5; 15; 22].

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.

M.A. Godik [5] tomonidan qayd qilinganidek, 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.

Mutaxassislar tomonidan qayd qilinishicha [5; 8; 15], 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 [12].

5.1. 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.

5.1.1. 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 (*m²*); *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:

$$S = 71,84 \cdot m \cdot 0,425 \cdot l \cdot 0,9725 \cdot 10^{-4} = 0,007184 \cdot m \cdot 0,425 \cdot l \cdot 0,725$$

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 [10].

E.G. Martirosov [9] tomonidan keltirilgan ma'lumotlar bo'yicha, turli xil amplyuaga 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.

E.G. Martirosov tomonidan keltirilgan ma'lumotlar bo'yicha, 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 tahminan 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 marta dan 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 [11]

5.1.2. 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 futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi turli tomonlarini baholash uchun zamonaviy usullardan foydalaniladi [16]

Yuqori malakaga ega bo'lgan (kvalifikatsion) sportchilarni tayyorlash amaliyotida ko'pincha yuklama testlaridan foydalanilib, ular EKG (elektro-kardiogramma), 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 [12].

Tredmil-test

Futbolchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini baholashda keng tarqalgan usullardan biri – bu tredmil-test hisoblanadi [12].

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 [16].

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.

Professor Vladimir Preobrajenskiy [16] tomonidan quyidagi fikrlar qayd qilinadi: «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 ampuani 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 kislordan 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 sftafor 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'rsatkichlari 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 submaksimal «PWC₁₇₀» testi yordamida ham baholash mumkin [2; 7; 8].

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 yukla-malarning modifikatsiyalangan varianti qo'llaniladi – veloergometrd 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 chizikli 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: PWC₁₇₀ – 170 *urish/daq* puls sharoitida jismoniy ish bajarish qobiliyati; W₁ va W₂ – birinchi va ikkinchi yuklama quvvati; f₁ va f₂ – birinchi va ikkinchi yuklama oxirida YuUT qiymatini ifodalaydi.

Mualliflar [12] tomonidan qayd qilinishicha, PWC₁₇₀ 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, PWC₁₇₀ testida ish qobiliyati bo'yicha mutloq raqamlar olinadigan bo'lsa, u holda tajribada yoshi katta o'yinchilarda bu ko'rsatkich yuqori bo'lishi kuzatiladi.

PWC₁₇₀ 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) PWC₁₇₀ testi natijalari oshirib ko'rsatilishi ko'rinishda bo'lishi mumkin. Katta yoshli sportchilarda PWCaf (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 [12].

Kislorodning maksimal iste'moli (KMI)

Organizmining 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 proporsional 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 shiffti 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' 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.

L.Slutskiy [19] tomonidan qayd qilinishicha, ish bajarish qobiliyatining asosiy ko'rsatkichi sifatida KMI (kislorodning maksimal iste'moli) musobaqa davri davomida deyarli o'zgar olmaydi, 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 [21].

Bu testning bajarilishi uchun magnitofon talab qilinadi (yoki boshqa har qanday tovush signali beruvchi qurilmalar) va toshlar (fishka) talab qilinadi. Magnitofon tasmasiga (yoki disk) signallar yoziladi. 20 metr masofa belgilanadi va tasмага 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 oraliq'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 Raymon Verxeyen [3] 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 daqiqaga 165 tani tashkil qilgan. Bu natija o'rtacha darajaga nisbatan yaxshi hisoblanadi. Futbolchilar asta-sekin tezlantirilardan keyin qayta tiklanishlari kuzatiladi. Nafas olish «portlash ko'rinishidagi» tezlantirishdan 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 marta 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 dasturini 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 bajarishni 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 daqiqaga 180 urishni tashkil qilgan. 60 daqiqalik dam olishdan keyin 130-140 ga tengligi aniqlangan. Bu holat ochiq aytganda, Yevropacha daraja hisoblanmaydi. 7-iyungacha kelib esa puls daqiqaga 182 urishni tashkil qilib daqiqaga 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, muvafaqqiyatli ko'rinishdagi driblingni kutish yoki aniq pas tashlashlar va zarbalar berilishini kutish mumkin emas. Bundan tashqari, hatto bu ko'rinishdagi o'yinchi bilan hall koordinatsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan alohida dastur asosida mashq qilish maqsadga muvofiq yoki yo'qligi masalasi savol ostida qilishi 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'rsatikichlar asosida aniqlik kiritish imkoniga ega hisoblanadi.

