

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

**AL-XORAZMIY NOMIDAGI URGANCH DAVLAT
UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

406-guruh talabasi Matkarimov Boburning futbol fanidan

REFERATI

Mavzu: Futbolda aldamchi xarakatlarga o'rgatish.

Rahbar: Ro`zmetov.R

Bajardi: Matkarimov.B

Urganch 2016 yil



Reja:

1.Kirish

2. Yosh futbolchilarni aldamchi xarakatlarga o'rgatish.

3.Futbolning organizmga ta'siri

4.O`yin texnikasining tasnifi

5.Xulosa

6.Foydalanilgan adabiyotlar.





Kirish

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to‘p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o‘zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo‘lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish xujumchi va unga qarshi o‘ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko‘p jihatdan hujumchining to‘p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to‘p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog‘liq.

Hujumchilar asosan maydon bo‘ylab manyovr qilib, to‘psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg‘itishga qaratilgan ko‘p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o‘yinchilar qanchalar to‘g‘ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to‘pni diqqat-e’tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o‘zini «taklif etishi»ga bog‘liq.

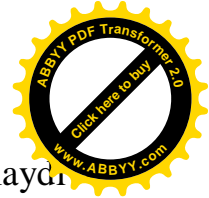
Qanotda o‘ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma’qulroq ekani 65-rasmda ko‘rsatilgan. 3-o‘yinchi to‘pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to‘pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo‘sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o‘zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog‘iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatish-lari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo‘lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo‘ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to‘p olish uchun ma’lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to‘p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo‘ymasligi lozim.



3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi, bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bemalol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi. 66-rasmda hujumchilarning qanot himoyachilariga hujum uchun bo'sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg'ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemalol qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.

Hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelon-dan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergashtirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

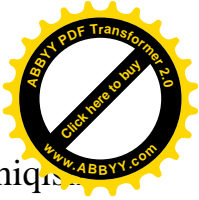
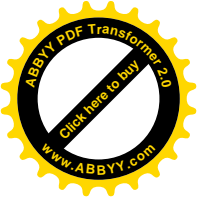
Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyida-gilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar «rostakam» bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay qolib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'i-tish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantla-rini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yaklama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning



ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar.

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekanini haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pni yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati



bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqa-rayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan – yon tomondan yoki orqadan – yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, ya'ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak.



Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo‘lib, to‘p bor o‘yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo‘lganda qo‘llani-ladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to‘pni to‘xtatadi-da, 180^0 ga burilib, o‘tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o‘tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko‘ndalangiga ham to‘p olib yurishda qo‘llaniladiki, bu to‘pi bor o‘yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o‘tish – o‘yin joyi nisbatan chog‘roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To‘pi bor o‘yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 *m* qolganda, go‘yo to‘pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog‘ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog‘lanib, odatda, o‘yinchi yonidan utib ketganiga tez e‘tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo‘sh joy bo‘lgan hollardagina qo‘llaniladi. Yo‘qsa hujumchi o‘zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro‘para kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To‘pi bor hujumchi to‘ppa-to‘g‘ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 *m* masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o‘ng tomonidan aylanib o‘tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o‘tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o‘yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo‘llanilishi mumkin.

3. To‘pni to‘xtatib turib fint qilish. To‘pi bor o‘yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko‘rib, tezli-gini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 *m* masofa qolganda, hujumchi to‘pni to‘xtatadi, keyin esa ilgorigi yo‘nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.



Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari. Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat «mazkur himoyachi tezligida» bajarilishini, ya'ni fintni raqib «ko'rishi» kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.



Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «pirovard» harakatlar taktik jihat-dan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoya ketadi. Bola organizmining funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv tizimi va, avvalo, uning oliy bo'lagi bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, nerv tizimining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bolalarning xulq - atvori, psixikasida katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi o'z aksini topadi. O'smirlilik yoshida bolalar-ning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z - o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. Ular turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

Bolalar tafakkuri va xotirasida 8-10 yoshda muhim o'zgarishlar ro'y beradi.

Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinatsiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlarda antropometrik belgilar tez o'sa, funksional o'zgarishlarda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Suyak tizimi rivojlanishiga jismoniy mashqlarning ta'siri ayniqsa sezilarlidir. Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasi-ning juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi – qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa



Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'xtash uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shilib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning taypoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Mushaklar og'irligi bolalarda 8 yoshda gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda – 29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda mushaklarning funksional xossalari jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalariга ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch

ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha, ya'ni 30 kg ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishli 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik «tezlik baryeri»ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga



12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni 1,16 soniya tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi. Bola va o'smirlar organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishli 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

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

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi.



Xulosa

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.



Foydalangan adabiyotlar

1. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. Toshkent, 'O'qituvchi, 1986 yil.
2. Futbol o'yin texnikasi. Toshkent, 1999 yil.
3. Iseyev SH.T. Futbol jamoalarining ga'laba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanishi. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003 yil.
4. Qurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.
5. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.
6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti, jismoniy tarbiya o'quv dasturi. O'zbekiston Respublikasi xalk ta'limi vazirligi axborotnomasi 6 – maxsus son. «Sharq» nashriyoti-matbaa konserni. 1999 yil.