

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ**

“ФУТБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ” КАФЕДРАСИ

**Нуримов Р.И., Давлетмуратов С.Р.,
Каримов А.А., Махсумов И.А.**

**3-6 ёшли болалар орасида футбол бўйича биринчи
машғулотлар**

УСЛУБИЙ ТАВСИЯНОМА

КИРИШ

“Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари” тўғрисида 4 декабр 2019 йил 5887-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони чиқди. Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантириш учун шароитлар яратиш бўлимида алоҳида сатрларда кўрсатилади:

- мактабгача таълим муассасаларининг тарбияланувчиларини футболга қизиқтириш учун футбол бўйича ўйин шаклида кўргазмаларни дарсларни ташкил этиш;
- мактабгача таълим муассасаларининг тарбияланувчилари ўртасида доимий тарзда футбол бўйича фестиваллар ва қизиқарли кўнгил очар тадбирлар ўтказиш.

Ушбу услубий тавсияномада, тажрибасиз энди бошлаганлар каби, анча тажрибага эга бўлган мураббийларга 3-6 ёшли болалар учун биринчи машғулотларни самарали ўтказишга ёрдам берувчи аниқ таъсир кўрсатувчи усуллар ва уларнинг назарий асослари кўриб чиқилган.

Айнан бу ёш даври ўзига ҳос континген ҳисобланади. Жуда кичик ёшдаги болалар спорт секцияларида шуғулланаётганликларини камдан-кам кўриш мумкин, бу эса бир нечта омилларга боғлиқ: биринчидан ушбу ёшдаги болалар ўзларини физиологик ва психологик ҳусусиятларига кўра бирон-бир мураккаб-координация ёки давомий ақлий меҳнатга қодир эмаслар. Шунинг учун машғулот жараёнлари ўзига ҳос тарзда тузилиши мақсадга мувофиқ. Бу ҳақида қуйида тўлиқроқ баён этилади.

Машғулотларга тайёргарликни бошлашдан олдин, болаларни биринчи машғулотларида ўз олдимишга қандай мақсадларни қўйишимизни аниқлаб олишимиз лозим. Ёш футболчилардан шу лаҳзалардаёқ машғулот жараёнларига киришиб кетиш ва машғулотларда юз фоизли интизомни талаб қилиш ва кутиш нотўғри эканлиги ҳаммага маълум. Буни ўрнига ўзи учун аниқлаб олиш лозим, биринчи машғулотларда нима муҳим:

1. Жисмоний тарбия фаолияти билан шуғулланиш учун мотивация яратиш (бизнинг ҳолатда футбол билан).

2. Бошланғич билим ва жисмоний сифатлар ривожланиш даражасини текшириш (келгуси машғулот жараёнларини тузиш учун).

3. Ушбу спорт турининг барча ижобий томонларини кўрсатиш.

Футбол – бутун дунёда биринчи рақамли спорт тури ҳисобланади. Демак, айниқса ёш болалар билан ишлашда, бизнинг энг яхши спорт туримиз янгидан-янги истеъдодлар, мухлислар ва профессионалларга бойиб бориши учун ҳар бир мураббийдан машғулот жараёнларига максимал даражада кирнишиб кетиш талаб қилинади.

1. БОЛА ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ ЛОЗИМ

Келинг бошланишига келишиб олайлик, қанақа контингент билан ишляпмиз ва бу ажайиб ёш (3-6) қандай хусусиятларга эга?

Мактабгача ёшдаги болаларнинг физиолгик хусусиятлари. Олимларнинг ёш физиологияси бўйича олиб борган тадқиқотларнинг аниқ кўрсатишича, бош миянинг катта ярим қисмини ҳаракатлантирувчи бўлими, бола организмда уни ҳаётининг биринчи кунидан ўз-ўзини бошқарувчи жараёнларни ушлаб туришга зарур бўлган аниқ етукликка эга (Воронин Л.Г., Гатев В.А., Антонова Т.Г., Вахрамеева И.А., Букреева Д.П.).

Пешона бўлимининг етилиши ва ёшга қараб бу бўлимнинг бош миянинг бошқа тузилмалари билан морфофункционал боғлиқлигининг ортиши, 4-7 ёшли болаларнинг хотира функцияларини интенсив ривожланишини таъминлайди.

Ўз навбатида, тажриба йиғиб бориш даражасида умум ўсиб борувчи хотира “банки”, шунингдек, ҳаракатлантирувчи ҳам, ҳаракатларни янада такомиллашган бошқариш учун шароит яратади. Эҳтимол, шунинг учун ҳам болаларда, 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган даврда ҳаракатлар аниқлигининг сезиларли даражада ошиши содир бўлади.

2 ёшгача бўлган болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши узок вақт давом этадиган мустаҳкамлаш асосида юзага келади. Каттароқ ёшдаги болаларда “жойдан туриб” янги ҳаракат актлари ҳосил бўлиш механизми шакллана бошлайди ва келгусида ушбу механизм тобора муҳим аҳамият касб этади.

Буни 6-7 ёшдаги болаларни тақлид қилиш орқали ҳаракатларни бажариш қобилиятини ривожланганлиги ҳам тасдиқлайди. Буларнинг барчаси болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг мақбул имкониятларини яратади ва ўргатиш вақтини қисқартиради.

Марказий нерв тизимининг ҳаракатларни бошқаришда қўлланиладиган механизмлардан бири - мушакларнинг реципрок иннервацияси ҳисобланади.

Қизиғи шундаки, онтогонист мушаклар реципроклик қобилияти чақалоқларда туғилиши билан кузатилади. Бу, кўпгина муаллифларнинг фикрига кўра, ушбу механизм перенеталь онтогенез давридаёқ ривожланишидан далолат беради. Реципрок муносабатларнинг мушак аппарати фаолиятида келгуси ривожланиши, болаларнинг оёқда тик туриш, кадам ташлаш ва югуриш қобилиятига эришиши даврида юзага келади.

Онтогенезда ҳаракат координацияларининг такомиллашиши, симметрик ва онтогонист мушакларни ишга синхрон (бир вақтда) жалб қилинишини таъминловчи механизмлар орқали эришилади. Ҳаракат механизмларининг етуклик даражаси ва мотор бажарилишининг тавсифини кўп нарсалар белгилайди. 3-4 ёшли болалар учун оёқларни навбати билан ҳаракатлантириш симметрик ҳаракатларни бажариш вазифасидан кўра осонроқ координация ҳисобланади, масалан, кетма-кет сакрашлар (А.С. Левина, 1962 г.). Қўл ҳаракатлари учун бошқа боғлиқлик белгиланган. Худди шу ёшдаги болалар учун қўлларнинг симметрик ҳаракати жуда осон бўлади.

Кейинги йилларда 7 ёшгача бўлган болалар қўллар ва оёқларда симметрик ва кесишувчан ҳаракатларни бажариш қобилиятига эга бўлмоқдалар.

Мактабгача ёшда улар сузиш, коньки ва чанғи, велосипедда учиш малакаларини тўлиқ эгалламоқдалар. Буларнинг барчаси, болаларнинг мактабгача ёшдаги бўлган даври – боланинг ҳаракат функциялари интенсив ривожланадиган ёш даври эканлигидан далолат беради.

Бу даврда болалар локомоциялари биодинамик кўрсаткичларида тебранишларнинг қўшимча тўлқинлари ва тезлик ҳамда тезланиш параметрларининг кескин ўзгаришлари кузатилади. Қадам ташлаш каби жуда эрта шаклланадиган локомоция турида ҳам, мушакларнинг, катталарга хос бўлган биомеханик кўрсаткичлари ва биоэлектрик фаоллиги параметрларига, 7-8 ёшдан сўнг эришиш мумкин.

Суюк тизими. Одам склети таянч вазифасини бажаради ва ички органларни турли ҳил чайқалиш, кўзғалиш ва зарбалардан ҳимоя қилади.

Айнан шу вазифани мияга нисбатан бош суяги бажаради. Боланинг суяк тўқималарида аҳамиятли миқдорда сув ва фақат 13% гина минерал тузлар мавжуд. Бу ўз навбатида суякларда чўзилувчанлик устун бўлганлиги сабабли ва қулашлар ва жароҳатланишларда уларни синишдан сақлайди.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг умуртқа пағонаси асосан тоғай тўқималаридан ташкил топган. Шунинг учун у жуда заиф ва қийшайишларга осон берилиши мумкин, масалан столда ўтирганда нотўғри тана ҳолати, агар мебель боланинг бўйига мос келмаслиги ва ҳоказо. Болаларни тўғри ва меъёрда жисмоний ривожланишни таъминлаш учун ота-оналар буларни барчасини ҳисобга олишлари лозим.

Болаларнинг суяк тизими катталардан фарқли ўлароқ етти ёшгача, суякланиш жараёнлари яқунланмаганлиги билан тавсифланади. Шунинг учун умуртқа, кўкрак қафаси, тос ва қўл-оёқ суяклари деформацияси (шаклини йўқотиш) юзага келишидан огоҳлантириб, суяк склети ривожини эҳтиёткорлик билан ҳимоя қилиш зарур.

Ортиқча жисмоний юклама склет ривожланишига салбий таъсир кўрсатади, суяклар ўсишда ушланиб қолади ва уларни қийшайишига олиб келади. Ушбу ёш учун юкламаси бўйича мўтадил (ўрта) ва осон жисмоний машқлар, аксинча суяклар ўсишини рағбатлантиради ва уларни мустаҳкамланишига ёрдам беради. Айниқса, арқонга тирмашиб чиқиш, югуриш, сакраш машқлари ва ҳилма-ҳил ҳаракатли ўйинлар жуда фойдали.

Мушак тизими. Мактабгача ёшдаги болаларда мушак тизими ҳали анча кучсиз ривожланган. Аввало уларда йирик мушак гуруҳлари ривожланиш жараёнида бўлади ва ўз вазифасини бажаришни бошлайди. Айниқса, букувчи мушаклар чўзувчи мушакларга нисбатан анча аҳамиятли ривожланган. Шу сабабли 3-4 ёшли болалар тез-тез нотўғри ҳолатни қабул қиладилар – бош пастга, елкалар олдинга эгилган, гавда букилган (букирлик).

Беш ёшга келиб боланинг мушак массаси аҳамиятли даражада ошади (айниқса оёқларда), мушакларда куч ва ишчанлик қобиляти пайдо бўла

бошлайди. Бироқ болалар катта мушак кучланишларига ва давомий жисмоний ишларга қодир эмаслар.

Мушакларни навбатма-навбат зўриқтирувчи ва бўшаштирувчи ишлар статик кувватни талаб қилувчи ишларга (тана ёки унинг алоҳида қисмларини муайян қайд этилган ҳолатда ушлаб туриш) нисбатан болани камроқ чарчатади. Шунинг учун ўзоқ вақт туриш ёки ўтириш болани доим тез чарчатади.

Динамик иш нафақат мушакларга, балки суякларга ҳам қон оқимини фаоллашишига ёрдам беради, бу билан уларни жадал ўсишини таъминлайди. Етарли даражада ҳаракатланадиган болалар, қоида бўйича, кам ҳаракатланадиганларга нисбатан яхши жисмоний ривожланишга эга.

Мушакларни ҳар томонлама ривожлантирмасдан туриб, организмни меъёрда жисмонан ривожлантириб бўлмайди. Бироқ бола мушак аппаратини мунтазам шуғуллантириш билан бир қаторда, гавдани ҳаракатсиз ҳолатини узок вақт сақлаб қолиш билан боғлиқ унинг учун мушак кучланишларини чегаралаш мақсадга мувофиқ. Мактабгача ёшдаги болаларда чарчоқ ҳолатини тез кириб келишини ҳисобга олиб, машқларни бажаришда ва ҳаракатли ўйинлар вақтида ортиқча жисмоний кучланишлардан, зўриқишлардан қочиш лозим.

Нафас тизими. Бу даврда болаларда фарқланадиган хусусият юза нафас олиш етакчилиги ҳисобланади. Етти ёшда эса, ўпка тўқималари ва нафас йўллари шаклланиш жараёнлари асосан якунланади.

Бироқ ўпканинг ривожланиши бу ёшда ҳали тўлиқ ривожланиб бўлмаган: бурун йўллари, трахея ва бронхлар нисбатан тор бўлиб, ҳавони ўпкага киришини қийинлаштиради, боланинг кўкрак қафаси бироз кўтарилган бўлганлиги туфайли қовурғалар катталардаги каби нафас чиқаришда пастга туша олмайди. Шунинг учун болалар чуқур нафас олишга қодир эмаслар. Айнан шу сабабли уларнинг нафас частотаси катталарга қараганда анча юқори.

Мактабгача ёшдаги болаларда катталарга нисбатан ўпка орқали аҳамиятли миқдорда қон оқиб ўтади. Бу ўз навбатида, жадал модда алмашинувини чақирувчи бола организмнинг кислородга бўлган талабини қондиришга имкон беради. Жисмоний юкламада бола организмни кислород таъминотига бўлган талабини ошиши асосан нафас чатотаси ҳисобига ва кам даражада унинг чуқурлиги ўзгариши билан қондирилади.

Болани уч ёшданок бурун билан нафас олишга ўргатиш керак. Бундай нафас олишда ҳаво ўпкага тушишидан олдин, тор бурун йўллари орқали ўтади, у ерда чанг ва микроблардан тозаланади ҳамда исийди ва намланади. Оғиз орқали нафас олишда эса бундай жараён содир бўлмайди.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг нафас тизими хусусиятларини ҳисобга олиб, улар иложи борица тоза ҳавода кўпроқ бўлишлари лозим. Бундан ташқари, нафас аппаратини ривожлантиришга ёрдам берувчи машқлар ҳам жуда фойдали: юриш, югуриш, сакраш, чанги ва конькиларда ҳаракатланиш, сузиш ва ҳоказо.

Юрак-қон томир тизими. Мактабгача ёшдаги болаларда юрак қон-томир тизими ўсаётган организм талабларига нисбатан яхши мослашган. Болани қон томирлари катталарникига нисбатан кенг бўлиб, қон оқиши ҳам анча тез. Бола юрагини яшовчанлик қобилияти анча кучли, чунки у ҳали турли касалликларни бошидан кечирмаган ва томирлар кенглиги туфайли яхши озикланади.

Кичик мактабгача ёш даврида юрак қисқариш частотаси 85-105 зарба/дақиқасига чегарасида тебранади. Пульс организмнинг физиологик хусусиятларидан келиб чиқиб ўзгаради: уйқу вақтида камаяди, тетиклик вақтида (айниқса эмоционал қўзғалишларда) тезлашади. Катта мактабгача ёш даврида (6-7 ёш) эса пульс анча барқарорлашади ва 78-99 зарба/дақ. етади. Қиз болаларда бу кўрсаткич ўғил болаларга нисбатан 5-7 зарбага кўп.