Koordinatsion qobiliyatlardan tashqari, maksimal kuch deb nomlanuvchi ko'rsatikich 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 [16].

5.2. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish

Ma'lumki, sporchilarning har qanday darajadagi musobaqalarda muvafaq-qiyatli chiqish qilishlari ko'plab omillarga bog'liq, jumladan ularning tayyor-garlik jarayonida qanday yuklamalardan foydalanilganligiga bog'liq hisoblanadi. Mashg'ulotlar yuklamalari quyidagi ko'rsatikichlar bilan tavsiflanadi: jumladan, qiymat, yo'nalish, ixtisoslashtirish va koordinatsion murakkablik darajasi [5].

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'rsatikichlari 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'rsatikichlari bo'yicha (bunda nafaqat reaksiyalar shiddatlilik, 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 mezonni 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 34-jadvalda o'z ifodasini topgan.

34-jadval

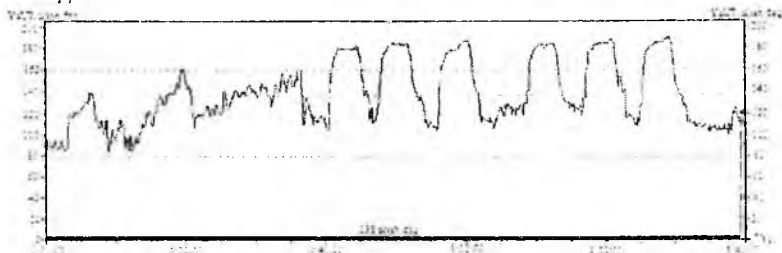
Yuklamalar qiymatlarining tpvsiflanishi

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 vaqtida 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.



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 davomiyligidagi 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 pulda 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. 28-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. 35-jadvalda kross ko'rinishidagi yugurishni bajarishda YuUT qiymatining qayd qilinishi natijalari keltirilgan.

35-jadval

Mashg'ulotlar mashqlarida (45 daqiqa davomida kross yugurish, YuUT 140-150 *urish/daq*) futbolchilarning YuUT ko'rsatkichlari

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 pulda 7 dan 19'30" daqiqa diapazonda yugurishlari kuzatiladi. Futbolchi M-ev esa guruhdan ortda qolmaslik uchun rejalashtirilgan pulda bor-yo'g'i 2'05" daqiqa yugurganligi aniqlangan, 170 *urish/daq* dan yuqori pulda 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.

M.Polishkis [15] tomonidan hisoblanishicha, 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'yoriy-lashtirilishi 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'liqlik, 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.

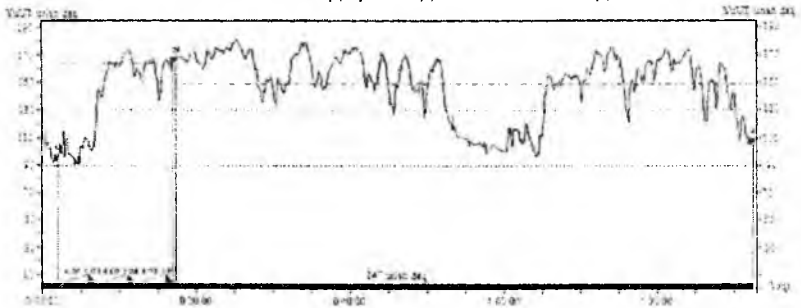
Yo'nalishni nazorat qilishda futbolchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini hisobga olmaslik mumkin emas. Jismoniy ish

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 5x5 «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.

