

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**YILLIK SIKLDA FUTBOLCHILARNING
SPORT MASHG'ULOTLARINI
TUZIB CHIQISH**

O'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2015

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, futbolchilarning 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'rsatuvchi ko'plab omillarni hisobga olish talab qilinadi.

L.P. Matveyev [15], N.G. Ozolin [18], V.N. Platonova [19] kabi mutaxassislar 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'rta fazaga (yaratish, nisbatan barqarorlashish, optimal holatda namoyon bo'lish va qisman sarflanish) muvofiq keluvchi, o'z ichiga «potentsialning yig'ilishi va uning ro'yobga oshirilishini» qamrab oluvchi, butun holatdagi mezotsikllarni ajratishni amalga oshirishga majburlaydi. Qayd qilib o'tish kerakki, bu ko'rinishdagi tayyorgarlik mezotsikllari ichida yillik tsikllarga o'xshash holatda, o'tish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va

musobaqa bosqichlari bo'yicha tarkibiy tashkil qiluvchilar asosidagi yuklamalarning to'liqsimon ko'rinishda aks etishi saqlanadi [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 lahzasiga nisbatan sportchilarning cho'qqi holatidagi (*pik*) tayyorgarlik darajasiga erishishi imkonini bermaydi.

Futbolda tipik holatdagi yillik mashg'ulotlar sikli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davridan tashkil topadi.

I. 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 qiluvchi 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 muvaffaqiyatli 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 yuklamalarini taqsimlashning quyidagi ko'rinishdagi sxemasi taklif qilinadi (1-jadval).

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.

1-jadval

Tayyorgarlik davrida yuklamalarning taqsimlanish sxemasi

Yuklamalarning tavsiflari		Tayyorgarlik davri siklida yuklamalarning hajmi				
Maxsus ixtisoslashtirilgan	Yo'nalish	Qamrab oluvchi	Baza sifatidagi sikllar			Musobaqa oldi
			1	2	3	
Maxsus mashqlar	Aralash	30%	15%	35%	40%	55%
Maxsus bo'lmagan mashqlar	Tanlangan	yo'q	25%	20%	15%	15%
	Tezlikka oid	5%	5%	5%	10%	10%
	Kuchga oid	20%	10%	15%	10%	10%
	Chidamlilik	20%	25%	10%	10%	5%
	Koordinatsiyaga oid	10%	10%	5%	2-3%	yo'q
	Egiluvchanlik	15%	10%	5%	7-8%	10%

Futbolda so'nggi yillarda tayyorgarlik davrining davomiyligi yetakchi sport klublarida qisqartilishi qayd qilinadi. Bu holat Chempionlar ligasi va OFK Kubogida guruh o'yinlarida ishtirok etish bilan bog'liq hisoblanadi.

Bu musobaqalarning boshlanishi fevral-mart oylariga to'g'ri keladi, bu esa o'z navbatida fundamental tayyorgarlik muddatlarining qisqarishiga olib keladi.

Bu ko'rinishdagi holatlarda funksional potentsialning yig'ilish davomiyligi cheklanishi va uning ro'yobga oshirilishi o'rtasidagi qarama - qarshilik vaziyati yuzaga kelishiga olib keladi [1, 2, 13, 22, 24, 25].

Bu ko'rinishdagi ziddiyatli vaziyatni hal qilishning yo'llaridan biri - bu nisbatan qisqa muddat davomiyligida o'yinchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishish imkonini beruvchi usullar va vositalarni qidirib topish hisobiga bazaga oid bosqichni rejalashtirishni ishlab chiqishdan tashkil topadi.

Ushbu o'rinda, A.Baramidze [2] tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda 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 yuklamalarning umumiy yig'indi xajmini qarab chiqish va futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini testdan o'tkazish orqali muallif tomonidan quyidagi ko'rinishdagi xulosalarga kelingan:

– bajarilgan eng katta ishlar hajmi SSKA (MHSK – Markaziy harbiy sport klubi) jamoasi futbolchilari tomonidan qayd qilinib, ularning «Torpedo» va «Dinamo» jamoalari o'yinchilariga nisbatan ishonchli darajada yuqori tayyorgarlik darajasiga erishishlari qayd qilinadi;

– «Torpedo» jamoasi futbolchilari eng kichik hajmdagi ishlarni bajarishi kuzatilib, o'z navbatida jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan past darajada aks etishi bilan tavsiflanadi.

O'z navbatida, umumiy holatda yuklamalar hajmi va tayyorgarlik darajasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud hisoblanadi.

Jamoalarning tayyorgarlik davri tarkibi va 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 makrotsiklda mashg'ulotlar vositalarining ketma-ketligi va navbatlashib kelishi tartibi.

Yuqorida qarab chiqilgan ko'rsatkichlar asosida qayd qilish mumkinki, o'yinchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishi bo'yicha belgilangan talablar asosida takomillashtirilishi nuqtai nazaridan olib qaralganda, MHSK jamoasining mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqish tartibi nisbatan ko'proq darajada samarali hisoblanadi. Ko'rish mumkinki, musobaqalar boshlanishigacha 7-10 kun qolgan davr mobaynida yuqori shiddatdagi vositalardan foydalanish hisobiga bajariluvchi ishlar hajmini doimiy ravishda oshirib borish tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari jarayonini oqilona tarzda tashkil qilishning shakli hisoblanadi. «Torpedo» va «Dinamo» jamoalarida musobaqa davri boshlanishigacha bir oy qolgan muddatdan boshlab bajariluvchi ishlar hajmining susayib borishi kuzatiladi (2-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 nishdagi ishlarga nisbatan 6 marta

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	
	S	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
	S	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

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

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 bajarganliklari qayd qilinadi. Muallif tomonidan keltirilishicha, katta hajmdagi tezlikka oid ishlar fonida chegaraviy darajada kam holatlarda sakrash mashqlaridan foydalanilishi va og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi mashqlar tarkibida mavjud emasligi qayd qilib o'tiladi, o'z

navbatida bu holat «MHSK» jamoasi o'yinchilarining jismoniy jihatdan tayyorgarligi tizimi tarkibida sakrash harakatlari bilan bog'liq darajaga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmasligi ko'rsatib o'tiladi. «Torpedo» jamoasi-ning 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.

3-jadvalda tayyorgarlik davrining namunaviy rejasiga misol keltirilgan.

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.

3-jadval

Tayyorgarlik davrida haftalik sikllarni rejalashtirishning namunasi

Sikllar	Davomiyligi	O'tkazish joyi	Vazifalari
1	1-3 hafta	Jamoah rahbari aniqlaydi	Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish
			Funksional, jismoniy, texnik tayyorgarlikni testdan o'tkazish
			Asab-mushak apparatining psixifizik funksiyalarini o'rganish
			Mashg'ulotlar o'tkazish. Harakatlanish sifatining qayta tiklanishi, texnik-taktik mahorat va uni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish
			O'yinchilarning ma'naviy-ahloqiy, iroda holatini yaxshilash, sport formasini qaror toptirish
2	4-6 hafta	Jamoah rahbari aniqlaydi	Maxsus jismoniy sifatlarni, o'yin texnikasi va taktikasini mashq qildirish
			O'yinchilarning individual xususi-yatlarini hisobga olgan holatda ularning psixologik tayyorgarligi va ma'naviy-axloqiy holati darajasini oshirish
			Katta va maksimal intensivlikdagi mashg'ulotlar ishlariga moslashish (<i>adaptatsiya</i>)
3	7-8 hafta	Jamoah rahbari aniqlaydi	O'yin texnikasi, taktikani, ekstremal sharoitlarda harakatlarni boshqarishni takomillashtirish
			Hujum va himoya harakatlari variantlarini o'rganish
			Standart holatlarni o'rganish
			O'yinning taktik tuzilishini o'rganish
			O'yinning taktik tuzilishini takomillashtirish
4	9-10 hafta	Jamoah 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

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'tchamlari 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 (4-jadval).

4-jadval

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		

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 davomiyligi 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.

Mushaklar tarkibida mikrotsirkulyatsiyani rivojlantirish va mitoxondriyalar son miqdorini oshirishga mushaklarning chidamliligi rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashqlar orqali erishiladi. Demak, oyoqlarning mushaklari tayyorlanishi davomida yuqori keltirib o'tilgan barcha uchala shartlar quyidagi ikkita sifat: ya'ni, kuch va chidamlilik bilan belgilanadi, ya'ni, agar mushaklar kuchli va chidamli bo'lsa, u holda ular ish qobiliyatiga ega hisoblanadi. Bu maqsadga erishish uchun maxsus ixtisoslashtirilgan va maxsus ixtisoslashtirilmagan mashqlardan foydalaniladi. Shu o'rinda bitta muhim holat haqida eslatib o'tish zarur hisoblanadi, ya'ni, futbolda bajariluvchi mushaklarning tayyorlanishiga yo'naltiriluvchi mashqlarning bir qismi o'z tavsiflariga ko'ra farqlanishga ega hisoblanadi. Masalan, bu ko'rinishdagi mashqlarga trenajyorlarda bajariluvchi mashqlar, chuqur o'tirgan holatda sakrash mashqlarini misol sifatida ko'rsatib o'tish mumkin. Bu mashqlar mushaklarga oid chidamlilikni samarali tarzda rivojlantiradi, biroq aniqlikni yaxshilash imkonini bermaydi, chunki bu mashqlar ixtisoslashtirilmagan mashqlardan tashkil topgan. Shu bilan bir vaqtda to'p bilan bajariluvchi futbolga tegishli alohida mashqlar ushbu mashg'ulotlar ishlarini faqat katta hajmda bajargan holatdagina aniqlikni yaxshilash imkonini beradi va o'z navbatida, bunda mushaklarga oid chidamlilik rivojlantirishi qayd etiladi. Bu ishlarni faqat mushaklarning boshlang'ich holatdagi tayyorgarligidan keyin amalga oshirish mumkin. Shu sababli, muallif tomonidan mashqlarni tanlab olishda quyidagi ketma-ketlikda tuzib chiqishni tavsiya qiladi, ya'ni dastlab mushaklarning chidamliligi rivojlantiruvchi spetsifik bo'lmagan mashqlar tanlab olinadi, bu mashqlarga o'yin davomida asosiy yuklama beriladi, keyin esa asta-sekin mushaklarning futbolga yaqinlash-tirilishini ta'minlovchi va bunda kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlar tadbiq etiladi. 5-jadvalda maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklamalarning tahminiy taqsimlanishiga misol keltirilgan.