Гимнастика машқлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт тавсифидаги машқлар вақтида жисмоний юклама устидан назорат қилиш мақсадида ҳаракат фаолияти бажарилгандан сўнг шу ондаёқ юрак қисқариш частотасини қайд

қилиб бориш лозим. Бунинг учун кафтни юқори қисмидаги артерияга бармоқлар қўйилади ва уни деворлари тебраниши бўйича 10 сония давомида (сония соат стрелкаси бўйича вақт қайд қилинади) пульс саналади. Сўнг олинган рақамни 6 га кўпайтириб, 1 дақиқа ичида юрак қисқариш частотаси миқдори аниқланади.

Агар дастлабки маълумотлар билан таққослаганда пульс частотаси 150-180% дан ошмаса юклама қулай (оптимал) ҳисобланади. Қачонки пульс кўрсаткичлари кўрсатилган меъёрдан юқори бўлса, демак жисмоний юкломани пасайтириш зарур (машқларни такрорланиш сонини, ҳаракатли ўйинлар вақтини камайтириш ва ҳоказо).

7 ёшгача болаларда артериал босим деярли ўзгармайди: 3-4 ёшда у 96/58 мм.с.у.; 5-6 ёшда 98/60 мм.с.у. ташкил этади.

Узоқ давом этадиган жисмоний ва руҳий юкломалар юрак фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши ва юрак фаолияти бузилишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун бола организмига жисмоний юкломаларни меъёрлаштиришда эҳтиёткорликка риоя қилиш мақсадга мувофиқ. Жисмоний машқлар, тўғри ташкил этилган ва ўтказилган ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш, меъерий жисмоний юклама юрак қон-томир тизимини шуғуллантиришга ва уни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Асаб тизими. Организмдаги барча жараёнлар марказий асаб тизимига йўналтирилади ва назорат қилинади. Бош мия – марказий асаб тизимининг олий бўлими – ташқи олам билан алоқа амалга оширилиши туфайли одам организмининг барча органлари ва тизимлари ишига раҳбарлик қилади.

Асаб хужайраларини ўзига ҳос дифференцияланиши 3 ёшгача содир бўлади ва мактабгача ёш даврининг охирига келиб деярли якунланади. И.П.Павловнинг физиологик таълимотига мувофиқ ташқи муҳитга нисбатан организмни мураккаб мослашиш жараёнлари бош мия пўстлоғида амалга ошади, аввало шартли рефлексор фаолият орқали.

Олий асаб тизими фаолиятини асосий намоён бўлиш шакли рефлекс – кўзгатувчиларга жавоб реакцияси ҳисобланади. Рефлексор реакциянинг

биринчи гуруҳини шартсиз (туғма) рефлекслар ташкил этади. Болаларда аввало овқатланиш, ҳимоя ва мўлжаллаш. Улар болани ташқи муҳитга осон мослашувини таъминлайди.

Бундан ташқари, бола марказий асаб тизимини муҳим хусусиятларидан бири –унда содир бўлаётган жараёнлардан қолган изларни сақлаб қолиш қобилятини ҳисобга олиш жуда муҳим. Бундан келиб чиқадики, болаларда кўрсатилган ҳаракатларни тез ва енгил эслаб қолиш қобиляти кучли ривожланган. Бироқ ўзлаштирилган ҳаракатларни мустахкамлаш ва такомиллаштириш учун уларни кўп карра такрорлаш лозим. Мактабгача ёшдаги болаларда янги ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда буни эсан чиқармаслик керак.

Болалар асаб тизимидаги катта қўзғалувчанлик, реактивлик (таъсирчанлик) ҳамда эгилувчанлик, катталарга нисбатан анчагина мураккаб ҳаракат кўникмаларини – чанғида юриш, фигурали учиш, сузиш ва бошқалар жуда яхши, гоҳида анча тез ўзлаштирилишига ёрдам беради. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникмаларини тўғри шакллантириш катта аҳмиятга эга, чунки уларни тўғрилаш жуда қийин жараён ҳисобланади.

Жисмоний машқлар бола организмни тонуслантиради. Улар туфайли қон айланиш кучаяди, нафас органлари фаолияти ва модда алмашинуви яхшиланади. XVIII асрдаёқ машхур француз врачлари Тиссо қуйидагиларни баён этган “Ҳаракат – ўз хусусиятига кўра ҳар қандай дорини ўрнини боса олади, бироқ дунёнинг даволаш воситалари ҳаракат таъсири ўрнини эгаллай олмайди”.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг психологик хусусиятлари

Бу ёшда мажбурий диққатнинг юқори даражада ривожланганлигига эришилади. Бир вақтнинг ўзида болани биологик ривожланиш жараёнларида ва улар билан тарбиявий ишларни олиб бориш таъсирида содир бўладиган эркин диққат шаклланишни бошлайди. Болаларда диққатни барқарорлиги

давомий эмас. Улар тез-тез чалғийдилар, чунки узоқ вақт давомида диққатни атайин ушлаб қолишга қодир эмаслар.

Чарчоқ – диққатни энг асосий душмани. Айниқса бир хил иш болаларни тезда чарчатади. К.Д.Ушинский бу ҳақида шундай ёзган: “болани юришга мажбурланг- у тез чарчайди, сакраш ҳам шундай, ўтиришдан ҳам у тез чарчайди, бироқ у турли органларни бу каби фаолиятини аралаштириб кун давомида чарчамасдан ўйнаши мумкин”. Мактабгача ёш даврининг охирига келиб бола айрим диққатни бошқариш тажрибасига эга бўлади, бу эса ўз навбатида уни ўрганиш жараёнларига тайёрлигини билдирувчи кўрсаткичлардан бири ҳисобланади.

Мактабгача ёшдаги болаларда фикрлашнинг тавсифли хусусияти аниқлик (образлилик) ҳисобланади. Шунинг учун болаларни ҳаракатларга ўргатишда сўз билан тушунтиришларни кўргазмалилик (кўрсатиб бериш) билан мустахкамлаш мақсадга мувофиқ. 3-6 ёшли болаларда кўргазмали таълим яхши ўзлаштирилади. Катта мактабгача ёш даврида (6-7 ёш) бола ҳаракатларини бошқаришда сўзнинг роли аҳамиятли ошади. Шунинг учун бу ёш даври болалар гуруҳи учун сўз кўрсатмаларини нафақат уларга яқин ва тушунарли вазифалар, балки уларни амалга ошириш усулларини ҳам аниқлашни бошлайдилар.

Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларда руҳий ривожланишнинг энг муҳим хусусияти кўзғалувчанликни тормозланишдан устунлиги, диққатни беқарорлиги, ҳатти-ҳаракатларда импульсивлик, кучли ҳаяжонлашиш, идрок ва фикрлашнинг аниқлиги ҳисобланади. Бу ёшдаги болаларнинг асосий фаолият тури, турли ҳаракатлар, оддий ҳаракатлар ўзлаштириладиган, жамоада маълум муносабатларга ўрганиш мумкин бўлган ўйинлар ҳисобланади. Ҳаётнинг биринчи етти йилида тарбия таъсири остида шахснинг асосий қирралари шаклланади. Мана нима учун айнан шу даврда болани тўғри ривожланишини таъминлаш шу қадар муҳим.

2. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА УЧУН МУРАББИЙ КИМ

Демак, биз мактабгача ёшдаги болаларнинг хусусиятлари билан танишиб чиқдик. Энди ёш спортчиларни тайёргарлик жараёнларида мураббийнинг роли ва ўрнини аниқлашга уриниб кўрамиз.

Биринчи марта машғулотга келиб, ҳамма болалар ҳам хаяжонланадилар ва кўп ҳолатларда янги жойда ва янги жамоада ўзларини қандай туришни билмайдилар. Ота-оналарнинг ҳаммаси ҳам болага нима қилиш ва ўзини қандай тутиш кераклиги ҳақида тўлиқ тушунча бера олмайдилар. Жисмоний тарбия машғулотлари бу мураббийнинг “қироллик”. Айнан мураббий жисмоний фаоллик ва янги очилмалар дунёсига болаларни олиб кирадиган кузатувчи бўлиши шарт. Мураббий кўнгилчан, мулойим, меҳрибон, ғамхўр ва тўғри йўлга чорловчи шахс бўлиши лозим.

Мактабгача ёшдаги болалар билан ишлаш учун мураббийнинг авторитар усули (стиль) унча тўғри келмайди. Талабчан мураббий ўрта ва катта мактаб ёшидаги болалар учун, қачонки болалар мураббий улардан айнан нимани истаётганлигини ва шуғулланувчиларни маънавий-иродавий сифатларини жалб этиш билан мураккаб вазифаларни қачон ҳал қилиш кераклигини англашга қодир.

3-6 ёшда болалар учун мураббий бошқача, яъни ўзлари доим ҳурмат қиладиган, қаердадир кўрқадиган, анча катта, анча тажрибали бўлиши лозим. Болалар муаммоларини ҳамда уларнинг ота-оналарига эътиборли бўлиш зарур.

Мураббий нима қилиш керак, уни қачон ким билан қаерда амалга оширади билиши шарт. У ўз сўзи ва ҳатти-ҳаракатида қатъиятли бўлиши лозим. Болалар ишончсизликни тезда илғаб оладилар, чунки уларда ўз-ўзини сақлаш инстинкти ҳали юқори даражада таъсир кўрсатади ва мураббийнинг ҳар қандай қатъиятсизлиги, нотўғри ҳатти-ҳаракати болани ундан итарилишига ва унга нисбатан ишончсизлигига олиб келади.

Шунинг учун машғулотга тайёргарлик кўришда материалларни билишдан ташқари яна уни шуғулланувчиларга тўғри етказиб бериш ҳам

жуда муҳим. Мураббий – нотик, у қачон мақташни, қачон уршишни, қачон ҳазиллашишни, қачон гапирмасликни яхши билади. Бироқ, бу махорат шакшубҳасиз тажриба ортиши билан кириб келади.

3. БИРИНЧИ МАШҒУЛОТГА ТАЙЁРГАРЛИК

Мана ниҳоят энг асосий ҳолатлардан бирини кўриб чиқишга киришамиз. Бу албатта мураббийни биринчи машғулотга тайёргарлиги. Балаларнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиб чиқиб ва машғулот жараёнидаги ўз ролини тушуниб, машғулот ўтказишга киришидан олдини яна бир нечта қадам ташлаш зарур.

Биринчидан, биринчи машғулотда ўз олдингизга қўйган вазифаларни аниқлаб олиш лозим. Бизнинг тавсияларимиз бошида сизга 3 та вазифа таклиф қилинди, албатта уни асос сифатида ёки бироз тузатишлар киритиб олишингиз мумкин.

Иккинчидан, вазифалардан келиб чиқиб, шу вазифаларни ҳал этиш учун ёрдам берадиган воситаларни танлаб олиш лозим. Табиийки, жисмоний тарбияда воситалар жисмоний машқлар ҳисобланади. Айнан шу босқичда мураббийларнинг кўпчилиги мактабгача ёшдаги болалар билан ишлашда жуда кўп хатоликларга йўл қўядилар.

Машқларни танлашда ушбу ёш психологик хусусиятларига тўғридан-тўғри асосланиш шарт. Мактабгача ёш давридаги болаларга образли фикрлаш ҳосдир, уларда барча ҳаракатлар оддий ҳаётда ёки телевизор орқали ўзлари кузатган ёки ўзларининг фантазияларида тасаввур қилган бирон-бир сурат ёки тасвир билан идрок этилади. Ваҳоланки болаларнинг ўзлари бизга нимани қачон ва қандай қилиш кераклигини айтиб берадилар, аммо ҳар қандай мураббий ҳам буни кўриш ёки эшитишга қодир эмас.

Демак, мактабгача ёшда болаларнинг бутун машғулот жараёни ўйин тарзида ўтказилиши керак. Ҳар қандай машқ бирон-бир лавҳа ёки образ билан олиб борилиши лозим. Менинг фикримча, ҳар қандай машғулот уч қисмга: тайёрлов, асосий, якуний бўлинишини ҳамма тушунади ва билади.

Ўйлашимча, машғулотни ҳар бир қисмини алоҳида-алоҳида ўрганиб чиқиш ва вазифаларни ҳал этиш учун уларни воситалар билан тўлдиришга уриниб кўриш мақсадга мувофиқ. Бола залга келиши биланоқ, у шу ондаён футбол оламига ёки муҳитига кириб кетиши керак. Бунинг учун мураббий болани кириш жойида кутиб олиши керак. Айнан шу одам, бир соат давом этадиган машғулотуни футбол оламига олиб киради. Бола ўз ота-онаси билан залга кириб келиши биланоқ эмоционал алоқани ёки муносабатни ўзига жалб қилиш лозим. Эркак эркакни қўлини сиққан каби уни қўлини сиқиб қўйинг ва уни ҳафа қилмайдиган ёшига мос саволларни беринг. Масалан: “Бугунги кунинг қандай ўтди?”, “Кайфиятинг яхшими?”, “Тўп тепишни ёқтирасанми?” ва ҳоказо, вариантлар жуда кўп. Бу саволлар бола ҳақида бирон-бир ахборот олиш учун эмас, балки унинг кайфияти қандай, машғулотга тайёриги йўқми билиш учун бола билан алоқага киришиш учун керак. Ундан сўнг болани ечиниш хонасига кузатиб қўйиш лозим.

Болалар залга кирганларида машғулотни шу ондаёқ бошлаш ва уларни бир жойга тўплашни ҳожати йўқ, балки бинони кўриш ва унга мослашишга, бир-бирини ёнида бироз югуришларига, янги жой ва янги жамоага мослашишларига имкон яратиш бериш лозим. Бола биринчи машғулотни оғирроқ ўтказиши ва залга келиб шуғулланишдан бош тортадиган вазиятлар ҳам тез-тез учраб туради. Қуйида шунга ўхшаш вазиятлар ва муаммоларни ҳал этиш чораларини кўриб чиқамиз.

Кейин машғулотнинг тайёрлов қисмига ўтишимиз мумкин.

4. МАШҒУЛОТНИНГ ТАЙЁРЛОВ ҚИСМИ (чигил ёзди)

Машғулотни тайёрлов қисмида унча катта бўлмаган бўлим-кириш қисми ажрати лозим. Кириш қисмининг вазифаси – машғулотга уюшқоқлик билан киришиш, олдинда турган фаолиятга нисбатан зарур психологик кўрсатмаларни шакллантириш. Мактабгача ёшдаги болалар билан буни қандай амалга ошириш мумкин?

Футбол мактабида болаларни машғулотларга рағбатлантиришга имкон берувчи анчагина аниқ ва самарали муайян тенденция (ғоя) мавжуд. Машғулотнинг кириш қисмида мураббий болаларни ўз атрофига, яъни доирага тўплайди, ўз кўлини тўпнинг устига кўяди. Болалар ундан наъмуна олиб, кўлларини унинг кўли устига кўядилар. Шу тарзда ҳар бир бола у жамоани бир қисми эканлигини, унга ўхшаган ўйнаш ва янгиликларни ўрганиш истагида бўлганлар кўплиги ва у мана шу катта ўйиннинг бир қисми эканлигини ҳис қилишни бошлайди. Болаларни ҳаммаси тўпланган пайтдагина мураббий уларни машғулотга рағбатлантиришни бошлайди. Энг содда усул бу болаларга бир нечта савол бериш лозим, улар эса ўз навбатида “Ҳа” деб қувноқ ва қатъият билан жавоб беришлари керак.