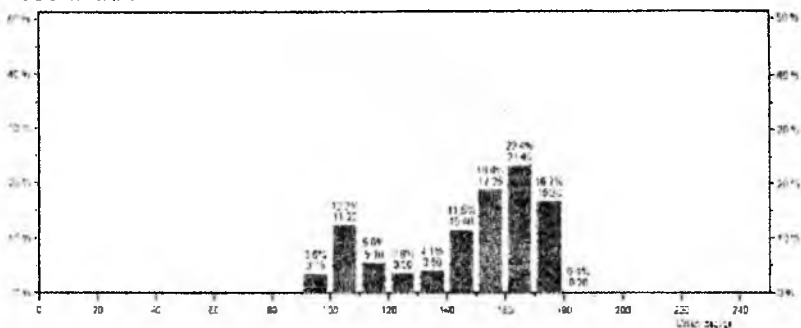
FIFA byulletenida nashr qilingan ma'lumotlarga ko'ra [13], 60-65% o'yin vaqtida YuUT qiymati 160 *urish/daq* ni tashkil qiladi. 131-rasmda nazorat uchrashuvidagi pulsogramma keltirilgan.



131-rasm. Nazorat uchrashuvchida futbolchi K-ovning pulsogrammasi.

YuUT qiymatining qayd qilinishi ma'lumotlari ko'rsatishicha o'yin davomida faol va nofaol fazalar o'zaro farqlanadi. Ularning nisbatlari bo'yicha futbolchining uchrashuvda qanchalik darajada faol ishtirok etishi haqida fikr bildirish mumkin. Birinchi taym davomida nofaol faza miqdori 16 daqiqa 30 soniyani tashkil qiladi (37%). Ikkinchi taymda o'yinchi 26 daqiqadan 12 daqiqani nofaol 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. Nofaol 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.



132-rasm. 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 pulda 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 oshsa, 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 shiddatligi bo'yicha tahlil qilish amalga oshirilmaydi va demak, futbolchilarning sport mahoratini rejalashtirish asosida va maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda oshirish ishlari amalga oshirilmaydi.

5.3. 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.

Z.Ordjonikidze va V.Pavlov [12] tomonidan qayd qilinishicha, YuRV vegetativ asab tizimi (VAT) zvenolarining (halqalari) – ya'ni, simpatik va parasimpatik zvenolarning muvozanat holatini o'zida aks ettiradi. Hisobla-nishicha, 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 [7].

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.

R.M. Bayevskiy va R.M. Motilyanskaya [1] tomonidan hisoblanilishicha, 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.

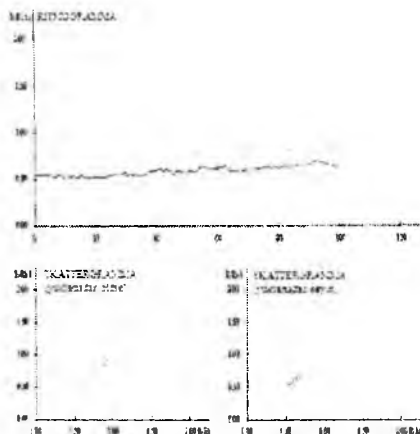
YuRV testi bo'yicha bajariluvchi ishlar ketma-ketligi (protsedura) oddiy ko'rinishga ega bo'lib, bitta sportchi ustida 5 daqiqa arafida vaqtni band etadi. Vegetativ va yurak-qon tomir tizimining funksional holatini miqdoriy jihatdan baholash uchun CARDI usuli bo'yicha har bir 100 kardiointervaldan davomiylik qayd qilinadi. Keyin olingan ma'lumotlar massivi matematik statistika usuli yordamida qayta ishlanadi va quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilinadi: jumladan, $R-R_{\min}$ – $R-R$ 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 pulsing urishi tezlashishida $R-R_{o'rtacha}$ qiymat kamayadi, puls pasayishida esa – $R-R_{o'rtacha}$ qiymat ortadi; d – 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 foydaniishi asosida erishiladi.

Fitbolchida 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 [20].

133-rasmda bitta sportchini tekshirish davomida olingan ritmogramma, gistogramma va skattergramma ma'lumotlari keltirilgan.



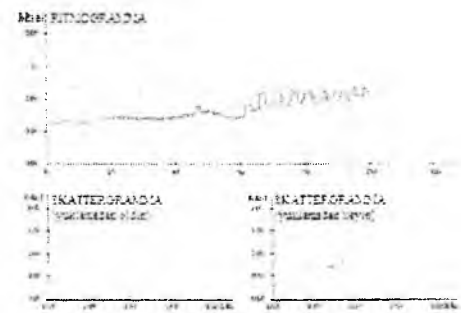
133-rasm. R.M-ning funksional ko'rsatkichlari:

- 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 hududida kuzatiladi.