Bu sikl davomida katta hajmdagi yuklamalar bajariladi. Bunda mashg'ulotlardan birida guruh yoki jamoa bo'lib taktik harakatlarni takomillashtirish rejalashtirilsa, boshqa bir mashg'ulotda esa futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish vazifasi belgilanadi. Mashg'ulot yuklamalarining yo'naltirilishi yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, futbolchilar organizmining funksional tizimlari charchash va qayta tiklanish darajasiga bog'liq holatda o'zgartirilishi mumkin.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi mikrotsiklida yuklamalarni taqsimlashning taxminiy misoli

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
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 rivojlantirish	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 rivojlantirish	Katta
5	1 = 90 daqiqa	Guruh holatidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
	2 = 100 daqiqa	Jamoa holatidagi taktik harakatlarni takomillashtirish	O'rtacha
6	1 = 70 daqiqa	Jamoa holatidagi 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-solashtirilmagan vositalardan foydalanishda mashg'ulotlar yuklamalarini maqsadga yo'naltirilgan tartibda va qat'iy holatda miqdorini 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 (6-jadval).

Ular tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlashning sifatini baholash mezonini sifatida nafaqat jismoniy yuklamalar darajasi nazarda tutilishi, balki mashg'ulotlar mashqlarining tavsiflari ham hisobga olinishi zarur hisoblanadi. Birinchi holatda mashg'ulotlar qisqa vaqt davomiyligiga ega bo'lishi, 6

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

MKTS kuni	Mashg'ulot	Yuklamalar tavsiflari			
		Maxsus	Murakkab	Yo'naltirish	Qiymat
1	1	Maxsus	«Kvadratlar» o'yin mashqlari	Aerob	Kichik
	2	Maxsus bo'lmagan	Kuch va koorditatsion mashqlar	Kuch sifatlarining rivojlantirilishi	O'rtacha
	3	Maxsus bo'lmagan	Siklik mashqlar	Tezlik sifatining rivojlantirilishi	O'rtacha
2	1	Maxsus bo'lmagan	Siklik va sabrash mashqlari	Tezlik-kuchga oid sifatning rivojlantirilishi	Kichik
	2	Maxsus	Oshiriltgan 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 koorditatsion mashqlar	Aralash	Kichik
	2	Maxsus bo'lmagan	Oddiy o'yin mashqlari	Tezlik-kuchga oid sifatning rivojlantirilishi	O'rtacha
5	1	Maxsus	O'rtacha murakkablikdagi o'yin mashqlari	Aralash	Kichik
	2	Maxsus	Murakkab o'yin mashqlari	Aralash	O'rtacha
	3	Maxsus	Siklik mashqlar	Aerob	O'rtacha
6	1	Maxsus	Oddiy o'yin mashqlari	Aerob	Kichik
	2	Maxsus	Nazorat o'yinlari	Aralash	Katta
7	Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari				

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 takomillashtirish 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'zgarmagan darajada qolishi qayd qilinsa, u holda sport natijalari ertami-kechmi to'xtaydi, ushbu ko'rinishda organizm bunday yuklamalarga moslashadi va o'zining ish qobiliyati oshirilishiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish xususiyatining to'xtashi qayd qilinadi;

– yuklamalar va mashg'ulotlar sikli to'liqsimon egri chiziq ko'rinishiga ega bo'lib, nisbatan uncha katta bo'lmagan qiymatdan maksimum 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 oshirishda 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 vaqt 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 tugallanish 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 rivojlantirilish to'liq holatda tugallanishi kerak va shuningdek, bu bazaga oid sifatlarning maxsus sifatlarga transformatsiyalanishi bo'yicha ishlarning katta qismi yakunlanishi talab qilinadi.

Bu siklda yuklamalarning tuzilishi birinchi davra yuklamalari tuzilishiga juda o'xshash bo'lishi talab qilinadi. Mashg'ulotlar mashqlarining

hajmi kamaytiriladi va ularning tarkibi esa quyidagicha yo'naltirilishi mumkin:

– bazaga oid jismoniy sifatlarning maxsus sifatlarga transformatsiyalanishining tugallanishi, bu holatga asosan maxsus ixtisoslashtirilgan tezkor-kuchga oid mashqlardan foydalanish hisobiga erishiladi;

– o'yinoldi kunlarida yuklamalarning shiddatini kamaytirish;

– turli xil yoshdagi futbolchilar uchun ushbu yuklamalarni individuallashtirish.

Musobaqa oldi mikrotsikli bo'lajak musobaqalar shart-sharoitlariga mos holatda, taqvim o'yinlarini modellashtiruvchi ko'rinishda tuzib chiqiladi. Bu mashg'ulotlar bevosita chempionat boshlanishi oldi davrida amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu mashg'ulotlarda aniq belgilangan raqiblarga qarshi tor doiradagi ixtisoslashtirish tayyorgarligi qarab chiqiladi, bunda musobaqa uchrashuvining o'tkazilish joyi, o'yinning texnik-taktik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari va ehtimollikdagi raqiblarning kuchi hisobga olinadi. Bu holatda futbolchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini ushlab turish imkonini beruvchi, qayta tiklanish jarayonlariga turtki beruvchi turli xildagi qayta tiklanish vositalaridan keng ko'lamda foydalaniladi. Hujumga o'tish va mudofaa harakatlarida guruh va jamoaviy ko'rinishdagi taktik harakatlar ustida ishlashga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi, standart holatlardan yutuqqa erishish variantlarini takomillashtirish nazarda tutiladi, shuningdek texnik jihatdan tayyorgarlik bo'yicha mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish ustida ishlar davom ettiriladi. Ayrim holatlarda haftalik mikrotsikl davomida samaraga erishish maqsadida bitta mashg'ulot katta yuklamada bajariladi va bunda futbolchilarda qayta tiklanish reaksiyalarining yakka tartibdagi xususiyatlar hisobga olinishi talab etiladi. Bu mikrotsikl davomida oxirgi nazorat o'yinlari o'tkaziladi. Nazorat uchrashuviga tanlangan jamoa chempionatning birinchi turida musobaqa taqvimiga mos uchrashishi ehtimolligi mavjud bo'lgan raqiblarning maxsus tayyorgarlik darajasi va o'yin uslublariga tahminan tenglashtirilgan hamkorlar tanlab olinadi. Bu mikrotsiklda mashg'ulotlar va nazorat o'yinlari chempionat taqvimiga mos belgilangan rasmiy o'yinlar vaqti bo'yicha o'tkazilishi amalga oshiriladi. Chempionat boshlanishiga 2-3 kun qolganda mashg'ulot yuklamalar 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 qiymat pasaytirilmagan va hatto bu holat birinchi o'yinda mag'lubiyatga olib kelganligi qayd qilinadi. Biroq, albatta bu holat eng avvalo belgilangan tartib-oidalardan mustasno holatlardan biri sifatida ko'rib olinishi mumkin.

7-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.

7-jadval

Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamalarini namunaviy taqsimlash misoli

Sikl kunlari	Mashg'ulotlar va davomiyligi	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1	1 = 90 daqiqa	Guruh holidagi taktik o'yinlarni takomillashtirish	O'rtacha
2	1 = 90 daqiqa	Jamoa o'yinlar taktikasini takomillashtirish	Katta
3	1 = 90 daqiqa	Barcha harakatlarga oid namoyon bo'lishlarni takomillashtirish	Katta
4	1 = 70 daqiqa	Guruh holidagi taktik o'yinlarni takomillashtirish	O'rtacha
5	1 = 70 daqiqa	Jamoa o'yinlar taktikasini takomillashtirish	O'rtacha
6	1 = 60 daqiqa	Standart holatdan yutishni takomillashtirish	Kichik
7	1 = 120 daqiqa	Nazorat yoki birinchi taqvim o'yini	Katta

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'ra 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, 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.

1.2. 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:

1.2.1. Jalb qiluvchi makrotsikl

O'z navbatida «jalb qiluvchi» mikrotsikl dekabr oyining ikkinchi yarmidan boshlanib, uning davomiyligi 10-12 kundan oshmaydi. Bu mikrotsiklning asosiy maqsadi – futbolchilar organizmi tizimlarini katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalariga tayyorlashdan tashkil topadi. Bu sikl uchun necha kun talab qilinishi va uning tarkibi qanday to'ldirilishi kerakligi futbolchilarning yangi sport mavsumi boshlanishiga qanday jismoniy va funksional holatda kelganligiga bog'liq hisoblanadi. Agar, o'tkazilgan tibbiy tekshirishlar va testlar natijalari futbolchilarning ta'til vaqti davomida harakatlarga oid faolligining qandaydir darajada ushlab turilganligini ko'rsatsa, u holda bu sikl uchun belgilanuvchi muddat sezilarli darajada qisqartirilishi mumkin.

1-kun. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishiga qaratiladi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-kun. Yo'naltirilish yuqoridagi kabi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 *urish/daq* ni tashkil qiladi.

5-6 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3-4-kun. Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshirishlar o'tkaziladi, futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini testdan o'tkazish amalga oshiriladi.

5-kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob-anaerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatning 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 imkoniyatlarining qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi. Futbolchilarning juftliklar bo'ylab ajratilishi. Trenajyorda kuchga oid mashqlarni bajarish – 15 stansiya, mashqlarning davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi, takrorlashlar son miqdori 2, 1 seriyani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (kechqurun). 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 (kechqurun). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarining qayta tiklanishi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching.

Trenajyorlarda juft holatda kuchga oid mashqlarni bajarish, 13-15 stansiya, 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 bajarish. 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.

1.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi

Bu mikrotsikl davomida asosiy e'tibor asosiy jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga qaratiladi.

