

A.A. Artıqov, S.N. Pulatov, A.A. Tulaganov

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (MINI-FUTBOL)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası

A.A. ARTIQOV, S.N. PULATOV, A.A. TULAGANOV

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (MINI-FUTBOL)**

Darslik

61010300 – Sport faoliyati (mini-futbol)

**TOSHKENT
"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI" - 2024**

UO'K: 796.332.6.015.1(075.8)

KBK: 75.578 ya73

Mualliflar:

A.A. Artikov – *pedagogika fanlari doktori (Dsc), dotsent;*

S.N. Pulatov – *"Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsent v.b.;*

A.A. Tulaganov – *"Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi.*

Taqrizchilar:

L.Z. Xolmurodov – *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktor o'rinbosari, dotsent;*

Sh.U. Abidov – *pedagogika fanlar nomzodi, professor.*

A.A. Artiqov, S.N. Pulatov, A.A. Tulaganov. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (mini-futbol) / darslik. T: - **"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI"**, 2024 - 372 bet

Darslik mazkur fanni 61010300-Sport faoliyati (mini-futbol) ta'lim yo'nali-shining namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib, mini-futbol o'yinida texnik tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlar va o'quv-mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni tashkil qilish, taktik tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlar va ularni o'quv-mashg'ulotlarida ketma-ket o'rgatish, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni oshirish masalalari yoritilgan. Darslik 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) talabalari uchun yaratilgan. Bundan tashqari pedagogika oliyo'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, umumta'lim maktablari o'qituvchilar foydalanishlari mumkin.

Учебник написан на основе примерной программы образовательного направления спортивной деятельности (мини-футбол) 61010300, которая охватывает информацию о технической подготовке в игре в мини-футбол и организации технической подготовки на тренировках, данные о тактической подготовке и их последовательной отработке на тренировках, физической подготовке и улучшающих физические качества. Учебное пособие создано для студентов специальности 61010300 – спортивная деятельность (по видам деятельности). Кроме того, учебник может быть использован студентами факультетов физического воспитания высших учебных заведений, детско-юношеской спортивной школ, учителями общеобразовательных школ.

The textbook is written on the basis of the approximate program of the educational direction of sports activity (mini-football) 61010300, which covers information about technical training in the game of mini-football and the organization of technical training in training, data on tactical training and their consistent training in training, physical training and improving physical qualities. The textbook was created for students of the specialty 61010300 – sports activity (by type of activity). In addition, pedagogy can be used by students of physical education faculties of higher educational institutions, children's and youth sports schools, teachers of secondary schools.

ISBN: 978-9910-8853-5-8

© **A.A. Artiqov, S.N. Pulatov, A.A. Tulaganov, 2024**

© **"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI"**, 2024

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Hukumatimiz tomonidan olib borayotgan odilona siyosat mamlakatimiz sportini gullab-yashnashiga hissa qo'shmoqda. O'zbekistonimizda mustaqillikdan so'ng sportni rivojlantirish dolzarb masalaga aylandi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2020-yil 3-noyabrdagi PF-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-sonli "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori hamda ushbu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu ish muayyan darajada xizmat qiladi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashda sport ishlarini yanada takomillashtirish, zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda. Bu esa, so'nggi yillarda o'zbek mini-futbolchilari bir qancha xalqaro musobaqalarda qatnashib,

yaxshi natijalar ko'rsatishiga sabab bo'lmoqda. Ammo, bu natijalarga qaramay bizning mini-futbolchilar Osiyoning yetakchi futbol jamoalari – Eron, Yaponiya, Xitoy, Koreya terma jamoalaridan ortda qolishimiz ular bilan bahsda ko'zga tashlanib qolmoqda. Bunga esa bir qancha sabablar o'z ta'sirini ko'rsatdi.

Mini-futbol mutaxassis va murabbiylari tomonidan bildirilgan fikrlarda, mini-futbolchilarimiz jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish bo'yicha ancha orqada ekanligi ta'kidlangan. O'zbekiston mini-futbol mutaxassis va yetakchi murabbiylar, bizning mini-futbolchilarimiz mavsum boshlanishi arafasida xalqaro maydonlarda zarur natijalarga erisha olmasliklari, mavsumga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklari maromiga yetkazilmaganligi sabab qilib ko'rsatilmoqda.

Mini-futbolda o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik, taktik va jismoniy tayyor-garliklarni o'quv-mashg'ulotida samarali tashkil etish, ularni nazorat qilishda turli usullar va vositalar bo'yicha to'g'ri axborotga ega bo'lishni talab qiladi. Ushbu darslik mini-futboldagi o'quv-mashg'ulot va musobaqa vazifalarini to'g'ri bajarish uslubiyatiga bag'ishlangan. Bu esa mini-futbol sport turida texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri rejalashtirish sportchilar mashg'ulot jarayonini boshqarishning eng muhim elementlaridan biridir. Zamonaviy mini-futbolda yuqori darajadagi natijalar mini-futbolchilarni tayyorlash shaklini muntazam ravishda izlash zaruriyatini belgilab beradi. Yuqori malakali mini-futbolchilarning musobaqa davri qisqa kunda davom etishini hisobga olganda, mashg'ulot va musobaqa yukla-malarini baholash hamda rejalashtirish bilan bog'liq.

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish ma'lum bir vaqt uchun ko'zda tutilgan muayyan vazifalar, eng maqsadga muvofiq mashg'ulot shakllari, vosita va uslublari, shuningdek, moddiy

texnika vositalari bilan ta'minlanganlikdan iborat. Texnik, taktik hamda jismoniy tayyorgarliklarni o'quv-mashg'ulotida rejalashtirish murabbiy faoliyatidagi eng zarur ishlardan biri hisoblanadi. Chunki, pedagogik jarayonni belgilab olish murakkab ish bo'lib, alohida e'tibor hamda ko'nikma talab etadi.

Zamonaviy mini-futbol bilan shug'ullanuvchilardan, ularning turli tayyorgar-ligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning yanada taraqqiy etgan, mukammal tashkiliy shakllari, uslublari va vositalarini izlab topish zarur. Bu o'z navbatida, murabbiydan yuqori darajada bilim va ko'nikmalarni, sport mashg'ulotiga ilmiy asosda yondashishni taqozo etadi. Shunday yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun mini-futbol mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega. Chunki yosh bolalarda o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalarga juda ko'p narsa bog'liq. Ayniqsa, mini-futbolchilarni turli tayyorlov bosqichidagi texnik, taktik va jismoniy tayyor-garliklari alohida ahamiyat kasb etadi. Bu mini-futbolchilar texnik-taktik harakat-larni qay darajada to'g'ri o'rganganligi, keyingi ularni professional hayotlarida o'z aksini topadi. Texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri o'rgatish orqali oshirish, mini-futbolchilarni kamchiliklarini o'z vaqtida to'g'rilash – bu mashg'ulotning asosiy omillaridandir. Chunki noto'g'ri o'zlashtirilgan texnikani keyinchalik to'g'rilash qiyin bo'ladi, ba'zida esa to'g'rilanmaydi. Shuning uchun mini-futbolchilarni tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Zamonaviy futbol musobaqalarida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va o'yin shiddatining nihoyatda o'sib borayotganligi o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, psixologik, nazariy, integral tayyor-garliklarda ham yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqozo etadi. Yuksak mahorat, keng jismoniy va funksional

imkoniyatlarga ega, iste'dodli hamda raqobatbardosh mini-futbolchilarni tayyorlash muammosi muqobil va samarador pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish zaruriyatini belgilab bermoqda. Albatta, bugungi kunda ushbu yo'nalish bo'yicha boy ilmiy tajribalar, samarali uslubiy tavsiyalar, amaliy ahamiyatga molik ilmiy tadqiqot xulosalari mavjud.

Mini-futbolning jozibasi shundan iboratki, uni, qoidaga ko'ra, o'yin maydoni-ning katta bo'lmagan o'lchamlari tufayli o'yinchilarning harakatlarini bir paytning o'zida ko'plab tomoshabinlar tomosha qilishlari mumkin. Mini-futbol, ayniqsa, shunisi bilan ommaviylashganki, u yakka kurashlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi. O'yinchi raqibi bilan kuch, epchillik, chidamlilikda musobaqalashishi mumkin. Shu tufayli aksariyat mini-futbolchilar o'yin maydonida qiyinchilik bilan kurasha olish qobiliyati bilan ajralib turadilar.

Ba'zi-bir sport turlarida natijali shug'ullanishlar uchun yuqori texnika yoki ma'lum bir jismoniy holatga erishish talab qilinadigan bir paytda, mini-futbol bilan boshlovchilar ham shug'ullanishlari va uning jozibasini his qilishlari mumkin. Biroq, tabiiyki, sportchi yoki jamoa qanchalik yaxshi bo'lsa, ularning o'yin darajasi ham shunchalik yuqori, uning o'zi esa mini-futbolchi va tomoshabin uchun shunchalik qiziqarliroq bo'ladi.

Sportchilar faoliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar orqali tarbiya-lash mini-futbolda jiddiy ijobiy omil (faktor) sifatida e'tirof etish mumkin. Har qanday mashqlar ham tarbiyaviy samarani beravermaydi, biroq mini-futbol, ayniqsa, mustaqil ijodiylik bilan ajralib turadi. Nisbatan qisqa maydonda harakatlanadigan o'yinchilarga butun jamoa manfaatlari uchun o'zlarining g'oyalaridan foydalanishning hisobsiz imkoniyatlari taqdim qilinadi. Yuqori mahoratli o'yinchi bitta o'yin davomida qandaydir bitta muvaffaqiyatli yechimni bir necha marta

qo'llashiga to'g'ri keladi. Doimiy raqobatlar orqali kurashlar, vaziyatlarning almashishi, hujum qilish va himoyalash zarurligi beixtiyor sanoqli lahzalar ichida yangi yechimlarni qidirish zaruratini chaqiradi. Vaziyatlarni tezkorlik bilan baholay olish va tezkorlik bilan bu yechimlarni topish shu bilan bog'lanadi. Kurash jarayonida vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish iroda kuchini ham rivojlantiradi.

Bugun dunyoda mini-futbol sportining nafaqat g'oliblik natijalarini oshirib borish vazifasi, balki ijtimoiy, iqtisodiy, xalqaro hamkorlik va birdamlik, shuningdek tarbiyaviylik ahamiyati ham borligi ma'lum. Mazkur vazifalar asosida sport turi bugungi kunda umumbashariy qadriyatlarining eng asosiylaridan biri ekanligini qayd etish lozim. Ma'lum jismoniy mashqlar bilan murabbiy qo'l ostida shug'ullanish, musobaqalarda ishtirok etish va sport natijalarini qo'lga kiritish sportning mohiyatini tashkil qiladi. Mini-futbol sport turi bilan shug'ullanuvchilar deyilganda dastlab ko'z oldimizda kelishgan qad-qomatli inson tasvirlanadi. Shu bilan birga sport insonni nafaqat jismonan, balki aqlan, axloqan, ma'nan tarbiyalash imkoniyatga ham ega. Bu o'rinda mini-futbol sportining jamiyatda tutgan o'rni, uning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ma'lumotlar muhim ahamiyatga ega ekanligini keltirib o'tish lozim.

Insoniyatning rivojlanishi bilan bir vaqtda turli sohalar, yo'nalishlar rivojlanib keldi. Buni biz ishlab chiqarish, madaniyat, ilm-fan, shuningdek, sportda ham ko'rishimiz mumkin. Tarixiy manbalar, arxeologik qazilmalar ajdodlarimiz qadim-dan hozirgi sport atamasini o'zida mujassamlashtirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganidan dalolat beradi. O'sha paytda insonlar turmush tarzi, yashash sharoitiga hamohang tarzda u yoki bu turdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ehtiyoj bo'lgan.

Keyinchalik, insonlar ongining takomillashuvi, jamiyat-ning o'zgarishi, davrlar almashinuvi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'ziga xos shakllarini ishlab chiqishni talab qilgan. Natijada, bugun biz fikr yuritmoqchi bo'layotgan mini-futbol sport turining ahamiyatining muhimligi ma'lum bo'ladi.

Zamonaviy mini-futbol sport turi o'z oldiga faqatgina sport natijalarini egallashni emas, shug'ullanuvchini har tomonlama tarbiyalashni ham maqsad qilib qo'yadi. Bu maqsad o'z ichiga qator yo'nalishlar va tarbiya sohalarini qamrab oladi. Sportchining ma'naviy-axloqiy tarbiyasi, psixologik barqarorligini va irodaviy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirilishi lozim bo'lgan vazifalar sirasiga kiradi. Sportning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati ham shundadir. Shu bilan birga bu sport turi umuminsoniy qadriyat sifatida ham o'z mavqeiga ega. Bu sport turining ijtimoiy xarakteri insonni shaxs sifatida tarbiyalashdagi o'rni beqiyosdir.

Mini-futbol sport turining yana bir ahamiyatli jihati shundaki, bunda shug'ullanuvchining vaqti mazmunli o'tadi. Turli maqsadlarda (salomatlikni tiklash va mustahkamlash, sport natijalari va b.) sport bilan shug'ullanish jarayonida va mashg'ulotlardan so'ng ham shug'ullanuvchilarning vaqtlari bekorga sarflanmas-liklari aniqlangan. Turli darajadagi shug'ullanuvchilar (havaskorlar, yuqori malakali sportchilar) bilan o'tkazgan suhbatlar bildirilgan fikrlarning isbotini topadi. Barcha holatda ham shug'ullanuvchilar mashg'ulot va mashg'ulotlardan keyin vaqtlarini tejashlari, aniq rejalashtirilgan kun tartibi asosida faoliyat olib borishlari aytib o'tilgan.

Hozirda zamonaviy mini-futbol sport turing mashg'ulotlarida shug'ullanuvchini ma'naviy-axloqiy tarbiyalash masalasi alohida ko'rsatib o'tilgan. Sport bilan shug'ullanish jarayonida shaxsiy axloqiy xususiyatlarni tarbiyalash, axloq normalari

doirasida kamol topish masalalari mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismi sifatida o'z aksini topadi. Murabbiylar, sport mutaxassisleri mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash ishlarini ham olib boradilar. O'zaro munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yish, shug'ullanish tartib-qoidalarini hurmat qilish, murabbiyning topshiriqlarini bajarish kabilar mashg'ulot jarayonida o'ziga xos ahamiyatga ega. Jamoani hurmat qilish, murabbiy va jamoa rahbari tomonidan berilgan vazifalarni to'la amalga oshirish masalalari mashg'ulotlar jarayonida sportchi tomonidan o'zlashtiriladi, bu boradagi ko'nikma va malakalar takomillashtirilib boriladi. Bu bilan shug'ullanuvchining ma'naviy-axloqiy sifatlari tobora tarbiyalanib boradi.

Hozirga kelib mini-futbol sport turi dunyo mamlakatlari umumiy mada-niyatining bir qismiga aylanib bormoqda. Bu sport turisiz mamlakatlar rivojini tasavvur qilib bo'lmaydi. Shu bilan birga sport turi davlatlarning xalqaro maydondagi obro'sini oshirishga ham xizmat qilmoqda. Zero, hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tezda tanita olmaydi. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning har bir chiqishlari ular yashaydigan davlat nomi bilan tilga olinadi. Egallangan har bir g'alaba yoki yutuq bevosita sportchining vatani nomi bilan birgalikda e'lon qilinadi. Ma'lumki, sportchilarni taqdirlash jarayonida ularning vatanlari bayrog'i ko'tarilib, davlat madhiyasi yangraydi. Bu an'ana tusiga kirganligi barchamizga ma'lum.

Bildirilgan fikr va mulohazalarni umumlashtirgan holda aniq bir xulosaga kelish mumkin. Demak, mini-futbol sport turi yoshlar tarbiyasida va mamlakatning ijtimoiy hayotida, uning dunyo hamjamiyatida tutgan o'rnini, nufuzini oshirishda katta ahamiyatga ega. Agar mamlakatda bu sport turi bilan

Keyinchalik, insonlar ongining takomillashuvi, jamiyat-ning o'zgarishi, davrlar almashinuvi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'ziga xos shakllarini ishlab chiqishni talab qilgan. Natijada, bugun biz fikr yuritmoqchi bo'layotgan mini-futbol sport turining ahamiyatining muhimligi ma'lum bo'ladi.

Zamonaviy mini-futbol sport turi o'z oldiga faqatgina sport natijalarini egallashni emas, shug'ullanuvchini har tomonlama tarbiyalashni ham maqsad qilib qo'yadi. Bu maqsad o'z ichiga qator yo'nalishlar va tarbiya sohalarini qamrab oladi. Sportchining ma'naviy-axloqiy tarbiyasi, psixologik barqarorligini va irodaviy sifatlarini tarbiyalash sport mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirilishi lozim bo'lgan vazifalar sirasiga kiradi. Sportning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati ham shundadir. Shu bilan birga bu sport turi umuminsoniy qadriyat sifatida ham o'z mavqeiga ega. Bu sport turining ijtimoiy xarakteri insonni shaxs sifatida tarbiyalashdagi o'rni beqiyosdir.

Mini-futbol sport turining yana bir ahamiyatli jihati shundaki, bunda shug'ullanuvchining vaqti mazmunli o'tadi. Turli maqsadlarda (salomatlikni tiklash va mustahkamlash, sport natijalari va b.) sport bilan shug'ullanish jarayonida va mashg'ulotlardan so'ng ham shug'ullanuvchilarning vaqtlari bekorga sarflanmasliklari aniqlangan. Turli darajadagi shug'ullanuvchilar (havaskorlar, yuqori malakali sportchilar) bilan o'tkazgan suhbatlar bildirilgan fikrlarning isbotini topadi. Barcha holatda ham shug'ullanuvchilar mashg'ulot va mashg'ulotlardan keyin vaqtlarini tejashlari, aniq rejalashtirilgan kun tartibi asosida faoliyat olib borishlari aytib o'tilgan.

Hozirda zamonaviy mini-futbol sport turing mashg'ulotlarida shug'ullanuvchini ma'naviy-axloqiy tarbiyalash masalasi alohida ko'rsatib o'tilgan. Sport bilan shug'ullanish jarayonida shaxsiy axloqiy xususiyatlarni tarbiyalash, axloq normalari

doirasida kamol topish masalalari mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismi sifatida o'z aksini topadi. Murabbiylar, sport mutaxassislari mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash ishlarini ham olib boradilar. O'zaro munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yish, shug'ullanish tartib-qoidalarini hurmat qilish, murabbiyning topshiriqlarini bajarish kabilar mashg'ulot jarayonida o'ziga xos ahamiyatga ega. Jamoani hurmat qilish, murabbiy va jamoa rahbari tomonidan berilgan vazifalarni to'la amalga oshirish masalalari mashg'ulotlar jarayonida sportchi tomonidan o'zlashtiriladi, bu boradagi ko'nikma va malakalar takomillashtirilib boriladi. Bu bilan shug'ullanuvchining ma'naviy-axloqiy sifatlari tobora tarbiyalanib boradi.

Hozirga kelib mini-futbol sport turi dunyo mamlakatlari umumiy mada-niyatining bir qismiga aylanib bormoqda. Bu sport turisiz mamlakatlar rivojini tasavvur qilib bo'lmaydi. Shu bilan birga sport turi davlatlarning xalqaro maydondagi obro'sini oshirishga ham xizmat qilmoqda. Zero, hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tezda tanita olmaydi. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning har bir chiqishlari ular yashaydigan davlat nomi bilan tilga olinadi. Egallangan har bir g'alaba yoki yutuq bevosita sportchining vatani nomi bilan birgalikda e'lon qilinadi. Ma'lumki, sportchilarni taqdirlash jarayonida ularning vatanlari bayrog'i ko'tarilib, davlat madhiyasi yangraydi. Bu an'ana tusiga kirganligi barchamizga ma'lum.

Bildirilgan fikr va mulohazalarni umumlashtirgan holda aniq bir xulosaga kelish mumkin. Demak, mini-futbol sport turi yoshlar tarbiyasida va mamlakatning ijtimoiy hayotida, uning dunyo hamjamiyatida tutgan o'rnini, nufuzini oshirishda katta ahamiyatga ega. Agar mamlakatda bu sport turi bilan

shug'ullanuvchilar soni tobora ortib borsa aholining ommaviy salomatlik darajasi ham yuksalib borishi kuzatiladi. O'z-o'zidan sport sohasida xalqaro maydonlarda erishilayotgan natijalar salmog'i yuqorilab boradi. Bu bilan esa mamlakatda yashaydigan insonlarning har tomonlama sog'lom va barkamol bo'lishi ta'minlanadi.

Bolalar sport maktablari sportchilarning sog'ligini mustahkamlash va ularni seksiyalar, guruhlardagi mashg'ulotlarga jalb qilish, qobiliyatli, iqtidorli mini-futbolchilarni aniqlashda universitet talabalarining butun respublika bo'yicha musobaqalarida ishtiroki alohida o'rin egallaydi. Mini-futbol bilan tizimli ravishda shug'ullanish yoshlarning harakat faolligining umumiy darajasining ortishiga ko'maklashadi. Bunda o'quv-mashg'ulotlarda sport pedagogik mahoratni oshirish faqatgina, futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi vositasi sifatida emas, balki shug'ullanuvchilarning aqliy qobiliyatini oshirish va turli o'quv fanlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari davomida vujudga keladigan toliqishni kamaytirish vositasi sifatida qaraladi.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Futbol nazariyasi va uslubi" kafedrasida professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqilgan hamda undan mini-futbol sport turi bilan shug'ullanuvchilar, murabbiy va mutaxassislar o'z mashg'ulot faoliyatlarida foydalanishlari mumkin.

I BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHI MINI-FUTBOLCHILARINI TAYYORLASHDA BARCHA YOSH GURUHLARIGA MOS MAVZULAR

1.1. Sport mashg'uloti usullari

Sport mashg'ulotining maqsadi ruhiy tetiklik va axloqiy poklik bilan garmonik munosabatda yuqori jismoniy rivojlanishdan iborat. Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va axloqiy kodeks talablari ruhida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qat'iy bajarishlari lozim. Sport mashg'uloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlari rivojlanadi, serunum mehnat va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan malakalar o'zlashtiriladi.

Bu vazifalar yuqori malakali sportchilar tayyorlashning butun davri mobaynida hal qilinadi. Vazifalarni hal etish doimo rejalashtirilishi, nazorat qilinishi va baholanishi zarur.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usullariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan ma'lumdir. Bu yerda ularni sport mashg'ulotiga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini ibtidoiy o'zlashtirish bu harakatlarni amaliy o'zlashtirish usullaridan boshqa narsa emas.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maq-sadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi.

Bir usulning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Qat'iy tartiblashtirilgan usuldan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinashish emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qara-tilgan.

O'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Ular uch guruhga: ta'lim berish, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy guruhlariga bo'linadi.

Shu sababli bu prinsipial jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir shug'ullanuvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun oliy ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak.

Bu vazifalarni ado etishda o'quv-mashg'ulot jarayonlari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilishlari kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, shug'ullanuvchilarning qiziqib, mashq bajarishlarida katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni tekshirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. Shundagina shug'ullanuvchilarning faolligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatan ham o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p qirrali jarayondir. Mashg'u-lotda didaktik prinsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloq tarbiyasi yaxshi yo'lga qo'yilganda qo'yilgan vazifalarni to'la amalga oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitlarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari bilan uzviy bog'lab olib borilganda shug'ullanuvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kasb tanlash, mehnat qilishga tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Shuning bilan birgalikda "Soha murabbiy" kasbiga ham shug'ullanuvchilarni qiziqtirish ko'zda tutilmog'i kerak.

Amaliyotchilar o'z mashg'ulotlarida, nazariy tushuncha berish bilan birga yuqoridagilarni nazarda tutishlari kerak.

O'quv-mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishish uchun konspektga qarang.

1.2. O'quv-mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlari

O'quv-mashg'ulot jarayoni maktabda turli shakl va mazmunda bo'ladi. Lekin ular bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

O'quv-mashg'ulot jarayonining maqsadi – shug'ullanuvchilarni o'zi tomon og'dirib, oldiga qo'yilgan maqsadga erishishda katta ahamiyat kasb etadi.

O'quv-mashg'ulot tuzilishi deganda 80 daqiqa davomida muayyan mashq-larning tuzilishi va uni o'rgatilishi tushuniladi. O'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilish jihatidan 3 qismdan iborat – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

O'quv-mashg'ulot qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

O'quv-mashg'ulotning turlari (tiplari) uning oldiga qo'yilgan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, mustahkamlash, aralash va hisobga olish o'quv mashg'ulotlaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning ko'rsatishicha, o'quv-mashg'ulot faqat bir xilda olib borilmasligi, murabbiy o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish o'quv-mashg'ulotlari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda murabbiy bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar,

suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, o'qituvchi va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish o'quv-mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rgatiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalari oshiriladi. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash o'quv-mashg'ulotlarida o'tilgan materiallarni takomillashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash o'quv-mashg'ulotlarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalar birgalikda olib boriladi.

Hisobga olish o'quv-mashg'ulotlari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligini inobatga oladi. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari shaklida tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

O'quv-mashg'ulotlarning barcha turlarida gimnastika, yengil atletika (3-guruhdan boshlab), sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, kurash, badiiy gimnastika kabi sport turlarining asosiy mazmuni va elementlari o'tiladi.

1.3. Futbol o'quv-mashg'ulotlarida saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridir. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyotini

tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar futbolchini qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan-joyga ko'chish usullari.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf – shug'ullanuvchilarning, ya'ni futbolchilarni birgalikda jamoa bo'lib harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylashishidir.

Mashg'ulotda safni murabbiy va shug'ullanuvchilar (jamoalar sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilar), odatda, belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi bir qadam yoki o'qituvchi belgilangan oraliqda joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – shug'ullanuvchilarning qatorida bir qadam yoki murabbiy belgilagan oraliqda joylashishidan iborat safdir.

Futbol o'quv mashg'ulotlarida saf usullari. Saf usullari – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. "Saflaning!" Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safda turadilar.

2. "To'g'ri turing!" Bu buyruqqa ko'ra saf tinch turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. "To'xtang!" Bu buyruqqa ko'ra harakat (mashq) to'xtatiladi.

4. "Erkin turing" Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyog'ini tizzasidan bo'shatib, erkin turadilar.

5. "O'ng (chap) oyoqda – erkin turing!" Shug'ullanuvchi o'ng (chap) oyoqni o'ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi. Bu buyruq orasi ochiq safda qo'llaniladi.

6. "Tarqaling!" – shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashishadilar.

Futbol o'quv mashg'ulotlarida saflanish va qayta saflanishlar.

Saflanishlarda murabbiy barcha shug'ullanuvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish shug'ullanuvchilarning murabbiy buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlardir.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: "Bir (ikki, uch) qatorga saflaning!" buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan sardor yoki navbatchi old tomonga qarab "Saf tik turish" holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

O'quv-mashg'ulotga hozirlik ko'rish to'g'risida buyruq berishdan oldin navbatchi jamoani mashg'ulotga saflantiradi, uni sanatadi va murabbiyni buyrug'ini kutadi.

Jamoaning futbolchilari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Navbatchi keyin eng qisqa yo'l bilan murabbiy turgan tekislikka

borib, safga yuz tomon turadi. Murabbiy salomlashib, jamoa javob qaytargandan so'ng navbatchi murabbiyning keyingi topshirig'ini takrorlaydi va jamoaga qo'shiladi.

O'quv-mashg'ulot boshlanishidan oldin buyruq berilishiga murabbiyning jiddiy munosabatda bo'lishi, saflanib mashqni bajarish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ketma-ket qatorga saflanish – “Bir (ikki, uch) ketma-ket qatorga - saflaning!” buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh murabbiyning/navbatchining orqasida safla-nadi.

Qayta saflanish – bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma-yon qatorga saflanish. Dastlab “birinchi” va “ikkin-chiga” sanab chiqilgandan keyin, “Ikki qatorga saflaning!” buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob – bir), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob – Ikki) va birinchi turganni orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob – uch).

Bir qatordan uch yonma-yon qatorga saflanish.

Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: “Uch qatorga – saflaning!”. Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar. Birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yoniga qo'yadilar, va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yoniga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi:

“Bir qatorga saflaning!” Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan “qirra bo'lib” qayta saflanish. Guruhda dastlabki “6-3-joyda, 6-4-2-joyda” va hokazo, sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: “Sanoqlar bo'yicha yuring!” Shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. Murabbiy birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq “6-3-joyda” deb sanalganda 7 gacha; “9-6-3-joyida” deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: “O'z joylaringizga yuring!”, safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

Murabbiy safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar “bir”, “ikki”... deb sanab turadi.

Qatordan bo'linmalarining qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash.

Dastlab uchtdan, to'rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: “Bo'linmalar”! 3-4 va hokazo qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarilab yuring!”.

Bu buyruqqa ko'ra sanab chiqilgan bo'linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo'lgunga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: “Guruh, to'xtang”. Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. “Orqaga – buriling!”

2. “Bo'linmalar, bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab – yuring!”

3. “Guruh – to'xtang!”

So'nggi buyruq shug'ullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

Bir ketma-ket qatordan “qirra bo'lib” uch ketma-ket qatorga sarflanish.

Uchtadan sanab chiqilganda keyin quyidagi buyruq beriladi: "Birinchilar, ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam o'ngga – yuring, ikkinchilar ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam chapga – yuring!".

YaAna avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joylaringizga – yuring!". Qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma-ket qatorga burilib saflanish. Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: "Ikki (uch, to'rt va hokazo) qator bo'lib, chap tomonga – yuring!" (qoida bo'yicha buyruq guruh zal yoki maydonchaning yuqori yoxud pastki tarafida bo'lgan chog'ida beriladi). Birinchi ikki (uch, to'rt va hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.

Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin. Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi;

1) "O'ngga – buriling!"

2) "Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap) tomonga aylanib – yuring!" O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib taalluqli buyruqlar berila-digan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1) "Markazdan – yuring" (odatda, bu buyruq zal maydonining o'rtasidan beriladi).

2) "Bittadan ketma-ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib – yuring!". Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

3) "Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan kiring!"

Bu buyruq qatorlar zalning (maydonchaning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda to'rt, sakkiz va hokazo ketma-ket qatorga saflash mumkin.

Avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: "Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib yuring!". Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket qator o'ngga, chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchrashganda quyidagi buyruq beriladi: "Bir ketma-ket qator bo'lib markazdan – yuring!"

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: "Ikki doiraga – saflaning!" (dastlab uchtadan saflab chiqiladi). Ijro buyrug'i bo'yicha birinchi raqamdagilar joyida turadilar, ikkinchi raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo'ylab o'ng tomonga bir qadam quyadilar.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: "Bir doiraga – saflaning!"

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar;

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu guruhi o'quv-mashg'ulotda o'tiladigan umumrivojlanti-ruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Maydonda futbolchilarning o'quv-mashg'ulotda saflanishlarining ko'rinishi.

Ikki qator bo'lib joylashish. Bunda shug'ullanuvchilar ikki qator bo'lib murabbiyga qaragan holda joylashadilar. Joylashgan

shug'ullanuvchilar bo'yi balandlar oldin, keyin kichik bo'lgan shug'ullanuvchilar joylashadilar.

Shaxmat singari joylashish. Bunda shug'ullanuvchilar ikki qatorga oralarini ochib bir-birlariga tegmagan holda masofada joylashadilar.

Doira bo'lib joylashish. Shug'ullanuvchilar doira shaklida bir-birlariga tegma-gan holda joylashadilar.

Yarimoysimon shaklida joylashish. Shug'ullanuvchilar murabbiyga qaragan holda yarimoysimon shaklida joylashadilar.

1.4. Yurish va yugurish mashqlarini o'tkazish

Yurish va yugurish mashqlarini o'tkazish uchun yarim va chorak hissa o'lchovdagi asarlar: marsh, qo'shiq, polka va hokazolar qo'llaniladi. Sanoq qoidaga ko'ra choraklik asosida olib boriladi. Yurib ketayotganda to'xtash uchun musiqa jumlasining birinchi hisobiga dastlabki buyruq: "Guruh, beshinchi hisobga esa, to'xtang!" – ijro buyrug'i beriladi.

Yugurishda musiqa jo'rligi uchun ikki va chorak hissali o'lchovdagi musiqa asarlari: polka, qo'shiq va boshqalar qo'llaniladi.

Sanoq (musiqa asariga qarab) chorakliklari singari sakkiz bo'laklar bo'yicha olib boriladi.

Yugurishdan so'ng harakat to'xtatilmasdan yurishga o'tiladi. Yugurishdan yurishga va teskari o'tish uchun dastlabki buyruq – "Guruh" – musiqa davrining oxirgi jumlasining birinchi hisobiga, ijro "yuring (yuguring)! buyrug'i – 7 hisobga beriladi.

Sakrashlardan so'ng yurishga o'tish tavsiyaya etiladi. Buyruq quyidagicha: musiqa davri oxirgi jumlasining 5-hisobiga "Turgan joyda" va 8-hisobiga – "yuring" deb beriladi.

Yurish (2-3 daqiqa davomida) bu yoshda katta yuklamalarni boshdan kechiradigan tovon-boldir suyaklarining mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Yurishdan keyin turli-tuman yugurish usullari keladi (mayda qadamlar bilan yugurish, sonlarni juda yuqoriga ko'tarish bilan yugurish, "chalkash" qadamlar bilan yugurish, har ikkala tomonga 360° ga aylanish bilan yugurish, orqa bilan yugurish va boshqalar). Odatda bu mashqlar o'yinqarorlik yo'nalishida to'plar, sakrash arqonlari va hokazolardan foydalanish bilan estafetalar ko'rinishida beriladi (5-10 daqiqa). So'ngra muskullarning asosiy guruhlar uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar jamlanmasi taklif qilinadi (8-10 ta mashq, 7-8 daq). Darsning vazifa-lariga bog'liq ravishda harakatdagi tezlik-kuch, tezlik, kuch mashqlari va o'yin mashqlari (harakatli o'yinlar) majmualarini bajarish talab qilinishi mumkin. Darsning bu qismiga, shuningdek, snaryadlarda va boshqa turli xil buyumlar bilan bajariladigan – jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, nafas organlarining mustahkamlanishiga ko'maklashuvchi mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi mashqlar, asosiy o'yin harakatlarining o'zlashtirilishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar ham kiradi (10-15 daq).

Murabbiy o'quvchilariga o'zini mashg'ulotlarga jismoniy va psixologik jihatdan to'g'ri tayyorlashini o'rgatishi shart. Badanni qizdirishning zarurligini izohlaydigan uchta klassik sabablar mavjud:

1. Bo'g'inlar va butun organizmni safarbar qilish, qon oqimini rag'batlantirish, muskullarning temperaturasini ko'tarish va ularni cho'zish. Bu o'yinchilarga harakat diapazonini kengaytirish va jarohatlanishlardan qochish imkonini beradi.

2. O'yinchining mashg'ulotlarda qatnashish faoliyatidan maksimal darajada foydalanish. Organizm respirator (nafas

yo'llari) va sirkulyator (qon aylanish) tizimlarining asta-sekin yuklanishida ko'proq ishlashga qobiliyatli bo'ladi. Zo'riqish jismoniy faoliyat, agar organizm yetarlicha qizdirilmagan bo'lsa, organizmni muddatidan oldin toliqtiradi.

3. Psixologik va aqliy tayyorlash. Miya ham mashg'ulotlarning spetsifik (o'ziga xos) vaziyatlariga shaylanishi lozim. O'yindagi ko'chishlarning variantlarini xayolda "aylantirish" bilan miya o'z ishini faollashtiradi va mashg'ulotlarda zarur bo'lgan usullarga fokuslanadi.

Badanni mahsuldor qizdirish uchta fazadan tarkib topadi:

1. Bu fazaning maqsadi – organizmni asta-sekin safarbar qilishdan iborat. Yengil yugurish mashqlari tananing temperaturasi va yurak qisqarishlari chasto-tasini oshirishga yo'naltiriladi.

2. U ham organizmni asta-sekin ishlashga tortishga yo'naltiriladi va muskullarning asosiy guruhlarini cho'zishni hamda bo'g'inlarga ishlov berishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. O'yinda harakatga keltiriladigan muskullar va bo'g'inlar – yelka, son va oyoq muskullari va bo'g'inlariga asosiy e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

3. Bu oxirgi faza ko'proq intensiv bo'lib hisoblanadi. Bu yerda ko'proq tezkor sur'atdagi harakatlar qo'llaniladi, o'yin harakatlarini imitatsiyalashga (o'xshatishga) urg'u beriladi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, qayishqoqlik va cho'zilishga qaratilgan mashqlardan keyin 2-fazada, bu fazaga o'tishdan oldin tana temperaturasi va yurak qisqarishlari chastotasini yana ko'tarish uchun yengil yugurishni kiritish zarur bo'ladi.

Bu uchta fazaning oxiriga kelib o'yinchilar mashg'ulot mashqlaridan maksimal darajada foyda olishga aqliy va jismoniy jihatdan tayyor bo'ladilar. Aksariyat murabbiylarda 1- va 2-fazalarni to'ldirish uchun keragidan ortiq materiallar topiladi,

shu sababli mazkur bobda faqatgina 3-faza uchun maxsus ko'zda tutilgan materiallar ko'rib chiqiladi.

1-mashq. Vazifa: aks ta'sirni (reaksiyani) ishlab chiqish va harakat yo'nalishini o'zgartirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: bir guruh o'yinchilar tezlik va yo'nalishni o'zgartirish bilan kvadrat ichida yuguradilar. Kutilmaganda murabbiy qandaydir bir sonni (aytaylik, "to'rt") qichqirib aytadi, shundan keyin o'yinchilar mumkin qadar tezroq bir-birlarining qo'llaridan mahkam ushlagan yoki bir-birlarining yelkalaridan quchgan holda aytilgan sondagi guruhlariga bo'linishlari lozim. Kechikkanlar hazil tariqasida jazolanadilar (masalan, qo'llarni cho'zgan holda har bir oyoqda uch martadan sakrash). So'ngra yugurish qaytadan boshlanadi, murabbiy esa boshqa bir sonni aytadi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy yuklamani kuchaytirishi mumkin. Yugurish davomida, o'yinchilar guruhlariga birlashgunga qadar qarama-qarshi tomonga yugurib borishlari uchun murabbiy kvadrat tomonlaridan birini aytishi, yoki ularga turli topshiriqlar berishi (fintni o'xshatish, orqa bilan yugurish va hokazolar) mumkin.

2-mashq. Vazifa: aerob ishlash va tezlikni o'zgartirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar taxminan 1 m intervalga ega bo'lgan ikkita kolonnaga saflanadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan koridor (yo'lak) hosil qilinadi. Kolonnalar asta-sekin yugurish bilan bayroqcha yoniga yetib boradilar, uni egadilar va xuddi o'sha sur'atda qarama-qarshi bayroqchaga qarab yugurishda davom etadilar. Murabbiyning hushtagiga ko'ra kolonnalarning oxiridagi ikkita o'yinchi mumkin qadar tezroq o'zlarining kolonnalarining boshiga yugurib o'tadilar, shundan keyin hamma avvalgi sur'atda

yugurishda davom etadi. Kolonnalarning oxiridagi keyingi juftlik murabbiyning navbatdagi signalini kutadi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy kolonnalarning boshlovchilariga orqaga burilishni va rivok bilan (рывок – qo'llar yoki tana bilan keskin, shiddatli harakatlar sodir qilish – izoh mualliflarniki) kolonnaning oxiriga yugurib o'tishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini bir oz o'zgartirishi mumkin. Shuningdek, tezlashayotgan o'yinchilarga orqa bilan yoki yon tomonlama yugurishni yoki rivoklar sonini oshirish bilan mashqning sur'atini oshirishni taklif qilish mumkin.

3-mashq. Vazifa: aerob holatda ishlash va yon tomonga ko'chish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar ikkita kolonna bo'lib bir-birlaridan 2 m masofada turadilar, bunda ikkita bayroqcha bilan belgilangan 20 m uzunlikdagi koridor hosil qilinadi. Xuddi oldingi mashqdagi kabi, ular kolonna bo'lib asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan boshqasiga qarab yuguradilar. Murabbiyning hushtagiga ko'ra kolonnadagi har bir o'yinchi yon tomonlama harakatlanish bilan boshqa kolonnadagi o'zining qarama-qarshisidagi o'yinchi bilan tezkorlik bilan almashadi. Shundan keyin har ikkala kolonna navbatdagi hushtakkacha asta-sekin yugurish bilan harakatni davom ettiradi. Pozitsiyalarni almashtirish uchun oyoqlarni chalkashtirish bilan ko'chishga ruxsat berilmaydi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy 1 dan 3 gacha bo'lgan sonlarni aytadi. O'yinchilar boshqa kolonnadagi sheriklari bilan murabbiy aytgan son marta o'rin almashishlari kerak bo'ladi. O'rin almashishlar tugagandan keyin har ikkala kolonna murabbiy-ning navbatdagi ko'rsatmasiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi.

4-mashq. Vazifa: yo'nalishni o'zgartirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar ikki metrcha interval bilan va har bir kolonnadagi o'yinchilar orasida bir xil masofani saqlagan holda ikki kolonna bo'lib turadilar. Ularning harakatlanish koridori 20 m masofada bayroqchalar bilan chegaralanadi. Hamma asta-sekin yugurish bilan bir bayroqchadan ikkinchisiga va orqaga qarab yuguradi. Murabbiyning hushtagiga ko'ra kolonnalarning oxiridagi ikkita o'yinchi oldinda yugurayotganlarning har birini ilonizi shaklida quvib o'tish bilan kolonnaning boshiga qarab yuguradi.

Jihozlar: to'rtta ustun, ikkita bayroqcha.

Tavsiyalar: murabbiy orqa bilan harakatlangan holda kolonnaning boshidan oxiriga qarab yugurishni taklif qilish bilan mashqning ko'rinishini bir oz o'zgartirishi mumkin.

5-mashq. Vazifa: yo'nalishni o'zgartirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: 40x15 m o'lchamli maydoncha belgilab olinadi, uning uzun tomonlari bo'ylab bir-biridan 10 m masofada 10 ta ustunlar o'rnatiladi. O'yinchilarning ikkita kolonnasi ikkita ustun o'rtasidagi chegara (qisqa) chiziqlardan birining markazida yonma-yon turadi. Murabbiyning buyrug'iga ko'ra har ikkala kolonnadan bittadan o'yinchi bir-birining yo'lini kesib o'tgan holda xoch (krest) shaklida eng yaqin ustunlarga qarab yuguradi. Ustunga qo'l tegizgandan keyin keyingi ustunga qarab yuguradi. Maydon markazidan ular bir paytda yugurib o'tishlari lozim. Oxirgi ustunga yetib borgach, o'yinchilar tashqi chegara bo'ylab (yugurib) orqaga qaytadilar, o'z kolonnalarining oxiriga kelib turadilar va bu paytda navbatdagi juftlik start oladi.

Jihozlar: o'nta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy ko'chish usullarini variantlashi mumkin (yon tomon bilan, orqa bilan, sakrashlar bilan va hokazolar).

6-mashq. Vazifa: aerobik ishlash, epchillikni rivojlantirish, oyoqlarning portlovchi quvvati.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilar kolonnasi 20x20 m o'lchamli kvadratning perimetri bo'ylab asta-sekin yugurishni boshlaydilar. Distansiya 3-5 m. Murabbiyning hushtagiga ko'ra boshlovchi to'xtaydi, oldinga qarab egiladi, oyoqlarini yoyadi, barqarorlik uchun qo'llarini tizzaga tiraydi. Undan sakrab o'tish mumkin bo'lishi uchun u mumkin qadar egilib turishi lozim. Undan keyingi o'yinchi uning yelkasiga qo'llarini tiragan holda qurbaqaga o'xshab sakraydi va xuddi shunday egilish bilan o'zining yelkasini tutadi. Bu harakatlanuvchi chexarda (o'yinning nomi shunday) boshlovchi o'zining kolonnaning oldidagi boshlang'ich pozitsiyasiga qaytmaguncha davom etadi. Shundan keyin hamma perimetr bo'ylab murabbiyning navbatdagi hushtagiga qadar asta-sekin yugurishni davom ettiradi. Murabbiy guruhning tayyorgarlik darajasi va badanni qizdirishning davomiyligiga bog'liq ravishda yugurish distansiyasini variantlashi mumkin. Gavdasi katta bolalar ozg'in bolalar ustidan sakrab o'tmasligiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: takrorlashlar sonini va seriyalar o'rtasida yugurish distansiyasini o'zgartirish mumkin.

7-mashq. Vazifa: aerobik rejimda yugurish, epchillik va sakrovchanlikni rivojlantirish.

Tashkil qilinishi va mazmuni: xuddi oldingi mashqdagi kabi kvadratning perimetri bo'ylab yugurish, chexarda, keyin esa oldinda turgan sherikning oyoqlari orasidan o'tish. Ketma-ketlik xuddi oldingi mashqdagi kabi, ya'ni boshlovchi birinchi bo'lib o'z

yelkasini tutadi, biroq bu mashqda uchinchi o'yinchi birinchi o'yinchining ustidan sakrab o'tadi, ikkinchi o'yinchining esa oyoqlari orasidan o'rmalab o'tadi. Shundan keyin butun kolonna murabbiyning navbatdagi hushtagiga qadar asta-sekin yugurishda davom etadi. Chexarda yoki ajratilgan vaqt davomida yoki kvadratning tomonlarini aylanishlar soni bo'yicha davom etadi. Sakrashlar to'g'ri va xavfsiz bajarilishiga e'tibor qarating.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: sur'atni yoki aylanishlar sonini oshirish mumkin.

8-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerob holatda ishlash, tezlik bilan burilishlar.

Tashkil qilinishi va mazmuni: o'yinchilarning ikkita kolonnasi 15-25 m masofada bir-biriga qarab turadi. A boshlovchi o'yinchi qarama-qarshi tomonga qarab yuguradi va qarama-qarshida turgan kolonnaga borib qo'shiladi. U kolonnaga yaqinlashishi bilan bu kolonnadan B o'yinchi start oladi va A o'yinchining yonidan yugurib o'tadi. A o'yinchi tezligini kamaytiradi, tezlik bilan orqaga buriladi va tezlik bilan B o'yinchini ta'qib qiladi, shundan keyin B o'yinchini kolonnaga siqib qo'yadi. B o'yinchi qarama-qarshi tomonga yaqinlashishi bilan uning yonidan C o'yinchi start oladi va endi B o'yinchi orqaga burilib C o'yinchini ta'qib qiladi. Shunday qilib, har bir o'yinchi boshqa sherigini ta'qib qilishdan oldin o'zi ta'qib qilinuvchi rolini o'taydi. Mashq shu ketma-ketlikda davom ettiriladi, bu o'yinchi-larga dam olish uchun yetarlicha vaqtni beradi.

Jihozlar: to'rtta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy o'yinchiga odatdagi usulda harakatlanish bilan sherigini ta'qib qilishni, biroq ta'qib qilinuvchiga aylanganda orqa yoki yon tomon bilan

harakatlanishni taklif qilishi mumkin – bu mashqqa musobaqalashish elementini beradi.

9-mashq. Vazifa: oshirilgan intensivlikda aerob holatda ishlash, qisqa rivoklar.

Tashkil qilinishi va mazmuni: bir guruh o'yinchilar markaziy doira atrofida asta-sekin yuguradi, doiraning aylanasi ustun o'rnatiladi. Garchi murabbiy guruhni alohida o'yinchilar ajralib turishi uchun turli xil rangli jiletlar kiyadigan kichik jamoalarga ajratsa, guruh bir joyda bo'lishi lozim. Ustunga yaqinlashganda murabbiy hushtak chaladi, o'yinchilar esa maksimal tezlikda aylana bo'ylab tezlanish oladi. Ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi chiqib ketadi, guruh sekin yugurishda davom etadi, ustun yoniga yetib kelgach, asta-sekin joyida turib yuguradi va murabbiyning hushtagiga ko'ra yana tezlashadi. Va yana ustun yonidan oxirgi o'tgan o'yinchi chiqib ketadi. Qolgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

Jihozlar: bitta ustun.

Tavsiyalar: murabbiy aylananing uzunligini oshirishi yoki har bir o'yinchiga qo'shimcha ikki-uch marta urinib ko'rish imkoniyatini berishi mumkin. Agar o'yinchi barcha urinishlarda ustunga oxirgi bo'lib yetsa, u chiqib ketadi.

1.5. Uslubiy ko'rsatmalar

1. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlariga bo'linadi: "Turgan joyda – yuring!". "Chapga (o'ngga, orqaga) – buriling" va hokazo. Ijroning o'zidan iborat bo'lgan buyruqlar ham bor: "Tekislaning!", "Saflaning!", "Tarqaling!" va boshqalar. Biroq bu buyruqlar berilishidan oldin murabbiy ba'zi hollarda shug'ullanuvchilarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun

"diqqat", "saf" va hokazo so'zlar qo'shib aytadi. Masalan, "Guruh – to'xtang!"

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va shug'ullanuvchilar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanishlari uchun bir oz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlar berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi vaqt safning katta-kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zibroq aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi to'xtalish ko'proq bo'ladi, ijro buyrug'i esa qisqa va balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar xarakteriga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni balandroq ovoz bilan qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha shug'ullanuvchilar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, jamoani baland ovoz bilan bir oz cho'zibroq aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq talab ohangida berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruriyatga mos ravishda baland yoki past berilishi lozim. O'rinsiz past va shuningdek juda baland buyruqlar qo'llanmasligi kerak.

Murabbiy buyruq berar ekan, asosiy tik turish holatida bo'lishi lozim.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda shug'ullanuvchilar "to'g'ri turish" holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni hadeb qo'llayvermaslik kerak (ayniqsa umum rivojlantiruvchi mashqlar o'tayotganda). Agarda "To'g'ri turing!" buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'rniga topshiriq berish maqsadga muvo-fiqdir. Agar shug'ullanuvchilar buyruqqa ko'ra ma'lum dastlabki holatdan, belgi-langan usul bilan baravariga biron harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa hisobga kirmagan harakatlarni birqancha boshqa usullar bilan bajarishlari ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun "Chapga – buriling!" buyrug'ini berish o'rniga "Chap tomonga burilinglar!" deb topshiriq berish ma'qulroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruq berishda quyidagi tartibga rioya qilish zarur:

- a) safning nomi;
- b) harakat yo'nalishi;
- c) ijro usuli aytiladi.

Masalan, bir ketma-ket to'rt qatordan to'rt qatorga saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi:

"To'rt qator bo'lib chap tomonga yuring!"

Safning nomi harakat yo'nalishi ijro usuli.

To'rt ketma-ket qatordan bir ketma-ket qatorga saflanish uchun "Bir qator bo'lib, chap tomonga yuring!" buyrug'i beriladi.

Orani ochishda buyruq qismlari quyidagicha navbatlanadi:

a) yo'nalishi; b) oraliq masofa; c) ijro usuli aytiladi. Masalan, "Chap tomondan ikki qadamga juftlama qadamlar bilan – orani oching!"

5. Saf mashqlarini o'tayotganda ko'rsatish, tushuntirish va qismlarga ajratish uslublaridan foydalaniladi. Ko'pincha ko'rsatish tushuntirish bilan birga olib boriladi va keyinchalik mashq butun guruh bilan birgalikda bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini qismlarga bo'lib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga saflanish uchun, ikkinchi raqamdagilarga quyidagi buyruqlar beriladi;

"Chap oyoq bilan orqaga qadamlang – bir!"

"O'ng oyoq bilan yon tomonga qadamlang – ikki!"

"Chap oyoqni juftlashtiring – uch!"

Qismlarga bo'lib o'rganganda shug'ullanuvchi o'z harakatlarini his etadi va esda saqlab qoladi, murabbiy esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda yoki qatordan ikki ketma-ket qatorga yoki qatorga qayta saflanishni, saf qadami va joydan-joyga ko'chishning boshqa turlarini, juftlama qadam bilan orani ochishni qismlarga bo'lib o'rgatish tavsiya qilinadi.

6. O'rgatishni mashg'ulot o'tish uchun eng zarur bo'lgan mashqlardan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan-joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o'zlashtiriladi. Ayrim saf usullarini juft-juft bo'lib o'tkazish mumkin, bunda biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

1.6. O'quv-mashg'ulot jarayonining konspektini tuzish usuliyati

Shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayonidagi vazifa-larni amalga oshirish, ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan konspektga bog'liq.

O'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. Shuning uchun murabbiy o'quv-mashg'ulotni oldiga aniq maqsadlar qo'yishni jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini, mashg'ulot o'tkazish joyini va o'quv-mashg'ulotga

tegishli anjomlarni belgilagandan so'ng o'quv-mashg'ulot mazmunini aniqlaydi.

O'quv-mashg'ulot mazmunini aniqlashda, o'quv-mashg'ulotning asosiy qismiga taalluqli mashqlarni, so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qismga mashq-larni tanlash maqsadga muvofiqdir. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar o'quv-mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalardan to'liqroq foydalanish va shu bilan birga shug'ullanuvchilar tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlanadi. Konspektning tashkiliy uslubiy bo'limiga:

- o'quv-mashg'ulotni maqsadga muvofiq tahlil etish;
- o'quv-mashg'ulotda shug'ullanuvchi faoliyatini o'quv-mashg'ulotda tashkil etish uslublari;
- o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usullari;
- o'quv-mashg'ulotning o'tkazish sharoitlari yoziladi.

O'quv-mashg'ulot tugagandan so'ng murabbiy o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot bo'yicha ushbu konspektga qisqacha o'z mulohazalarini yozish kerak.

O'quv-mashg'ulot konspekti maktab jismoniy tarbiya sohasida o'quv ishlarini rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, murabbiy tomonidan har bir guruhga yoki parallel guruhlarga tuziladi.

O'quv-mashg'ulot konspektini tuzishda eng kerakli asosiy va yordamchi vazifalarni aniq va uslubiy tomondan asoslangan holda ifoda qilish kerak.

O'quv-mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalarni murabbiy o'ziga buyruq sifatida belgilaydi. Shuning uchun vazifalar buyruq ma'nosida ifoda qilinadi.

O'quv-mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalar bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi.

Bular o'quv materiali, har o'quv-mashg'ulotlik ishlanmaga asoslanib belgila-nadi va o'rgatish tamoyillari hamda o'tkazilgan o'quv-mashg'ulotni natijalariga qarab aniqlashtirilib, shu o'quv-mashg'ulotda bajariladigan qilib ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya murabbiylari o'quv-mashg'ulot oldiga aniq vazifalar qo'yishda, jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga rahbarlik qilgan holda qo'yidagilarni:

1. Murabbiylarning oldingi o'quv mashg'ulotlarni qanday o'zlashtirgan-liklarini;
2. Har bir o'quv-mashg'ulotlik ish rejasini, davlat dasturini va shu o'quv-mashg'ulot uchun qo'shimcha adabiyotlarni;
3. Guruhdagi shug'ullanuvchilar sonini, o'quv-mashg'ulot o'tkazish joy sharoitini va mavjud sport anjomlarini;
4. O'quv-mashg'ulot jadvalining xususiyatini, o'quv-mashg'ulot turini;
5. Shug'ullanuvchilarning sog'liq holatini, ularning jismoniy tayyorgarliklarini va hokazolarni hisobga olishlari muhim ahamiyatga egadir.

Murabbiy yuqoridagilarni hisobga olgan holda o'ziga qator savollarga javob beradi:

1. Shu o'quv-mashg'ulotda shug'ullanuvchilarga nima o'rgatish kerak?
2. Shu o'quv-mashg'ulotda nimalarni o'rgatishi, qaytarishi, takomillashtirishi kerak?
3. Asosan qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalashga o'z e'tiborini jalb etishi kerak va hokazo?
4. O'quv-mashg'ulotda sog'lomlashtirish vazifalarini qanday hal etishi mumkin?

Shu savollarga to'liq javob bera olgandagina murabbiy o'quv-mashg'ulot oldiga aniqroq vazifalarni qo'ya oladi.

Vazifalar:

O'quv-mashg'ulot turlariga qarab kirish o'quv-mashg'uloti, yangi material-larni o'rganish o'quv-mashg'uloti, o'tilgan materialni qaytarib mustahkamlash, takomillashtirish bo'yicha yoki o'tilgan materialni o'zlashtirish darajasini tekshirish bo'yicha ifodalanishi mumkin.

II guruhga kirish o'quv-mashg'uloti:

1. Mehnat va jismoniy tarbiya madaniyati;
 - mashqlarni ochiq havoda bajarish;
 - mashq bajargandan so'ng yengil ovqatlanish.

2. Shug'ullanuvchilarning kerakli oraliqni saqlagan holda o'z bo'ylari bo'yicha bir qator bo'lib saflanishlardagi bilim va malakalarini aniqlash va hokazo.

IV guruhda o'rganish o'quv-mashg'uloti

1. III guruhda o'tilgan saflanish va qayta saflanish mashqlarini takrorlash va bajara bilish.

2. Sayr jarayonida shug'ullanuvchilarning ish harakatini mosligi va o'zaro o'rtoqlik munosabatlarini tarbiyalash va hokazo.

V guruhda takomillashtirish o'quv-mashg'uloti

1. Orqadan yelka orqali granata irg'itish bo'yicha shug'ullanuvchilar erishgan yutuqlarni tekshirish.

Murabbiy shug'ullanuvchilarning bilim va malakalarini bilgan holda o'quv-mashg'ulot vazifasini shu guruh shug'ullanuvchilarining bilimlariga mos qilib ifodalashi kerak.

Bu esa shug'ullanuvchilarga o'quv-mashg'ulotda o'tiladigan materialni aniq va ravshan tushunishlariga yordam beradi.

Ma'lum bir mashqdan o'quv normalarini qabul qilish uchun, avvalo shug'ullanuvchilarni ushbu mashq bilan tanishtirish, keyin o'rgatish, mustahkamlash, qaytarish, takomillashtirish o'quv-mashg'ulotlari o'tiladi. Shundan so'ng ulardan o'quv

normalari qabul qilinadi. Bu esa bir necha o'quv-mashg'ulotlar mobaynida hal etilishi mumkin. Har bir o'quv-mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar ham o'z navbatida tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish o'quv normalari qabul qilish.

Masalan VI guruh uchun beriladigan mashqlardan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'lsin. Bu mashq har o'quv-mashg'ulotlik ish rejamizning jadvalida 6 marta qaytarilib, 7-marta o'quv normasi qabul qilinadigan bo'lsa, har bir o'quv-mashg'ulotga taxminan shunday vazifalar qo'yishimiz mumkin.

1.7. Tarbiyaviy vazifalar

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarni tarbiyalash o'quv-mashg'ulotning hamma qismlarida hal etiladi. Murabbiy o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi. U o'quv-mashg'ulot jarayoning har bir daqiqasida murabbiylar faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatni tashkil qiladi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri tushungan holda o'quv-mashg'ulot oldiga tarbiyaviy vazifalar tashlanadi, ularning to'g'ri amalga oshirish kerak.

Tarbiyalash bilan bog'liq vazifalarni quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash.

2. Yo'nalishni o'zgartirib yugurishda tezlikni tarbiyalash.

3. Jamoadoshi mashq bajarayotganda uni kuzata bilishni va xatolarini aniqlash hamda shu xatolarni to'g'rilashga yordam bera olishni tarbiyalash.