134-rasmda R.Ra-vaning funksional ma'umotlari keltirilgan.



134-rasm. 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.

36-jadvalda butun jamoani tekshirish natijalari keltirilgan.

36-jadval

«Andijon» (Andijon) jamoasining futbolchilarini funksional tekshirish natijalari
(2010-yil) n = 25

Futbolchilar soni	Ko'rsatkichlar							Daraja
	R-R max	R-Rmin	ΔR-R	IN	VPR	PVR	Baho -lash	
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 funksiya 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* hududsida 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 funksiyalarida 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 [7].

5.4. 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 [14].

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish uchun hozirgi vaqtda foydalailuvchi 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 (37-jadval).

37-jadval

« _____ » jamoasining texnik-taktik harakatlari (TTH) ko'rsatkichlari
Sana: « _____ » O'tkazilish joyi: « _____ »

Jami	Yaroqsiz (%)	Umumiydan %	Ko'rsatkichlar	Jami	Yaroqsiz (%)	Umumiydan %
		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:

$$\Sigma = \frac{\sum_{Y_n}}{\sum_{TTH}} \times 100\%$$

Bu yerda: Y_{TTH} – barcha texnik-taktik harakatlar umumiy yig'indisi;

Y_n – barcha noto'g'ri amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlar yig'indisini ifodalaydi.

Uzatish turlarini tahlil qilish

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'rinisdagi fikrlash bilan bog'liq bo'lib, o'yinning rivojlantirilishi tenden-siyalari 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'rinisdagi 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 darvozalarga 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 muvafaqqiyatli bajarilgan, balki to'pni raqibning jarima maydoni muvafaqqiyatsiz 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

№	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

Hududlar	1-taym		2-taym		O'yin	
	Boshlanishi	Tugallanishi	Boshlanishi	Tugallanishi	Boshlanishi	Tugallanishi
1						
2						
3						
4						
Jami						

O'yinning 15 daqiqalik kesimi bo'yicha hujumlar soni

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

Uchrashuv	2	3	4	5	6	7	8	Jami
1-taym								
2-taym								
Jami								

Darvozalarga berilgan zarbalar

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

Qanotlar	1-taym	O'yinchining tartib raqami	2-taym	O'yinchining tartib raqami	Jami
Chap					
O'ng					
Jami					

Uchrashuv davomida berilgan jarimalar soni

№	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 kimga 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 gavidasining 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?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Баевский Р.М., Мотылянская Р.М. Ритм сердца у спортсменов. М., ФизС. 1968.

2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов. // М.: Советский спорт. 2005. – 312 с.

3. Верхейен Р. Советский спорт. 20.08. 2008.

4. Берт Ванн Марвейк. Журнал " The Technician", 2010. № 2.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФизС. 1980. – 136 с.

6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М., 2006. - 270 с.

7. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. // М.: Советский спорт; 2006. – 184 с.

8. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. // М.: ФиС. 1988. – 208 с.

9. Мартиросов Э.Г. Николаев И., Руднев С. Состав тела // М.: Наука; 2006. – 248 с.

10. Николаева И.П. Неинвазивный биоэлектрический импедансный метод для оценки структуры тела человека // С-П., Методические рекомендации. 1996. – 9 с.

11. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И., Волков Н.И., Дружинина А.Е. Состояние функциональной подготовленности спортсменов из состава ведущих футбольных команд России // Физиология человека. 2007. с. 114-118.

12. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. М.: «Человек», «Олимпия». 2008. – 240 с.

13. Отчет ФИФА об итогах чемпионата Мира 2010 г. Technical Report.

14. Полишкис М., Выжгин В., Сагати Р. Техникотактическая подготовка квалифицированных футболистов. 1989. М., ГЦОЛИФК. – 88 с.

15. Полишкис М., Выжгин В. Футбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. М., «Фарлонг». 2009. - 250 с.

16. Преображенский В. Ю. Спорт для профессионалов и не только. ЦФР. 2010.

17. Роксбург Э. Технический отчет УЕФА 2009/10. - 12с.

18. Ткач В.Т. Диагностика вегетативной и сердечно-сосудистой систем // М.; Методические рекомендации. – 22 с.