Asosiy barcha turdagi chidamlilik, kuch va tezlik-kuchga oid imkoniyatlar rivojlashtirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi asta-sekin oshirib boriladi, bunda asosan maxsus bo'lmagan mashqlardan foydalaniladi, bu mashqlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini miqdoriga ajratish osonlik bilan amalga oshiriladi, demak bu mashqlarning mashq qilishga oid samaradorligini boshqarish oddiyligi bilan tavsiflanadi.

Quyida tayyorgarlik davri mikrotsiklida mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi bo'yicha namuna keltirilgan.

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

Chigil yozdi mashqlari: stretching – 10 daqiqa.

Juft bo'lib trenajyorlarda mashq bajarish, mashqlarning davomiyligi 30 soniya, og'irlik yuklamasi qiymati maksimalga nisbatan 60%ni tashkil qiladi, 2 marta takrorlanib, 2 ta seriyada bajarilishi belgilanadi.

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

Yugurish yo'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 daqiqa – stretching.

Qaytarib tashlashsiz holatda, «7x2, 8x2 kvadrat» mashqini bajarish maydonchani o'lchami 10×10 metrni tashkil qiladi, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

«7x2, 8x2 kvadrat» mashqini 2 ta majburiy urinish orqali bajarish mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching 2 daqiqa davomida.

S maydon bo'ylab «kvadrat» mashqini jarima maydonidan o'rta chiziqqacha masofada amalga oshirish. Uch marta uzatishdan keyin 1 urinish bo'ylab uzatish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

To'psiz holatda sakrash: oldinga-orqaga, chapga-o'ngga, har bitta oyoqni navbat bilan yuqoriga to'pga tomon ko'tarish. Har bir sakrash mashqi davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi.

Stretching va kuchga oid mashqlar – 10 daqiqa.

3-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. Qumda 20 daqiqa davomida bir tekisda yugurish va 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – tezkor-kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Jamoa 2 ta guruhga ajratiladi. Bitta guruh maxsus bo'lmagan mashqlarni bajaradi, ikkinchi guruh esa o'yin mashqlarini bajaradi.

Juft bo'lib to'p bilan chigil yozdi mashqlari, bunda maydon bo'ylab ko'ndalang holatda harakatlaniladi, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

10 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning 1-guruhi quyidagi mashqlarni bajarishni amalga oshirishadi:

– 8 ta "fishka" orqali 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 6 martani tashkil qiladi;

– 8 ta tosh orqali yugurish, 3 va 6-toshni atrofidan aylanib o'tish va 8-10 metrga sakrash, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

– yuqoridagi kabi, chap yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

– yuqoridagi kabi, o'ng yon bilan yugurish, takrorlashlar soni 3 martani tashkil qiladi;

2 daqiqa davomida stretching.

Ko'p marta sakrashlar:

– 10 metrga oyoqdan oyoqqa sakrash + 5 metr + 10 metr sakrash, mashqni 8 marta takrorlash talab qilinadi;

2 daqiqa davomida stretching.

– 6 ta to'siq ($h = 45-50 \text{ sm}$) orqali ikki oyoda sakrash + 10 ta tosh (fishka) orqali + yerda yotgan 5 ta ustun orqali 2 oyoqda sakrash + 8-10 metrga sakrash, mashqni bajarish takroriyligi 10 martani tashkil qiladi;

2 daqiqa davomida stretching.

– 2×5 metr, 4×10 metr, 2×15 metr, 2×5 metrga aylanishdan keyin start olish;

– 2×5 metr, 2×10 metr, 2×15 metr, 2×5 metrga umbaloq oshishdan keyin start olish;

2 daqiqa davomida stretching.

Futbolchilarning ikkinchi guruhi darvozalarga zarba berish mashqini bajarishadi. Himoyachi jarima maydoni chizig'idan chiziqning o'rta qismida turuvchi hujum qiluvchiga yuqoridan to'pni uzatadi, u esa to'pni qabul qilib olib, tezlik oladi va himoyachini aldab o'tib, jarima maydonidan darvozaga zarba beradi. Himoyachi to'pni uzatishdan keyin hujum qiluvchiga qarama-qarshi chiqib keladi va faollik bilan unga qarshilik ko'rsatadi. Bu mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

To'pni tashlashdan keyin uni o'ziga qabul qilib olib, jarima maydonida darvozaga zarba berish mashqi bajariladi.

Shuningdek, jarima maydonida turgan to'p bilan darvozaga zarba berish bajariladi.

Futbolchilar guruhi o'rin almashinadi.

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

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

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

Mashqni bajarish davomiyligi 20 daqiqani tashkil qiladi.

40-45 metrga juftlikda to'pni uzatish (*plasser*), mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

8 ta kichik o'lchamli darvozalar (ustunlardan yasalgan) bo'yicha o'yin mashqlarini bajarish. Sharti: uchinchi o'yinchiga to'p tashlash (*pas*) hisoblanadi. Agar, to'p darvoza ustunlari o'rtasidan uchib o'tsa, gol hisoblanadi, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchisi esa darvozada turgan holatda uni qabul qilib oladi. Mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

Futbolchilarning maydonda 4+4+2 holatda joylashib joyini o'zgartirish, mashqni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

Butun maydon bo'ylab o'ynash, mashqni bajarish davomiyligi 30 daqiqani tashkil qiladi.

Chigil yozdi mashqlari (*razminka*): 5 daqiqa davomida bir tekisda yugurish, stretching va 10 daqiqa davomiyligida kuchga oid mashqlarni bajarish.

4-kun. 1-mashg'ulot (boshlanishi: ertalab soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulot. Ertalab – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashq trenajyor zalida bajariladi.

Juft holatda 35 soniya davomida 35-40 soniya pauza bilan, 2 ta doira bo'ylab, 12-14 stansiyada mashqlar bajariladi.

5 daqiqa davomida stretching.

70-80 metr masofaga tezlashish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) 150-160 *urish/daq* ni tashkil qiladi, bu mashq 40-45 soniya pauza bilan, 8-10 marta takrorlanadi. Yo'naltirilishi – barcha harakatlarga oid imkoniyatlarni rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: maydon bo'ylab ko'ndalang yo'nalishdagi chiziq asosida 6 marta yugurish. 10 metr masofaga 4 marta yugurish mashqlarini bajarish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi. 3 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Joyida turgan holatda, juft bo'lib to'p bilan mashq bajarish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, mashqlarni bajarish davomiyligi 6 daqiqani tashkil qiladi.

8×8 metr maydonchada «5×5 kvadrat» bo'ylab, 1 urinishda mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

Qanotdan to'pni tashlab berishdan keyin darvozaga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 8 daqiqani tashkil qiladi.

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

5-*kun*. 1-mashg'ulot boshlanishi: ertalab (soat 7³⁰ da). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarni rivojlantirish. 20 daqiqa davomida qumda bir tekisda yugurish. 10 daqiqa davomida stretching.

2-mashg'ulotni o'tkazish (11⁰⁰-12⁰⁰). Yo'naltirilishi – kuch imkoniyatlarini rivojlantirish. Mashqlar trenajyor zalida bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 10 daqiqa davomida stretching bajariladi.

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

5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3-mashg'ulot (kechqurun). Yo'naltirilishi – barcha harakatlanish imkoniyatlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish.

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

Uchta guruh bo'lib, «Kvadrat» mashqini bajarish, shart: 2 marta urinishdan keyin bittalik urinish bajariladi. Ikkita jamoa «kvadrat»da turadi, uchinchi jamoaning o'yinchilari «kvadrat» tomonlari bo'ylab, uning atrofida joylashadi, ular bitta urinish bo'ylab to'pni egallab turuvchi jamoadan to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Mashq davomiyligi har biri 10 daqiqadan bo'lgan, 3 ta taymni tashkil qiladi, pauza 1 daqiqalik stretchingdan tashkil topgan.

Dam olish davomida jamoalar o'rin almashadi.

3 ta zonada o'ynash, 4×3×4 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 harakatlarni 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 (7³⁰-8⁰⁰). Bir tekisda yugurish stretching bajariladi.

2-mashg'ulot (11⁰⁰-12⁰⁰). 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 davomida 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.

1.2.3. 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 rivojlantirishga 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 darvozaga 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 mashg'ulot o'tkaziladi. Yo'naltirilishi – barcha harakatlarning namoyon bo'lishini rivojlantirishga 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 takomillashtirishga 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 majburiylikida, to'liq holatda saralangunga qadar mashqni bajarish. Bunda maydonchani 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 otilik 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.

Maydonchani 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 metr ga olg'a intilish.

To'pni egallab olish va jarima maydonigacha uchta nuqtada 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 1 daqiqadan ajratiladi.

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

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

7-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob imkoniyatlarini 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 holidagi texnik-taktik harakatlarni sinov-muhokamadan o'tka-

zishga qaratiladi. Aerob va kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlar davom ettiriladi.

1.2.4. Tayyorgarlik davrining bazaga oid ikkinchi mikrotsikli dasturi

1-kun. 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi – aerob-glikolitik imkoniyatlarni 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 beriladigan 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, 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 masofada 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 tekis yugurish.

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

Mashqlar trenajyor zalida o'tkaziladi. 10-12 stansiyada mashq bajariladi.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

Juftlikda 20 soniya mashq bajariladi, takrorlash – 2 marta 3 ta seriya 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 imkoniyatlarining 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 almash-tirish, 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 holidagi 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.

Juftlik 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 holida 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 daqiqani tashkil qiladi.

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

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

Uchlik holatida qanotlardan to'p tashlashdan keyin darvozaga zar 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 o'limkoniyatlar namoyon bo'lishini rivojlantirish.

Chigil yozdi mashqlari: 5 daqiqa davomida bir teksida yugurish va 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 harakatlarni 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 tomondan 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 metr tezlashish, mashq 2 marta takroriy bajariladi;

– oldinga harakatlanish bilan birgalikda, tizzani ko'krak qafas 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-takroriy 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» uzatish 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 – 10 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 takomilashtirish.

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 pastdan to'p uzatish (*plasser*) – 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, uchinchi 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 tegizgan 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 darvozalarga 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 – 15 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'yida «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 harakatlarini takomillashtirish.