4. O'rganilayotgan mashqlarni to'g'ri tushuna bilish va uni ijodiy tatbiq eta olishni tarbiyalash.

5. Qarshilik bilan mashq bajarishda oyoq va qo'l muskul kuchini tarbiyalash.

Masalan:

1) balanddan pastga sakrashda, qo'rqmaslikni tarbiyalash;

2) berilgan asboblarga nisbatan tartibli munosabatda bo'lishni tarbiyalash;

3) o'yin (nomi) jarayonida mehnatsevarlikni va jamoaviylik xislatlarini tarbiyalash;

4) o'quv-mashg'ulotdagi "oyoq bilan to'pni" o'yinida oddiy reaksiya tezligini tarbiyalash.

1.8. Sog'lomlashtirish vazifalari

Sog'lomlashtirish vazifalari organizm funksiyalarini umumiy va maxsus rivojlantirishga qaratiladi. Ma'lumki, o'quv-mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning natijalarini hal qilinishini aniqlash qiyin, shuning uchun bu vazifalarni yozishda "ta'sir ko'rsatish" yoki "yordamlashish" degan so'z qo'shiladi. Masalan: nafas organlarini rivojlantirishga yordamlashish.

Sog'liqni yaxshilash, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulotini amalga oshirishda qo'llaniladigan vazifalar:

Masalan:

1. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

2. Asosiy diqqatni qorin muskullariga qaratgan holda umumiy muskullar ustida ishlashni davom ettirish va hokazo.

1.9. O'rgatish (ta'lim) vazifalari

O'rgatish vazifalari futbol bilan shug'ullanuvchilarda ma'lum bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarni va ularni turli

sharoitlarda ishlata bilishga yo'nalti-rilgandir. O'rgatish vazifalarini ifodalashda quydagilar e'tiborga olinadi.

a) o'rgatishda texnikaning negizi;

b) o'rganayotgan harakat faoliyatidagi texnikaning asosiy zvenosi yoki detallar;

c) futbolchilarga bo'lgan jismoniy va psixologik talablar darajasi.

O'rgatish vazifasiga:

1) u yoki bu bilan tanishtirish;

2) mustahkamlash va nazorat, normativlar qabul qilish va boshqalar kiradi.

O'rgatish bosqichlarini ifodalash, pedagogik jarayonni va o'rgatishning yetakchi uslublari yo'nalishini aniqlaydi.

O'quv-mashg'ulot konspektida, takomillashtirish terminini ifoda qilish shart emas. Chunki u o'quv-mashg'ulotda yechiladigan vazifalarning aniq hajmini bera olmaydi. Mazmuni bo'yicha bu termin harakatni yoki gavda holatini qandaydir o'zgartiradi yoki umuman bajarish texnikasini yaxshilaydi deb taxmin qiladi. Lekin bu qaysi o'zgarish, shug'ullanuvchilar nima ustida aniq ishlashi kerakligi ma'lum emas. Masalan, balandlikka sakrash usulida sakrashni takomillashtirish. Xuddi "O'rgatish zimmasiga o'xshab bunga ham tanishtirish ham mustahkamlashtiradi, lekin aniqroq qilish kerak"

Shunday qilib harakat faoliyatini takomillashtirish uzluksiz takrorlanadigan o'rgatish fazalarini tanishtirish, o'rgatish va mustahkamlashdan iboratdir. Mana shu aniq bosqichlarni o'quv-mashg'ulot konspektiga yozish kerak. O'rgatilayotgan harakat faoliyatining texnikasini zvenosi va detallari deb shu harakatni tashkil qiladigan qismlariga aytiladi.

Bularga: dastlabki holat, shaxsiy harakat va oxirgi holatlar kiradi. Masalan, sakrashda depsinish uchun yerga tushish, shu

sakrashda harakat texnikasining detallariga depsinish uchun depsinish o'rniga yerga tushish.

Shu vaqtda harakat texnikasining detallariga yugurib kelish, depsinish burchagi, kuchlanish darajasi, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga kelishishi kiradi.

Harakat faoliyatidagi texnika zvenosini aniqlash shug'ullanuvchilar diqqatini ma'lum detallarga uyg'unlashtirib, shu bilan birga o'zlashtirishni yengillashtiradi. Harakatni o'rgatishda uning hamma qismini qamrab olish. Pedagogik talab "Hammasi oqibatida hech narsa"ga ziddir.

Bu talab harakat faoliyatini bajarishda yaxlitligicha o'rgatish me'yoriga zid bo'lmaydi, chunki bunda shug'ullanuvchilarning diqqati hamma vaqt uni ma'lum qismi yoki detaliga yo'naltirilgan bo'ladi. Shug'ullanuvchilarning diqqatini peda-gogik qoida: oddiydan – murakkabga, birinchi navbatdagidan ikkinchi navbatda-giga, uchinchi navbatdagiga va hokazo bo'yicha oshirish kerak.

Harakat faoliyatiga o'rganayotgan vaqtda, texnika va sifatlarni hisobga olib, shug'ullanuvchilarning kuchlanishi shu vazifalarni ochishga qaratiladi. Ko'pchilik balandlikka sakray olsa, depsinish uchun shunchalik jismoniy kuchlanish, yugurish vaqtidagi uzoq vaqtda muskullarni bo'shatish va boshqalar talab qilinadi.

Boshqacha aytganda sakrashlarda balandlik va uzunlik, yugurishda esa masofa va shiddatni hamda bosib o'tish vaqti, muvozanat saqlash mashqlarida balandlik muhim.

Shunday qilib, o'rgatish vazifalari harakat bosqichlarida o'rgatilayotgan faoliyat texnika zvenosini aniqlash, aynan shu vaqtda diqqatni nimaga qaratish va kuchlanish darajasini ifoda qilishi kerak.

Konspektda yozilgan vazifalarni, ularni yechish uchun ishlatiladigan vositalar bilan almashtirib bo'lmaydi. Shu bilan birga bu mashqlar nomi shu vosita bilan yechiladigan vazifani ochib bermaydi.

1.10. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar (TUK) o'quv-mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalardan to'laroq foydalanish va shu bilan birga murabbiylar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlab olinadi.

Konspektning "Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar" bo'limiga o'quv-mashg'ulotni maqsadga muvofiq tashkil etish; shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulotga tashkil etishning uslublari; o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usullari; o'quv-mashg'ulotni o'tkazish sharoitlari yoziladi. TUK tanlashda o'rganilayotgan mashqni, murabbiylar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlarini e'tiborga olish lozim.

TUKning matnini har xil rasm va sxemalarda ham chizish mumkin.

Masalan, saflanish va qayta saflanishni shug'ullanuvchilarning mashg'ulot joylarini, asbob-anjomlarni joylashtirish va hokazo.

Konspektda qo'llaniladigan TUKni 4 guruhga ajratish mumkin:

1. O'quv-mashg'ulotni tashkil etish.
2. O'quv-mashg'ulotni o'tkazish metodikasi.
3. O'quv-mashg'ulot sharoiti.
4. O'quv-mashg'ulotda o'tilganlarni hisobga olish.

1. O'quv-mashg'ulotni tashkil etishga tegishli ko'rsatmalar o'quv-mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil

etish uslublarini frontal, guruhlarga bo'linib, individual, aylanma va ularni bajarish usullarini birin-ketin sxema bilan asboblardan foydalanish tartibini, guruh sardorlarining ishini va hokazolarni yozishni taqozo etadi. Masalan:

- ikki doiraga qayta saflash;
- mashqni mustaqil bajarish;
- dastlab guruh yetakchilarini saylagan holda guruh shug'ullanuvchilarini guruhga bo'lish;

Yozuvlar sxematik ravishda amalga oshirilishi mumkin.

2. Ikkinchi guruh ko'rsatmalariga o'quv-mashg'ulotni o'tkazish metodikasi kiradi.

Bu yerda shug'ullanuvchi tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari hamda uslubiy usullari, o'quv-mashg'ulotda yuklamani tartibga solish-ning uslubiy usullari, intizomni tiklash, jamoada o'zini tuta bilishni tarbiyalovchi, jamoatchi yo'riqchilik va sport turi bo'yicha hakamlik malakalariga o'rgatishning usullari yoziladi. Masalan:

- qismlarga (bo'lak) bo'lib o'rgatish;
- mashqni bajarishni tushuntirib, terminologiya asosida bajarilishini talab etish;
- shug'ullanuvchilar diqqatini mashq texnikasi qaysi xarakteristikalariga yo'nalishi, amplitudasi, tezligi, kuchlanish darajasi, temperamenti va hokazolarga qaratish kerak;
- o'yin qoidasini, musobaqani, mashq bajarishning qaysi tomonlariga e'tiborni kuchaytirish lozim;
- qaysi hollarda shug'ullanuvchilarni hakamlikka yordam berishga jalb etish mumkin;
- shug'ullanuvchilarga yon tomon bilan turib ko'rsatish;
- mashqlarni ko'zni yumib bajarish;
- o'yinda charchagan shug'ullanuvchilar uchun dam olishlariga ikki kichik doira chizish;

-ikki minut o'yindan so'ng shug'ullanuvchilarni joyida yurg'izish;

-kuzatayotgan shug'ullanuvchi o'z o'rtog'ining yoniga keladi va xatosini ko'rsatadi;

- to'rtinchi mashqning ta'sirini shug'ullanuvchilarga bayon etish straxovkasi.

3. O'quv-mashg'ulot sharoitida mashg'ulot joyini tayinlash bo'yicha qanday ishlar qilinishi va kim bajarishi, keyingi o'quv-mashg'ulotga nimalar tayyorla-nishini, baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun qanday tadbirlarni bajarilishi kerakligi ko'rsatiladi.

1.11. O'quv-mashg'ulot jarayonini hisobga olish

O'quv-mashg'ulot jarayonidan so'ng o'tilgan materialni futbolchilar tomoni-dan qay darajada o'zlashtirilganligini materialni tekshirib ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatmalar yoziladi. (Tekshirishni mashq bajarish jarayonida, ayrim shug'ullanuvchini chiqarish, hamma shug'ullanuvchilardan o'quv me'yor va talabl-arni qabul etish, musobaqa o'tkazish va bilet savollariga javob olish yo'llari bilan amalga oshirish mumkin). Masalan:

- 3-4 shug'ullanuvchining raport berishini baholash;
- o'quv normasini qabul etishda, mashq bajarish texnikasiga va natijasiga qo'yilgan bahoni e'lon qilish;
- ertalabki gigiyenik gimnastika komponentini bajarishda, a'lo bajargan 3-4 shug'ullanuvchini baholash;
- guruh sardorlarining faoliyatini baholash;
- navbat bilan mashq bajarishda, bir-birlarining mashq bajarishini ballarda baholash va xatolarni tuzatish yo'llarini ko'rsatishni shug'ullanuvchilarga vazifa qilib topshirish.

Eslatma: konspektni tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar bo'limiga mashqni texnikaga va gigiyenik omillarga doir ma'lum bo'lgan narsalarni yozish tavsiya etilmaydi. Masalan:

- shug'ullanuvchilarning to'g'ri nafas olishini kuzatish;
- to'g'ri qaddi-qomatni nazorat etish;
- mashqning aniq bajarilishini kuzatish;
- oyoqni, gavadani, qo'lni to'g'ri ushlash yoki bukmaslik kabi ko'rsatmalar.

O'quv-mashg'ulot konspektiga murabbiy imzo chekishi kerak, chunki bu o'quv hujjati bo'lib hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot tugagandan so'ng o'quv-mashg'ulot o'tkazgan murabbiy o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot bo'yicha ushbu konspektga qisqacha mulohazalarni yozishi lozim. Bunda o'quv-mashg'ulot oldida qo'yilgan vazifalarni hal etilganligi, o'quv-mashg'ulot mobaynida kiritilgan o'zgartirishlar, yo'l qo'yilgan kamchiliklar, intizom, shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulotga bo'lgan munosabatlari haqida fikr yuritilib, o'quv-mashg'ulotga xulosa qilinadi.

Ushbu ayrim kamchiliklarni navbatdagi konspektni yozishda e'tiborga olish kerak.

Jismoniy tarbiya o'quv-mashg'ulotining namunaviy konspekti sifatida Toshkent shahar, 19-o'rta maktabning 4-guruhi uchun tuzilgan konspektni tavsiya etamiz.

1.12. Pedagogning o'quv-mashg'ulotga tayyorlanganligi tahlili

O'quv-mashg'ulotga tayyorgarlik deganda, birinchidan, o'quv-mashg'ulot konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko'chirish va o'quv-mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish o'quv-mashg'ulotni moddiy-

texnik tomondan ta'minlanishi va shug'ullanuvchilar, murabbiy yordam-chilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash nazarda tutiladi. Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi:

I. O'quv-mashg'ulot konspektining muhayyoligi, uning har o'quv-mashg'ulot ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) o'quv-mashg'ulot vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va garmonik rivojlanishini ta'minlashi);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (o'quv-mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning o'quv-mashg'ulot vazifalariga muvofiqligi, o'quv-mashg'ulot qismlarida vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

c) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

d) konspektning tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari bo'limida: o'quv-mashg'ulotni tashkil etish; o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. O'quv-mashg'ulot o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiyena holati.

3. Murabbiy va shug'ullanuvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh boshliqlarning oldindan tayyorgarliklari.

5. O'quv-mashg'ulotlardan ozod qilingan (kasalligi bo'yicha miqdorlab) beri-ladigan shug'ullanuvchilarga o'quv-mashg'ulotdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

1.13. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish

O'quv-mashg'ulotni tahlil qilayotgan talaba bu bo'limda qo'yidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. O'quv-mashg'ulotning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi.

O'quv-mashg'ulot qismlari, ayrim jihozlarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi;

2. Mashg'ulot joyi, bor anjomlardan foydalanish, shug'ullanuvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. O'quv-mashg'ulot qismlarida shug'ullanuvchilar ishini tashkil etish uslublari va ular variantlarining (frontal, guruhli, individual, aylanma mashq uslubi, birin-ketin, baravariga va h.k.) qo'llanishini maqsadga muvofiqligi, ularning o'quv-mashg'ulot mazmuniga va vazifalariga, shug'ullanuvchilarning yoshlariga mosligi, o'quv-mashg'ulotning yuklamasi va zichligiga ta'siri. Misollar bilan tasdiqlanadi.

4. O'quv-mashg'ulotning qismlarida shug'ullanuvchilarning harakat faollikla-rini oshirish uchun qanday uslubiy usullardan foydalanildi, ularning o'quv-mashg'ulot vazifalarini hal etishdagi samaradorligi. Misollar bilan tasdiqlanadi.

5. O'quv-mashg'ulotda shug'ullanuvchilardan yordamchilar (jismoniy tarbiya tashkilotchisi, navbatchi, boshliq) sifatida foydalanishning samaradorligiga ularning o'z vazifalarini

bajarishga tayyorgarliklari, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagog-ning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

Xulosa

Birinchi bobda keltirib o'tilgan ma'lumotlarda sport mashg'ulotlarini to'g'ri va samarali tashkil etishda sport mashg'ulotining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va axloqiy kodeks talablari ruhida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashga e'tibor qaratish kerak bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Nima deb o'ylaysiz, o'quv-mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlariga nimalar kiradi?

2. Mini-futbol sport turida o'quv-mashg'ulotlarida foydalani-ladigan saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar bering.

3. Mini-futbol sport turida o'quv-mashg'ulotlarida foydalani-ladigan saf mashqlarining usullar haqida nimalar bilasiz?

4. Mini-futbol sport turida o'quv-mashg'ulotlarda foydalani-ladigan saflanish va qayta saflanishlar nimalarni keltirib o'ta olasiz?

5. Mini-futbol sport turida o'quv-mashg'ulotlarda joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish holatlari nima uchun kerak?

6. Yurish va yugurish mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazish futbolchilarga kerakmi?

7. O'quv-mashg'ulot jarayonining konspektini bo'limlariga nimalar kiradi?

8. O'rgatish (ta'lim) vazifalariga nimalar kiradi?
9. Qanday tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalarni bilasiz?
10. O'quv-mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etish kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarni mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2014.
2. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрланишни режалаш-тириш. Т., 2005, 458 б.
3. Isroilov Sh.X., Yusupov N.M., Shermuhamedov A.T., Artiqov A.A., Bektorov O.Yo. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). "Iqtisod moliya" 2015. 151 b.
4. Нуримов Р.И. Футбол. Дарслик. Т., 2005, 362 б.
5. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. «Астрель», Москва – 2007.
7. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989 г.
8. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., 2005, 263 б
9. Футбол. Учебник. Под ред. Нуримова Р.И. Т., 2005. 425 с.
10. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.
11. Bangsbo J. (1992) Time motion characteristics of competition football. Sci. Football 6. 34-42
12. Gerhard Frank. Soccer Training Programs. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) 2nd Edition 2009. 213

13. Henriksson J., Reitman Time course of changes in human skeletal muscle succinate dehydrogenase and cytochrome oxidase activity and inactivity. Acta Physiol Scand 99^91 - 97, 1997

14. Hoff J, Wisloff V. Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. Br J Sport Med 2002 Jun; 36 (3): 218-21.

15. Mike saif. Tactics of top pro teams & players world class coaching 2012. 74 p

II BOB. TEXNIK TAYYORGARLIKNI AMALGA OSHIRISH. TEXNIK HARAKATGA O'RGATISH

Mini-futbol texnikasi deganda qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'llaniladigan maxsus usullar jamlanmasi tushuniladi. U ikkita asosiy guruhga bo'linadi: to'psiz bajariladigan texnik usullar, ya'ni o'yinchilarning harakatlarnishlari va to'pga egalik qilish texnik usullaridir. O'yin faoliyatining xarakteri bo'yicha mini-futbol texnikasi ikkita bo'limga bo'linadi – maydon o'yinchilari texnikasi va darvozabonlar texnikasiga. Umuman olganda mini-futbol texnikasi murakkab va turli-tuman bo'lib, biroq bari-bir maktab mini-futbol seksiyasida yetarlicha keng texnik arsenalga ishonchli tarzda ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash to'liq amalga oshirsa bo'ladigan ish hisoblanadi. Shu bu kitobda, shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlar olib boradigan mashqlarni va ularni bajarish ketma-ketligini to'g'ri tanlashni amalga oshiradigan, ratsional o'rgatish va shug'ullantirish uslublarini qo'llaydigan, yoshlarni qiziqtirishga va faollashtirishga intiladigan o'qituvchilarning puxta o'ylangan ishlashi amalga oshirishda ushbu vazifani hal qilishda muvaffaqiyatni ta'minlashga yordam beradi.

Texnik usullarga o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Texnik usullar bilan umumiy tanishish: soddalashtirilgan sharoitlarda usullarni o'rganish; murakkablashtirilgan vaziyatda usullarni o'rganish; usullarni takomillashtirish.

Texnik usullar bilan tanishtirishni o'ta turli-tuman uslublar bilan amalga oshirish mumkin. Ammo ularning orasida tushuntirish va ko'rsatish yetakchi bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi tushuntirish yordamida yosh futbolchilarda o'rganiladigan

usulning strukturasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil bo'lishiga erishadi, u bunda ularning e'tiborini berilgan harakatning barcha nozik jihatlari va detallarini tushirib qoldirish bilan asosiy narsaga qaratadi. Masalan, shug'ullanuvchilarni oyoqning ichki tomoni bilan zarba berish bilan tanishtirishda asosiy e'tibor, tepadigan oyoq kaftining holatiga qaratiladi, uning uchi kuchli darajada tashqariga burilishi lozim. Tushuntirishning samarasini kuchaytirish uchun taqqoslashlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Tushuntirishning tartibi quyidagicha bo'lishi mumkin: o'qituvchi usulni ko'rsatib beradi, so'ngra e'tiborni uning mohiyatiga qaratadi va yakunda uning taktik imkoniyatlarini ochib beradi. Usulni tayyorgarlik ko'rgan o'quvchilaridan biri ham ko'rsatib berishi mumkin. Shug'ullanuvchilarda o'rganiladigan usulning strukturasi, uning elementlarining ketma-ketligi va muvofiqligi to'g'risida aniq-ravshan tasavvurni yaratish maqsadida ko'rsatishni ko'rgazmali qo'llanmalarni tushuntirish, namoyish qilish bilan navbatlashtirish mumkin. Usul bilan umumiy tanishtirish uni yosh mini-futbolchilar bilan amalda sinab ko'rish bilan tugaydi.

Texnik usullarni o'rganish yaxlit va bo'laklangan uslublar yordamida amalga oshiriladi. Aksariyat usullarni o'rganishda yaxlit uslub yetakchilik qiladi. Yiqilish bilan o'zining ustidan oshirib tepish, tashlanish bilan to'pga bosh bilan zarba berish, yiqilish bilan to'pni ushlab olish va qaytarish va boshqalar kabi murakkab usullarni o'rganishda bo'laklangan uslubni qo'llamasdan bo'lmaydi. Bu shu bilan izohlana-diki, zaruriy harakatlanish tajribasiga ega bo'lmasdan turib, o'quvchilar murakkab harakatlanish topshirig'ini bajarishni eplay olmaydi. Bu holda bo'laklangan uslubdan foydalanish shug'ullanuvchilar usulning asosiy elementlarini egallab borishiga qarab ularni harakatning umumiy strukturasi keltirishga va uni yaxlit

ko'rinishda o'rganishga o'tishga yordam beradi. Bu holda harakatni og'ishtiruvchi elementni to'g'ri ajratish va uni to'g'ri bajarishni mashq qilish lozim bo'ladi. Masalan, to'pga oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishda yosh futbolchilar ko'pincha tipik xatoga yo'l qo'yadilar, tayanch oyoqni to'p bilan bir chiziqqa qo'ymasdan, yaqinroqqa yoki uzoqroqqa qo'yadilar. Xatoni to'g'rilash uchun o'qituvchi shug'ullanuvchilarga yugurib kelish, tayanch oyoqni to'p bilan bir chiziqda qo'yilgan maxsus belgiga qo'yish bilan zarba berishni imitasiyalashni tavsiya qilishi mumkin. Biroq maktab o'quvchilari tomonidan texnik usullarning ko'pincha noto'g'ri bajarilishi ularning yetarlicha bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan bog'lanadi. Bunday hollarda o'qituvchining oldida o'qitishda o'rganiladigan harakatni samarali o'zlashtirishga ko'maklashadigan zaruriy tayyorlash mashqlarini to'g'ri tanlash va foydalanish masalasi ko'ndalang bo'ladi.

Murakkablashtirilgan vaziyatlarda texnik usullarni o'rganish birinchi navbatda shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan turli-tuman o'zgaruvchan sharoitlarda usullarni bajara olishni tarbiyalab yetishtirishni ko'zda tutadi. Bunday yondashuv yosh futbolchilarda qayishqoq harakat ko'nikmalarining shakllanishini, texnikaning takomillashishini ta'minlashi lozim.

Texnik usullarni bajarishni murakkablashtirish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi: joyida turib, dastlab raqibning passiv qarshiligi bilan, so'ngra faol qarshiligi bilan, harakatli o'yinlarda, o'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida. Bunda joyida turib usullarni bajarishga ko'p vaqt ajratmaslik lozim bo'ladi, chunki bu asosan bitta maqsadni – shug'ullanuvchilarda harakatning strukturasi to'g'risida dastlabki tasavvurni yaratishni ko'zda tutadi. Usulni joyida turib bajargandan keyin

darhol uni harakatda bajarishga o'tish zarur bo'ladi. Umuman olganda, o'qitishning bu bosqichida barcha shug'ullanuvchilar o'yin texnikasini bir xil darajada egallashiga erishishga intilish tavsiya qilinadi.

Yosh futbolchilarning e'tiborini tana tuzilishining individual xususiyatlari, harakat iqtidorini hisobga olish bilan "o'zining" usullarini ishlab chiqishga ham qaratish lozim bo'ladi. Murakkablashtirilgan vaziyatda texnik usullarni o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilarda bir paytning o'zida taktik ko'nikmalar ham shakllanadi. Bunda quyidagi bog'liqlik qayd qilinadi: texnik tayyorgarlik qanchalik rang-barang bo'lsa, yosh futbolchilar shunchalik katta taktik potensialga ega bo'ladi.

Texnik usullarni mustahkamlash mashqlarni harakatli o'yinlar, o'yinga maksimal yaqinlashtirilgan o'yin mashqlari, ularda har bir o'yinchi konkret topshiriq oladigan o'quv o'yinlari va taqvim o'yinlarida ko'p marta bajarish yordamida amalga oshiriladi. Shu bois mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'yinda konkret o'yin funksiyalarini bajarish uchun zarur bo'ladigan spetsifik usullarni takomillashtirishga yo'naltirilgan individual ishlashiga katta e'tibor qaratiladi. Texnik usullarni mustahkamlash jarayonining muhim o'ziga xos xususiyati uning shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish jarayoni bilan birlashib ketishidir. Masalan, sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berishni ko'p marta takrorlash sakrovchanlikning rivojlanishiga ko'maklashadi.

2.1. Harakatlanish texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish

Futbolchilar o'yin jarayonida harakatlanishlar uchun yurish, yugurish, sakrashlar, burilishlarni qo'llaydilar. Bu usullar

yordamida qo'riqlayotgan raqibdan uzilish yoki uni chalg'itish, bo'sh joyga chiqish, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchini ushlash amalga oshiriladi. Shu bilan birgalikda, turli-tuman ko'chish usullarini yaxshi egallagan futbolchilar to'p bilan texnik usullarni sifatli bajarish uchun o'ziga ko'proq qulay, yaxshi muvozanatni boshlang'ich holatlarni ta'minlaydi.

Mini-futbol kabi yuqori sur'atli o'yinda o'yinchilar tomonidan yurish, tabiiyki, yugurishga qaraganda anchagina kam qo'llaniladi. Biroq shunga qaramasdan bu o'yinda yurish o'z o'rniga ega. Bu ko'chish usuli asosan harakat sur'atini o'zgartirish uchun yugurish bilan birgalikda qisqa pauzalar paytida pozitsiyalarni o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, mini-futbolda o'yinchilar tizza bo'g'inlaridan bir oz bukilgan oyoqlar bilan harakatlanadi. Shu bilan birgalikda, o'zining darvozasini himoya qilishda himoyalananayotganlar uchun mayda qadamlab irg'ishlab yurish xarakterli bo'ladi.

Mini-futbolda o'yinchilarning ko'chishining asosiy usuli yugurish bo'lib hisoblanadi, albatta. Har qanday yo'nalishda tezlanish olish, bir lahzada ko'chish yo'nalishini ham, tezligini ham o'zgartirish zarurati bu o'yinda o'yinchilarning yugurishining ba'zi-bir o'ziga xos xususiyatlarini belgilab beradi. Masalan, o'yinchi oyog'ining maydon yuzasi bilan tutashishi tovondan to'liq oyoq kaftiga o'tish bilan amalga oshiriladi. O'zining qo'riqchisidan kutilmaganda xalos bo'lish yoki bo'sh joyga chiqish uchun o'yinchilar yugurishning tezlanish olish kabi turidan ham foydalanishiga to'g'ri keladi. Tezlanishlar bir necha metrli qisqa masofalarga ham, 3 m dan 30 m gacha bo'lgan uzoq masofalarga ham bajariladi. Raqib uchun kutilmagan start tezlanishlari yoki yugurish tezligini to'satdan oshirish, qoidaga ko'ra, juda samarali bo'ladi. Tezlanish olishda birinchi qadamlar qisqa bo'ladi va oyoqning uchini yerga tirash bilan boshlanadi.

Tana oldinga egiladi, Qo'llar tirsak bo'g'inlaridan deyarli to'g'ri burchak qilib bukiladi, yugurish taktiga mutanosib harakatlanadi. Yugurayotgan o'yinchining boshi yuqoriga ko'tariladi. Tezlik qadamlarni uzaytirish hisobiga oshadi. Mini-futbolda o'yinchilar, tabiiyki, faqatgina to'g'ri chiziq bo'yicha emas, balki o'ta turli-tuman yo'nalishlarda ham ko'chish-lariga to'g'ri keladi. Ushbu maqsad uchun boshqa yugurish usullaridan ham foydalaniladi: orqa bilan oldinga qarab yugurish, irg'ishlab yugurish. Irg'ishlab yugurish yuzi bilan oldinga qarab, orqasi bilan oldinga qarab yoki yonlamasiga bajariladi, tiralish esa oyoqning uchidan tovonga ko'chiriladi va bir paytning o'zida boshqa oyoq yumshoq, sirg'aluvchan harakat bilan unga qarab tortiladi.

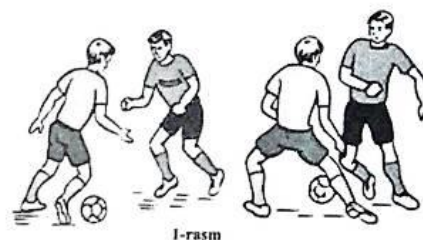
Sakrashlar futbolchilarning ko'chishining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Sakrashlar oldinga, orqaga va yon tomonga bajariladi. Sakrashdan keyin o'yinchi-ning maydonga qo'nishi yetarlicha yumshoq bo'lishi lozim, bunda muvozanatni yo'qotmaslik kerak bo'ladi. Bunday yerga qo'nish yengil yoyilgan oyoqlarni amortizatsiyalovchi bukish bilan ta'minlanadi. Bu holat futbolchiga darhol o'yinga kirishib ketish va o'yin vaziyati talab qiladigan yangi texnik usulni bajarishga tayyor turish imkonini beradi.

O'yinga tarkib topgan vaziyatlarga muvofiq o'yinchilar ko'pincha to'satdan to'xtashlarni bajarishiga to'g'ri keladi, bu ularga keyingi harakat uchun yangi imkoniyatlarni ochadi.

Burilishlar yordamida o'yinchilar tezlikni minimal yo'qotish bilan ko'chish yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Burilishlar joyida turib va harakatda bajariladi. Masalan, hatlab o'tish bilan burilishlar bir nechta qisqa qadamlar bilan amalga oshiriladi.

Ko'rib turganimizdek, mini-futbolda o'yinchilar doimo yugurishlar, sakrashlar, keskin to'xtashlarni bajarishiga va boshlang'ich harakatga nisbatan har qanday burchak ostida yana harakatni boshlashiga to'g'ri keladi. Tabiiyki, bunday ko'chishlar o'z tanasining inersiyasini tezda yengishni talab qiladi va o'yinchining oyoq mushaklarini zo'riqish va bo'shash rejimda ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "qattiq" bo'lsa, u vaqtda shunchalik qisqa davom etadi va o'yinchining oyoq mushaklari shunchalik qudratli cho'ziladi, oyoqni tanlangan yo'nalishga yo'naltiradi. Mana nima uchun mini-futbol seksiyasida o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga sakrashlar, to'xtashlar, burilish-larni turli yo'nalishlarda yugurishlar bilan birlashtirishni ko'zda tutadigan kombinatsiyalangan mashqlarni kiritish zarur bo'ladi. Aynan ana shunday majmuaviy mashqlar mini-futbolda o'yinchilarning ko'chishlarining spetsifikatsiya-sini aks ettiradi.

Mini-futbolning asosiy o'ziga xos xususiyatlaridan biri shu bo'lib hisoblanadiki, bunda jamoadagi har bir o'yinchi u yoki bu o'yinga qo'yiladigan konkret topshiriqlardan qat'i nazar, himoyalanuvchi futbolchi funksiyasini ham, hujum qiluvchi futbolchi funksiyasini ham bajara olishi lozim. Chunki maydonda doimo, yashin tezligida o'zgaradigan vaziyatlar o'yinchini goh himoyalanuvchi holatiga qo'yadi, goh uni hujumchi sifatida oldinga chiqaradi. Bir so'z bilan aytganda, universalizm mini-futbolda o'yinchilarga qo'yiladigan bosh talab bo'lib hisoblanadi, va bu tabiiy, bu o'yinda o'yinning har bir ishtirokchisi har qanday momentda raqiblarning manevrlariga qarshi harakat qilishga, jumladan ularning oldindan bilib bo'lmaydigan harakatlariga qarshi harakat qilishga tayyor turishi lozim.



Yakkakurashni muvaffaqiyatli olib borish uchun "himoyaviy turish (stoyka)" deb ataluvchi tayyorlik holatini qabul qilishni bilish zarur bo'ladi (1-rasm).

Himoyaviy stoyka o'zida o'yinchining yelka kengligida yoyilgan, tizza bo'g'inlaridan bukilgan oyoq-lardagi holatini taqdim qiladi. O'yin-chining qo'llari beldan bir oz pastroqda joylashadi, muvozanatni saqlashga yordam beradi, orqa zo'riqtirilmaydi, tananing og'irligi esa ikkala oyoqqa taqsimlanadi. Himoyalanuvchining nigohi qo'riqlanayotgan raqibga qaratiladi, periferik ko'rish esa maydonchadagi vaziyat, boshqa o'yinchilarning joylashuvi va to'pning harakatini nazorat qiladi. Himoyalanuvchi bunday stoykani qabul qilish bilan hujum qilayotganlarning harakatini samarali nazorat qilish imkonini beruvchi tezlik bilan har qanday yo'nalishda ko'chish, ya'ni maydonchada tez harakat qilish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Himoyaviy stoyka boshqa variantga ega bo'lishi ham mumkin: bunda himoyalanuvchi bitta oyog'ini oldinga chiqaradi. Agar himoyalanuvchi oyoqlar yelka kengligidagi holatda har qanday momentda har qanday tomonga harakat boshlash imkoniga ega bo'lsa, ikkinchi holatda u vaziyatni baholash bilan hujum qilayotgan raqibga yaqinlashish va undan to'pni urib yuborish imkoniyatiga yoki uzatmani egallab olish uchun oldinga chiqish, yoki himoyadan hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'yinchining himoyaviy stoykada ko'chishini, yoki boshqacha qilib aytganda, mini-futbolda "oyoqlarning ishlashini" ringdagi bokschi-ning ko'chishi bilan qiyoslash mumkin. Shug'ullanuvchilarni himoya stoykasida ko'chish texnikasiga o'qitish uchun sur'ati unchalik yuqori bo'lmagan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunda ularning ko'chish yo'nalishini

o'zgartirishni tovushli signal bo'yicha yoki oldindan kelishilgan joyda amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlarga asta-sekin tizzalardan kattagina bukilgan oyoqlar bilan himoya stoykasida ko'chish texnikasini yaxshi his qilish imkonini beruvchi ko'proq yuqori sur'atli mashqlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda "oyoqlarning ishlashi"ni takomillashtirish uchun turli-tuman texnik usullarni ishlab chiqishda maxsus mashqlarni har qanday variantlarda takrorlash, shuningdek ularni majmua-viy mashqlarga kiritish tavsiya qilinadi.

2.2. Yugurish va uning turli ko'rinishlariga o'rgatish

Sprinter uchun yugurish qadamlarining uzunligi 2,3-2,5 m, kattalar futbol-chilari uchun o'rtacha 1,30-1,50 m, sprinterlarning qadam tezligi sekundiga 4,3-4,8 qadamni tashkil qiladi. Futbolchilarning chastotasi bir oz yuqoriroq va sekundiga 5,1-5,5 qadam. Shu bilan birga, harakatlanish bosqichining qisqaroq davri tez to'xtash va burilishlarning bajarilishiga, yugurish yo'nalishining keskin o'zgarishiga yordam beradi.

Orqa bilan yugurish asosan to'pni olib qo'yish va raqib o'yinchini yopishda ishtirok etadigan himoyachi o'yinchilar tomonidan qo'llaniladi. Ushbu turdagi yugurish siklik harakatlanish bilan ham tavsiflanadi (ikki bosqichli). U qisqa, ammo tez-tez qadamlar va harakatlanish parvoznig ahamiyatsiz bosqichi bilan ajralib turadi. Buning sababi, asosiy oyog'ini orqaga siljitganda, oyoqni son qismini harakatlari cheklanishi bilan asoslanadi.

Chalishtirma qadamli yugurish burilishlardan keyin joydan o'ngga yoki chapga harakatlanayotganda harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun ishlatiladi. Bu o'ziga xos harakatlanish vositasi

bo'lib, asosan boshqa yugurish texnikasi bilan birgalikda qo'llaniladi. Chalishtirma qadamlar yon tomonga bajariladigan yugurish qadamlari bilan tavsiflanadi.

Yon qadam bilan yugurish taktik jihatdan mos pozitsiyani egallash uchun ishlatiladi (masalan, yopilganda). U harakatning dastlabki bosqichi sifatida ishlatiladi, shundan so'ng o'yin holatiga qarab, harakat texnikasining turli usullari amalga oshiriladi. Yon qadam bilan yugurish bir oz egilgan oyoqlarda sodir bo'ladi. Birinchi qadam harakat yo'nalishiga eng yaqin oyoq bilan yon tomonga qo'yiladi. Ikkinchi qadam ixtiyoriy. Siqish va tebranish harakatlari paytida harakatlar yuqoriga emas, balki yon tomonga yo'naltirilishi kerak.

Namunaviy mashqlar

1. Himoyaviy stoyka holatini qabul qilish. Tovushli signal bo'yicha oyoq uchiga ko'tarilish, so'ngra boshlang'ich holatga qaytish va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

2. Himoyaviy stoyka holatini qabul qilish bilan oldinga-orqaga, o'ngga-chapga yurishni, so'ngra shu yo'nalishlarda sekin sur'at bilan yugurishni bajarish.

3. Burchak sektoridan maydonchani yon chizig'i bo'ylab saf bo'lib turish. Signal bo'yicha himoyaviy stoykani qabul qilish va yon chiziqni bosish bilan sirg'aluvchi qadam bilan harakatni boshlash. Qarama-qarshi burchak sektoriga yetgandan keyin xuddi shu usul bilan boshlang'ich holatga qaytib kelish.

4. O'yinchilar maydonning o'rta chizig'ida murabbiyga yuzi bilan qarab saf bo'lib turadi. Ular signal bo'yicha himoyaviy stoykani qabul qiladi va orqasi bilan oldinga – darvoza chizig'iga qarab intiladi, uzoqlashuvchi qadam tashlashga urg'u beriladi. Ikkinchi signal bo'yicha yaqinlashuvchi qadamga urg'u berish

bilan boshlang'ich holatga qaytiladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

5. Shug'ullanuvchilar darvoza chizig'ining orqasida ikkita kolonna bo'lib turadi. Murabbiy maydonchaning o'rtasida turadi. Signal bo'yicha kolonnalarning boshidagi o'yinchilar himoyaviy stoykani qabul qilish bilan oldinga intiladi, murabbiy qo'li bilan ko'rsatib turgan yo'nalishda ko'chadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

6. Maydonchada yon chiziqning atrofida 30 m uzunlikda va 6 m kenglikda yo'lak chiziladi. Yo'lakning oxirida darvoza belgilanadi. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir juftlikda hujum qiluvchi va himoyalanuvchi belgilanadi. Signal bo'yicha birinchi juftlikdagi hujum qiladigan o'yinchi to'pni ilonizi qilib olib yuradi. Himoyalanayotgan o'yinchi himoyaviy stoykani qabul qilish bilan chekinadi (go'yo to'pni olib yurgan o'yinchining oldida raqsga tushayotganday bo'lib). Uning vazifasi – chekinayotganda doimo hujum qilayotgan o'yinchi va orqadagi 1-1,5 m kenglikdagi darvoza orasida bo'lishdan iborat. Hamma juftliklar mashqni bajargandan keyin ikkinchi urinish boshlanadi. Biroq endi juftliklardagi o'yinchilar joylarini almashtiradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

7. Shug'ullanuvchilar darvoza chizig'ining orqasida turish bilan juftliklarda mashq qiladi. Har bir juftlikda o'yinchilardan biri oldinga chiqadi va yuzi bilan sherigiga qarab o'girilish bilan himoyaviy stoykani qabul qiladi. Sherik to'pni himoyalanuvchiga qarab sekin olib yuradi, uni chekinishga va himoyaviy stoykada to'pni olib yurgan o'yinchi tanlagan yo'nalishda ko'chishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchilar maydonning o'rta chizig'iga (yoki qarama-qarshi darvoza chizig'iga) yetganda rollarini almashtiradi. To'p bilan kelayotgan o'yinchining ko'chish tezligi asta-sekin oshiriladi.

8. Shuning o'zi, biroq to'p bilan kelayotgan o'yinchi o'rta chiziqni kesib o'tgandan keyin himoyalanayotgan o'yinchini aylanib o'tishga va darvozaga zarba berishga harakat qiladi.

9. Shuning o'zi, biroq himoyalanayotgan o'yinchining harakatlari murakkab-lashtiriladi. U qo'llarini orqaga oladi (chap qo'l o'ng qo'lni tirsagidan ushlab turadi). Bu mashq himoyalanuvchiga o'yinda raqibni qo'riqlashda oyoqlarni "to'g'ri ishlatish"ning qanchalik muhimligini his qilish imkonini beradi.

10. Mashq juftliklarda bajariladi. O'yinchilar yuzi bilan bir-biriga qarab himoyaviy stoykada turish bilan signal bo'yicha maydoncha bo'ylab shu holatda ko'chadi, qo'llar faol ishlaydi va sherik qo'llarini boldiriga tirashiga harakat qilinadi.

2.3. Mini-futbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish

Mini-futbol o'yini qatnashchilari uchun, tabiiyki, avvalambor to'p bilan o'ynash xarakterli bo'ladi. To'pga egalik qilish texnikasining tarkibiy qismlari to'pga oyoqlar va bosh bilan zarba berish, to'pni qabul qilish (to'xtatish), olib yurish va fintlarni bajarish, olib qo'yish, shuningdek darvozabonning maxsus texnik usullari bo'lib hisoblanadi.

2.4. To'p uzatish texnikasiga o'rgatish

Zarbalar berish – mini-futbol texnikasining asosi bo'lib hisoblanadi. Ular bajarilish usuli bo'yicha, xuddi futboldagi kabi, oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni, oyoq yuzining o'rtasi, ichki va tashqi qismi, shuningdek oyoqning uchi, to'voni va osti bilan zarba berishga bo'linadi.

To'pga oyoqlar bilan zarbalar berish

To'pga oyoqlar bilan zarba berishni o'yinchilar turli vaziyatlar va holatlarda bajarishiga, harakatsiz turgan, dumalayotgan, uchayotgan to'plarga joyida turib, harakatda, sakrash bilan, yiqilish bilan, burilishlar va hokazolar bilan zarba berishiga to'g'ri keladi. Biroq barcha hollarda zarba berishning uchta fazasi ajratiladi: dastlabki faza (yugurib kelish), tayyorgarlik fazasi (tayanch oyoqni qo'yish va tepadigan oyoqni silkitish), ishchi faza (zarba berish va kuzatib qo'yish). Joyida turib zarba berishda, tabiiyki, yugurib kelish bo'lmaydi. Mini-futbolda uning uchun raqiblarning doimiy bosim o'tkazishi va shundan kelib chiqqan holda to'p bilan texnik usullarni bajarishga doimo vaqt yetishmasligi xarakterli – o'yinchilarning ko'rsatilgan fazalarni bajarish vaqti qisqaradi. Shunga mos ravishda zarba berish harakatining o'zida mushak kuchlari ham minimumgacha kamayadi. Shunga muvofiq, bu o'yinda oyoqlar bilan to'pga zarba berish texnikasi o'zining spetsifik chiziqlariga ega, ular o'yinda o'ynaladigan to'plarning dinamik o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Mini-futbol seksiyasida to'pga oyoqlar bilan zarba berish texnikasini o'rga-nishni har bir usulni kuchliroq oyoq bilan bajarishdan boshlash tavsiya qilinadi. Shundan keyin shug'ullanuvchilar shu usulni kuchsizroq oyog'i bilan bajarishga o'tishi oson bo'ladi. To'pga oyoqlar bilan zarba berishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: joyida turib harakatsiz turgan to'pga zarba berish, so'ngra bir qadam tashlash bilan zarba berish (bunda yosh futbolchilarning asosiy e'tibori to'pga to'g'ri yondashish va zarba berish momentida tayanch oyoq va tepadigan oyoqni to'g'ri qo'yishga qaratiladi). Shundan keyin shug'ullanuvchilar yugurib kelish bilan harakatsiz turgan to'pga zarbalar berishni, va

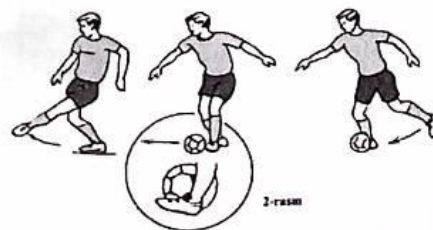
nihoyat, joyida turib va yugurib kelish bilan dumalayotgan va uchayotgan to'plarga zarbalar berishni bajaradi. O'qitish jarayonida shug'ul-lanuvchilar har bir zarbani texnik jihatdan to'g'ri bajarishiga darhol e'tibor qaratish zarur. U yoki bu usul to'liq o'zlashtirilgandan keyin zarbalarning aniqligi ustida va shundan keyingina zarbalarning kuchi ustida ishlashga o'tish mumkin. O'rganilgan zarbalarning texnikasini majmuaviy mashqlarda takomillashtirish lozim bo'ladi.

Shunday qilib, to'pga oyoqlar bilan har xil usullar bilan zarba berish texnikasini va shug'ullanuvchilarni bu texnik usullarga o'qitishning uslubiy ketma-ketligini ko'rib chiqamiz.

Harakatsiz turgan to'pga oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish texnikasini o'zlashtirish

Qoidaga ko'ra, harakatsiz turgan to'pga oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berishni o'rganishdan boshlanadi (2-rasm). Uning o'zlashtirilishiga qarab shug'ul-lanuvchilar dumalayotgan to'pga shunday zarba berishni o'rganishga o'tadilar. Mini-futbolda oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berishdan to'pni qisqa va o'rta masofalarga uzatishda ham, yaqin masofadan darvozani o'qqa tutishda ham foydalaniladi. Bu zarbaning yutug'i – uning kuchida emas, balki ishonchliligi va aniqligida. Uni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoqning uchi har doim to'pning ko'zda tutilayotgan harakat yo'-nalishi bilan mos tushishi lozim. Tizza bo'g'inidan bukilgan tepadigan oyoq-ning

kafti zarba berishdan oldin kuchli darajada tashqariga qaratiladi va oldinga chiqariladi, uning boldir-oyoq kafti bo'g'ini zo'riqtiriladi. Oyoq kafti to'pning o'rtasiga tekkanda o'yinchining



tanasi to'pning ustiga egiladi. Tepadigan oyoq zarba berilgandan keyin ham to'pning izidan harakatni davom ettiradi. Bu harakat kuzatib qo'yish deb ataladi. Kuzatib qo'yish zarbalarning barcha turlariga taalluqli bo'ladi.

Namunaiy mashqlar

1. O'yinchilar oyoq kaftini 90° ga burish bilan tepadigan oyoqni oldinga silkitishni bajaradi. So'ngra bu harakat tepadigan oyoqni oldinga silkitishdan oldin tayanch oyoqni tizza bo'g'inidan bukish bilan takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilar ustundan 1-1,5 m masofada turadi va joyida turib harakatsiz turgan to'pga zarba berish bilan uni devorga yo'llaydi. Qaytgan to'p to'xtatiladi va yana devorga yo'llanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

3. Mashq juftliklarda bajariladi. Har bir juftlik to'pga ega bo'ladi. Sheriklar bir-biridan 3 m masofada qarama-qarshi turish bilan avval harakatsiz turgan to'pga, so'ngra dumalayotgan to'pga zarbalar beradi, to'pni sherikning oyog'iga aniq berishga harakat qilinadi.

4. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar bir-biridan 3 m masofada qarama-qarshi turadi. Ularning o'rtasiga 70 sm kenglikda darvoza quriladi. Sheriklar to'pni to'xtatgandan keyin uni bir-biriga pastlatib shunday yo'llaydiki, bunda u darvoza orqali o'tsin. So'ngra mashq to'pga bir marta teginish bilan bajariladi. O'yinchilar orasidagi masofa asta-sekin oshiriladi, shuningdek darvozaning kengligi bir oz kamaytiriladi. Bu mashqni musobaqa ko'rinishida ham o'tkazish mumkin: har bir noaniq zarba uchun o'yinchilarga bittadan jarima ochkosi beriladi.

5. Maydonchada to'ldirilgan to'plardan 0,5 m kenglikda darvoza quriladi. Shug'ullanuvchilar 7-8 m masofadan joyida turib harakatsiz turgan to'pga 10 martadan zarba beradi. Ko'proq

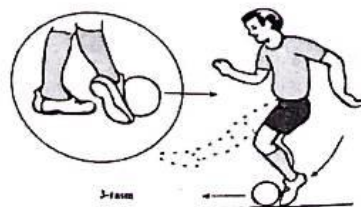
marta aniq tekkizgan o'yinchi g'olib bo'ladi. So'ngra xuddi shu mashq avval 1 qadamdan, so'ngra 2-3 qadamdan yugurib kelish bilan bajariladi.

6. Maydonchada 10-12 m diametrli aylana chiziladi. O'yinchilardan biri aylananing o'rtasida turadi. Aylananing ichida turgan o'yinchi to'pni navbatma-navbat har bir shug'ullanuvchiga yo'llaydi. To'pni qabul qiladigan o'yinchi oldinga bir qadam tashlaydi va oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni orqaga qaytaradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. O'yinchilar davriy ravishda aylananing ichida turgan o'yinchi bilan joy almashadi.

7. Shuning o'zi, biroq shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab harakatlanadi, to'p esa pastlatib yugurayotgan o'yinchining chiqishiga tashlanadi. To'pga zarba berish paytida o'yinchining tashqi yelkasi oldinga chiqarilishi lozim, tayanch oyoqning uchi esa aylananing o'rtasida turgan o'yinchi tomonga yo'naltirilishi lozim. O'yinchilar davriy ravishda aylana bo'ylab harakatlanish yo'nalishini o'zgartiradi.

8. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir juftlikda har ikkala o'yinchi to'pga ega bo'ladi. Ular bir-biridan 4-6 m masofada turadi va to'pni oyog'i bilan sherigiga yo'llaydi. So'ngra dumalayotgan to'pga oyoq bilan zarba berish bilan uni orqaga qaytaradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Uzatishlarda to'plar to'qnashib ketmasligiga harakat qilish lozim.

To'pga oyoq yuzi bilan har xil zarba berish

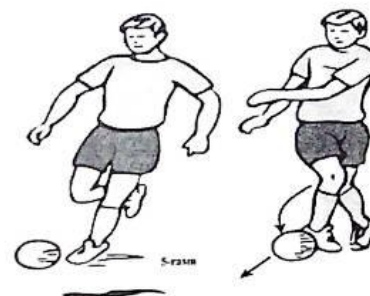


To'pga oyoq yuzining o'rtasi, ichki va tashqi qismi bilan zarba berishga bo'linadi. Mini-futbolda ularning barchasi to'pni turli masofalarga uzatishda, shuningdek darvozani

o'qqa tutishda qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rtasi bilan zarba berish (3-rasm) to'pning ko'zda tutilayotgan uchish yo'nalishiga nisbatan to'g'ridan yugurib kelish bilan bajariladi. Tizza bo'g'inidan yengil bukilgan oyoq to'p bilan yonma-yon qo'yiladi, uning uchi aniq zarba yo'nalishi tomonga qaratiladi. Tepadigan oyoq orqaga tortiladi, tizzadan kuchli bukiladi, so'ngra sonni qattiq silkitish bilan oldinga chiqariladi. Zarba aniq to'pning o'rtasiga beriladi. Tepadigan oyoqning uchi pastga cho'ziladi, boldir-oyoq kafti bo'g'ini zo'riqtiriladi, tana to'pning ustiga engashtiriladi. Agar o'yinchi to'pni unchalik baland qilmasdan yo'llashi kerak bo'lsa, tayanch oyoqni to'p bilan bir chiziqqa qo'yish kerak bo'ladi, yuqorilatib zarba berish uchun esa oyoq to'pgacha bir oz yetmasligi lozim.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan

zarba berish (4-rasm) mini-futbolda darvozani o'qqa tutishda, turli masofalarga uzatmalarni bajarish-da, qanotlardan uzatmalar berishda qo'llaniladi. Bu usulni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq to'pdan bir oz orqaga va yon tomonga tagcharmning tashqi chekkasi bilan tirab qo'yiladi. Tananing butun og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi, bunda tananing og'irligi to'pdan yon tomonga chetlashadi. Tepadigan oyoq tizza bo'g'inidan bukiladi. So'ngra tepa-digan oyoqning kafti bir oz tashqariga buriladi, boldir-oyoq kafti bo'g'ini qotiriladi, oyoqning uchi esa cho'ziladi. Zarba to'pning pastki qismiga beriladi. Joyida turib zarba berish shunday bajariladi. Yugurib kelib zarba berishda esa o'yinchi to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan yoy bo'yicha harakatlanadi.



Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish (5-rasm) mini-futbolda darvozani o'qqa tutishda va uzatmalarni bajarishda qo'llaniladi. Bu zar-bani bajarish texnikasi quyida-gicha. Tizzadan bir oz bukilgan tanch oyoq to'pdan

shunday masofada qo'yiladiki, bunda u tepadigan oyoqning harakatiga xalaqit bermasin. Tepadigan oyoqning uchi pastga cho'zi-ladi, boldir-oyoq kafti bo'g'ini qotiriladi, oyoq esa ichkariga buriladi. Tana oldinga egiladi, tananing og'irligi esa tayanch oyoqqa ko'chiriladi. Umuman olganda, oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berishdagi harakatlarning strukturasi do'nglikning o'rtasi bilan zarba berishdagi harakatlar strukturasi o'xshash.

Oyoqning uchi bilan zarba berish (6-rasm) mini-futbolda raqiblarning darvozasini o'qqa tutishda ko'proq foydalaniladigan va ko'proq samarali zarba-lardan biri bo'lib hisoblanadi. Deyarli oyoqni silkitmasdan, darvozabon uchun kutilmaganda bajariladigan bu texnik usul bir qator jahon mini-futbol yulduzla-rining, ayniqsa yetakchi Brazi-liyalik va Ispaniyalik futbol-chilarning o'ziga xos ziynati bo'lib hisoblanadi. Zarba berish momentida tepadigan oyoqning uchi bir oz ko'tariladi. Zarba aniq to'pning o'rtasiga beriladi. Bu zarbalarni bajarish texnikasi bir xil.



Namunaviy mashqlar

1. Do'nglikning u yoki bu qismi bilan zarbani imitatsiyalash bilan oyoq bilan zarba berish harakatini bajarish.

2. Yugurib kelmasdan 3 m masofadan harakatsiz turgan to'pga devorga zarbalar berish. O'yinchilarning vazifasi – oyoqning to'pga tegadigan joyini his qilishdan iborat. Variant: shuning o'zi, biroq zarbalar bir, ikki qadam yugurish bilan bajariladi.

3. Qisqa yugurish bilan 6-8 m masofadan belgilangan nishonga zarbalarni bajarish.

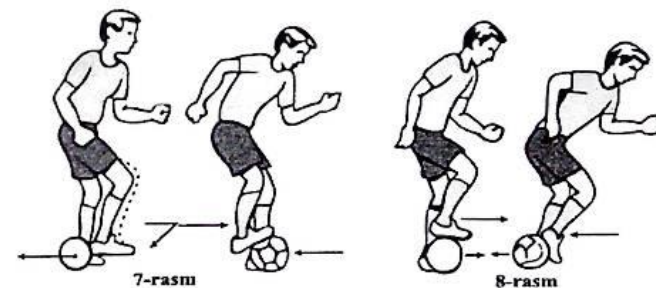
4. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar orasidagi masofa 10-15 m. O'rtada ustunlardan 1,5-2 m kenglikda darvoza quriladi. Sheriklar navbatma-navbat do'nglik bilan zarba berishning turli usullarini qo'llash bilan to'pni bir-biriga shunday yo'llaydiki, bunda to'p darvoza orqali o'tsin. Sheriklardan qaysi biri kamroq xatoga yo'l qo'yadi?

5. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat turli masofalardan devorga (yoki darvozaning yuqorigi qismiga chizilgan 1 m diametrli aylanaga) zarbalar beradi. Zarbalar harakatsiz turgan to'pga ham, dumalayotgan to'pga ham beriladi. Mashqni alohida o'yinchilar o'rtasida yoki o'yinchilar guruhlarida o'rtasida musobaqa ko'rinishida ham o'tkazish mumkin.

6. To'pni olib yurgandan keyin do'nglikning ma'lum bir qismi yoki oyoqning uchi bilan nishonga zarbalar berish.

Mini-futbolda tovon bilan zarba berishdan raqib "og'zini ochib qarab qolishi" zarur bo'lgan vaziyatlarda foydalaniladi (7-rasm). Tayanch oyoq taxminan to'p bilan bir chiziqqa (yoki to'pdan bir oz oldinga) to'pdan bir oz yon tomonga qo'yiladi. Tepadigan oyoq silkitish uchun avval to'pning ustidan o'tadi, so'ngra keskin teskari harakat bilan tovon bilan to'pning o'rtasiga zarba beradi. Bu momentda oyoq zo'riqtiriladi, uning kafti

maydon yuzasiga deyarli parallel joylashadi. Qoidaga ko'ra, tovon bilan zarbalardan orqada turgan sherigiga uzatma berish uchun ham foydalaniladi.



Oyoqning tagi bilan zarba berish (8-rasm) mini-futbol o'yinida tovon bilan zarba berishga qaraganda anchagina ko'p qo'llaniladi. Undan asosan to'pni kutilmaganda orqada turgan sherikka uzatish uchun foydalaniladi. O'yinchi tepadigan oyoqning tagi bilan to'pni yopgandan keyin boldirni harakatlantirish hisobiga to'pni bir oz oldinga dumalatadi. Dastlab oyoqning tagi maydoncha yuzasiga parallel tarzda harakatlanadi, so'ngra to'pni go'yo qiyshiq tomday bo'lib bosadi. So'nggi momentda tepadigan oyoqning orqaga tez harakati hisobiga to'p kutilmaganda oyoqning tagining old qismi bilan orqada ochilgan sherikka tashlanadi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar devordan 1,5-2 m masofada devorga orqa o'girib turadi. Har bir o'yinchining oldida to'p bo'ladi. O'yinchi oldinga bir qadam tashlaydi va to'pga tovon bilan devorga zarba beradi.

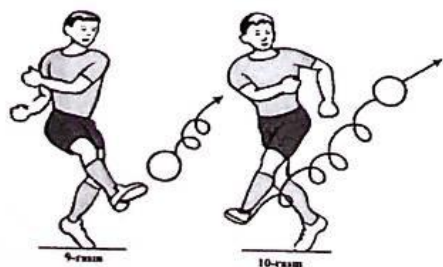
2. Maydonga to'g'ri chiziq bo'yicha har 3-4 m dan keyin 5-6 ta to'plar o'rnatiladi. O'yinchi navbatma-navbat to'plarning oldiga yugurib kelish bilan tovon bilan zarbalarni bajaradi. Avval

yugurib kelish sekin, so'ngra tezroq bajariladi. Variant: to'plar tovon bilan maydonchada belgilangan nishonlarga yo'llanadi.

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi sherigiga orqasi bilan o'giriladi va tovon bilan zarba berish bilan to'pni sherigiga yo'llaydi. U to'pni to'xtatadi va xuddi shu tarzda uni orqaga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

4. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biri bilan yonma-yon turadi. Ulardan biri – to'pga ega bo'lgani to'pni sekin, pastlatib oldinga yo'llaydi. Uning sherigi to'pning izidan yuguradi, to'pga yetib olgandan keyin tovonni bilan zarba berish bilan uni sherigiga qaytaradi. O'yinchilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

5. O'yinchilar to'pni navbatma-navbat uning yon tomonida 1,5 m kenglikda darvoza qurilgan to'g'ri chiziq bo'ylab olib yuradi. Har bir o'yinchi oldindan kelishilgan belgiga yetgandan keyin nishonga tekkizishga intilish bilan tovonni bilan zarbani bajaradi. Zarbani bajarishda tizza bo'g'inidan bukilgan tayanch oyoq to'pdan bir oz oldinga qo'yiladi. Tepadigan oyoq oldinga va bir oz yon tomonga chiqariladi. Bir paytda uning uchi shunday buriladiki, bunda tovon to'g'ri to'pning o'rtasining qarshisida bo'lib qolsin. Tovu bilan zarba nishon joylashgan tomonga qarab beriladi.