Масалан:

М: Сиз бугун шуғулланишни хоҳлайсизми?

Б: Ҳа!!!!

М: Мураббийни диққат билан эшитасизми?

Б: Ҳаа!!!!

М: Бугун жуда кўп гол урамизми?

Б: Ҳааа!!!!

М: Машғулотни бошлаймизми?

Б: Ҳааааа!!!

Болалар жон-диллари билан сизнинг саволларингизга жавоб беришлари учун уларни қувноқ кайфиятда тайёрлаш керак. Кириш қисмини яқунлаб, чигил ёзди машқларига утиш мумкин. Чигил ёзди машқлари 8-10 дақиқадан ошмаслиги шарт. Чигил ёзди машқларининг вазифаси олдинда турган юкламаларга функционал тизимларни, мушаклар ва бўғимларни тайёрлаш. Унда болалар учун одатий ва тушунарли ҳараткатларни: юриш, югуриш, тирмашиш, эгилишлар, бурилишлар ва бошқаларни бажарадиган машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Чигил ёзди машқларини ҳаракатли ўйинлардан бошлаш жуда қулай. Ўйин оддий, қоидалари ҳаммага тушунарли бўлиши лозим. Менинг фикримча энг содда вариант бу “қувлашмачоқ”

уйини ҳисобланади. *Қоидалар жуда оддий, болалар қочадилар мураббийлар эса уларни ушлашга ҳаракат қиладилар, “ушланган”лар вазифани бажарадилар, сўнг яна қочишда давом этадилар.*

БИРОҚ, юқорида нима ҳақида сўз кетганини ёддан чиқарманг. Ҳамма машқлар бирон-бир образ ёки лавҳани тасвирлаши лозим, шунинг учун бундай содда ўйинни ушбу хусусиятларни ҳисобга олиш билан тасвирлаб бериш мақсадга мувофиқ. Масалан: *болаларни сичқончалар ёки чумчуқчалар деб белгилаймиз, мураббийлар эса сичқонларга ов қиладиган мушуклар ёки бойўғлилар бўлади.* Шунда болаларга жуда қизиқарли бўлади ва улар мушук кўлига тушмасликка ҳаракат қилиб мураббийдан қочадилар. Лавҳалар жуда ҳам кўп бўлиши мумкин: *мушук ва сичқон; бойўғли ва қушчалар; овчилар ва ўрдаклар; хатто зомби.* Ҳаммаси сизнинг фантазиянгизга боғлиқ.

Ўйинни уч дақиқадан ортиқ ўтказиб бўлмайди, чунки юклама аста-секин ошиб бориши керак. Ҳаракатли ўйинлардан сўнг нафасни тиклаш ва юрак қисқариш частотасини (ЮҚЧ) бироз пасайтириш мақсадга мувофиқ. Хатто нафас тиклаш машқларини ўйин шаклида ўтказиш мумкин: *тасаввур қиламиз “бигимотчалар” қандай нафас олади, нафас олиш (бурунда), қўллар ён томондан юқорига кўтарилади, нафас чиқаришда эса лунжларни бигимотчалар каби шиширамиз ва оғиз орқали нафас чиқарамиз, қўллар ён томондан пастга тушади, бир неча бор такрорланади.*

Кейин жойда чигил ёзди машқларига ўтамиз. Жойда чигил ёзди машқлари бўғим ва мушакларни қиздиришга ва уларни машғулотнинг асосий қисмига тайёрлашга йўналтирилган. Уни юқоридан пастга (анча қичик мушаклардан, катта мушакларга) бошлаймиз. Образлилик ҳақида ҳам унутмаймиз. Чунки болалар футбол билан шуғулланиш учун келганлар, айнан шу босқичда уларга тўпларни тарқариш айтилиши мумкин. Демак жойда чигил ёзди машқлари, тўплар пастда, ўнг оёқ тўп устида, бошни ўнгга-чапга эгиш (тиккиллаётган соат образи) бошни олдинга-орқага эгиш (дон чўқиётган қушчалар образи), бош билан соат миллари бўйича ва соат милларига қарши айланма ҳаракат (қир ювиш машинаси ёки космик кема

образи), қўллар елкаларга букилган қўллар билан айланма ҳаракатлар (учишга уринаётган куш образи), қўллар юқорига, тўғри қўллар билан айланма ҳаракатлар (самолёт пропеллери образи), қўллар ёнга, гавдани ўннга-чапга буриш (тегирмон образи), сўнг танани пастки қисмларига ўтамитиз:оёқларни кенг очиб тик туриш қўллар билан тўпни оёқлар орасидан саккизсимон шаклда думалатамитиз, оёқлар жуфтлашган, тўп қўлларда оёқлар атрофида думалатамитиз (ноль рақамини тасвирлаймитиз). Энг охириги қиладиган ишимиз диққатни қиздиришимиз керак, тана ҳолатига ўйин бунга жуда мос келади. Болаларга 3-4 та тана ҳолати айтилади масалан: аскар, юлдузча, қуёнча ва илон. Мураббий буйруғи бўйича болалар мувофиқ тана ҳолатини иложи борича тез эгаллашлари керак. Болалар бу ўйинни жони-диллари билан ўйнайдилар ва улар қувончининг чегараси бўлмади. Чигил ёзди машқларидан кейин чанқоқларини бостириш ва ўз диққатларини бироз бўлса ҳам чалғитиш учун болаларни ота-оналари ёнига қўйиб юбориш лозим, бу вақтда мураббийлар машғулотнинг асосий қисмига зарур бўлган барча нарсаларни тайёрлайдилар.

5. МАШҒУЛОТНИНГ АСОСИЙ ҚИСМИ

Яхшилаб чигил ёзди машқларини бажариб олингандан сўнг, машғулотимизнинг асосий қисмига ўтиш вақти келди. Машғулотнинг асосий қисми давомийлиги бўйича анча узоқ ва машғулотнинг умумий вақтини 25-30 дақиқасини эгаллайди. Айнан асосий қисмда укув-машғулот вазифалари ҳал этилади. Бироқ биринчи машғулотда биз ўзига ҳос вазифаларни қўйганлигимиз сабабли воситалар ҳам шунга мос бўлади. Биринчи машғулотда биз ҳал этишимиз керак бўлган бирон-бир жисмоний сифатни ривожлантириш ёки янги ҳаракатларни ўрганиш вазифалари йўқ. Биз шундай қилишимиз керакки, болаларга қизиқарли ва қувончли бўлсин. Ҳамма ўйинлар тушунарли, лавҳали бўлиши талаб этилади ва улар ҳаракатларга бўлган талабни қондириши керак.

Шундай қилиб, биринчи машғулот учун ўйинларни танлашда улар ёрқин лавҳаларга эга бўлиши ва болалар жисмоний фаоллигини оширувчи ўйинларга кўпроқ афзаллик берилиши керак. Шу ерда бизга “қувлашмачоқ” ўйини яна ёрдамга келади. Бироқ аксинча болалар энди мураббийни ушлаш учун ҳаракат қиладилар. Лавҳа қуйидагича бўлиши мумкин: болалар-овчилар, мураббий -ўрдак, уларнинг қўлида тўп – потронлар, ўрдакни уриш учун улар унга 10 марта тегушлари керак, ўрдак қочади, овчилар етиб оладилар ва ўрдакни нишонга олиб отадилар.

Бу ўйиндан кейин юқорида баён этилганидек нафасни тиклаш ва координацияга ўйинларга ўтиш лозим. Болалар ўз тўпларига ўтирадилар, оёқларни тўзғрилаб уларни товонларга қўядилар, сўнг мураббий бироз учини таклиф қилади. Болалар қўлларини ён томонга чўзадилар ва мувозанатни сақлашга уриниб, навбатма-навбат ўнг ва чап оёқни кўтардилар, болалардан бу ҳаракатларни гувиллаган самолёт товуши билан бажаришни таклиф қилишигиз мумкин. Шу билан болалар бироз дам оладилар ва келгуси ўйин олдидан кучларини тиклаб олишларига имкон туғилади.

Болаларга ёқадиган яна бир лавҳали жуда яхши ўйин – “Машинкалар”. Руль сифатида тўпдан фойдаланилади, майдонга хайдовчилар учун тўсиқ вазифасини ўтовчи конуслар қўйиб чиқилади. Машинага ўтираемиз, калитни бураймиз ва биринчи тезликда юришни бошлаймиз, ҳамма тўсиқларни секин айланиб ўтилади, сўнг болалардан иккинчи тезликка ўтишни сўраймиз, болалар ўз навбатида тезроқ ҳаракатланишни бошлайдилар, кейин учинчи тезлик, тўртинчи тезлик, сўнг тўсатдан биринчи (болалар турли тезликда ҳаракатланишига ва югуриш темпини ўзгартиришига ўрганадилар), буларнинг барчаси моторнинг қулоқни қаматга келтирадиган овози билан кузатилади. Бизнинг хайдовчиларимиз бироз чарчагандан кейин, мураббий кетма-кет қатор бошига туради ва уни гаражга йўналтиради, моторни ўчираемиз, калитни қулифдан оламиз, рулни қолдираемиз ва ота-оналар ёнига борамиз.

Яна ҳаракатли ўйинни бироз мураккабига, “Музлаб қол” “Жойингизда котинг” ўйинига навбатлаштираемиз. Машғулотни тайёрлов қисмида

ўрганилган ўша ҳолатларни такрорлашингиз мумкин бўлган диққат учун ўйин: болалар чизикқа турадилар, мураббий анчагина узоқ масофага кетади. Вазифа: мураббий болалардан орқага бурилган пайтда улар иложи борича тезроқ у томонга юрадилар, мураббий улар томонга ўзрилиши ва қарашин биланоқ улар дастлабки ҳолатни эгаллашлари керак: қуёнча, аскар, илон, юлдузча. Ҳамма болалар мураббийга тегмагунча ўйин давом этади, сўнг яна чизикқа югуриб борадилар ва ўйин такрорланади, бироқ бошқа ҳолатдан. Бундан ташқари болалар бу ўйинда биринчи бўлишга уринадилар, яъни ким мураббийга тегиш билан ўзида мақсадга интилувчанлик ва етакчилик сифатларини ривожлантириб борадилар.

Кейинги ўйин энг эмоционал ўйинлардан бири ҳисобланади “Рицарлар ва Аждар”. Мураббийлардан бири дарвоза яқинига конуслар, фишкалар ва тўпларни қўйиб чиқади. Болалар майдонни бошқа томонига жойлашадилар ва уларга шахар аҳолисини ҳамма бойликларини олиб кетган аждар ҳақида афсонани айтиб берадилар, ўз навбатида болалар-“рицарлар” бу бойликларни қайтаришлари керак. Бироқ баджаҳил аждар хазинани қўриқлаётганлиги туфайли фақат у ухлаётган пайтдагина минорага кириши мумкин. Биринчи марта болалар фақат бир дона хазина олиб келишлари мумкин. Мураббийнинг “Аждар ухлади” буйруғидан кейин болалар оёқ учларида аждар маконига секин-аста киришни бошлайдилар. “Аждар уйғонди” буйруғига кўра аждар ўйинчиларни қўрқитишни ва хазинани олишларига ҳалал беришни бошлайди, хазинанинг биринчи қисми шахарга қайтарилгандан сўнг шартларни ўзгартириши мумкин. Бу сафар рицарлар отларда юрадилар, қиличларни яланғочлаб хазинани олиб кетадилар. Ва охирги вазифа аждар сеҳрланган раҳмдил сеҳиргар бўлиб, сеҳир кучини йўқотиши учун тўп унга 30 марта тегиши керак.

Сеҳр кучи йўқолди, ҳамма бойликлар олиб келинди, демак рицарлар бемалол дам олишлари мумкин.

Албатта болалар бироз чарчаганлар ва уларга яна диққатга ўйин бериш билан дам олишларига шароит яратилади. Мураббий ўза атрофига болаларни

тўплайди, уларга футбол тарихидан кичик ҳикоя айтиб беради, сўнг “ёйилади-ёйилмайди” ўйинини таклиф қилади. Турли буюмлар номини айтиб, мураббий ёш футболчиларни кўрқитишга уриниади, ўз навбатида улар катъият билан ёйиш мумкин бўлган буюмлар қаёрда ва ёйиш мумкин бўлмаган буюмларни қаёрда аниқлашлари керак.

Мана биринчи машғулотиимизнинг юқори нуқтасига ҳам келдик – футбол ўйнаш. Ёш футболчиларни икки жамоага бўламиз ва уларга ўз жамоалар номини ўйлаб топишларини таклиф қиламиз, қўллардан ушлаб жамоа номини баланд овозда айтиб ўйинни бошлаймиз. Болалар тўпни қўлларига олсалар ҳам уларни уришманг, бу табиий, аксинча улар билан бирга ўйнаб ёрдам беринг, мураббий жамоанинг бир қисми бўлиши керак, шундагина болалар сизга тезроқ ишонадилар.

Биринчи машғулотга 3-5 дақиқадан икки тайм ўйин етарли бўлади. Шу билан машғулотнинг асосий қисми тугайди ва якуний қисми бошланади.

6. МАШЃУЛОТНИНГ ЯКУНИЙ ҚИСМИ

Машғулотнинг якуний қисми ҳам бошқа қисмларидаги каби муҳим аҳамиятга эга, бироқ кўпгина мураббийлар унга кераклича эътибор қаратмайдилар. Машғулотнинг якуний қисми организмнинг бутун функционал тизимларини дастлабки даражагача тиклашга, қўзғалувчанликни тормозланишга ўзгартиришга ва ўтказилган машғулот бўйича ҳулосалар чиқаришга йўналтирилган. Шуни жойида таъкидлаб ўтиш лозим, боланинг охирги таъсуротлари жуда муҳим, хатто у бутун машғулот давомида қайсарлик қилган бўлса ҳам, лекин охириги дақиқаларда у бирор-бир ишни уддасидан чиққан бўлса уни мақтаб қўйинг, чунки унда машғулотдан яхши таъсурот уйғонади ва буларнинг барчаси ёдида қолади.

Демак, мураббий ҳамма болаларни ўз атрофига тўплайди, яхши шуғулланганликлари ва барча вазифаларни тез ўзлаштириб олганликларини эътироф этиб уларни мақтайди. Шу ерда яна футбол мактабининг озгина аййёрлиги, ҳар бир машғулотдан кейин барча ўйинчиларга мукофот тарзида

2 тадан витаминчалар улашилади, болалар уларни мураббий қўлидан оладилар, бу эса уларнинг эмоционал алоқасини яна ҳам мустахкамлайди, ундан кейин машғулот бошидаги каби бутун гуруҳ ва мураббий қўлларни қўлга қўядилар ва мураббий сўрайди:

М: Машғулот сизларга ёқтими?

