Жамият ва инновациялар –
Общество и инновации –
Society and innovations
Journal home page:
https://inscience.uz/index.php/socinov/index

Planning of training of players and organization of training activities

Dilshod CHORIYEV[1]

Samarkand branch Tashkent State Agrarian University

ARTICLE INFO

Article history:
Received May 2021
Received in revised form
20 May 2021
Accepted 15 June 2021
Available online
15 July 2021

Keywords:
young player,
agility,
quality,
technique,
development,
training,
exposure time,
agility,
loading,
training.

ABSTRACT

This article focuses on planning and organizing the training of players, the comprehensive development of physical abilities, strength, speed, endurance, agility, a number of other physical qualities, techniques and tactics.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.
This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru)

Futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish va o‘quv-mashg‘ulot ishlarini tashkil qilish

Kalit so‘zlar:
yosh futbolchi,
tezkor-kuch,
sifat,
usuliyat,
rivojlantirish,
trenirovka,
ta’sir vaqti,
tezkorlik qobiliyati,
yuklama, mashg‘ulot.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish va o‘quv mashg‘ulot ishlarini tashkil qilish, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga, kuchlilik, tezkorlik, chidam-korlik, chaqqonlik sifatlarini, jismoniy sifatlarini yana bir qanchasini oshirishga, texnika va taktikalarini oshirishga qaratiladi.

[1] Lecturer of physical education and sports, department of Social and Human Sciences, Samarkand branch Tashkent State Agrarian University, Samarkand, Uzbekistan.
E-mail: dilshod.choriyev.97@mail.ru.

Планирование подготовки футболистов и организация тренировочной работы

Ключевые слова:
Юный игрок,
ловкость,
качество,
техника,
развитие,
тренировка,
время выдержки,
резкость,
нагрузка,
тренировка.

АННОТАЦИЯ

Эта статья посвящена планированию и организации тренировок футболистов, всестороннему развитию физических способностей, силы, скорости, выносливости, ловкости, ряда других физических качеств, приемов и тактик.

O‘zbekistonda futbolning ommaviyligi va unga katta qiziqish borligini, uning aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashdagi va jismoniy tarbiyani yaxshilashdagi muhim ahamiyatini, xalqaro maydondagi sport aloqalarini kengaytirishdagi keng imkoniyatlarini e’tiborga olish, futbolni rivojlantirish uchun yordam ko‘rsatish va zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan futbol klublarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, stadionlarni FIFA talablariga muvofiqlashtirish, O‘zbekiston Futbol federatsiyasini va futbol klublarini o‘zini o‘zi mablag‘ bilan ta’minlashga va o‘z xarajatlarini o‘zi qoplashga o‘tkazish, jaxon va Osiyo qit’asi chempionatlarida, xalqaro musobaqalarda O‘zbekiston sharafini munosib himoya qilishga qodir bo‘lgan yuqori malakali futbolchilar tayyorlashni ta’minlash, shuningdek, mamlakatimiz futbolining ommaviylik darajasini oshirish maqsadida qarorlar qabul qilindi. Xalqimiz e’zozlab kelayotgan futbol Davlatimiz siyosatining ustivor yo‘nalishi doirasidan joy olgan. 2018-yil 17-martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori va hozirgi kungacha chiqarilgan qarorlar, O‘zbekistonda futbol stort turini rivojlanishiga katta ahamiyat berilayotganiga sabab bo‘la oladi [1].

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

– sportchining ko‘p yillik tayyorgarligi;

– o‘rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o‘ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

– o‘quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg‘ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

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

Sport maktablaridagi bo‘limlar boshlang‘ich tayyorlov va o‘quv – mashg‘ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO‘SM larda sportni takomillashtirish guruhlari tashkil qilinadi.

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

BO‘SM va I BO‘SM vazifalariga tayanib, o‘quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari: futbol bo‘yicha BO‘SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘limi asosida shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta’minlash, futbol bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqtirish, o‘quv – mashg‘ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o‘smirlarni aniqlash lozim bo‘ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o‘yin taktikasini o‘rganishadi, futbol o‘yinining taktikasi va o‘yin qoidalari, mashg‘ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta’minlanishi haqida nazariy ma’lumotlar olishadi.