Mini-futbolda qirqilgan (burama yoki aylantirilgan) zarbalardan ham foydalaniladi. Bunday zarbalardan keyin to'p o'z o'qi atrofida aylanish bilan yoy bo'yicha uchadi. Qirqilgan zarbalar oyoq yuzining ichki va

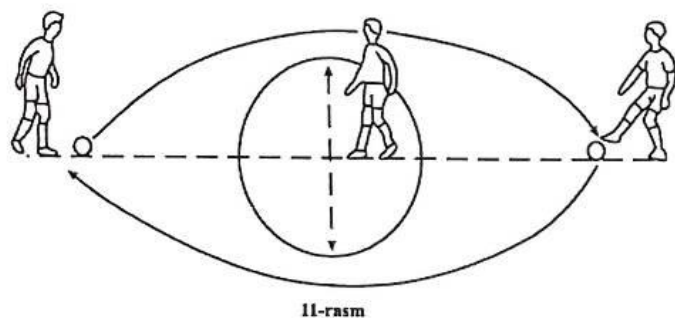
tashqi tomoni bilan bajariladi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan qirqilgan zarba berish (9-rasm) xuddi oyoqning shu qismi bilan beriladigan oddiy zarba kabi bajariladi. Farq shundan iborat bo'ladiki, qirqilgan zarbani bajarishda oyoq yuzining ichki qismi to'pning o'rtasiga emas, balki tayanch oyoqdan uzoqda turgan yon tomoniga tegadi. Zarba momentida oyoq go'yo to'p bo'ylab sirg'alib o'tganday bo'ladi, unga aylanma harakatni beradi. Bunda to'p qanchalik kuchli aylansa, uning uchish yoyi shunchalik bukilgan bo'ladi. Agar qirqilgan zarba oyoq yuzining tashqi qismi bilan bajarilsa (10-rasm), tepadigan oyoq to'pga yaqinlashganda uning kafti tayanch oyoqqa qarab buriladi. Zarba oyoq yuzi-ning tashqi qismi bilan to'pning o'rtasiga emas, balki tayanch oyoqqa yaqin turgan qismiga beriladi. Bunda to'pga avval do'nglikning barmoqlarga yaqin bo'lgan qismi tegadi. So'ngra tepadigan oyoq tayanch oyoq tomon-ga harakatni davom etti-radi, to'p esa do'nglikning tashqi qismi bo'ylab dumalash bilan oyoqdan uziladi va aylanma harakatni oladi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Har bir juftlik bittadan to'pga ega bo'ladi. Bir-biridan 12-15 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turish bilan sheriklar qirqilgan zarbalarni bajaradi.

2. Ikki o'yinchi 12-15 m li chiziqning chekkalarida pozitsiya egallaydi. Bu chiziqning o'rtasiga 1,5 m diametrli aylana chiziladi. Bu yerdan uchinchi o'yinchi joy egallaydi. To'g'ri chiziqning chekka nuqtalarida turgan o'yinchilar qirqilgan zarbalar bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, bunda to'p sherikka aylanani aylanib o'tish bilan yetib borishiga harakat qilinadi. Uchinchi o'yinchining vazifasi – aylanadan tashqariga chiqmasdan unga qarab uchib kelayotgan to'plarni egallab olishdan iborat (11-

rasm). Sheriklar davriy ravishda aylananing ichidagi o'yinchi bilan joy almashadi.



11-rasm

3. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar uzunligi 10-12 m bo'lgan chiziqning chekkalaridan joy egallaydi. Bu chiziqning o'rtasiga ustunlardan 2 m kenglikda darvoza quriladi. Sheriklar navbatma-navbat qir qilgan zarbalar bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, bunda to'p darvozani aylanib o'tishi lozim. Tepgan to'pi darvoza orqali o'tgan o'yinchi bitta jarima ochkosi oladi.

4. Mashqda darvozabon va uchta o'yinchi qatnashadi. O'yinchilardan biri darvozadan 8-10 m masofa holatini egallaydi. Uning sheriklari navbatma-navbat to'pni pastlatib birinchi o'yinchiga yo'llaydi, u esa to'pni darvozaning u yoki bu burchagiga kiritishga intilish bilan qir qilgan zarbalarni bajaradi. O'yinchilar davriy ravishda darvozaga tepadigan o'yinchi bilan joy almashadi.

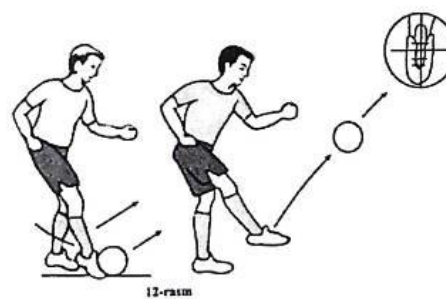
5. Darvozadan 15 m masofada zarba berish chizig'i chiziladi. Jarima maydo-ning chegarasida ustunlardan 2 m kenglikda qo'shimcha darvoza quriladi. O'yinchilarning vazifasi - harakatsiz turgan to'pga qir qilgan zarbalar berish bilan to'pni darvozaga shunday kiritish kerakki, bunda to'p aylana trayektoriya bo'yicha uchish bilan qo'shimcha darvozani aylanib o'tsin. Variant: zarbalar sheriklar tomo-nidan qanotlardan

dumalatilgan to'pga yoki tepadigan o'yinchining qarshisidan dumalab kelayotgan to'pga beriladi.

Havodagi to'pga zarba berish

Oyoq kafti bilan ko'tarib tashlash bilan zarba berishni (12-rasm) mini-futbolda asosiy texnik usullar qatoriga kiritish mumkin. Undan to'pni 6 m dan 15 m gacha masofaga uzatish uchun ham, darvozani o'qqa tutish uchun ham foydalanish

mumkin. Ko'tarib tashlash bilan zarba berish juda samarali. U o'zining kutil-maganligi bilan raqibni sarosimaga solib qo'yadi va aniqlik bilan ajralib turadi. Bu texnik usul oyoqni silkitmasdan bajariladi, to'p esa baland trayektoriya bo'yicha uchadi.



12-rasm

Futbolchi tepadi-gan oyoqni tizzadan bu-kish va to'pni oyoqqa ildirib olish bilan boldirni qattiq silkitadi va kerakli yo'nalishda to'pni ko'ta-rib tashlash bilan zarba beradi. Uchi cho'zilgan to'g'ri oyoq tepaga-oldinga qarab harakatni davom ettiradi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar mashqni juftliklarda bajaradi. Sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi joylashish bilan to'pni unchalik baland ko'tarmasdan ko'tarib tashlash bilan zarbalarni bajaradi.

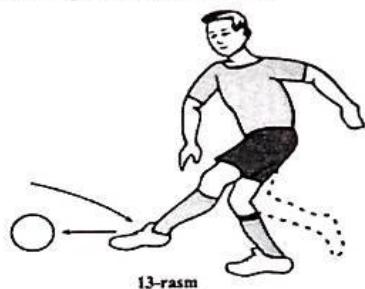
2. Mashq oldingi mashqni eslatadi, biroq sheriklar bir-biridan 7-8 m masofada bir-birining qarshisida turadi. Ularning orasiga 1,5 m balandlikdagi ustun o'rnatiladi. Sheriklar navbatma-navbat to'pni oyoq kafti bilan ko'tarib tashlash bilan bir-biriga shunday yo'llaydiki, bunda to'p ustunning ustidan uchib o'tsin.

Ustunning balandligi va sheriklar orasidagi masofa asta-sekin oshirib boriladi.

3. 1,5 m balandlikdagi devorga 1 m diametrli nishon chiziladi. Shug'ulla-nuvchilar 6 m masofadan shu nishonga ko'tarib tashlash bilan zarbalar beradi. Mashq musobaqa ko'rinishida o'tkaziladi. Nishongacha bo'lgan masofa asta-sekin oshiriladi. Variant: ko'tarib tashlash bilan nishonga zarba berish to'pni olib yurishdan keyin bajariladi.

4. 6 m li belgiga 1,5 m balandlikdagi ustun o'rnatiladi. O'yinchilar navbatma-navbat to'p bilan qanot bo'ylab keladi va ustun bilan bir chiziqda bo'lib qolgandan keyin to'pni baland trayektoriya bo'yicha ustundan oshirib ko'tarib tashlash bilan qarama-qarshi qanotda harakatlanayotgan o'yinchiga yo'llaydi.

5. Darvozabon 6 m li belgida pozitsiya egallaydi. O'yinchilar navbatma-navbat o'rta chiziqdan boshlab to'p bilan darvozaga qarab boradi va 10-12 m masofadan to'pni ko'tarib tashlash bilan darvozabonning ustidan oshirib o'tkazishga va darvozaga kiritishga harakat qiladi. Darvozabon egallagan pozitsiyasini tark etishga haqli emas.



13-rasm

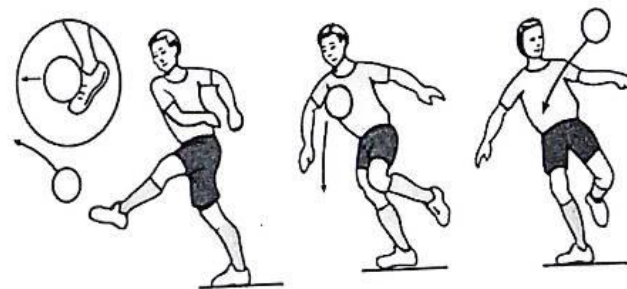
Endi uchayotgan to'pga zarba berish texnikasini ko'rib chiqamiz. Bu zarbalar o'yindagi ko'proq murakkab texnik usullar bo'lib hisoblanadi. Uchayotgan to'plarining tezligi deyarli har doim dumalayotgan to'plarining harakatlanish

tezligidan katta bo'ladi. Shu sababli bunday zarbalarni bajarishda asosiy qiyinchilik o'yinchining uchayotgan to'p bilan uchra-shish joyini aniq aniqlashdan iborat bo'ladi. Shu bilan birgalikda, tushayotgan va past uchayotgan



14-rasm

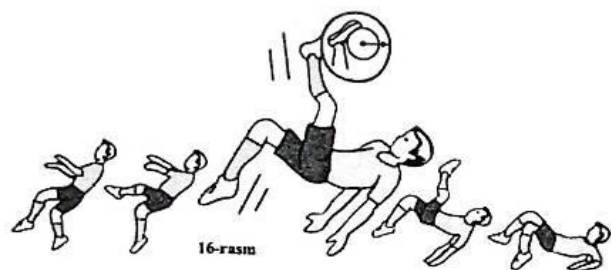
to'plarga oyoq yuzining o'rtasi, ichki va tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi asosan dumalayotgan to'pga shunday zarbalar berishning strukturasi bilan bilan bir xil (13-rasm). Bu xususiyat ucha-yotgan to'pga oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish uchun ham xarakterli.



15-rasm

Mini-futbolda yarim uchayotgan to'pga zarba berish ham qo'llaniladi (14-rasm). U to'p maydondan sakragan moment-da oyoq yuzining o'rtasi yoki tashqi qismi bilan bajariladi. To'p maydonning yuzasiga tekkan momentda o'yinchi tezda tayanch oyoqni tizza bo'g'inidan bukish bilan to'p bilan yonma-yon qo'yadi, tepadigan oyoq esa orqaga tortiladi. Shundan keyin tepadigan oyoq to'pga qarab intiladi. Zarba paytida boldir qat'iy vertikal bo'ladi, oyoqning uchi esa pastga qarab cho'ziladi. Aytib o'tilgan uchayotgan to'pga zarba berish usullari-dan farqli o'laroq, mini-futbolda ularning shug'ullanuvchilar o'zlashtirishi qiyinroq bo'lgan turlari qo'llaniladi. Masalan, ucha-yotgan to'pga yonlama zarba berishda (15-rasm) o'yinchi oyoqlarining harakati murakkablashadi, chunki u zarbani bajarish paytida bitta oyoqda muvozanat saqlashiga va bir paytda yon tomonga egilishiga to'g'ri keladi. Bu usulni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq zarba yo'nalishida buriladi, tana tayanch oyoq tomonga egiladi. Tanani burish bilan tepadigan oyoq yuqoriga va

yon tomonga (gorizontal tekislikda) shunday silkitiladiki, bunda oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pning o'rtasiga zarba berish mumkin bo'lsin. Zarba tepadigan oyoqning tanaga ko'ndalang harakati bilan tugallanadi. Agar zarba to'g'ri bajarilsa, to'p aniq nishonga qarab uchadi.



Biroq bari-bir barcha uchayotgan to'pga zarba berish usullari orasidan tushayotgan to'pga boshdan oshirib zarba berish texnik jihatdan eng murakkab va eng chiroyli zarba bo'lib hisoblanadi (16-rasm). Raqiblar uchun kutilmagan bo'lish bilan u ijrochidan harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladi. Bu usul quyidigicha bajariladi. Uchayotgan to'p raqiblarning darvozasiga orqa o'girib turgan o'yinchining boshining to'g'risiga kelganda u tanani orqaga tashlaydi, tayanch oyoqni tizza bo'g'inidan bukadi. Tepadigan oyoq esa keskin siltash bilan yuqoriga yo'naltiriladi. Zarba maksimal yuqori nuqtada oyoq yuzining o'rtasi bilan to'pning o'rtasiga beriladi. O'yinchi qo'llari, so'ngra orqasi bilan yerga tushadi. Yiqilishni yumshatish uchun yerga tushish paytida bo'shashish va yelkaga tiralish lozim bo'ladi. Bu qo'llarning tirsaklarini jarohatlanishdan saqlaydi. Bu zarba sakrash bilan bajarilganda ayniqsa chiroyli chiqadi. Boshdan oshirib tepish ko'pincha tryukli usul deb ataladi. Bunday usullar o'yinni bezaydi, tomoshabinlarga katta quvonch keltiradi.

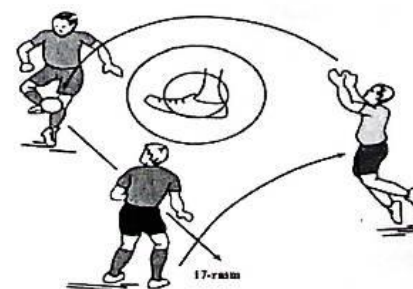
Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir-biridan 3 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni o'zining oldiga tashlaydi va u tizza balandligigacha tushganda oyoq kaftining ichki qismi bilan uchayotgan to'pga kuchsiz zarba beradi. Sherigi to'pni ushlab oladi va xuddi shu tarzda orqaga qaytaradi. Shug'ullanuvchilar xuddi shu tarzda oyoq yuzining o'rtasi va tashqi qismi bilan uchayotgan to'pga zarba beradi. Variant: o'yinchilar osilgan to'pga zarba beradi.

2. O'yinchilar devordan 6-7 m masofada joylashadi. To'pni o'zining oldiga tashlash bilan to'p tushayotgan momentda turli usullar bilan uchayotgan to'pga zarbalarni bajaradi.

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklardan biri to'pni aylana trayektoriya bo'yicha sherigiga tashlaydi, u esa oyoq kaftining ichki qismi bilan uchayotgan to'pga zarba berish bilan to'pni orqaga qaytaradi. O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi.

4. Shug'ullanuvchilar 6-8 m tomonli uchburchak hosil qilish bilan uchliklarda mashq qiladi. O'yinchilardan biri to'pni aylana trayektoriya bo'yicha o'zidan o'ng tomonda turgan sherigiga tashlaydi. U oyoq kaftining ichki qismi bilan uchayotgan to'pga



zarba berish bilan (zarba to'pning o'rtasiga yoki bir oz balandroqqa beriladi) to'pni uchinchi o'yinchiga shunday tashlaydiki, bunda to'p maydonchaga tushsin (17-rasm). Uchinchi o'yinchi to'pga ishlov bergandan keyin uni pastlatib birinchi o'yinchiga

yo'llaydi. Endi to'p birinchi o'yinchidan chapda turgan sherikka tashlanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi.

5. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar bir-biridan 12-15 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni o'zining oldiga tashlash bilan uchayotgan to'pga turli usullar bilan zarba berish bilan uni o'rtog'iga yo'llaydi. U to'pni ushlab oladi va xuddi shu tariqa uni orqaga qaytaradi. Variant: o'yinchilar to'pni shunday yo'llaydiki, u sherikning oldida yerga tushsin, u to'p sakragandan keyin uchayotgan to'pga zarba berish bilan uni orqaga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

6. Shug'ullanuvchilar uchliklarda mashq qiladi. Ikki o'yinchi bir-biridan 12-15 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ularning orasida uchinchi o'yinchi turadi. Sheriklar uchayotgan to'pga zarba berish bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi (zarba to'p yerga tushgandan keyin beriladi), bunda to'pni uchinchi sherikning ustidan oshirib o'tkazishga harakat qilinadi. Shug'ullanuvchilar davriy ravishda uchinchi o'yinchi bilan joy almashadi.

7. O'yinchi darvozadan 7-8 m masofada pozitsiya egallaydi. Uning sherigi unga to'pni darvozaning orqasidan shunday tashlaydiki, bunda u uchayotgan to'pga oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan uni darvozaning ma'lum bir qismiga yo'llay olsin. So'ngra xuddi shu tarzda uchayotgan to'pga oyoq yuzining o'rtasi va tashqi tomoni bilan zarbalar beriladi.

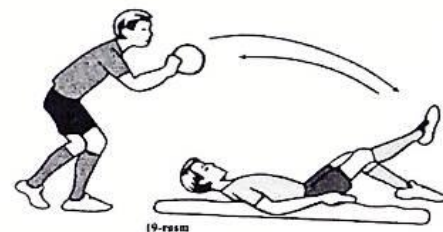
8. Devordan yoki darvozadan 4-5 m masofada taxminan shug'ullanuvchilarning beli balandligidagi tumba o'rnatiladi. Dastlab o'yinchilar oyog'ini tumbaning ustidan oshirib silkitadi, uchayotgan to'pga yonlama zarba berishni imitatsiyalaydi. So'ngra tumbaning ustiga to'p qo'yiladi, shug'ullanuvchilar unga zarbalar beradi (18-rasm). Tumba-ning o'rniga xuddi shunday balandlikka osilgan to'pdan foydalanish mumkin.



18-rasm

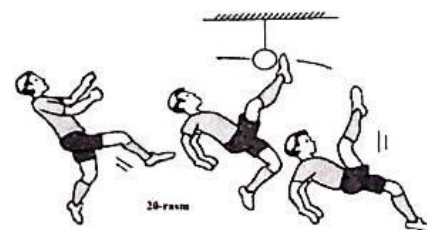
9. Shug'ullanuvchilar devordan 5-6 m masofada turadi. O'yinchi to'pni yon tomondan tushadigan qilib tashlash bilan tushayotgan to'pga yonlama zarba berish bilan uni devorga yo'llaydi. Variant: shuning o'zi, biroq to'p devorga chizilgan nishonga yo'llanadi.

10. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. O'yinchilardan biri orqasi bilan to'shakka yotadi, uning bosh tomonida turgan sherigi tomondan tashlab beriladigan ucha-yotgan to'pga zarba berishga tayyorlanadi (19-rasm). O'yinchilar davriy ravishda joy alma-shadi.



11. O'yinchining ustiga uning boshi balandligida to'p osiladi. Shug'ullanuvchining vazifasi – to'shakka orqa bilan tushish bilan to'pga boshidan oshirib zarba berishdan iborat (20-rasm). Asta-sekin mashq qiluvchining orqasiga to'shaladigan to'shaklar soni kamaytiriladi.

12. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan birining orqasiga 3-4 ta to'shak ustma-ust qilib to'shaladi. Uning sherigi uning oldida 2 m masofada turish bilan unga to'pni aylana trayektoriya bo'yicha tashlaydi. To'p tepadigan o'yinchining boshining to'g'risiga kel-ganda u to'shakka yiqilish bilan uchayotgan to'pga boshidan oshirib zarba beradi. Asta-sekin tepadigan o'yinchining orqasiga to'shaladigan to'shaklar soni kamaytiriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: shuning o'zi, biroq to'p tepadigan o'yinchiga 5-6 m masofadan, jumladan qanotlardan ham tashlanadi.



13. Mashq juftliklarda bajariladi. O'yinchilardan biri 6 m li belgida pozitsiya egallaydi (darvozaga orqa o'girib turish bilan). Boshqa o'yinchi darvozadan 12-15 m masofada turadi (yuzi bilan birinchi o'yinchiga qarab turadi) va oyoq kafti bilan ko'tarib zarba berish bilan to'pni aylana trayektoriya bo'yicha sherigiga shunday tashlaydiki, bunda to'p uning ustiga tushsin. U uchayotgan to'pga boshidan oshirib zarba berish bilan darvozani ishg'ol qilishga harakat qiladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

2.5. To'pga bosh bilan zarba berish

Bosh bilan zarba berish – garchi o'yinda to'pga oyoq bilan zarba berishga qaraganda anchagina kam qo'llanilsada, mini-futbolning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Biroq keyingi yillarda, statistikaning guvohlik berishicha, o'yinda bosh bilan beriladigan zarbalarning "solishtirma og'irligi" anchagina oshgan, bu darvozabonlarga to'pni havolatib maydonning o'rta chizig'idan oshirib tashlab berish imkonini beruvchi yangi qoidaning kiritilishi bilan izohlanadi.

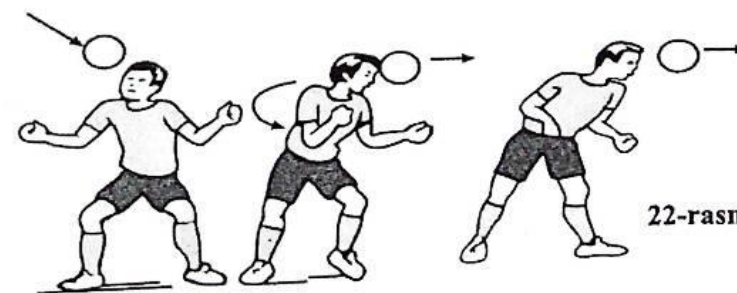
Boshlayotgan futbolchilarni bosh bilan zarba berish texnikasiga o'qitishda yengillashtirilgan va osilgan to'plardan foydalanish tavsiya qilinadi. Shug'ulla-nuvchilarning e'tiborini shunchaki boshni to'pning ostiga qo'yish emas, balki to'pga bosh bilan ma'lum bir kuch bilan konkret yo'nalishda zarba berish lozimligiga qaratish lozim bo'ladi. To'pga bosh bilan zarba berish tayanch holatdan ham, sakrash yoki tashlanish bilan ham peshonaning o'rtasi, yon tomoni yoki boshning orqasi bilan bajariladi.

Tayanch holatdan peshonaning o'rtasi bilan zarba berish (21-rasm) oyoqlar yelka kengligida yoyilgan holatdan yoki bitta oyoq



21-rasm

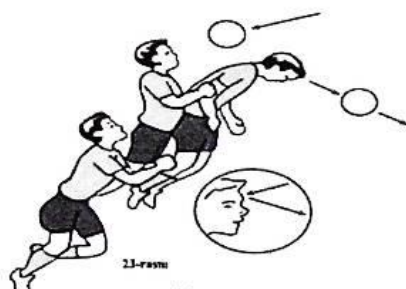
oldinga chiqarilgan holatdan bajariladi. O'yinchining tanasi zarba berishdan oldin orqaga egiladi. Oyoqlar tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'inlaridan bukiladi. Orqaning mushaklari zo'riq-tiriladi. So'ngra tana oldinga tashlanadi, bosh keskin oldinga siltanadi. Ana shu harakat zarba harakati bo'lib hisoblanadi: zarba peshonaning o'rtasi bilan to'pning o'rtasiga beriladi. Bunda o'yinchi nigohi bilan to'pning uchishini nazorat qiladi.



22-rasm

Ushbu usul yuqori aniqlik bilan ajralib turadi, bu boshning to'pga tegadigan maydonining anchagina kattaligi, nigoh bilan to'pning uchishini nazorat qilishning osonligi va zarba harakatida o'yinchi tanasi mushaklarining katta massasi ishtirok etishi bilan tushuntiriladi. Peshonaning o'rtasi bilan berilgan zarbaning kuchi tanani silkitish amplitudasi va zarba berish momentida bo'yin va orqa mushaklarining zo'riqish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bu usul bilan to'pni faqatgina oldinga emas, balki yon tomonga ham yo'llash mumkin. Keyingi holatda to'pga zarba berish momentida o'yinchining boshi va tanasi to'pni yo'llash ko'zda tutilayotgan yo'nalishda buriladi (22-rasm). Tanani burish, qoidaga ko'ra, oyoqlarning uchi bilan amalga oshiriladi.

Sakrash bilan peshonaning o'rtasi bilan zarba berish (23-rasm) bir yoki ikki oyoqlab itarilish bilan bajariladi. Sakrash joyida turib yoki yugurib kelish bilan bajariladi. Zarba berishdan oldin o'yinchining tanasi va boshi orqaga tortiladi. To'pga zarba



berish tananing oldinga qisqa harakati va tana hamda bosh shartli frontal tekislikdan o'tgan momentda sakrashning maksimal yuqori nuqtasida boshni qattiq siltash bilan bajariladi. Zarbadan keyin o'yinchining ko'zlari to'pning uchishini nazorat qilishni da-vom ettiradi. Futbolchi oyoqlarning uchi bilan yerga qo'nadi, qo'nishni yumshatish uchun oyoqlar tizza bo'g'inidan bir oz bukiladi. Bu usulning samaradorligi o'yinchining zarba berish momentida o'zining harakatlarini qanchalik muvofiqlashtira olishiga bog'liq bo'ladi.

Boshning yon qismi bilan zarba berish tayanch holatdan ham, sakrash bilan ham bajariladi. Tayanch holatdan zarba berishda o'yinchi to'pdan uzoqdagi oyog'ini yon tomonga qo'yadi, oyoqni tizza bo'g'inlaridan bukadi va tana og'irligini shu oyoqqa ko'chiradi. O'yinchining boshi uchib kelayotgan to'p tomonga



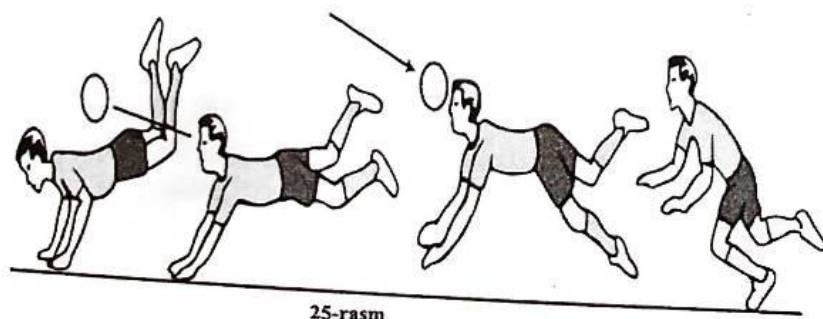
qarab buriladi. Zarba harakati oyoqlar, tana va bo'yinni nishon yo'nalishida shiddatli yoyishdan boshlanadi. Zarba berish tanani to'p uchadigan tomonga egish va tananing og'irligini oldinda turgan oyoqqa ko'chirish bilan boshlanadi. Sakrash bilan boshning yon tomoni bilan zarba berishda o'yinchi maydon yuzasidan itariladi, tanani

ko'zda tutilayotgan zarba yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga egadi. Zarba sakrash-ning eng yuqori nuqtasida tanani shiddat bilan to'g'rilash va boshni tanlangan nishon tomonga qarab siltash bilan bajariladi.

Boshning orqa qismi bilan zarba berish (24-rasm) mini-futbolda uchayotgan to'p (yoki tushayotgan to'p) o'yinchining boshidan bir oz balandda uchayotgan bo'lsa va bu to'pni qandaydir boshqa usul bilan yon tomonga yoki oldinda turgan sheriklarga yo'llashning iloji bo'lmagan hollarda qo'llaniladi. Aynan ana shu paytda to'pni boshning orqasi bilan orqada turgan sherikka uzatish yoki maydon-ning birorta xavfsiz zonasiga yo'llash qo'l keladi. Bu zarbani bajarishda tana va bosh bir oz oldinga beriladi. So'ngra tana yuqoriga-orqaga harakatlantiriladi va boshni orqaga siltash bilan to'p o'yinchining orqasiga yo'llanadi. Bu zarba sakrash bilan ham xuddi shu tarzda bajariladi.

Tashlanish bilan to'pga zarba berish (25-rasm). To'pga bosh bilan zarba berishning ko'proq murakkab turlariga kiradi. Bunday zarba berishning texnikasi qolgan barcha bosh bilan o'ynash usullaridan anchagina farq qiladi. Tashlanish bilan zarba berish to'p o'yinchining oldida pastlab uchayotgan paytda (odatda bel balandligidan pastda) va boshqa har qanday usul bilan zarba berish qiyin bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bunday zarbani bajarish uchun o'yinchi maydondan bir oyoqlab (yugurib kelish bilan) yoki ikki oyoqlab (joyida turib) itariladi va boshini oldinga qilib to'pga tashlanadi. Bunda o'yinchi maydon yuzasiga parallel tarzda havoda uchadi. Uchish paytida o'yinchining qo'llari tirsakdan bukiladi, ko'zlari to'pning harakatini nazorat qiladi. O'yinchining massasi va uchish tezligi hisobiga to'pning o'rtasiga peshonaning o'rtasi bilan zarba beriladi. O'yinchi so'nggi momentda boshini burish bilan zarba yo'nalishini

o'zgartirishi mumkin. Shu bilan birgalikda, o'yinchi to'pga boshning yon qismi bilan ham zarba berishi mumkin. Bunday holda zarba qirqilgan zarba bo'lib chiqadi va to'pning uchish trayek-toriyasini oldindan bilish qiyin bo'ladi. Barcha hollarda futbolchi zarba bergandan keyin yengil bukilgan qo'llari bilan (qo'nishni yumshatish uchun) yerga tushadi, shundan keyin ketma-ket ko'krak, qorin va sonlar bilan dumalash sodir bo'ladi. Bu zarbani ham mini-futboldagi tryuk zarbalar qatoriga kiritish mumkin. O'yinchi tashlanish bilan boshi bilan raqib darvozasiga gol urganda yoki o'z darvozasini xavfdan qutqarganda o'yingoh olqishlardan larzaga keladi, bunday zarbalar o'yinga ko'rk bag'ishlaydi.

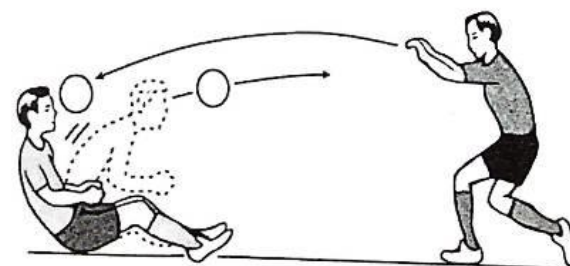


25-rasm

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar to'plar bilan devordan 2-3 m masofada turadi. Ular to'pni o'zining ustiga otish bilan tana va boshni orqaga tortadi va orqa va bo'yin mushaklarini zo'riqtiradi. So'ngra tana va boshni keskin harakatlantirish bilan peshonaning o'rtasi bilan to'pning o'rtasiga zarba beradi. Bungacha tizza bo'g'inlaridan bukilgan oyoqlar zarba berish bilan bir paytda to'g'rilanadi. To'p devordan qaytgandan keyin o'yinchi uni ushlab oladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Variant: shuning o'zi, biroq bosh bilan zarbalar peshona balandligida osib qo'yilgan to'pga beriladi.

2. Mashq juftliklarda bajariladi. O'yinchilardan biri qo'lida to'p bilan undan 2-3 m masofada turgan sherigiga yuzi bilan qarab o'tiradi. U to'pni yumshoq qilib o'tirgan sherigiga shunday tashlaydiki, to'p uning oldiga tushsin. O'tirgan o'yinchi tanasi va boshini orqaga egish bilan to'p yaqinlashgan paytda tanasi va boshini keskin harakatlantirish bilan to'pga zarba beradi (26-rasm).

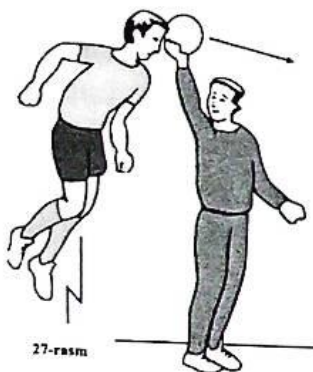


26-rasm

Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: shuning o'zi, biroq o'yinchi boshi bilan zarbalarni tizzalab o'tirgan holatdan beradi. Bu mashqlarda zarba beradigan o'yinchi zarba berishda oyoqlardan foydalanishi mumkin emas va tana mushaklarini harakatga kel-tirishga majbur bo'ladi.

3. Shug'ullanuvchilar-ga bittadan to'p beriladi. Ular devordan 1,5-2 m masofada turish bilan to'pni o'zining ustiga tashlaydi va peshonaning o'rtasi bilan uni devorga yo'llaydi.

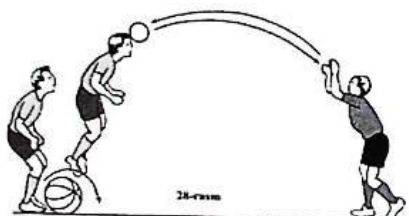
4. O'yinchilarga bittadan to'p beriladi. Shug'ullanuvchilar to'pni o'zining ustiga tashlash va tanani beldan bukish bilan tanasi va boshini oldinga-tepaga keskin harakatlantirish bilan ustidagi to'pga zarba beradi va uni ushlab oladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Keyingi urinish paytida o'yinchilar to'pga ikki marta zarba beradi. Bungacha tizzadan bukilgan oyoqlar to'g'rilanadi.



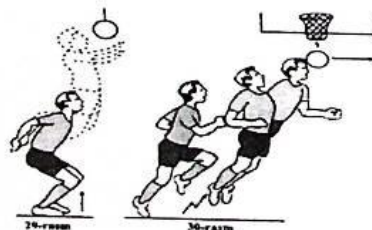
27-rasm

5. Murabbiy to'pni uzatilgan qo'li bilan ushlab turadi (qarshisida turgan o'yinchining boshidan baland qilib). O'yinchi ikki oyoqlab itarilish bilan bir necha marta sakraydi, boshi bilan to'pga zarba berishga harakat qiladi.

6. Murabbiy to'pni uzatilgan qo'li bilan ushlab turadi. Kolonna bo'lib turgan o'yinchi-lar navbatma-navbat yugurib keladi va sakrash bilan boshi bilan zarba berish bilan to'pni murabbiyning qo'lidan urib tushirishga harakat qiladi (27-rasm).

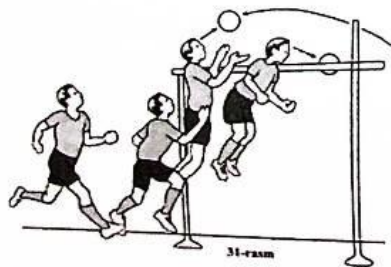


28-rasm



29-rasm

30-rasm



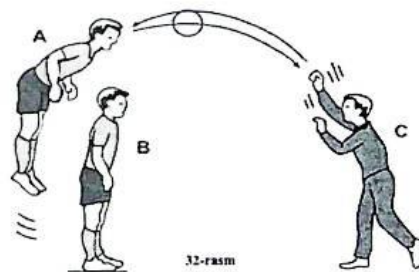
31-rasm

7. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri 5-5 m masofadan to'pni sherigiga shunday tashlaydiki, u to'ldirilgan to'pning ustidan sakrab o'tsin va bir paytda to'pga boshi bilan zarba bersin (28-rasm). Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

8. Joyida turib sakrash bilan osilgan to'pga bosh bilan zarbalar berish (29-rasm). Ushbu usulni o'zlashtirishiga qarab ular 2-3 qadam yugurib kelib sakrash bilan to'pga bosh bilan zarbalar berishga o'tadi (30-rasm).

O'yinchilar kolonna-sining oldida bosh balandligida ip tortiladi yoki planka o'rnatiladi (31-rasm). Kolonnaning oldiga qo'lida to'p bilan o'qituvchi turadi. U to'pni shunday tashlaydiki, bunda

kolonnada birinchi bo'lib turgan o'yinchi yugursin va sakrab turib bosh bilan zarba berish bilan to'pni ipning ustidan oshirib murabbiyga uzatsin. Bosh bilan zarba berishni bajargandan keyin o'yinchi kolonnaning oxiriga ketadi, murabbiy esa to'pni keyingi o'yinchiga tashlaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

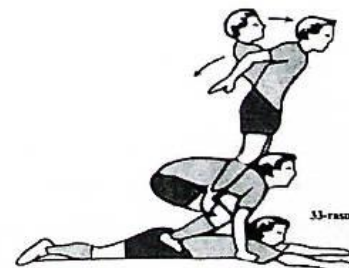


32-rasm

10. Uchta o'yinchi mashq qiladi. A o'yinchi B o'yinchining orqasida turadi. B o'yinchi to'p bilan A o'yinchining qarshisida turadi (32-rasm). B o'yinchi to'pni shunday tashlaydiki, bunda A o'yinchi sakrab turib peshonaning

o'rtasi bilan zarba berish bilan to'pni orqaga qaytarsin. B o'yinchi dastlab passiv harakat qiladi, keyinchalik sakrash bilan sherigiga bosh bilan o'ynashga xalaqit berishga urinadi. O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi.

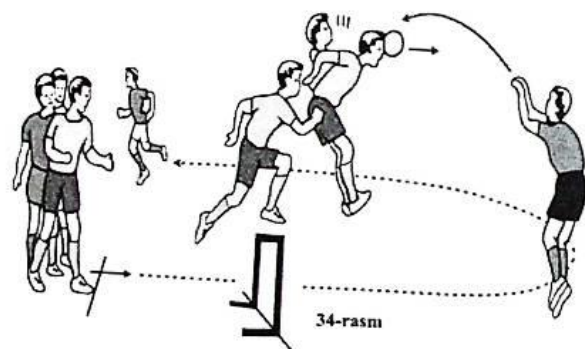
11. O'yinchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri yuzi bilan sherigiga qarab qorni bilan yotadi. Sherigi to'pni aylana trayektoriya bo'yicha yotgan o'yinchiga tashlaydi. U sakrab turadi va bosh bilan zarba berish bilan to'pni orqaga qaytaradi (33-rasm). Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.



33-rasm

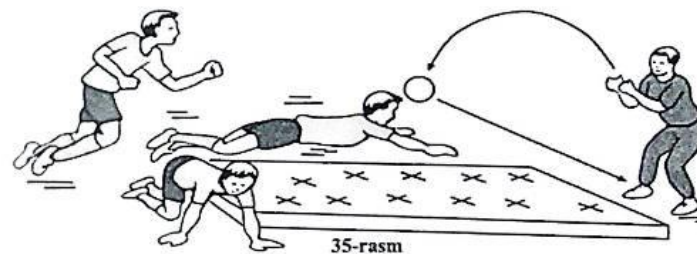
12. O'yinchilar kolonnasining oldiga to'siq o'rnatiladi. To'siqning oldidan to'pli o'yinchi pozitsiya egallaydi. U to'pni aylana trayektoriya bo'yicha shunday tashlaydiki, bunda kolonnaning boshidagi o'yinchi yugurib kelib to'siqdan sakrab o'tsin va bosh bilan zarba berish bilan to'pni orqaga qaytarsin

(34-rasm). Shundan keyin kolonnaning boshidagi o'yinchi kolonnaning oxiriga ketadi, tashlaydigan o'yinchi esa to'pni keyingi o'yinchiga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

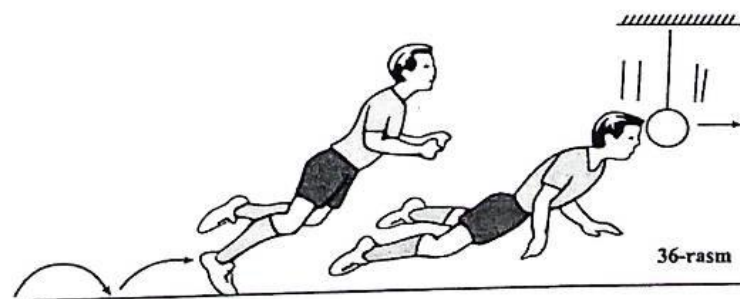


13. O'yinchilar tashlanish bilan to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi ustida ishlaydi. Ular qo'lga tayanib tizzalab o'tirish bilan o'qituvchining signali bo'yicha oldidagi to'shakka tashlanishni bajaradi, bosh bilan zarba berishni imitatsiyalaydi. Shug'ullanuvchilarning e'tibori amortizatsiya maqsadida ikki qo'lga tayanib yerga tushishga qaratiladi.

14. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri qo'lga tayanib tizzalab o'tirish bilan pozitsiya egallaydi. Sherigi undan 3-3,5 m masofada uning qarshisida turadi va unga to'pni shunday tashlaydiki, bunda u oldinga tashlanish bilan to'pga boshi bilan zarba berishga majbur bo'lsin. Zarba beradigan o'yinchi to'shakda yerga qo'nadi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: shuning o'zi, biroq bosh bilan zarba berish 2-3 qadamdan yugurib kelish bilan o'tirgan sherikning ustidan tashlanish bilan bajariladi (35-rasm).



15. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat taxminan 1 m balandlikda osilgan to'pga tashlanish bilan boshi bilan zarba beradi. Yerga qo'nish maydon yuzasida sodir bo'ladi (36-rasm). Shuning o'zi, biroq to'p zarba beradigan o'yinchining qarshisida yoki yon tomonida turgan sheriklar tomonidan tashlab beriladi.



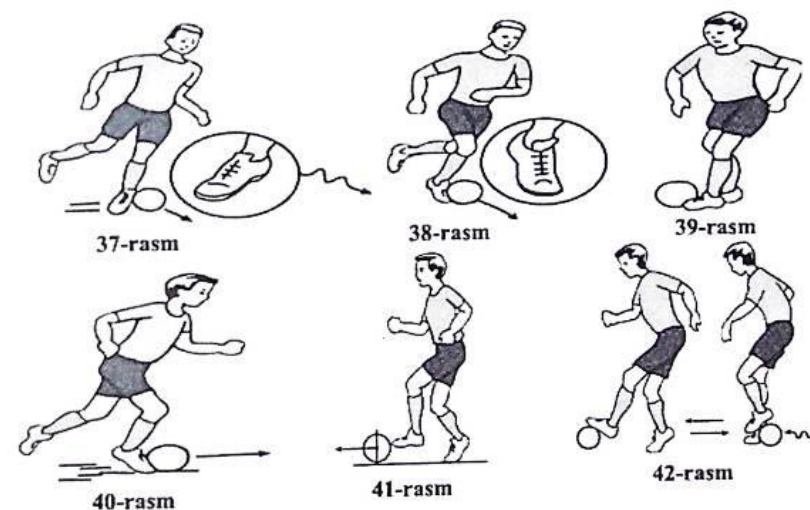
16. Shug'ullanuvchilar jarima maydoni chegarasidan tashqarida kolonna bo'lib turadi. Kolonnaning boshidagi o'yinchi jarima maydoni chegarasida turadi. Murab-biy darvozaning orqasida turish bilan to'pni shunday tashlab beradiki, u kolonnaning boshida turgan o'yinchidan 3-4 m oldinga tushsin. U 2-3 qadam yurish bilan tushayotgan to'pga tashlanish bilan uni boshi bilan darvozaga yo'llaydi.

2.6. To'pni olib yurish texnikasiga o'rgatish

Mini-futbolda olib yurish yoki driblingdan to'pni egallab turgan o'yinchi sherigiga uzatma berish yoki darvozaga zarba berish uchun foydali vaziyatga chiqishi uchun foydalaniladi. Raqiblar jamoaning barcha o'yinchilarini zich qo'riqlashni qo'llagan hollarda dribling yordamida keyinchalik optimal taktik yechimni topguncha to'pni ushlab turish mumkin.

Mini-futbolda to'pni olib yurish har ikkala oyoq bilan ham bajariladi. Bunda to'pni olib yurishning quyidagi usullari farqlanadi: oyoq yuzining tashqi qismi bilan (37-rasm), oyoq yuzining ichki qismi bilan (38-rasm), oyoq kaftining ichki tomoni bilan (39-rasm), oyoq yuzining o'rtasi bilan (40-rasm), oyoqning uchi bilan (41-rasm) va oyoqning tagi bilan (42-rasm). Oyoqning tagi bilan olib yurishdan tashqari barcha hollarda dribling oyoqning u yoki bu qismi bilan to'pning pastki qismiga yengil zarbalar-turtishlar seriyasini berish bilan amalga oshiriladi, bu zarbalar to'pga teskari aylanishni beradi.

Mini-futbol uchun to'pni oyoq yuzining pastki qismi va oyoqning tagi bilan olib yurish ko'proq universal bo'lib hisoblanadi. Birinchi usul o'yinchilarga to'p bilan to'g'ri chiziq bo'yicha ham, raqiblar tomonidan zich qo'riqlash qo'llanilgan hollarda esa – yoy bo'yicha yoki yo'nalishni o'zgartirish bilan ham harakatlanish imkonini beradi. To'pga oyoqning tagi bilan yumshoq qilib sirg'aluvchan teginish bilan bajariladigan ikkinchi usul to'pni ko'proq ishonchli nazorat qilishni ta'minlaydi va o'yinchilarga ko'chish yo'nalishini oson o'zgartirish, har qanday tomonga yoy bo'yicha harakatlanish imkonini beradi.



Ma'lumki mini-futbolda o'yin kengligi chegaralangan va maydonchanning barcha uchastkalarida amalda doimo o'yinchilarning konsentratsiyasi yuqori bo'ladi. Bunday spetsifik sharoitlarda to'pni oyoqning tagi bilan olib yurishni o'zlashtirish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Maydonchanning maxsus qoplamasi ham bu usulni egallagan futbolchilarga ma'lum bir ustunlikni beradi.

To'pni oyoqning turli qismlari bilan olib yurishda zarba-turtkilar shunday bajariladiki, bunda to'p go'yo o'yinchiga bog'lab qo'yilganday bo'lsin, u to'pni o'zidan 30-40 sm dan oshiq masofaga qo'yib yubormasligi lozim. Faqat qarshi hujumlar paytidagina, o'yinchi operativ kenglikka chiqqan paytda unda to'pni uzoqroq masofaga qo'yib yuborish imkoniyati paydo bo'ladi.

Olib yurishni bajarishda o'yinchi tananing yuqorigi qismini bir oz oldinga egadi, shu tariqa to'pni raqiblardan to'sadi. Bunda driblingchining nigohi doimo to'pga qadalgan bo'lmasligi lozim, chunki o'yinchi bir paytning o'zida sheriklari va raqiblarning maydoncha bo'ylab harakatlarini nazorat qilishi, tarkib topgan o'yin vaziyatiga muvofiq harakat qilishi kerak bo'ladi. Har ikkala

oyoq bilan turli usullar bilan to'pni olib yurishni eplaydigan o'yinchilar raqiblarning himoyasida ko'proq zaif joyni topish maqsadida maydoncha bo'ylab ko'chish tezligini osongina o'zgartirishga, o'zining qo'riqchisini aldab o'tishga, driblingni foydali pozitsiyada turgan sherigiga aniq uzatma berish yoki darvozaga zarba berish bilan yakunlashga qodir bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, to'pni olib yurish texnikasini o'zlashtirish – mini-futbolda o'yinchilarni texnik tayyorlashning muhim bo'limlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha sekin olib yuradi, har bir qadamda to'pga oyoq yuzining ichki qismi bilan teginishga harakat qiladi. Shundan keyin ular orqaga o'girilish bilan to'pni teskari yo'nalishda olib yuradi, bunda to'pga teginish oyoq yuzining tashqi qismi bilan bajariladi.

2. O'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha sekin olib yuradi, zarba-turtishlar goh o'ng oyoqning, goh chap oyoqning oyoq yuzining ichki qismi bilan bajariladi.

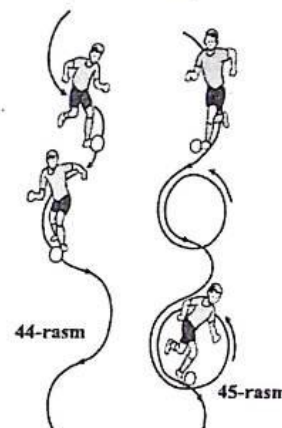


43-rasm

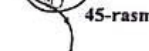
3. Shug'ullanuvchilar 1-2 m diametrli aylana bo'y-lab to'pni olib yurishni mashq qiladi: soat mili yo'nalishi bo'yicha – o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan (43-rasm) yoki chap oyoq yuzining ichki qismi bilan. Soat mili yo'nalishiga teskari yo'nalishda to'pni olib yurish aksincha – chap oyoq yuzining tashqi qismi bilan yoki o'ng oyoq yuzining ichki qismi bilan bajariladi. Variantlar: a) to'pni olib yurish maydonchaga chizilgan to'lqinsimon chiziq bo'yicha bajariladi (44-rasm); b)

shuning o'zi, biroq o'yinchilar olib yurish paytida 1,5-2 m diametrli bir nechta aylanalarni aylanib o'tadi (45-rasm).

4. Maydonchaga 6-7 m diametrli aylana chizi-ladi. Uning ichiga boshqa aylana chiziladi, uning diametri birinchi aylanadan 1 m ga kichik bo'ladi. Ikkita aylana bilan chegaralangan zonadan to'pni olib yurish uchun foydalaniladi. Mashq qiluvchilar soat mili yo'nalishi bo'yicha to'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan, soat mili yo'nalishiga teskari yo'nalishda – chap oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yuradi. Variant: soat mili yo'nalishida to'p chap oyoq yuzining ichki qismi bilan, soat mili yo'nali-shiga teskari yo'nalishda esa – o'ng oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yuriladi.

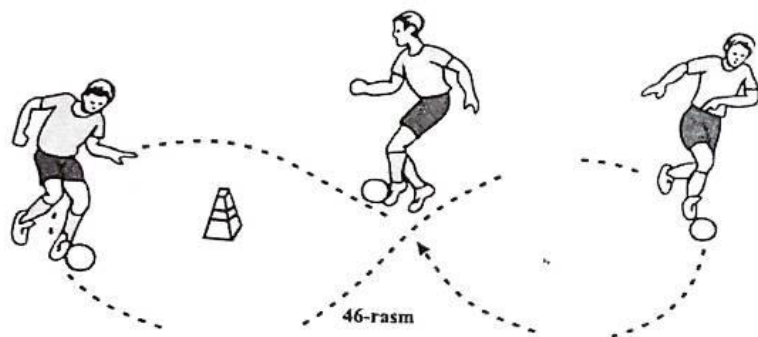


44-rasm



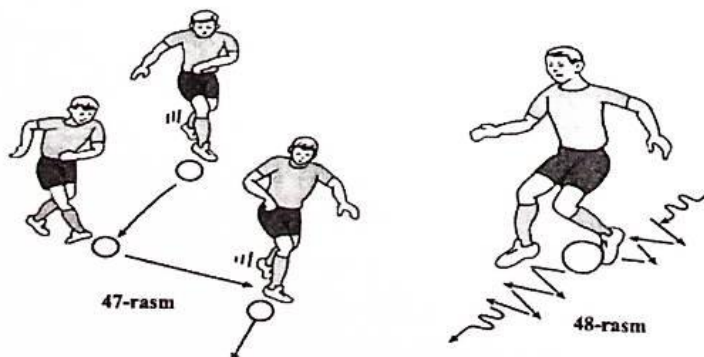
45-rasm

5. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat to'pni bir-biridan 3 m masofada joylashgan ikkita ustun atrofida "sakkiz" qilib olib yuradi. Birinchi ustun atrofida to'p soat mili yo'nalishi bo'yicha o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yuriladi, ikkala ustunni tutashtiruvchi chiziq kesib o'tilgandan keyin tepadigan oyoq boshqasiga almashtiriladi. Shundan keyin to'p ikkinchi ustun atrofida soat mili yo'nalishiga teskari yo'nalishda chap oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yuriladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi (46-rasm). Variant: ikkita ustunni tutashtiradigan chiziq kesib o'tilgandan keyin o'sha oyoq tepadigan oyoq bo'lib qolaveradi, o'yinchi esa to'pni ikkinchi ustunning atrofida o'ng oyoq yuzining ichki qismi bilan olib yuradi.



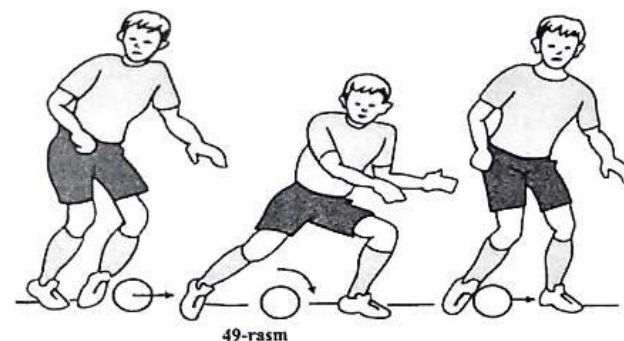
6. Shug'ullanuvchilar tepadigan oyoqni almashtirmasdan to'pni ilonizi qilib olib yuradi. Yo'nalish to'pga har bir teginilganda almashtiriladi: o'ngga ko'chishda oyoq yuzining tashqi qismi bilan, chapga ko'chishda oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba beriladi va hokazo (47-rasm).

7. Shug'ullanuvchilar tepadigan oyoqni almashtirish bilan to'pni ilonizi qilib olib yuradi: to'p chap oyoq kaftining ichki tomoni bilan o'ng tomonga, so'ngra o'ng oyoq kaftining ichki tomoni bilan chap tomonga o'tkaziladi (48-rasm) va hokazo.

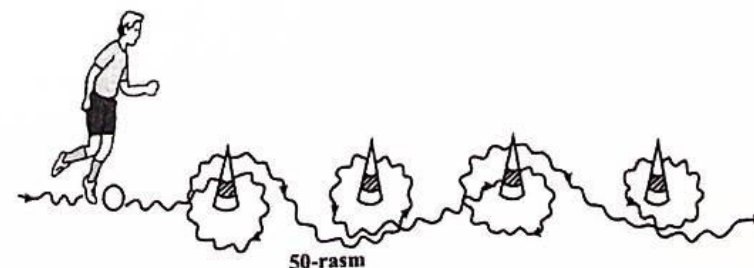


8. O'yinchilar quyidagi mashqni bajaradi: to'p o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'ngga yo'llanadi, so'ngra shu tomonga shu oyoq bilan keng qadam tashlash bilan to'p chap oyoq yuzining ichki tomoni bilan yana o'ngga yo'llanadi. So'ngra

to'pni olib yurish boshqa tomonga amalga oshiriladi: to'p chap oyoq yuzining tashqi qismi bilan chapga yo'llanadi, so'ngra shu tomonga keng qadam tashlanadi, to'p o'ng oyoqning ichki qismi bilan o'tkaziladi (49-rasm) va hokazo.



9. Shug'ullanuvchilar 6-8 ta ustundan qurilgan "slalom trassasi" bo'ylab turli usullar bilan to'pni olib yurishni mashq qiladi. Ustunlar bir-biridan 2 m masofada to'g'ri chiziq bo'yicha o'rnatiladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida "slalom trassasi" 50-70 sm kenglikdagi yo'lak bilan chegaralanadi, u maydonchaga bo'r bilan chiziladi. Bunday trassani to'g'ri chiziq bo'yicha ham, ilonizi qilib ham joylashtirish mumkin. Masalan, har bir ustunning atrofiga aylana chizish mumkin (50-rasm). O'zlashtirilishiga qarab bu mashqlarni estafeta ko'rinishida o'tkazish mumkin.

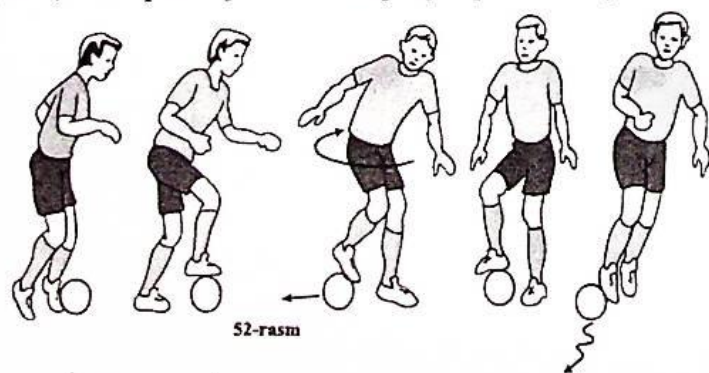




10. Shug'ullanuvchilar to'pni oyoqning tagi bilan olib yurish texnikasini o'zlashtiradi. Ular joyida turgan holda to'pni go'yo boychechak yaproqlariday qilib oyoqning tagi bilan oldinga, yon tomonlarga, orqaga yo'llaydi (51-rasm). Mashq goh bir oyoq bilan, goh boshqasi bilan bajariladi.

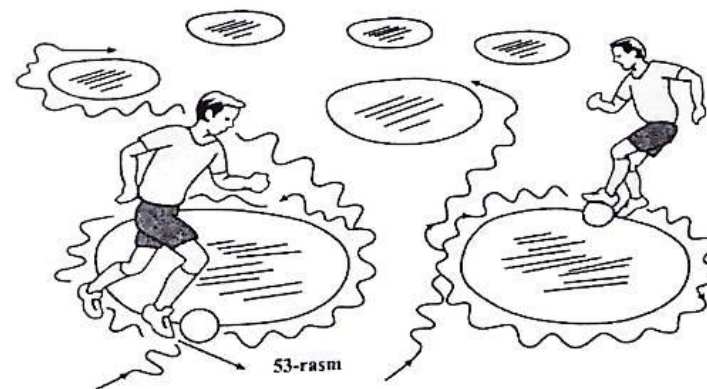
11. Shug'ullanuvchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha olib yuradi, uni oyoqning tagi bilan to'xtatadi, tayanch oyoq bilan orqaga ikki-uch marta yengil sakraydi (to'p oyoqning tagi bilan nazorat qilinadi) va yana oldinga qarab olib yurishni davom ettiradi va hokazo.

12. O'yinchilar to'pni 5-6 m uzunlikdagi to'g'ri chiziq bo'ylab o'ng oyoq yuzining o'rtasi bilan olib yuradi va uni oyoqning tagi bilan to'xtatadi. So'ngra oyoqning tagi bilan to'pni orqaga siljitish bilan 90° ga o'ngga buriladi va to'pni tanasi bilan to'sish bilan to'pni olib yurishni davom ettiradi (52-rasm) va hokazo. Variant: shuning o'zi, biroq olib yurish chap oyoq bilan bajariladi.



13. Shug'ullanuvchilar jarima maydoni chegarasida to'pni oyoqning tagi bilan olib yurishni mashq qiladi: chapga - o'ng oyoq bilan, o'ngga - chap oyoq bilan. Variant: olib yurish 2-3 m diametrli aylana bo'yicha bajariladi.

14. O'yinchilar maydonchaga chizilgan 1-1,5 m diametrli aylanalarni aylanib o'tish bilan to'pni turli usullar bilan olib yurishni mashq qiladi (53-rasm).