19. Ткач В.Т. Разработка автоматизированной системы регистрации сердечного ритма для оценки функционального состояния хоккеистов.//Научный отчет ВНИИФК. М.; 1986.

20. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Bogs-vxrd: НОчStorm, 1994. Br J Sports Med 2004. – P. 191-196.

21. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. J Sports Sci 2000 Sep; 18 (9); 669-83.

22. UEFA Champions League 2009/2010. Technical Report.

Mundarija

Kirish.....	3
I bob. Sportda yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonu-niyatlari.....	5
1.1. Mikrotsikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulot-larining umumiy tamoyillaridan foydalanish.....	9
1.2. Mikrotsikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari...	17
1.3. Futbolda mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirishning o'ziga xosligi.....	26
II bob. Yillik siklda futbolchilarning sport mashg'ulotlarini tuzib chiqish.....	31
2.1. Tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish.....	32
2.2. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari yuklama-larini me'yoriylashtirish dasturlari.....	47
2.2.1. Jalb qiluvchi makrotsikl.....	47
2.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi.....	50
2.2.3. Tayyorgarlik davrining bazaga oid birlamchi mikrotsikli dasturi.....	60
2.2.4. Tayyorgarlik davrining bazaga oid ikkinchi mikrotsikli dasturi.....	65
2.2.5. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrotsikli dasturi.....	77
2.2.6. Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrotsikli dasturi..	88
2.3. Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish...	97
2.3.1. Musobaqa davrida yuklamalar strukturasi ta'sir ko'rsatuvchi omillar.....	98
2.3.2. Tashqi muhit sharoitlarining sportchilar organizmiga ta'siri	103
2.3.3. Tashqi muhit yuqori haroratining futbolchilarda o'yin faoliyati ko'rsatkichlariga ta'siri.....	116
2.4. Musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi tsiklda mashg'ulotlar yuklamalarini me'yoriylashtirish.....	122
2.4.1. Yetti kunlik o'yinlar oralig'ida siklida mashg'ulotlar vosita-larining taqsimlanishi dasturi.....	126
2.4.2. Olti kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi.....	130
2.4.3. O'yinlar oralig'ida besh kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarini taqsimlash dasturi.....	136
2.4.4. O'yinlar oralig'ida to'rt kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarini taqsimlash dasturi.....	138

2.5. Futbolchilarni tayyorlashda o'tish davri.....	141
III bob. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	149
3.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi maqsadi, vazifalari va tamoyillari.....	153
3.1.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi	155
3.1.2. O'yinlarda va mashg'ulotlar mashqlarida futbolchilarning jismoniy sifatleri namoyon bo'lishining bir butun yagonaligi.....	157
3.1.3. Ma'lum bir aniq mashg'ulotlarda jismoniy sifatlerin maksimal darajada namoyon bo'lishiga yo'naltirilishi	157
3.1.4. Jismoniy tayyorgarlikning uzluksizligi.....	158
3.1.5. Mashg'ulotlar yuklamalarining variativ o'zgaruvchanligi...	160
3.1.6. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi usullari va vositalarining individuallashtirilishi.....	161
3.1.7. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining tsikl tavsiflari.....	162
3.2. Futbolchilarning jismoniy imkoniyatlari rivojlantirilishi uchun foydalaniluvchi usullar.....	163
3.3. Tezlik qobiliyati. Uni takomillashtirishning usullari va vositalari.....	168
3.4. Kuch va uni takomillashtirish usullari.....	183
3.4.1. Mushak tolalarining strukturasi va turlari.....	185
3.4.2. Maksimal kuchni takomillashtirish usullari va vositalari.....	188
3.4.3. Portlash ko'rinishidagi kuchning rivojlantirilishi usullari va vositalari.....	193
3.4.4. Kuchga oid chidamlilikning rivojlantirilishi usullari va vositalari.....	201
3.5. Chidamlilik tushunchasi va uning turlari.....	217
3.5.1. Sportchilarning harakatlarga oid faoliyatini ta'minlashning fiziologik mexanizmlari.....	219
3.5.2. Chidamlilikni rivojlantirishning usullari va vositalari.....	230
3.6. Koordinatsion qobiliyat va takomillashtirish usullari.....	238
3.6.1. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish va takomillashtirishning usullari va vositalari.....	242
3.7. Egiluvchanlik tushunchasi va uning rivojlantirilish darajasini belgilab beruvchi omillar.....	250
3.7.1. Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish usullari va vositalari.....	252
IV bob. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi.....	264
4.1. Taktika tushunchasi, futbolda o'yin tizimi va sxemalari.....	264
4.2. Zamonaviy futbolning asosiy tendensiyalari.....	273
4.3. Himoya harakatlarini tashkil qilish usullari.....	294
4.3.1. Mudofaaning hududga oid usuli.....	295