Birinchi (10 – 11 yosh) va ikkinchi (11 – 12 yosh) yil o‘qiyotgan o‘quv – mashg‘ulot guruhlari shug‘ullanuvchilarining vazifalari:

a) sog‘liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish;

b) tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;

c) texnik usullarni egallash, o‘yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o‘rganish;

d) futbol qoidalari asosida o‘yin jarayonini o‘zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o‘yini qoidalari to‘g‘risidagi nazariy ma’lumotlar bilan tanishish.

Ikkinchi (12 – 13 yosh) va to‘rtinchi (13 – 14 yosh) yil o‘qiyotgan o‘quv guruhlarining vazifalari:

a) sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish;

b) tezkorlik kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;

c) o‘yin texnikasi usullarining barcha qirralarini egallash;

d) individual va guruhli o‘yin taktikasini takomillashtirish;

e) jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish;

f) futbol musobaqalarida qatnashish;

g) hakamlikning oddiy ko‘nikmalarini tarbiyalash;

jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o‘yinchilarning vazifalari to‘g‘risidagi boshlang‘ich nazariy ma’lumotlarni o‘zlashtirish, o‘yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Uchinchi (14 – 15 yosh) va oltinchi (15 – 16 yosh) yil o‘qiyotgan o‘quv – mashg‘ulot guruhining vazifalari:

a) jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko‘proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o‘yinning texnik usullarini takomillashtirish;

b) cheklangan vaqt va bo‘shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish;

c) individual, guruhli va jamoaviy o‘yin taktikasini takomillashtirish, «standart» holatlarni o‘rganish, murakkab o‘yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish;

d) futbolchilarning sport mashg‘uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o‘zlashtirish;

e) hakamlik ko‘nikmalarini egallash; mustaqil mashg‘ulotlar ko‘nikmalarini takomillashtirish.

Sport takomillashtirish guruhlari (16 – 17) va (17 – 18 yosh):

a) individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik – kuch sifatlariga urg‘u bergan holda rivojlantirish;

b) o‘yinning texnik usullarini takomillashtirish texnik usullar hajmini oshirishga alohida e’tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish;

c) himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish;

d) ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish;

e) musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o‘yinlari orqali tajriba orttirish;

f) nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg‘uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishda, sport natijalariga erishishda qat’iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

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

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash:

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o‘z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg‘ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg‘ulot jarayonining ko‘rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to‘rt yillik sikl (bosqich) yo‘nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

– o‘quv – mashg‘ulot jarayonining samarasini oshirish;

– jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;

– moddiy – texnik bazani takomillashtirish;

– majmua nazorat tizimini takomillashtirish;

– ilmiy – uslubiy ta’minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo‘limlarni qamrab oladi:

– tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;

– tayyorgarlik bosqichlari;

– yillar bo‘yicha jamoani jamlash (komplektlash);

– musobaqa va mashg‘ulot yuklamalari dinamikasi;

– murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;

– moddiy – texnik ta’minlash.

Bir yillik rejalashtirish: Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi ichki va xalqaro musobaqalar taqvimi. U quyidagi bo‘limlarga bo‘linadi:

– tayyorgarlikning maqsadi;

– tayyorgarlikning vazifalari;

– tayyorgarlikning davrlari;

– mashg‘ulot jarayonining mazmuni;

– mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;

– yillik sikl bo‘yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;

– ilmiy – uslubiy ta’minlash;

– mashg‘ulot, musobaqalar va tiklanishni majmua nazorat qilish;

– tibbiy ta’minlash;

– moddiy – texnik ta’minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o‘yinlar soniga bog‘liq.

Mashg‘ulotning yillik sikli uch davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari. Tayyorgarlik davrida mashg‘ulot yuklamalari hajmi o‘rtacha 180 – 240 soat, musobaqa davrida – 380 – 400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700 – 750 soat o‘quv – mashg‘ulot ishlari olib boriladi. O‘yinlarni qo‘shganda (150 – 170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo‘lishi lozim.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi quyidagi omillarga bog‘liq:

– sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o‘zgarishi va ko‘pincha mahorat sur’atining ular bilan bog‘liq holda o‘sishi;

– sportchining shug‘ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg‘ulotlarga kirishgan yoshi;

– sportchilarning yuqori sport natijalarini ta’minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;

– musobaqa jarayonining mazmuni, qo‘shimcha omillarning qo‘llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajorlar).