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

To'pni idora qilish – hamkorga tashlash – 12-15 metr masofaga teylanish – 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 miuntndan 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 holidagi 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.

1.2.5. 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 birgalikdigi 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 uzunligila «ilon izi» ko'rinishida joylashtirilgan 6 ta ustunchalarni aylanib o'tish orqali, hamkordan diagonal uzoq masofadan pas qabul qiladi – jarima maydonigacha etib bormasdan turib – darvozaga zarba beradi – yon chiziq yonidan markaz chiziqqacha tezlik bilan to'pni idora qilish amalga oshiriladi. Markazdan 1 ustungacha oraliq masofa 10 metrni tashkil qiladi.

Pauza – 3 daqiqa, guruhlarning almashinishi.

Jarima maydonidan darvozalarga zarba berish – 5 daqiqa.

4+4+2 tizimda o'yinchilarning joylashtirilib, to'pning turish holatiga bog'liq, dastlab sekin-asta va keyin tezkorlikda o'rin almashinish mashqlarini bajarish. O'z yarim maydonida «pressing»ni bajarish davomida futbolchilarning joylarini almashinishi bajarilishi. O'yin boshlanishi, himoyada 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 – 10 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 mashqlarini 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 «plessar» 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 – 1 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 imkoniyatlarini 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 qilishni 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 – 10 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 himoyalangani himoyalaydi, 6-7 soniyadan keyin o'z darvozasini himoya qilish uchun 2-3 o'yinchi himoyaga qo'shimcha kiritiladi, hujum qiluvchilar 6-7 soniyada 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 namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Chigil yozdi mashqlari: har bir futbolchi to'p bilan, 20×20 metr kvadrat bo'ylab to'pni idora qilish mashqi bajariladi, bunda cho'zilish mashqlari birgalikda olib boriladi – 20 daqiqa.

20×10×20 metr o'lchamdagi «romb» ko'rinishidagi 6 ta bo'li joylashib mashq bajarish, to'pni uzatish – «devor» – uzatish, soat stryelka 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 – daqiqa.

Ikkita to'p bilan uzatish – «devor» – uzatish mashqini bajarish – 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 (*jonglirovani*).

– 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 (*jonglirovane*) mashqini bajarish – 5 daqiqa.

O'yin mashqlari – 2×2 holatda, har biri 15×15 metr o'lchamdagi ikkita hududda, har bir hududda ikkita neytral holatlar bo'yicha mashqni bajarish. Himoyadagi futbolchilar o'z hududida 2 ta urinishda, maydonning ikkinchi yarmiga o'tmay o'ynaydi. Hujumga o'tishda urinishlar soni cheklanmagan. «O'yindan tashqari holat» qoidasiga amal qilinadi, darvoza standart holatda bo'lishi lozim.

Mashqni bajarish davomiyligi 2 × 10 daqiqani tashkil qiladi.

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

Maydonning ikkinchi yarmida nazorat o'yini o'tkaziladi.

2-kun. 1-mashg'ulot. Yo'naltirilishi – barcha harakatlar imkoniyatlari namoyon bo'lishini rivojlantirish, guruh texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etganlar uchun: 20 daqiqa yugurish mashqini bajarish, bunda yurakning urish tezligi (YuUT) qiymati 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi.

Stretching – 20 daqiqa.

Oldingi kunda o'yinda ishtirok etmagan futbolchilar uchun quyidagi yuklamani bajarish belgilanadi:

Chigil yozdi mashqlari: to'p bilan, 20 × 20 metr masofada «Kvadrat» bo'yicha har bir 5 ta o'yinchiga 3 tadan to'p beriladi; qo'l bilan to'pni harakatlantirgan holatda – oyoq bilan pas berish, orqa bilan, oyoq bilan qo'lga, sakragan holatda, stretching bilan birgalikda bosh bilan to'pni uzatish mashqini bajarish. Mashqni bajarish davomiyligi – 20 daqiqa.

O'yin mashqlari – 20×20 metr masofada «Kvadrat» bo'yicha to'pni uzatish. O'yinchilar «Kvadrat»ning burchaklarida joylashadi, to'pni hamkor harakatlenganda, 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 6x4 holatda o'yin mashq bajarish. Himoyada 4 ta futbolchi, hujumda esa 6 ta futbolchi ishtirok etadi. Himoyada o'zaro kafolatlash, joyini qayta o'zgartirish, saralanish, ushlab holatida o'ynash, o'yinchining to'p bilan chiqib borishi usullari ushlab ishlanadi.

Hujum holatida esa hududni tanlash, erkin hududda ochilish qanotlardan hujumga o'tish, himoyachilar o'rtasidan kesim orqali uzatis 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.

«5x2 kvadrat» bo'ylab. 1 urinish bilan mashq bajarish, mashqni bajarish davomiyligi 15 daqiqani tashkil qiladi.

O'yin mashqlari: 2 ta darvozaga 8x8 bo'lib, bosh bilan zarba berish mashqini bajarish – 10 daqiqa.

Pauza – 2 daqiqa.

O'yin mashqlari: 16x32 metr o'lchamdagi maydonda, 2 ta darvozaga, 8x8 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 o'lgan 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.

1.2.6. 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 mashqni 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 rivojlantirish.

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 «*chastotasi*» 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 doirasidan amalga oshirilishi belgilanadi. Hujum yo'nalishlarini almash-tirishdan 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 darvozalarga 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 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*): 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 $2 \times$ 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, mashqni 3 marta takroriylikda amalga oshiriladi.

7 metr masofaga mokisimon yugurish – «archa» (yuzi bilan oldinga orqa bilan qaytish) seriyani 3 marta takrorlash, 2 ta seriyada, pauza vaqtida 5 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 takrorlash, takrorlashlar oralig'idagi pauza vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

Juft holatda, to'pni 35-40 metrga uzatish («plessler») – 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 uyoqqa 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 takomillashtirish.

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, 5 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. Bittada o'yinchi qanotlardan to'pni idora qilishi amalga oshiriladi va jarim 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 rivojlantirish.

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;

– «Baqqa» 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 metrga bir tekisda yugurish, stretching va kuch mashqlari, mashqni bajarish davomiyligi 10 daqiqani tashkil qiladi.

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

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 muvofiqligi bilan birgalikda to'pning jamoaviy nazorat qilinishi bajariladi. Mashqni bajarish davomiyligi 2×10 daqiqani tashkil qiladi.

Stretching – 2 daqiqa.

O'yinchilarning hududda joylashishi, o'rnini 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 harakatlari 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 ($3 \times 3 + 3 \times 3 + 3 \times 3$), 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 harakatlari 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 yakkama-yakka 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 tekis 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'rinishga 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 muyaxassislardan 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.

II. 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 organizmida yurak-qon tomir tizimi faoliyatida, suv-tuz almashirish dinamikasida va shartli reflektor faoliyatda sezilarli darajada siljish 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 ta'kid holatda hisobga olinmaydi. Shuningdek, yosh futbolchilar uchun alohida tartibdagi ko'rsatmalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan [23].

Shu sababli, Osiyo futbol konfederatsiyasi doirasida ko'pincha musobaqalar issiq iqlim sharoitiga ega bo'lgan mamlakatlarda o'tkazilishi hisobga olgan holatda, hozirgi vaqtda yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beradigan ko'rsatmalar va tavsiyalarni ishlab chiqish talab qilinadi. Futbolchilarning qo'llanmaning asosiy vazifalaridan biri – bu futbol bo'yicha mataxassis futbolchilar organizmi holatini nazorat qilishda yuqori darajada aniqlik bilan bera olish imkonini beruvchi usullardan foydalanish va ushbu asosda tashqi muhit omillarini hisobga olingan holatda, o'yinlar oralig'idagi tsikllar va mashg'ulotlar yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish yo'nalishi ishlanmalar bilan tanishtirishdan tashkil topadi.

2.1. Musobaqa davri yuklamalari tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar

Yuqorida ta'kidlanganidek, malakaga ega bo'lgan futbolchilarning tayyorlash tizimida asosiy vazifa – erishilgan sport formasini saqlash va uning ehtimolligi mavjud bo'lgan yuqori sport natijalarida ro'yobga chiqarish lishidan tashkil topgan, musobaqa davri yuklamalari tizimini optimallashtirishga oid omillarning ahamiyati borgan sari ortib borishi ta'kid qilinadi.

O'yinlar oralig'idagi sikllarda yuklamalarni rejalashtirishda muhim omillar 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 mehmonlikda);
- oldingi mikrotsiklning tarkibi va oxirgi o'tkazilgan uchrashuv natijalari;
- faoliyatning umumiy rejimi (mashg'ulotlar va maishiy turmush rejimining 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 tayyorgarlik holatida olib kelish yo'llarini qidirib topishdan tashkil topadi. Buning uchun mashg'ulot mashqlari, ularning tarkibi, dam olish kunlarining son miqdoriga sezilarli darajada tuzatishlar (*korreksiya*) kiritilishi talab qilinadi, shuningdek turli xil qiymatdagi va turli xil yo'nalishlardagi yuklamalarning ketma-ketlikda joylashish tartibi o'zgartiriladi.

Bizga ma'lumki, o'yinlar oralig'idagi siklning davomiyligi musobaqalar taqvimi bilan belgilanadi, o'z navbatida ushbu asosda FIFA va OFK miqyosidagi 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 maqsadga 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 taqvimida 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 tiklanishiga 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'nalishga ega bo'lgan va qiymatiga ko'ra katta mashg'ulot yuklamalarini amalga oshirish imkonini beradi, so'zsiz ravishda bu holat futbolchilarning sport mahoratining 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 amplitudadagi o'yinchilarning funksional holati va maxsus ish bajarish bo'yicha muhim ko'rsatkichlari o'zgarishlari qonu-

niyatlarini hamda ularning qayta tiklanish dinamikasiga asoslangan bo'lishi kerak.