Б: Ҳаааа!!!

М: Яна шуғулланишга келасизми?

Б: ҲАААА!!!

М: Болалар ҳозир ҳаммамиз овозимиз борича “БАРАКАЛЛА” деймиз.

М: Бир, икки, уч...

Б: БАРАКАЛЛА!!!!

Бундан ташқари, машғулотнинг якуний қисмида қўшимча мотивация сифатида ва мураббий обрўсини мустахкамлаш учун биз мураббийларга ўз билимларини намойиш этишларини тавсия қиламиз. Масалан: дарвозага кучли зарба, юқорига кучли зарба, оёқларда, қўлларда тўп билан жонглёрлик, шахсан менга футбол фристайли ёрдам беради.

Жамоавий ҳайқириқлардан сўнг болалар мураббий билан бирга майдондан чиқиб, ота-оналар ёнига борадилар.

7. АГАР БОЛА ШУҒУЛЛАНИШДАН БОШ ТОРТСА НИМА ҚИЛИШ КЕРАК

Ҳақиқатдан ҳам агар бола шуғулланишдан бош тортса, майдонча чиқишни истамаса, у залдан ёки бошқа болалардан тортинса ёки кўрқса нима қилиш керак? Бундай болалар билан мулоқот ўрнатиш учун бир нечта тавсиялар берилади.

Танишинг ва бола яхшироқ ўрганинг, бирон-бир оддий фокус кўрсатиш билан уни диққатини ўзингизга тортинг.

Агар бола кўрқаётган бўлса, уни тичлантиришга уриниб кўринг, яъни тўпни олиб бола билан бирга ўйнашга ҳаракат қилиб кўринг.

Агар бола ҳали ҳам чиқишни истамаётган бўлса, унга ёрдамнингизни таклиф қилинг, уни қўлидан ушлаб маълум вақт давомида барча машқларни у билан бирга бажаринг.

Болани исмини билиб олининг ва қолган болалар билан биргаликда уни майдонга чақиришга уриниб кўринг.

Бу ҳам иш бермаса, унча узоқ бўлмаган масофада бошқа болалар билан қувноқ кайфият билан ўйнашга ҳаракат қилинг, эҳтимол бевосита яқин масофадаги ҳуш кайфият болани ўйинга кириш қарорига таъсир кўрсатар.

Шунда ҳам бола билан алоқага чиқишнинг иложиси бўлмаса, ота-оналарга тўғри тушунтириш лозим. Ота-оналар билан мулоқот ва уларга қандай мурожат қилиш мумкинлиги 8 бўлимда баён этилган.

Доим меҳрибон бўлинг ва кўлиб туринг, болалар ўзларига нисбатан фақат позитив ёндошувчи кишиларгагина ишонадилар. Ҳеч қачон, ҳар қандай вазиятда ҳам болаларни урушманг, уни куч ишлатиш йўли билан олиб чиқиб ташлашга ҳеч ҳам уринманг, бола бу қарорни ўзи қабул қилиши лозим.

8. ОТА-ОНАЛАР БИЛАН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ТЎҒРИ МУЛОҚОТГА КИРИШИШ МУМКИН

Энг муҳим вазият бу мураббийни ота-оналар билан яхши муносабатларни йўлга қўйиши. Бундан ташқари, ота-оналар билан маъмур (администратор) ҳам иш олиб боради, машғулотгача ва ундан кейин ҳам мураббий ота-оналарга вақт ажратиши шарт. Улар сизга бола ишонгани каби ишонишлари керак, бироқ бунга эришиш анча мураккаб бўлиши мумкин, чунки ота-оналарнинг ҳаёт тажрибалари кўпроқ ва биргина фокус билан уларни эътиборларини тортиш мушкул.

Ота-оналар билан мулоқотга киришишда бир нечта қоидаларни ёдда тутинг:

1. Сиз мураббийсиз ва сиз болаларга қандай мурожат қилишни ва машғулотни қай тарзда ўтказишни яхши биласиз.

2. ота-оналарнинг таклифлари, насиҳатлари ёки танбехларини охиригача эшитинг, хатто буларнинг ҳаммаси сизга қизиқ бўлмаса ҳам.

3. Танбехларга тўғри ва аниқ жавоб беринг, яъни нима учун сиз машғулотда бошқача эса, айнан шу йўлни тутдингиз (ота-оналар ўз олдиларида боласини ишониб топшириш мумкин бўлган профессионал мураббий турганлигига ишоч ҳосил қилишлари керак).

Энди афсуски машғулотларда тез-тез содир бўладиган вазиятларни кўриб чиқамиз. Машғулот жараёни вақтида ота ёки она майдонга чиқиб ўз боласига танбех берди, энг ёмони унга бақирди ёки уни урди. Сиз ота-онанинг ёнига бориб уни ўз жойига ўтиришини сўранг. Агар ота-она ўзини зўравонларча (агрессив) тутса, сиз майдонда мураббий раҳбарлигини ва машғулотнинг охиригача фақат у болани мақташи ёки уршиши мумкинлиги тўғрисида ўз ҳолатингизни қатъий тарзда тушунтириб беришга тўлиқ ҳақлисиз. Бола ўз навбатида сизда, хатто гоҳида ўз ота-онасидан ҳам ҳимоя қила оладиган ҳимоячини кўриши керак. Ҳамма болалар майдондаликларида хурсандчиликни ва қулайликни ҳамда уларга ҳеч қандай таҳтит кўрсатилмаётганлигини сезишлари керак. Ана шунда болалар сизга ишонадилар ва машғулотларга мунтазам келадиган бўладилар.

Машғулотдан сўнг ота-оналар билан гаплашинг ва бола бу ёшда ўзининг ривожланиш даражасига кўра талаб қилинганларни бажарётгани ва ўз бошидан баландга сакрашнинг иложи йўқлиги ҳақида тушунтиринг. Кўпчилик ота-оналар бундай жиддий суҳбатлардан кейин тезда ўзларига келадилар ва машғулот жараёнлари вақтида уларни ўз жойларига қўйиб қўйган мураббийни ҳурмат қила бошлайдилар.

9. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ИШЛАШ БЎЙИЧА УМУМИЙ ТАВСИЯЛАР

Бу бўлимда биз машғулотларда вужудга келадиган бир нечта ноҳуш вазиятлардан қочишга ёрдам берадиган ҳолатларни кўриб чиқамиз.

Бола машқларни бажаришни хоҳламасдан машғулот жараёнининг ёнида, фақат унда эмас оддий югуриб юрибди, шундай вазиятлар ҳам тез-тез учраб туради. Уни майдонга сўраб келиш ва айтганигизни бажаришга мажбурлашга шошилманг, эҳтимол 2-3 дақиқадан кейин унинг ўзи майдонда содир бўлаётган хурсандчиликка қўшилиш учун келиши мумкин. Бундай вазиятларда болага анчагина содда иш билан шуғулланишни таклиф қилинг, масалан жиҳозларни қўйиш ёки йиғиб чиқиш учун мураббийга ёрдам бериш, тўпни думалатиш, кучини тиклаб олиш учун бироз ўриндикда ўтириш. Ҳеч қачон чарчаган ёш болани буюрилган вазифани бажаришга мажбур қилманг. Бу болада машғулотларга нисбатан, умуман жисмоний юкламаларга нисбатан салбий муносабатларни уйғотади.

Агар бола сув ичишни хоҳласа, уни жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун қўйиб юборинг, чунки мактабгача ёшдаги болалар учун кулай ҳолат жуда зарур. Агар болага бирон-бир нарса ҳалал бераётган бўлса, юкламадан бош тортиш бошланади, шунинг учун ҳар доим унга ён босинг. Агар бола сизга ниманидир айтмоқчи бўлса, бу вақтда сиз тушунтириш ишларини олиб бораётган бўлсангиз ҳам уни охиригача эшитинг. Мураббий боладаги ривожланиш истагини, барча кўринишларида уни қўллаб қувватлаши керак.

Охирида яна бир бор мураббий учун зарур бўлган сифатларни санаб ўтишни лозим топдик:

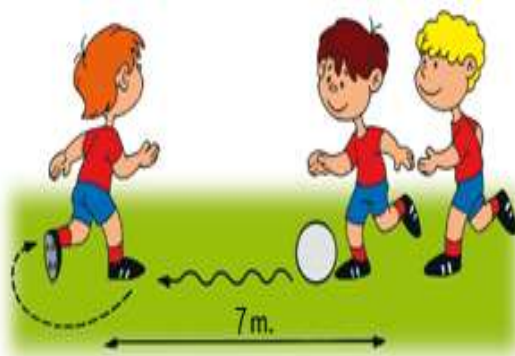
- Масъулиятлилик
- Интеллектуаллик
- Креативлилик
- Эмпатия – бошқа одамни руҳий ҳолатини, уни ички кечинмаларини тушуниш.
- Яхши нотиқлик сифатлари
- Ўз-ўзини бошқара олиш
- Реакция тезкорлиги
- Ғамхўрлик

10. АМАЛИЙ МАШҚЛАР

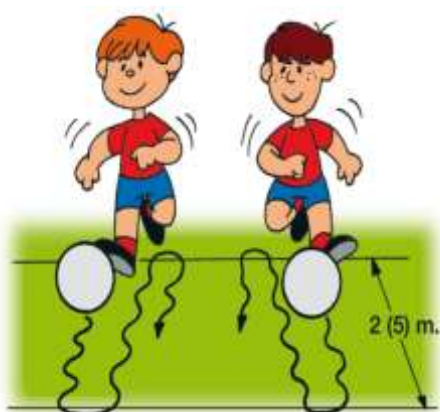
3-ёшли болалар учун машқлар

1. машқ. Тўпни олиб юриш ҳаракатлари

Расмда кўрсатилганидек, ўйинчилар 7 м масофа оралиғида жойлашадилар. Қаршилик қилаётган ўйинчи бошни кўтарган ҳолда тўпни олиб юришни бошлайди ва тўпни олиб юриш давомида қаршисида турган шериги бармоқлари билан исталган сонни кўрсатади. Тўпни олиб юраётган ўйинчи ушбу сонларни кўриши керак. Тўпни иккинчи ўйинчига узатгандан кейин у тўпни қарама-қарши томонга олиб юриб учинчи ўйинчининг бармоқлардаги сонни айтади.



2. машқ. Тўпнинг йўналиши ва шиддатининг ўзгариши



Икки ўйинчи 10 сония ичида ўз тўпини узоқ вақт мобайнида, шундай тезликда олиб юриши керакки, бир-биридан 2 м ёки 5 м узоқлашган икки параллел чизиқлар бўйича жойлашиши керак. Мана шу вақт ичида тўпни икки оёқда олиб бориши керак. Мураббий маълум техник ҳаракат йўналишини ўзгартиришни талаб қилиши мумкин (оёқ кафтини ён қисми, оёқ кафтининг

ички қисми, оёқ кафтининг ташқи қисми, оёқ кафтининг таги билан), бунда барча иштирокчилар кейинчалик фойдали бўлган 1:1 вазият ҳал қилиши учун тўп йўналишини ўзгаришдаги турли имкониятларини танишишлари лозим.

3. машқ. Зигзаг

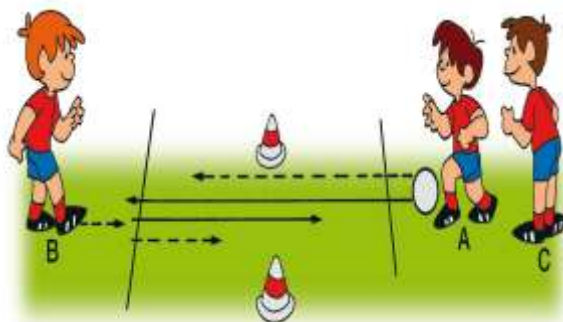
Расмда кўрсатилганидек, энига турли тўртта зона белгилаб қўйилади. Старт чизиғидан ҳамма ўйинчилар иккинчи чизиқгача тўпни олиб юришади, тўп билан чизиқни кесиб ўтиши билан старт чизиғига қайтишади. Кейин учинчи чизиққа югуриб, иккинчи чизиққа қайтиб, биринчи чизиққа тўп билан ҳаракатланиш сингари тўртинчи чизиққа югуришади. Тўп билан машқни



бошлашдан олдин, тўғри техник ҳаракатларни зигзаг ҳолатда кўрсатишлари ва машқ қилишдан олдин тушунтириб ўтилади ҳамда мусобақалар орқали мустаҳкамланади. Ҳамма ҳатолар бартараф этилганидан кейин икки ўйинчи орасида мусобақа ўтказилади.

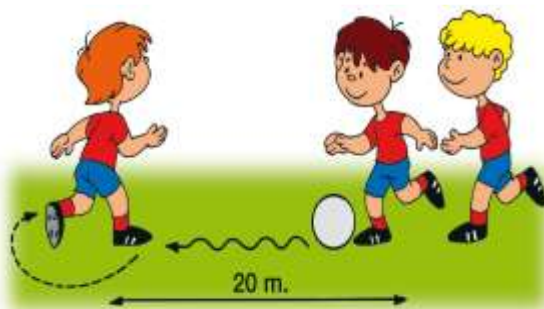
4. машқ. Тўп узатишни бажариш

Майдон ўртасига 2 м ораликда иккита фишка қўйилади ва 4 м масофада қарма-қарши томонда А, В, С ўйинчилар жойлашади. А ўйинчи тўпни В ўйинчига узатади, В ўйинчи узатилаган тўпни тўхатади ва С ўйинчига узатади. Тўп узатган ўйинчи тезкор равишда узатилган томонга югуради ва тўпни тўхатган ўйинчининг ўрнини эгаллаши лозим. Шу тарзда машқ давом этади.



5. машқ. Тўпни олиб юриш ҳаракатлари

Расмда кўрсатилганидек, ўйинчилар 20 м масофа оралиғида жойлашадилар. Ўйинчи бошни кўтарган ҳолда тўпни олиб юришни бошлайди ва тўпни олиб юриш давомида қаршисида турган шериги бармоқлари билан исталган сонни кўрсатади. Тўпни олиб юраётган ўйинчи ушбу сонларни кўриши керак. Тўпни иккинчи ўйинчига узатгандан кейин у тўпни қарма-қарши томонга олиб юриб учинчи ўйинчининг бармоқлардаги сонни айтади.