2.7. To'pni to'xtatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish

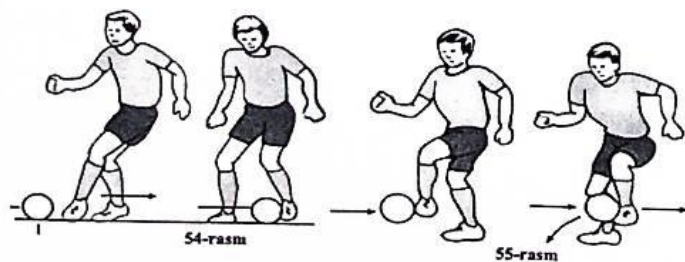
Mini-futbolda to'pni qabul qilishga (to'xtatishga) tananing u yoki bu qismining amortizatsiyalovchi harakati, ma'lum bir mushaklar guruhlarini bo'shashtirish, shuningdek to'pni oyoqning tagi, qorin, boldir bilan yopish bilan erishiladi.

Bu sport turi uchun xarakterli bo'lgan o'yinning shiddati, o'yinchilarning tezkor harakatlari to'pni qabul qilish paytida uni to'liq to'xtatishga imkon bermaydi. Qoidaga ko'ra, o'yinchilar to'pni darhol keyingi harakatlar uchun o'ziga qulay holatga keltirishga majbur bo'ladi. O'ziga qulay holatga keltirish u yoki bu tomonga, shuningdek orqaga amalga oshiriladi.

Mini-futbol seksiyasida bu texnik harakatlarni o'rganishni dumalayotgan to'plarni - oyoq kaftining ichki tomoni va oyoqning tagi bilan, uchayotgan to'plarni - oyoq kaftining ichki qismi va oyoq yuzi, ko'krak, bosh va hokazolar bilan qabul

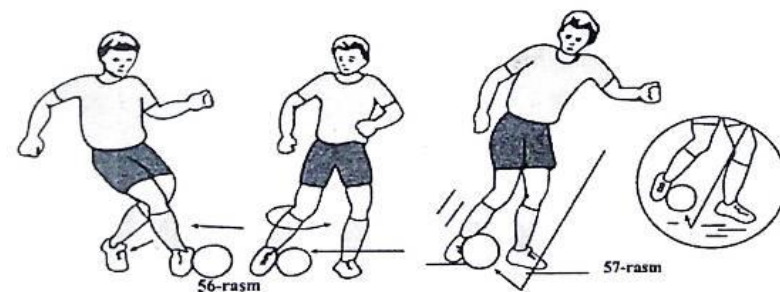
qilishni o'zlashtirishdan boshlash tavsiya qilinadi. Shundan keyin harakatda va sakrash bilan tananing turli qismlari bilan to'pni qabul qilishni o'rganishga o'tish tavsiya qilinadi. Shuni hisobga olish kerakki, barcha qabul qilish usullariga o'qitish bu jarayon to'pga zarbalar berish texnikasini o'rganish bilan bir paytda, so'ngra esa boshqa texnik usullarni bajarish bilan birgalikda amalga oshirilgan taqdirda yaxshi natijalarga olib keladi.

Dumalayotgan to'plarni qabul qilish. Dumalayotgan to'plarni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilishdan mini-futbolida tez-tez foydalaniladi, chunki bu usul qulay, ishonchli va bajarishda oddiy. O'yinchi to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilgandan keyin to'pni u yoki bu tomonga olib yurishga yoki sherigiga yo'llashga darhol tayyor bo'ladi. Bu usul quyidagicha bajariladi. To'p yaqinlash-ganda o'yinchi tananing og'irligini tizzadan bukilgan tayanch oyoqqa ko'chiradi, uning uchi to'pning harakat yo'nalishi bilan aniq mos tushishi lozim. Qabul qiladigan oyoq to'pning qarshisiga chiqariladi (54-rasm).



Uning kafti 90° ga tashqariga buriladi, tayanch oyoqning kafti bilan to'g'ri burchak hosil qila-di. To'p oyoq kafti-ning ichki tomoni-ga tekkan moment-da qabul qiladigan oyoq yumshoq qi-lib orqaga tortiladi (tayanch oyoqqacha). Natijada dumalayotgan to'pnig tezligi so'nadi. Pastlab uchayotgan to'plar ham shu usul bilan qabul qilinadi (55-rasm). Endi esa dumalayotgan to'pni

orqaga o'tkazish bilan oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilishni ko'rib chiqamiz (56-rasm).



Qabul qiladigan oyoqni orqaga harakatlantirish momentida o'yinchi tayanch oyoqning uchi bilan 180° ga buriladi. Qabul qiladigan oyoqning kafti to'pni oyoqlar orasiga (orqaga) yo'llaydi. O'yinchining tanasi to'liq uning nazorati ostida bo'lgan to'pning ustiga egiladi. O'yinchi o'ng yoki chap oyog'i bilan to'pni olib yurishni boshlaydi.

Tushayotgan to'plarni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilish (57-rasm) quyidagicha amalga oshiriladi. Tayanch oyoq to'pning tushishi taxmin qilinayotgan joydan oldinga – yon tomonga qo'yiladi. Qabul qiladigan oyoq orqaga tortiladi, uchayotgan to'pni o'tkazib yuboradi. Uning uchi tashqariga buriladi, tovon pastga tushiriladi. To'p yerga tushgan momentda oyoq kaftining ichki tomoni bilan yumshoq qilib yopiladi.



Son balandligida uchayotgan to'plarni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilish (58-rasm) ko'p jihatdan dumalayotgan to'plarni shu tariqa qabul qilish bilan bir xil. Tayanch oyoq tizza bo'g'inidan yengil bukiladi, shunday hisob-kitob bilan tepaga-

oldinga chiqariladiki, bunda to'p oyoq kaftining ichki tomoniga kelib tegsin. Shu onda qabul qiladigan oyoq yumshoq qilib orqaga tortiladi, uchayotgan to'pning tezligini so'ndiradi.

Son balandligida o'yinchiga tushayotgan to'plar va qorin balandligida o'yinchining ko'krigiga parallel ucha-yotgan to'plarga ham xuddi shu usul bilan ishlov beriladi. Balandroq uchayotgan to'plar oyoq kaftining ichki tomoni bilan sakrash bilan qabul qilinadi. Bu holda to'pning uchish tezligi bo'shashtirilgan, tos-son va tizza bo'g'inlaridan bukilgan qabul qiluvchi oyoqning orqaga harakati hisobiga so'ndiriladi. O'yinchi to'pni to'liq nazorat ostiga olish bilan bir oyoqlab yerga qo'nadi.

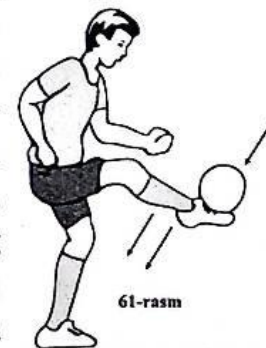


Dumalayotgan to'plarni oyoqning tagi bilan qabul qilish (59-rasm) mini-futbolida ko'proq keng tarqalgan usul bo'lib hisoblanadi. To'pni bu usulda qabul qilish bilan o'yinchi darhol keyingi harakatga o'tish imko-niyatiga ega bo'ladi: oldinga borish, fint bajarish, to'pni zarba berish uchun to'g'rilab olish va hokazolar. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish to'p o'yinchiga qarama-qarshi dumalab kelayotgan hollarda qo'llaniladi, Bunda qabul qiladigan oyoq tizza bo'g'inidan yengil bukiladi va to'pning qarshisiga chiqariladi. Ko'tarilgan oyoq va pastga tushirilgan tovon go'yo to'pning ustida qiya tom hosil qilganday bo'ladi. Tayanch oyoq uchining yo'nalishi to'pning harakat yo'nalishining uchi bilan mos tushadi. To'p oyoqning tagiga kelib tekkanda oyoq bir oz orqaga tortiladi (tizza bo'g'inidan bukish hisobiga) va to'pni maydon yuzasiga qisadi. Tana oldinga beriladi.



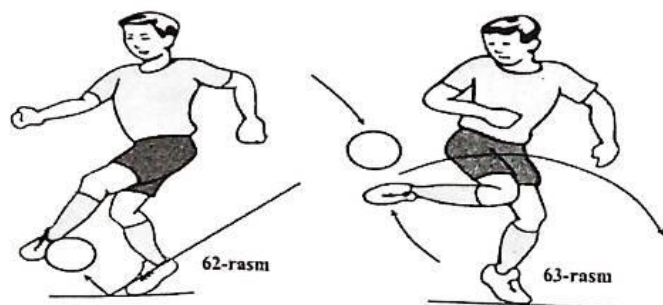
Tushayotgan to'plarni oyoqning tagi bilan qabul qilish (60-rasm) to'pga oyoq kaftining ichki tomoni bilan ishlov berishni eslatadi. Tayanch oyoq to'pning tushishi taxmin qilinayotgan joydan bir oz orqaga qo'yiladi. Qabul qiladigan oyoq tizza bo'g'inidan bukiladi va oldinga chiqariladi. To'p maydon yuzasiga kelib tegishi bilanoq o'yinchi oyoqni bir oz to'g'rilash hisobiga to'pni bosadi, bunda oyoq bo'shashtiriladi.

Tushayotgan to'plarni qabul qilish oyoq yuzining o'rtasi bilan ham amalga oshiriladi (61-rasm). O'yinchining tayanch oyog'i tizza bo'g'inidan bukiladi, qabul qiladigan oyoq yuqoriga-oldinga chiqariladi, u ham tizza bo'g'inidan bir oz bukiladi. Uning uchi pastga cho'ziladi. O'yinchiga tushayotgan to'p oyoq yuzining o'rtasi bilan (yoki oyoqning uchi bilan) qarshi olinadi. O'yinchining tanasi orqaga ketadi. Shu momentda qabul qiladigan oyoq pastga qarab tez, biroq yumshoq harakat qilish bilan to'pning uchish tezligini so'ndiradi.



O'yinchidan yon tomonga tushayotgan to'plarni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan qabul qilish (62-rasm) to'pga ishlov bergandan keyin darhol hujum qilayotgan raqibdan ketish uchun qulay. Bu usul quyidagicha bajariladi. Tayanch oyoq tizzadan bukiladi, qabul qiladigan oyoq esa tayanch oyoqqa xoch qilib oldinga-yon tomonga chiqariladi. Uning uchi yuqoriga ko'tariladi, tashqariga yoyiladi. To'p maydon yuzasiga tegishi bilanoq o'yinchi boldir-oyoq kafti bo'g'inini bo'shashtirish bilan uni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan bosadi. So'ngra u tanani to'p

tomonga egish bilan o'zining qo'riqchisidan osongina yon tomonga ketadi. Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan o'yinchidan yon tomonda dumalayotgan to'pni ham qabul qilish mumkin, shuningdek orqadan yoki yon tomondan uchib kelayotgan to'p o'yinchidan bir oz uzoqlashganda ham shunday qilish mumkin (63-rasm). Bu usul o'yinchidan tezda qaror qabul qilishni talab qiladi, shu sababli u hujum qilayotgan raqib uchun kutilmaganligi bilan ajralib turadi.



Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar devordan 3-4 m masofada turadi va oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni pastlatib devorga shunday yo'llaydiki, bunda u devorga urilgandan keyin orqaga dumalasin. To'p oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatiladi va yana devorga yo'llanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

2. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ular to'pni bir-biriga yo'llash bilan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan uzatish va to'xtatishni mashq qiladi.

3. O'yinchilar 10-12 m diametrli aylana bo'ylab turadi. Murabbiy aylananing markazidan joy egallaydi. Uning vazifasi - to'pni o'yinchilarga navbatma-navbat pastlatib shunday

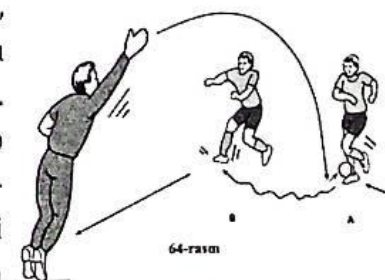
yo'llashdan iboratki, bunda ular to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatsin va xuddi shu usulda uni orqaga yo'llasin.

4. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Ular bir-biridan 7-8 m masofada turadi. Ular oldinga qarab harakatlanish bilan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan bir-biriga uzatadi va shu usul bilan to'xtatadi.

5. O'yinchi to'pni o'zining oldiga shunday tashlaydiki, u qabul qiladigan oyoq tomondan yelkaning yoniga tushsin. Maydonchadan sakragan to'p chap yoki o'ng oyoq kaftining ichki tomoni bilan bosiladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

6. Ikkita o'yinchi mashq qiladi, ular bir-biridan 6-7 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ular navbatma-navbat to'pni bir-biriga shunday tashlaydiki, bunda maydonchadan sakragan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilish mumkin bo'lsin. Variant: shuning o'zi, biroq keyinchalik to'pni yon tomonlarga olib yurish bilan va hokazo.

7. Ikkita o'yinchi mashq qiladi, ular bir-biridan 6-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni sheri-gidan chap tomonga tashlaydi. U maydonchadan sakragan to'pni chap oyog'i kaftining ichki tomoni bilan bosish



bilan qabul qiladi (64-rasm), so'ngra to'pni o'ng tomon-ga o'tkazadi va o'ng oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan uni sherigiga qayta-radi. Shundan keyin to'p o'ng oyoqqa tashlanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi.

8. Mashq juftliklarda bajariladi. O'yinchilardan biri to'pni sherigidan yon tomonga shunday tashlaydiki, bunda u to'pga

qarab yugursin. Maydonchadan sakragan to'p uzatuvchi o'yinchiga qarab burilish bilan oyoq kaftining ichki tomoni bilan bosiladi va uzatuvchi o'yinchiga qaytariladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: to'p shunday tashlanadiki, bunda u sherikdan 3-4 m nariga tushsin. U yuguradi, to'pni qabul qiladi, oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan uni orqaga qaytaradi.

9. Ustunga yoki basketbol shchitiga to'p shunday osiladiki, maydon yuzasidan to'pgacha bo'lgan balandlik 40 sm atrofida bo'lsin. O'yinchi to'pni chayqaltiradi va to'p yaqinlashgan paytda oldinga bir qadam tashlash bilan uni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qilishga harakat qiladi. Maydon yuzasidan to'pgacha bo'lgan balandlik asta-sekin kamaytiriladi (10 sm gacha).

10. O'yinchilar to'pni o'zining ustiga otadi, so'ngra tushayotgan to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qabul qiladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

11. O'yinchilar devordan 3-4 m masofada turadi va oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib devorga yo'llaydi. Devordan qaytgan to'p oyoqning tagi bilan to'xtatiladi va hokazo.

12. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biridan 6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ular oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni bir-biriga yo'llaydi, qabul qilish esa oyoqning tagi bilan bajariladi va hokazo.

13. Shug'ullanuvchilar 12-16 m diametrli aylana bo'ylab joylashadi. O'qituv-chi aylananing markazidan joy egallaydi. U to'pni o'yinchilarga navbatma-navbat pastlatib shunday yo'llaydiki, bunda ular to'pni oyoqning tagi bilan qabul qilsin, so'ngra oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish bilan uni orqaga qaytarsin.

14. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biridan 7-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ular navbatma-navbat to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan kuchli qilib bir-biriga yo'llaydi, To'xtatish esa oyoqning tagi bilan bajariladi.

15. O'yinchi to'pni o'zining oldiga shunday tashlaydiki, bunda u o'yinchining oldiga tushsin. Maydonchadan sakragan to'p oyoqning tagi bilan bosiladi. Mashq ikkala oyoq bilan ham bajariladi.

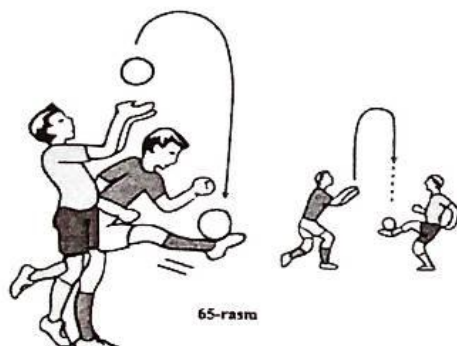
16. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular navbatma-navbat to'pni bir-biriga shunday tashlaydiki, bunda maydonchadan sakragan to'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish mumkin bo'lsin. Variant: shuning o'zi, biroq keyinchalik to'p bilan yon tomonga ketish bilan.

17. Ikkita o'yinchi mashq qiladi, ular bir-biridan 10-12 m masofada bir-biriga qarama-qarshi joylashadi. Ular navbatma-navbat oyoq kafti bilan to'pga tashlanish bilan to'pni yuqorilatib bir-biriga shunday yo'llaydiki, bunda to'p sherikdan 3-4 m nariga tushsin. U to'pga qarab yuguradi va uni oyoqning tagi bilan qabul qiladi.

18. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri yuzi bilan sherigiga qarab o'tiradi, sherigi to'p bilan undan 7-8 m masofada joylashadi. U to'pni o'tirgan sherigiga tashlab beradi. To'p havoda bo'lgan paytda u joyidan turishga ulgurishi va maydonchadan sakragan to'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishi, so'ngra pastlatib tashlovchiga qaytarishi lozim. Shundan keyin u yana boshlang'ich holatni qabul qiladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

19. Ustunga yoki basketbol halqasiga to'p shunday osiladiki, bunda maydon yuzasidan to'pgacha bo'lgan balandlik 35-40 sm atrofida bo'lsin. O'yinchi osilgan to'pni chayqaltiradi va u

yaqinlashganda oldinga bir qadam tashlash bilan to'pni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qilishga harakat qiladi va hokazo.



20. O'yinchi to'pni o'zining ustiga otadi va tushayotgan to'pni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qiladi. Bunda o'yinchi to'pga tizza bo'g'inidan bukilgan oyoq bilan va cho'zilgan oyoq yuzi bilan bori-shiga, to'p kelib tekkan momentda oyoq yuzini oyoq bilan birgalikda pastga tortishga e'tibor qaratiladi (65-rasm). Dastlab to'p unchalik baland qilib tashlanmaydi. Usul o'zlashtirilishiga qarab tashlashlar maksimal mumkin bo'lgan baland-likkacha yetkaziladi.

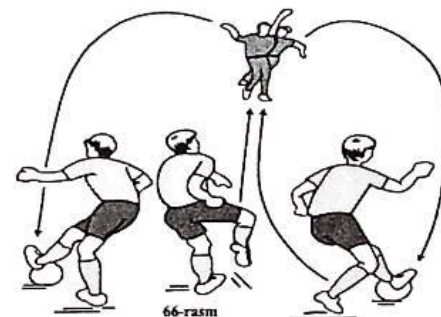
21. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar navbatma-navbat to'pni aylana trayektoriya bo'yicha bir-biriga tashlaydi, uni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qiladi. Sheriklar orasidagi masofa 8-10 m.

22. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular bir-biridan 10-12 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni aylana trayektoriya bo'yicha sherigiga tashlaydi. U to'pni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qiladi va xuddi shu usulda zarba berish bilan to'pni orqaga qaytaradi. Agar o'yinchi to'pni o'ng oyog'i bilan to'xtatsa, uzatmani chap oyog'i bilan beradi va aksincha. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: to'p shunday tashlanadiki, u sherikdan 3-4 m oldinda yerga tushsin. U to'pni qarshi olish uchun yuguradi, to'pni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qiladi va oldinga qarab olib yuradi.

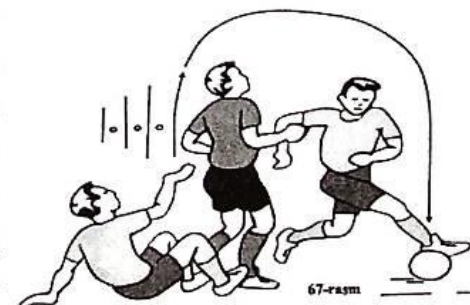
23. O'yinchilar oyoq yuzining o'rtasi bilan to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni yuqoriga tepgandan keyin uni oyoq yuzining o'rtasi bilan qabul qiladi.

24. O'yinchi to'pni shunday tashlaydiki, bunda to'p undan chapga (o'ngga) tushsin. To'p maydon yuzasiga tekkan momentda oyoq kaftining tashqi tomoni bilan bosiladi. To'pni qabul qilish har ikkala oyoq bilan bajariladi.

25. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilardan biri to'pni sherigidan chap tomonga tashlaydi, u esa uni o'ng oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xta-tadi va to'pni orqaga qaytaradi. Endi to'p sherikdan o'ng tomonga tashlanadi, u to'pni xuddi shu usul bilan chap oyoq bilan qabul qiladi (66-rasm). Sheriklar davriy ra-vishda joy almashadi.

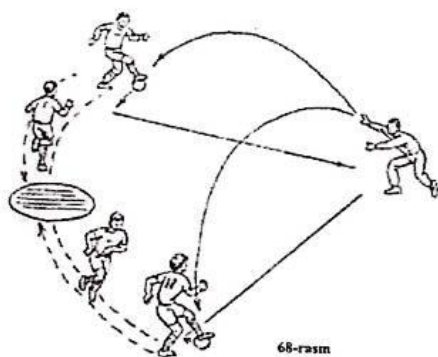


26. O'yinchi o'tirgan holatdan to'pni o'zining ustiga otadi, tez o'rnidan turadi va to'p maydon yuzasiga tekkan momentda goh o'ng oyoq, goh chap oyoq bilan oyoq kaftining tashqi tomoni bilan qabul qiladi (67-rasm).



Variant: to'pni qabul qilish buri-lishlar bilan, keyinchalik to'pni olib yurish va hokazolar bilan bajariladi.

27. Ikkita o'yinchi mashqni bajaradi. Ulardan biri to'pni shunday tashlaydiki, u sherikdan yon tomonga yetarlicha uzoqqa tush-sin. U to'pga qarab intiladi, tashlovchiga qarab burilish bilan uni to'xtatadi, so'ngra to'pni qabul qilish bajarilgan oyoq bilan orqaga qaytaradi. Shundan keyin o'yinchi boshlang'ich vaziyatga qaytadi. Endi to'p uning boshqa tomoniga tashlanadi (68-rasm) va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Variant: shuning

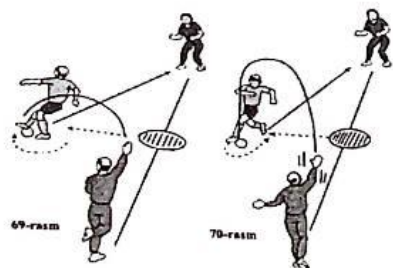


o'zi, biroq o'yinchidan chap tomonga tashlangan to'p orqaga burilish bilan chap oyoq bilan to'xtatiladi.

28. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar to'pni pastlatib bir-biriga shunday uzatadiki, bunda to'p tayanch oyoqdan bir oz

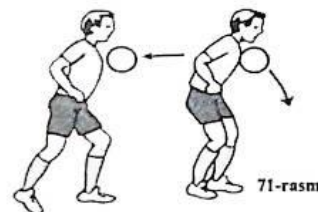
yon tomonga ketsin. To'pni qabul qilish qabul qiladigan oyoqning oyoq kaftining tashqi tomoni bilan bosish bilan amalga oshiriladi, bu oyoq tayanch oyoq bilan xoch hosil qilish bilan oldinga-yon tomonga chiqariladi. To'pni qabul qilish goh o'ng oyoq bilan, goh chap oyoq bilan bajariladi.

29. Shug'ullanuvchilar uchliklarga bo'linadi. Har bir uchlikda o'yinchilar bir chiziqda turadi. A o'yinchi to'pni shunday tashlaydiki, u o'rtada turgan C o'yinchidan o'ng tomonda yerga tushsin (69-rasm). U to'pga qarab intiladi va chap tomonga burilish bilan to'pni chap oyog'i bilan qabul qiladi. So'ngra u to'pni B o'yinchiga yo'llaydi, u ham to'pni C o'yinchiga o'ng tomonga tushadigan qilib tashlaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. A va B o'yinchilar davriy ravishda C o'yinchi bilan joy almashadi. Variant: to'p S o'yinchining o'ng tomoniga tashlanadi, biroq u o'ng tomonga burilish bilan to'pni o'ng oyog'i bilan qabul qiladi (70-rasm) va hokazo.



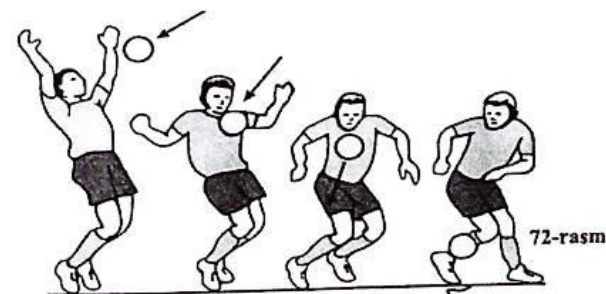
Uchayotgan to'p-larni ko'krak bilan qabul qilish Havodagi to'plarni ko'krak bilan qabul qilish – samarali usul bo'lib, mini-

futbolda tez-tez qo'llaniladi. Umuman olganda, turlicha balandlikda va turlicha tezlik bilan uchayotgan to'plarni qabul qilishda o'yinchi harakatlarining asosiy mexanizmi deyarli har doim bir xil. Farqlar faqatgina ba'zi-bir detallardagina bo'ladi.



O'yinchiga qarab uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan qabul qilish quyidagicha amalga oshiriladi (71-rasm). O'yinchi to'pni qabul qilishga tayyorlanishda yuzi bilan to'pga qarab

oyoqlar yoyilgan stoykada yoki qadam kengligida stoykada turadi. O'yinchining ko'kragi oldinga chiqariladi, qo'llar tirsakdan yengil bukiladi va pastga tushiriladi. To'p yaqinlashganda tana orqaga tortiladi, yelkalar va qo'llar oldinga chiqariladi. Tanani burish bilan bir oz orqaga ketish o'yinchiga nafaqat to'pni qabul qilish imkonini berib qolmasdan, balki uni darhol yon tomonga o'tkazish imkonini ham beradi (72-rasm).



Tushayotgan to'plarni ko'krak bilan qabul qilish ham tananing amor-tizatsiyalovchi harakati hisobiga amalga oshiriladi. Orqaga ketish harakatini bajarishda tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Bunday to'plar sakrash bilan ham qabul qilinadi. To'p yaqinlashganda o'yinchi bir yoki ikki oyoqlab itarilish bilan yuqoriga sakraydi. Orqaga ketish harakati sakrashning maksimal yuqori nuqtasida bajariladi va o'yinchi

maydonchaga tushayotganda, u yerga tushguncha tugallanadi. Mini-futbolida o'yinchi tushayotgan to'pni yugurish bilan ko'krak bilan qabul qilishni ham bilishi lozim. Bu usul to'p kelib tekkan momentda oldinga chiqarilgan ko'krakni orqaga olish hisobiga bajariladi

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar orasidagi masofa 4-5 m. Ular navbatma-navbat to'pni bir-birining ko'kragiga tashlaydi, uni ko'krakning prujinasimon harakati va tanani yengil oldinga egish bilan to'xtatadi.

2. Mashq xuddi oldingi mashq kabi bajariladi. Biroq to'pning uchish trayektoriyasi doimo o'zgartiriladi.

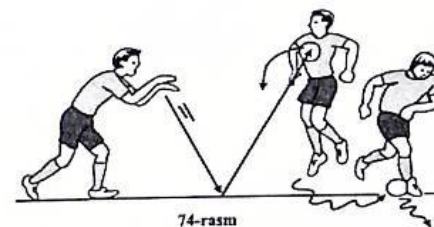
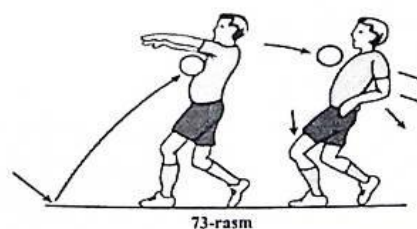
3. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular bir-biridan 10 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi va navbatma-navbat to'pni shunday tashlaydiki, bunda sherik uchayotgan to'pni qarshi olish uchun yugursin va uni ko'kragi bilan qabul qilsin.

4. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar maydoncha bo'ylab turli yo'nalishlarda harakatlanadi, navbatma-navbat to'pni bir-biriga shunday tashlaydiki, bunda sherigi to'pni yurib ketayotgan paytda ko'kragi bilan qabul qilsin. O'yinchi to'pni silliq qilib oyoqlariga tushirib olgandan keyin uni olib yuradi, so'ngra to'pni qo'lga oladi va harakatlanayotgan sherigiga tashlaydi va hokazo.

5. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular navbatma-navbat 8-12 m masofadan to'pni yarim uchish bilan bir-biriga tashlaydi, to'p ko'krak bilan to'xtatiladi.

6. Mashq xuddi oldingi mashq kabi bajariladi, biroq o'yinchilar to'pni 45° ga burilish bilan (chapga yoki o'ngga) to'xtatadi va uni shu yo'nalishda olib yuradi va hokazo.

7. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular navbatma-navbat to'pni kuchli qilib shunday tashlaydiki, u maydonchadan sherikka qarab sakrasin. U to'pni ko'krakni prujinasimon harakatlantirish va tanani orqaga egish bilan to'xtatadi (73-rasm). To'pni qabul qilishda qo'llarni yon tomonlarga olish lozim bo'ladi. Variant: shuning o'zi, biroq to'p sakrash bilan ko'krak bilan qabul qilinadi va yon tomonga olib ketiladi (74-rasm).



Uchayotgan to'plarni bosh bilan qabul qilish yetarlicha qiyin bo'lib hisoblanadi va o'yinda ba'zi-bir hollardagina qo'llaniladi. Tushayotgan to'pni bosh bilan qabul qilishda (75-rasm) o'yinchi oyoqlarini keng qilib yoyadi, oyoqlarni bo'g'inlardan bukish, tana va boshni orqaga egish hisobiga orqaga ketadi. To'p ko'proq



pesho-naning o'rtasiga qabul qilinadi. Shundan keyin to'p, qoidaga ko'ra, o'yinchidan sakrab ketmaydi, uning oldiga yumshoq tushadi. O'yinchiga to'g'ridan uchib kelayotgan to'pni bosh bilan qabul qilishda unchalik katta bo'lmagan qadam masofasida to'pga yuzi bilan qarab turish lozim bo'ladi. Tananing og'irligi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi. Tana va bosh oldinga beriladi. To'p peshonaning o'rtasiga kelib tekkan momentda o'yinchining oyoqlari tez bukiladi, tana va bosh esa orqaga-pastga tortiladi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. To'pni yon tomonga

o'tkazish uchun o'yinchi to'pni qabul qilish momentida tanasi va boshini talab qilinadigan yo'nalishda buradi.

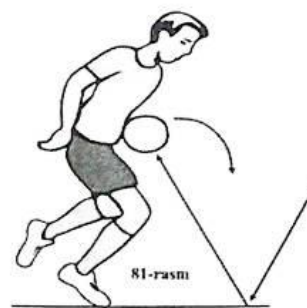
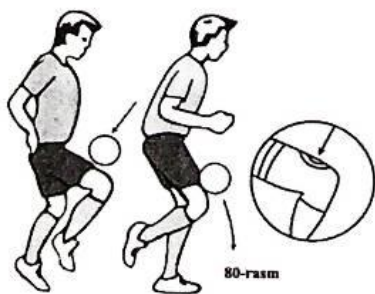
Namunaviy mashqlar

1. O'yinchi to'pni o'zining ustiga otadi va oyoqlarni tizza bo'g'inlaridan bukish, tana va boshni orqaga egish bilan to'pni boshi bilan to'xtatadi.

2. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilardan biri to'pni aylana trayektoriya bo'yicha sherigiga tashlaydi. U to'pni boshi bilan shunday to'xtatishga harakat qiladiki, bunda to'p oyoqlarga tushsin. To'pni egallagandan keyin uni xuddi shu tarzda sherigiga tashlaydi.

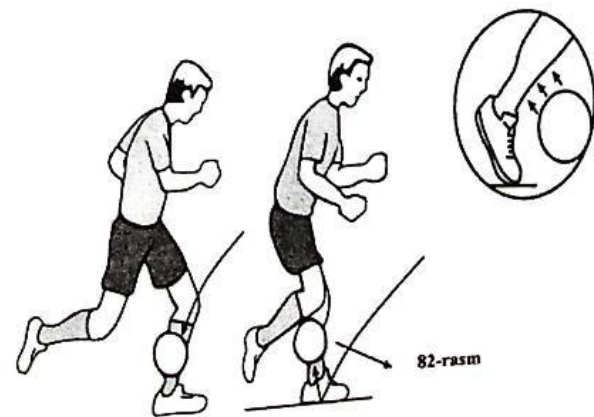
3. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri to'pni bosh balandligida sherigiga shunday tashlaydiki, bunda to'p bosh bilan qabul qilingandan keyin oyoqlarga tushsin. Sherigi to'pni oyoqning tagi bilan bosadi va shu oyoq bilan zarba berish bilan to'pni orqaga qaytaradi. Shug'ullanuvchilar davriy ravishda joy almashadi.

Tushayotgan to'pni son bilan qabul qilish (80-rasm) quyidagicha amalga oshiriladi. O'yinchi tana mushaklarini bo'shashtiradi. Tizza bo'g'inlaridan yengil bukilgan tayanch oyoq prujinalanadi. Tizza bo'g'inidan bukilgan qabul qiluvchi oyoq yuqoriga ko'tariladi. To'p songa kelib tekkanda u pastga-orqaga tushiriladi, shu tariqa to'pning uchish tezligi so'ndiriladi. Mini-futbolda mazkur usuldan uchayotgan to'plarga, yaqinda turgan o'yinchilardan sakragan to'plarga ishlov berish uchun foydalaniladi. To'p bilan uchrashganda sonning egilish burchagi to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq ravishda o'zgaradi.



To'pni qorin bilan qabul qilish (81-rasm) to'p maydonchadan to'g'ri o'yinchiga qarab sakragan vaziyatlarda qo'llaniladi. Qabul qilishda tananing yuqorigi qismi to'pni to'sadi, qorin mushaklari zo'riqtiriladi, qo'llar yon tomonlarga yoyiladi.

To'pni boldir bilan qabul qilish (82-rasm) mini-futbolda ba'zi-bir epizod-lardagina qo'llaniladi. To'p to'g'ri o'yinchining oldida yerga tushganda sakragan to'pning ustida yengil ko'tarilgan boldir uning sakrashini so'ndiradi. Bunda tayanch oyoq tizza bo'g'inidan bir oz bukiladi. Futbolchi harakatda bo'lganda boldirning qiya tomsimon holati, qoidaga ko'ra, to'pning oldinga sakrashiga olib keladi. Bu yugurayotgan o'yinchiga tezlikni pasaytirmasdan to'pni egallash imkonini beradi. To'pni boldirlar bilan to'xtatishda o'yinchi oyoqlarni birlashtiradi, so'ngra ularni tizza bo'g'inlaridan bukadi. Bu momentda tovonlar ko'tariladi, tana esa oldinga egiladi.



Namunaviy mashqlar

1. O'yinchi to'pni yuqoriga-oldinga tashlaydi, uning izidan yuguradi va to'pni soni bilan qabul qiladi, so'ngra oldinga qarab olib yuradi va hokazo.

2. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular navbatma-navbat to'pni bir-biriga tashlash bilan uni soni bilan qabul qiladi, so'ngra oyoq bilan zarba berish bilan uni sherigiga qaytaradi.

3. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular navbatma-navbat to'pni oyoq kafti bilan aylana trayektoriya bo'yicha bir-biriga tashlab berish bilan uni son bilan qabul qiladi va darhol oyoqning tagiga o'tkazadi. Shundan keyin to'p oyoq yuzi bilan zarba berish bilan sherikka qaytariladi. Variant: shuning o'zi, biroq to'p son bilan qabul qilingandan keyin sherikka yarim uchish bilan qaytariladi.

4. Mashq xuddi oldingi mashq kabi bajariladi, biroq to'p son bilan qabul qilingandan keyin sherikka uchish bilan zarba berish bilan qaytariladi.

5. Mashq juftliklarda bajariladi. Ular navbatma-navbat to'pni oyoq kafti bilan aylana trayektoriya bo'yicha bir-biriga shunday tashlab beradiki, u adresatdan 4-5 m nariga tushsin. Adresat to'pni qarshi olish uchun yuguradi, uni soni bilan qabul qiladi va tashlab beruvchining joyiga qarab olib boradi, tashlab beruvchi esa sherigining joyiga yugurib o'tadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

6. O'yinchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilardan biri to'pni yuqorilatib keskin qilib shunday tashlaydiki, u sherikning oldida maydoncha yuzasiga tushsin va sakrasin. U to'pni qarshi olish uchun yuguradi va uni tizza bo'g'inidan bukilgan oyoqning deyarli perpendikulyar qilib qo'yilgan soni bilan qabul qiladi.

7. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ular bir-biriga qarama-qarshi turadi va navbatma-navbat to'pni bir-biriga shunday tashlaydiki, u sherikning oldida yerga tushsin. Sherik to'pga qarab intiladi,

uni qorni bilan qabul qiladi. To'pni qabul qilish momentida qorin tortiladi, mushaklar zo'riqtiriladi, qo'llar esa yon tomonlarga yoyiladi.

8. O'yinchilar juftliklarda mashq qiladi. Ular bir-biridan 4-5 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni sherigiga shunday tashlaydiki, u to'g'ri sherikning oldiga kelib tushsin. U maydonchadan sakragan to'pni tayanch oyoqni bukish bilan boldir bilan qabul qiladi. Shundan keyin u to'pni xuddi shu tarzda sherigiga tashlaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

2.8. To'pga zarba berish texnikasiga o'rgatish

Futbol – bu asosiy rolni to'p va o'yinchining oyog'i o'ynaydigan o'yin hisoblanadi. Ushbu o'yindagi asosiy texnika to'p zarba berishdir. Futbolda qicqa mashqlarining samaradorligi ko'p jihatdan o'yinchi yoki jamoaning muvaffaqiyatini belgilaydi. Biz futbolda zarba kuchi mashqlarini qanday o'tkazish va bolalar uchun futbolda zarba berish mashqlarining xususiyatlarini muhokama qilamiz.

Zarba berish asoslari

Yaxshi zarba berish asosi uni bajarishning to'g'ri usulni bajarish ekanligini doimo yodda tutishingiz kerak. Zarba berishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

* oyoq harakatlarini to'g'ri bajarish: oyoq kafti to'g'ridan-to'g'ri to'pga va darvozaga qaratilishi kerak. Zarbadan oldingi qadam qisqa va ishonchli bo'lishi kerak;

* harakatning bajarilishi: oyoqning zarbada harakati tez va kuchli bo'lishi kerak. Harakatlar tizzani ko'tarishdan boshlanishi kerak;

* zarbaning aniqligi: maksimal aniqlikka erishish uchun to'pni to'g'ri joyga qo'yib, oyog'ingiz bilan to'g'ri tepish muhimdir.

Futbolda zarba kuchini shug'ulantirish

Futbolda zarba berish mashqlari oyoqlarni va umuman tanani mustahkam-lashga yordam beradigan bir nechta asosiy mashqlarni o'z ichiga oladi. Ta'sir kuchini oshirish uchun quyidagilar zarur:

* kuch mashqlari: oyoq mashqlarini ko'p bajarish zarba kuchini oshirishga yordam beradi;

* texnik tayyorgarlik: zarbani bajarish texnikasiga qaratilgan mashqlarga e'tibor qaratish lozim;

* to'g'ri harakat: zarba berish paytida to'g'ri harakatni o'rganish va doimiy ravishda mashq qilish kerak.

Bolalar uchun futbolda zarba berish bo'yicha shug'ullantirish

Bolalar uchun juda yoshligidan zarba berish asoslarini o'rganish ham muhimdir. Biroq, bu yerda bir nechta nyuanslarni hisobga olish muhimdir:

* texnika birinchi navbatda: bolalar uchun boshidanoq to'g'ri texnikani o'rganish muhimdir. Bu ularga kelajakda zarbalarni yanada kuchli va aniqroq bajarishga yordam beradi;

* o'rgatishni o'yin shakli: bolalar ma'lumotni tezroq o'yin shaklida eng yaxshi o'rganadilar. Haqiqiy o'yinga imkon qadar yaqin sharoitlarda zarba berish mashq qilishga yordam beradigan mashqlar va o'yinlardan foydalaning;

* sabr va izchillik: bolalar har doim ham yangi narsalarni tezda o'rganmaydilar. Siz sabr-toqatli bo'lishingiz va ularga o'z malakalarini asta-sekin oshirish uchun vaqt berishingiz kerak.

Mashhur futbolchilarga misollar

Ko'p vaqtini mashg'ulotlarga bag'ishlagan futbolchining eng yorqin misol-laridan biri – bu Devid Bekxem. U o'zining noyob jarima zarbalari bilan tanilgan, uning aniqligi va kuchi tomoshabinlar va raqiblarni hayratda qoldirdi. U tebranish, aniqlik va to'pni "aylantirish" qobiliyatini yaxshilashga harakat qilib, mashg'ulot-larga ko'p vaqt sarfladi. Uning sa'y-harakatlari tufayli Bekxem futbol tarixidagi standart pozitsiyalarning yeng yaxshi ijrochilaridan biriga aylandi.

Krishtianu Ronaldu – tepish mashg'ulotlariga katta ahamiyat bergan yana bir taniqli futbolchi. Ushbu portugaliyalik futbolchi avtomatizm uchun ishlab chiqqan zarbasi bilan tanilgan. Ronaldu o'z mashg'ulotlarida nafaqat zarba kuchiga, balki uning texnikasi, burchagi va bajarilish tezligiga ham e'tibor qaratadi. Bu futbolchi har doim mashaqqatli mashg'ulotlarsiz bunday yuqori mahoratga yerisha olmas-ligini ta'kidlagan.

Futbolda zarba berish mashqlari vaqt, sabr-toqat va to'g'ri texnikani talab qiladigan murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Tafsilotlarga diqqatli bo'ling va har qanday biznesda muvaffaqiyat kaliti doimiy takomillashtirish ekanligini unutmang. Bizning maslahatlarimizga amal qiling, shunda siz to'pni boshqarish mahoratingizni sezilarli darajada oshirasiz, o'ziga ishongan futbolchi bo'lasiz va jamoangizga ko'plab g'alabalarni keltira olasiz.

2.9. Raqibni aldab o'tish texnikasiga o'rgatish

Mini-futbolda o'yinchilar tez-tez aldamchi harakatlar – fintlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu texnik usullarning maqsadi – to'pni saqlab turish, raqibni aldab o'tish, qo'riqchidan xalos bo'lish hisoblanadi. Fintlar tana bilan ham, oyoqlar bilan

ham bajariladi. Ular o'zaro chambarchas bog'langan ikkita qismdan tashkil topadi: birinchisi – aldamchi harakat, ikkinchisi – chin harakat. Keyingisi raqib aldamchi harakatlarga reaksiya ko'rsatgandan keyin darhol boshlanadi. Aldamchi harakat raqib uni yaxshi ko'ra olishi uchun bir oz sekin sur'at bilan bajariladi, chin harakat esa – raqib unga reaksiya ko'rsata olmasligi uchun tez bajariladi.

Mini-futbolda fintlarni bajarishda turli variantlardan foydalaniladi: to'p bilan ketish (oldinga, orqaga, yon tomonlarga), to'pni orqaga tortish, sherikka o'tkazib yuborish, shuningdek ularning kombinatsiyalari qo'llaniladi. Boshlayotgan o'yinchilarni qo'riqlayotgan o'yinchi to'pga egalik qilayotgan o'yinchining mo'ljaliga ishonishi uchun fintlarni mumkin qadar tabiiy qilib bajarishga o'qitish muhim bo'ladi. Fintlarni o'zlashtirishni bir qator to'psiz bajariladigan mashqlardan boshlash tavsiya qilinadi.

1. Sekin yugurishdan keyin to'g'riga, o'ngga, chapga tezlanish olishni bajarish.

2. Tez yugurishdan keyin keskin to'xtash, so'ngra o'ngga yoki chapga tezlanish olish.

3. Doimo harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan maydoncha bo'ylab yugurish.

4. Ustunlar orasidan ilonizi qilib yugurish.

5. Oldinga yugurish, so'ngra yon tomonga tashlanish va yana yugurish va hokazo.

6. Tezlanish olish, so'ngra tana bilan aldamchi harakatni bajarish bilan to'xtash.

7. "Kvadratda yugurish". Maydonchaga tomonlari 4 m bo'lgan kvadrat chiziladi, unga 6-8 ta o'yinchi joylashadi. O'yinchilar signal bo'yicha bir-biriga tegib ketmaslikka harakat qilish bilan kvadratning ichida tez ko'chishni boshlaydi. Mashqni bajarish

20-30 s davom etadi. Bir oz dam olishdan keyin yana takrorlanadi.

8. "Ustun atrofida quvlashmachoq". Ikkita o'yinchi mashq qiladi. O'yinchi-lardan biri tana bilan aldamchi harakatlarni bajarish bilan sherigidan ketishga harakat qiladi. Aylanadan tashqariga chiqish mumkin emas. Sheriklar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

9. "Quvlashmachoq" harakatli o'yini.

Bu mashqlar o'zlashtirilgandan keyin to'p bilan bajariladigan eng oddiy fintlarga o'tiladi.

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchi to'pni 5-7 m oldinga yo'llaydi, to'pning izidan yuguradi, 5-6 m masofaga oldinga qarab olib yuradi, 180° ga buriladi, to'pni orqaga tepadi va yana to'pning izidan yuguradi va hokazo.

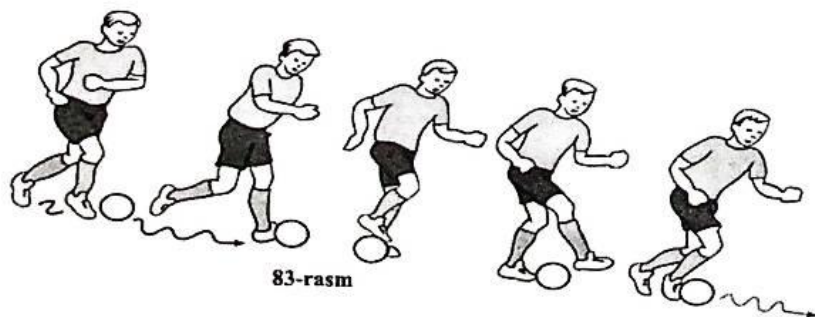
2. O'yinchi to'pni 5-7 m oldinga yo'llaydi, to'pning izidan yuguradi, so'ngra to'p bilan o'ngga (chapga) yuguradi. So'ngra yana to'pni 5-7 m oldinga yo'llaydi va mashqni takrorlaydi.

3. Bir guruh o'yinchilar (har birida to'p bo'ladi) chegaralangan maydonchada ixtiyoriy ravishda harakatlanadi. O'yinchilar to'qnashib ketmaslik uchun sherik-larini kuzatishi lozim bo'ladi. Bu mashqda o'yinchilar ham, to'plar ham bir-biriga tegmasligi lozim.

4. 5-6 ta shug'ullanuvchi jarima maydoni ichida to'pni olib yurishni bajaradi. Ular signal bo'yicha to'pni qarama-qarshi jarima maydoniga olib boradi va mashqni bajarishni davom ettiradi. Ikkinchi signal bo'yicha ular xuddi shu tariqa boshlang'ich pozitsiyaga qaytadi. Ularning vazifasi – olib yurishda to'p bilan sheriklarga va ularning to'plariga tegmaslikdan iborat.

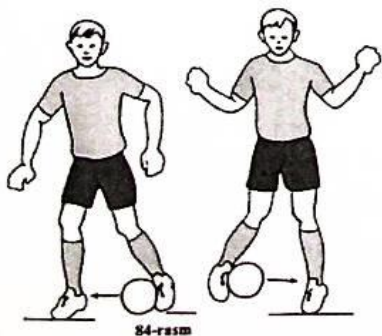
5. Ikki guruh o'yinchilar ikkita jarima maydonida ixtiyoriy tartibda to'pni olib yurishni bajaradi. Signal bo'yicha barcha o'yinchilar to'pni olib yurish bilan qarama-qarshi jarima maydoniga qarab intiladi va bu yerda mashqni bajarishni davom ettiradi. Har qanday holatda ham o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketmasligi, ularning to'plari esa boshqa o'yinchilarning to'plariga tegib ketmasligi lozim.

6. O'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha olib yuradi, oyoqning tagi bilan to'xtatishni imitatsiyalaydi, so'ngra yana harakatni davom ettiradi va yana to'pni oyoqning tagi bilan to'xtatishni imitatsiyalaydi. Variant: shuning o'zi, to'xtatishni imitatsiyalashdan keyin tepadigan oyoq to'pdan o'ngga (chapga) olinadi, o'yinchi esa to'p bilan oldinga yoki yon tomonga yugurib ketadi (83-rasm) va hokazo.



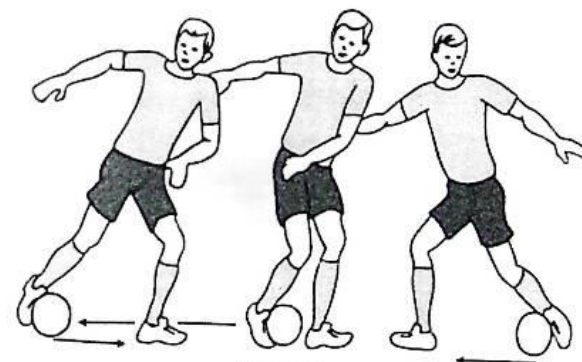
83-rasm

7. Shug'ullanuvchilar oyoqlar yoyilgan holatni qabul qiladi (har birida to'p bo'ladi). Ular signal bo'yicha to'pni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa qarab dumalatadi (oyoq kaftining ichki tomoni bilan) (84-rasm). Mashqning o'zlashti-rilishiga qarab o'yinchilar to'pning harakat amplitudasini oshiradi, buning uchun chapga, o'ngga, orqaga



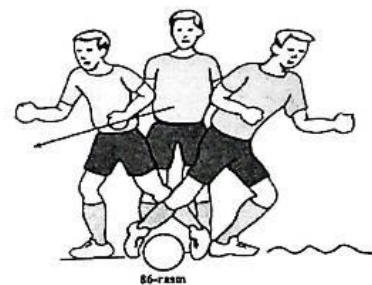
84-rasm

tashla-nishlarni bajaradi. So'ngra tashlanishlar qo'shimcha ikki-uch qadam tashlash va boshlang'ich pozitsiyaga qaytish bilan bajariladi (85-rasm).



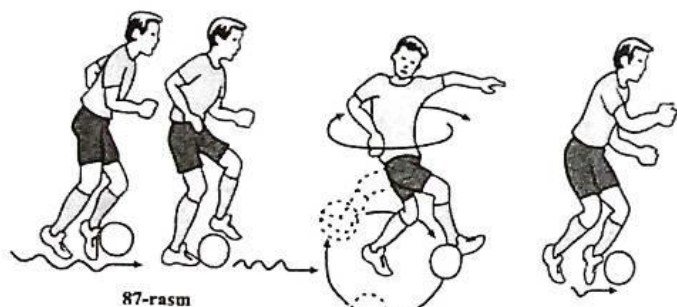
85-rasm

8. Bir tomonga aldamchi tashlanish, so'ngra esa boshqa tomonga keskin ketish bajariladi. Dastlab mashq to'psiz bajariladi: o'yinchilar chapga tashlanadi, ketish esa o'ng tomonga va aksincha. So'ngra mashq to'p bilan bajariladi (86-rasm).



86-rasm

9. Shug'ullanuvchilar saf bo'lib (ularning orasidagi interval 1,5-2 m) to'pni olib yurishni bajaradi (87-rasm). O'yinchilar o'qituvchining bitta tovushli signalini eshitgandan keyin to'pni oyoqning tagi bilan maydoncha yuzasiga bosadi (a), so'ngra olib yurishni davom ettiradi, o'qituvchining ikkita tovushli signalidan keyin to'pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan tormozlaydi (b), 360° ga buriladi (c) va avvalgi yo'nalishda to'pni olib yurishni davom ettiradi va hokazo.



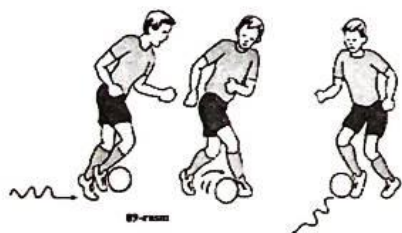
87-rasm

10. Shug'ullanuvchilar o'rtacha sur'at bilan to'pni olib yurishni bajaradi (88-rasm). Ular signal bo'yicha to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatadi, so'ngra to'p bilan chapga yoki o'ngga tezlanish olishni bajaradi va hokazo.



88-rasm

11. O'yinchilar ixtiyoriy tartibda to'pni olib yurishni bajaradi (89-rasm). Ular signal bo'yicha tepadigan oyoqni to'pning ustidan olib o'tadi (a), so'ngra oyoq kaftining tashqi qismi bilan to'pni yon tomonga yugurish uchun to'g'irlaydi (b) va hokazo.



89-rasm

Bu mashqlar o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilar bevosita fintlarni o'rganishga o'tadilar. Bu pedagogik jarayonning ketma-ketligi quyidagicha: dastlab to'pni olib borayotgan o'yinchi-ning

harakat tezligini o'zgartirishga asoslangan fintlar o'rganiladi, so'ngra bir paytda yugurish tezligi va yo'nalishini o'zgartirishga asoslangan fintlar o'rganiladi.

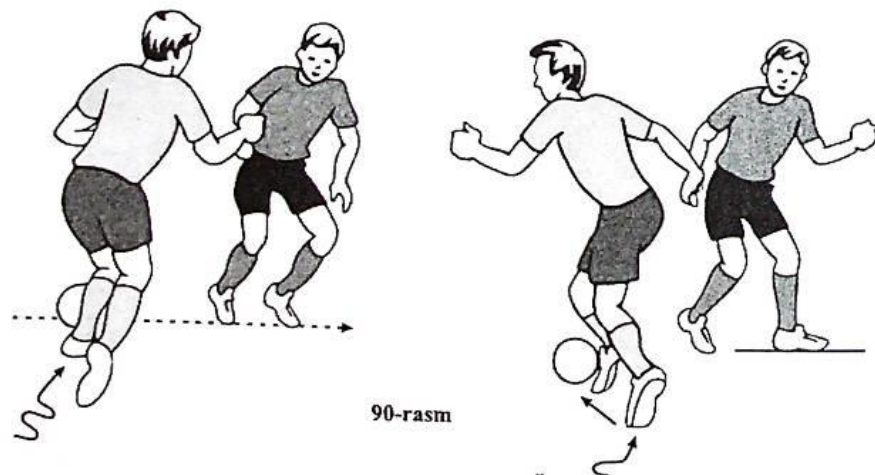
Shundan keyin koordi-natsiyasi bo'yicha murakkab fintlarni, jumladan ularning kombinatsiyalarini o'rganishga o'tish tavsiya qilinadi. Bu texnik usullarni bajarishning

murakkabligi quyidagi tartibda ortib boradi. Dastlab shug'ullanuvchilar qarshi harakat qiladigan raqibni tasavvur qilish bilan o'rganiladigan usulni o'zlashtiradi. So'ngra o'rnatilgan ustunlar atrofida fintni bajarishga o'tadi. So'ngra mazkur usul avval sherikning passiv qarshiligi bilan, keyinchalik faol qarshiligi bilan bajariladi. Fintlarni o'rganishning zaruriy jihati ularni har ikkala oyoq bilan har ikkala tomonga bajarish hisoblanadi. mini-futbollda tez-tez qo'llaniladigan bir qator fintlarni ko'rib chiqamiz.

"Ketish bilan" fint (90-rasm) raqib uchun kutilmaganda va tezkorlik bilan harakat yo'nalishini o'zgartirishga asoslanadi. Dastlab hujum qilayotgan o'yinchi qo'riqchisiga o'zini to'p bilan bir yo'nalishda ketmoqchi bo'layotganday qilib ko'rsatadi. Tabiiyki, qo'riqchi shu tomonga qarab ko'chadi, bu yo'nalishni yopishga harakat qiladi. Hujum qilayotgan o'yinchi esa tezkorlik bilan harakat yo'nalishini o'zgartiradi, boshqa tomondan to'p bilan raqibning yonidan o'tib ketadi.

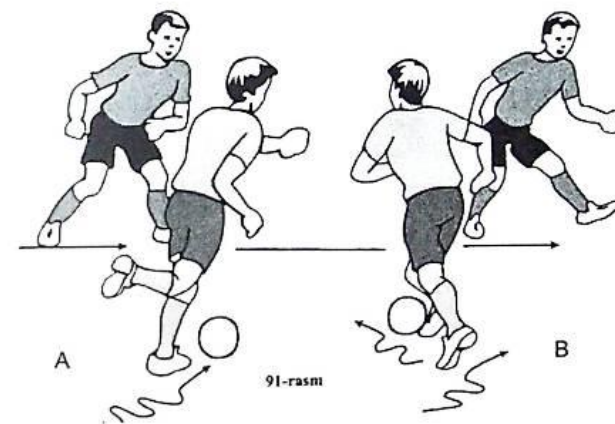
Mazkur fintni bajarishning ko'p sonli variantlari mavjud. Ulardan ba'zilariga to'xtalamiz. Masalan, oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni chetga olish bilan ketish bilan fint to'pni olib kelayotgan o'yinchiga katta tezlik bilan yaqinla-shayotgan raqibga qarshi qo'llanilganda samarali bo'ladi. Hujum qilayotgan o'yinchi raqib yaqinlashganda bir oyog'iga tayanadi, tananing og'irligini unga o'tkazadi. Bir paytning o'zida boshqa oyoqning oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni tezda raqibdan tayanch oyoq tomonga chekkaga oladi, so'ngra osongina undan ketadi. Agar raqib hujum qilayotgan o'yinchiga nisbatan sekin va ehtiyotkorlik bilan yaqinlashayotgan bo'lsa, u holda to'p bilan kelayotgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda oldindan bajariladigan fintni bajaradi - tananing yuqorigi qismini bir tomonga egadi va oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni shu

yo'nalishda "chekkaga olmoqchiday" bo'ladi. Raqib aldamchi harakatga reaksiya ko'rsatgandan keyin hujum qilayotgan o'yinchi kutilmaganda tananing yuqorigi qismini dastlabki holatga qaytaradi va boshqa oyog'i bilan to'pni raqibdan olib ketadi.



90-rasm

Oyoqni zarba bermoqchiday bo'lib yolg'ondan silkitish bilan ketish bilan fint (91-rasm) himoyalashda ham, hujum harakatlarida ham qo'llaniladi. To'pga egalik qilayotgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda to'pni darvozaga tepmoqchiday bo'lib yoki sherigiga uzatma bermoqchiday bo'lib tepadigan oyoqni silkitadi (a). Yakkakurashda qatnashayotgan raqib bu harakatga reaksiya ko'rsatishga va to'pning ko'zda tutilayotgan harakat yo'nalishini to'sishga majbur bo'ladi. Bu momentda hujum qilayotgan o'yinchi yugurish bilan raqibni aylanib o'tib ketadi (b). To'pga egalik qilayotgan o'yinchi o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda bir nechta ketish yo'nalishlarini tanlashi mumkin – oldinga, o'ngga yoki chapga.