Eslatib o'tish kerakki, musobaqa yuklamalari ta'sir darajasi chuqur-
ligiga ko'ra mashg'ulot yuklamalaridan farq qiladi va bunda musobaqa
yuklamalarining 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] aniqlani-
shicha, 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 konsen-
tratsiyasi o'yinning alohida lahzalarida 100 *mg/%* gacha yetishi qayd
qilinadi. Muskul tarkibida o'yindan keyin glikogenning 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 himoyachilar 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 futbol-
chilarning 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 (8-jadval).

8-jadval

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

T/r	Ko'rsatkichlar guruhleri	Tegishli qobiliyatlar (qodirlik) va funksional mexanizmlarning qayta tiklanish va superkompensatsiyalanish vaqti (soat hisobida)		
		hujumchilar	yarim himoyachilar	himoyachilar
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	Organizmning 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'rta chizig'ida harakatlanuvchi o'yinchilarda qayta tiklanish vaqti diapazoni bo'yicha yaqin bo'lgan qiymatlar kuzatiladi (jumladan, ko'rsatkichlarning to'rtta guruhida qayta tiklanish bo'yicha teng davriylik qayd qilinadi). Hujumchilar va himoyachilarda bu ko'rinishdagi 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 himoyachilarda qayta tiklanish amalga oshishi kuzatiladi, shuningdek qayta tiklanish maydonning o'rta chizig'i o'yinchilaridan hammadan keyin va oxirida hujumchilarda 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.

2.2. 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 angidrid ajralishi sezilarli qiymatda ortishi yuzaga keladi. Tashqi ob-havo haroratining 5°C sharoitida bu ko'rsatkichlar nisbatan yuqori bo'lishi qayd qilinadi. Biroq, bu sharoitda tana harorati darajasi sezilarli o'zgarishga uchramaydi. Odamning yuqori harorat sharoitiga o'tishida moddalar almashinuvi darajasi sezilarli qiymatga pasayishi qayd qilinadi. Bu funksiyaning nisbatan sezilarli darajada pasayishi $+30^{\circ}\text{C}$ 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) mexanizmlarining funktsiya bajarishida zo'riqish holati darajasi ortishi kuzatiladi.

Amalga oshirilgan tadqiqot ishlarida aniqlanishicha, tashqi muhit harora-ting 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 (*metabolizm*) hisobiga yuzaga keluvchi ortiqcha issiqlik konveksiya (20-30%), nurlanish (50-60%) va bug'lanish (20-25%) jarayonlari natijasida atrof-muhitga tarqaladi. Issiqlik uzatilishi nisbatan issiqroq bo'lgan to'qimaning kamroq darajada issiq bo'lgan to'qimaga nisbatan molekulyar tegish sohasi yo'li bilan amalga oshadi, konveksiya jarayonida esa terining atrof-muhit havosi yoki suv bilan tegishi amalga oshishi natijasida issiqlik almashinuvi yuzaga keladi, nurlanish sharoitida – ortiqcha issiqlik infraqizil nurlanish ko'rinishida uzatiladi, shuningdek issiqlik organizmda terning bug'lanishi sharoitida ajraladi. Intensiv (jadal) tarzda, ayniqsa jazirama quyoshli ob-havo sharoitida ish bajarish davomida, issiqlikning ajralishida asosiy mexanizm sifatida bug'lanish ko'rsatib o'tiladi. Anaerob oksidlanish pog'ona darajasidagi intensivlikda davomiylikda ish bajarish sharoitida bug'lanish hisobiga issiqlikning yo'qotilishi 80% atrofida qiymatni tashkil qiladi [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 muvozanat 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'riqligi me'yorida 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'yorida 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 samaradorligining 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 ehtimolligi bo'yicha ruxsat etilish zonasi sifatida $-39...+40^{\circ}\text{C}$ 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, $+40^{\circ}\text{C}$ dan yuqori bo'lgan ob-havo sharoitida jismoniy ish bajarish buyraklarda qon oqimining 40-50% ga, jigarda esa 40% ga kamayishiga olib kelishi mumkin. Yuqori harorat sharoitida intensiv holatda ish bajarish skelet muskullari mitoxondriyalarida nafas olish jarayonining keskin tarzda ortishiga olib keladi, shuningdek bu holatda kislorod iste'moli tezligi ortadi, makroerg bog'larning parchalanishi kuchayadi. Shunday qilib, tejamkor bo'lmagan tomonga yo'nalishda energiya hosil bo'lishining siljishi amalga oshadi, bu holat issiqlik mahsulotining qo'shimcha ravishda

ortishiga olib keluvchi stress tavsifidagi reaksiya rivojlanishi, issiqlik mahsulotining sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq hisoblanadi [9, 29].

Juda issiq ob-havo sharoitlarida tana haroratining ortishisiz holatda ish bajarish uning intensivligi keskin kamaytirilishini talab qiladi, bu holat qulay sharoitlarga nisbatan solishtirilganda kislorod iste'moli darajasining kama-yishida o'z ifodasini topadi.

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 erta muddatlarda charchashga olib keladi, shuningdek ish bajarish intensivligi va davomiyligi pasayishi qayd qilinadi [9].

Issiqlik stressi muskullar faoliyatining energiya bilan ta'minlanish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi, unga nisbatan talab ortishiga olib keladi, bu 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 glikogenezning 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 qobiliyatini belgilab beradi. Tana tuzilishi bo'yicha ektomorf tipdagi odamlar — ozg'in, oyoq va qo'llari uzun va ingichka bo'lishi, yog' qava

sezilarsiz darjada bo'lishi, o'z navbatida issiqlikning tana yuzasida darjada 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 darjada 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 darjada 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 darjada 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 kamayishiga olib keladi, uning qovushqoqligi ortadi, yurakning qonni

haydash qiymati kamayadi. Qonning hajmi kamayishi bor-yo'g'i 3% ni tashkil qilishi sportchilarda ish bajarish qobiliyatining susayishi va o'zini yomon his qilishiga olib keladi, o'z navbatida ularda bosh og'rig'i, kayfiyat buzilishi (apatiya), favqulotda 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, degidratatsiyaning nisbatan muhim hisoblangan salbiy oqibatlaridan biri – bu qon plazmasi hajmining kamayishi bilan belgilanadi. Parallel holatda, YuUT qiymatining ortishi bilan birgalikda yurakning qonni haydash qiymati va sistolik hajmi kamayadi, yaqqol ko'rinishdagi charchash yuzaga kelishiga qadar bo'lgan ish bajarish davomiyligi kamayishi qayd qilinadi. Tana vazniga nisbatan 4% qiymatda ishchi holatdagi degidratatsiya yuzaga kelishi sharoitida plazmaning hajmi 16-18% ga kamayishi qayd qilinadi. Mos ravishda, sirkulyatsiyalanuvchi qon hajmi va sistolik hajm ham kamayadi, qonning gemotokrit va qovushqoqligi ko'rsatkichlari qiymati ortishi bilan birgalikda gemokonsentratsiya hodisasi yuzaga kelishi kuzatiladi, o'z navbatida bu holat yurakka nisbatan yuklama ta'siri ortishiga olib keladi va uning ish bajarish qobiliyatining susayishi kuzatilishi 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 qiyinlashtirishi holatida qon tomirlar devorining torayishi rivojlanadi, bu holat qon oqimining bosh miya, buyrak va boshqa muhim organlar tomoniga qayta taqsimlanishiga olib keladi, shu sababli gipertermiya sharoitida sportchilarning oyoq-qo'llari sovushi va oqarishi kuzatiladi. Bajarilayotgan ish davom ettirilgan sharoitda bu ko'rinishdagi reaksiya ichki haroratning tezkorlikda ortishiga olib keladi [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 organizmda 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 suyuqlikning 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 $mmol/l$ gacha kamayishi mumkin (me'yoriy holatda 140 $mmol/l$ 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 izdan chiqadi. Shunday qilib, metabolik issiqlikning tarqalishi (sochilishi) qiyinlashadi, tana harorati ko'tariladi, nafas olish va qon aylanish tizimiga ko'rsatiluvchi yuklama qiymati ortadi, qayta tiklanish jarayonlari sekinlashadi. Hatto, havoning juda yuqori haroraida 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 organizmning ko'rsatuvchi reaksiyasi o'zaro sezilarli darajada farqlanadi. Shunday qilib, tinch holatda futbolchilarda tashqi muhit harorati yuqori bo'lgan sharoitda YuUTning ($R < 0,05$) va shuningdek arterial bosim ishonarli darajada ($R < 0,05$) pasayishi qayd qilinadi. Issiq davrda tanada turli xil muskullar ustida joylashgan teri va tana harorati ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori qiymatga ega bo'lishi kuzatiladi. Bunda qayd qilish kerakki, tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida tananing turli xil sohalarida ustidagi terida haroratning tenglashishi amalga oshadi.

Yuklama berilishidan keyin YuUT, arterial bosim, tana harorati va turli xil muskullar ustini qoplab turuvchi teri sohalarida harorat qiymatining ishonarli darajada o'zgarishi kuzatiladi. Bunda yoz mavsumida bu ko'rsatkichlar qulay ob-havo harorati sharoitiga nisbatan solishtirilganda, bir muncha darajada yuqori bo'lishi qayd qilinadi ($+18...+24^{\circ}\text{C}$).

Shuningdek, tadqiqotlar davomida seismokardiogramma ko'rsatkichlarida ishonarli darajadagi farqlanishlar aniqlanmagan. Biroq, yoz fasli davomida bu ko'rsatkichlarning qiymati pasayishi qayd qilinadi, qulay harorat sharoitida esa bu qiymatlar ortishi aniqlangan. Yuklama berilishidan keyin miotonometriya ko'rsatkichlari pasayishi qayd qilinib, biroq bunda mavsumiy o'zgarishlar ishonarli darajada kuzatilmaydi.

Variatsion pulsometriya va skatterografiya usullari yordamida vegetativ va yurak-qon tomir tizimi funksional holatining o'rganilishi bo'yicha tadqiqotlar davomida aniqlanishicha, issiq sharoitda ko'pgina futbolchilarda alohida ko'rsatkichlar, jumladan zo'riqish indeksi, funksional holat indeksi, ritmning vegetativ ko'rsatkichi, vegetativ reaktivlik ko'rsatkichi kabilar qiymati o'zgarishlari amalga oshishi qayd qilinadi. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimining ish bajarish samaradorligi va standart jismoniy yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish tezligi pasayishi aniqlangan.