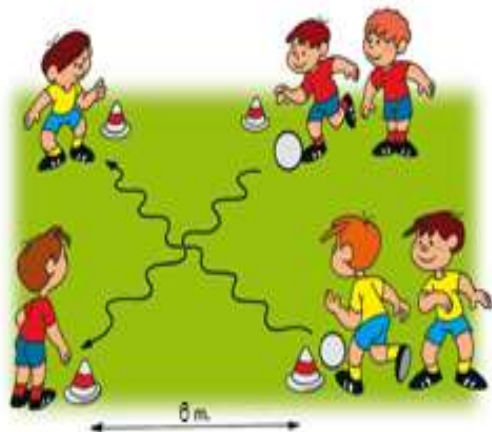


6. машқ. Тўпнинг йўналиши ва шиддатини ўзгариши



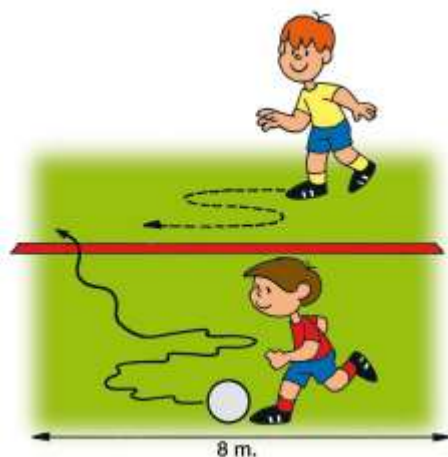
Икки ўйинчи 15 сония ичида ўз тўпини узок вақт мобайнида, шундай тезликда олиб юриши керакки, бир-биридан 3 м ёки 6 м узоклашган икки параллел чизиклар бўйича жойлашиши керак. Мана шу вақтда икки оёқда тўпни олиб юриши керак.

7. машқ. Кесишув нуқтасидаги тўқнашувлардан қочиш



Расмда кўрсатилганидек 4-6 ўйинчилар “крест” ҳолатидаги шаклни эгаллашади. Жамоанинг ҳар бир ўйинчиси ўз тўпларини тўртбурчак марказидан ўзининг ўйиндаги қаршилиқ кўрсатаётган шериғига олиб бориши ва бошқа ўйинчилар билан тўқнашувдан қочиши керак. Энг яхши ҳолатга ва қарорларни қабул қилишда тўғри гавда ҳолатга мувофиқ эришилади (вертикал).

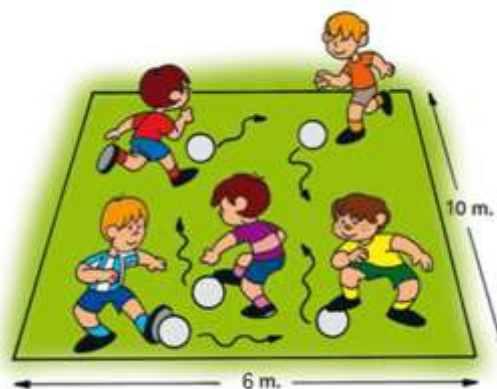
8. машқ. Сояли ўйин



Бу ўйин кўёшли кунда бажарилади. Ўйинчи ўйин майдонидаги чизикдан олдинга ва орқага енгил ҳаракатланганда ўйин майдонида унинг танасининг сояси акс этганда иккинчи ўйинчи ўз тўпини ушлаб қолиши керак. Тўпни олиб юрувчи биринчи ўйинчи ўз ҳаракат темпини ва ўз йўналишини ўзгартиради. Машқни олдин тўпсиз ва кейин тўп билан бажариш тавсия этилади.

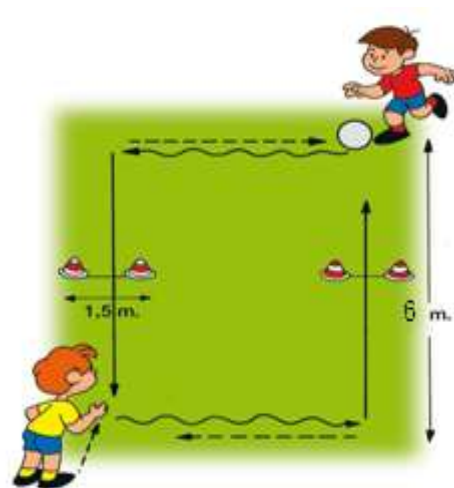
9. машқ. Тўпни олиб юришда химоячи тўпни гавда билан химоя қилиш

Бешта ўйинчи (6x10) майдонда тўпни олиб юриб алдамчи ҳаракатларни бажаришади ва ҳар бир ўйинчи сигнал бўйича бошқа ўйинчининг тўпни белгиланган майдондан чиқариб юбориш керак. Ўйинчиларнинг вазифаси ўз тўпини химоя қилиш ва рақиб ўйинчиларнинг тўпини майдондан чиқариб юбориш даркор. Машқни 10 марта қайтарилгандан сўнг тўпни энг кўп ушлаб турган ўйинчи ғолиб чиқади.



10. машқ. Чап ва ўнг томондан тўпни аниқ узатиш

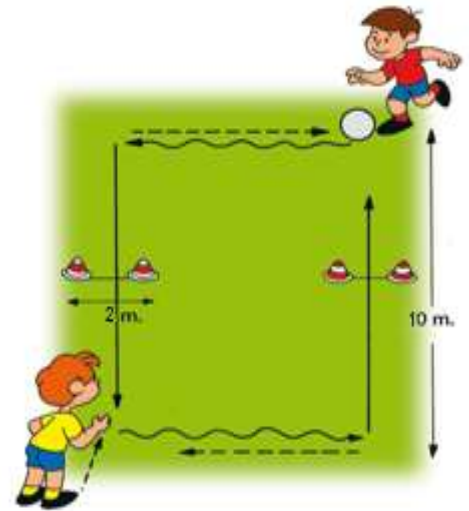
6-8 метрли квадратли майдоннинг ён томонида иккита фишкали дарвоза қўйилади. Ўйинчи тўп билан дриблинг қилиб тўпни шеригига узатади, шериги ҳам тўпни қабул қилиб тўп билан юради ва дарвозадан ўтказиб шергига узатади. Кейинги ўйинчи ҳам тўпни дарвозадан ўтказиб тепгандан кейин, шеригини тўпни қабул қилиб олиш учун у бурчака тезда югуриб бориш керак. Ким биринчи бўлиб дарвозалар орасидан 5 тўпни аниқ ошириб ўказса ўша ўйинчи голиб саналади.



4-ёшли болалар учун машқлар

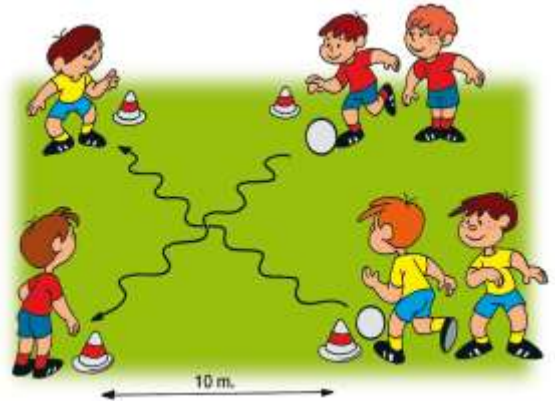
11. машқ. Чап ва ўнг томондан тўпни аниқ узатиш

10 x 10 метрли квадрат белгиланиб, майдоннинг ён томонида иккита 2 метрли дарвоза қўйилади. Ўйинчи тўп билан дриблинг қилиб тўпни шеригига узатади, шериги ҳам тўпни қабул қилиб тўп билан юради ва дарвозадан аниқ ўтказиб шергига узатади. Кейинги ўйинчи ҳам тўпни дарвозадан ўтказиб зарбадан кейин, шеригининг тўпни қабул қилиб олиши учун у бурчакка тезда югуриб бориши керак. Ким биринчи бўлиб дарвозалар орасидан 5 марта тўпни аниқ ошириб ўтказса ўша ўйинчи ғолиб саналади.



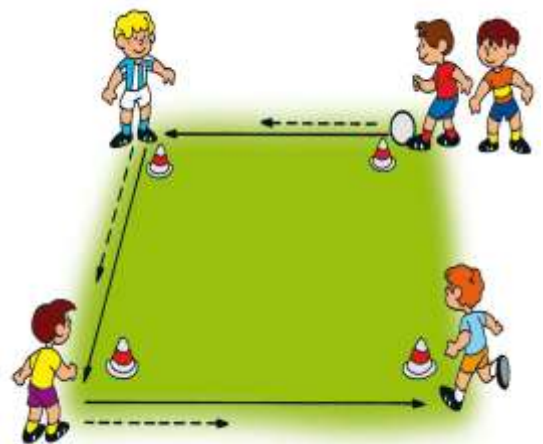
12. машқ. Кесишув нуқтасидаги тўқнашувлардан қочиш

Расмда кўрсатилганидек 4-6 ўйинчилар “крест” ҳолатидаги шаклни эгаллашади. Жамоанинг ҳар бир ўйинчиси ўз тўпларини тўртбурчак марказидан ўзининг ўйиндаги қаршилик кўрсатаётган шеригига олиб бориши ва бошқа ўйинчилар билан тўқнашувдан қочиши керак. Энг яхши ҳолатга ва қарорларни қабул қилишда тўғри гавда ҳолатга мувофиқ эришилади (вертикал).



13. машқ. Тўртбурчакли майдонда тўп узатишлар

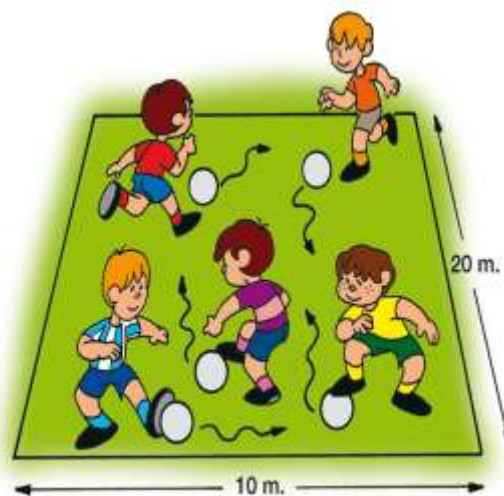
Тўртта ўйинчи тўртбурчакда туради, бешинчи ўйинчи тўп билан бўлган ўйинчига яқин туради. Ўйинчилар тўпни бир бирига аниқ тез узатиши керак. Тўп узатишлар соат милларига қарши йўналишда узатилади ва тўп квадрат ичига кирмаслиги керак. Тўпни узатган ўйинчи тўпни қабул қилган ўйинчи ўрнига жойлашиши керак. Тўпни қабул қилувчи ўйинчи, тўпни кетмаслиги учун тўпни оёқнинг ички томонида тўхтатиш керак ва



узатишда ҳам ички томонида амалга ошириши керак. Тўпни аниқ узатишнинг калити, ўйинчиларнинг машқни аниқ тушуниб олиши ва мураббийнинг кўрсатмаси муҳимдир.

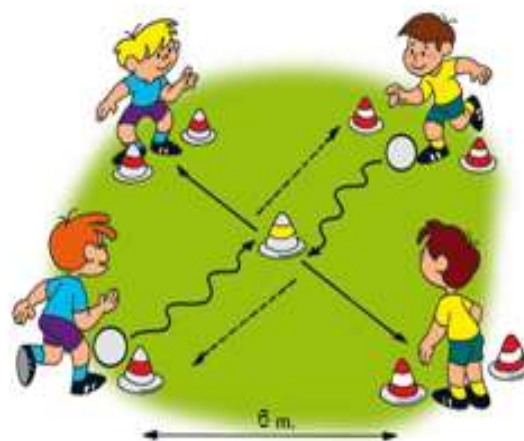
14. машқ. Тўпни олиб юришда тўпни гавда билан химоя қилиш

Ўнта ўйинчи (20 x10) майдон ичида тўпни олиб юриб алдамчи ҳаракатларни бажаришади ва ҳар бир ўйинчи сигнал бўйича бошқа ўйинчининг тўпни белгиланган майдондан чиқариб юбориш керак. Ўйинчиларнинг вазифаси ўз тўпини химоя қилиш ва рақиб ўйинчиларнинг тўпини майдондан чиқариб юбориш даркор. Машқни 5 марта кайтарилгандан сўнг тўпни энг кўп ушлаб турган ўйинчи голиб чиқади.



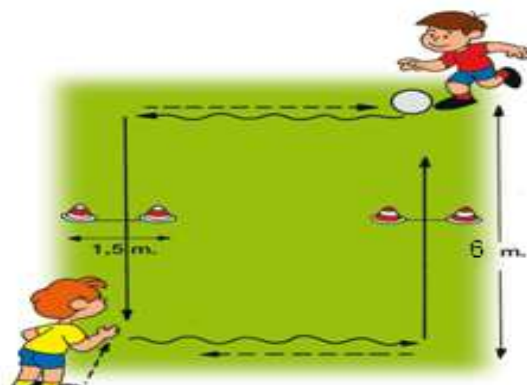
15. машқ. Тўпни олиб юриб ўнг ва чапга тўпни ошириб бериш

Икки ўйинчи иштирокида икки жамоа ташкил этилади. Ҳар бир жамоа яқин масофага жойлашган дарвозага эгалик қилишади. Ишора билан икки қаршилиқ қилаётган жамоа ўйинчилар, майдон марказига тўп билан ҳаракат қилиб, фишкани чап (ўнг) томонидан ўтиши “ўтиладиган қисмда” ва чап (ўнг) томонга, чап (ўнг) томондаги фишкалардан ясалган дарвозага аниқ тўпни ошириб бериш ҳаракатларини амалга оширади. Дарвоза орқасида ўйиндаги шериклари тўпни кутиши билан бир вақтда олдинги тўпни ошириб берган ўйинчи аниқ зарбадан кейин югуришни давом эттириб, бўш дарвоза орқасига, марказдан келаётган ўз жамоа ўйинчиларидан тўпини қабул қилиш учун бориб туради. Ғалабага биринчи даврида марказдан 3 та голни ўрган жамоа эришади.



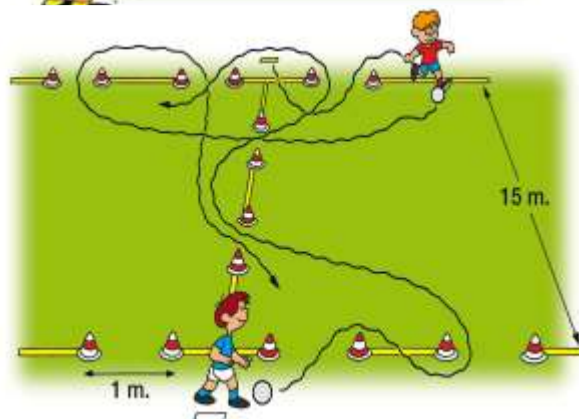
16. машқ. Кўндаланг тўп узатиш (қанотдан зарба)

6 метрга тўпни олиб юришдан кейин ҳаракатдаги тўпни 7.5 метр масофа оралиғида жойлашган 1.5 метр кенгликдаги дарвоза орасидан ўтказиш керак. Биринчи бўлиб учта гол киритган ғолиб ҳисобланади.