91-rasm



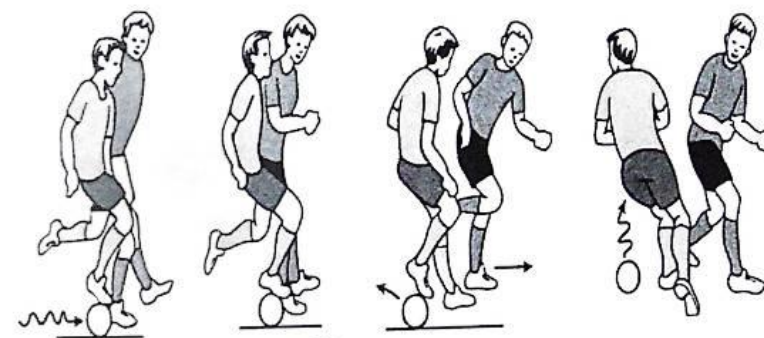
92-rasm

Oyoqni yolg'ondan silkitish va 180° ga burilish bilan ketish bilan fint (92-rasm) o'yinda yetarlicha tez-tez qo'llaniladi, masalan, o'yinchi to'pni yo'lida turgan raqibga qarab olib borayotgan bo'lsin. Unga yaqinlashganda u tayanch oyoqni to'pdan oldinga-yon tomonga qo'yadi va to'pga

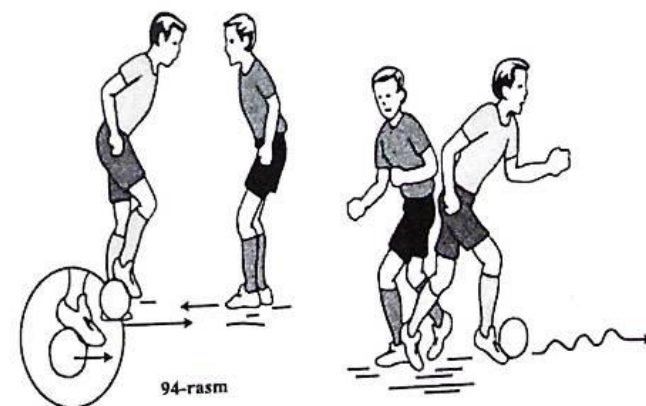
boshqa oyog'i bilan zarba bermoqchi bo'layotganday bo'ladi. Biroq zarba berishning o'rniga tepadigan oyoqni oldinga o'tkazadi, oyoq kaftini ichkariga buradi, tanani esa to'pdan yon tomonga egiltiradi. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga dumalatish bilan 180° ga buriladi va raqibdan nariga ketadi.

To'pni oyoqning tagi bilan to'xtatish finti to'pni bosish bilan ham, bunday qilmasdan ham turli usullar bilan bajariladi. Bir nechta variantlarni ko'rib chiqamiz. Masalan, raqib to'pni olib borayotgan o'yinchi bilan parallel kurs bo'yicha yugurayotgan bo'lsin (93-rasm). Hujum qilayotgan o'yinchi kerakli momentda

to'pni raqibdan uzoqdagi oyoq'i bilan bosish bilan keskin to'xtaydi. Bunday harakatni kutmagan raqib inersiya bilan bir oz oldinga o'tib ketadi. Bu hujum qilayotgan o'yinchi to'pni raqibdan uzoqdagi oyoqning oyoq kaftining ichki tomoni bilan yugurayotgan raqibning orqasiga o'tkazish va so'ngra undan osongina uzilish uchun yetarli bo'ladi. Agar raqib aldamchi harakatga reaksiya ko'rsatsa va yugurishni sekinlashtirsa, u holda hujum qilayotgan o'yinchi to'pni oldinga qarab turtadi va tezlanish olish bilan qo'riqchisidan uziladi. Agar raqib to'g'ri to'pni olib kelayotgan o'yinchiga qarab harakatlanayotgan bo'lsa (94-rasm). Hujum qilayotgan o'yinchi raqib bilan uchrashishga 1,5-2 m qolganda to'pni oyoqni tagi bilan qisadi (a). Buni kutmagan raqib to'xtaydi, to'pni olib borayotgan o'yinchi esa tepadigan oyoqni ko'taradi, to'pning orqasiga o'tkazadi va to'pni oldinga qarab turtadi. To'pni olib borayotgan o'yinchining harakatlari quyidagicha bo'lishi ham mumkin. To'pni qisgandan keyin u birinchi harakat bilan to'pni oyoqning tagi bilan o'ziga qaratib dumalatadi. So'ngra ikkinchi harakat bilan oyoqning tagi bilan to'pni keskin oldinga yo'llaydi (b) va raqibni aylanib o'tish bilan tezlanish oladi. Yoki hujum qilayotgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda to'pni oyoqning tagi bilan keskin to'xtatadi, so'ngra tayanch oyoq bilan orqaga ikki-uch marta yengil sakraydi, bunda to'pni oyoqning tagi bilan nazorat qilishni davom ettiradi. Bu harakatlar bilan u hech qanday hujum harakatlarini amalga oshirish niyati yo'qligini namoyish qiladi. Raqib hushyorlikni yo'qotganligini sezgandan keyin hujum qilayotgan o'yinchi uni aylanib o'tish bilan to'p bilan tezlanish oladi.

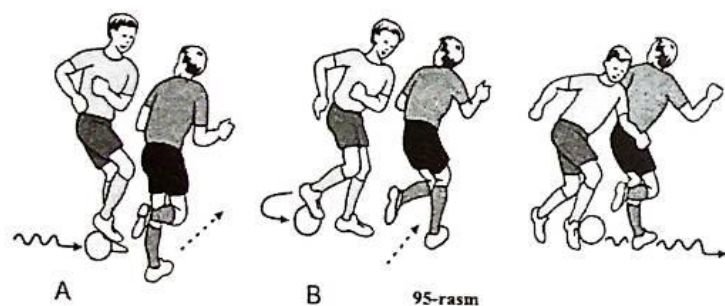


93-rasm



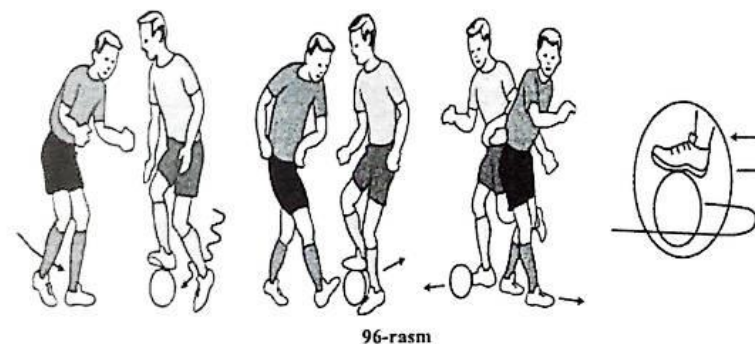
94-rasm

Bu fintni bajarishning yana bir varianti quyidagicha (95-rasm). Hujum qilayotgan o'yinchi to'pni olib yuradi. Raqib unga ko'ndalang harakatlanadi, oldinga o'tishga to'sqinlik qilishga harakat qiladi (a). Hujum qilayotgan o'yinchi raqibning bu harakatlarini sezgandan keyin to'pni oyoqning tagi bilan bosadi, to'pni o'ziga qaratib tortadi (b) va inersiyasi bilan yonidan yugurib o'tib ketayotgan raqibni o'tkazib yuboradi va to'pni oldinga qarab turtadi - yugurish bilan olib yurishni davom ettiradi (c).

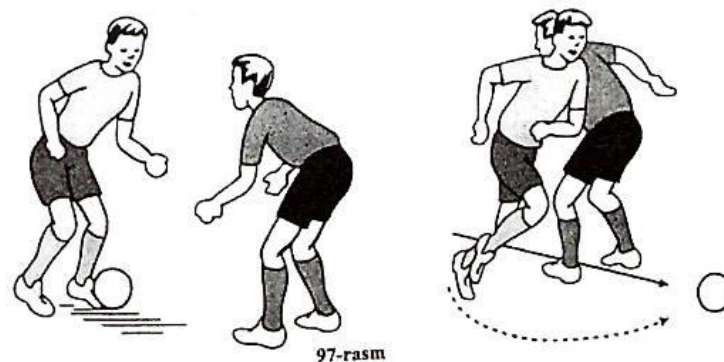


To'pni oyoqning tagi bilan yolg'ondan to'xtatish hujum qilayotgan o'yinchi to'pni qabul qilayotgan momentda raqib yon tomonda bo'lganda va to'pni urib yuborishga harakat qilayotgan hollarda ham samarali bo'ladi. Hujum qilayotgan o'yinchi to'pni qabul qilayotgan momentda bir tayanchli holatda bo'ladi. Uning to'pni qabul qiladigan oyog'i oldinga chiqariladi va to'pni oyoqning tagi bilan qabul qiladi. Agar qabul qilish paytida raqib unga hujum qilayotgan bo'lsa, u holda hujum qilayotgan o'yinchi vaziyatni baholash bilan to'pni shunchaki ostidan o'tkazib yuboradi, so'ngra 180° ga buriladi, to'pni egallaydi va tanlangan yo'nalishda olib yurishni davom ettiradi.

To'pni oyoqning tagi bilan chetga olish finti (96-rasm) mini-futbolda yetarlicha tez-tez qo'llaniladi. Bu hollarda to'p o'ziga xos xo'rak bo'lib xizmat qiladi. Masalan, o'yinchi to'pni darvoza chizig'iga parallel qilib, raqibga yon tomoni bilan olib borayotgan bo'lsin. Olib yurish raqibga yaqin oyoq bilan amalga oshiriladi, raqibni to'pni olib qo'yishga qiziqtiradi. Raqib yaqinlashishi bilan hujum qilayotgan o'yinchi to'pni oyoqning tagi bilan orqaga dumalatadi, 90° ga buriladi (ya'ni darvozaga qarab) va xuddi o'sha oyoqning oyoq kaftining ichki tomoni bilan oldinga qarab turtadi. Raqib shoshib qoladi, hujum qilayotgan o'yinchi esa katta tezlikda nishonga qarab intiladi.



To'pni raqibning yonidan aylantirib olib o'tish finti (97-rasm) raqibning orqasida bo'sh zona hosil bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Hujum qilayotgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda to'pni uning bir tomonidan oldinga tashlaydi, o'zi esa uni boshqa tomondan aylanib o'tadi. To'pni raqibning oyoqlari orasidan o'tkazish finti ham xuddi shunday bajariladi.



2.10. Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish

Mini-futbolning spetsifikasi uning ampuasidan qat'i nazar har bir o'yinchining oldiga to'pni raqibdan olib qo'yishning asosiy usullarini o'zlashtirish va o'yinda ulardan samarali foydalanish vazifasini qo'yadi. Tarkibida to'pni olib qo'yish texnikasini yaxshi

egallamagan o'yinchi bor bo'lgan jamoa yuqori natijalarga erishishi qiyin bo'ladi. Olib qo'yish, qoidaga ko'ra, raqib to'pni qabul qilayotgan momentda, dribling paytida, shuningdek darvozaga zarba berishga yoki to'pni sherigiga uzatishga urinayotgan paytda amalga oshiriladi. Raqib qaysidir lahzada to'p ustidan nazoratni yo'qotganligi yoki to'pni o'zidan uzoqqa qo'yib yuborgan-ligini sezgan o'yinchi to'pga qarab yugurishni amalga oshiradi. Bunda raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanish tezligini aniq baholay oladigan o'yinchilarning harakati ko'proq samarali bo'ladi. Olib qo'yish qarama-qarshi kurashayotgan o'yinchilarning bir-biriga nisbatan joylashuviga bog'liq ravishda amalga oshiriladi: oldindan, yon tomondan yoki orqadan-yon tomondan. Mini-futbolda podkatlar va raqibni itarishlar taqiqlangan, shu sababli to'pni olib qo'yishning asosiy usullari quyidagilar bo'lib hisoblanadi: oyoqni qo'yish, urib yuborish va ilib ketish. Bu usullarning barchasi tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarga tayanadi. Olib qo'yishda himoyalayotganlarning diqqatni jamlay olishi, keng diqqat-e'tibor diapazoniga ega bo'lishi ham muhimlikda bundan qolishmaydi.

Oyoqni qo'yish bilan olib qo'yishdan (98-rasm) qo'yilgan vazifani individual harakatlar hisobiga hal qilishga intilayotgan hujum qilayotgan raqib bilan yakka-kurashlarda foydalaniladi. Bu usulning mohiyati shundan iboratki, bunda himoyalayotgan o'yinchi to'pni olib kelayotgan raqibning yo'lidan joy egallaydi. U payt poylab turib oldinga keskin tezlanish oladi va oyog'ini to'pga qo'yadi. Bunda tepadigan oyoq oldindan orqaga tortiladi, uning bo'g'inlari va mushaklari zo'riqti-riladi. Tashqariga yoyilgan tepadigan oyoq to'siq sifatida to'pning qarshisiga chiqariladi, to'pni oyoq kafti bilan yopadi. Shu momentda himoyalayotgan o'yinchining tanasi oldinga ketadi,



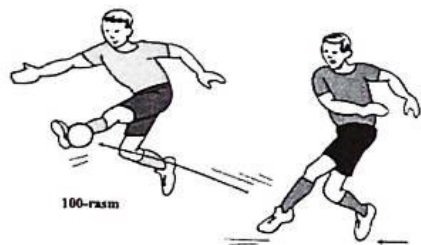
qo'llar esa muvozanatni ushlash uchun yon tomonlarga yoyiladi. Qattiq to'siqqa to'qnashgandan keyin raqib to'pni himoyalayotgan oyoqlarida qoldiradi. Oyoqni qo'yish bilan olib qo'yish raqib nishonga tepmoqchi bo'lgan holatlarda ayniqsa samarali bo'ladi.

Urish yuborish bilan olib qo'yish (99-rasm) tepadigan oyoqni raqibning yo'nalishiga keskin tashlash bilan amalga oshiriladi. To'p hujum qilayotgan o'yinchining oyog'idan oyoq yuzining har qanday qismi bilan yoki oyoq kaftining har qanday tomoni bilan yoki himoyalayotgan o'yinchi hujum qilayotgan raqibga qarama-qarshi harakatlanayotganda, yoki raqib undan yon tomonda bo'lganda, yoki u hujum qilayotgan o'yinchiga orqadan-yon tomondan yaqinlashganda urib yuboriladi.



Ilib ketish (100-rasm) oyoqlar, bosh va tananing turli qismlari bilan bajarilishi mumkin. Bu usuldan asosan raqib to'pni

sherigiga uzatayotganda foydalaniladi. Buni sezgan himoyalanayotgan o'yinchi tanlangan yo'nalishda tezlanish oladi va to'pni egallaydi. Odatda ilib ketish bilan olib qo'yishni yetarlicha yuqori



start tezligiga ega bo'lgan futbolchilar va ularga ayyorona o'ynash, ya'ni kerakli momentgacha o'zining nima qilmoqchiligini yashira olish xos bo'lgan o'yinchilar muvaffa-qiyatli bijaradilar.

Namunaviy mashqlar

1. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ularning o'rtasiga to'p qo'yiladi. Har ikkala o'yinchining tayanch oyoqlari to'pning atrofiga joylashadi, tepadigan oyoqlar esa orqaga tortiladi. Sheriklar signal bo'yicha tepadigan oyoqni oldinga harakatlantiradi, to'pga bir paytda oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berishga harakat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri to'pni olib kelayotgan sherigining yo'lidan joy egallaydi. Hujum qilayotgan o'yinchi birinchi o'yinchiga yaqinlashganda birinchi o'yinchi oyog'ini to'pning qarshisiga qo'yadi, to'pni oyoq kafti bilan to'sish orqali olib qo'yishni bajaradi. Variant: olib qo'yadigan o'yinchi sherigi to'pga oyoq yuzining ichki qismi bilan tegingan momentda oyog'ini oldinga chiqaradi.

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir-biridan 7-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni sherigiga qarab olib yuradi, sherigi ham hujum qilayotgan o'yinchiga yaqinlashadi va so'nggi momentda oyoqni qo'yish bilan to'pni olib qo'yishni bajaradi. Variant: shuning o'zi, biroq hujum qilayotgan o'yinchi sherikka yaqinlashganda to'pga zarba berishni imitatsiyalaydi.

4. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir-biridan 7-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'pni olib yuradi, boshqasi unga yaqinlashadi, hujum qilayotgan o'yinchi to'pni o'zidan bir oz uzoqroqqa qo'yib yuborgan momentda uning oyog'idan to'pni urib yuboradi. Dastlab hujum qilayotgan o'yinchi raqib yaqinlashganda ataylab to'pni o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboradi.

5. Shug'ullanuvchilar oldingiga o'xshash mashqni bajaradi. Farq faqatgina shundan iborat bo'ladiki, hujum qilayotgan o'yinchi to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha olib yuradi, sherigi esa unga yon tomondan yaqinlashadi. Hujum qilayotgan o'yinchi to'pni o'zidan bir oz uzoqroqqa qo'yib yuborgan momentda sherigi tashlanish bilan to'pni yon tomonga urib yuboradi. Variant: olib qo'yadigan o'yinchi to'pni olib yurgan o'yinchini ta'qib qiladi, unga yon tomondan-orqadan yaqinlashadi. Payt poylab tashlanish bilan to'pni hujum qilayotgan o'yinchining oyog'idan urib yuboradi.

6. Shug'ullanuvchilar uchliklarda mashq qiladi. Ikkita o'yinchi to'pni pastlatib bir-biriga uzatish bilan sherigiga yaqinlashadi. Keyingisining vazifasi payt poylab tezlanish olish va uzatilgan to'pni ilib ketishdan iborat. Variant: shuning o'zi, biroq sheriklar to'pni bir-biriga yuqorilatib uzatadi. Himoyalanayotgan o'yinchining vazifasi – uzatmani boshi yoki ko'kragi bilan egallab olishdan iborat.

7. O'yinchilar juftliklarga bo'linish bilan bir chiziqqa turadi. Sheriklardan biri to'pni bir necha metr oldinga yo'llaydi. O'yinchilar bir paytda tezlanish olish bilan kim birinchi bo'lib ketayotgan to'pni egallashga musobaqalashadi. Variant: shuning o'zi, biroq to'p yuqoriga-oldinga tashlanadi, sheriklar esa to'p maydonchadan sakragandan keyin uni egallashga harakat qiladi.

8. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir juftlikdagi o'yinchilar bir-biridan 3 m masofada bir-birining izidan turadi. Birinchi juftlikdagi oldinda turgan o'yinchi maydonning o'rta chizig'ining orqasidan to'pni darvozaga qarab olib yurishni boshlaydi. Jarima maydoniga yetmasdan darvozaga zarba berishga harakat qiladi, darvozani darvozabon qo'riqlaydi. Ta'qib qilayotgan o'yinchining vazifasi – sherikni quvib yetish va ko'proq maqsadga muvofiq to'pni olib qo'yish usulidan foydalanish bilan unga darvozaga zarba berishga xalaqit berishdan iborat. Navbatdagi urinishdan keyin juftliklardagi o'yinchilar joy almashadi.

2.11. Darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish

FUTBOLDA DARVOZAGA ZARBA BERISH TEXNIKASI

Futbolda to'pga zarba berish samaradorligi bir nechta komponentlarga bog'liq:

- * o'z vaqtida qaror qabul qilish;
- * pasni mukammal qabul qilish;
- * to'g'ri zarba berish texnikasi.

O'yinchi o'yin davomida tezlikni oshirishi, oyoqning to'g'ri holatini tanlashi va zarba bajarilgandan keyin to'g'ri harakatni davom ettirishi kerak. Shaxsiy elementlar va harakatlarni samarali bajarish va bilish bilan siz yaxshi natijalarga erishishingiz mumkin.

Futbolda zarba berish texnikasi – bu qaror qabul qilishdan tortib zarba berishgacha bo'lgan yagona ketma-ket harakatlar zanjiridir. Agar siz muntazam ravishda mashq qilsangiz, yaxshi amaliyotga ega bo'lishingiz mumkin.

Futbolchining texnik tayyorgarligi to'pni nazorat qilish va boshqarish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. O'yin nafaqat to'pni

yaxshi urish qobiliyatini, balki uni ma'lum bir yo'nalishga yo'naltirish qobiliyatini ham qadrlaydi.

Mashg'ulot davomida to'pni urish texnikasini mashq qilish professional futbolchini tayyorlashning muhim elementidir. Qo'llaringizdan tashqari tanangizning istalgan qismi bilan zarba berishingiz mumkin. Har bir yuqori darajadagi o'yinchi turli xil texnikaga ega. Avtomatizm uchun ishlab chiqilgan harakatlarni o'yin davomida qo'llash oson.

2.12. Standart vaziyatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish

2.12.1. Mini-futbolda burchak to'pini amalga oshirish

Bitta jarima yoki burchak to'pi butun o'yin natijasini qanday hal qilganiga ko'plab misollar mavjud. Shuning uchun standartlarga alohida e'tibor berish juda muhimdir. Bizningcha, har bir mini-futbol jamoasida bir nechta uy qurilishi blankalari bo'lishi kerak. Biz mini-futbolda burchaklarni chizish uchun bir nechta oddiy, ammo ishlaydigan sxemalarni tahlil qilamiz. E'tibor bering!

Mini-futbol standart vaziyatlari yaxshi jamoalar qo'lida jiddiy quroldir. Oldindan o'ylangan burchak to'plari va jarima zarbalari muhim gollarni urishga imkon beradi. Hatto eng muvaffaqiyatsiz o'yinni ham standart vaziyatlar orqali o'zgartirish mumkin. O'yinning vazifasi – jamoa o'yinchisini o'zini qo'riqlaydigan o'yinchidan ozod qilish va uni qulay zarba berish holatiga keltirish.

Buning uchun bunday texnikalar quyidagicha qo'llaniladi:

Rotatsiya – bu jamoa o'yinchilarining pozitsiyalarini o'zgartirishi.

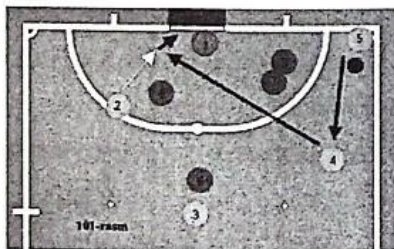
Blok – tepayotgan o'yinchini hibsxonasiz qoldirish uchun raqib jamoaning bir yoki bir nechta himoyachilarini blokirovka qilish.

Aldamchi harakat – bo'sh joy yaratish uchun soxta teshiklar.

Bitta o'yinda rotatsiya, bloklar va aldamchi harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Variant 1. Uzoq darvoza ustuniga zarba.

Mini-futbolda burchak chizishning eng oddiy variantidan boshlaylik. № 5 sonli futbolchi uchun to'pni yo'naltiradi 4 ga, shundan keyin № 4 uzoq to'p uzatish bilan № 2 oshirib beradi, № 2 raqamli o'yinchi darvozaga zarba bilan yakunlaydi (101-rasm).



Oddiyligiga qaramay, ushbu kombinatsiyaning bir nechta shaklini bilishga arziydi:

- * № 5 o'yinchi to'pni № 4 sherikka to'g'ri kerakli kuch bilan yo'naltirishi muhimdir.

- * № 2 uzoq to'p uzatmani o'z vaqtida harakatlanib, zarba yo'lga chiqishi kerak. Agar u markazga yolg'on harakat qilsa va keyin to'satdan uzoqqa yugursa, bu juda yaxshi bo'ladi.

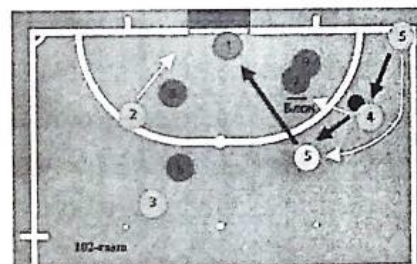
- * № 3 burchak o'yinida qatnashmaydi, lekin u kutilmagan vaziyatga tayyor bo'lishi va to'pga birinchi bo'lishga harakat qilishi kerak.

Ushbu kombinatsiyada jamoalarning asosiy xatolari:

- * № 5 to'pni sherigiga noqulay yoki sekin aylantiradi. Natijada, zarba yomon bo'lib chiqadi yoki himoyachilar yaqinlashib, zarbani yopishga muvaffaq bo'lishadi.

- * № 2 to'pni yopish uchun vaqt yo'q. Bu shuni ko'rsatadiki, o'yinchi uzoq to'p uzatmaga kech harakatlanishi mumkin.

Variant 2. Orqa tomondan ochilish.



№ 5 raqam № 4 raqamdagi o'yinchiga to'pni beradi va sherigining orqasida o'zi yuguradi. № 4 raqam birinchi teginish bilan to'pni oldinga olib chiqadi, № 7 raqamda himoyachi tomon oldinga siljiydi va ikkinchi teginish bilan to'pni kelayotgan sherigiga chapga aylan-tiradi. Shundan so'ng, № 4 raqam darhol himoyachiga № 7 raqamda blok qo'yadi, shunda u tepayotgan o'yinchiga o'tolmaydi. № 5 raqam darvozaga zarba beradi yoki № 2 raqamni darvozaga zarba berish uchun uzatmani amalga oshiradi (102-rasm)

Ushbu kombinatsiyaning noqulayligi:

- * O'ng qanotdan uzatuvchi o'yinchi (№ 5 son) chapaqay, chap qanotdan esa, o'naqay bo'lishi kerak.

- * Binafsha rang jamoaning № 6 raqamli o'yinchisi sheriklarga yordamga kelishga ulgurmasligi uchun ushbu kombinatsiyaning yetarlicha tez amalga oshirilishi kerak.

Ushbu rasmdagi asosiy xatolar:

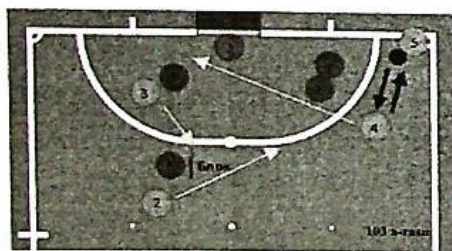
- * № 4 son sherigiga uzatgandan so'ng, u himoyachiga blok qo'yishni unutadi, shuning uchun ba'zi hollarda himoyachi zarbi yo'lini to'sishga muvaffaq bo'ladi.

- * № 2 o'yinchi zarba berishi yoki qaytgan to'pga zarba berishni ulgurmaydi.

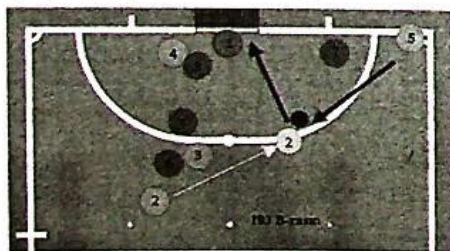
Variant 3. Oxirgi zarba bergan himoyachining chekinishi.

Ushbu burchak to'pi avvalgilariga qaraganda qiyinroq hisoblanadi. Bu yerda hujumkor jamoaning barcha futbolchilari (darvozaabondan tashqari) jalb qilinadi. Ushbu o'yinda bloklar va rotatsiyalar mavjud. Keling, uni ajratamiz. Futbolchi-larning boshlang'ich pozitsiyalari odatdagiday. № 5 raqam burchak

to'pini amalga oshiradi, unga № 4 raqam ochiladi, № 3 raqam uzoq uzatmani qabul qilishga ochilsa № 2 raqam oxirgi himoyachi vazifasida qoladi. Bitta noqulaylik mavjud bo'lib, № 2 raqam markaziy zonadan bir oz chap tomonda joylashgan bo'lishi kerak (chapdan burchak amalga oshirishda-markazdan bir oz o'ng tomonda), o'yinchini № 6 raqam ostida olib borish va bo'sh joy bo'shatish uchun, yugurish uchun. № 5 o'yinchi № 4 o'yinchiga to'p uzatib beradi, u esa bir tegish bilan № 5 to'p



qo'yadi (103 a-rasm)



(103-b-rasm).

Ushbu kombinatsiyadagi asosiy xatolar:

* № 2 son bo'sh zonaga juda erta kiradi. № 5 raqam hali to'p uzatishga tayyor emas va № 2 raqam erta bo'sh zonaga yugurishi. № 6 raqam ostidagi himoyachi bunga munosabat bildirishga ulguradi va zarbani muammosiz betaraf etadi.

* № 3 blok qo'yishga ulgurmaydi, buning natijasida № 6 ostidagi himoyachi № 2-ning aniq zarba berishiga to'sqinlik qila oladi.

uzatmani amalga oshirib yuqori tezlikda darvoza ustuni oldiga borib turadi. Bu vaqtda № 2 raqam erkin zonaga zarba ostida ochiladi va № 3 raqam № 6 raqamda himoyachiga blok

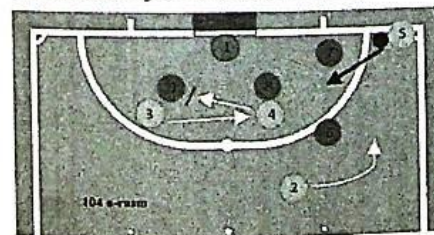
Shunday qilib, № 2 raqamli zarbani yakunlovchi o'yinchi taqib etayotgan o'yinchisiz ajoyib pozitsiyaga kiradi. № 5 sonli to'pni № 2 ga beradi, shundan keyin darvozaga zarba beradi

* № 4 uzoq postga juda sekin yuguradi. Shu sababli, u unga g'amxo'rlik qiladigan o'yinchi bilan birga darvozaning muhim qismini to'sib qo'yadi.

Variant 4. Hujumchilarning pozitsiyalarini o'zgartirish + blok.

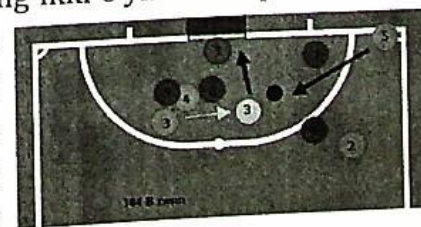
Ushbu durang uchun boshlang'ich pozitsiyalar bir oz boshqacha:

№ 5 o'yinchi to'pni maydon burchagidan boshlaydi, № 3 va № 4 sonli jarima maydonida bir-biri bilan bir xil darajada, № 2 raqam oxirgi himoyachi pozitsiyasida joylashadilar. № 2 o'yinchi zarba berish uchun ochiladi va shu bilan u zarbani yo'lini yopish uchun harakat qila boshlagan № 6 o'yinchining e'tiborini tortadi. Natijada, binafsharang jamoaning № 6 va № 7 futbolchilari o'rtasida yo'lak hosil bo'ladi. Rasmda ko'rsatilgandek, № 3 va №



4 sonlar sariq o'qlar kabi joyini almashtiriladi. Ammo № 4 o'yinchi sherigini taqibdan ozod qilish uchun № 9 o'yinchini ham to'sib qo'yishi kerak (104 a-rasm).

Ushbu o'zgartirish natijasida ma'lum bo'lishicha, № 4 o'yinchiga binafsharang jamoaning ikki o'yin-chisi qo'riqlashadi va № 3 o'yinchi raqib o'yinchisiz zarba pozitsiyasiga boradi. № 5 raqam № 3 raqamda sherigiga pas beradi, shundan so'ng yaqin masofadan darvozaga zarba beriladi (104 b-rasm)



Ushbu kombinatsiyadagi asosiy xatolar:

* № 2 o'yinchi № 5 o'yinchiga juda yaqin keladi, buning natijasida № 6 va № 7 o'rtasida koridor hosil bo'lmaydi;

* hujumchilar pozitsiyalarni juda erta o'zgartiradilar. Himoyachilar harakat-larga munosabat bildirish va o'yinchilarni qismlarga ajratish uchun vaqt bor.

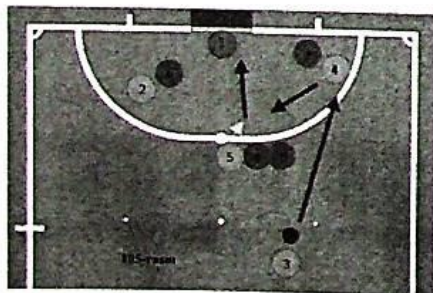
Mini-futbolida penaltilarning qiziqarli sxemalarining tahlili.

Mini-futbolida jarima zarbalarini amalga oshirish

Sizning jamoangiz boshqa birovning darvozasida qancha jarima zarbasi topishini eslang. Ulardan qanchasini unutdingiz? Yetarli emasmi? Keyin mini-futbolida jarima zarbani amalga oshirishning ba'zi sxemalariga e'tibor bering, biz ularni quyida tahlil qilamiz.

Variant 1. O'yinchini devordan zarba berishga chiqishi

Boshlang'ich pozitsiyalar: to'pning oldida № 3 o'yinchi, № 2 va № 4 o'yinchi qanotlarda joylashgan, № 5 o'yinchi devorda joylashgan. № 3 va № 4 o'yinchiga chap oyog'iga pas beradi, u bir tegish bilan № 5 ga pas beradi, u allaqachon yuzini to'pga qaratgan va hujumni bir tegish bilan zarbani yakunlashga tayyor (105-rasm)



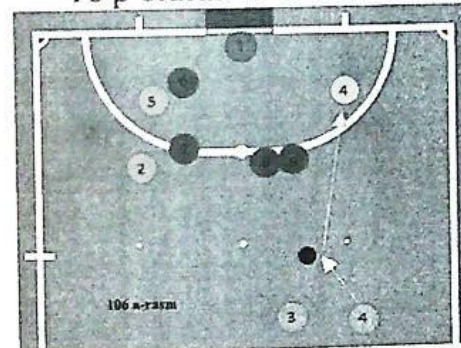
Ushbu kombinatsiyadagi asosiy xatolar:

* № 5 o'yinchi tajovuzkor harakat qiladi (devordagi futbolchilar bilan itaradi), himoyachilarning qo'shimcha e'tiborini jalb qiladi.

* № 3 raqamdan № 4 raqamga birinchi o'tish yaqin oyoqqa o'tadi. Natijada, № 7 o'yinchi to'sqinlik qiladi. Pas raqibdan eng uzoqdagi oyoqqa berilishi kerakligini unutmang.

Variant 2. To'pni bo'sh o'yinchiga uzatish

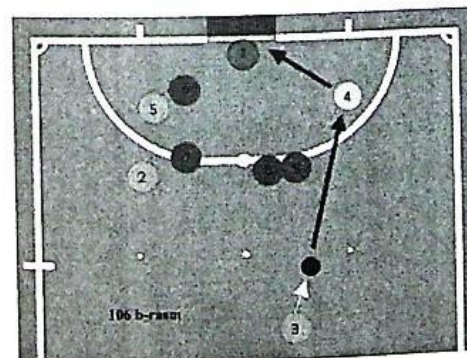
To'p oldida № 3 va № 4 hujumkor jamoaning ikki o'yinchisi



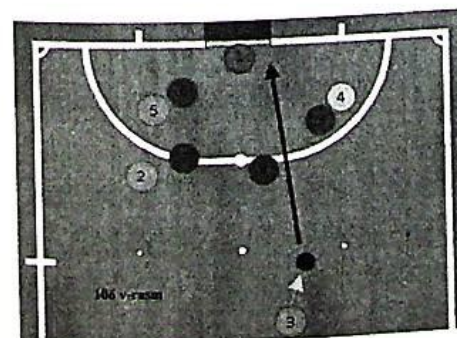
turibdi. № 4 o'yinchi butun qiyofasi bilan darvozaga zarba berishini ko'rsatib, qochib ketadi. Ammo buning o'rniga u to'p va devor yonidan o'tib, darvoza yonidagi erkin zonada pozitsiyani egallaydi (106 a-rasm).

Bunday ochilishlar natijasida quyidagi holat paydo bo'ladi:

Binafsharang jamoaning № 9 o'yin-chisi № 4 va № 2 sonli ikkita hujumkor o'yinchiga qarshi bitta bo'lib chiqadi. U kimga qo'riqlash kerakligini tanlashi kerak. № 3 o'yinchi ushbu vaziyatni baholashi va to'pni erkin o'yinchiga berishi kerak (106 b-rasm).

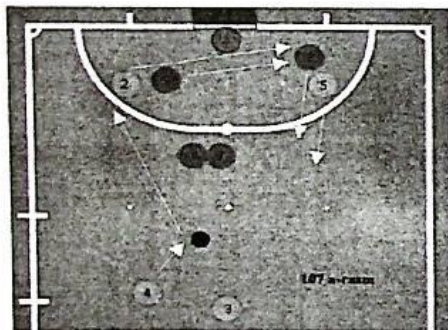


kerakligini tanlashi kerak. № 3 o'yinchi ushbu vaziyatni



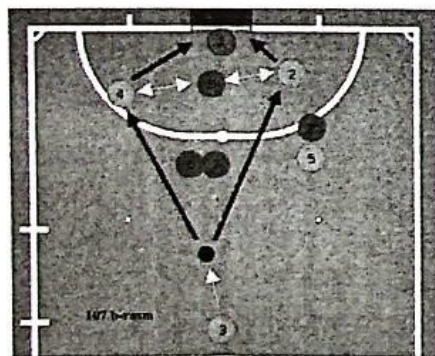
berishi mumkin (106 c-rasm)

Variant 3. Doira ichida harakat, bo'sh o'yinchiga uzatish



Ushbu kombinatsiya oldingi burchak to'pining murakkab ko'rinishidir. № 4, № 2 va № 5 o'yinchilar 107 a-rasmda ko'rsatil-ganidek, "doira" atrofida ochilishni bajari-shadi. Mudofaa futbolchilari ularning ketidan harakatlanishadi.

Bunday ochilishlar natijasida quyidagi holat paydo bo'ladi:



erkin o'yinchiga berishi kerak (107 b-rasm)

№ 2 va № 4 o'yinchilar pozitsiyalar raqib darvozasiga jiddiy tahdid solishi mumkin. Shuning uchun, agar futbolchilar hamma narsani to'g'ri qilsalar, jamoa yaxshi gol urish imkoniyatiga ega bo'ladi. Agar ochilish paytida devorda turgan o'yinchilardan biri № 4 o'yinchini yopish uchun ketgan bo'lsa, unda № 3 o'yinchida devordagi "teshik"dan urishi mumkin.

Ushbu ishda biz mini-futbolda burchak va jarimalarining bir nechta kombinatsiyada tahlil qildik. Bu amalga oshiriladigan kombinatsiyalar, fikrimizcha, juda samarali va unchalik murakkab emas. Ularga e'tibor bering va ularni mashg'ulotlarda ishlab chiqing.

Xulosa

Ikkinchi bobda keltirilgan texnik harakatlarni o'rganish jarayonida ular tomonidan yo'l qo'yiladigan kamchiliklarni bartaraf etilishiga alohida e'tibor qaratish kerak. Ayniqsa bu texnik harakatlarni turli mashqlar orqali mustahkamlash jarayonida yosh bolalarni to'pni tepishda, to'xtatishda, zarbalarni amalga oshirishda, to'pni olib qo'yishdagi harakatlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Nazorat savollar

1. Harakatlanish texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish bo'yicha ma'lumotlar bering.
2. Yugurish va uning turli ko'rinishlariga o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar bering.
3. Mini-futbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirishda nimalar bilasiz?
4. To'p uzatish texnikasining turlarini bilasizmi?
5. To'pga bosh bilan zarba berish usullarini bilasizmi?
6. To'pni olib yurish texnikasiga nimalar kiradi?
7. To'pni to'xtatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishda nimalar qilish kerak?
8. Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar bering.
9. Darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatishda nimalar qilish kerak?
10. Standart vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish bo'yicha ma'lumotlar bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андреев С.Н. Минифутбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. - Липецк: ГУ РОГ "Липецкая газета", 2004. - 496 с.

2. Андреев С.Н. Минифутбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.

3. Андреев С.Н. Минифутбол: многолетняя подготовка юных футбо-листов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

4. Андреев С.Н. Программа минифутбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.

5. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-такти-ческой подготовки команд по минифутболу при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. - М., 2004. - 23 с.

6. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в минифутболе: автореф. дис...канд. пед. наук / Д.В. Выприков. - Малаховка, 2008. - 14 с.

7. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 215 с.

8. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.

9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.

10. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

11. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футбо-листов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. - Малаховка, 2007. - с. 18.

12. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018.-244 б.

13. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в минифутболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. - Малаховка; МГАФК, 2006. - 85 с.

14. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - с. 54.

15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.

16. Мутко В.Л. Минифутбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.

17. Нуримов Р.И., Р.А. Акрамов., Ш.Т. Исаев., С.Р. Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., 2018. ИТА-пресс. -429 б.

III BOB. DARVOZABONNING O'YIN TEXNIKASI

Mini-futbolda darvozabon – muhim figura bo'lib hisoblanadi. O'z tarkibida yaxshi maydon o'yinchilariga, biroq yomon darvozabonga ega bo'lgan jamoa muvaffaqiyatga erishishi qiyin bo'ladi. Va aksincha, o'rtacha o'yinchilarga, biroq yaxshi darvozabonga ega bo'lgan jamoa ko'p narsalarga qodir bo'ladi.

Maktab mini-futbol seksiyasida o'quvchilar darvozabonlikka 11-12 yoshdan boshlab tanlanadi. Bu davrgacha ushbu ampulani tanlagan bolalar barcha shug'ul-lanuvchilar bilan tengma-teng asosiy o'yin usullarini o'zlashtiradilar.

3.1. Darvozabonlarning texnik usullari

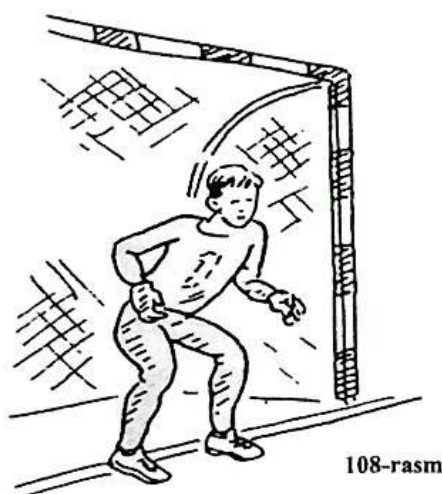
Yangi darvozabonlarni texnik usullarga o'qitishda himoya moslamalari – qo'lqoplar, shitoklar, himoya chig'anog'ini qo'llash zarur bo'ladi. Tashlanish va yiqilish bilan to'pni ushlab olish va qaytarish usullarini o'rganishda to'shaklardan foydalanish lozim bo'ladi.

Mini-futbolda maydoncha bo'ylab tez va tejamkor ko'chadigan darvozabon-larning harakatlari ko'proq samarali bo'ladi. Mana nima uchun bu ampula o'yinchilari keskin start olish, kutilmaganda harakat yo'nalishini o'zgartirish, oldi va orqasi bilan oldinga erkin harakatlanish, turli-tuman sakrashlar va kutilmaganda to'xtashlarni bilishi zarur bo'ladi. Tabiiyki, barcha bu usullar o'zaro chambarchas bog'lanadi va qoidaga ko'ra, o'ta turli-tuman start holatlaridan bajariladi. Shu bilan birgalikda, bu usullar to'p bilan bajariladigan texnik usullarni o'zlashtirish va keyinchalik takomillashtirish uchun baza bo'lib hisoblanadi.

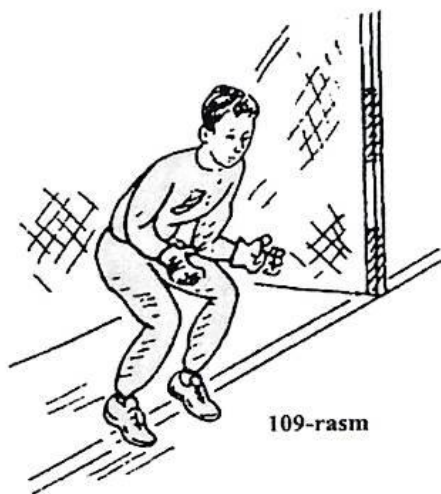
Harakatlanishga o'qitishni darvozadan tashqarida amalga oshirish tavsiya qilinadi. Dastlab yosh darvozabonlar har bir usulni alohida o'rganadi, so'ngra asta-sekin ularni birlashtirishga, shuningdek boshqa texnik usullar bilan birlashtirishga o'tadilar. Masalan, yuzi bilan oldinga qarab yugurishni o'zlashtirgandan keyin shug'ullanuvchilar yon tomonlarga, oldinga va orqaga irg'ishlab yugurishni o'zlashtirishga, bundan keyin esa – orqasi bilan oldinga yugurishni o'zlashtirishga o'tadi. Yugurish texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirib berishda o'quvchilarning e'tiborini oyoqlarni bukish va oyoq kaftini maydonchaga qo'yishning o'ziga xos xususiyatlariga qaratish tavsiya qilinadi. To'xtashlarni o'rganishni qadamlab to'xtashni, so'ngra sakrash bilan to'xtashni o'zlashtirishdan boshlash lozim bo'ladi. Dastlab joyidan turib sakrashlar, so'ngra harakatlanish bilan bir va ikki oyoqlab itarilish bilan sakrashlar o'zlashtiriladi. Shug'ullanuvchilarning e'tibori maydoncha-dan oyoqlar bilan faol itarilishga va qo'llarning sakrashga yordam beradigan harakatiga qaratiladi. Shu bilan birgalikda ularning e'tibori sakrashdan keyin yerga to'g'ri qo'nishga ham qaratiladi.

Darvozabon yengil yoyilgan oyoqlarga tayanish bilan yerga qo'ngandan keyin hech qanday qo'shimcha harakatlarni bajarmasdan har qanday keyingi o'yin harakatiga tayyor bo'lishi lozim. Darvozabon o'yin paytida to'pning qayerda ekanligiga bog'liq ravishda stoykaning bir nechta variantlaridan foydalanadi. Raqib to'p bilan to'g'ri darvozaning qarshisida, biroq darvozadan qandaydir bir masofada bo'lgan hollarda darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Uning oyoqlari yelka kengligida yengil yoyiladi, tanasi esa bir oz oldinga egiladi. Bunday pozitsiya darvozabonning asosiy stoykasi bo'lib hisoblanadi (108-rasm). Agar raqib to'p bilan darvozaga

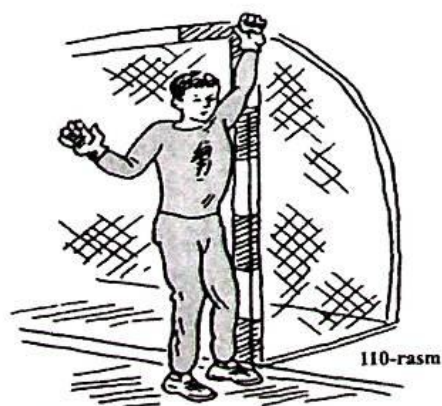
yaqinlashayotgan bo'lsa, darvozabonning stoykasi o'zgaradi. U ko'proq pasayadi, tanasi esa oldinga ko'proq egiladi. Tananing og'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga ko'proq o'tkaziladi (109-rasm).



108-rasm



109-rasm



110-rasm

Raqib to'p bilan qanot bo'ylab harakatlanayotganda darvozabon darvo-zaning yaqin ustuniga zich qilib pozitsiya egallaydi. Ustunga yaqin qo'l oldinga uzatiladi. U yuqorigi burchakni yopadi, boshqa qo'l esa yon tomonga yoyiladi, u himoyalangan kenglikni straxovka qiladi. Tananing og'irligi ustunning yonida turgan oyoqqa ko'chiriladi (110-rasm). Bunday pozitsiyada darvoza pos-boni unga qarab har qanday balandlikda uchib kelayotgan to'plarni qaytarish, shuningdek raqiblar tomonidan darvoza-ning

uzoq ustuni tomonga yo'llangan to'plarni oyog'i yoki qo'li bilan urib yuborish imkoniga ega bo'ladi.

Mini-futbolda darvozabon to'pni ushlab olish bilan bir qatorda to'pni qo'llari va oyoqlari bilan qaytarishiga, hujum qilayotgan raqibning oyoqlariga yoki o'yin-chilardan sakragan to'pga tashlanishiga va yiqilishiga to'g'ri keladi. Darvozabon to'pni egallagandan keyin uni tez va aniq qilib sherigiga yetkazib berishi lozim. Tabiiyki, yosh darvozabonlar texnik usullarning ushbu arsenalini faqatgina mini-futbol seksiyasida tayyorlashning barcha bosqichlarida tayyorgarlik mashqlari va olib boruvchi mashqlarni izchil tanlash va qo'llash sharoitlaridagina egallashi mumkin bo'ladi.

3.2. Darvozabonlarning texnikasi va texnik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari

Yosh darvozabonlarning texnikasi va texnik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Darvozabonga qarab dumalayotgan va pastlab uchayotgan to'plarni ushlab olish oyoq kaftlarini parallel qilib joylashtirish bilan amalga oshiriladi (111-rasm). Mazkur usul quyidagicha

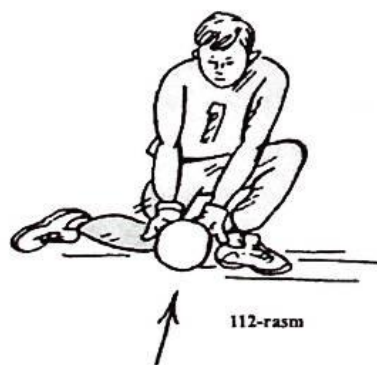


111-rasm

amalga oshiriladi. Darvozabonning nigohi yaqinlasha-yotgan to'pga qaratiladi. To'p yonida bo'lib qolganda darvozabon oyoqlarini birlashtiradi va so'ngra oldinga egiladi. Bunda oyoqlar tizzalardan bukiladi. Pastga tushirilgan qo'llari bilan to'pni ilib olgandan keyin darvozabon gavdasini to'g'rilaydi va to'pni ko'kragiga qisadi. Agar to'p darvozabondan bir qadam

masofada yon tomonda harakatla-nayotgan bo'lsa, u to'pga egilish bilan bir paytda yaqin oyog'i bilan bir qadam tashlaydi va qo'llari bilan to'pga teginguncha boshqa oyog'ini uning yoniga qo'yadi. Mazkur texnik usul oyoqlarning yaxshi ishlashi va to'pning harakatini diqqat bilan kuzatishga asoslanadi. Shu bilan birgalikda darvozabon to'p kutilma-ganda chetlashganda, darvoza oldida o'yinchilar to'planib qolganda bu usuldan foydalanish ko'pincha muammolarga olib kelishi mumkin-ligini hisobga olishi lozim.

Ko'proq ishonchli bo'lishi uchun darvozabonga qarab dumalayotgan to'plarni bitta tizzada tizzalash bilan stoykada ushlash tavsiya qilinadi (112-rasm). To'p yaqinlashganda darvozabon tananing og'irligini tizza bo'g'inidan kuchli bukilgan



tayanch oyoqqa ko'chiradi. Boshqa oyoq tashqariga ochiladi va tayanch oyoqning yonida tizzaga tushiriladi. Uning boldiri to'pning yo'liga to'siq qilib ko'ndalang qo'yiladi. Darvozabonning pastga tushirilgan qo'llari oyoqlari orasidan deyarli maydoncha yuzasiga tegib turadi. Tizzalarga kelib tekkan to'p bilaklar bo'ylab

dumalaydi va ko'krakka yoki qoringa qisiladi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar oyoqlar yoyilgan stoykadan oyoqlarni tizzalar-dan bukmasdan, qo'l kaftlarini may-doncha yuzasiga tegizish bilan oldinga egilishlarni bajaradi. Variant: shuning o'zi, biroq egilishlar oyoqlar bir joyda stoykadan bajariladi va hokazo.

2. Shug'ullanuvchilar darvoza-bonning asosiy stoykasidan oldinga egilishlarni bajaradi, oldida yotgan to'pni oladi va uni ko'kragiga qarab tortadi va hokazo.

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. O'yinchilardan biri darvo-zabonning asosiy stoykasini qabul qilish bilan sherigi unga 3-4 m masofadan dumalatib bergan to'p yaqinlashganda egiladi va uni kaftlari bilan ilib oladi. Gavdani to'g'rilash bilan to'pni ko'kragiga qisadi. Keyin ikkinchi o'yinchi darvozabonning asosiy stoykasini qabul qiladi, sherigi esa unga to'pni dumalatadi va hokazo.

4. Shug'ullanuvchilar bittadan bo'lib kolonna bo'lib turadi. Kolonnaning oldida turgan o'yinchi to'pni kolonnaning boshida turgan o'yinchiga qarab dumalatadi, u darvozabonning asosiy stoykasini qabul qiladi, egiladi va to'pni ushlab oladi. So'ngra oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib orqaga yo'llaydi, o'zi kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

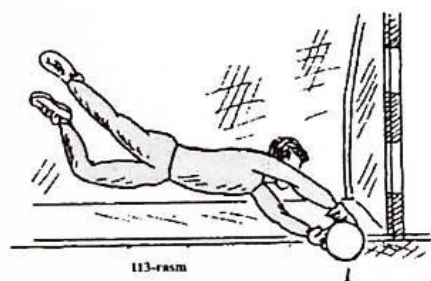
5. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri darvozadan joy egallaydi, uning sherigi esa 5-6 m masofadan oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib unga yo'llaydi. Darvozabonning vazifasi – to'pni to'g'ri qabul qilish texnikasini namoyish qilishdan iborat. Variant: shuning o'zi, biroq to'p darvo-zabondan bir oz o'ngroqqa yoki chaproqqa yo'llanadi, u yon tomonga bir qadam tashlaydi, oyoqlarini birlashtiradi va to'pni ushlab oladi.

6. Uchta o'yinchi mashq qiladi. Ulardan ikkitasi bir-biridan 16 qadam masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi va navbatma-navbat oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib ularning o'rtasidan pozitsiya egallagan darvozabonga yo'llaydi. Darvozabon joyida turish bilan yoki yon tomonga harakatlanish bilan to'plarni ushlaydi. To'pni egallagandan keyin uni o'sha

o'yinchining o'ziga qaytaradi, orqaga o'giriladi va boshqa o'yinchidan to'pni qabul qiladi. Shug'ul-lanuvchilar davriy ravishda darvozabon bilan joy almashadi.

7. Bir nechta o'yinchi darvozadan 8-12 qadam masofada turadi va navbatma-navbat turlicha kuch bilan oyoq bilan to'pga zarba berish bilan uni pastlatib darvozabondan yon tomonga yo'llaydi.

Darvozabondan yon tomonga qarab dumalayotgan yoki pastlab uchayotgan to'plarni yiqilish yoki tashlanish bilan ushlab olish quyidagicha bajariladi (113-rasm).



bilan maydon yuzasiga yaslanadi, bunda u maydon yuzasiga ketma-ket boldir, son, tos va qo'li bilan tushadi. To'p bir qo'l bilan orqadan, boshqa qo'l bilan tepadan ushlanadi va ko'krakka qarab tortiladi. Tashlanish bilan to'pni qabul qilish texnikasi darvozaga qarab harakatlanayotgan to'p yo'nalishida uchish bilan farq qiladi.

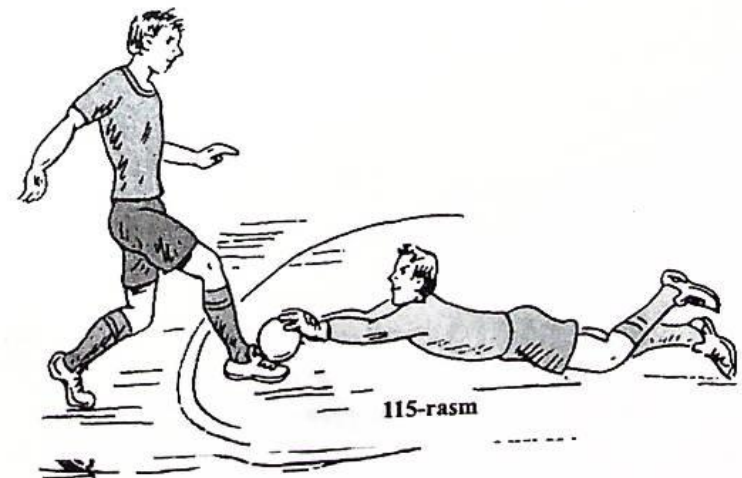
To'pni yiqilish yoki tashlanish bilan ushlab mini-futbolida ko'pincha darvozabon hujum qilayotgan raqibni qarshi olish



uchun darvozadan chiqqandan keyin qo'llaniladi (114-rasm). Bunday vaziyatlarda darvozabon raqibdan oldin yoki aqalli u bilan bir paytda to'pga yetishiga ishonch hosil qilish bilan bir onda qaror qabul qilishi, shu tariqa xavfli

momentni bartaraf qilishi lozim bo'ladi. Darvozabon shu tariqa vaziyatni baholagandan keyin bir necha qadam oldinga chiqadi va yiqilish yoki tashlanish bilan raqib o'zidan uzoqroqqa qo'yib yubor-gan to'pni ushlab oladi yoki raqibga yaqinlashganda tanasi bilan to'pning darvozaga bora-digan yo'lini to'sadi.

Mini-futbolida darvozabon tomonidan xuddi shunday usulni raqiblardan biri to'pni jarima maydonida turgan sheriklaridan biriga pastlatib yo'llaganda ham qo'llaniladi, Vazifa – vaziyatni baholash, tezda darvozadan chiqish va yiqilish yoki tashlanish bilan to'pni egallash yoki maydonga qaytarishdan iborat bo'ladi (105-rasm).



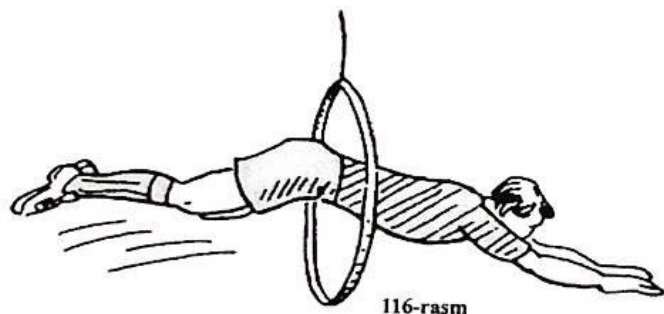
Namunaviy mashqlar

1. Darvozabon to'pni qo'lida ushlab tizzalaydi. Birinchi signal bo'yicha u to'pni ushlagan qo'llarini cho'zish bilan chap tomonga yiqilishni bajaradi. Ikkinchi signal bo'yicha yana boshlang'ich holatni egallaydi. So'ngra mashq boshqa tomonga bajariladi va hokazo.

2. Darvozabon tizzalab turish bilan pozitsiya egallaydi. Uning o'ng va chap tomoniga bittadan to'p qo'yiladi. Darvozabon

navbatma-navbat goh bir tomonga, goh boshqa tomonga to'pga yiqilishni bajaradi. To'pni qo'llari bilan egallagandan keyin uni ko'kragiga qarab tortadi.

3. Darvozabon o'tirish bilan pozitsiya egallaydi. Uning o'ng va chap tomoniga bittadan to'p qo'yiladi. Darvozabon navbatma-navbat goh bir tomonga, goh boshqa tomonga to'pga yiqilishni va tezda o'rnidan turishni bajaradi. Variant: a) shuning o'zi, biroq mashq darvozabonning asosiy stoykasidan bajariladi; b) shuning o'zi, biroq tashlanish halqa orqali bajariladi (116-rasm).



116-rasm

4. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib shunday yo'llaydiki, u sherikdan 1-1,5 m naridan o'tsin. U asosiy stoykadan tashlanish bilan to'pni egallaydi va tezda o'rnidan turadi. Shundan keyin u to'pni oyoq bilan zarba berish bilan pastlatib sherigining yon tomoniga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

5. Darvozabon darvozaning yonida ko'kragi bilan sherigiga qarab yonboshga yotadi. Sherigi 6-7 qadam masofadan unga to'pni pastlatib shunday dumalatadiki, bunda to'p darvozabondan yon tomonga qarab harakatlansin. Darvozabon tanasi va soni bilan maydon yuzasidan itarilish bilan to'pni ushlashga harakat qiladi. Shundan keyin u boshlang'ich holatga

qaytadi va hokazo. Mashq asta-sekin murakkab-lashtiriladi. Sherik to'pni darvozabondan tobora uzoqroqqa yo'llaydi yoki to'pga zarba berish kuchini oshiradi.