O‘quv mashg‘ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarni bajarish natijalari, jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg‘ulot konsepsiyasi ko‘rsatilishi kerak.

Sport maktablarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish mashg‘ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg‘ulot yuklamalarini o‘zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik davri: Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8 – 10 haftagacha qisqaradi. Bu davrda asosiy vazifa futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta’minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg‘ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko‘riko‘tkaziladi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichga umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo‘linadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o‘yinchining o‘yinda 12 – 15 *km* masofani yugurib o‘tishini inobatga olish kerak.Umumiy tayyorlov bosqichida shiddatga e’tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to‘p bilan bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to‘p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo‘llash kerak. Tayyorlov davrining oxirida texnik – taktik tayyorgarlik haarkat ko‘nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo‘naltiriladi.

Musobaqa davri: Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo‘ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo‘linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra. Mashg‘ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi vao‘yinlararo sikllarning uzunligiga bog‘liq. Birinchi davraning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik (noananaviy) mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o‘yinchining har bir o‘yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta’minlashi lozim. Sport formasini boshqarishni murakkabligi O‘zbekistonda o‘quv mashg‘ulotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitida o‘tkazilishidadir. Bu davrda mashg‘ulotlar samarasini oshirish uchun mashg‘ulotlarni ertalab va kechqurun o‘tkazish mumkin.

Turli yoshdagi guruhlarda mashg‘ulotlar o‘tkazishning xususiyatlari:

Shug‘ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.8 – 11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug‘ullanuvchilarga o‘zgacha e’tibor bilan yondashish kerak. 8 – 11 yoshdagi futbolchilarga to‘p bilan muomala qilish texnikasi va o‘yin taktikasini o‘rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg‘ulot o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg‘ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o‘rgatish mumkin.Ikki taraflama o‘yinni qabul qilingan me’yorlarga qarab va katta maydonda o‘tkazish shart emas. 11x11 jamoaviy o‘yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug‘diradi. Bolalarga individual va taktik harakat-larni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30 – 50 *m* va 20 – 30 *m*) ikki taraflama o‘yin va o‘yin mashqlari orqali egallash oson bo‘ladi.O‘yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o‘yinlardan keng foydalanish lozim.8-11 yoshli bolalar mashg‘ulotlarida jismoniy tayyor garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.12-15 yoshli o‘smirlar va 16-17 yoshli o‘spirinlarda boshlang‘ich o‘rgatish shug‘ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e’tibor bergan holda olib boriladi. Yoshlar vao‘smirlarga texnik-taktik usullarni o‘rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o‘rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o‘tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO‘SM ga o‘z qobiliyatini takomillashtirish uchun keladi.

10-12 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog‘liq holda tarbiyalashga e’tiborni qaratish lozim. Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo‘lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.Umumiy

chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir.Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordi-nasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o‘yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo‘llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo‘shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to‘satdan to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, burilishlar).

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

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o‘sishi tufayli oshadi.Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik – kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o‘zgarishi) muhim o‘rinni egallaydi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o‘yinlar, yugurish va o‘yin mashqlarini qismlarga bo‘lib bajarish kabilar zarur.Katta o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo‘ladi. Mashg‘ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko‘ra tanlanadi:

– o‘yin mazmuni va tizimi yo‘nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);

– organizmning alohida funksiyalariga ta’sir qilish (aerob, anaerob va aralash);

– mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. 2018-yil 17-martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.

2. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchlar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. – T.: O‘ZDJTvaSU. 2012. – B. 164.

3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. T.: 2005 – B. 104.

4. Нуримов З.Р. Ооснование еффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифцированных футболистов. Т. 2004.

5. Karimov A.A., To‘laganov A.A. Yuqori malakali futbolchilarni musoboqa faoliyatida tezlikni aniqlovchi ayrim jihatlari // Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muommolari. – T.: 2015 – B. 250–251.

6. Nurimov R.I., Davletnuradov S.R. Yuqori malakali futblchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O‘quv uslubiy qo‘llanma. – T.: 2014. – B. 51.