17. машқ. Лабиринтда дриблинг

Расмда кўрсатилгани каби барча саккизта дарвозани оралатиб тўпни дриблинг тарзда олиб юриш. Энг қисқа йўлни топишга ҳаракат қилиш. Рақиб каби бир вақтни ўзида. Стартга биринчи қайтган ғолиб бўлади.



18. машқ. Ҳимоянинг беш уриниши

4x4 м майдонда 3 ҳужумчининг ҳар бири ўз тўпини ҳимоячига қарши олиб юради, қачонки ҳимоячи бу ҳолатда фақатгина 5 та ҳимоя манёврларини кўллаган ҳолда 3 курашчидан бир ҳужумчини тўпига имкон қадар кўп тегинишни амалга оширади. Ҳар бир оёқни тўп томон узатилиши ҳимоя уриниши сифатида баҳоланади.



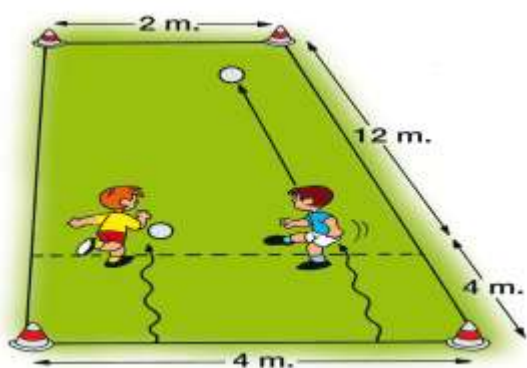
Ҳимоячининг 3 та манёврларини бажариш учун вақт чегараланмайди, шу сабаб у тўсатдан ҳимояни бажариш учун қулай вақт қачон келганлигини бемалол аниқлаши мумкин бўлади. Тана билан ўзининг тўпини қандай қилиб ҳимоя қилиш учун, учта ҳужумчи ҳимоячига яқинлашишда уни ўрганади ва бунда улар тўп билан рақибни оралиғида (ёнида) шундай жойлашишлари керакки, унда улар ҳар доим ҳужумчиларни кўриб туришлари керак.

19. машқ. 12x12 м тўртбурчакда ўйин вазиятида тўпни ушлаб туриш

12x12 м тўртбурчакда 1:1 вазиятда икки жуфтлик жойлашади. (Ҳимояни фаол олиб бораётган ҳимоячига қарши) хужумчи тўпни ўзида ушлаб туришга иложи борича ҳаракат қилади. Тўпни хужумчидан қисқа вақт ичида ажратишга эришган ҳимоячи голиб ҳисобланади. ҳимоячи ўзининг ҳимоясини ҳар сафар тўртбурчакнинг маълум бир ён чизигидан ёки майдон четидан бошлаши керак.

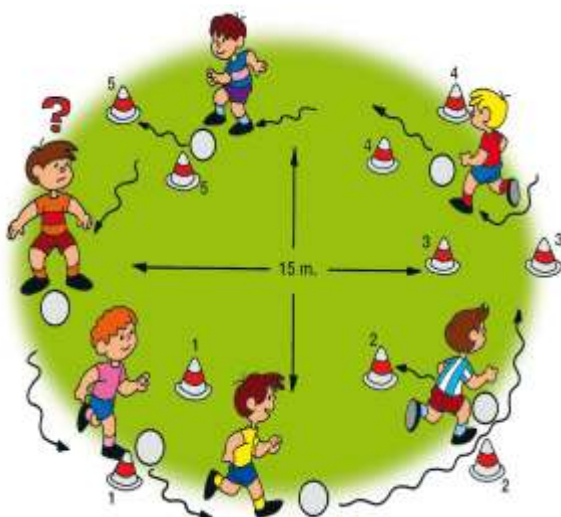


20. машқ. Тезкор гол



Икки ўйинчига старт визуал сигнал бўйича 4 м ли чизиқ оралатиб дриблинг билан тўпни олиб юриш. Сўнгра унга ҳарқандай масофадан дарвоза томон зарба бериш. Сенинг рақибингга нисбатан тез гол киритиш. Бешта уринишда кўп гол киритган голиб бўлади.

21. машқ. Бўш дарвозани қидириш



Расмда кўрсатилганидек, фишкалардан айлана чизигида беш (олти) ўйинчилар учун тўртта (бешта) 1,5 метрлик дарвозалар ўрнатилади. Барча ўйинчилар айлана ичида турли йўналишларда тўпни олиб юришга ҳаракат қилиб, сигнал бўлиши билан тўп билан дарвозалардан бирига жойлашишга ҳаракат қилишади. Қайси ўйинчи дарвозалар ичида туриб олишга улгурмаса минус очко олади.

Диққатни, тезкорлик реакциясини ва йўналишини аниқлаш қобилиятини яхшилаш учун мураббий куйидаги машқни тўпсиз бажаришни тавсия этиши керак.

22. машқ. Тўпни ўнг томондан олиб ўтиш

Расмда кўрсатилганидек, тўртта дарвоза фишкалардан ясалади. Ҳар бир жамоадан бир ўйинчи тўпни биринчи чап фишкага олиб боради, ўнг бурчакдаги фишкада турган ўйинчига ошириб бериш билан бир вақтда ўз йўналишини ҳамда югуриш темпини ҳам ўзгартириши лозим. Ҳаракат



вақтида тўп дарвозага кирмаслиги керак. Ҳар бир дақиқада ҳар бир ўйинчига тўпни дарвозалар олдидан техник хатоларни тўғирлаш учун машқни кўрсатиб ва тушунтириб бериш керак.

23. машқ. Қафас



10x10 м ли тўртбурчак майдонни ҳимоячи ҳимоялайди ва бунда хужумчиларнинг ҳар бири тўрт йўналишдан хужум қилинаётганда тўпни дриблинг билан олиб юрмаслиги керак. Ҳимоячи чегараланган майдонни тарк этмаслиги керак. Мураббийнинг сигналидан сўнг хужумчи майдоннинг чизиқларидан 4 м ли масофадан (позициядан) тўртбурчакнинг орқа чизиғи устидан тўпни дриблинг олиб юриш орқали хужум қилади.

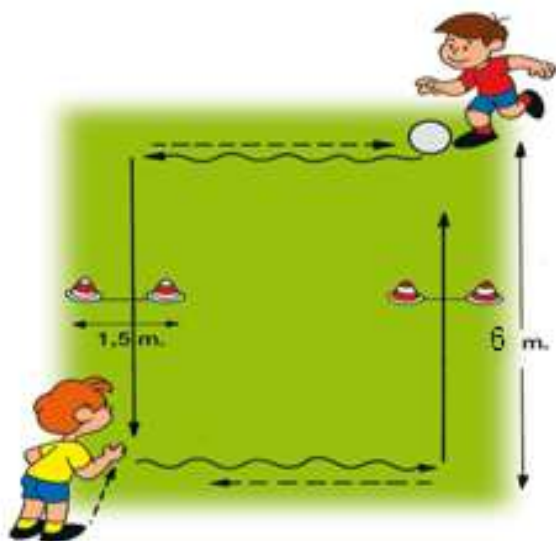
24. машқ. Тўпни чап томондан олиб ўтиш

Юқорида келтирилган машқлар сингари бажарилади, аммо, бу ерда ўйинчи ўнг томондаги фишкага югуриб, тўсатдан чап томондаги ўйинчига тўпни етказиб беради. Фишкадан ўтгандан сўнг тўпни қабул қилиб олиб ўнг ва чап оёқда тўпни кейинги фишгача олиб юради. Машқ шу тариқа такрорланади. Ён томондан тўпни ошириб беришдаги тўпга икки маротаба тегиниш, икки фишка орасидан кесишиши ва фишкага тегиниш ҳато деб ҳисобланади.



5-ёшли болалар учун машқлар

25. машқ. Чап ва ўнг томондан тўпни аниқ узатиш



6-8 метр квадратли майдоннинг ён томонида иккита фишкали 1,50 м дарвоза қўйилади. Ўйинчи тўп билан дриблинг қилиб тўпни шеригига узатади, шериги ҳам тўпни қабул қилиб тўп билан юради ва дарвозадан ўтказиб шергига узатади.

Кейинги ўйинчи ҳам тўпни дарвозадан ўтказиб узатгандан кейин, шеригини тўпни қабул қилиб олиш учун нариги бурчакка тезда югуриб бориши керак. Ким биринчи бўлиб

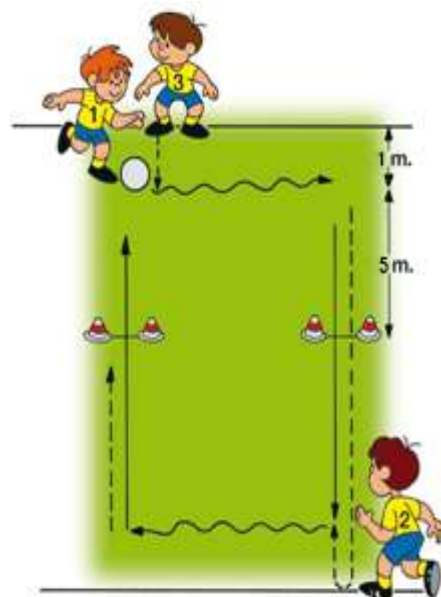
дарвозалар орасидан 5 тўпни аниқ ошириб ўтказса ўша ўйинчи ғолиб саналади.

Вариант 1

Икки ўйинчи ҳам ўнг томонидан ўнг оёқда, чап томондан чап оёқда дарвоза орасидан тўпни узатади.

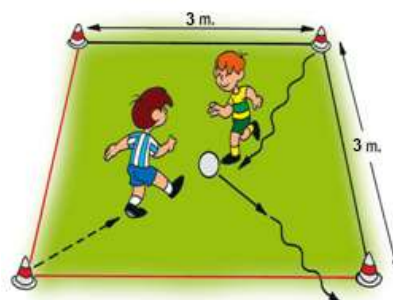
Вариант 2

Биринчи вариантдагидек фақат уч ўйинчи иштирок этади ва учинчи ўйинчи тўп билан бўлган ўйинчининг орқасида бўлади. Тўп узатилганда учинчи ўйинчи тўпни кузатиб туради ва шериги кўрсатмаси билан ўйин машқига қўшилади. Уч ўйинчи бўлиб бошқа жамоа ҳам тузилади ва мусобақага киришиади. Бунда 4 та аниқ зарба берган жамоа ғолиб саналади.



26. машқ. 1:1 3 метрлик тўртбурчакда ўйин

3 метрлик квадратда икки ўйинчи бир бирига қарама-қарши қараб туришади. Биринчи ўйинчи тўпни квадрат ўртасига олиб келади ва марказга келганда қайсидир икки ён бурчакка тўпни олиб юриши керак. Бу бурчакдаги ўйинчи эса марказга қараб югуради ва тўп билан бўлган ўйинчига бурчакларга



тўпни олиб боришида ҳалақит беради.

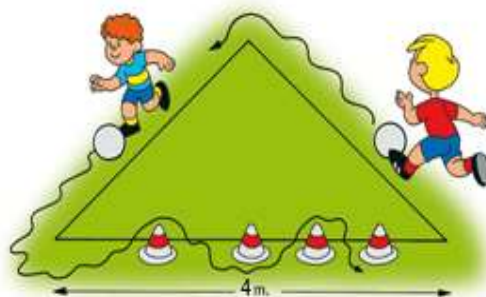
27. машқ. Мушук-сичқон ўйини

Иккита ўйинчи (бири мушук, бери сичқон) тўрт бурчакли квадратда бир бирига диагонал тарзда жойлашадилар. Машқ вазифаси бўйича мушук сичқонни квадрат ичига кирмасдан ушлаши керак. Дастлаб машқни ўйинчилар тўпсиз бажаришади, чунки ўйинчилар машқни яхши тушуниб олишади, гавда билан ҳаракатланишни тўғри ҳаракатланишни ўзлаштиришади. Кейин ушбу машқни ўйинчилар тўп билан бажаришади. Тўп билан тўпни олиб юриш ва тўп билан дриблинг қилиб йўналишларни ўзгартириб ҳаракатланишади. Хужумчи (сичқон) тўпни ўзида 10 (15) секунд ушлаб турса у ғолиб саналади. Тўртта уринишдан сўнг ўйинчилар ўз вазифаларини ўзгартиради.



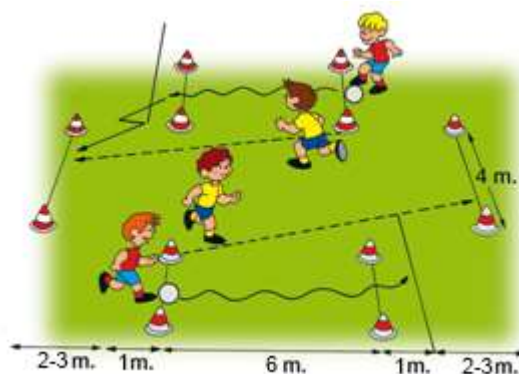
28. машқ. Учбурчак атрофида тўп билан югуриш

Икки ўйинчи тўп билан учбурчак атрофида бир вақтнинг ўзида ҳаракатланишади ва фишкалардан тўпни олиб ўтишади.



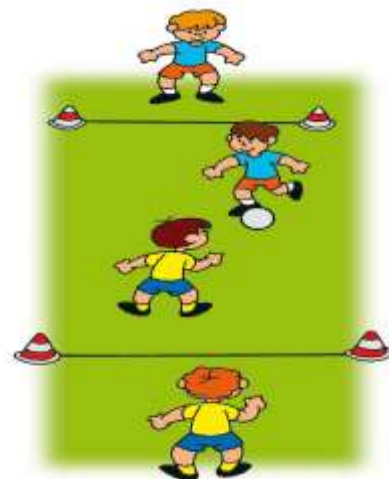
29. машқ. Мусобақаланиш орқали дарвозага зарба бериш

Бир жамоа ўйинчилари тўпни ўз майдончалари томондан рақиб томонига ўтказиб, рақиб дарвозаси чизиғидан нарида турган хужумчига узатишлари керак (хужумчиларни рақиб ҳимоячи назорат қилиб туради). Тўп йўқотилса, улар рақиб жамоасига берилади. Тўпни фақат майдончанинг рақибга тегишли қисмидан узатиб дарвозага йўллаш мумкин. Тўп ён чизиқлардан ташқарига чиқиб кетмаслиги керак. Тўпни ўз майдончасидан тўғридан-тўғри хужумчига узатиш ва бошқа қоидабузарликлар учун эркин зарба билан жазо берилади. Ҳар 2 дақиқада майдон ўртасидаги ўйинчилар дарвозадан нарида ўйнаётган шериклари билан жой алмашадилар.



30. машқ. 1:1 вазиятдаги ўйин

8 м узунликдаги майдонда икки ўйинчи юқоридан келаётган тўп учун курашади ва рақибнинг кенг дарвоза чизиғига (4м) дриблинг ҳаракатини бажаради. Ҳар бир киритилган тўпдан сўнг, сўнгги чизикдан тўпни майдонни ташқарисига чиқариб юборилади, биринчи жуфтлик ўзининг ҳимоялаётган дарвозаси ортида дам олаётган вақтида ўйинни иккинчи жуфтлик ўйинчилари давом эттиради. Биринчи бўлиб 3 та гол киритган жуфтлик ғолиб ҳисобланади.