4.3.2. Pressing usuli.....	300
4.3.3. Hududga oid pressingni bajarishda qo'yiluvchi asosiy talablar	303
4.3.4. Hududga oid pressing ustida ishlash bo'yicha mashg'ulot vositalari.....	311
4.4. Hujum o'yin taktikasi.....	333
4.4.1. Pozitsion hujumga o'tish.....	339
4.4.2. Tezkor hujumda taktik harakatlar.....	348
4.5. Standart holatda taktik yutuq.....	352
4.5.1. To'pning darvozaga tomon zarba berilishida yutuqning o'ziga xosliklari.....	352
4.5.2. Jarima va erkin zarbalar orqali yutuqning o'ziga xosliklari.	358
4.5.3. Jarima zarbasini (<i>penalti</i>) bajarishning o'ziga xosligi.....	367
4.5.4. Burchak to'pi orqali yutishning o'ziga xosliklari.....	372
4.5.5. To'pni tashlab berishda yutuqning o'ziga xosliklari.....	379
4.6. Futbolda o'yin texnikasi tushunchasi.....	380
4.6.1. Joyni o'zgartirish harakatlari texnikasi.....	381
4.6.2. To'pni egallab turish (idora qilish) texnikasi.....	384
V bob. Futbolchilarni tayyorlashda kompleks nazorat	419
5.1. Futbolchilarning jismoniy holatini nazorat qilish.....	420
5.1.1. Antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi bo'yicha ma'lumotlar.....	420
5.1.2. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish....	422
5.2. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish.....	432
5.3. Yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash usullari.....	441
5.4. Futbolchilarning musobaqaga oid faoliyatini nazorat qilish....	446

Содержание

Введение	3
Глава 1. Общие закономерности планирования нагрузок в спорте	5
1.1. Применение общих принципов спортивной тренировки в планировании нагрузки микроциклов.....	9
1.2. Варианты нормирования нагрузки в микроциклах	17
1.3. Особенности планирования тренировочной нагрузки в футболе	26
Глава 2. Построение спортивной тренировки футболистов в годичном цикле	31
2.1. Планирование подготовки футболистов в подготовительном периоде.....	32
2.2. Программы нормирования тренировочных нагрузок футболистов в подготовительном периоде.....	47
2.2.1. Втягивающий микроцикл.....	47
2.2.2. Программа общеподготовительного микроцикла подготовительного периода.....	50
2.2.3. Программа первого базового микроцикла подготовительного периода.....	60
2.2.4. Программа второго базового микроцикла подготовительного периода.....	65
2.2.5. Программа специально-подготовительного микроцикла подготовительного периода.....	77
2.2.6. Программа предсоревновательного микроцикла подготовительного периода.....	88
2.3. Планирование подготовки футболистов в соревновательном периоде.....	97
2.3.1. Факторы, влияющие на структуру нагрузок соревновательного периода.....	98
2.3.2. Влияние условий внешней среды на организм спортсменов.....	103
2.3.3. Влияние высокой температуры внешней среды на показатели игровой деятельности футболистов.....	116
2.4. Нормирование тренировочных нагрузок в межигровых циклах соревновательного периода	122
2.4.1. Программа распределения тренировочных средств в семидневном межигровом цикле.....	126
2.4.2. Программа распределения тренировочных средств в шестидневном межигровом цикле	130
2.4.3. Программа распределения тренировочных средств в пятидневном межигровом цикле.....	136