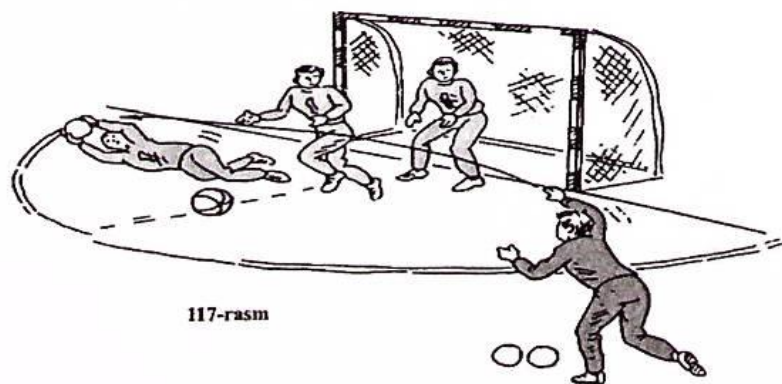
6. Darvozabonlar juftliklarda shug'ullanadi. Ular bir-biridan 2-3 m masofada bir-biriga qarama qarshi o'tiradi. To'pga ega bo'lgan darvozabon uni sherigi tomonga taxminan 0,5 m balandlikda shunday tashlaydiki, keyingisi o'tirgan holatdan tashlanish bilan to'pni ushlab olsin. Ushlab olgandan keyin u to'pni xuddi shu tariqa sherigiga tashlaydi. To'plar sherikdan taxminan 1 m o'ngga yoki chapga yo'llanadi.

7. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Ulardan biri to'p bilan bitta tizzasi bilan tizzalab o'tirish bilan pozitsiya egallagan sherigining qarshisida turadi. Birinchisi to'pni sherigidan yon tomonga shunday tashlaydiki, u sherikning yonidan taxminan 0,5 m balandlikda uchib o'tsin. Sherik to'pni yiqilish yoki tashlanish bilan ushlagandan keyin uni orqaga qaytaradi va hokazo. To'p sherik tizzasini bukib o'tirgan oyoq tomonga yo'llanadi. Uning vazifasi – yerga qo'nishda tananing ko'proq yumshoq qismidan foydalanishdan iborat. Qandaydir bir vaqtdan keyin sherik boshqa oyoqda tizzalash bilan pozitsiyani o'zgartiradi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

8. Darvozadan 8-10 m masofada 8-10 ta to'p bir qator qilib qo'yiladi (darvoza chizig'iga parallel qilib). Bir nechta o'yinchi birin-ketin (orada pauza saqlash bilan) to'pga darvozaga shunday zarba beradiki, to'p darvozabondan yon tomonga unchalik katta bo'lmagan balandlikda yoki pastlab uchsini. Keyingisi yiqilish yoki tashlanish bilan to'pni ushlashga harakat qiladi. O'yinchilar birinchi zarbalar seriyasini qo'yilgan to'plarning bir chekkasidan, keyingi zarbalar seriyasini esa – boshqa chekkasidan boshlaydi.

9. Shug'ullanuvchilar uchliklarda mashq qiladi. Ulardan biri darvozaga turadi, darvozadan chapda va o'ngda ustunlardan kichik darvozalar quriladi. Bu darvo-zalardan 5-6 m oldinda darvozabonning sheriklari turadi. Ular navbatma-navbat kuchsiz zarbalar bilan to'pni kichik darvozalariga yo'llaydi. Darvozabon asosiy stoykadan yastanib tashlanish bilan to'pni egallashi lozim. To'pni ushlagandan keyin uni tezda orqaga qaytaradi va boshlang'ich pozitsiyani egallaydi. Endi u tashlanishni boshqa tomonga bajaradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Sheriklar davriy ravishda darvozabon bilan joy almashadi.

10. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Undan 1,5 m nariga to'ldirilgan to'p qo'yiladi. Uning sherigi yon tomonda turadi va to'pni unchalik baland qilmasdan shunday tashlaydiki, bunda darvozabon darvozadan yugurib chiqish bilan to'ldirilgan to'pning ustidan tashlanish bilan to'pni egallasin (117-rasm). Qandaydir bir vaqtdan keyin to'plar darvozaning boshqa tomonidan tashlanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.



11. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri darvozadan joy egallaydi. Uning sherigi undan 2-3 m narida turish bilan to'pni

undan yon tomonga shunday tashlaydiki, bunda to'p maydonchadan 0,5 m gacha yuqoriga sakrasin. Darvozadan pozitsiya egallagan o'yinchi itarilib tashlanish bilan sakragan to'pni ushlaydi. To'p darvozabondan goh bir tomonga, goh boshqa tomonga yo'llanadi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

12. Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri darvozaning o'rtasidan sherigiga orqa o'girib pozitsiya egallaydi. Sherigi to'p bilan darvoza chizig'idan 3 m masofada turadi. Tovushli signal bo'yicha darvozabon 180° ga buriladi va tashlanish bilan sherigi unga yo'llagan (darvozabondan yon tomonga) – maydonchadan sakragan to'pni ushlaydi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

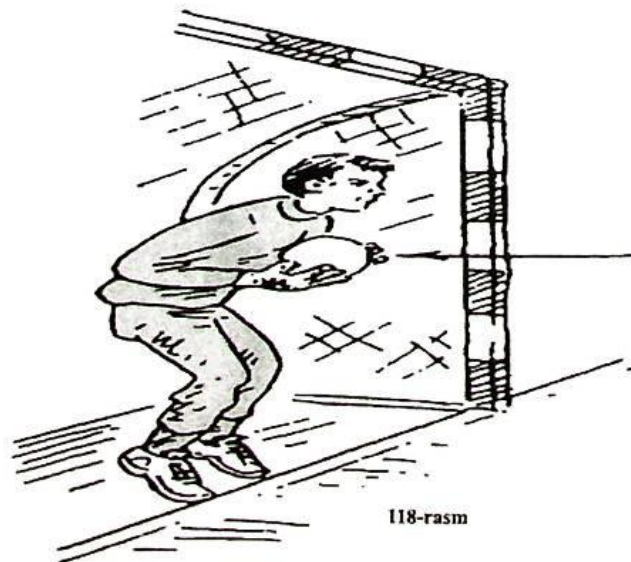
13. Darvozabon darvozaning o'rtasidan joy egallaydi va to'pni ustunga qaratib tashlaydi. To'p maydonchadan sakragandan keyin itarilib tashlanish bilan to'pni ushlaydi.

14. Darvozabon darvozadan joy egallaydi. Darvozadan 12 m masofada bir nechta o'yinchi to'p bilan turadi. Ular navbatma-navbat darvozaga qarab boradi, jarima maydoni chegarasida to'pni ataylab o'zidan uzoqroqqa qo'yib yuboradi. Darvozabonning vazifasi – hujum qilayotgan o'yinchini qarshi olish uchun yugurib chiqish va yiqilish yoki tashlanish bilan jarima maydoni chizig'iga mumkin qadar yaqinroq joyda to'pni egallashdan iborat. Variant: shuning o'zi, biroq o'yinchilar jarima maydoniga kirgandan keyin darvozabonni aldab o'tishga va to'pni darvozaga kiritishga harakat qiladi.

15. Darvozabon 6 m li belgiga orqa o'girib turish bilan darvozaning markazidan pozitsiya egallaydi. Darvozaning har ikkala ustuni yonida ikkita o'yinchi to'p bilan 6 m li belgiga yuzi bilan qarab turadi. Ular navbatma-navbat oyoq bilan zarba berish bilan to'plarni pastlatib oldinga yo'llaydi, bunda oldindan

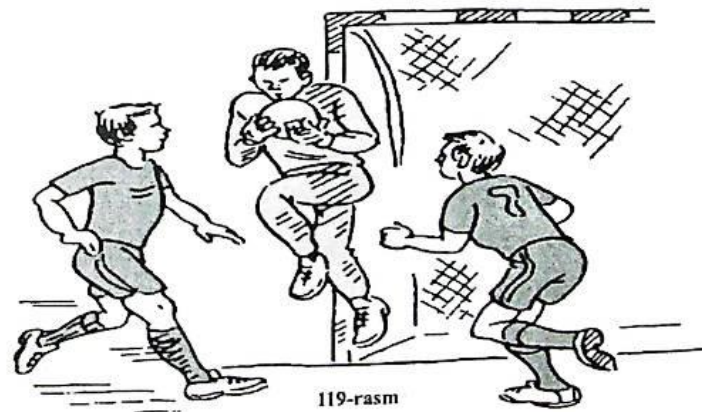
darvozabonga tovushli signal beradi. Darvozabon 180° ga burilish bilan oldinga ikki-uch qadam tashlaydi va to'p jarima maydoni chizig'ini kesib o'tguncha ketayotgan to'pni tashlanish bilan ushlashga harakat qiladi va hokazo.

Yarim baland to'plarni ushlash, ya'ni darvozabonga qarab tizzadan baland va boshdan past uchayotgan to'plarni ushlash joyida turib yoki sakrash bilan amalga oshiriladi. Birinchi holatda darvozabon to'p yaqinlashganda tizza bo'g'inlarini bukadi va oyoqlarini bir-biriga yaqinlashtiradi, tananing yuqorigi qismini oldinga beradi. Bunda tana va sonlar bilan hosil qilingan burchak to'p uchun o'ziga xos in bo'lib xizmat qiladi. Tirsaklardan bukilgan qo'llar oldinga chiqariladi, kaftlar to'pga qaratiladi. To'p ketma-ket kaftlar, bilaklar bo'ylab dumalab o'tadi va tanaga qisiladi (118-rasm). Agar darvozabon to'pni ushlash momentida qadamlab yurish holatida bo'lsa, u holda zarba kuchini kamaytirish maqsadida tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi.



118-rasm

Sakrash bilan ushlash taxminan darvozabonning ko'kragi balandligida uchayotgan to'plarni egallashga tayyor turgan raqiblarni dog'da qoldirish maqsadida qo'llaniladi. Darvozabon bir-ikki qadam tashlash va bir oyoqlab maydonchadan itarilish bilan sakrab turib to'pni ko'kragiga qabul qiladi – to'pni qo'llari bilan ko'kragiga qisib oladi (119-rasm).



119-rasm

Namunaviy mashqlar

1. Darvozabon oyoqlar yelka kengligidan bir oz keng qilib yoyilgan, tirsaklardan bukilgan qo'llar oldinga chiqarilgan holatda (to'p qo'llarda) turish bilan to'pni ko'kragiga qarab tortadi va yana boshlang'ich holatga qaytadi va hokazo.
2. Darvozabon o'sha pozitsiyadan to'pni 30-40 sm nariga tashlaydi, uni ushlab oladi va ko'kragiga qarab tortadi.
3. Darvozabon darvozada turish bilan 2-3 m masofadan sherigi tomonidan qorin balandligida tashlab berilgan to'plarni ushlaydi.
4. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Bir nechta o'yinchilar navbatma-navbat 6-7 m masofadan unga to'pni shunday tashlaydiki, bunda ular qorindan balandroqda

uchsin. Bunda to'plar darvozabongacha bir oz yetib bormasligi lozim. Darvozabonning vazifasi – oldinga yugurish va to'pni egallashdan iborat. Variant: shuning o'zi, biroq to'p darvozabonga 8-10 m masofadan oyoq bilan zarba berish bilan yo'llanadi.

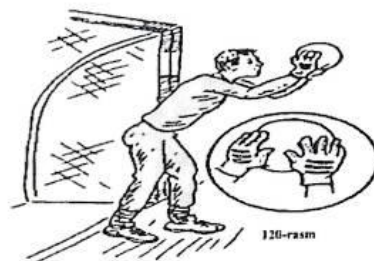
5. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Sheriklar navbatma-navbat 7-8 m masofadan to'pni darvozabonning goh bir tomoniga, goh boshqa tomoniga yo'llaydi. Uning vazifasi – irg'ishlab qadamlash bilan kerakli tomonga ko'chish bilan to'pni ushlashdan iborat.

6. Bir nechta o'yinchilar darvozadan 8-10 m masofada yoy bo'yicha joylashish bilan navbatma-navbat turlicha kuch bilan oyoq bilan zarba berish bilan to'pni qorin yoki ko'krak balandligida darvozabonga yo'llaydi. Keyingisi joyida turish, yon tomonga yoki oldinga sakrash bilan uchayotgan to'plarni ushlaydi.

7. Darvozabon darvozadan joy egallaydi. Darvozaning oldiga 2-3 m masofaga to'ldirilgan to'p qo'yiladi. Sheriklar 8-9 m masofadan to'pni shunday tashlaydiki, bunda darvozabon darvozadan yugurib chiqish bilan, to'ldirilgan to'pning ustidan sakrash bilan to'pni ushlasin.

8. Darvozabon devordan 2 m masofada yuzi bilan devorga qarab pozitsiya egallaydi. Uning orqasida bir oz yon tomonda ikkita o'yinchi to'p bilan joylashadi. Ular navbatma-navbat to'pni devorga tashlaydi. Darvozabon ko'krak balandligida devordan sakragan to'plarni joyida turib yoki sakrash bilan ushlaydi.

Darvozabonga (yoki undan yon tomonga) qarab baland uchayotgan to'plarni ushlash joyida turib ham, sakrash bilan ham bajariladi. Joyida turib, ya'ni tayanch holatda ushlashda (120-rasm) uchayotgan to'p yaqinlashganda darvozabon qo'lla-rini yuqoriga cho'zadi, kaftlar to'pga qaratiladi, bosh barmoqlar



deyarli bir-biriga tegib turadi. Ushlangan to'p yumshoq harakat bilan ko'krakka yoki sherikka tashlash uchun boshlang'ich holatga o'tkaziladi. Ushlash paytida qo'llarning mushak-lari bo'shash-tirilgan bo'lishi lozim, shu tariqa zarbaning kuchi amortizatsiyalanadi. Agar darvozabon qo'llarini zo'riqtirsa, to'p qo'ldan chiqib ketishi va raqibga o'ljaga aylanishi mumkin.

Baland uchayotgan to'plarni sakrash bilan ushlash joyidan turib yoki yugurib kelish bilan bir yoki ikki oyoqlab itarilish bilan bajariladi (121-rasm). Darvozabonlar shu tariqa, qoidaga ko'ra, jarima maydoniga tushayotgan to'plarni ushlashni amalga oshiradi. Darvozabon asosan oyoqlar yoyilgan holatda yerga qo'nadi, bu darvozabonga to'pni darhol o'yinga kiritish imkonini beradi.



Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar to'pni yuzi balandligida shunday ushlab turadiki, bunda qo'llarning bosh barmoqlari deyarli bir-biriga

tegib tursin. O'yinchilar tovushli signal bo'yicha barmoqlarni orqaga oladi (go'yo to'pni qo'yib yuborayotganday bo'ladi) va yana darhol boshlang'ich holatga qaytadi (go'yo tushayotgan to'pni ushlab olmoqchiday bo'ladi).

2. O'yinchilar to'pni boshining ustiga otadi, ushlab olgandan keyin pastga tushiradi va bilaklar va ko'krak bilan hosil qilingan burchakka qisadi.

3. Darvozabonlar juftliklarda mashq qiladi. Ular bir-biridan 2 m masofada qarama-qarshi turish bilan navbatma-navbat to'pni sherigining ustidan oshirib tashlaydi, u to'pni ushlaydi va ko'krakiga qisadi. Variant: sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. To'p aylana trayektoriya bo'yicha tashlanadi.

4. Shug'ullanuvchilar o'tirgan holatda aylana bo'ylab joylashadi. O'yinchi-lardan biri aylananing markazidan pozitsiya egallash bilan to'pni yuqoriga tashlaydi va o'yinchilardan birining ismini aytadi. U tez o'rnidan turadi, ikki-uch qadam tashlaydi va sakrash bilan eng yuqori nuqtada to'pni ushlaydi.

5. Darvozabon darvozaning o'rtasidan joy egallaydi. Bir nechta o'yinchilar 8-10 m masofadan navbatma-navbat yarim uchish bilan to'pni baland trayektoriya bo'yicha jarima maydonchasiga shunday tashlaydiki, bunda darvozabon yon tomonga va oldinga harakatlanish bilan sakrash bilan to'pni ushlasin.

6. Mashq xuddi oldingi mashq kabi bajariladi. Biroq darvozabon ushlashni o'yinchilardan biri bilan kurashish bilan bajaradi, o'yinchi dastlab passiv harakat qiladi.

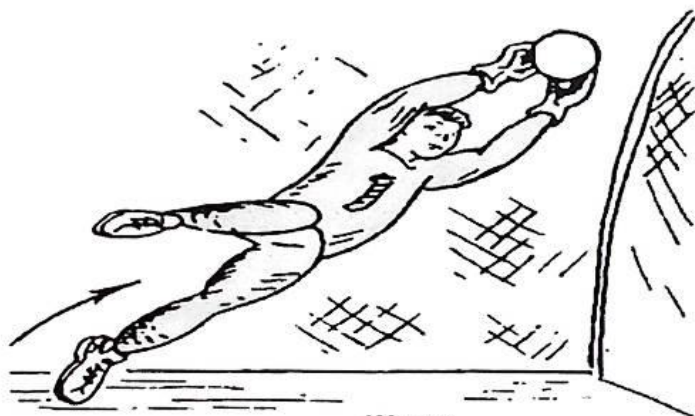
7. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Uning sherigi 10 m li belgida turadi va to'pni baland trayektoriya bo'yicha shunday tashlaydiki, bunda to'p jarima maydoniga uning chegarasi yonida tushsin. Darvozabon oldinga yuguradi va

sakrash bilan eng yuqori nuqtada to'pni ushlashni bajaradi. Darvo-zabonning e'tibori yuqoriga sakrash qat'iy vertikal bo'lishiga va yerga qo'nishda u jarima maydoni chizig'ini bosib o'tmasligi lozimligiga qaratiladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

8. Darvozabon asosiy stoykani qabul qilish bilan darvozaning o'rtasiga joylashadi. Darvozaning orqasida ikkita o'yinchi to'p bilan turadi. Ular navbatma-navbat to'pni to'sindan oshirib baland trayektoriya bo'yicha shunday tashlaydiki, bunda to'p jarima maydoni chegarasidan taxminan 1-2 m oldinga tushsin. Bunday vaziyatda to'p darvozabonning ko'rish maydoniga kechikish bilan tushadi, u zaruriy reaksiya ko'rsatishi lozim. To'pni sezgandan keyin u keskin start oladi va sakrash bilan eng yuqori nuqtada to'pni ushlaydi.

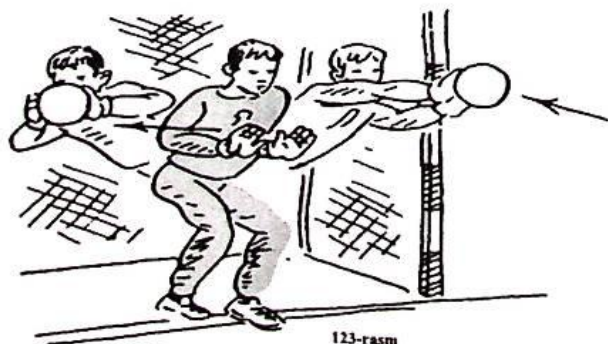
9. Darvozabon darvoza ustuni yonidan joy egallaydi, qo'li bilan ustunga tegib turadi. Undan 5 m narida sherigi turadi. U to'pni yuqorilatib darvozaning qarama-qarshi burchagiga tashlaydi. Darvozabon yonlamasiga irg'ishlab qadamlash bilan shu tomonga ko'chish bilan eng yuqori nuqtada to'pni ushlaydi. So'ngra mashq xuddi shu tarzda boshqa tomonga takrorlanadi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

Darvozabondan yon tomonda uchayotgan yarim baland va baland to'plarni ushlash tashlanish bilan bajariladi. Bu usul qoidaga ko'ra, raqiblar darvozaga kuchli zarbalar berganda qo'llaniladi. Darvozabon darvozaning xavfsizligini ta'minlash uchun maydonchadan shiddat bilan yuqoriga-yon tomonga itariladi. Uning qo'llari yuqoriga ko'tariladi, kaftlari to'pga qaratiladi. Barmoqlar yengil yoyiladi, bu bilan to'pni qabul qilish uchun kattaroq maydon hosil qiladi (122-rasm). To'pni ushlash momentida darvozabonning qo'llari bukiladi va to'pni ko'krakka qarab tortadi.



122-rasm

Mini-futbolida darvozabon yon tomonda uchayotgan yarim baland to'plarni tayanch holatda ushlashiga to'g'ri keladi (123-rasm). Bu usul ko'p jihatdan ikki qo'llab tepadan ushlashni eslatadi. Dastlab qo'llar to'pning uchish yo'nalishi bo'yicha yon tomonga-oldinga chiqariladi. Qo'llar deyarli parallel joylashadi, barmoqlar bir oz yoyiladi va yarim bukiladi. Tananing og'irligi uchayotgan to'pga yaqin oyoqqa ko'chiriladi. Darvozabonning tanasi ham shu tomonga bir oz buriladi.

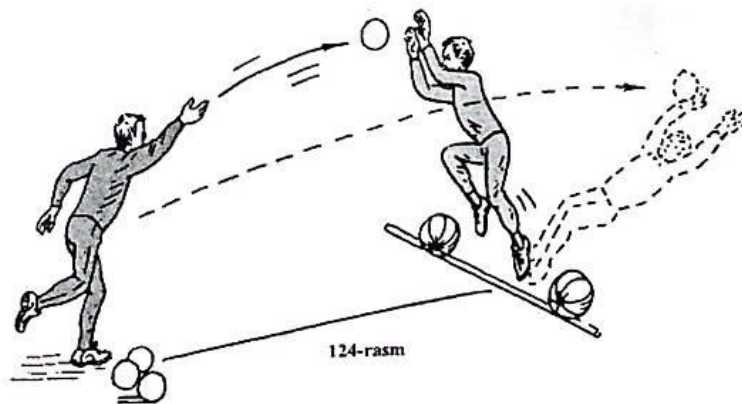


123-rasm

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. O'yinchilardan biri darvo-zabonning asosiy stoykasini qabul qiladi. Boshqasi 3-4 m narida birinchi o'yinchining qarshisida turadi. Darvozabondan o'ng va chap tomonlarga to'shaklar to'shaladi. Uning sherigi to'pni yuqorilatib shunday tashlaydiki, bunda darvozabon ularni tashlanish bilan ushlasin va to'shakda yerga qo'nsin. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

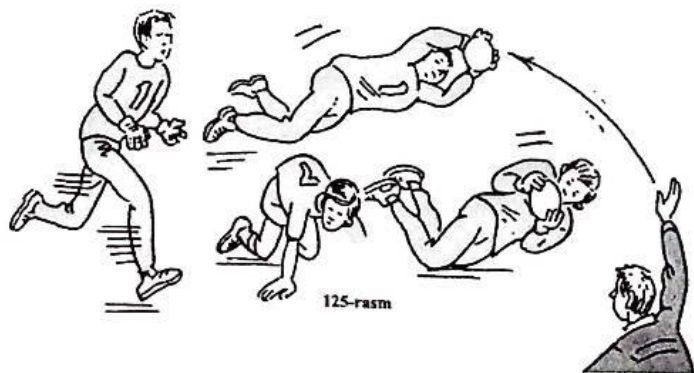
2. Darvozabon ikkita to'ldirilgan to'pdan qurilgan darvozaga turadi. Darvo-zaning kengligi – 2 m. Uning sherigi darvozadan 3 m masofada pozitsiya egallash bilan to'pni aylana trayektoriya bo'yicha darvozabondan yon tomonga tashlaydi. U to'ldirilgan to'pning ustidan uchib o'tish bilan to'pga tashlanishlarni bajaradi (124-rasm). Mashq har ikkala tomonga bajariladi. Priyomni o'rganish jarayonida gimnastika to'shaklaridan foydalaniladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.



124-rasm

3. Darvozabon darvozaning o'rtasidan joy egallaydi. Uning sherigi 3-4 m masofadan to'pni yuqorilatib darvozabon tomonga shunday tashlaydiki, bunda u to'pni tashlanish bilan ushlasin. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

4. Uchta o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri darvozabon rolini bajaradi. Boshqasi undan 3 m masofada tizzalab o'tirish bilan pozitsiya egallaydi. Uchinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchidan 3-3,5 m narida turadi. Uning vazifasi – to'pni yuqorilatib o'tirgan o'yinchidan yon tomonga shunday tashlashdan iboratki, bunda darvozabon bir necha qadam yurish, itarilish va o'tirgan o'yinchining ustidan uchib o'tish bilan to'pni ushlashni bajarsin (125-rasm). Shundan keyin mashq boshqa tomonga bajariladi. Priyomni o'rganish jarayonida gimnastika to'shaklaridan foydalaniladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.



5. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallash bilan asosiy stoykani qabul qiladi. Uning sherigi undan 3-4 m narida unga qarama-qarshi turadi. U to'pni shunday tashlaydiki, bunda darvozabon to'p maydonchadan sakragandan keyin uni tashlanish bilan ushlasin. To'p darvozabondan goh bir tomonga, goh boshqa tomonga tashlanadi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: darvozabon mashqni o'tirgan yoki qorni bilan yotgan holatdan bajaradi.

6. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Sherigi undan 8-10 m narida turadi. Sherikning signali bo'yicha darvozabon oldinga umbaloq oshadi va asosiy stoykaga turadi.

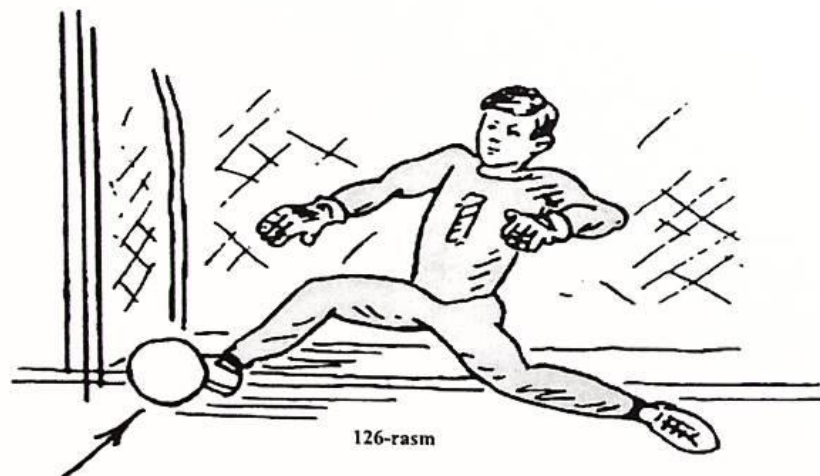
Sherik unchalik kuchli bo'lmagan zarba bilan to'pni yuqo-rilatib darvozabondan yon tomonga yo'llaydi. U tashlanish bilan to'pni egallashga harakat qiladi. Zarba kuchi asta-sekin oshiriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

7. O'yinchilar navbatma-navbat 10-12 m masofadan oyoq bilan zarba berish bilan to'pni darvozabondan yon tomonga yo'llaydi. U baland uchayotgan to'plarni tashlanish bilan ushlaydi.

8. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Darvozaning ustunlari yonida ikkita o'yinchi turadi. Ular navbatma-navbat to'pni darvozabondan 3-4 m narida turgan sherigiga yo'llaydi. U to'pni boshi bilan yuqorilatib darvozabondan yon tomonga yo'llaydi. Darvozabon tashlanish bilan baland uchayotgan to'plarni egallashga harakat qiladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

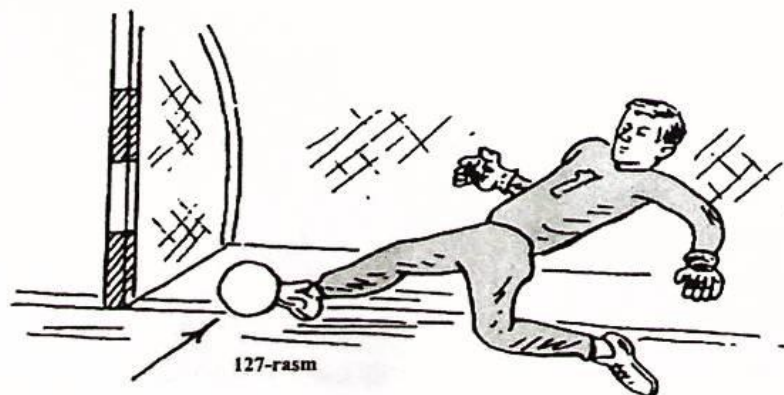
Darvozabondan yon tomonda dumalayotgan va past uchayotgan to'plarni qaytarish ko'pincha oyoqlar bilan – oyoqni tashlash yoki shpagat bilan bajariladi. Oyoqni tashlash bilan qaytarish (126-rasm) ko'proq keng tarqalgan priyomlardan biri bo'lib hisoblanadi. Darvozabon yaqinlashayotgan to'pning yo'nalishini aniqlagandan keyin shu tomonga yaqin oyoqni to'pning yo'liga tashlashni bajaradi. Bunda uning boldiri maydon yuzasiga deyarli perpendikulyar qilib (yoki unchalik katta bo'lmagan burchak ostida) qo'yiladi. Oyoq kafti maydon yuzasiga past qilib cho'ziladi va yaqinlashayotgan to'pga perpendikulyar qilib buriladi. Bir paytda straxovka uchun shu tomondagi qo'l ham shu yo'nalishda oldinga chiqariladi. Boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun ko'tariladi. To'p oyoq kafti va boldirning har qanday qismi bilan qabul qilinadi. Tashlash kengligiga bog'liq ravishda bu momentda darvozabonning tanasi yoki qariyb vertikal holatni qabul qiladi, yoki tashlash tomonga egiladi. To'pni qaytargandan keyin darvozabon tezda asosiy

stoykani qabul qiladi. Darvozabon bu usuldan raqiblar tomonidan turli masofalardan kutilmaganda yo'llangan zarbalarni qaytarish uchun foydalanadi.



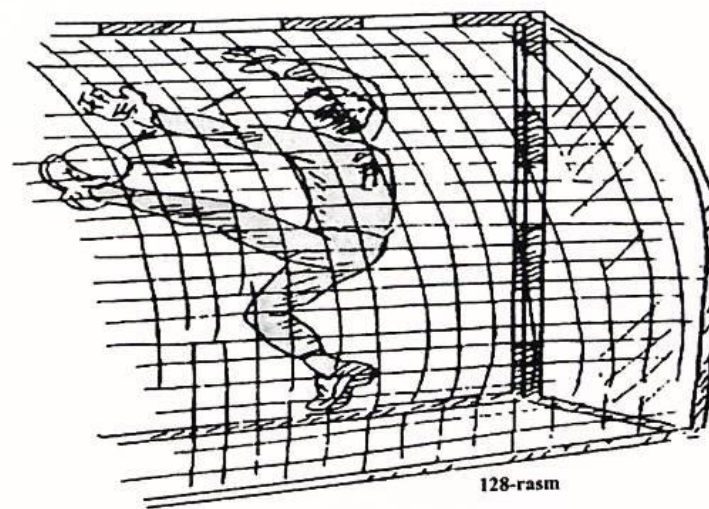
126-rasm

Shpagat bilan darvozaning pastki burchagiga borayotgan to'plar qaytariladi (127-rasm). To'p cho'zilgan oyoqning har qanday qismi bilan qaytariladi. To'pni qaytargandan keyin darvozabon qariyb shpagatga yoki boshqa oyoqning tizzasiga o'tiradi. Shundan keyin u tezda turishga va asosiy stoykani qabul qilishga harakat qiladi.



127-rasm

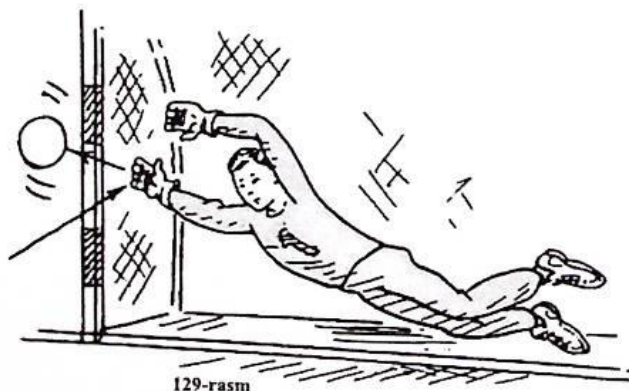
Darvozabondan yon tomonda beldan yuqori bo'lmagan balandlikda ucha-yotgan to'plar oyoqni silkitish bilan qaytariladi (128-rasm). Bu holda harakat silkitiladigan oyoqning sonini yaqinlashayotgan to'p tomonga olishdan boshlanadi (boldir bir oz orqada qoladi). Deyarli bir paytda darvozabon boshqa oyog'i bilan shu tomonga qarab itariladi. Bunda u itarilish kuchini shunday hisob-kitob qilishi kerakki, bunda to'pni bu momentda keskin yon tomonga-yuqoriga ko'tariladigan oyoqning oyoq kaftining ichki tomoni yoki boldiri bilan qabul qilish mumkin bo'lsin. Bu momentda darvozabonning tanasi vertikal holatni saqlab qoladi. Straxovka uchun darvozabon oyoqni silkitish bilan bir paytda shu tomondagi qo'lini yon tomonga cho'zadi.



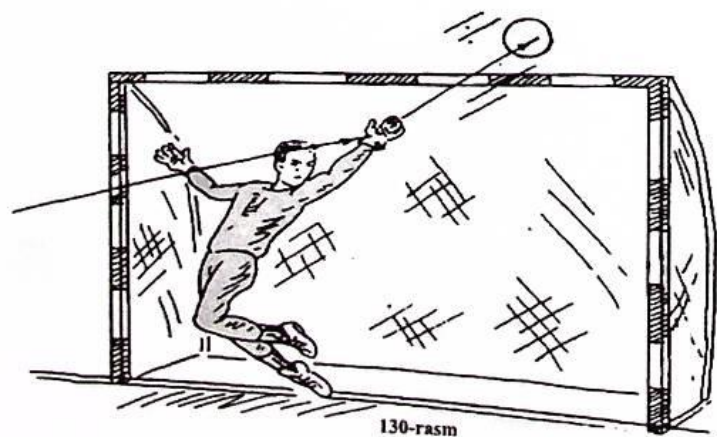
128-rasm

To'pni kaft bilan (yoki kaftlar bilan) qaytarish darvozabon tomonidan turli-tuman vaziyatlarda, ko'pincha oldindan bilib bo'lmaydigan vaziyatlarda qo'llaniladi. Masalan, darvozabon hujum qilayotgan o'yinchini qarshi olishga chiqqanda ko'pincha to'pni egallashga ulgurmaydi va oxirgi momentda yiqilish yoki

tashlanish bilan bitta yoki ikkita kafti bilan to'pni ko'proq xavfsiz joyga urib yuborishga majbur bo'ladi (129-rasm). Darvozaga qarab turlicha balandlikda uchayotgan to'plarni qaytarishda ham u shu texnikadan foydalanishiga to'g'ri keladi. Bunday to'plar darvozadan yon tomonga qaytariladi yoki to'sindan oshirib darvozaning orqasiga o'tkazib yuboriladi (130-rasm). Bu usul raqiblar to'pni oldinga chiqqan darvozabonning ustidan oshirib tepishga uringanda ham samarali bo'ladi.

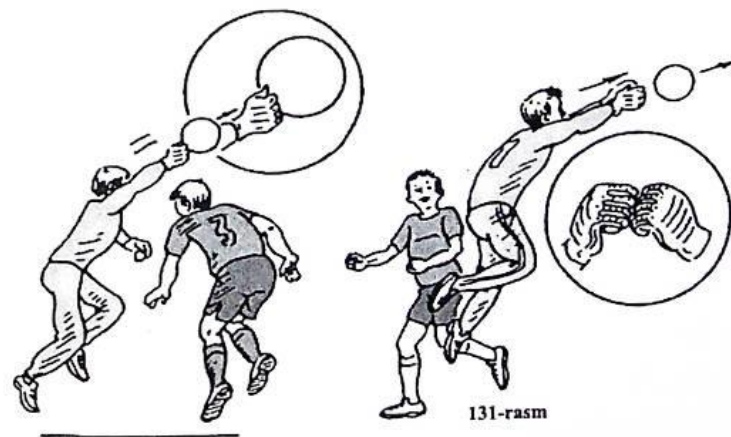


129-rasm



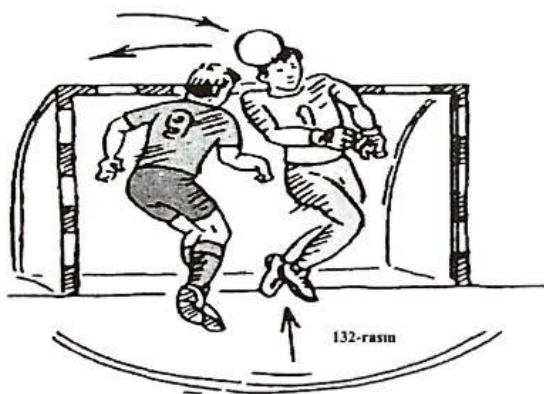
130-rasm

To'p jarima maydoniga tushayotganda va raqiblar bu to'pni egallashga tayyor turganda darvozabon bunday to'plarni mushti yoki mushtlari bilan qaytaradi (131-rasm). Zarba musht qilib tugilgan barmoqlar bilan bajariladi. Bunday zarba, qoidaga ko'ra, sakrash bilan bajariladi. Bu usuldan raqiblar to'pni oldinga chiqqan darvo-zabonning ustidan oshirib tashlamoqchi bo'lganda ham foydalaniladi.



131-rasm

Agar to'p havoda to'g'ri darvozabonning ustida yoki oldida bo'lib qolsa, u esa to'pni boshqa nuqtada kutayotgan bo'lsa, yoki bunday bo'lishini umuman kutmagan bo'lsa va shu sababli to'pni qo'llari bilan ushlab olishga yoki qaytarishga tayyor bo'lmasa, raqiblar esa to'pni darvozaga yo'llashga tayyor turgan bo'lsa, darvozabon bir onda vaziyatni baholaydi va darvoza oldida vujudga kelgan xavfni to'pni boshi bilan qaytarish bilan bartaraf qiladi (132-rasm). Biroq darvozabon o'zining darvo-zasini jarima maydonining chegarasi yoniga tushayotgan to'plardan saqlashi zarur bo'lganda ko'proq boshi bilan o'ynashga majbur bo'ladi. Bunday sharoitlarda to'pni qo'llari bilan ushlab olishga yoki qaytarishga ko'zi yetmagan darvozabon boshi bilan o'ynaydi.



Darvozabon bu usuldan hujumda qatnashgan sheriklari o'z o'rniga qaytishga ulgurmay qolganda ularni straxovka qilish uchun ham muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin, bunda u jarima maydoni chegaralaridan tashqariga chiqish bilan raqiblar bilan yakkakurashga kirishishga majbur bo'ladi. Bunday hollarda darvozabon hujum qilayotganlardan oldinroq to'pga boshi bilan zarba berishga harakat qiladi. Darvozabon bir necha qadam tashlash va bir yoki ikki oyoqlab maydonchadan itarilish bilan yuqoriga sakraydi, havoda orqasini bukadi. Zarba peshona bilan shunday beriladiki, bunda to'p raqiblarning ustidan uchib o'tib ketsin. Zarurat bo'lsa, darvozabon to'p boshga kelib tekkan momentda boshini buradi, to'pni ko'proq xavfsiz joyga, qoidaga ko'ra, yon chiziqdan tashqariga yo'llaydi.

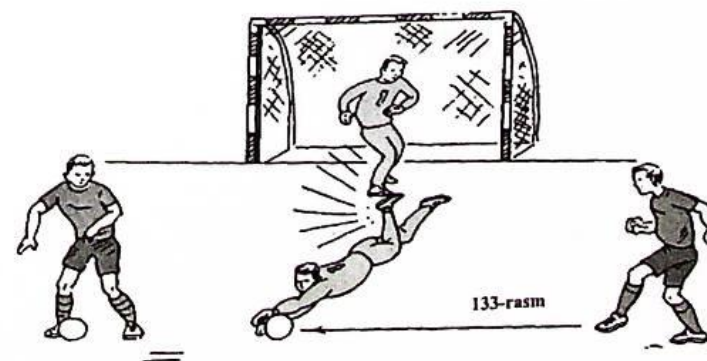
Namunaviy mashqlar

1. Darvozabon darvoza ustuni yoniga o'tiradi. Qo'li ustunga tegib turadi. Uning sherigi undan 2 m narida darvozaning o'rtasiga qarama-qarshi turish bilan oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib darvozaning qarama-qarshi burchagiga yo'llaydi. Darvozabon yaslanib tashlanish bilan to'pni kaftlari bilan qaytaradi, so'ngra yaqin ustunning yonida boshlang'ich

pozitsiyani egallaydi. Endi darvoza-ning boshqa burchagiga zarba beriladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

2. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Darvozaning pastki burchaklariga bittadan to'p qo'yiladi. U asosiy stoykadan bir burchakka tashlanishni amalga oshiradi, yotgan to'pni yon tomonga urib yuboradi, so'ngra boshlang'ich pozitsiyaga qaytadi va boshqa burchakka tashlanishni bajaradi. Variant: shuning o'zi, biroq darvozabon darvozaning burchaklariga qarab dumalayotgan to'pga tashlanishlarni bajaradi, bu to'plarni uning sheriklari 3-4 m masofadan oyoq bilan zarba berish bilan tashlab beradi.

3. Darvozabon darvozaning o'rtasidan, yuzi bilan yon chiziqqa qarab turish bilan pozitsiya egallaydi. Uning ikkita sherigi darvozaning yon tomonlarida darvoza chizig'idan 4-5 m masofada turish bilan navbatma-navbat oyoq bilan unchalik kuchli bo'lmagan zarba berish bilan to'pni bir-biriga uzatadi (darvoza yoqalab). Darvo-zabonning vazifasi – bir-ikki qadam tashlash va yaslanib tashlanish bilan ketayotgan to'pni kafti (kaftlari) bilan qaytarishdan iborat. To'pni qaytargandan keyin darvozabon boshlang'ich pozitsiyaga qaytadi (133-rasm). Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.



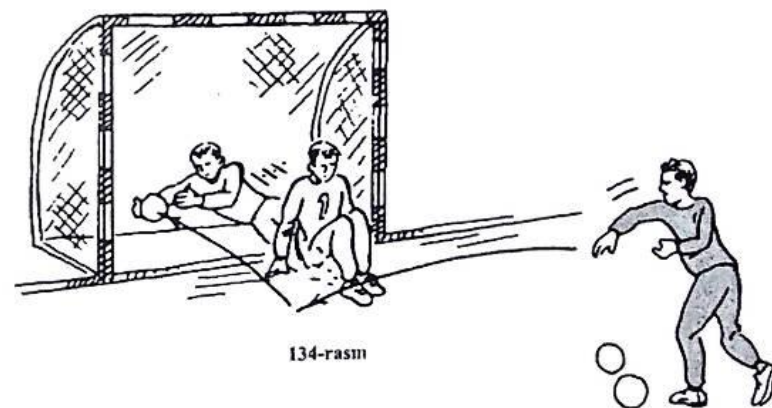
4. Shug'ullanuvchilar signal bo'yicha joyidan turib yuqoriga sakrashni bajaradi, yerga qo'ngandan keyin esa - o'ngga va chapga tashlanishlarni bajaradi. Variant: darvozabon yon tomonga tashlanish bilan o'zidan 1 m narida yotgan to'pni qaytaradi va hokazo.

5. Darvozabon maydonchani markaziga orqa o'girib turish bilan darvoza-ning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. Uning sherigi 6 m li belgi bilan darvoza chizig'i o'rtasida turadi. U darvozabonga tovushli signal beradi. Darvozabon tezda 180° ga o'giriladi va asosiy stoykani qabul qiladi. Uning sherigi oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib darvozabondan yon tomonga shunday yo'llaydiki, u to'pni tashlanish bilan qaytarsin. To'plar darvozabondan goh bir tomonga, goh boshqa tomonga yo'llanadi. Variant: a) shuning o'zi, biroq to'p shpagat bilan qaytariladi; b) sherik to'pni qo'llari bilan darvozabonning beli balandligida tashlaydi, u esa to'plarni oyoqni silkitish bilan qaytaradi.

6. Darvozabon yuzi bilan maydonchani markaziga qarab turish bilan 6 m li belgidan pozitsiya egallaydi. Sherigi uning orqasida, undan 1 m narida turadi. U oyoq bilan zarba berish bilan to'pni pastlatib darvozabondan goh bir tomonga, goh boshqa tomonga yo'llaydi, bunda oldindan tovushli signal beradi. Darvozabon diqqatni jamlash bilan to'p uning ko'rish maydoniga tushishi bilan tashlanish orqali to'pni qo'llari bilan qaytaradi. Darvozabon to'pni to'p jarima maydoni chizig'ini hali kesib o'tmagan momentda qaytarishi zarur. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi.

7. Darvozabon darvozaning o'rtasidan, yuzi bilan maydonchani markaziga qarab o'tirish bilan pozitsiya egallaydi. Uning ikkita sherigi undan 3-4 m masofada uning qarshisida turish bilan navbatma-navbat to'pni shunday tashlaydiki, to'p maydoncha yuzasidan sakrash bilan darvozabonning yonidan

darvozaga borsin. Darvozabon joyidan turmasdan sakragan to'plarga qarab intiladi, ularni kaftlari bilan darvozadan yon tomonga qaytarishga harakat qiladi (134-rasm). Sheriklar davriy ravishda darvozabon bilan joy almashadi.



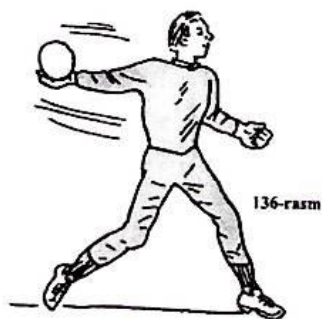
8. Shug'ullanuvchilar to'plar bilan darvozadan 12-15 m masofada bittadan bo'lib kolonna bo'lib turadi. Darvozabon darvozaning o'rtasidan pozitsiya egallaydi. O'yinchilar navbatma-navbat to'pni darvozaga qarab olib boradi. Ular jarima maydoniga kirgandan keyin to'pni ataylab o'zidan bir oz uzoqroqqa qo'yib yuboradi. Darvozabon hujum qilayotgan o'yinchini qarshi olish uchun yugurib chiqish bilan to'pga tashlanish bilan uni kafti bilan yon tomonga qaytaradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Variant: shuning o'zi, biroq o'yinchilar to'pni goh bir qanotdan, goh boshqa qanotdan darvozaga qarab olib boradi.

Mini-futbolda to'pni o'yinga kiritishni darvozabon qo'llari yoki oyoqlari bilan bajaradi. To'pni tashlash to'p darvoza chizig'idan tashqariga chiqqandan keyin, shuningdek darvozabon to'pni jarima maydoni ichida ushlab olgandan keyin bajariladi. Darvoza posbonining vazifasi - to'pni tezda va aniq

qilib qo'li bilan bo'sh turgan sherigiga yo'llashdan iborat bo'ladi. Tashlash, qoidaga ko'ra, bir qo'llab yelkaning orqasidan, yonboshdan yoki pastdan amalga oshiriladi.

Yelkaning orqasidan tashlash bir nechta variantga ega: joyida turib, irg'ishlab harakatlanish bilan, irg'ishlamasdan harakatlanish bilan, yerga qo'ngandan keyin sakrash bilan tashlash.

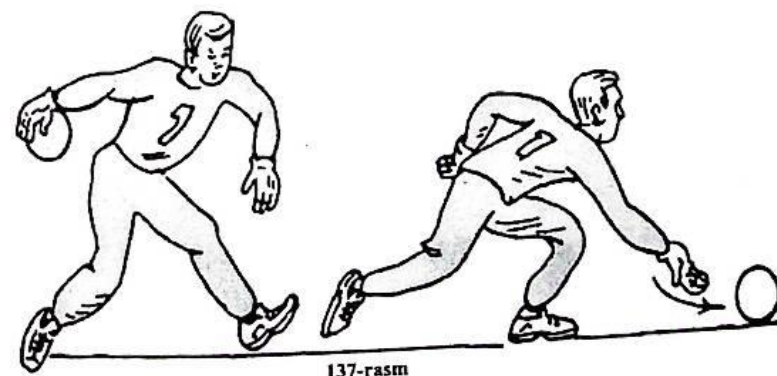
To'pni yelkaning orqasidan tashlashda (135-rasm) darvozabonning to'pni ushlab turgan qo'li tirsakdan bukiladi va bosh balandligigacha ko'tariladi. Tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Tirsakdan bukilgan erkin qo'l ko'krak-ning oldida bo'ladi. Tashlash bilakni oldinga-pastga harakatlantirish bilan boshla-nadi va qo'lning shiddatli harakati bilan tugaydi. Natijada to'p darvozabon tomonidan tanlangan nishon yo'nalishida uchadi. Shu momentda erkin qo'l yon tomonga cho'ziladi, tananing og'irligi esa oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi. So'ngra darvozabon to'p tashlanguncha orqada bo'lgan oyog'ini oldinga tashlaydi.



To'pni bir qo'llab yonboshdan tashlashda (136-rasm) darvozabon xuddi diskoboldagiday harakat qiladi. Shu bilan birgalikda bu texnik usulni bajarish texnikasi ko'p jihatdan joyida

turib bir qo'llab yelkaning orqasidan tashlash texnikasi bilan bir xil.

To'pni bir qo'llab pastdan tashlash (137-rasm) ko'pincha yana "dumalatish" deb ham ataladi. Bu usulni bajarish qiyin emas. Undan to'pni sherikka qisqa masofaga aniq yo'llash uchun foydalaniladi. Dastlab darvozabon to'pni ushlab turgan qo'lini orqaga tortadi, tanani esa oldinga egadi. Qo'lga qarama-qarshi tomondagi oyoq oldinga chiqariladi. Shundan keyin to'pni ushlagan qo'l nishon yo'nalishida tezlanishli harakatga keltiriladi. Darvozabon oldinga bir qadam tashlaydi va bir paytda to'pni sherigiga qaratib dumalatadi. Uning qo'li dumala-yotgan to'pning izidan harakatni davom ettiradi.



To'pni qo'llardan oyoq bilan tepish darvozabon tomonidan to'pni jarima maydonining ichida ushlab olgandan keyin to'pni tezda qarama-qarshi darvozaga yo'llash zarur bo'lgan hollarda qo'llaniladi. To'pni qo'llardan tepish to'p yuqoriga-oldinga tashlangandan keyin uchish bilan ham, yarim uchish bilan ham bajariladi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar bittadan bo'lib kolonna bo'lib turadi. 4-6 m masofada sherik to'p bilan qarama-qarshi joylashadi. U to'pni kolonnaning boshidagi o'yinchiga dumalatadi. U to'pni qo'lga oladi va xuddi shu tarzda orqaga qaytaradi, o'zi esa kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi. Endi to'p ikkinchi o'yinchiga duma-latiladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Shug'ullanuvchilar davriy ravishda kolonnaning qarshisida turgan sherigi bilan joy almashadi.

2. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar orasidagi masofa – 6-7 m. O'yinchilar navbatma-navbat to'pni bir-biriga dumalatadi to'pni kelishilgan usul bilan ushlaydi.

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar orasidagi masofa – 8-10 m. Ular navbatma-navbat joyida turib yelkaning orqasidan to'pni bir-biriga tashlaydi. Variant: shuning o'zi, biroq tashlashlar joyida turib yonboshdan bajariladi.

4. O'yinchilar devordan 4-5 m masofada turish bilan to'pni qo'li bilan turli usullar bilan devorga yo'llaydi, bunda qo'lning shiddatli yakunlovchi harakatiga e'tibor qaratiladi.

5. Maydonchada darvozadan 20, 25 va 30 m masofada 1-1,5 m diametrli uchta aylana chiziladi. Darvozabonlar navbatma-navbat joyida turib turli usullar bilan tashlash bilan to'pni u yoki bu nishonga tegizishni mashq qiladi. Variant: shuning o'zi, biroq tashlashlar irg'ishlab qadamlashdan keyin, irg'ishlamasdan harakatlanish bilan, sakrash bilan, yerga qo'ngandan keyin harakatlanish bilan bajariladi.

6. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir-biridan 20-30 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi va navbatma-navbat uchish yoki yarim uchish bilan oyoq bilan zarba berish bilan to'pni yuqorilatib tepadi, tepishdan oldin o'zi to'pni o'zining oldiga tashlaydi.

7. Jarima maydonidan 30-35 m masofada 1,5-2 m diametrli ikkita aylana chiziladi. Aylanalar o'rtasidagi masofa 5-6 m. Darvozabon darvozadan joy egal-laydi. Uning sherigi darvozabonga to'pni yuqorilatib yo'llaydi. Darvozabon to'pni ushlagandan keyin uni o'zining oldiga tashlaydi va uchish yoki yarim uchish bilan zarba berish bilan sherigi tomonidan ko'rsatilgan nishonga yo'llaydi. Variant: sherik to'pni darvozabonga pastlatib dumalatadi.

8. Ikkita darvozabon mashq qiladi. Ulardan biri darvozaning o'rtasidan joy egallaydi. Boshqasi darvozadan yon tomonda turish bilan to'pni jarima maydoni-ning o'rtasiga tashlaydi. Birinchisi darvozadan yugurib chiqadi va to'pni ushlaydi. To'pni o'zining oldiga tashlaydi va uchish yoki yarim uchish bilan zarba berish bilan uni maydonning boshqa tomoniga chizilgan nishonga yo'llaydi. Variant: to'p qarama-qarshi darvozaga yo'llanadi.

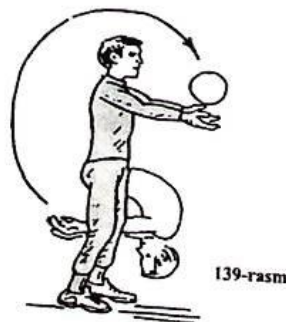
Mini-futbolida darvoza posboni faqatgina to'pni ushlash, qaytarish va o'yinga kiritish spetsifik texnikasiga emas, balki maydon o'yinchilarining texnikasiga ham ega bo'lishi lozim. Bunday zarurat mini-futbolning o'zining mohiyati bilan shartlanadi, bunda darvozabon tez-tez maydon o'yinchisi funksiyasini bajarishiga to'g'ri keladi. Masalan, sherigidan to'pni oyog'iga qabul qilgandan keyin uni o'z jamoasining o'yinchilaridan biriga aniq qilib shunday yo'llashi kerakki, bunda raqiblar uzatmani ilib ketmasin. Bundan tashqari, maydonchada tarkib topadigan vaziyatlar darvozabondan to'pni turli usullar bilan ishonchli qabul qilishni, turli-tuman aldamchi harakatlardan foydalanishni, shuningdek hujumga qo'shilish bilan raqib darvozasiga kuchli va aniq zarba berish va hokazolarni talab qiladi.

Darvozabon himoyada oxirgi o'yinchi bo'lib qolganda va straxovkachi yoki dispatcher funksiyasini bajarishga majbur bo'lganda undan yaxshi texnik tayyor-garlik talab qilinadi. Tabiiyki, bunday talablarga to'laqonli javob bera olish uchun darvozabon mashg'ulotlarda faqatgina darvozabon o'yinining spetsifik priyomlari ustida ishlab qolmasdan, balki maydon o'yinchilarining mashqlarida ham qatna-shishi, shuningdek o'quv o'yinlarida maydon o'yinchisi sifatida ham qatnashishi lozim bo'ladi.

Yosh futbolchilarni texnik tayyorlash bo'yicha qo'shimcha mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar to'pni bir qo'lida ushlab turadi, shu qo'li bilan oldinga va orqaga aylanma harakatlarni bajaradi. Mashq navbatma-navbat o'ng va chap qo'l bilan bajariladi.

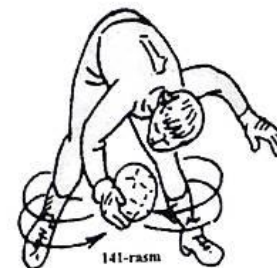
2. Darvozabon qo'llarini yon tomonlarga-yuqoriga uzatadi, to'pni bir qo'ldan boshqasiga almashtirib tashlashlarni bajaradi (138-rasm).



3. Darvozabon to'pni qo'llarida ushlab turadi. U oldinga egilish bilan to'pni oyoqlari orasidan orqaga shunday tashlaydiki, bunda u boshning ustidan uchib o'tsin. So'ngra gavadani to'g'rilash bilan oldiga o'tgan to'pni ushlaydi (139-rasm). Variant: to'p

tashlangandan keyin yuqoriga yo'llanadi. Darvozabon gavadani to'g'rilash bilan 180° ga buriladi va to'pni boshining ustida ushlaydi.

4. Darvozabon oldinga egilish bilan to'pni tanasi yoki oyoqlari atrofida aylantirib bir qo'ldan boshqa qo'lga almashtiradi (140-rasm). Variant: a) to'p "sakkiz" qilib qo'ldan-qo'lga almashtiriladi (141-rasm); b) to'p maydoncha yuzasi bo'ylab oyoqlar atrofida yoki "sakkiz" qilib dumalatiladi.



5. Darvozabon to'g'rilangan oyog'ini ko'tarib o'tiradi va to'pni bir qo'ldan boshqasiga shunday almashtiradiki, bunda to'p shu oyoqning ostidan o'tsin.

6. Darvozabon oldinga uzatilgan qo'llari bilan to'pni ushlab turadi. U to'pni qo'yib yuboradi va to'p maydoncha yuzasiga tushishidan sal oldin uni ushlaydi va ko'kragiga qisadi. Variant: shuning o'zi, biroq darvozabon to'pni maydonchadan sakragandan keyin ushlaydi.

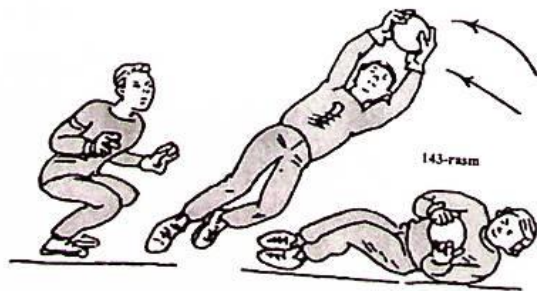
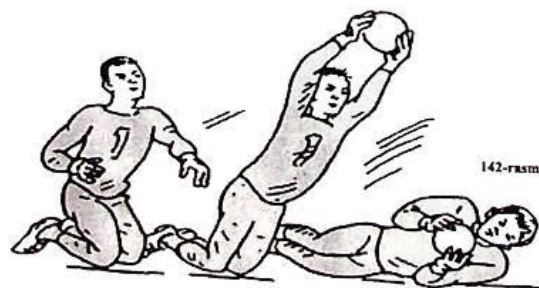
7. Darvozabon yon tomonga cho'zilgan o'ng qo'li bilan to'pni ushlab turadi. U to'pni oyoqlari oldida maydoncha yuzasiga urgandan keyin sakraydi, so'ngra maydonchadan sakragan to'pni ikki qo'llab ushlaydi. So'ngra to'p chap qo'lga o'tkaziladi va mashq xuddi shu tarzda takrorlanadi.