31. машқ. Квадрат ташқарисидан айланиб югуриш

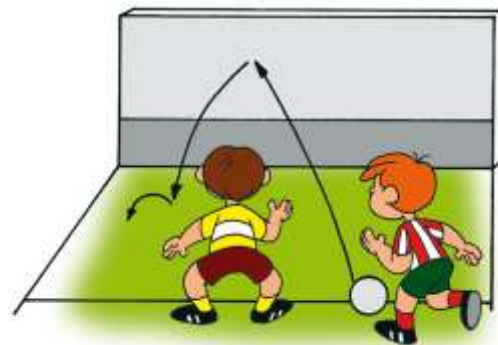
6 метрлик квадратга кирмаган ҳолда икки ўйинчи атрофида бир бирига диагонал туради. Сигнал бўйича биринчи марта квадратни тўпсиз 3 марта ва иккинчи айланадан сўнг тўп билан 3 марта югуришади. Тўп билан югуришда квадрат ичига кириш мумкин эмас. Раҳбарни сингали билан ўйинчилар қарама-қарши томондан ҳаракатни бошлашади.



32. машқ. Тўпни деворга тепиш

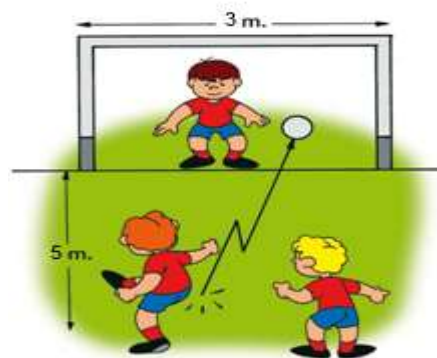
Ўйинчилар 5-6 метрлик масофадан девор томонга тўпни тепади. Деворда 1 метрлик чизик чизилган. Тўп чизикни тепасига мўлжалага олиниши керак. Девордан ерга қайтган тўпни иккинчи ўйинчи, иккинчи марта ерга тушишига йўл қўмасдан зарба бериш керак. 5 очкони ким биринчи бўлиб ишласа ўша ғолиб саналади.

Ўйинчи тўпни қўлга ушагандан кейин, тўпга оёқнинг ички ёки ўрта қисми билан зарба беради ва тўп маррага боргандан кейин ерга бир марта тушгандан кейин уни ушлаб олиш керак. Кейинги ўйинчи тўп тепилгандан кейин тепган ўйинчини ўрнига келиб машқни давом эттиради.



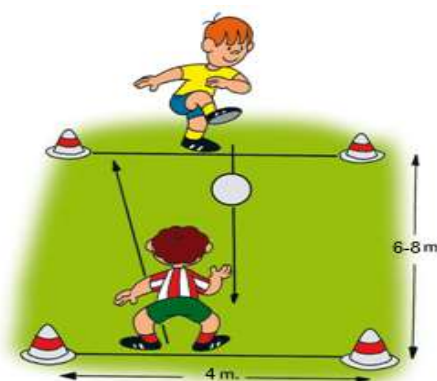
33. машқ. 5 метрлик жарима тўпидан ғолибни аниқлаш

Уч ўйинчи орасида мусобақалашадилар ва уч ўйинчи ҳам 3 мартадан дарвозага зарба беради. Қура ташлаш натижасида ким биринчи дарвозада туриш аниқланади. Дарвозабон тўпни қайтарса ўша ўйинчи очкосини йўқотади. 5 метрлик масофадан тўп кирита олмаса ўша ўйинчи дарвозага туради. Ўйин машқининг охирида кимда очко кўп колса ўша ўйинчи ғолиб саналади.



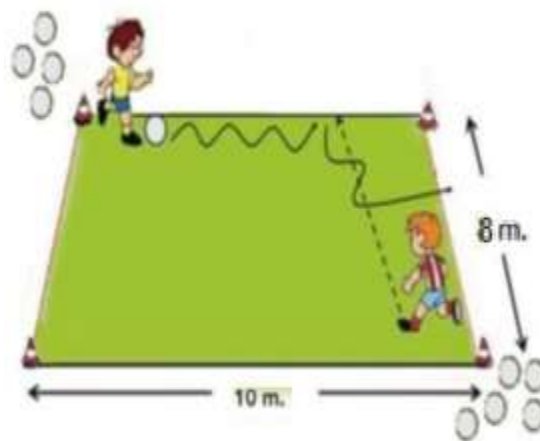
34. машқ. 1:1 узун тўп узатиш

6-8 метрли масофада икки ўйинчи туради ва улар 4 метр ораликдаги фишка дарвоза вазифасини бажаради, унинг ёнида туриб бир бирига тўп узатади. Тўп узатилган икки ўйинчи ҳам дарвозани қўриқлаши шарт. Тўпни тўхтатишда техник ҳаракатларни эътибор берилиши керак.



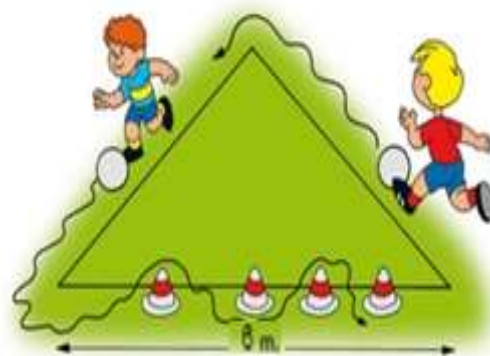
35. машқ. Якка тартибдаги ҳимоя

8 метр кенгликдаги дарвозанинг узок бурчагида ҳимоячи туради. Хужумчи тўпга тегинишни амалга оширганда ҳимоячи старт олади. Дарвоза чизиғини дриблинг эвазига кесиб ўтиш учун, хужумчи дарвозадан 10 м узокликда диагонал тарзда тўп билан жойлашади. Унда хужум учун 3 та уриниш бор, кейин у 3 марта (3х) кенг дарвозаларни ҳимоялаши керак. Ҳар 3 уринишли хужумлардан сўнг, ўйинчилар жой алмашишади.



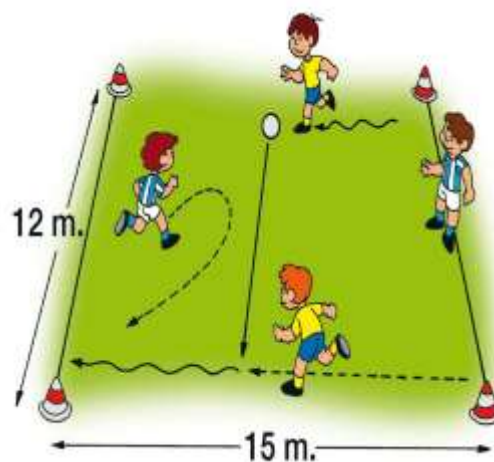
36. машқ. Учбурчак атрофида тўп билан югуриш

Ўйинчилар машқни учбурчак бурчакларидан раҳбарнинг сингалидан сўнг ҳаракатни бошлашади. Икки ўйинчи тўп билан учбурчак атрофида бир вақтнинг ўзида ҳаракатланишади ва фишкалардан тўпни олиб ўтишади.



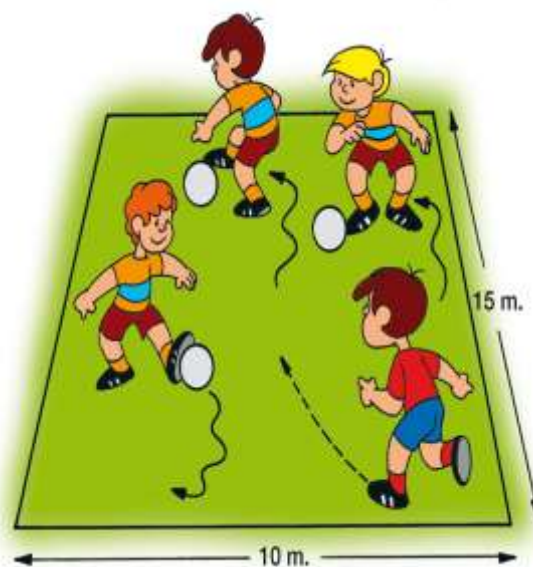
37. машқ. Кенг дарвозаларга 2:1 ўйини

Ўйин вақти: ҳар бири 1 дақиқалик 4 та бўлимдан иборат. Ҳар 1 дақиқада ҳужумчи ҳимоячи билан жой алмашади. Икки ўйинчи 2 дақиқа ичида ҳужум қилади, бир-бирини алмашлайди, ҳар икки дарвоза кенглиги 12 метр, уларнинг ҳар бири битта рақиб билан ҳимояланади. Агар у тўпни эгаллаб уч марта (3х) унга тегиниш қилса, ҳужум гол киритилган тўп ёки сўнги чизикдан ташқарига чиқариш билан яқунланади.



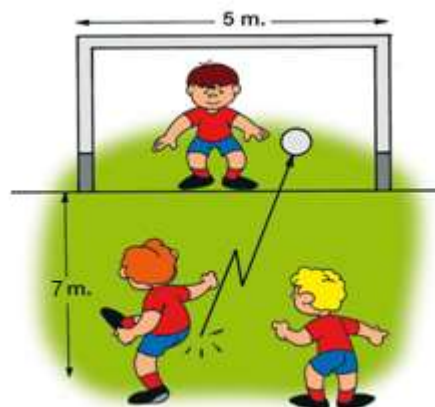
38. машқ. Ҳимоячининг беш марта уриниши

10x15м тўртбурчак ичида учта ўйинчи (ҳужумчи)лар тўпни дриблинг ҳаркати бажаради. Бир ҳимоячи майдон ичидаги ҳужумчилардан тўпни олиб қўйиши керак ва ҳимоячига беш марта уриниш берилади. Ҳимоячилар белгиланган майдон ичига маневр қилмасдан тўғри чиқиш керак. Ҳужумчилар ҳимоячининг майдон ичига кираётганда кўриб туриши ва ҳимоячининг ҳаракатига қараб ўз тўпини ҳимоя қилишга тайёрланиши муҳимдир. Ҳимоячи бешта уринишда кўпроқ тўпни олиб қўйишга интилиши керак.



39. машқ. 7 метрлик жарима тўпидан голибни аниқлаш

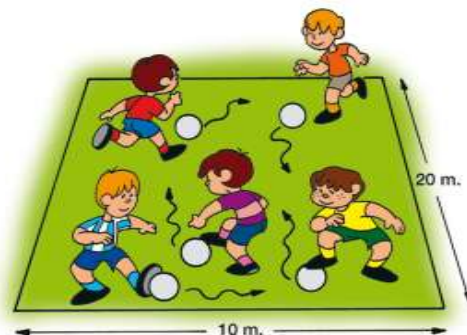
Уч ўйинчи орасида мусобақалашадилар ва уч ўйинчи ҳам 5 очкодан бўлади. Қура ташлаш натижасида ким биринчи дарвозада туриши аниқланади. Дарвозабон тўпни қайтарса ўша ўйинчи очкосини йўқотади. 7 метрлик масофадан тўп кирита олмаса ўша ўйинчи дарвозага туради. Ўйин машқининг охирида кимда очко кўп қолса ўша ўйинчи голиб саналади.



6-ёшли болалар учун машқлар

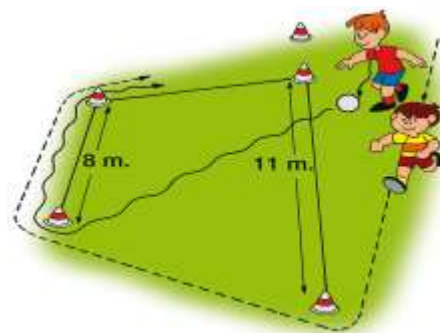
40. машқ. Тўртбурчак ичидан тўпни олиб юриш

Саккизта ўйинчи (20x10) майдонда тўпни олиб юриб алдамчи ҳаракатларни бажаришади ва ҳар бир ўйинчи сигнал бўйича бошқа ўйинчининг тўпни белгиланган майдондан чиқариб юбориш керак. Ўйинчиларнинг вазифаси ўз тўпини химоя қилиш ва рақиб ўйинчиларнинг тўпини майдондан чиқариб юбориш даркор.



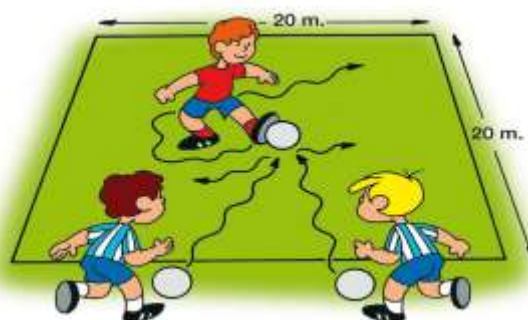
41. машқ. Қаршилиқларни енгиб тақиб қилиш

Хужумчи тўп билан старт олади ва учта бурчакда айланиб ўтиб алдамчи ҳаракатлар билан белгиланган чизиқни босиб ўтиш керак. Химоячи ҳам бир вақтда хужумчи билан стартни тўпсиз бошлайди ва барча бурчакни айланиб хужумчига белгиланган чизиққа етиб боришига тўсқинлик қилади. Хужумчи тўп билан диагональ тарзда ҳаракатланади. Ўйинчилар бир бири билан беш мартадан хужумчи ва химоячи вазифаларни, позицияларни алмашишади.



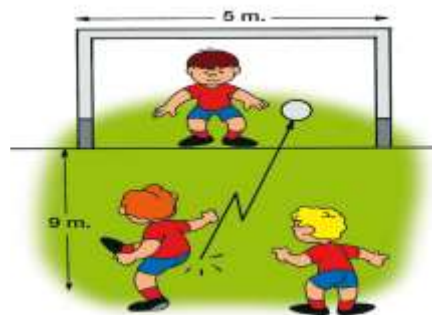
42. машқ. Қароқчи ва миршаблар

20x20 метрли тўрт бурчакда тўпни олиб кетаётган ўйинчи (қарочини) иккита бошқа ўйинчилар (миршаблар) тақиб этади. Тўпни олиб кетаётган ўйинчи квадрат ичидан чиқмасдан тўпни ҳар хил томонга олиб юриш керак. Икки ўйинчи ҳам тўп билан ҳаракат қилиб ўйинчида тўпни олиб қўйиш керак. Тўпни қароқчи ўзида ушлаб туриш вақти секунд ҳисобида ҳисобланади. Ўйинчи (қароқчи) ўйинда тўпни 6 (8) секунд ушлаб турса ғолиб чиққан ҳисобланади. Икки ўйинчилар (миршаблар) қароқчини тақиб қилаётганда ўз тўплари яқинида бўлиши шарт. Агар тўпидан узоқроқда бўлса тақиб қилиши бекор қилинади. Ҳар бир ўйинчи қароқчи бўлиб учта уринишда тўпни 15 сониядан кўп марта ушлаб туриши даркор. Ушбу машқни дастлаб тўпсиз бажариш ҳам ўйинчиларнинг кўникма ва малакаларини оширишга ёрдам беради.