Bundan tashqari aniqlanishicha, tashqi muhit haroratining yuqori bo'lishi qonning biokimyoviy ko'rsatkichlari o'zgarishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda tashqi muhit haroratining yuqori bo'lishi ta'sirida yuzaga keluvchi qo'shimcha fiziologik yuklamalar qiymati sezilarli darajadagi jismoniy yuklamalar qiymatiga ekvivalent (teng) hisoblanadi. Aniqlanishicha, futbolchi yugurib o'tiluvchi masofa hajmi bo'yicha 6,6% ga kam bo'lgan yuklamani bajarishi talab qilinib, bunda organizmning turli xil tizimlari ko'rsatuvchi reaksiya qulay haroratda bajariluvchi mashqlar sharoitidagi hajmga teng bo'lishi qayd qilinadi.

Bizning fikrimizcha, bu fenomen tamoyil jihatidan muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu shu bilan bog'liqki, so'nggi yillarda mashg'ulotlar jarayonini boshqarishda muddatli mashq qildirish effektining qiymati va yo'naltirilishini rejalashtirish birlamchi ahamiyatga ega hisoblanishi qayd

qilinadi. Masalan, mashg'ulot mashqlarida futbolchi 150 ta qisqa masofaga to'p oshirishlarni, 120 ta o'rta va 80 ta uzoq masofaga oshirishlarni bajarishi talab qilinadi; shuningdek, darvozalarga 40 ta zarba yo'naltirish talab qilinadi. 30 marta aldab o'tishi; bosh bilan to'pga 15 marta zarba berish talab qilinadi. 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'rinisdagi 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'rinisdagi 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 rivojlantirishga 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 funktsional 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 $+35^{\circ}\text{C}$ 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 darjadagi davomiylikdagi dam olishdan keyin yetarlicha holatda qayta tiklanishga ega hisoblanadi.

Agar, quyidagi keltirilgan tavsiyalarga amal qilinsa, u holda tashqi muhit harorati yuqori bo'lgan sharoitlarda mashg'ulot mashqlarini amalga oshirish uslubiyati va uni tashkil qilish samalardorligi oshirilishi mumkin:

- mashg'ulot mashqlari davomiylikda bo'lmasligi (1-1,5 soat), biroq yuqori intensivlikda bo'lishi talab qilinadi;
- mashqlarni shunday ko'rinishda tanlab olish talab qilinadiki, bunda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va futbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning birgalikdagi ta'siri ta'minlanishi belgilanadi;

– dam olish pauzasining davomiyligi bajariluvchi mashqlarning intensivligi va davomiyligiga bog'liq bo'lib, biroq ob-havoning yuqori harorati sharoitida uning davomiyligi birmuncha darajada uzaytirilishi mumkin;

– dam olish pauzasi tarkibi asosiy muskullar guruhlarining cho'zilishi va bo'shashtirilishi (*stretching*) mashqlari bilan to'ldiriladi;

– dam olish pauzasi davomida futbolchilar organizmida suv-tuz (elektro-lit) va vitaminlar muvozanatini ta'minlovchi maxsus ichimliklar qabul qilinishi ta'minlanishi kerak;

– butun mashg'ulotlar mashqlari davomida maxsus ichimliklarni uncha katta bo'lmagan porsiyalarda qabul qilish tavsiya qilinadi;

– bevosita jismoniy yuklamalarni bajarishdan oldin va chigil yozdi mashqlarini bajarish vaqtida 300 ml hajmda sovuq suv (+10°C) iste'mol qilish tavsiya qilinadi;

– agar jismoniy yuklamalar 90 daqiqa va undan ortiq vaqt davomiyligiga ega bo'lsa, u holda dastlabki 60-75 daqiqa davomida, bir xildagi vaqt oralig'ida (10-15 daqiqa), tarkibida glyukoza polimeri ($5 \text{ g} \times 100 \text{ ml}^{-1}$) mavjud bo'lgan, 100-150 ml sovutuvchi eritma iste'mol qilinishi tavsiya qilinadi;

– tarkibida glyukoza miqdori yuqori bo'lgan turli xildagi ichimliklarga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab qilinadi, bunda bu ichimliklar oshqozondan chiqib ketishi tezligi bo'yicha suvdan ortda qoladi va hatto, oshqozonning bo'shashtirilishini qiyinlashtirishi mumkin, intensiv holatda davomiylikda ish bajarish sharoitida esa ($\text{VO}_{2\text{max}}$ qiymatiga nisbatan 70% darajasida) hatto uni bloklab qo'yishi ham mumkin;

– oshqozonning bo'shashtirilishining 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 borishidan himoya qilishni kafolatlay olmaydi;

– dastlabki 60-90 daqiqa davomida tarkibida uglevodlar yuqori konsentratsiyada bo'lgan ichimliklarni iste'mol qilish yog'larning oksidlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek uglevodlarning sarflanishini tezlashtiradi, ish bajarish tejamkorligi darajasini pasaytiradi va muddatidan oldin charchab qolishga olib keladi;

– futbolchilarning kiyim-kechagi (*ekipirovka*) yengil bo'lishi, terni o'tkazuvchi va issiqlikni uzatuvchi materialdan tayyorlangan bo'lishi talab qilinadi [30, 32, 35, 38, 40].

Futbolchilarning issiq iqlim sharoitida musobaqada ishtirok etishga tayyorlanishida asosiy muammo – bu organizmning me'yoridan ortiq qizib ketishi bilan bog'liq bo'lib, bu holat issiqlikdan jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Issiqlik ta'sirida jarohatlanishning birlamchi simptomlari quyidagilardan tashkil topadi:

- favqulotda darajada ter ajralishi yoki uning ajralishi to'xtab qolishi;
- bosh og'rig'i, bosh aylanishi;
- apatiya (kayfiyat tushib ketishi), ko'ngil aynishi;
- harakatlar muvofiqligi (*koordinatsiya*) buzilishi va asta-sekin hushini yo'qotish.

Issiqlik ta'sirida jarohat olishning birlamchi belgilari yuzaga kelgan holatda ko'riladigan dastlabki chora-tadbirlar quyidagilardan tashkil topadi:

- muskullar tortishishi sharoitida sportchini salqin joyga olib o'tish va organizmda suyuqlik zahirasi o'rnini to'ldirish talab qilinadi;
- yurak faoliyatining keskin tarzda susayishi bilan ifodalangan holatda, issiqlik me'yoridan ortib ketgan vaziyatda jabrlanuvchi nisbatan past harorat sharoitida dam olishini ta'minlash talab qilinadi;
- shok holatiga tushib qolishdan qochish uchun sportchining oyoqlar 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 holatda cho'yshabga o'rash va sochiq bilan yelpish talab qilinadi. Agar, bu ko'rsat 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 buning ularning intensivligi o'yin holatiga yaqin bo'lishi talab qilinadi. Agar quyida keltirilgan ko'rinishdagi talablardan foydalanilsa, u holda mashqlarning intensivligini oshirish zarur hisoblanadi:

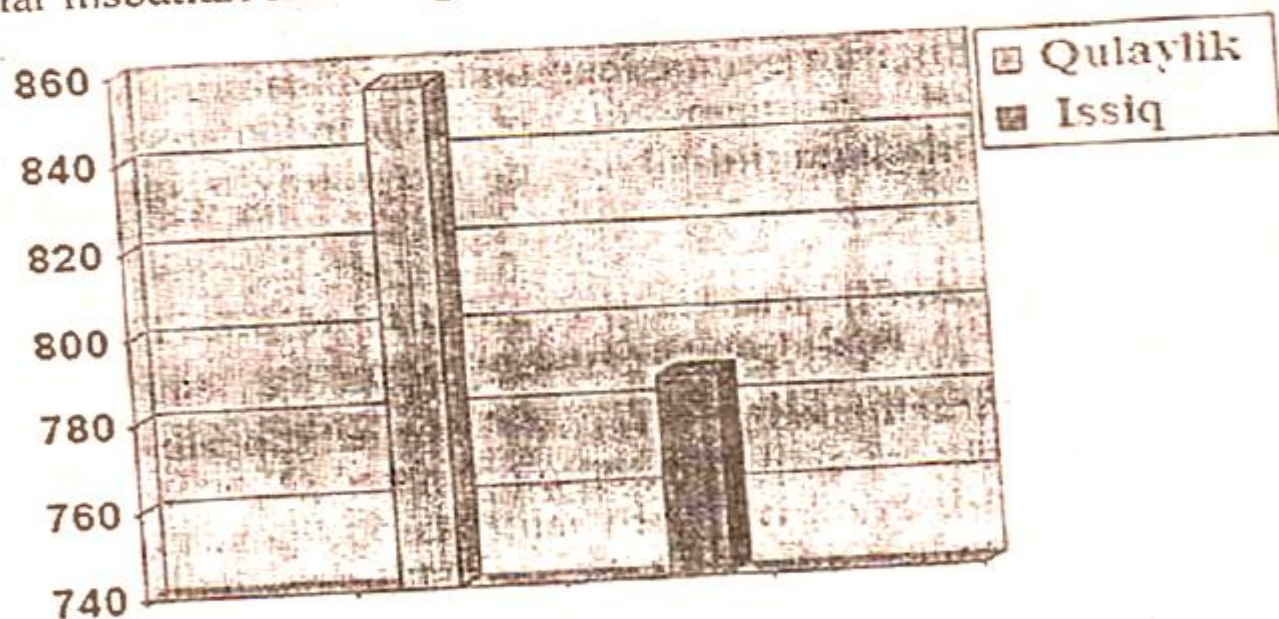
- to'pga tegishning cheklanishi;
- mashq bajariluvchi maydonning o'lchamlari oshirilishi yoki kichiklashtirilishi;
- to'pni idora qilish miqdorining kamaytirilishi yoki uning to'xtab qolish holatda ta'qiqlanishi;
- mashq davomida ishtirok etuvchi o'yinchilar sonining oshirilishi yoki kamaytirilishi;
- aldab o'tishlar sonining cheklanishi;
- o'z zonasida uzatishlarning soni cheklanishi;

– o'yin kombinatsiyalarini tugallashning vaqt davomida cheklanishi
nokazo.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, ya'ni hatto, tashqi muhitning
yuqori harorati sharoitida qiymati bo'yicha o'rtacha hisoblangan mashg'ulot
kramalarini bajarish ta'sirida organizmning turli xil tizimlarida zo'riqishli
aksiya bajarish yuzaga kelishi mumkin. Bu holatni turli xil
vomiylkdagi o'yinlar oralig'i sikllarini rejalashtirishda hisobga olish
ab qilinadi.