8. Darvozabon to'pni ikki qo'llab baland qilib o'zining ustiga otadi. Sakrash bilan to'pni eng yuqori nuqtada ushlagandan keyin

uni ko'kragiga qisadi. Variant: shuning o'zi, biroq darvozabon to'pni otgandan keyin tezda 360° ga buriladi va to'pni ushlashga va ko'krakka qisishga harakat qiladi.

9. Darvozabon orqasi bilan yotish va cho'zilgan qo'llari bilan to'pni ushlab turish bilan boshlang'ich holatni qabul qiladi. U tez o'rnidan turish bilan to'pni ko'kragiga o'tkazadi. Variant: mashq yonbosh bilan yotish va qorin bilan yotish boshlang'ich holatlaridan bajariladi.

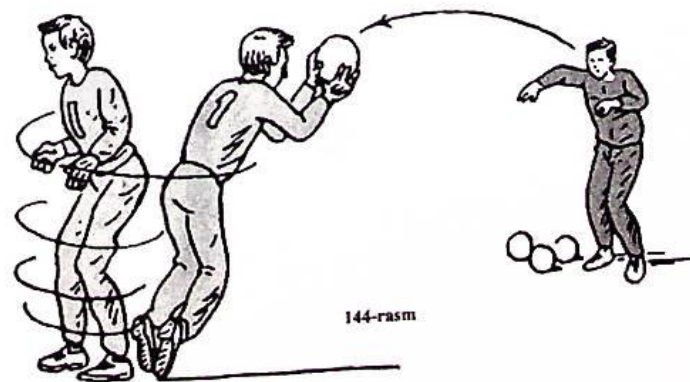
10. Darvozabon qo'llarga tiralib yotish bilan boshlang'ich holatni qabul qiladi. Sherigi unga to'pni bosh balandligida tashlaydi. Darvozabon ko'kragi bilan yerga tushish bilan uchayotgan to'pni ushlashga harakat qiladi. Variant: darvozabon tizzalab o'tiradi, sherigi esa unga to'pni cho'zilgan qo'llar balandligida tashlaydi (142-rasm) yoki bir oz yon tomonga tashlaydi (143-rasm).



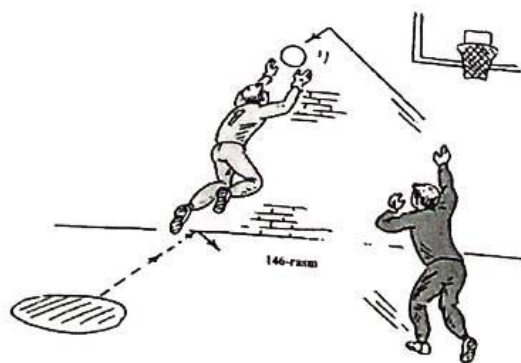
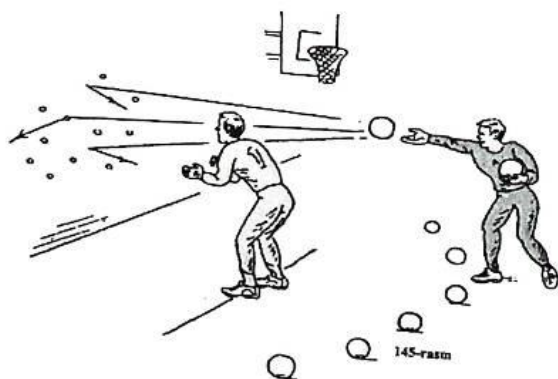
11. Darvozabon sherigiga orqa o'girib turish bilan asosiy stoykani qabul qiladi. Sherigi qo'lida to'p bilan darvozabondan 5 m masofada turadi. U tovushli signal bo'yicha to'pni darvozabon tomonga tashlaydi. Darvozabon tez 180° ga buriladi va to'pni ushlaydi (144-rasm) va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Variant: to'p darvozabondan bir oz yon tomonga yoki uning uzatilgan qo'llari balandligida tashlanadi.

12. Darvozabondan o'ng va chap tomonga bittadan to'ldirilgan to'p qo'yiladi (undan 1,5-2 m masofada). Darvozabon asosiy stoykani qabul qilish bilan to'pni o'ng tomonga shunday tashlaydiki, bunda to'p to'ldirilgan to'pning yonidan dumalab o'tsin, shundan keyin tashlanish bilan dumalayotgan to'pni ushlashga harakat qiladi. So'ngra mashq boshqa tomonga bajariladi va hokazo.

13. Darvozabon to'pni boshi ustida ushlab turadi. To'pni kuchli qilib o'zining oldiga maydonchaga uradi, oldinga umbaloq oshadi va to'p maydonchaga ikkinchi marta tekkuncha uni ushlaydi va ko'kragiga qisadi. Variant: to'pni maydonchaga urgandan keyin darvozabon 180° ga buriladi, orqaga umbaloq oshadi va to'pni ushlaydi.



14. Darvozabon devordan 1,5-2 m masofada devorga yuzi bilan qarab turish bilan pozitsiya egallaydi. Uning sherigi darvozabonning orqasida turadi va to'pni devorga tashlaydi. Darvozabonning vazifasi – devorga urilib sakragan to'pning tovushiga reaksiya ko'rsatish bilan to'pni ushlashdan iborat (145-rasm). Tashlash kuchi asta-sekin oshiriladi. Sheriklar davriy ravishda joy almashadi. Variant: a) sherik darvozabondan orqada-yon tomonda pozitsiya egallaydi. Darvozabon devor dan 5 m masofada yuzi bilan devorga qarab turadi. To'p devorga aylana trayektoriya bo'yicha tashlanadi. Darvozabon oldinga yuguradi va sakrash bilan to'pni eng yuqori nuqtada ushlaydi (146-rasm); b) to'p devorga turlicha balandlikda yo'llanadi.



15. Ikkita darvozabon bir-biridan 10-12 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi. Ulardan biri to'p bilan oldinga umbaloq oshadi, joyidan turadi va oyog'i bilan to'pni aylana trayektoriya bo'yicha sherigiga yo'llaydi. Ikkinchisi sakrash bilan to'pni ushlaydi va ko'krigiga qisadi. U ham umbaloq oshish bilan to'pni yuqorilatib sherigiga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

Xulosa

Uchinchi bobdagi keltirilgan ma'lumotlarda darvozabonlar uchun muhim bo'lgan holat – bu texnik tayyorgarlik ekanligi aniqlandi. Bunda darvozabonlar qo'l bilan o'ynash mahoratlari yuqori bo'lishidan tashqari o'yin davomida maydon o'yinchilarni texnik usullarini yuqori darajada o'zlashtirishlari kerak bo'ladi. Biz tavsiya etayotgan texnik usullarni mustahkamlash uchun keltirilgan mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga va oddiydan qiyin mashqlarga o'tish orqali amalga oshirishlari muhim hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Darvozabonlarni texnik tayyorlash bo'yicha qo'shimcha mashqlar keltiring.
2. Darvozabon tomonidan bajariladigan texnik usullarni keltiring.
3. To'pni bir qo'llab yonboshdan tashlash bo'yicha nimalar bilasiz?
4. To'pni bir qo'llab pastdan tashlash to'g'risida nimalar bilasiz?
5. Darvozabondan yon tomonda uchayotgan yarim baland va baland to'plarni ushlashga tashlanishi bo'yicha nimalar bilasiz?

6. Mini-futbolda darvozabon yon tomonda uchayotgan yarim baland to'plarni tayanch holatda ushlashiga nimalar bilasiz?

7. Darvozabonga (yoki undan yon tomonga) qarab baland uchayotgan to'plarni ushlash bo'yicha ma'lumot bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. - Москва, 1997. - с. 23.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 582 с.
3. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. - М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. - 186 с.
4. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. - Хабаровск, 2008. - 25 с.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 130 с.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
8. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Изд. центр "Академия", 2008. - 480 с.

IV BOB. MINI-FUTBOLDA (FUTZALDA) JISMONIY TAYYORGARLIK

4.1. Jismoniy tayyorgarlikning nazariy-uslubiy jihatlari

Mini-futbolda yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillik-ning rivojlanish darajasi va ularni mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq birlashtirish birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sportchining harakat texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan yaxlitlikda o'tkaziladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni shug'ullanishda yetakchi jarayon bo'lib hisoblanadi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funktsiya-larning zaruriy qayta qurilishini chaqiradi va butun organizmning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari – mini-futbolchilarning salomatligini har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlash, funksional imkoniyatlari va harakat sifatlarini oshirishdan iborat bo'lib, bu vazifalar mamlakatdagi jismoniy tarbiyalash tizimining umumiy vazifalaridan kelib chiqadi va sport turining o'ziga xos spetsifik xususiyatlari bilan konkretlashadi. Aynan esa mini-futbolchilarni jismoniy tayyor-garligi quyidagi vazifalarni hal qilishga yo'naltiriladi:

1. Organizmning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va funksional imkoniyatlarini kengaytirish (funktional tayyorlash).

2. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik), shuningdek ular bilan bog'lanadigan – o'yin faoliyatining samaradorligini ta'min-laydigan jismoniy qobiliyatlar majmualarini (sakrovchanlik, tezlik qobiliyatlari,

uloqtirish harakatlarining quvvati, o'yinda epchillik va chidamlilik) rivojlantirish.

Bu vazifalarni hal qilish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.

Mini-futbolchining unchalik yuqori bo'lmagan jismoniy tayyorgarlik darajasi texnik-taktik arsenalni egallash va uni takomillashtirishda uning qobiliyatlarini chegaralab qo'yadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir-biri bilan o'zaro bog'lanadi va bir-birini to'ldiradi. Bir tomondan, bu tayyorlash turlari o'yinning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi, boshqa tomonlama esa – musobaqalarda mini-futbolchining harakatlarining real imkoniyatlarini belgilaydi. Yana shuni ham qayd qilish lozimki, o'yinchining yetarlicha yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasi psixologik planda muhim omil bo'lib hisoblanadi, aynan esa kurashlarda ishonch bag'ishlaydi, ekstremal sharoitlarda ko'proq yuqori iroda sifatlarining namoyon bo'lishiga ko'maklashadi.

Mini-futbolchining funksional imkoniyatlari uning jismoniy tayyorgarligining asosini tashkil qiladi. Ularning rivojlanish darajasi konkret tarzda sport ish qobiliyatida – sportchining barqaror siljishlarni olish uchun yetarli bo'lgan uzoq vaqt davomida o'zi uchun spetsifik bo'lgan ishni bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Mini-futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ma'lum bir ixtisoslashtirilgan yo'nalishga ega bo'lishi va shu tariqa, birinchidan, maxsus jismoniy sifatlar va ko'nikmalarning ko'proq to'liq rivojlanishiga ko'maklashishi lozim, boshqa tomonlama esa, maxsus shug'ullanishni to'ldirish bilan sportning sog'lomlashtirish vazifalarining to'laqonli hal qilinishini ta'minlashi lozim.

Jismoniy mashqlarning xarakteri va ularni qo'llash usullariga bog'liq ravishda organizmda uchta tipdagi o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin: 1) bir-biriga ko'mak-lashuvchi; 2) neytral; 3) bir-biriga xalaqit beruvchi qarama-qarshi o'zgarishlar. Agar o'zgarishlar majmuasida birinchisi ustuvor bo'lsa, u holda mashqlarning ijobiy ta'siri to'g'risida yoki shug'ullanishning ijobiy samarasi xususida gap boradi. Agar uchinchi ustuvor bo'lsa, u holda mashqlarning salbiy ta'siri to'g'risida, yoki shug'ullanishning salbiy samarasi xususida gap boradi. Shu bois jismoniy tayyor-garlik vositalarini to'g'ri tanlash, ularni to'g'ri birlashtirish, ularni bajarishning optimal shiddatini aniqlash, shuningdek ulardan foydalanishning kerakli o'lchovini aniqlashning roli o'z-o'zidan tushunarli bo'ladi, albatta.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni yillik shug'ullanish siklining barcha bosqichlarida, hatto musobaqalarga bevosita tayyorlanish jarayonida ham amalga oshirish zarur. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmlarining ratsional nisbatini aniqlash, sportchining individual qobiliyatlarini hisobga olish bilan yuklamalarni to'g'ri dozalash muhim bo'ladi, ular shug'ullanishning har bir bosqichida o'zgaradi. Bu butun yil davomida sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik va shug'ullanganlik darajasining uzluksiz ortishiga ko'maklashadi.

4.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mini-futbolchining har tomonlama rivojla-nishini ta'minlaydi va tanlangan sport turida maxsus jismoniy sifatlarni samarali namoyon qilish uchun yo'llanmalarni yaratadi. U spetsifik yo'naltirishga ega bo'lishi, aynan esa, sportchi organizmining organlari va tizimlarini mini-futbol talablariga muvofiq mustahkamlashi, shug'ullanish

samarasining tayyorgarlik mashqlaridan asosiy harakatlarga ko'chib o'tishiga ko'maklashishi lozim.

Mini-futbolchini UJTning oldida quyidagi vazifalar turadi:

- tana mushaklarining va mushaklarning mos keluvchi kuchlarining uyg'un rivojlanishiga erishish;
- umumiy chidamlilikni olish;
- turli harakatlarni bajarish tezkorligi, umumiy tezlik qobiliyatlarini oshirish;
- asosiy bo'g'inlarning harakatchanligi, mushaklarning elastikligini oshirish;
- turli-tuman harakatlarda (maishiy, mehnat, sport) epchillikni, oddiy va murakkab harakatlarni muvofiqlashtira olishni yaxshilash;
- harakatlarni oshiqcha zo'riqishlarsiz bajarishni, organizmni bo'shashtirishni o'rganish.

Mini-futbolchini umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy turlari gimnastika, yengil atletika, suzish va turli sport o'yinlari vositalari bo'lib hisoblanadi.

Mini-futbolda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari majmuasini to'g'ri tanlash zarur bo'ladi.

Bu vazifani muvaffaqiyatli hal qilishga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ko'maklashadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari guruhiga quyidagi mashqlar kirishi lozim:

1) xarakteri bo'yicha sportchining asab-mushak kuchlariga va umuman uning organizmining sportchi ixtisoslashayotgan sport turiga muvofiq ishlash rejimiga o'xshash bo'lgan mashqlar (masalan, shtanga ko'tarish, yadro uloqtirish, sakrashlar);

2) asosiy jismoniy sifatlarning ko'proq to'liq rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashqlar (masalan, krosslardan foydalanish, ular umumiy chidamlilikni rivojlantiradi, qisqa va o'rta

masofalarga yuguruvchilarning tezlikka chidamliligini rivojlantirishning asosi bo'lib hisoblanadi);

3) harakatlarni umumiy muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar (epchillikni rivojlantiradi);

4) shug'ullanishdan keyin organizmning ish qobiliyatining ko'proq to'liq va tezda qayta tiklanishiga yordam beruvchi va organizmning umumiy funksional holat darajasining ortishiga, salomatlikni yaxshilashga ko'maklashuvchi mashqlar (asosan, turli harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida sayr qilish, suzish va hokazolar, shuningdek o'rmonda yoki bog'da (park) pasaytirilgan shiddat bilan o'tkaziladigan turli-tuman mashqlar).

Birinchi uchta guruh mashqlari jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining ortishida muhim rol o'ynaydi, oxirgi guruh mashqlari katta gigiyenik ahamiyatga ega bo'lib, qayta tiklanish jarayonlarining yaxshilanishiga, sportchi organizmining faoliyatining normallashtirishiga, ayniqsa katta shug'ullanish va musobaqa yukla-malari davrida normallashtirishiga ko'maklashadi.

4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mini-futbolchida harakat qobiliyatlarining shakllanishida yetakchi rol o'ynaydi va o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari va psixik zo'riqishlar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanadi. U sportchining bu ko'nikmalardan musobaqa vaziyatida foydalanish sharoitlari va xarakterini hisobga olish bilan futbolda bilimlar va ko'nikmalarni egallash bilan chambarchas bog'lanishda amalga oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari guruhiga ularning vazifasi – tanlangan sport turining spetsifikasiga muvofiq u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'lib hisoblanadigan mashqlar kiradi. Ularga quyidagilar kiradi:

a) nafaqat xarakteri bo'yicha sportchining asab-mushak kuchlari va uning organizmining ishlash rejimiga o'xshash bo'lgan mashqlar emas, balki harakat-larning strukturasi bo'yicha sportchi ixtisoslashayotgan sport turidagi mashqlarning strukturasi o'xshash bo'lgan mashqlar. Bu holda maxsus sifatlarni rivojlantirish bir paytning o'zida ishlayotgan mushaklarning kuchlarini muvofiqlashtirishni takomillashtirish bilan, asosiy mashqni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan birgalikda amalga oshiriladi;

b) sport mashqlarini bajarishda asosiy yuklamani ko'taradigan alohida mushaklar guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

4.4. Jismoniy sifatlari va qobiliyatlarning tavsifi

Kuch – odamning mushaklarni zo'riqtirish yo'li bilan harakatga to'sqinlik qiluvchi mexanik va biomexanik kuchlarni yenga olish qobiliyatidir.

Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi bilan tavsiflanadi. Mini-futbolchida mushakning zo'riqish darajasi ko'rsatkichi tashqi qarshilik kuchiga qarshi harakatlanish kattaligi bo'lib hisoblanadi. Mushak kuchi mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi, biokimyoviy reaksiyalarning xarakteri, asab regulya-tsiyasining o'ziga xos xususiyatlari, iroda kuchlarining namoyon bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Mini-futbolchilarning mushak kuchi bir qator morfologik xarakterdagi sabablarga ham, biomexanik, biokimyoviy,

funksional va asab-psixik xarakterdagi sabablarga ham bog'liq bo'ladi.

Morfologik o'ziga xos xususiyatlarga mushaklarning tuzilishi – uning tarkibiga kiruvchi mushak tolalarining soni, mushak tolasining mikrostrukturaviy o'ziga xos xususiyatlari, mushaklarning biokimyoviy tarkibi kiradi, bu tarkib mushaklarning tez va sekin qisqarishi, energetik moddalarning to'planishining o'ziga xos xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Biomexanik o'ziga xos xususiyatlarga mushaklarning boshlanishi va birikish joylarining maydoni, ularning anatomik va fiziologik ko'ndalang kesimi kiradi.

Mini-futbolchi o'zining og'irligi va to'pning og'irligi bilan ish ko'radi. Shu bois u o'zining kuchidan asosan o'zining tanasining inersiyasini yengish va to'pga zarba berish uchun foydalanadi. Harakatni boshlash, tezlanish olish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – bularning bari mini-futbolchining kuchi namoyon bo'ladigan harakatlar bo'lib hisoblanadi. Ko'rinib turibdiki, barcha hollarda u dinamik xarakterga ega. O'yin paytida mini-futbolchi asosan tezlik-kuch sifatlarini – kuch va tezkorlikning majmuaviy birikuvini namoyon qiladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlari minimal vaqt kesmasida qandaydir bir kuch qarshiligi bilan bog'lanadigan harakatni bajara olish bilan belgilanadi. Bu kuch qarshiligi bilan bog'lanadigan harakatlarga quyidagilar kiradi:

a) sportchi o'z tanasi og'irlik kuchini yengishi (to'pga sakrab turib oyoq va bosh bilan zarba berish, tashlanish bilan to'pni olib qo'yish, darvozabonlarning sakrashlari, keskin start olish va yugurish paytida yo'nalishni keskin o'zgartirish va hokazolar);

b) to'pga zarba berish, to'pni tashlab berish bilan bog'lanadigan kuchni yengish;

c) raqibning kuch qarshiligi (yakkakurash) bilan bog'lanadigan kuchni yengish.

Mini-futbol bilan shug'ullanish ma'lum bir mushak guruhlarining rivojlani-shiga, ularning absolyut va nisbiy kuchlarining ortishiga olib keladi, bu o'z navbatida harakat texnikasining takomillashishiga va sinergist mushaklar kuchining yangidan rivojlanishiga ko'maklashadi. Mini-futbol uchun kuchni ana shunday rivojlantirish va harakat texnikasini ana shunday kamol toptirish qo'l keladi.

Mushaklarning kuchi sutka davomida o'zgarishi mumkin. U kunning ikkinchi yarmida ko'proq yaqqol namoyon bo'ladi va ertalabki soatlarda minimal bo'ladi, ya'ni mushaklarning kuchi xronobiologiya qonunlariga bo'ysunadi.

Mini-futbol bo'yicha murabbiy uchun mushaklar kuchining ortishi tana zvenolarining aylana o'lchamlarining ortishiga mos kelishini esdan chiqarmaslik muhim bo'ladi. Odatda mushaklar kuchining ortishi tana zvenolarining asosiy o'lchamlarining hajmlari oshgandan keyin bir yoki bir yarim yildan keyin qayd qilinadi. 7-12 yoshli qizlarda mushak kuchini rivojlantirishda mo'ljal olish uchun mushaklarning "kerakli" kuchini tavsiflaydigan regressiya tenglamalari ishlab chiqilgan.

Mushaklarning kuchini oshirish uchun kuchning ortishi sekinlashadigan, ortadigan va takroriy pasayadigan davrlar ajratiladi. Mushaklar kuchining ortishi-ning birinchi sekinlashishi 7 yoshdan 12 yoshgacha, bir tekis ortishi – 12 yoshdan 14 yoshgacha va keyinchalik pasayish bilan takroriy ortishi – 16-18 yoshdan keyin sodir bo'ladi. Bu ma'lumotlar populyatsiya bo'yicha o'rtacha ma'lumotlar bo'lib hisoblanadi.

Jinsiy yetilish davri tugagandan keyin qizlarda eng kuchli mushaklar tanani yoyuvchi mushaklar, o'smirlarda – tos-son bo'g'inini yoyuvchi mushaklar bo'lib hisoblanadi. Mushaklar

kuchi keng oraliqlarda – yiliga 2% dan 20% gacha o'zgaradi. Shu sababli har bir yosh davrida mushaklar kuchining o'zining topografiyasi mavjud bo'ladi, bu topografiya faqatgina shu yoshga xos bo'ladi. Jismoniy tarbiya pedagogikasida mushak faoliyatining turlicha shakllari uchun bir nechta atamalar qaror topgan: *maksimal kuch* (mushak yoki mushaklar guruhi namoyon qilishga qodir bo'lgan eng katta kuch); *tezlik kuchi* (mushak yoki mushaklar guruhining ma'lum bir massaga u yoki bu tezlanishni bera olish qobiliyati); *kuch chidamliligi* (mushak yoki mushaklar guruhining ko'p marta qisqarishda toliqishga qarshi tura olish qobiliyati). Ko'rib chiqilayotgan jismoniy qobiliyatlar bolalarda 4-12 yoshda asosan unchalik katta bo'lmagan og'irliklar bilan shug'ullantirish yordamida rivojlanadi.

Tezlik kuchi bilan maksimal kuch o'rtasida bog'lanish mavjud bo'lib, u maksimal kuch darajasidan 25-30% qarshi harakatda namoyon bo'ladi.

Maksimal statik kuchning rivojlanishi 55% meros bo'lib o'tish bilan va 45% muhitning ta'siri bilan (shug'ullanish jarayoni bilan) belgilanadi.

Kuchning namoyon bo'lishi bir qator omillarga bog'liq bo'ladi:

- orqa miyaning berilgan mushakni motoneyron faollashtirishining shiddati;
- faollashtirilgan harakat birliklari va mushak tolalarining soni;
- har bir mushak tolasidagi miofibrillar soni;
- miofibrillarning qisqarish tezligi, ATF-azaning faolligiga bog'liq bo'ladi;
- mushak qisqarishining mexanikaviy qonunlari (kuch – mushakning uzunligi, kuch – qisqarish tezligi);

- boshlang'ich holat, toliqqan mushaklar kamroq kuchni namoyon qiladi.

Tezkorlik deganda o'yinchining minimal vaqt kesmasida harakatlanish harakatlarini sodir qila olish qobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik majmuaviy, ko'p omilli harakat sifati bo'lib hisoblanadi va biri boshqasiga nisbatan bog'liq bo'lmagan uchta elementar omillar bilan belgilanadi:

- reaksiya ko'rsatish vaqti;
- bittalik harakatni sodir qilish vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatni boshlash tezkorligi.

Mini-futbolda tezkorlik o'ta turli-tuman tarzda namoyon bo'ladi. Harakatlanish harakatini juda tez, ba'zan esa lahzada bajarish o'yin jarayonida ko'pincha juda muhim bo'ladi. Odatda sprinterlik tezkorligi, harakatning tezkorligi va harakat reaksiyalarining tezkorligi ajratiladi. *Sprinterlik tezkorligi* - kuchni maksimal zo'riqtirish bilan eng chekka yuqori tezlikka erisha olish qobiliyatidir. *Harakat-larning tezkorligi* deb bir martalik harakatlar jarayonida mushak yoki mushaklar guruhining qisqarish tezligiga aytiladi. Nihoyat, *reaksiya tezkorligi* - bu eng qisqa muddatda u yoki bu qo'zg'atuvchiga reaksiya ko'rsata olish qobiliyatidir.

Tezkorlikning rivojlanish darajasi birinchi navbatda bolaning markaziy asab tizimi va asab-mushak apparatining periferik zvenosining funksional tavsiflari - asab jarayonlarining harakatchanligi, asab impulsLARining tezligi, kuchi va chastotasi, tez va sekin mushak tolalarining nisbati (mushaklarning reaktivligi va ularning yopishqoqligi, mushaklarning zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga tezda o'tish qobiliyati) bilan belgilanadi.

Mini-futbolchilarda yosh ulg'ayishi bilan yaratiladigan harakatlar chastota-sining, ayniqsa berilgan ritmda sodir qilinadigan harakatlar chastotasining ortishi sodir bo'ladi. Masalan, bolalarda yaratiladigan harakatlarning sur'ati 7 yoshdan 16 yoshgacha 1,5 martaga ortadi. Biroq, bu ortish notekis kechadi. Harakatlar chastotasining ko'proq shiddatli o'sishi 7 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatiladi. Bu davrda harakatlar chastotaning yillik o'rtacha o'sishi sekundiga 0,3-0,6 ta harakatni tashkil qiladi. 10-11 yoshda uning qandaydir bir pasayishi - sekundiga 0,1-0,2 ta harakatgacha pasayishi qayd qilinadi va u 12-13 yoshda yana ortadi (sekundiga 0,3-0,4 ta harakatgacha). Vaqt birligida harakatlar chastotasi qizlarda - 14 yoshga kelib, o'g'il bolalarda - 15 yoshga kelib yuqori darajaga erishadi. Shundan keyin o'g'il bolalarda yillik o'rtacha o'sish sekundiga 0,1-0,2 ta harakatgacha pasayadi, qizlarda esa 14-15 yoshdan keyin butunlay to'xtaydi.

Harakat reaksiyasining yashirin davri retseptorning qo'zg'alish vaqti, signal-ning efferent yo'llar bo'ylab markaziy asab tizimiga uzatilish tezligi, markaziy kechikish vaqti, signalning ijrochi organga o'tish vaqti va mushakning qo'zg'alish vaqti (mushak qo'zg'alishi uchun oldyo'llanmaning yaratilishi) bilan shartlanadi.

Harakatlarning tezkorligini namoyon qilish uchun qo'zg'alishning ijro appa-ratiga o'tish tezligi muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, bu kattalik nisbatan turg'un bo'lib hisoblanadi va asab jarayonlarining harakatchanligi bilan yoki asab tizimining boshqa tipologik xususiyatlari bilan bog'lanmaydi.

Asab jarayonlarining harakatchanligi unga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatilganda o'zgarishi mumkin. Bolalarda asab jarayonlarining harakatchanligini oshirish uchun ko'proq qulay

oldyo'llanmalar asab tizimining tipologik xususiyatlari shakllanayotgan paytda yaraladi (12-13 yoshgacha bo'lgan davrda).

Mini-futbolchilarning *tezlik qobiliyatlari* o'yin faoliyatida tezkorlik shakllarining majmuaviy namoyon bo'lishi bilan shartlanadi. Mini-futbolda tezkorlik – bu nafaqat maydonda ko'chish tezligi emas, balki fikrlash tezkorligi, to'p bilan ishlash tezkorligi hamdir.

Tezlik qobiliyatlari – minimal vaqtda harakatlanish harakatlarining bajarili-shini ta'minlaydigan funksional xususiyatlar majmuasidir. Tezlik qobiliyatlarining omillari:

- neyromotor mexanizmining harakat tezkorligi. Malakali mini-futbolchilarda oddiy reaksiya ko'rsatish vaqti 100-200 ms ni tashkil qiladi. Mini-futbolda ko'pgina harakatlar (penalti) 100 ms dan ham tezroq bajariladi. Bu omil ko'p jihatdan genetika bilan shartlanadi;

- harakatlanish harakatining tarkibini tezkor safarbar qilish qobiliyati. Bu omilni shug'ullanish bilan yaxshilash mumkin;

- mushak to'qimasining o'ziga xos xususiyatlari – tez mushak tolalarining foizi, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi;

- kuch, muvofiqlashtirish, egiluvchanlikning rivojlanish darajasi.

Tezlik qobiliyatlari quyidagilarga bo'linadi:

- atsiklik ish – portlash kuchining bir martalik namoyon bo'lishi. Birinchi navbatda markaziy asab tizimining ishga jalb qilingan harakat birliklariga qudratli impuls bera olish qobiliyati, mushaklararo muvofiqlashtirishning takomillash-ganligiga bog'liq bo'ladi. Maksimal quvvat darajasiga – kuch va tezlikning majmuaviy namoyon bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

- startdan tezlik olish – joyidan turib tezda tezlik olish. MATning (markaziy asab tizimi) ishga jalb qilingan harakat birliklariga qudratli impuls bera olish qobiliyati, maksimal kuch,

mushaklararo muvofiqlashtirishning rivojlanish darajasi, tez mushak tolalarining katta hajmi, energiyani safarbar qiluvchi alaktat-anaerob mexanizmning quvvatiga bog'liq bo'ladi. Maksimal quvvat darajasiga – kuch va tezlikning majmuaviy namoyon bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

- masofada ishlash – berilgan tezlikni ushlash. Harakatlanish vaqti 15-20 s bo'lganda harakat birliklarining (tez mushak tolalari) mumkin qadar ko'p sonini safarbar qila olish qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakatlanish vaqti 20-45 s bo'lganda, yuqorida aytilgan momentlardan tashqari, mushaklarning glikogeni hisobiga ATFning resintezlanish tezligi, laktat to'planganda MATning innerva-tsiyalash qobiliyati, toliqish paydo bo'lgan sharoitlarda psixologik barqarorlik katta ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Mini-futbolchilar kesmalarni maksimal tezlik bosib o'tganda ikkita fazani ajratish mumkin: tezlikni oshirish fazasi (tezlik olish fazasi) va uning nisbiy turg'unlashish fazasi.

Birinchi faza startdan tezlik olishni, ikkinchisi – masofada tezlikni ushlashni tavsiflaydi.

Mini-futbolchining tezlik sifatlari startdan tezlik olish tezligi, absolyut (maksimal) tezlik, tezlanish olish – tormozlanish tezligi, texnik usulni bajarish tezligi va bir harakatdan boshqasiga almashish tezligidan tashkil topadi.

Bu tarkib toptiruvchilarning har biri o'yinchining o'yin faoliyatida o'ziga xos rol o'ynaydi, bunda tezlikning barcha namoyon bo'lish shakllari nisbatan mustaqil bo'lib hisoblanadi. Bu esa tezlikni har bir tarkib toptiruvchi maxsus yo'naltirilgan ishlashni talab qilishini anglatadi.

Mini-futbolchining o'yin harakatlarining natijasi aksariyat hollarda hujumchi o'zining qo'riqchisidan qanchalik tez uzilib keta olishiga, himoyachi esa – qanchalik tez hujumchini to'xtata

olishiga bog'liq bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mini-futbol o'yinchilar maksimal tezlik bilan yugurib o'tadigan masofa kesmalari 3-5 m dan 8-12 m gachani tashkil qiladi. Bundan o'yinchining tezda tezlik olish qobiliyati qanchalik muhimligi o'z-o'zidan tushunarli bo'lib qoladi. Startdan tezlik olish tezligi qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek yerdan itarilishda tayanch reaksiyasi vaqtiga bog'liq bo'ladi.

Qoidaga ko'ra, mini-futbolchi birinchi 5-8 m da tezlik zahirasiga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda, 15 m li kesmada yomon bo'lmagan absolyut tezlikka ega bo'lgani holda, uni uzoq ushlab tura olmaydi. O'yin vaziyatida esa ko'pincha tezlanish olgandan keyin tezda maksimal tezlikka erishish va 10-20 m masofada uni ushlash zarur bo'ladi. Biroq shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, mini-futbolning spetsifikatsiya sportchi yugurishining xarakterini shartlaydi. O'yin jarayonida u keskin tormozlanishiga va dastlabki harakatga nisbatan har qanday burchak ostida yana harakatni boshlashiga to'g'ri keladi.

Ularda harakat tezligi va texnik arsenal bir-biriga mos keladigan mini-futbolchilar yuqori tezlikda texnik usullarni bajarishi va o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda tezlikni osongina o'zgartirishi mumkin. O'yin vaziyatida nafaqat priyomni tez bajarish emas, balki lahzada bir harakatdan boshqasiga almashish ham muhim bo'ladi.

Mini-futbolchilarning **chidamliligi** deganda o'yin faoliyatini butun o'yin davomida uning samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyati tushuniladi. O'yin paytida mini-futbolchilarning harakat faoliyati texnika jihatidan ham, ko'chish shiddati bo'yicha ham o'ta turli-tuman bo'lishi sababli, chidamlilik sportchi organizmida sodir bo'ladigan biokimyoviy reaksiyalarning – aerob reaksiyalar (umumiy chidamlilik), aerob-anaerob reaksiyalar (aralash chidamlilik) va anaerob

reaksiyalarning (tezlik chidamliligi) keng diapazoni bilan belgilanadi.

Umumiy chidamlilik – bu mo'tadil yoki kichik shiddat darajasida turli ishlarni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyatidir.

Umumiy chidamlilik vegetativ funksiyalar, biokimyoviy va morfologik jarayonlardagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, bu o'zgarishlar kichik shiddatli ishni uzoq muddat davomida bajarishda vujudga keladi. Umumiy chidamlilikni takomillashtirishning fiziologik jihatdan o'zini oqlagan vositalari turli siklik mashqlar ham bo'lib hisoblanadi. Bu harakat ko'nikmalarining vegetativ tarkibiy qismi siklik sport turlarida sezilarli farqlarga ega bo'lmasligi bilan bog'lanadi.

Umumiy chidamlilikning fiziologik asosi mo'tadil quvvatli ishlarni bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlar bo'lib hisoblanadi.

Aerob unumdorlikning samaradorligini belgilaydigan asosiy omillar quyida-gilar hisoblanadi:

a) tashqi nafas tizimlarining unumdorligining ortishi (bir daqiqalik nafas hajmi, maksimal o'pka ventilyatsiyasi, o'pkaning hayotiy sig'imi, o'pkada gazlarning diffuziyanish tezligi va boshqalar);

b) qon aylanish tizimlarining unumdorligining ortishi (bir daqiqalik hajm va zarba hajmi, YuQCh, qonning oqish tezligi);

c) qon tizimlarining unumdorligining ortishi (gemoglobin miqdori);

d) kislorodning to'qimalarda utilizatsiyanishining ortishi;

e) barcha tizimlarning muvofiqligining takomillashuvi.

Mini-futbolchilarning aralash chidamliligi harakat va o'yin faoliyatini mo'tadil rejimda uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati, yoki maksimal shiddat bilan qisqa muddat faoliyat

ko'rsatish, shuningdek bir ishdan boshqasiga tezda almasha olish qobiliyati bilan belgilanadi.

Aerob-anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) anaerob imkoniyatlarni oshirish (asosan ularning glikolitik tarkibiy qismini);

b) aerob imkoniyatlarni oshirish (xususan, yurak-qon tomir va nafas tizim-larining faoliyatini takomillashtirish);

c) ishning shiddati o'zgarganda fiziologik funksiyalarning almashish tezkor-ligini takomillashtirish;

d) ichki muhitning zo'riqishli ishlash bilan chaqirilgan siljishlariga nisbatan fiziologik va funksional barqarorlik chegaralarini oshirish.

Tezlik chidamliligini mini-futbolchilarning 5 m dan 10-15 m gacha bo'lgan masofalarda ishni uzoq muddatli takroriy bajarishda yuqori tezlikni ushlash qobiliyati sifatida ta'riflash mumkin.

Tezlik ishiga chidamlilik asab jarayonlarining yuqori muvozanatlanganlik darajasi va kuchi bilan ham ta'minlanadi. Tezlik chidamliligiga maksimal qo'zg'alish kuchi va optimal harakatlar chastotasi bilan tavsiflanadigan ishni bajarishda organizmning toliqishga qarshi tura olish qobiliyatining namoyon bo'lishi sifatida qarash mumkin (sprinterlik chidamliligi).

Epchillik – murakkab majmuaviy sifat bo'lib, birinchidan, harakatlanish harakatini tezda o'zlashtirish qobiliyati bilan, ikkinchidan, harakat faoliyatini o'zgarayotgan o'yin holatlarining talablariga muvofiq tez va aniq qayta qurish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Mini-futbolchining epchilligi avvalambor doimo o'zgaruvchan o'yin vaziyat-larida to'p bilan va to'psiz

harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, aldab o'tish, olib qo'yish, to'pga zarba berish bilan bog'lanadigan ko'chishlar o'yinchilardan muvofiqashtirish imkoniyatlarini keng namoyon qilishni talab qiladi. Agar buning ustiga futbolchining harakat va texnik faoliyati yakkakurashlar va turlicha boshlang'ich holatlar sharoitlarida kechishini qo'shadigan bo'lsak (o'zining ustidan oshirib tepish, sakrab turib bosh bilan zarba berish va hokazolar), u holda mini-futbolchining samarali o'yin faoliyati uchun epchillik sifatining yuqori rivojlanish darajasi qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarli bo'lib qoladi. O'yinchi qanchalik yaxshi harakat apparatiga egaligiga va unda harakat qobiliyatlari qanchalik yaxshi rivojlanganligiga priyomlarni bajarish tezkorligi, aniqligi va o'z vaqtidaligi bog'liq bo'ladi.

Bugungi kunda epchillik murakkab strukturaga ega ekanligi ma'lum:

– *kenglikda mo'ljal olish qobiliyati* – bu individning tananing (yoki uning qismlarining) holatini aniq aniqlash va o'z vaqtida o'zgartirish va kerakli yo'nalishda harakatni amalga oshirish qobiliyatidir;

– *harakat parametrlarini differensiallash qobiliyati* harakatlarning *kenglik* (bo'g'inlarda burchaklar hosil qilish), *kuch* (ishchi mushaklarni zo'riqtirish) va *vaqt* (vaqt mikroiintervalini yaratish) parametrlarining yuqori aniqligi va tejamkorligini shartlaydi;

– *reaksiya ko'rsatish qobiliyati* – oldindan ma'lum bo'lgan yoki ma'lum bo'lmagan signalga javob tariqasida butun tana yoki uning ma'lum bir qismi bilan (qo'l, oyoq, bosh) yaxlit qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarish imkonini beradi;

– *harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyati* – o'zgarayotgan shroitlarga mos ravishda bir harakatlanish harakatidan boshqasiga almashish tezkorligi;

- *harakatlanish harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyati* - bu alohida harakatlarni bir-biriga bo'ysundirish, ularni yaxlit harakat kombinatsiyalariga birlashtirishdir;

- *muvozzant qobiliyati* - tananing statik holatlarida (stoykalarda) yoki harakatlarni bajarish paytida (yurish, akrobatik mashqlarni bajarish) pozaning barqarorligini saqlash;

- *ritm qobiliyati* - harakatlanish harakatining berilgan ritmini aniq qayta yaratish yoki o'zgarayotgan sharoitlarda uni mos keluvchi tarzda variatsiyalash;

- *vestibulyar (statokinetik) barqarorlik* - vestibulyar qo'zg'alishlar sharoitlarida (masalan, umbaloq oshishlar, tashlanishlar, burilishlar va hokazolardan keyin) harakatlanish harakatlarini aniq va barqaror bajarish qobiliyati;

- *harakatlarni o'rganish qobiliyati* - harakat xotirasining imkoniyatlari bilan belgilanadi va individning yangi harakatlanish harakatlarini (jumladan, murakkab koordinatsiyali harakatlarni) tezda o'zlashtira olishi yoki o'zlashtira olmasligini tavsiflaydi;

- *mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish qobiliyati* - harakat bajarilayotgan kerakli momentda ma'lum bir mushaklarning bo'shasishi va qisqarishini optimal muvofiqlashtirish.

Epchillikning harakat ko'nikmalariga bog'lanishi o'z-o'zidan tushunarli, albatta. O'zgarayotgan sport vaziyatida yangi harakatlanish harakatini qurish imkoniyatini faqat harakat avtomatizmlari tarkib topgandan keyingina amalga oshirish mumkin. Nazorat ostiga olingan ongina tarkib topgan vaziyatga javob bera oladigan yangi harakatni boshlashga qodir bo'ladi.

Shundan kelib chiqqan holda, epchillik sifatini belgilaydigan shartlardan biri stabillashtirilgan, o'zlari amalga oshiriladigan sharoitlarga bog'liq ravishda o'zga-radigan harakat faoliyati shikllarining bo'lishi bo'lib hisoblanadi.

Epchillik olingan harakat ko'nikmalarining mukammallik darajasi bilan belgilanadi: harakatni boshqarish usuli qanchalik yaxshi bo'lsa, joriy vaziyatning talablariga javob bera oladigan yangi harakat elementi shunchalik oson hosil bo'ladi.

Mini-futbolchining har qanday harakatlanish harakatlari tananing barqaror holatini saqlash bilan bog'lanadi, u barcha fiziologik tizimlarning normal faoliyat ko'rsatishini, harakatlarning optimal amplitudasini, mushak kuchlarining ratsional taqsimlanishini va buning oqibatida energiyaning tejab sarflanishi va harakatlanish harakatining samaradorligining ortishini ta'minlaydi.

Birinchi tarkibiy qism - tananing ratsional holati muvozzanatni yaxshiroq saqlashga yordam beradi. Masalan, agar qo'llar yon tomonlarga erkin yoyilsa, tor tayanchda tananing muvozzanatini saqlash anchagina oson bo'ladi.

Ikkinchi tarkibiy qism - tananing barqaror holatini saqlash erkinlik darajalari sonini minimallashtirish bilan bog'lanadi. Tananing turli-tuman harakatlari yuzlab erkinlik darajalariga ega bo'lishi mumkin. bu holda bolaning harakat faoliyatini amalda boshqarib bo'lmaydi. Harakatni ratsional muvofiqlashtirish avvalambor erkinlik darajalari sonini kamaytirish bilan tavsiflanadi.

Uchinchi tarkibiy qism - mushak kuchlarini dozalash va qayta taqsim-lash. Qandaydir bir harakatni bajargandan keyin (burilish, sakrash) tananing barqaror holatini saqlashning qiyinligi shundan iboratki, mushak guruhlarining kuchlari qisqa muddatli xarakterga ega bo'lib, harakatlanish harakatining ma'lum bir fazalaridagina vujudga keladi; bunda harakatlanish harakatining boshida va oxirida bu kuchlarning kattaligi turlicha bo'ladi. Qo'yiladigan mushak kuchlarining hajmi katta darajada muvozzanatning konkret namoyon bo'lishi bilan belgilanadi.

To'rtinchi tarkibiy qism – kenglikda mo'ljal olish darajasi. Elementar tabiiy harakatlardan tortib texnik jihatdan murakkab mashqlargacha bo'lgan har qanday harakatlanish harakatini bajarish uchun kenglikda mo'ljal olishning ma'lum bir darajasi zarur bo'ladi. U qanchalik yaxshiroq bo'lsa, tananing barqaror holatini saqlash shunchalik oson bo'ladi.

Shunday qilib, shunday xulosaga kelish mumkinki, epchillik bu – ko'p strukturali va murakkab jismoniy sifat bo'lib, mini-futbolchiga zarur bo'ladigan asosiy sifatlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Egiluvchanlik – bu harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir.

Egiluvchanlik bo'g'in yuzasining shakli, mushak-bog'lam apparatining elastikligi va asab tizimining holatiga bog'liq bo'ladi. Mini-futbolda u murakkab texnik usullarni bajarishda namoyon bo'ladi (uchayotgan to'pga zarba berish va yiqilish bilan zarba berish, to'pga tashlanish bilan to'pni olib qo'yish, shpagat bilan to'pni olib qo'yish, darvozabonning yiqilishi bilan o'yin harakatlari va hokazolar).

Sportchilarda egiluvchanlik yetarli bo'lmaganda:

- a) harakat ko'nikmalarini olish sur'ati sekinlashadi;
- b) shikastlanishlar odatdagidan ko'ra ko'proq sodir bo'ladi;
- c) harakatlanish sifatlaridan to'liq foydalanilmaydi;
- d) harakatlarning amplitudasi cheklanadi, bu harakatlarning tezkorligini pasaytiradi va mushaklarning oshiqcha zo'riqishiga olib keladi.

Mini-futbolchilarda harakatlarning amplitudasi bo'g'in yuzalarining anatomik xususiyatlari, bo'laklangan a'zolarining xarakteri, bo'g'inlarni qurshab turuvchi to'qimalarning elastikligi, shuningdek markaziy asab tizimi va harakat apparatining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Faol va passiv egiluvchanlik ajratiladi. Faol egiluvchanlik mushakning tortishi bilan erishiladigan harakatlarning amplitudasi bilan ajralib turadi. Passiv egiluvchanlik tashqi kuch ta'sir qilganda (masalan, sherik vositasida) namoyon bo'ladi. Passiv egiluvchanlik faol egiluvchanlikdan katta bo'ladi va faqatgina tananing ma'lum bir qismlarining tuzilishining anatomik xususiyatlari bilan chegaralanadi.

Sport faoliyati va tabiiy harakatlarda egiluvchanlik amalda hech qachon o'zining eng chekka kattaliklarida namoyon bo'lmaydi. Biroq harakatning zaruriy amplitudasi chegaralangan bo'lganda mukammal texnikaga erishib bo'lmaydi. Shu sababli uni maxsus tarbiyalash shug'ullanish jarayonining ajralmas tarkibiy qismi bo'lishi lozim.

Shu bilan birgalikda, haddan ziyod harakatchanlik, "shalviraganlik" ba'zi-bir sport harakatlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishga to'siq bo'lishi mumkin (masalan, sakrashlarni bajarishda itarilish).

Odamning bo'g'inlarida harakatlarning eng chekka amplitudasi ontogenez davomida o'zgaradi. Bu shunchalik tabiiyki va umum tomonidan tan olingan bo'lib, bu borada maxsus tadqiqotlar o'tkazilmagan. Biroq mini-futbolda mo'ljal olish planida bunday ma'lumotlar zarur bo'ladi, chunki shunday turlar mavjudki, bu yerda bo'g'inlarning harakatchanligi birinchi darajali rol o'ynaydi.

Harakatchanlik deganda bitta bo'g'indagi harakatlarning amplitudasi tushu-niladi. *Faol, passiv va skelet harakatchanligi* ajratiladi. Eng katta harakatchanlik passiv harakatchanlik bo'lib hisoblanadi, chunki tashqi kuchlar ta'siri ostida suyaklarning bo'g'in hosil qiluvchi uchlari ajralishi mumkin. faol harakatchanlik yosh ulg'ayishi bilan o'zgaradi. U kuch va stretching yo'nalishli jismoniy yuklamalar birlashtirilgan

taqdirdagina shug'ullanish yuklamalariga bog'liq bo'ladi. Faol harakatchanlik bo'g'in uchun eng yuqori ko'rsatkichlarga sportchining tana tuzilishiga bog'liq bo'lmagan holda erishadi.

4.5. Jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati

Kuchni rivojlantirish. Yosh futbolchilarda kuchni rivojlantiruvchi asosiy vositalar sifatida ikki guruh mashqlar tavsiya qilinadi, ular bir-biridan foydalaniladigan og'irliklarning xarakteri bilan farq qiladi:

- tashqi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar (gantellar, to'ldirilgan to'plar, espanderlar, shtanga, qumda, qirindida, qorda yugurish, sherikning og'irligi yoki qarshiligi);

- shug'ullanuvchining o'zining tanasining og'irligini yengish bilan bajari-ladigan mashqlar (gimnastika mashqlari, arqonga chiqish, tanani ko'tarib-tushirish (otjimoniye), o'tirib-turish va hokazolar).

Birinchi guruh mashqlaridan yosh futbolchilar bilan asosiy mushak guruhlarini, ayniqsa oyoq, orqa va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun foydalanish tavsiya qilinadi. Bu o'yinchilar o'yinda murakkab harakatlarni bajarishiga, shuningdek bir tayanchli holatda muvozanatni saqlashiga to'g'ri kelishi bilan shartlanadi.

Ikkinchi guruh mashqlari shug'ullanuvchilarga sekin harakatlardan tez harakatlarga, odiiy harakatlardan ko'proq murakkab harakatlarga o'tish imkonini beradi. Bunday mashqlarni tananing ko'chish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa, shuningdek og'irlik sifatida yosh mini-futbolchilar tanasining qanchalik kam qismidan foydalanilsa, shunchalik ko'p marta takrorlash mumkin.

Murabbiy-o'qituvchilar yosh futbolchilar bilan ishlashda avvalambor qarshilik asta-sekin va doimo oshib borishini ta'minlaydigan mashqlardan foydalanishlari lozim. Bunday mashqlarni bajarish sur'ati optimal bo'lib (taxminan o'rtacha bo'lib) qolishi lozim. Bizning nazarimizda yosh futbolchilarda kuchni rivojlantirish uchun ko'proq eng chekka bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) eng chekka takrorlashlar soni bilan zabt etish kabi uslubiy yo'nalishni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Eng chekka bo'lmagan kuch zo'riqishlariga ega bo'lgan mashqlar harakatlarni bajarish texnikasini nazorat qilish, shundan kelib chiqqan holda, harakatni ko'proq muvofiqlashgan tarzda bajarish imkonini beradi. Yosh futbolchilarda kuchni rivojlantirishning asosiy uslublari takroriy va seriyali-intervalli mashqlar uslublari bo'lib hisoblanadi.

Kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari. Mini-futbolda kuchni rivojlantirishning ahamiyati juda ulkan (harakat tezligi uchun). Barcha jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish masalasi boshqa hech qayerda mini-futboldagiday o'tkir qilib qo'yilmaydi. Shu sababli garchi absolyut kuchni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilishi lozim bo'lsada, biroq bu tezlik va chidamlilikni rivojlantirish bilan birgalikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni, jumladan kuchni rivojlantirishning asosiy uslubi "oqim" uslubi bo'lib hisoblanadi, u sportchilarni jismoniy tayyorgarlikdagi majmuaviy vazifalarni ko'proq to'liq hal qiladi. Mini-futbolchilarga maydonchada tez ko'chishlari uchun, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun (sakrash kuchi) va o'zining tanasini yaxshi, erkin boshqarishi uchun xuddi sakrovchilar – yengil atletikachilar kabi katta umumiy va ayniqsa maxsus kuch, asosan oyoq mushaklarining katta kuchi kerak bo'ladi. Bu yerda sprinterlar va sakrovchilarning kuchini

rivojlantiradigan barcha mashqlar va uslublar majmuasini qo'llash lozim bo'ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish. Mini-futbol uchun, u o'yin vaziyatlarining doimo va kutilmaganda o'zgarishi bilan ajralib turadi, tezkorlikning majmuaviy namoyon bo'lish shakllari xarakterli bo'ladi, ularni rivojlantirishning asosiy uslubi eng chekka va eng chekkaga yaqin chastota bilan turli siklik mashqlarni takroriy bajarish bo'lib hisoblanadi. Bunday mashqlarga asosan takroriy tezlanishlar bilan qisqa masofa-larga yugurish kiradi.

Bunday mashqda tezlikni va harakatlarning amplitudasini asta-sekin va silliq oshirib borish va maksimalgacha yetkazish tavsiya qilinadi. Yosh mini-futbol-chilarda tezkorlikni rivojlantirishda mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishga ham katta e'tibor qaratilishi lozim (masalan, qiyalikda yugurish, yetakchining izidan yugurish va hokazolar).

Bunday mashqlarda shug'ullanuvchilar aqalli unchalik katta bo'lmagan masofaga bo'lsada tezlanish olishdan o'zlarida vaqtinchalik qaror topgan eng chekka tezlikka o'tishga, yanada kattaroq tezlikka erishishga intiladi.

Agar sport maktabining murabbiylari o'zlarining tarbiyalanuvchilari erishgan tezkorlik darajasini aniq baholash va nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'lsalar, tezkorlik mashqlari katta samara beradi. Yana shuni ham nazardan qochirmaslik kerakki, mashqlarda maksimal tezkorlikka erishish uchun musobaqa uslubi katta ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, yosh mini-futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish uslubiyatining asosi 15 s dan oshiq bo'lmagan davomiylikda maksimal eng chekka shiddat bilan bajariladigan yugurish mashqlari bo'lib hisoblanadi. Bunday mashqlarni

bajarishga kirishishdan oldin kamida 15-20 daqiqa davomida badanni qizdirish tavsiya qilinadi.

Mini-futbolda tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositalari eng chekka yoki eng chekkaga yaqin tezlik bilan bajariladigan tezlik mashqlari bo'lib hisoblanadi. Bu sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashadigan bir qator uslubiy priyomlarni keltiramiz.

Mini-futbolchilarni jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismi sprintercha tayyorlash bo'lishi lozim, chunki sprinterlik mashqlari, sprintercha yugurish tezlik sifatlarini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

Bunig uchun harakatlarning tezligini oshirishning bir nechta uslublari mavjud:

1. Mashqni sportchining keyinchalik normal sharoitlarda bajaradigan mushak faoliyatini rag'batlantiradigan qiyinlashtirilgan sharoitlarda bajarish.

2. Mashqni kattaroq tezlik va kattaroq sur'at bilan yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish.

3. Mashqni bir oz o'zgaradigan odatdagi sharoitlarda bajarish.

Birinchi uslubning mohiyatini og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar misolida ochib berish mumkin, chunki ular ko'proq tipik bo'lib hisoblanadi. Yuqorida kuch mashqlarini qo'llash uslublari ikkita planda ko'rib chiqilgan edi: birinchidan, ulardan kuch tayyorgarligi darajasini oshirish maqsadida foydalanish, ikkinchidan, mushaklarning tonusini oshirish va sportchining harakat apparatining funksional holatini yaxshilash vositasi sifatida foydalanish.

Harakatlar tezligini oshirishning ikkinchi uslubi – mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish ko'proq keng tarqalgan. Bu uslubning asosiy vazifasi – yengillashtirilgan sharoitlarda tezroq bajariladigan mashqlar hisobiga harakatlarning odatdagi

tezligi va sur'atini oshirishga erishish va shu asosda harakatlarning yangi, ko'proq samarali ritmini o'zlashtirish bo'lib hisoblanadi. Mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish sport harakatlari texnikasini takomillashtirish jarayo-niga ham yordam beradi.

Mazkur uslub shug'ullanishning vazifalariga bog'liq ravishda shug'ulla-nishning turli davrlarida turli maqsadlar uchun qo'llaniladi. Masalan, tayyorgarlik davrida undan asosan texnikani takomillashtirish uchun, yoki harakatlarning tezligini oshirish uchun foydalaniladi. Birinchi holatda mashqlarni harakatlarning turlicha tezliklarini variatsiyalash bilan bajarish mumkin, Ikkinchi holatda – iroda kuchlarini to'liq safarbar qilish bilan asosan maksimal tezliklarda bajarish mumkin. Ikkinchi uslubning sportning ma'lum bir turlari uchun xususiy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin bo'lgan bir nechta variantlari mavjud. Boshqa bir variant – mashqlarni qisqartirilgan harakatlar amplitudasi bilan bajarishdan iborat, u harakatlarning kattaroq chastotasini rivojlantirish imkonini beradi.

Harakatlarning tezligini oshirishning uchinchi uslubi eng keng tarqalgan uslub bo'lib hisoblanadi. Bunda sportchi o'zi ixtisoslashayotgan mashqni normal sharoitlarda ko'p marta takrorlaydi.

Bu uslubni qo'llashning ikkita varianti mavjud. Birinchisi – mashqlarni oshib boruvchi tezlik bilan bajarish va tezlikni maksimal mumkin bo'lgan darajagacha yetkazish. Bu yerda harakatlar tezligining ortishi harakatlanish harakatini bajarishni har gal takrorlashda sodir bo'ladi. Bu holda shug'ullanish ishi bir nechta seriyalar bilan amalga oshiriladi, har bir seriya 10-15 ta harakatdan tashkil topadi. Barcha seriyalar maksimal shiddat bilan bajariladigan mashqlar bilan tugaydi. Bu variant tezlikni oshirish jarayonini texnikani takomillashtirish jarayoni bilan

ko'proq muvaffaqiyatli birlashtirish imkonini beradi. Ikkinchi variantda mashqlarni takror-lash ishchi kuchlarni mashq boshlanishi bilan birdaniga maksimal shiddatgacha oshirish bilan amalga oshiriladi.

Harakatlarning tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarda iroda kuchlarini safarbar qilish uchun sportchining oldiga oldingi mashqda u ko'rsatgan natijani oshirish vazifasini qo'yish kerak bo'ladi.

Xuddi boshqa sifatlarni oshirishdagi kabi harakatlarning tezligini oshirish jarayonining muhim jihati shug'ullanish jarayonida tezlik mashqlarini dozalash bo'lib hisoblanadi, u katta darajada maksimal kuchlar bilan bajariladigan ishning hajmi bilan belgilanadi. Maksimal shiddat bilan bajariladigan mashqlar – kuchli ta'sir ko'rsatuvchi vosita bo'lib hisoblanadi va organizmning tezda toliqishini chaqiradi. Shu sababli harakatlarning maksimal tezligi bilan bog'lanadigan mashq-larni bajarish tez-tez, biroq unchalik katta bo'lmagan hajmda o'tkazilishi lozim. Bu harakatlarning tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarga ham tegishli. Shu bilan birgalikda, mini-futbolda sport texnikasi harakatlarning murakkab strukturasiga ega, mashqlarning asosiy hajmi o'rtacha, so'ngra katta zo'riqishlar bilan bajariladi (xuddi kuchni rivojlantirishdagi kabi), anchagina kichik hajmi esa – maksimal zo'riqishlar bilan bajariladi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Yosh futbolchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy uslublari bir tekis va intervalli uslublari bo'lib hisoblanadi. Yosh mini-futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda mini-futbolning spetsifikasini hisobga olish bilan imkon qadar organizmning nafas (aerob) imkoniyatlarini yaxshiroq rivojlantirish lozim bo'ladi (bu butun o'yin davomida yuqori sur'atni ushlab turish uchun talab

qilinadi). Bir paytning o'zida, o'yinchi ko'p marta yugurishlarni bajarishi uchun (mini-futbol bunga juda boy o'yin) anaerob imkoniyatlarni ham yaxshi rivojlantirish zarur bo'ladi. Yosh mini-futbolchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yurish bilan kross, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, suzish, chang'ida yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi, ularni nisbatan bir tekis sur'at bilan bajarish lozim bo'ladi. Shuningdek atsiklik mashqlar ham qo'l keladi (aylanma shug'ullanish, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar). Yosh mini-futbolchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun katta shiddatli mashqlar sifatida turlicha uzunlikdagi kesmalarga berilgan tezlik va 6 daqiqagacha dam olish intervallari bilan takroriy yugurish, shuningdek umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'p marta takrorlashni tavsiya qilish mumkin. Umuman olganda, yosh mini-futbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishning optimal strategiyasi o'quv-shug'ullanish jarayonida barcha asosiy mushak guruhlarini harakatga keltiradigan mashqlardan foydalanish bo'lib hisoblanadi.