43. машқ. 9 метрлик жарима тўпидан ғолибни аниқлаш

Уч ўйинчи орасида мусобақалашадилар ва уч ўйинчи ҳам 5 очкодан бўлади. Қура ташлаш натижасида ким биринчи дарвозада туриш аниқланади. Дарвозабон тўпни қайтарса ўша ўйинчи очкосини йўқотади. 9 метрлик масофадан тўп кирита олмаса ўша ўйинчи дарвозага туради. Ўйин машқининг охирида кимда очко кўп қолса ўша ўйинчи ғолиб саналади.



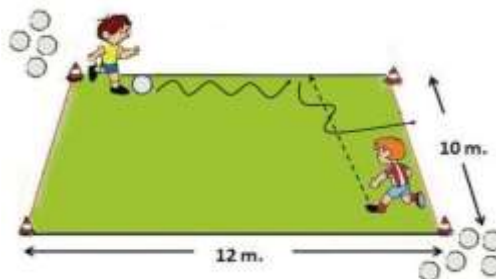
44. машқ. Қарама-қарши жойлаштирилган дарвозаларда 2:2 ўйини

Ўйин вақти: ҳар бири 2 дақиқалик 2 та бўлим, 1 дақиқа танаффус. Ўйинчи тўп билан майдоннинг марказидан юқори тезликда старт олади. Икки ўйинчидан иборат ҳар бир жамоа қарама-қарши жойлаштирилган кенг дарвозаларга хужум қилади ва тўп йўқотилганда бошқа иккита дарвозани химоя қилади. Рақибнинг икки дарвозасидан бирини дриблинг билан кесиб ўтилганда гол ҳисобланади.



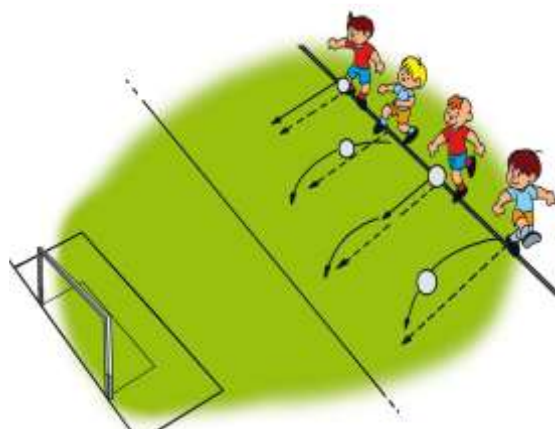
45. машқ. Якка тартибдаги химоя

10 метр кенгликдаги дарвозанинг узок бурчагида химоячи туради. Хужумчи тўпга тегинишни амалга оширганда у старт оладида туради. Дарвоза чизигини дриблинг эвазига кесиб ўтиш учун, хужумчи дарвозадан 12 м узокликда диагонал тарзда тўп билан жойлашади. Унда хужум учун бешта уринишга эга. Ҳар беш уринишли хужумлардан сўнг ўйинчилар жой алмашишади.



46. машқ. Дарвозабоннинг аниқлик ва сезгирлигини аниқлаш

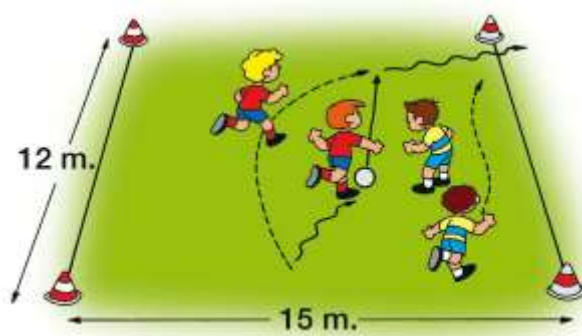
Ушбу машқ мини футбол майдонида ёки бўлмасам стандарт футбол майдонида ҳам ўтказилса бўлади. Ўйинчилар майдоннинг у четида тўплар билан жойлашадилар. Мураббий кўрсатмаси билан ҳар бир ўйинчи ўз техникаси билан тўпни дарвозабон турган дарвозага тепади узокроққа зарба беради. Мураббий



кўрсатмаси билан иккинчи марта яна тўп тўхтаган жойга ўйинчи югириб боради ва дарвозага яна зарба беради. Машқда дарвозагача бўлган масофани кам зарба бериб дарвозага етказан ёки киритган ўйинчи ғолиб саналади.

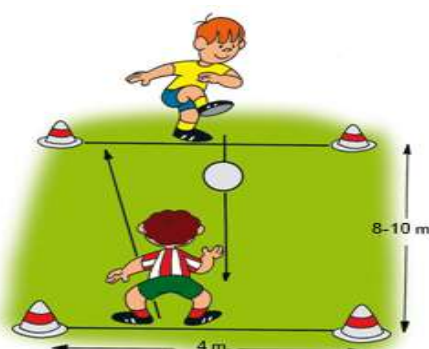
47. машқ. Икки кенг дарвозада 2:2 ўйин

Ўйин вақти ҳар бири 3 дақиқали 3 та бўлим, 1 дақиқа пауза. Ўйин майдони: узунлиги 15 метр 12 метр кенгликдаги дарвоза ҳисобланади. Ўйин майдоннинг марказида юқорига тўпни тепиш билан старт олади. Қоида бузилса, дарвозадан 3 метрдан кам бўлмаган масофадан тўпни олиб юриб 12 метр кенгликдаги дарвозани кесиб ўтиш билан гол киритилади.



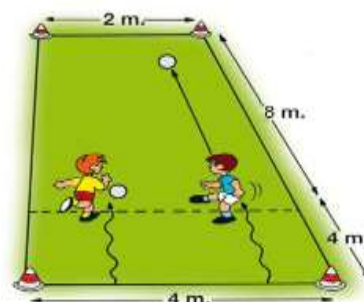
48. машқ. 1:1 узун тўп узатиш

8-10 метрли масофада икки ўйинчи туради ва улар 4 метр ораликдаги фишка дарвоза вазифасини бажаради, унинг ёнида туриб бир бирига тўп узатади. Тўп узатилган икки ўйинчи ҳам дарвозани кўриқлаши шарт. Тўпни тўхтатишда техник ҳаракатларни эътибор берилиши керак.



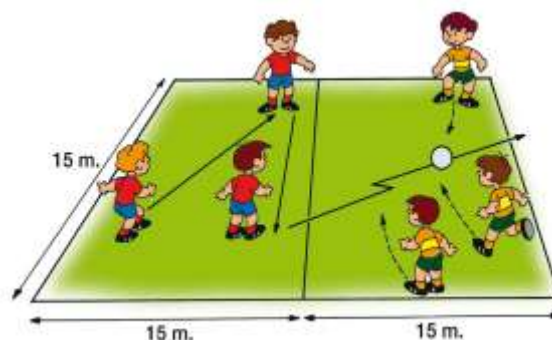
49. машқ. Тезкор гол

Сигнал бўйича икки ўйинчи тўпни белгиланган 4 м ораликдаги чизиқгача тўпни олиб юради. Сўнгра ўша масофадан 2 м ли дарвоза томон максимал куч билан зарба берилади. Ўйинчилардан қай бири дарвозага тез гол урса ўша ўйинчига очко берилади ва у ғолиб бўлади.



50. машқ. 3:3 чизиқ бўйлаб пастдан тўп узатиш

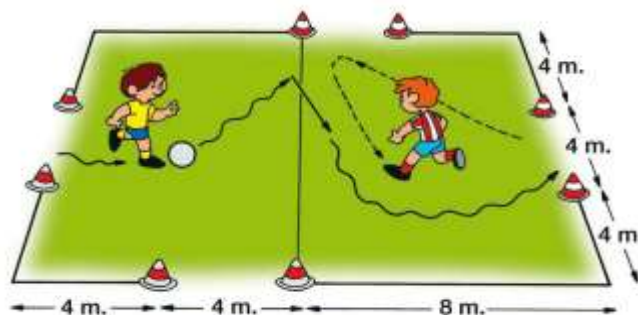
Уч кишидан иборат жамоа 15x30 майдонда тўп учун кураш олиб боришади. Бир жамоа ўз майдонида тўпга тегиниши мумкин, рақиб жамоа эса майдонда тўпни олиб қўйиш учун курашади. Тўп билан бўлган жамоа



тўпни ердан фақатгина ўз майдонида узатишларни олиб боради. Машқда тўпни олиб қўйилганда ёки тўпни қўл билан ўйнаганда, майдон марказидан жарима тўпи сифатида ўйинга киритилади. Тўп майдон чизиғи четидан чиқиб кетса ўша ердан тўп киритилади.

51. машқ. Тўртта дарвоза билан ўйин

Тўпни олиб юриш билан рақиб бунга эътибор қаратади. Хужумчи тўпни олиб юриш билан рақибнинг икки дарвозаларининг биридан олиб кириши керак. Тўпни йўқотишда ҳимоячи хужумчининг ҳар икки дарвозаси томон қарши хужумни амалга оширади. Бешта хужумда кўп гол киритган ғолиб ҳисобланади.



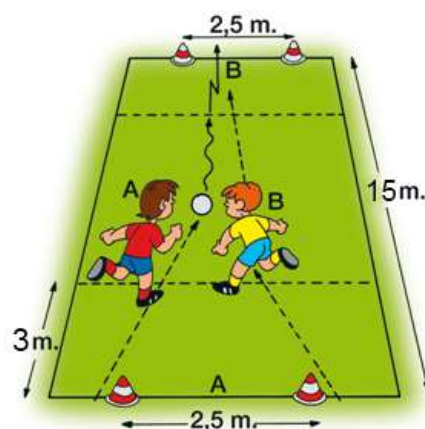
52. машқ. 2 x 1:1 мини футбол майдонида ўйин

Икки жамоанинг бир ва иккинчи ўйинчилари ўз майдонида ҳаракатланиши шарт. Ҳеч бир ўйинчи ўз майдонидан ташқарида ҳаракатланиши мумкин эмас. Тўпни қабул қилиб олган ўйинчи бири-бирига фақатгина хаволатиб тўпни узатиши мумкин. Тўпни рақиб дарвозасига киритиш учун жамоанинг ўз майдонидан бошланган хужумдан сўнг амалга оширилади ёки бир неча бор рақиб ўйинчисини алдаб ўтиб дарвозага тепилади. Ўйин майдоннинг бир томонидан хаволатиб узатиш орқали бошланади. Ўйиннинг давомилиги тўрта таймда белгиланган бўлса, ҳар бир тайм икки минутдан иборат.



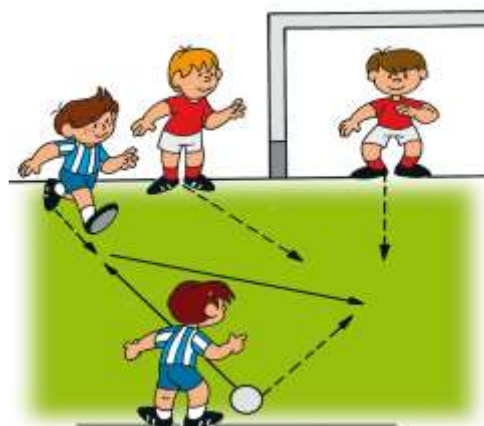
53. машқ. Дуэль

Визуал сигналдан сўнг, ўйинчилар марказдаги тўпга югуришади ва уни эгаллашга ҳаракат қиладилар. Рақибнинг жарима майдони ичига дриблинг билан хужумчи кириб боради, ҳимоячи томонидан таъқиб этилади. Чап ўйинчи юқори дарвозаларга хужум қилади, ўнг ўйинчи эса, пастки дарвозаларга. Жарима майдони ичидан гол киритишга уринади. Тўртта дуэлдан сўнг энг кўп гол киритган ўйинчи ғолиб бўлади.



54. машқ. 2:1 кўринишда дарвозага зарба

Етти ўлчамдаги майдонда икки дарвозага икки ҳимоячи ва икки хужумчи ўйинчилар беллашадилар. Хужумчи жарима майдондан тўпни ўз шеригига узатади, бунда хужумчи шериги дарвоза ёнида туради ва тўп узатилганда тўпни қабул қилиб яна шеригига қайтаради. Иккала хужумчи ҳимоячилар қаршилиги асосида дарвозага тўпни киритишлари керак. Машқдаги барча ўйинчилар икки мартадан ўз позицияларни алмаштиришлари керак. Машқдаги ҳар бир урилган гол хужумчиларга очко келтиради. 6 та хужумдан энг кўп киритган ўйинчи ғолиб саналади.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Антонова Т.Г., Вахрамеева И.А. О развитии вестибулоспинальных влияний в раннем постнатальном онтогенезе человека. – Физиологический журнал. М., 1972, № 2.
2. Букреева Д.П., Косилов С.А., Тамбиева А.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. М., Педагогика, 1975.
3. Воронин Л.Г., Громыко Н.М., Коновалов В.Ф. Формирование и хранение неосознанных и осознанных следовых процессов у детей. – Журнал высшей нервной деятельности, 1971, №4.
4. Гатев В.А. Развитие зрительно-двигательной координации в детском возрасте. София, 1973.
5. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ./ Мукиан Майкл, Дин Дьюрст.-М.: АСТ: Астрель, 2008.-XVIII, 235[3] с.:ил.
6. Нуримов Р.И. Ёш футбоичиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув тавсиянома. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 105 б.
7. Футбол: Программа футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва /под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П.Губы.-М.: Человек, 2015.-208 с.
8. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол.-3-е изд., испр., доп.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-207 с., ил.-(Азбука спорта).
9. Wein H. spielintelligenz im Fussball- kindemab traineren. Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2012 368 pages.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
1. Бола ҳақида нималарни билиш лозим.....	4
2. Мактабгача ёшдаги болалар учун мураббий ким.....	10
3. Биринчи машғулотга тайёргарлик.....	11
4. Машғулотни тайёрлов қисми (чигил ёзди).....	12
5. Машғулотни асосий қисми.....	15
6. Машғулотни якуний қисми.....	18
7. Агар бола шуғулланишдан бош тортса, нима қилиш керак.....	19
8. Ота-оналар билан қандай тўғри мулоқотга киришиш мумкин.....	20
9. Мактабгача ёшдаги болалар билан ишлаш бўйича умумий тавсиялар.....	22
10. Амалий машқлар.....	24
А. 3-ёшли болалар учун машқлар.....	24
Б. 4-ёшли болалар учун машқлар.....	28
В. 5-ёшли болалар учун машқлар.....	33
Г. 6-ёшли болалар учун машқлар.....	39
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	44