2.4.4. Программа распределения тренировочных средств в четырехдневном межигровом цикле.....	138
2.5.Переходный период в подготовке футболистов.....	141
Глава 3.Физическая подготовка футболистов.....	149
3.1.Цель, задачи и принципы физической подготовки футболистов	153
3.1.1. Единство общей и специализированной физической подготовки	155
3.1.2. Единство проявлений физических качеств футболистов в играх и тренировочных упражнениях	157
3.1.3. Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в определенных тренировках	157
3.1.4. Непрерывность физической подготовки	158
3.1.5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.....	160
3.1.6. Индивидуализация средств и методов физической подготовки футболистов.....	161
3.1.7. Цикличность процесса физической подготовки	162
3.2. Методы, используемые для развития физических возможностей футболистов.....	163
3.3. Скоростные способности. Методика и средства их совершенствования	168
3.4. Сила и методика ее совершенствования	183
3.4.1. Структура и виды мышечных волокон	185
3.4.2. Методы и средства совершенствования максимальной силы	188
3.4.3. Методы и средства развития взрывной силы	193
3.4.4. Методы и средства развития силовой выносливости ...	201
3.5. Выносливость, понятие и виды	217
3.5.1. Физиологические механизмы обеспечения двигательной деятельности спортсменов	219
3.5.2. Методы и средства развития выносливости.....	230
3.6. Координационные способности и методика их совершенствования	238
3.6.1. Методы и средства развития и совершенствования координационных способностей	242
3.7. Гибкость – понятие и факторы, определяющие уровень ее развития	250
3.7.1. Методы и средства развития и совершенствования гибкости	252
Глава 4. Техничко-тактическая подготовка футболистов... 264	264
4.1. Понятие тактики, системы и схемы игры в футбол	264
4.2.Основные тенденции современного футбола.....	273

4.3. Способы организации защитных действий	295
4.3.1. Зонный способ обороны.....	295
4.3.2. Прессинг	300
4.3.3. Основные требования при выполнении зонного прессинга	303
4.3.4. Средства тренировки по отработке зонного прессинга..	311
4.4. Тактика игры в атаке	333
4.4.1. Позиционное нападение	339
4.4.2. Тактические действия при быстрой атаке.....	348
4.5. Тактика розыгрыша стандартных положений	352
4.5.1. Особенности розыгрыша мяча при ударе от ворот....	352
4.5.2. Особенности розыгрыша штрафных и свободных ударов	358
4.5.3. Особенности выполнения штрафного удара (пенальти)	367
4.5.4. Особенности розыгрыша углового удара	372
4.5.5. Особенности розыгрыша вбрасывания мяча	379
4.6. Понятие техники игры в футболе	380
4.6.1. Техника передвижений	381
4.6.2. Техника владения мячом	384
Глава 5. Комплексный контроль в подготовке футболистов	419
5.1. Контроль физического состояния футболистов.....	420
5.1.1. Антропометрические данные и состав тела	420
5.1.2. Контроль физической подготовленности футболистов	422
5.2. Контроль нагрузки тренировочного занятия	432
5.3. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.....	441
5.4. Контроль соревновательной деятельности футболистов..	446

ISEYEV SHAMIL TAGIROVICH

**FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA
TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH**

Bichimi 60x84 1/16 .Shrift «Times New Roman».
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabogi 28,75
Nashriyot bosma tabogi 29
Adadi 300. Buyurtma № 52

«ITA-PRESS».
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4.



Iseyev Shamil Tagirovich - pedagogika fanlari nomzodi. "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti. 1990-2010 yillar oralig'ida futbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasida ilmiy ishlarni ta'minlash bo'yicha murabbiylik faoliyatini olib borgan. O'zbekiston o'smirlar terma jamoasining murabbiylar tarkibi bilan birgalikda 2003 yil BAA da o'tkazilgan Jahon chempionatida ishtirok etgan. 1998-2013 yillarda u ilmiy murabbiy sifatida faoliyat olib borgan "Paxtakor", "Bunyodkor", "Andijon", "Navbahor", "Neftchi" futbol jamoalari olti karra O'zbekiston chempioni hamda O'zbekiston kubogi g'olibi bo'lganlar. Muallif tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda amaliy qo'llanilmoqda. Uning rahbarligida magistrlik va nomzodlik dissertatsiyalari tayyorlangan. Sh.T.Iseyev tomonidan rus va o'zbek tillarida 50 dan ortiq ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan futbol bo'yicha darslik, futbolchilarni tayyorlash tizimiga yo'naltirilgan o'quv qo'llanmalari tayyorlangan.