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

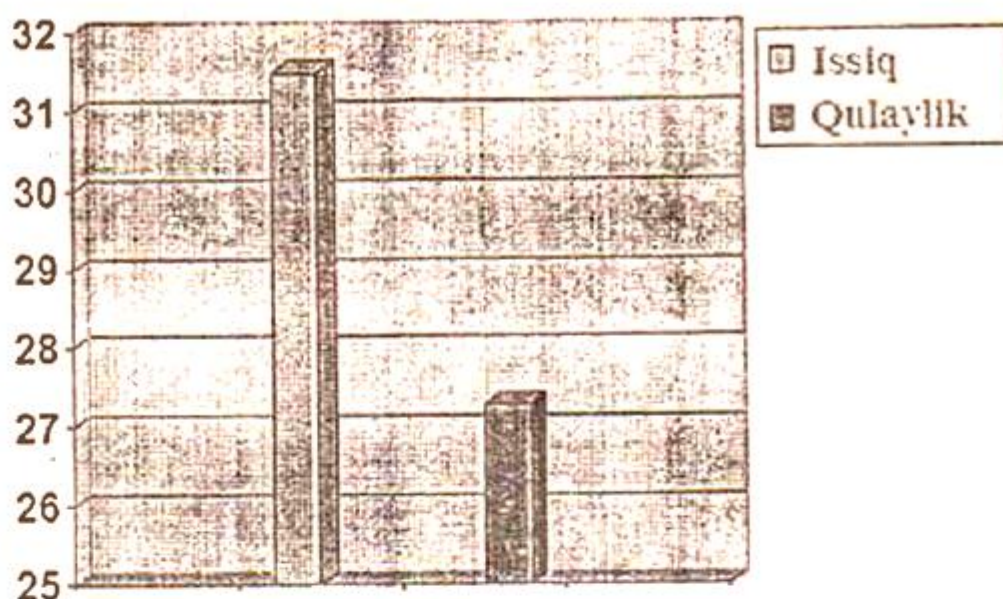
Yuqori tashqi harorat (YuTH) futbolchilarning o'yin harakatlari
strukturasiga ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilarning musobaqa faoliyati bo'yicha
o'p yillik pedagogik kuzatishlar natijalari ko'rsatishicha, atrof-muhitning
turli xil harorati sharoitlarida o'tkaziluvchi uchrashuvlarda bajariluvchi
o'yin usullari soni va ularning samaradorligi o'rtasida ishonarli darajada
farqlanishlar mavjud hisoblanadi. 1-diagrammada 2007-2011-yillar davomida
championati va OFK Kubogi saralash o'yinlarida O'zbekiston terma
jamoasi futbolchilari tomonidan bajarilgan jamoaviy texnik-taktik
harakatlar nisbatlari ifodalangan.



1-diagramma

Ko'rish mumkinki, qulay ob-havo harorati sharoitida bajariluvchi
texnik-taktik harakatlarning hajmi tashqi muhitning yuqori harora
sharoitiga nisbatan sezilarli darajada yuqori hisoblanadi. Shunday qili
o'yin davomida futbolchilar o'rtacha 855,5±26 ta texnik-taktik harakatlar
(TTH) bajarishlari va shuningdek, yuqori tashqi harorat sharoitida e
786,3±12 ta TTH bajarilishi qayd qilinadi.

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



2-diagramma

Yuqori tashqi harorat sharoitida suv-tuz muvozanatining buzilishi bilan bog'liq holatda, futbolchilarning ish bajarish qobiliyati susayishi yuzaga keladi, rivojlanib boruvchi charchash esa o'yin davomida noaniq harakatlar soni ortishiga olib keladi. Shunday qilib, agar qulay ob-havo harorati sharoitlarida yaroqsizlik foiz qiymati 27,2% ni tashkil qilsa, yuqori tashqi harorat sharoitida esa bu qiymat 31,8% ga teng bo'lishi qayd qilinadi.

Atrof-muhitning yuqori harorati to'pni uzatish sifatiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. 9-jadvalda ob-havoning yuqori harorati sharoitida amalga oshirilgan o'yinlarda olingan ma'lumotlar keltirilgan.

Ko'rish mumkinki, havoning harorati $+35^{\circ}\text{C}$ dan yuqori sharoitda uzatishlarning o'rtacha son miqdori 400 tani tashkil qilib, yaroqsizlik bo'yicha 20 dan 28% gacha qiymatga ega hisoblanadi. Amalga oshirilgan tahlillar ko'rsatishicha, futbolchilar o'rtacha qiymatda quyidagi to'p uzatishlarni amalga oshirishlari qayd qilinadi:

- «Orqaga» - 112,6 ta, yaroqsizlik 7,4% ni tashkil qilgan holatda;
- «Ko'ndalangiga» - 86,2 ta, yaroqsizlik 9,2% ni tashkil qilgan holatda;
- «Oldinga» - 195 ta, yaroqsizlik 38% ni tashkil qilgan holatda;
- «O'tkir uzatishlar» - 3,6 ta, yaroqsizlik 33,3% ni tashkil qilgan holatda.

Bu ko'rsatkichlar atrof-muhitning past harorati sharoitida o'tkazilgan jahon chempionati va OFK Kubogi saralash o'yinlarida amalga oshirilgan to'p uzatishlar hajmi va shuningdek, ularning samaradorligi bo'yicha olingan ma'lumotlardan sezilarli darajada farqlanadi.

O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining jamaa darajasi va UFA Kubogi saralash uchrashuvlarida TTH tadqiq qilinishi bo'yicha yuzasiga kuzatishlar natijalari (+35°C dan yuqori harorat sharoitida)

T/r	Jamoalar	To'pning uzatilishi								Jami	Yaroqsizlik (%)
		orqaga		ko'ndalan-giga		oldinga		o'tkir-pas			
		+	-	+	-	+	-	+	-		
1	Saudiya Arabistoni 20.07.07. 0:1	103	3	81	6	112	64	7	2	378	20
2	Saudiya Arabistoni 22.06.08. 0:4	104	7	95	9	102	78	3	1	399	24
3	Qatar 06.09.08. 0:3	97	13	79	10	114	89	6	2	410	28
4	Baxrayn 17.06.09. 0:1	140	10	77	9	136	87	3	2	464	24
5	Birlashgan Arab Amirliklari 30.01.09. 0:1	77	9	59	6	143	54	2		350	20

Issiq sharoitda texnik-taktik harakatlar strukturasi to'p uzatishlarning xususi 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'rsatishicha, 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'rsatishicha, sezilarli darajadagi mavsumiy o'zgarishlar qayd qilinmaydi.

«Darvozalarga zarba berish»ning tahlil qilinishida aniqlanishicha, ularning xususiy hajmi yuqori tashqi harorat sharoitida o'rtacha 1,4% ga teng bo'lib, yaroqsizlik qiymati 71% ni tashkil qiladi. Qulay ob-havo sharoitida bu ko'rsatkichning xususiy hajmi ulushi 2,3% ni, yaroqsizlik qiymati – 65,2% ni tashkil qiladi. Bu o'yin usulining bajarilishi samaradorligi past bo'lib, biroq qulay ob-havo sharoitlarida yaroqsizlik foizi birmuncha darajada past hisoblanadi.

Aniqlanishicha, TTH o'rtacha qiymati dinamikasi yilning nisbatan issiq vaqti davomida sezilarli darajada o'zgarishi qayd qilinadi. Shunday qilib, aniqlanishicha, futbolchilar tomonidan to'pni idora qilish texnikasi samaradorligi 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. Qizay ob-havo harorati sharoitida uzun masofalarga to'p uzatishdan nisbatan ko'proq foydalaniladi.

Yuqori tashqi harorat sharoitida futbolchilarning harakatlari nomlanuvchi holatda o'ynalishida foydalanish masofasi hisoblanadi, ya'ni bunda raqib darvozasi tomonidagi to'p uzatish ko'p sondagi qisqa va o'rta masofalarga to'p uzatishdan shuningdek ko'ndalangiga va orqaga to'p uzatishlar, hujum yo'nalishida kutilmaganda va tezkorlikda almashtirilishidan foydalaniladi. Uzun masofalarga uzatishdan foydalanish himoyadan chiqish va qarshi hujum harakatlariga o'tishda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Samaradorlik koeffitsienti 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 topshiriqlar 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 holatlar alohida qismlari bo'yicha aniqlik kiritilishini va zamonaviy sport fanlari ilg'or amaliyot bilan bog'liq ma'lumotlardan foydalanish hisobga olinish asosida qayta ishlanishini talab qiladi.

Tavsiya qilinuvchi variantlar kun davomida garchi, bir qator omillar (futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasi, qayta tiklanish jarayonlarining tezligi va amalga oshirish tavsiflari, turnir strategiyasi, e'timot molligidagi raqibning kuchi va o'yin uslubi, o'tkazilgan o'yinlar soni

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.

10-jadvalda musobaqa davrida yetti kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar yuklamalarining namunaviy taqsimlanishi keltirilgan.

10-jadval

Yetti kunlik o'yinlar oralig'i siklida yuklamalarning namunaviy taqsimlanishi

Sikl kunlari	Davomiylilik	Yuklamalarning tavsifi	
		Yo'naltirilishi	Qiymati
1		Dam olish, qayta tiklanish tadbirlari	
2	80 daqiqa	Guruhga oid texnik-taktik harakatlar (TTH) va koordinatsion imkoniyatlarning takomillashtirilishi	O'rtacha
3	90 daqiqa	Guruhga oid TTH va tezlik-kuch imkoniyatlarining takomillashtirilishi	Katta
4	80 daqiqa	Guruhga oid TTH va maxsus chidamlilikning takomillashtirilishi	O'rtacha
5	70 daqiqa	Guruhga oid TTH va barcha turdagi harakatlar imkoniyatlarining takomillashtirilishi	O'rtacha
6	60 daqiqa	Guruhga oid TTHning takomillashtirilishi	Kichik
7	120 daqiqa	Taqvim o'yini	Katta

Siklning birinchi kuni o'tkazilgan taqvim o'yinidan keyin qayta tiklanish chora-tadbirlari kompleksidan keyin tezda boshlanadi. Bu holat o'yin vaqtining 70% dan kam bo'lmagan qismini yutib oluvchi futbolchilarga tegishli hisoblanadi. O'yinning 70% dan kam qismini yutib oluvchi futbolchilar uchun esa to'la qimmatli mashg'ulotlar yuklamasidan foydalaniladi. Ushbu o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar 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 yuklamalari o'tkazilishi amalga oshiriladi, ularning yo'naltirilishi futbolchilarning 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 rejalashtirish 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.

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

Bu ko'rinishdagi davomiylikdagi mikrotsiklda dam olish kunidan keyin katta yuklama bilan bitta mashg'ulotni amalga oshirishning to'liq holatda imkoni mavjud hisoblanadi. Bunda ham yana oldin o'tkazilgan o'yinning zo'riqishni yuzaga keltirish darajasi va charchash va qayta tiklanish jarayonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik hisobga olinadi. Bu mashg'ulot davomida futbolda tezlik imkoniyatlarining turli xilda namoyon bo'lishlari, jumladan, axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish tezligi; yakka holatdagi harakatlarni yoki usulni bajarish tezligi; start holatidagi tezlanish tezligi; masofaviy tezlik va hokazolar takomillashtirilishi ustida ishlash amalga oshirilishi mumkin.

11-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 yuklamalarining bu holatda susaytirilishi amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar yuklamalarining bu ko'rinishda taqsimlanishi jismoniy tayyorgarlikning talab qilingan darajasining saqlab qolinishi va futbolchilarning navbatdagi o'yinga sezilarli darajadagi charchashlarsiz olib kelinishini imkonini beradi. Futbol amaliyotida o'yinlar oralig'idagi shunga o'xshash davomiylikdagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlashning boshqa variantlari ham mavjud hisoblanadi. Masalan, dam olishdan keyingi ikkinchi kun davomida ikki martalik mashg'ulotlar mashqlarini o'tkazish amalga oshiriladi, ya'ni ertalabki texnik-taktik yo'naltirilishga ega bo'lgan mashg'ulot bajariladi, kechqurun esa maxsus jismoniy tayyorgarlik takomillashtirilishiga yo'naltirilgan mashg'ulot bajarilishi belgilanadi.

O'yinlar oralig'idagi 5 kunlik siklda yuklamalarning taqsimlanishini qarab chiqamiz (12-jadval).

12-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 oshirishi 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.

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

13-jadval

Musobaqa davrida o'yinlar oralig'ining 4 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 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 kompleks bajarish.

2 daqiqa pauza (tinim).

Sakrashlar seriyasi:

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

1 daqiqa pauza (tinim).

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

3 daqiqa stretching.

7 metr + 14 metr + 21 metr holatda «mokisimon» mashq; uch holatida, 5 marta takrorlash asosida (3 marta to'p bilan va 2 marta to'p bilan) maksimal tezlikda mashq bajariladi. Ustunni aylanib o'tish va qayta start 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 daqiqada 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 10 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 jari 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 jamoalarning bittadan futbolchisi diagonal bo'ylab joylashadi. Diagonal bo'ylab futbolchilar almashinadi, to'p uzatilishi oldinga va ko'ndalang 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 himoyachilar 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 joylash-tiriladi.

Juft holatda, 1 ta urinishda to'p bilan jonglyorlik qilish, to'p yerga tushmasligi 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 qarmaqarshi 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 harakatlarining 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'pning 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.

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 darvozalariga zarba berish, mashqni bajarish davomiyligi 5 daqiqani tashkil qiladi.

2 ta darvozada o'yin olib borish, o'rta chiziqdan 16 metr masofa belgilanadi, darvoza yon chiziqdan o'rnatiladi, 10 metr bo'ylab koridor chizig'i belgilanadi. Koridorda uchinchiga to'p uzatilishi va qanotlardan jarima maydoniga 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 takomillashtirilishi. 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 tavsiflanishiga 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 regulyatsiya 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 takrorlashlarning 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 tarzda yondashuv o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga va futbolchilarning o'yini natijasiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

III. 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 nafaol holatdagi dam olishning umumiy birlashtirilishini nazarda tutadi. Bu ko'rinishdagi 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 nafaol dam olishdan keyin tayyorgarlik davrining olib keluvchi mikrotsiklini rejalashtirish tamoyili asosida tuzib chiqilgan, yetarlicha darajadagi zo'riqishli yuklama bajarilishi nazarda tutiladi. Uchinchi yondashuv esa birinchi va ikkinchi yondashuvning oraliq holatini egallaydi va bu holatda faol dam olish vositalarining keng ko'lamda foydalanilishi, shuningdek mashq qilishning asosiy komponentlari ushlab turilishini ta'minlash imkonini beruvchi spetsifik bo'lmagan yuklamalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Ko'rsatib o'tilgan yondashuvlarning har birining samaradorligi turli xil vaziyatlar uchun so'zsiz ravishda isbotlangan. Uzoq vaqt davomiyligidagi dam olish bilan bog'liq holatdagi birinchi yondashuv varianti sportchining funksional imkoniyatlarining ma'lum darajada so'nishiga olib keladi, bu holat navbatdagi qismda qayta tiklanish uchun yetarlicha darajada davomiylilikda ish bajarilishini talab qiladi, biroq bu yondashuv sportchining psixik (ruhiy) sferasida to'liq holatdagi qayta tiklanish amal oshishi imkonini beradi. Bu ko'rinishdagi yondashuv 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 yuklamalarni 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'zgartiriladi. 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'zgartirish, 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 harakatlarga 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 pulsdan bajarilganligi nazorat qilinadi. Bu ko'rinishdagi texnologiyaga ko'pgina Ispaniya jamoalarida amal qilinadi».

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

Agar ushbu dastur ta'til davrida bajarilsa, u holda futbolchi tayyorgarlik davrini yetarlicha yaxshi funksional darajada boshlaydi.

O'tish davri oxirida yuklamalar asta-sekin oshirib boriladi, shuningdek faol holatda dam olish vositalarining hajmi kamaytiriladi, umumiy tayyorgarlik va yordamchi mashqlarning miqdori oshiriladi. Bu holat o'tish davridan tayyor-garlik davrining birinchi bosqichiga o'tishning silliq ko'rinishda amalga oshirilishi imkonini beradi.

Ta'til davomida harakatlar rejimining to'g'ri holatda tashkil qilinishi sharoitida uning davomiyligi, hajmi va bajariluvchi ishlar tarkibi optimal darajada bo'lishiga amal qilinishi nafaqat o'tgan mavsumdan keyin kuchning to'liq holatda qayta tiklanishini ta'minlaydi, tayyorgarlik davrida faol holatda ish bajarishga kirishiga nisbatan rostlanishga olib keladi, balki

shu bilan birga, o'tgan yilga nisbatan solishtirilganda o'xshash davrlarga nisbatan yuqoriroq tayyorgarlik darajasiga chiqishni ta'minlaydi.

14-jadval

O'tish davrida harakatlar rejimining namunaviy rejasi

Haftalar	Mashg'ulotlar vositalari	Davomiylik
1-hafta	Dam olish	
2-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Futbol yoki tennis o'ynash	30 daqiqa
	Trenajyor zalida kuchga oid mashqlarni bajarish	10 daqiqa mashq bajarish + 10 daqiqa stretching
3-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Stretching va kuchga oid mashqlar	25 daqiqa
	Xohlagan sport o'yinlari	25 daqiqa
4-hafta	Mayda qadamlar bilan yugurish	20-25 daqiqa
	Stretching va kuchga oid mashqlar	30 daqiqa
	Xohlagan sport o'yinlari	30 daqiqa

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. «Физкультура и спорт». 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 перерывах подготовки футболистов в условиях жаркого климата. Автореф. ... дис. канд.пед.наук. М. 1987.- 21 с.
8. Колб Дж. Факторы окружающей среды // Спортивная медицина. М., 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. – 23 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 футболистов: 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 годового 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 комплекс-ного 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.

Mundarija

Kirish	3
I. Tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish	4
1.2. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning mashg'ulotlari yuklamalarini me'yoriylashtirish dasturlari	19
1.2.1. Jalb qiluvchi makrotsikl	19
1.2.2. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik makrotsikli dasturi	21
1.2.3. Tayyorgarlik davrining bazaga oid birlamchi mikrotsikli dasturi	30
1.2.4. Tayyorgarlik davrining bazaga oid ikkinchi mikrotsikli dasturi	34
1.2.5. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik mikrotsikli dasturi	44
1.2.6. Tayyorgarlik davrining musobaqa oldi mikrotsikli rejasi	53
II. Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish	61
2.1. Sportchilar organizmiga tashqi muhit sharoitlarining ta'siri	62
2.2. Musobaqa davri yuklamalari tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar	67
2.3. Tashqi muhitning yuqori haroratining futbolchilar o'yin faoliyatiga ta'siri	79
2.4. Musobaqa davrida o'yinlar oralig'idagi sikllarda mashg'ulotlar yuklamalarining me'yoriylashtirilishi	84
2.4.1. Yetti kunlik o'yinlar oralig'i siklida mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanishi dasturi	88
2.4.2. Olti kunlik o'yinlar oralig'idagi siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi	92
2.4.3. O'yinlar oralig'idagi besh kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi	97
2.4.4. O'yinlar oralig'idagi to'rt kunlik siklda mashg'ulotlar vositalarining taqsimlanish dasturi	100
III. Futbolchilarni tayyorlashda o'tish davri	103
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati	107