Yosh futbolchilarda tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun tezkorlik mashqlarini ko'p marta bajarish tavsiya qilinadi (yugurishlar, tezlanish olishlar; to'xtashlar, burilishlar, sakrashlarni birlashtirish va ko'p marta takrorlash; o'yin texnikasi bo'yicha asosiy va imitatsion mashqlar).

Intervalli uslub tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun asosiy uslub bo'lib hisoblanadi. Bunday rivojlantirishning asosiy kriteriysi vaqt bo'lib hisoblanadi, mashg'ulotlarda shu vaqt davomida harakatlarning berilgan tezligi yoki sur'ati ushlab turiladi. Bunda jismoniy yuklamani dozalash quyidagi parametrlarga ega bo'lishi lozim: bir marta takrorlashning davomiyligi – 20-30 s, shiddat – maksimal, takrorlashlar o'rtasida dam olish intervali – 1-3 daq, takrorlashlar soni – 4-8 marta.

Yosh mini-futbolchilarda o'yin chidamliligini rivojlantirish uchun ularning ratsionalligi sport amaliyoti bilan isbotlangan turli uslubiy priyomlardan foydalanish tavsiya qilinadi (o'quv o'yinlari vaqtini odatdagidan 5-10 daqiqaga uzaytirish, o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblarni kiritish, kamaytirilgan tarkib bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari, o'quv o'yinlari jarayonida turlicha ta'sir ko'rsatuvchi shug'ullanish mashqlaridan foydalanish). Zamonaviy mini-futbol yosh mini-futbolchilarning murabbiylaridan o'yinga ko'p marta kirish, ma'lum bir vaqt oraliqlarida bor kuchini berish, o'yin davomida yuqori shiddatli takroriy yuklama-lardan vujudga keladigan toliqishni yenga olish qobiliyatini rivojlantirishni talab qiladi. Shug'ullanuvchilarning organizmini bunday o'yin rejimini bajarishga tayyor-lash maqsadida intervalli shug'ullanish uslubidan keng foydalanish tavsiya qilinadi. Masalan, yuqori shiddatli o'quv o'yinlarida o'yin vaqtini oshirish va dam olish uchun 5 daq gacha davomiylikdagi tanaffuslarni yoki qandaydir bir texnik usulni bajarishni rejalashtirish mumkin. Bunda har bir shunday tanaffusdan keyin o'yin-chilarga maksimal faollik va maksimal shiddat bilan harakat qilishga topshiriq beriladi. Yoki, qoidaga ko'ra, o'yinchilar taqvim o'yinlari, o'quv o'yinlarida o'zi-ning smenasida o'tkazadigan odatdagi 3-4 daq o'yin vaqtining o'rniga 5-7 daq li vaqt kesmalaridan foydalanish va hokazolar tavsiya qilinadi.

Yosh darvozabonlar bilan ishlashda sakrash chidamliligi deb ataluvchi chidamlilikni, ya'ni to'pga tepaga, yon tomonlarga, oldinga sakrashni ko'p marta takrorlash, jumladan raqiblar bilan yakkakurashlar sharoitlarida takrorlash qobiliyatini rivojlantirishga ham e'tibor qaratish tavsiya qilinadi. Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning xarakteri va umumiy hajmi

shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish bilan belgilanadi.

Shug'ullanish mashg'ulotlariga chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni kiri-tishda shug'ullanish va musobaqalarning ta'siri o'yinchining funksional imkoniyat-lari va tayyorgarlik darajasiga mos kelishini ko'zda tutish zarur bo'ladi. Yuklama-larning shiddatini oshirish sportchi organizmida qayta tiklanish jarayonlarini rag'batlantiruvchi vositalardan keng foydalanish bilan birgalikda mumkin bo'ladi.

Avvalambor darslarni ratsional qurish zarur bo'ladi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega bo'ladi:

- yuklamalar va dam olishni to'g'ri birlashtirish;
- shug'ullanish vositalari va uslublarining variativligi;
- maksimal yuklama bilan mashg'ulot o'tkazilgan kundan keyingi kuni faol dam olishni o'tkazish;
- faol dam olish va bo'shashish uchun asosiy mashqlar o'rtasida bo'shash-tiruvchi mashqlarni bajarish;
- to'liq bo'shashgan holatda passiv dam olish (yaxshisi suvda);
- musiqa va ritmdan foydalanish;
- shug'ullanish mashg'ulotlarini turli-tuman sharoitlarda o'tkazish (o'yin-gohda, bog'da, o'rmonda, daryo sohilida va boshqalar);
- yaxshi maishiy sharoitlarni ta'minlash va salbiy omillarni bartaraf qilish;
- ratsional ovqatlanish va vitaminlar iste'mol qilish, massaj, fizioterapiyani ta'minlash.

Epchillikni rivojlantirish. Umumiy epchillikni rivojlantirish vositalariga akrobatika mashqlari va gimnastika mashqlari, batutda sakrashlar, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, estafetalar, yengil atletika mashqlari, kurash elementlari kiradi.

Umumiy epchillikning rivojlanishiga, shuningdek yosh mini-futbolchilarning nooda-tiy sharoitlarda (boshqacha qoplamali maydon, maysada shug'ullanish, to'siqlarni boshqacha joylashtirish va hokazolar) tanish mashqlarni bajarishi ham ko'mak-lashadi.

Yosh mini-futbolchilarda maxsus epchillikni rivojlantirishning asosiy vositalari mini-futbol texnikasi bo'yicha imitatsion va asosiy mashqlar, turli estafetalar, akrobatik mashqlar va ularning birikmalari bo'lib hisoblanadi, shug'ullanuvchilar ularni bajarishda topqirlik va tezkor harakatlar yordamida kutilmaganda tarkib topgan vaziyatlardan chiqishlari lozim bo'ladi. Yosh darvozabonlar bilan ishlashda turli prujinali ko'priklarni qo'llash bilan batutda bajariladigan mashqlardan, shuningdek akrobatik sakrashlardan keng foydalanish tavsiya qilinadi (ularda tayanchsiz holatda o'zining tanasini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun).

Epchillikni rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda bir qator holatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Avvalambor, o'zining harakatlariga ega bo'lish uchun qandaydir bir sifatni (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlantirish uchun qo'llaniladigan har bir mashq bir paytning o'zida epchillikni rivojlantirish vazifasiga ham xizmat qilishi lozim. Ushbu maqsad uchun barcha mashqlarda, ular mutaxassislikdan qanchalik uzoq bo'lsa ham, ularni xuddi asosiy mashqlarni bajarayotganday tasavvur qilish bilan ularni bajarish texnikasini o'zlashtirish lozim bo'ladi. Faqat shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin bo'ladi. Anchagina oldin o'rganilgan, yaxshi o'zlash-tirilgan mashqlar, qanchalik murakkab bo'lmasin, agar tashqi vaziyat va ular qo'llaniladigan shart-sharoitlar o'zgartirilmasa - epchillikni rivojlantirish uchun kam foyda beradi. Epchillik yangi

muvoqilashtirishlarni o'zlashtirish jarayonida, harakatlarni yangi vaziyatlarda bajarishda, shuningdek kutilmaganda vujudga keladigan yangi harakatlar vaziyatlari asosida muvaffaqiyatli rivojlanadi. Shu sababli epchillikni rivojlantirishning shug'ullanish jarayoniga katta emotsional jonlanishni olib kiradigan eng yaxshi vositalaridan biri turli harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bo'lib hisoblanadi (voleybol, ayniqsa basketbol o'ynash). Epchillikni kuchni rivojlantirish bilan birgalikda rivojlantirish uchun boy imkoniyatlar gimnastika mashqlarida, snaryadlarda, ayniqsa akrobatik mashqlarda mavjud.

Biroq epchillikni rivojlantiradigan mashqlarning boyligi va turli-tumanligiga qaramasdan, avval o'zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish uslubidan foydalanish kerak bo'ladi. Buning uchun harakatlarning tarkibiga yoki ularni bajarish texnikasining tarkibiga ba'zi-bir o'zgarishlarni kiritish mumkin, yoki yuqorida aytib o'tilganidek, mashqlar bajariladigan vaziyat va sharoitlarni o'zgartirish mumkin.

Harakat epchilligini rivojlantirish uchun mashqlarni ikki tomonli o'zlashtirish uslubi yanada muhimroq ahamiyatga ega. Bu holatda mashqlar odam tanasining har ikkala tomonining teng qiymatli ishtiroki bilan bajariladi, aynan esa – o'ng va chap oyoq bilan itarilish bilan sakrashlar, o'ng va chap qo'l bilan uloqtirish va hokazolar. Bunda har ikkala holatda ham bajarish texnikasini mumkin qadar teng sifatga yetkazishga intilish lozim bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Mini-futbolda egiluvchanlikni rivojlantirish vositasi cho'zilishga mashqlar bo'lib hisoblanadi. Bunday mashqlarni prujinasimon qilib, 3-5 ta ritmik takrorlashlardan iborat bo'lgan seriyalar bilan, harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirish bilan (sherik bilan, gimnastika snaryadlarida, gimnastika tayoqchalari bilan bajariladigan mashqlar va hokazolar), dastlab sekin, so'ngra

sur'atni oshirish bilan bajarish tavsiya qilinadi. Har bir bo'g'inlar guruhi uchun takrorlashlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi lozim. Harakatlar amplitudasining chegarasi cho'zilayotgan mushaklarda, ayniqsa mushaklar quruq tomirlarga o'tadigan sohalarda og'riq paydo bo'lishi orqali shug'ullanuvchilarga osongina seziladi. Dastlabki og'riq hissi mashqni to'xtatishga signal bo'lib xizmat qilishi lozim.

Cho'zilishga mashqlar yordamida mushaklar va bog'lamlarning elastik qayishqoqligini rivojlantirish uchun oldindan badanni qizdirish, massaj, issiq dush qabul qilish, bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish qulay omillar bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Bunday mashqlarda maksimal egiluvchanlikka erishishni ta'minlaydigan yetakchi uslub takrorlash uslubi bo'lib hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantiradigan dastlabki mashqlarni har kuni bajarish tavsiya qilinadi (ertalabki gimnastika, individual shug'ullanish). Zaruriy rivojlanish darajasiga erishilgandan keyin cho'zilishga mashqlarning hajmi kamaytiriladi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarlicha barqaror bo'ladi va uni mos keluvchi mashqlar bilan ushlab turish mumkin, bu mashqlarni kamaytirilgan dozirovka bilan haftasiga 2-3 marta shug'ullanish mashg'ulotlariga kiritish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlardan keyin albatta bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish lozim bo'ladi.

O'yin harakatlarini ta'minlaydigan asosiy mushak guruhlarini bo'shashtira olishni bilish mini-futbolchilarda quyidagi mashqlar yordamida shakllantiriladi:

– qo'lning turlicha boshlang'ich holatlarida barmoqlarni silkitish;

– tanani o'ngga va chapga burishlar bilan erkin tushirilgan qo'llarni silkitish;

– joyida turib sakrashlar yoki erkin tushirilgan qo'llar bilan bo'shashgan holda sekin yugurish;

– erkin turgan oyoqning tizzasini tez bukish bilan, oyoqlarning uchlarini poldan uzmasdan tananing og'irligini navbatma-navbat bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;

– sonlarni ikki qo'llab ko'tarish va tushirish (boldir va oyoq kafti bo'shashgan bo'ladi);

– bo'shashgan oyoqni erkin chayqatish bilan joyida turib bir oyoqda sakrashlar;

– tanani bo'shashgan holda oldinga egish bilan erkin chayqatish, qo'llar erkin tushiriladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bu mashqlarni mini-futbol bo'yicha shug'ullanish mashg'ulotining boshida, organizm yaxshi qizigan, biroq hali toliqish boshlanmagan paytda kiritish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

To'psiz:

1. Joyida turib sonni baland ko'tarish bilan yuqori sur'atda 10 s davomida yugurishyu 3-4 marta takrorlash.

2. Turli boshlang'ich holatlardan – yuqori va past startdan, oyoqlarni tagiga qisish bilan o'tirgan holatdan, orqa yoki qorin bilan yotgan holatdan qisqa masofalarga yugurish (10-30 m). 4-5 marta takrorlash.

3. Sherikning signali bo'yicha keskin to'xtashlar bilan yugurish.

4. Orqa bilan oldinga qarab katta tezlikda 10, 15 va 20 m masofalarga irg'ishlab yugurish.

5. Birnecha marta oldinga umbaloq oshish bilan tez yugurish.

6. Yuqoriga sakrash va to'pga bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash bilan tez yugurish.

➤ Turli holatlarni egallash bilan 5, 7, 10, 15 va 30 m masofalarga tez yugurish.

➤ Harakatli o'yinlar. "Ikkita ayoz bobo", "To'p kapitanga", "Quvlashmachoq" va hokazolar.

➤ Qisqa kesmalarga takroriy yugurishlar, shuningdek mokisimon yugurish.

➤ To'ldirilgan to'plar bilan tezlik mashqlari. Bu mashg'ulotlarda bosh maqsad qandaydir bir rekord qo'yish emas, oldin erishilgan natijani takrorlash bo'ladi.

➤ Qo'shimcha mashqlar bilan yugurish. Sportchi 15-20 m masofani sonni baland ko'tarish yoki bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash bilan yugurib o'tishi mumkin. Bu mashqlarda tananing harakatchanligi va qayishqoqligi ham rivojlantiriladi. Bular mini-futbolda juda foydali ko'nikmalar bo'lib hisoblanadi.

➤ Yugurish bilan sakrash. Sportchi 6-8 marta sakrashi, shundan keyin 10-15 m tez yugurishi mumkin.

➤ Tepalikda va qiyalikda yugurish. Bu mashqlarda muhitning qarshiligini yengish ham rivojlantiriladi.

➤ Tashlanish holatidan yuqoriga sakrashlar. Bu mashqlarda asosiysi boshlang'ich holatni o'zgartira olish bo'lib hisoblanadi. Shug'ullanish mashg'ulotlari egiluvchanlik, tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltiriladi, shuningdek mini-futbolda o'yinchi uchun juda kerakli bo'lgan sifat – sport improvizatsiyasi ham rivojlan-tiriladi.

➤ Qirindi to'shalgan yo'lakda yugurish. Sportchi 10-15 m masofani qumli yo'lakda yoki 10 m gacha masofani suvda yugurib o'tishi lozim. Mashq faqatgina mini-futbolchilar orasida emas, balki boshqa professional sportchilar orasida ham keng ommalashgan.

➤ Yetakchining izidan 20-30 m ga yugurish. Yetakchi yorug'likli bo'lishi ham, mexanik bo'lishi ham mumkin.

➤ Og'irlik bilan yugurish. Sportchi turli holatlarni egallash bilan 2-3 kg mahkamlangan yuk bilan 20-30 m ga yuguradi.

➤ Uzunlikka sakrashlar. Sportchi ikkitalik yoki hatto uchtalik sakrashni bajarishi mumkin.

➤ Orqaga o'girilish bilan yugurish. Sportchi mashqning boshida 360° ga o'giriladi va 15-30 m ga yuguradi.

➤ Tezlanish olish bilan qiyalikda yugurish. Sportchi dastlab o'n metr masofada tezlanish oladi, so'ngra xuddi shuncha masofaga qiyalikda yuguradi. Qiyalik besh gradusdan oshiq bo'lmasligi muhim bo'lib hisoblanadi.

➤ Qo'llarda osilib turish bilan oyoqlar bilan yugurish harakatlarini bajarish. Mashq o'zining sport tayyorgarligini oshirish uchun faqatgina mini-futbolchilarga emas, balki boshqa sportchilar uchun ham, shuningdek oddiy odamlar uchun ham foydali.

➤ Kuraklarda stoyka holatini qabul qilish va oyoqlarni aylantirish. Bu mashqda asosiysi yuqori sur'atni saqlash bo'lib hisoblanadi.

➤ O'zgaruvchan yugurish. Sportchilar 120 m masofani yugurib o'tishlari lozim. Yugurish paytida sarflanadigan kuch navbatlashtiriladi: 20 m bo'shashgan holda yugurish, so'ngra 20 m to'liq quvvat bilan yugurish.

➤ Keyinchalik sakrash bilan yugurish. Tik turgan holatni egallang va 10-15 m ga yuguring. To'xtamasdan va kuchni kamaytirmasdan masofaning oxirida tepaga baland sakrashni bajaring va shu joyda to'xtang.

➤ Yo'lning har bir kesmasida 5 m dan ilonizi qilib yugurish. Bu mashqda asosiysi – yugurish tezligini pasaytirmaslikdan iborat.

➤ Boshqaning izidan takrorlash. Sportchilarda biri harakat yo'nalishini o'zgar-tirish bilan bor kuchi bilan yuguradi. Sherigi uning harakatlarini aniq takrorlashga harakat qiladi.

➤ Hushtak bo'yicha yugurish. Sportchilar to'g'ri chiziq bo'yicha yuguradi, biroq murabbiyning hushtagini eshitishi bilanoq yo'nalishni keskin o'zgartiradi.

➤ Tik turgan holatdan oldinga umbaloq oshish, bir necha metr yugurish va to'pga nishonga zarba berish. Mashq murakkab mashq bo'lib hisoblanadi. Uni bajarishdan oldin albatta badanni qizdirish zarur bo'ladi.

➤ Ustunlar oralab ilonizi qilib yugurish. Murabbiy ustunlarni bir-biridan 2 m masofada joylashtiradi. Sportchi ularni aylanib o'tishi, so'ngra harakatsiz turgan to'pga nishonga zarba berishi lozim. Eng chekka shiddat bilan yugurish lozim bo'ladi.

➤ To'siqdan sakrash. Bir paytning o'zida sherigi sportchiga to'pni yo'llaydi, u to'pni ko'kragi bilan qabul qiladi va zarba berish bilan uni nishonga yo'llaydi. Bunday murakkab mashq faqatgina mini-futbolchilarga emas, balki boshqa sportchilar uchun ham foydali bo'lib hisoblanadi.

➤ O'tirgan holatdan sakrash. Xuddi oldingi holatdagidek, sherigi to'pni sportchiga yo'llaydi, biroq bu mashqda shug'ullanuvchi to'pni boshi bilan nishonga yo'llaydi. Mashqni turli-tuman modifikatsiyalarda qo'llash mumkin. Masalan, burchak zarbasi berish mumkin.

➤ Bir-biridan ikki metr masofada joylashgan to'rtta ustundan ilonizi qilib yugurib o'tgandan keyin sportchi sherigiga pas beradi, tezlanish oladi, yana to'pni qabul qiladi va uni nishonga yo'llaydi. O'yinchi mashqni modifikatsiyalarda bajarishi – mashqni o'z o'qi atrofida aylanish bilan yoki bir-ikki marta umbaloq oshish bilan boshlashi mumkin.

➤ To'pni yuqoriga irg'itish va oldinga umbaloq oshish. So'ngra o'yinchi tushgan to'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishi va to'pga ikkinchi marta teginish bilan uni nishonga yo'llashi lozim. Mashqni klassik futboldagi o'yinchilar ham qo'llashi mumkin.

➤ O'yinchilar to'pni bir-biriga qaratib sekin olib yuradi. Mashqni to'g'ri chiziq bo'yicha ham, yo'nalishni o'zgartirish bilan ham bajarish mumkin. Sportchilar uchrashgan paytda kuchli zarba berish bilan o'zidagi to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha tepadi, o'z o'qi atrofida aylanadi va sherikning to'pini quvib yetishga harakat qiladi.

➤ Mashqlar faqatgina shaxsiy reaksiyalarni tarbiyalash uchun foydali bo'lib qolmasdan, jamoaviy psixologik tarbiyalash uchun ham foydali bo'lib hisoblanadi.

➤ Darvozabon uchun mashq. Darvozabon oldinga umbaloq oshish bilan baland trayektoriya bo'yicha uchayotgan to'pni qabul qilishi lozim. Mashqlarni kombina-tsiyalash mumkin. Darvozabon to'pni qabul qilish bilan shug'ullanadi, sherigi esa bu paytda gol urish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Murabbiy o'yinchilarni kuzatishda olingan ma'lumotlar asosida xulosalar qiladi va keyingi shug'ullanish mashg'u-lotlarini rejalashtiradi.

➤ Darvozabon uchun mashq. Darvozabon o'z o'qi atrofida burilgandan keyin past trayektoriya bo'yicha uchayotgan to'pni qaytaradi. Hohishga ko'ra mashqni modifikatsiyalash mumkin: darvozabon to'pni qabul qiladi va sherigiga pas beradi.

➤ Uchlik uchun mashqlar. Sportchilardan biri to'pga pastlatib zarba beradi, bu paytda boshqa sportchilar yugurish bilan to'pni qaytarishga va darvozaga zarba berishga harakat qiladi. O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi. Bunday mashqni klassik futbolda ham, mini-futbolda ham qo'llash mumkin.

➤ Shiddatli zarbalar. Sportchilar 10 m gacha masofaga tez yugurishni bajaradi, shundan keyin darvozaga beshta zarba beradi. To'plar bir-biridan 2 m gacha masofada joylashtiriladi.

Futbol to'pi bilan:

1. To'pni to'g'ri chiziq bo'yicha 10, 20 va 30 m masofaga olib yurish. 3-4 marta takrorlash.

2. Qo'ldagi to'pga zarba bering, so'ngra to'pning izidan yuguring va to'pni oyoqlar bilan olib yurish bilan boshlang'ich pozitsiyaga qayting. 3-4 marta takrorlang.

3. To'pni sekin olib yuring. Sherikning signali bo'yicha to'pni oldinga yo'llang va shu yo'nalishda yuguring. To'pni egallagandan keyin uni yana sekin olib yuring. Mashqni 4-6 marta takrorlang.

4. Harakat yo'nalishiga orqa o'girib turish bilan oyoqlar yordamida to'p bilan jonglyorlik qiling. Sherikning signali bo'yicha orqaga o'giriling va to'pni 20-30 qadam masofaga tez olib yuring. Mashqni 3-4 marta takrorlang.

5. Sherik to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha olib yuradi, siz esa to'psiz unga ergashing. Sherik kutilmaganda to'pni pastlatib oldinga yo'llashi va o'zi chetga chiqishi lozim. To'pning izidan yuguring, uni egallang va sekin sur'at bilan olib yuring. Keyin sherigingiz sizning izingizdan ergashishi lozim. 5-6 marta yugurishni bajaring.

6. Sherik bilan bir-biringizdan 5 qadam masofada turing. To'pni pastlatib sherikka qaratib yo'llang. U to'pning ustidan sakraydi va uni ostidan o'tkazib yuboradi, so'ngra to'satdan buriladi, to'pning izidan yuguradi va uni to'xtatadi. Shundan keyin joy almashing. Har bir o'yinchi 4-5 marta to'pning izidan yugurishi lozim.

7. Yerda yotgan to'pga 10-12 qadam masofadan yugurib keling va darvozaga kiritishga intilish bilan unga zarba bering.

To'p darvozadan 8-10 qadam masofada turadi. Mashqnii 5-6 marta takrorlang.

8. To'pni olib yuring, keskin to'xtang va yon tomonga 5-6 qadam tez yuguring. Bunday yugurishlarni 6-7 marta takrorlang.

Epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar

Epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar, qoidaga ko'ra, shug'ullanish mashg'ulotining boshida bajariladi.

To'psiz:

1. O'tirgan holatdan oldinga va orqaga umbaloq oshishlar.
2. Umbaloq oshishlar seriyasi: galma-gal bitta oldinga, bitta orqaga.
3. Yelka orqali umbaloq oshishlar.
4. Tayanch sakrashlar: oyoqlar yoyilgan va bukilgan holatlarda.
5. Ustunlar (toshlar, bayroqchalar) o'rtasida sakrashlar bilan harakatlanish.
6. To'ldirilgan to'plar yoki boshqa to'siqlardan sakrashlar.
7. Daraxtlar (ustunlar, to'plar, toshlar) o'rtasida yugurish.
8. Yugurib kelish va ko'prikchadan (tramlindan) itarilishdan keyin yuqoriga-oldinga sakrashlar va uchayotgan tennis to'pini ushlash (to'pni sherik tashlaydi).

Futbol to'pi bilan:

1. Qo'lda to'p bilan oldinga va orqaga umbaloq oshishlar.
2. To'pni qo'llaringiz bilan yuqoriga oting, yerga o'tiring, tez turing, yuqoriga sakrang va to'pni ushlab oling.
3. To'pni qo'llaringiz bilan yuqoriga oting, oldinga umbaloq oshing va to'pni ushlab oling.
4. Oyoqlar, sonlar, bosh bilan to'p bilan jonglyorlik qilish.
5. To'pni turlicha tezlik bilan daraxtlar (bayroqchalar, g'ishtlar va hokazolar) orasida olib yurish.

6. To'pni qo'llaringiz bilan oldinga-yuqoriga oting, oldinga umbaloq oshing (maysada, to'shakda), O'rningizdan turing va to'p yerga tekkandan keyin harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan uni olib yuring.

7. 7-8 qadam masofadan to'pni qo'llaringiz bilan boshdan oshirib devorga oting, oldinga umbaloq oshing va devordan qaytgan to'pni qo'llaringiz bilan ushlab oling.

8. O'rtog'ingiz bilan bir-biringizdan 3 qadam masofada turing va oyoqlar yordamida to'p bilan jonglyorlik qiling. Uchinchi o'yinchining signali bo'yicha yengil zarba berish bilan to'pni bir-biringizga yo'llang. To'pni qabul qilgandan keyin jonglyorlik qilishni davom ettiring.

9. Devordan 10-12 qadam masofada turing va to'pni yuqorilatib devorga oting, so'ngra oldinga umbaloq oshing (maysada, to'shakda) va devordan qaytgan to'pni oyoq (son, ko'krak) bilan to'xtating.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlarni bajarishdan oldin mushaklarni yaxshilab qizdirish lozim bo'ladi. Mashqlarni ko'p marta bajarish kerak bo'ladi, shu bilan birgalikda dam olish pauzalarini ham esdan chiqarmaslik kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarni har bir shug'ullanish mashg'ulotiga kiritish lozim bo'ladi.

To'psiz:

1. Turlicha boshlang'ich holatlardan (qo'llar yuqorida, pastda, yon tomonlarda, ko'krakning oldida, orqada va hokazolar) to'g'ri uzatilgan qo'llarni prujinasimon va tez harakatlar bilan torting. Xuddi shuning o'zini gantellar bilan bajaring.

2. "Ko'prik" holatida oyoqlarni bukish va to'g'rilash bilan oldinga va orqaga chayqalish.

3. O'tirgan holatda (oyoqlar birga, yoyilgan) qo'llarni oyoqlarning uchiga yetkazish bilan oldinga egilishlar.

4. Turlicha boshlang'ich holatlardan (oyoqlar birga, yoyilgan, tizzalab turish bilan va hokazolar) orqaga maksimal egilishlar.

5. Sekin yugurish paytida to'pga bosh bilan zarba berishni imitatsiyalash bilan yuqoriga sakrashlar.

6. Sekin yugurish paytida 90-180° ga burilish bilan yuqoriga sakrashlar.

7. "Ikkinchi qavatda o'ynash". Bir nechta o'yinchilar sakrab turib boshi bilan tushayotgan havo sharini tepaga yo'llashga harakat qiladi. Ma'lum bir vaqt davomida ko'proq marta zarba bergan o'yinchi g'olib bo'ladi.

8. "Xo'rozlar jangi" o'yini. Ikki o'yinchi yuzma-yuz turib bir oyoqlab sakrash bilan qo'llari bilan itarish orqali bir-birini muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi. Ma'lum bir vaqt davomida ko'proq marta sherigini ikki oyoqlab turishga majbur qilgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Variant. Itarishlar yelkalar bilan amalga oshiriladi.

Futbol to'pi bilan:

1. Daraxtga (ustunga, basketbol halqasiga) osilgan to'pga sakrab turib boshingizni tekkizing.

2. To'pni qo'llaringiz bilan tashlang va sakrab turib bosh bilan uni yuqoriga yo'llang.

3. Qo'lda to'p bilan sekin yugurish paytida to'pni yerga uring va sakragandan keyin to'pni bosh bilan yuqoriga yo'llang.

4. To'pni sherigingizga undan 3-4 qadam nariga tashlang. Sherik sakrab turib boshi bilan to'pni orqaga qaytarib yo'llashi lozim. Davriy ravishda joy almashing.

5. Oyoq bilan yuqorilatib zarba berish bilan to'pni sheregingizga undan 10-15 qadam nariga tashlang. Sherik sakrab turib boshi bilan to'pni orqaga qaytarib yo'llashi lozim. Davriy ravishda joy almashing.

6. To'pni ikki sherigingizga tashlang, ular bir paytda yuqoriga sakraydi va ulardan biri boshi bilan zarba berish bilan to'pni orqaga qaytarib yo'llaydi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

Shiddatli yugurishlarni amalga oshirish, to'pga sakrash, 25-30 qadam masofadan to'pga zarba berish, to'satdan to'xtash va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirish uchun kuchga ega bo'lish lozim bo'ladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlashda oyoqlarning kuchini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi, albatta. Biroq har bir yosh futbolchi bo'yin, qo'llar, yelka belbog'i, tana, orqa, qorin mushaklarini rivojlantirish bilan yetarlicha darajada shug'ullanishi zarurligi ham muhimlikda bundan qolishmaydi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, kuch xarakteridagi mashqlar bo'shashtiruvchi mashqlar bilan navbatlashib kelishi lozim.

Bo'yin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Turlicha boshlang'ich holatlardan (asosiy stoyka – orqa bilan yotish, qorin bilan yotish va boshqalar) boshni egishlar va burishlar, boshni aylanma harakatga keltirish. Shuning o'zi, biroq qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish bilan. Masalan, qorin bilan yotish bilan qo'llarni boshning orqasiga qo'yish va qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish bilan boshni orqaga tortish, so'ngra qo'llar bilan bosish bilan boshni oldinga egish, bunda bo'yin mushaklarini zo'riqtirish bilan qarshilik ko'rsatish.

2. Sherigingiz bilan bir-biringizga qarama-qarshi turing, uning bo'ynidan ushlang va o'zingizga qarab egishga harakat qiling. Sherik oyoqlarini yoyib turadi (bitta oyoq oldinda) va qarshilik ko'rsatishga urinadi. Davriy ravishda joy almashing.

Qo'llar va yelka belbog'i mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Tik turgan holatda, yotgan holatda qo'llarni bukish va yoyish.

2. Oyoqlar yordamida arqonga chiqish.

3. Sherigingiz bilan kaftlarni tirash bilan bir-biringizga qarama-qarshi turing, qarshilik ko'rsatish bilan navbatma-navbat qo'llarni buking va yoying.

4. Sherigingiz bilan ikki qo'llab tayoqni ushlagan holda bir-biringizga qarama-qarshi turing. Tayoqni cho'zilgan qo'llarda ushlab bilan sherikning qarshiligini yengish bilan bir-biringizni o'zingizga qaratib tortishga harakat qiling.

5. To'ldirilgan to'plarni ikki qo'llab pastdan, ko'krakdan, boshning orqasidan, orqadan boshdan oshirib, oldinga egilish bilan oyoqlar orasidan tashlashlar.

6. To'ldirilgan to'pni qo'ldan-qo'lga tashlash.

7. To'ldirilgan to'pni bir qo'llab uloqtirish.

Qorin mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Tiralib o'tirgan holatda to'g'ri uzatilgan oyoqlarni "qaychi" qiling.

2. Orqa bilan yoting. Sherigingizdan oyoqlaringizni yerga (polga) qisishni iltimos qiling. Tanani sekin ko'taring va tushiring.

3. Gimnastika devorida osilib turgan holatda (devorga orqa bilan turgan holatda) oyoqlarni mumkin qadar yuqoriga ko'taring va sekin pastga tushiring.

Tana mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Boshlang'ich holat – oyoqlar yoyilgan, qo'llar yuqorida. Uch marta chapga egiling va boshlang'ich holatga qayting. Xuddi shuni o'ng tomonga bajaring. Mashqni har bir tomonga 6-8 marta takrorlang.

2. Tizzalab turing, qo'llar yuqorida, tanani avval o'ngga, so'ngra chapga aylanma harakatga keltiring. Har bir tomonga 6-8 martadan aylantirishni bajaring. Mashqni unchalik katta bo'lmagan gantellar bilan ham bajarish mumkin.

3. To'ldirilgan to'pni qo'llar bilan orqadan bo'yinga qising va tanani yon tomonlarga egish bilan o'ngga va chapga buring.

4. Sherigingiz bilan bir-biringizga orqa o'girib turing, qo'llar yuqorida. Qo'l ushlashish bilan chapga egiling va boshlang'ich holatga qayting. Xuddi shuning o'zini o'ng tomonga bajaring. Mashqni har bir tomonga 5-7 marta takrorlang.

Orqa mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Qorin bilan yoting, qo'llar yuqorida. Qo'llar va oyoqlar bilan bir paytda qarama-qarshi harakatlar qiling. Bunda yaxshilab bukilishga intiling. Mashqni 6-8 marta takrorlang.

2. Qorin bilan yoting, qo'llar yuqorida, oyoqlarni yaxshilab mahkamlang yoki sherigingizdan oyoqlaringizgi ushlab turishni iltimos qiling. Bukiling va yana boshlang'ich holatga qayting. Mashqni 5-7 marta takrorlang.

3. Bukilgan qo'llar bilan tiralib yotish holatini qabul qiling. Qo'llarni to'g'rilash bilan shunday bukilingki, bunda sonlar yerga tegsin. Mashqni 5-8 marta takrorlang.

Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. Asosiy stoykadan uch takt prujinasimon o'tirib-turishlarni bajaring, to'rtinchi taktida boshlang'ich holatga qayting. Mashqni 12-15 marta takrorlang.

2. Asosiy stoykadan, qo'llar orqada, oyoq uchlariga o'tiring (oyoqlarni birlashtiring, orqani buking, oldinga egilmang). Mashqni 10-12 marta takrorlang.

3. Asosiy stoykadan goh bir oyoqda, goh boshqasida navbatma-navbat o'tirib-turing. Mashqni 6-8 marta takrorlang.

4. O'tirgan holatdan yuqoriga, orqaga, yon tomonlarga sakrashlar.

5. Sherigingiz bilan bir-biringizga orqa o'girib turing, Qo'l ushlashing va chuqur o'tiring. Boshlang'ich holatga qayting. Mashqni 6-8 marta takrorlang.

6. To'pni oyoqlar bilan qising (futbol to'pi yoki to'ldirilgan to'p), orqaga yoki yon tomonlarga sakrashlarni bajaring.

7. Orqa bilan yoting va tizzalarni ko'krakka torting. Sherik yuqorilatib tashlab bergan to'pni oyoqlar bilan qaytaring. 6-8 ta zarbadan keyin sherik bilan joy almashing.

8. Asosiy stoykadan og'irliklar bilan o'tirib-turing (gantellar, to'ldirilgan to'plar, qum solingan qopchalar) va keyin tezda to'g'rilaning.

9. To'ldirilgan to'pni oyoq bilan tashlashlar.

10. To'pga oyoq bilan uzoqqa zarbalar.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Chidamlilikni rivojlantiradigan asosiy vositalar bir tekis sur'at bilan yugurish, yurish va yugurishni birlashtirish, chang'ida yurish, suzish, velosiped haydash, konkida uchish, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan shug'ullanish hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan

mashqlarni shug'ullanish mash-g'ulotlarining asosiy qismining oxiriga kiritish ma'qul bo'ladi.

To'psiz:

1. Kross.

2. Velosiped haydash.

3. Chang'ida yugurish.

4. Marsh-brosok.

5. Suzish.

Barcha mashqlar GTO majmuasi talablariga muvofiq bajariladi.

Futbol to'pi bilan:

1. To'pni bir tekis sur'at bilan 50-60 qadam masofaga olib yurish.

2. To'pni bir darvozadan ikkinchi darvozagacha olib yurish va 15 qadam masofadan darvozaga zarba berish, zarbadan keyin to'pni yana olib yurish, biroq endi boshqa darvozaga qarab olib yuriladi. Mashqni 3-4 marta takrorlang.

3. To'pni sherikka shunday tashlangki, u sakrab turib boshi bilan zarba berish bilan to'pni yana sizga qaytarsin. Sheriklar orasidagi masofa 4-5 qadam. 20-25 ta zarbadan keyin joy almashing.

4. Sherikdan 6-7 qadam masofada turing, to'pni bir-biriga chiqishga tashlab berish bilan 50-60 qadam masofaga oldinga qarab harakatlaning.

5. "To'pni tortib ol" o'yini. 10x20 qadam o'lchamli to'g'ri to'rtburchak chizing. To'pni to'g'ri to'rtburchak bo'ylab shunday olib yuringki, bunda sherik to'pni mumkin qadar uzoqroq vaqt davomida sizdan olib qo'ya olmasin. Sherik to'pni olib qo'ygandan keyin u bilan joy almashing.

6. "Aniq uzatma" o'yini. Jamoalarda o'yinchilar soni teng bo'ladi (4-6 ta). Qur'a bo'yicha jamoalardan biri o'yinni

boshlaydi. Bu jamoaning o'yinchilari bir-biriga mumkin qadar ko'proq uzatma berishga, bunda raqib jamoa o'yinchilari to'pni egallab olmasligiga harakat qiladi. Har bir uzatma uchun jamoaga ochko beriladi. Belgilangan vaqt tugagandan keyin jamoalar rollarini almashadi. Ko'proq ochko olgan jamoa g'olib bo'ladi.

Xulosa

Ko'rib chiqilayotgan materialni yakunlashda shuni qayd qilish lozimki, umumiy va maxsus jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish avvalambor sportchilarning funksional imkoniyatlarining ortishini ta'minlaydi, shuningdek musobaqa faoliyati davomida texnik-taktik vazifalarni samarali hal qilish imkonini beradi.

Nazorat savollari

1. Mini-futbolda (futzalda) sportchilarni jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab bering?
2. Mini-futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanilganda organizmda qanday o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin?
3. Mini-futbolda (futzalda) umumiy jismoniy tayyorgarlik nimani anglatadi?
4. Mini-futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?
5. Mini-futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga qaysilar kiradi?
6. Mini-futbolda (futzalda) maxsus jismoniy tayyorgarlik nimani anglatadi?
7. Mini-futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?

8. Mini-futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga qaysi vositalar kiradi?

9. Mini-futbol (futzal) uchun yetakchi bo'lgan jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni sanab bering va ularni qisqacha tavsiflang.

10. Ularning bittasi misolida mini-futbolda (futzalda) jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyatini tasvirlab bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в минифутболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. - Москва, 1997. - с. 23.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 582 с.
3. Полозов А.А. Минифутбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. - М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. - 186 с.
4. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по минифутболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. - Хабаровск, 2008. - 25 с.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 130 с.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

8. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура образование и наука, 1999. - 254 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Изд. центр "Академия", 2008. - 480 с.

V BOB. MINI-FUTBOLDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING NAZARIY JIHATLARI

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egallash).

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish.

Taktik usullarni, ularning majmuasi va biletlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Taktik tafakkur, idrok, xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushu-nish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

Raqibsiz mashg'ulot qilish uslubi. Texnikaning asosini o'rganish, uni faol va ongli tahlil qilish uchun qo'llaniladi.

Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Qo'shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajyor tuzilma-lari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktikani o'rganish usuli. Bu usulda sherik harakat texnikasi va taktikasini o'rganishda faol yordamchi bo'lib hisoblanadi.

Raqibi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktik harakatlarni unsurlari bo'yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo'yicha taktik takomil-lashtirish, irodaviy sportchilarni takomillashtirish, o'z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan har xil taktik sharoitlarda qo'llay bilish.

Raqobatbardosh natijalarning yuqori va tobora ortib borayotgan darajasi sport o'yinlari ko'pincha tizimni takomillashtirish bilan bog'liq sport tayyorgarlik. Ichida hozirgi vaqt asosiy zahira sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirish odatda ko'rib chiqiladi, raqobat faoliyati tarkibi to'g'risidagi bilimlarni obyektivlashtirish va tayyorgarlik bilan hisobga olish umumiy harakatlarning shakllanish sport mahorati va sportchining individual imkoniyatlari. Bunda raqam individual va guruhga yo'naltirilgan model xususiyatlari raqobatbardosh faoliyat va tayyorgarlik, tegishli tanlash va rejalashtirish tizimi pedagogik ta'sir o'tkazish, mashg'ulotlarni boshqarish va tuzatish vositalari jarayoni. Ushbu qoida ratsional uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi sportchining holatini va moslashuv o'zgarishlarini boshqarish, ta'min-lovchilar rejalashtirilgan muvofiqlik tuzilmalar.

- yuqori malakali murabbiy kadrlarining mavjudligi chuqur nazariy va uslubiy tayyorgarlik va ko'nikmalarga ega o'quv jarayonini tashkil etish va boshqarish;

- mustaqil ish samaradorligini oshirish, texnik va taktik mahorat.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi tuzilishiga ta'sir qiluvchi omillar.

Sport o'yinlarida taktikani o'qitish jarayoni quyidagi bir necha bosqichlarga bo'linadi:

- bilimlarni shakllantirish;

- vosita ko'nikmalarini shakllantirish.

Taktik harakatlarning asosiy tarkibiy qismlari jarayonda shakllanadi, mini-futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash va ular bilan alohida ahamiyatga ega bo'lish sport mahoratini oshirish, malaka oshirish. Ulardan biri uslubiy talablar uchun taktik tayyorgarlik. Jamoa o'yinlari sportchining pozitsiyasi hisoblanadi, avval individual harakatlarni o'rgatish, shundan keyingina guruh va jamoa harakatlarni o'rgatish kerak. Shuning uchun taktik tayyorgarlik (nazariy va amaliy) o'quv jarayonida amalga oshiriladigan uchta asosiy yo'nalishlar - o'rganish, shakllantirish va takomillashtirish, individual, guruh va jamoaviy harakatlar. Bunday holda shuni ta'kidlash kerakki, individual mahorat bajarilganda uchchala yo'nalishga xos bo'lgan vazifalar yaxshilanadi. Ushbu turlarning nisbati bir yillik tayyorgarlik sikli doirasida texnik va taktik tayyorgarlik bu, birinchi navbatda, ko'p yillik mashg'ulotlar bosqichi, shuningdek vazifalar bilan bog'liq, o'quv jarayonining har bir bo'g'inida hal qilinadi. Shug'ullanish orqali futbolchilarning taktik mahoratini shakllantirish va takomillashtirish rejalashtirilgan. Ko'pincha ikkita asosiy variant qo'llaniladi. Birinchisi, darslarda, shakli va ulardagi qabul qiluvchilar soni jihatidan farq qiladigan bir nechta mashqlar

sportchilarning ishtirokida, bitta taktik vazifa hal qilinadi. Ikkinchi variant, bir darsda turli xil mashqlarni bajarish uchun mashqlar qo'llanilganda taktik vazifalar. Ko'pchilik mutaxassislar qayd etilgan va bunday mashqlarni bajarish jismoniy fazilatlarini yaxshilaydi va texnik va taktik tayyorgarlik. Bu, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoniga tegishli yuqori malakali sportchilar. Bu holda takomillashtirish futbolchilarning taktik harakatlari raqobatbardosh yoki yaqin raqobatbardosh intensivlik bilan. Bu ruxsat beradi parallel maxsus jismoniy fazilatlar darajasini yaxshilang. Ratsional o'quv jarayonining qurish maqsadga muvofiq tartibga solinadi o'zgaruvchan, ma'lum bir tarzda qurilgan davrlar (bosqichlar) sport formasini rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik. Yangi shakllarni o'zlashtirish va texnika va taktika variantlari, ularni birlashtirish va takomillashtirish, saqlash va katta sikllar doirasida sport formasini yanada rivojlantirish (yillik va yarim yillik). Texnik-taktik bosqichlarda tayyorgarlik umumiy tuzilishga mos kelishi kerak. Bir yillik siklda mashg'ulotning uch bosqichi mavjud. Birinchi bosqich birinchisiga to'g'ri keladi katta o'quv sikllarining tayyorgarlik davrining yarmi, qachon sportchining barcha tayyorgarligi sportni shakllantirish masalalariga bo'ysunadi. Bu yangi taktik raqobat modelini yaratish bosqichidir harakatlar (uni takomillashtirish, amaliy o'zlashtirish, individual o'rganish raqobat harakatlarining bir qismi bo'lgan elementlar) va shakllanish ularning umumiy muvofiqlashtirish asoslari. Ikkinchi bosqich chuqurlashtirishga qaratilgan raqobatbardosh harakatlarning yaxlit ko'nikmalarini o'zlashtirish va mustahkamlash sport formasining tarkibiy qismlari. U ikkinchi bosqichni muhim qismini qamrab oladi katta o'quv sikllarining tayyorgarlik davrining yarmi (maxsus tayyorgarlik, musobaqadan oldingi bosqichlar).

Bu bosqich bilan yakuniy qismlari tayyorgarlik davri va butun musobaqaga taalluqlidir. Ichida jarayon shakllanishlar va takomillashtirish texnik-taktik harakatlar doimiy ravishda quyidagi xatolarga bog'liq: dvigatel noaniqliklari; nuqson trening; g'ayrioddiylik shartlar; psixogen omil; baxtsiz hodisalar. Ularni o'z vaqtida aniqlash va vujudga kelish sabablarini aniqlash ko'p jihatdan quyidagilarga olib keladi samaradorlik jarayon takomillashtirish texnik-taktik sport o'yinlarida tayyorgarlik.

Mini-futbolchilarning taktik mahoratini oshirish ta'sir qiluvchi omillar hisobga olinsa, samaraliroq bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonining muvaffaqiyati. Bularga quyidagilar kiradi:

- maxsus jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi;
- darajasi texnika texnikasi va ularni amalga oshirish usullarini o'zlashtirish;
- individual taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasi texnik texnikalarni bajarish;
- mushak-skelet tizimi va tana tizimlarining ishonchliligi, bir necha marta texnik ishlarni bajarishda asosiy yukni ko'tarish o'yindagi taktik harakatlar;
- bilim tizimini o'zlashtirishning to'liqligi.

Ushbu omillarni hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish quyidagi ketma-ketlikda ketishi mumkin:

1. Maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, (tayyorgarlik va umumiy rivojlanish mashqlar).
2. O'yin texnikasini tashkil etuvchi harakatlarni o'zlashtirish (etakchi mashqlar).
3. Qismlarni (harakatlarni) o'yinlar bilan bog'liqligi (o'yin texnikasi bo'yicha mashqlar).

Amaldagi vositalar-maxsus tayyorgarlik, yetkazib berish oxir oqibat mashqlar, texnika va taktika mashqlari, ular maxsus

topshiriqlarga birlashtirilib, beriladigan vazifalar sportchining oldiga qo'yiladi.

Taktik tayyorgarlik. Taktik mahoratning ahamiyati

Taktik deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishiga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishga, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan, shu konkret raqib bilan muvoffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va formalarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktika tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruxlarga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq. Futbolda o'yinda ko'p martalab hujumdan ximoyaga va ximoyadan, hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki har qaysi jamoaning hujum va ximoya harakatlarini uyushgan bo'lishi kerak. Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Raqibga tanlangan qarshi kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi. Raqiblarni neytrallashtirish vazifalarini to'g'ri xal qila bilish va xujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va ximoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi o'zlashtirilgan hamda, faol bo'lgandagina jamoa g'alabaga erisha oladi.

Murabbiy o'yining taktik rejaini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib ham, jamoaning o'yini yaxshi, aniq harakatlar qilishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tish kerakmi, darvozaga qaysi paytda zarba berish kerakligini xal qila olgan o'yinchi tafakkuridan foydalanadi. O'yinchi maydondagi harakatni amalga oshirayotganda u esa texnik maxoratni ishga soladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvdagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarida iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va manaviy irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muxum omilidir.

Ko'pgina futbol mutaxassislarining e'tiroficha ustalik bilan ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi onlarda har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktika tomonidan bunday qashshoqlik bir xillik maxoratining o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Xar bir jamoa xilma xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, bir xil taktika jamoaga mag'lubiyat olib kelishi mumkin.

Bu sistemada ximoyachilar yon chiziqlarga yaqinroq turib, qanot xujumchilarni qo'riqlaydigan bo'ldilar. Qanot yarim ximoyachilar esa aksincha oldinroqqa chiqib maydon o'rtasiga yaqinroq o'ynaydigan bo'ldilar. Markazi xujumchi bilan ikkala qanot xujumchilari oldinroqqa o'tib, xujum oldingi qatorni xosil

qildilar. Ma'lum vaqtga qadar xujum bilan ximoyadagi kuchlar nisbatini teng bo'lib keldi. Biroq yaratishdan ko'ra barbot etish xamma vaqt oson bo'lgani uchun ozroq vaqtdan keyin ximoya ustunroq keladigan bo'ldi, bu gollar miqdori kamayib ketishiga, binobarn o'yinning tomosha tomoni susayib ketishiga olib keldi. Xar bir o'yinchi maydonda o'z zonasida xarakat qilib, faqat maydonning ximoya bo'ylab, o'ynash prinsipi ko'p jixatan bunga sabab bo'ladi. Xamma o'yinchilarning ximoyaga ko'proq etibor berishi, ximoyada samarali xarakatlanishi, ximoya ampulasidagi o'yinchilarning vazifasini ancha osonlashtirib qo'ygan.

5.1. Mini-futbol taktikasiga o'rgatish

Mini-futbol taktikasi deganda ma'lum bir o'yin funksiyalarini bajaradigan o'yinchilarning faol va o'yinga nisbatan ijodiy munosabatga asoslangan va jamoaning yuqori natijaga erishishiga yo'naltirilgan ko'proq maqsadga muvofiq individual, guruhii va jamoaviy harakatlari tushuniladi. Bu o'yinning taktikasini rivojlantirishning asosiy katalizatori – hujum va himoya o'rtasidagi doimiy qarama-qarshi kurashlar bo'lib hisoblanadi, bu yangidan-yangi o'yin g'oyalarini dunyoga keltiradi, shug'ullanuvchilarni tayyorlash tizimining takomillashishiga va umuman ularnig mahoratining ortishiga ko'maklashadi. O'yin taktikasi hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo'linadi. Hujumda va himoyada taktik vazifalar individual, guruhii va jamoaviy harakatlar yordamida hal qilinadi.

Taktik tayyorgarlik – bu shug'ullanuvchilarning taktikaning nazariy asoslarini va ulardan foydalanish ko'nikmalarini egallashi jarayonidir. Mini-futbol seksiyasida maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'yinchilar qiynalmasdan bilim olishlari va ularni qo'llashlari uchun taktik

tayyorlashning nazariy va amaliy qismlari muvofiqlashgan bo'lishi lozim.

Maktab o'quvchilarini mini-futbol taktikasiga o'qitishni o'yin bilan umumiy tanishuvdan boshlash tavsiya qilinadi. O'qituvchi o'quvchilarni asosiy o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, ularning oldiga o'yin davomida hal qilinishi lozim bo'lgan vazifa-larni qo'yadi, ularga o'yinni olib borishning asosiy priyomlarini o'rgatadi. Maktab o'quvchilari mini-futbol to'g'risida konkret tasavvur hosil qilishlari uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. So'ngra o'qituvchi o'quvchilarni alohida taktik harakatlarni bajarishni o'rgatishga kirishadi. Bunda avval individual, guruhii, so'ngra jamoaviy harakatlarga o'qitish amalga oshiriladi. Natijada barcha o'rganilgan harakatlar o'yinni olib borishning ma'lum bir taktik tizimlarining asosini hosil qiladi. Umuman shug'ullanuvchilarni har qanday taktik harakatlarga o'qitishni quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirish tavsiya qilinadi:

- gapirib berish va maket yoki sxemada namoyish qilish;
- bevosita maydonchada passiv raqib bilan yoki ko'zda tutilayotgan dushman bilan harakatlar sxemasini o'rganish;
- shuning o'zi, biroq ma'lum bir topshiriqlarni bajaradigan faol raqib bilan;
- shuning o'zi, biroq faol raqib bilan va musobaqa shaklida;
- ikki tomonlama o'yinda harakatlarni mustahkamlash.

5.2. Hujum taktikasiga o'qitish (individual harakatlanish taktikasi)

O'yinda to'pga egalik qilayotgan jamoa hujum qilayotgan jamoa do'lib hisoblanadi. Uning bosh vazifasi darvozani ishg'ol qilish maqsadida raqib-larning uyushgan mudofaa harakatlarini buzish bo'lib hisoblanadi. Bu vazifani hal qilish faol hujum harakatlari bilan ta'minlanadi, ular o'yinda tashabbusni egallash

uchun shart-sharoitlarni yaratadi, raqibga o'zi uchun foydali o'yin rejasini tiqishtirish imkonini beradi. Tabiiyki, o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun hujum qilayotgan jamoa yaxshi tayyorlangan samarali taktik harakat-lardan foydalanishi lozim bo'ladi. Konkret raqibga bog'liq ravishda va o'yinning turli momentlarida hujum harakatlarining ko'proq maqsadga muvofiq vositalari, shakllari va usullarini qo'llash imkonini beruvchi harakatlardan foydalanishi lozim bo'ladi.

Hujumda jamoaning to'laonli harakatlarini, agar uning o'yinchilari raqib bilan yakkakurashlar olib borishning individual taktik usullarini bilmasa – amalga oshirib bo'lmaydi, bu usullar avvalambor berilgan o'yin vaziyatida himoyalayuvchilarning nazorati ostidan ketish uchun to'g'ri yechimni tanlashni bilish, o'zi uchun ham, sheriklari uchun ham o'yin kengligini topish va yaratish, o'zining qo'riqchisini aldab o'tish va o'z jamoasiga natija keltirishni ko'zda tutadi. Hujumda individual harakatlar to'p bilan harakatlarni ham, to'psiz harakatlarni ham ko'zda tutadi.

“Ochilish” o'yinchining raqibdan xalos bo'lish, undan uzilish imkonini beradigan bo'sh pozitsiyaga chiqishini anglatadi. “Ochilgan” o'yinchi yoki to'pni qabul qilishi va nishonga zarba berishi, yoki to'pni yaxshiroq pozitsiyada turgan sherigiga uzatishi yoki raqibni izidan ergashtirib ketishi, shu tariqa o'z jamoasining o'yinchilaridan biriga darvozaga yo'l ochib berishi mumkin bo'ladi. Bo'sh pozitsiyaga “ochilish” raqib uchun kutilmaganda va tabiiyki, katta tezlik bilan amalga oshirilishi lozim. Bu taktik harakatdan oldin qo'riqchisini chalg'itish uchun o'yinchi tomonidan bajariladigan aldamchi harakatlar yoki bir oz passivlikni imitatsiyalash mumkin. Rivojlantirilayotgan hujuining yo'nali-shiga nisbatan oladigan bo'lsak – “ochilish” oldinga, yon tomonlarga yoki orqaga amalga oshirilishi mumkin. Shuni nazardan qochirmaslik kerakki, o'yinchi sherigidan to'pni

qabul qilib olishi uchun bo'sh pozitsiyaga sherigi to'pni uzatishga tayyor bo'ladigan so'nggi momentda ochilishi lozim bo'ladi.

“Raqiblarni chalg'itish” – bu bitta yoki bir nechta o'yinchilarning qo'riq-chilarini o'zining izidan ergashtirib ketish va sherigining individual harakatlari uchun bo'sh zonani yaratish maqsadida ko'chishidir. Qoidaga ko'ra, oqilona bajarilgan chalg'itish to'p unda bo'lgan sherigiga yoki raqib darvozasi yonida foydali pozitsiyada turgan sherigiga harakat erkinligini ta'minlaydi. Chalg'i-tuvchi harakatlarni bajarishda o'yinchilarning ko'chishlari yetarlicha ishonarli bo'lishi, raqiblarni shu yo'nalishda yugurishga majbur qilishi zarur. Biroq shuni ham nazardan qochirmaslik kerakki, ko'chishni shunday tezlik bilan bajarish lozim bo'ladiki, bunda raqib ushbu manyovrga reaksiya ko'rsatishga ulgursin. Aks holda juda tez ko'chish o'zida raqiblarni chalg'itishni emas, bo'sh pozitsiyaga ochilishni taqdim qiladi.

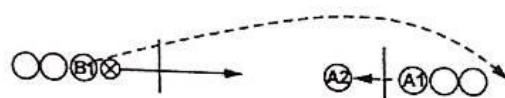
O'yin maydonining alohida zonalarida son jihatidan ustunlikni yaratish. Hujum qilayotgan o'yinchi raqib bilan yakkakurashni eplay olmayot-gan taqdirda uning sheriklaridan biri shu zonaga ko'chish bilan bu yerda son jihatidan ustunlikni yaratadi. Bunday ustunlik raqibni aldab o'tish uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Ochilishlar, raqibni chalg'itishlar va son jihatidan ustunlikni yaratishlarni ko'p marta birgalikda bajarish **manyovr qilish** deb ataladi. Hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik ko'p manyovr qilsa, ularning hujum harakat-larining arsenali shunchalik keng va samarali bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda, manyovr qilish – yuqori klassli jamoaning zaruriy atributi bo'lib hisob-lanadi.

Namunaviy mashqlar

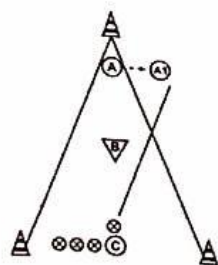
1. Shug'ullanuvchilar ikkita qarama-qarshi kolonna hosil qiladi. Ular orasidagi masofa 8-12 m. Har bir kolonnaning oldida

2 m masofada "Bo'sh zona chizig'i" chiziladi (147-rasm). Kolonnalardan birining boshida turgan o'yinchi to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan pastlatib qarama-qarshi kolonna tomonga yo'llaydi va uning oxiriga yugurib o'tadi. Bu kolonnaning oldida turgan o'yinchi "Bo'sh zona chizig'i"ning orqasiga, A₂ pozitsiyaga ochiladi, to'pni qabul qilib oladi va birinchi kolonnaning ochilgan ikkinchi o'yinyaisiga uzatadi, o'zi esa uning oxiriga yugurib o'tadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.



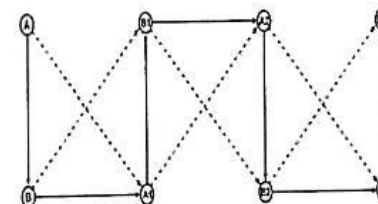
147-rasm

2. Maydonchaga tomonlari 7-9 m bo'lgan uchburchak chiziladi. Uchbur-chakning yuqorigi burchagiga A o'yinchi, o'rtasiga - B o'yinchi, asosiga esa - C o'yinchi joylashadi. O'rtadagi o'yinchi to'pning C o'yin-chidan A o'yinchiga uzatilishiga to'sqinlik qiladi. Biroq unga uchburchakning chegaralari-dan tashqariga chiqish va yuzi bilan A o'yinchiga qarab burilish taqiqlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilib olish uchun chapga yoki o'ngga (uchburchakning chegaralaridan tashqariga) ochilish huquqiga ega (148-rasm). Shug'ullanuvchilar davriy ravishda joylarini almashtiradi.



148-rasm

3. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. Sheriklar maydoncha bo'ylab ko'chish bilan ma'lum bir tartibda bo'ylama va diagonal uzatmalarni bajaradi, bunda ular bo'sh joylarga ko'chadi (149-rasm),



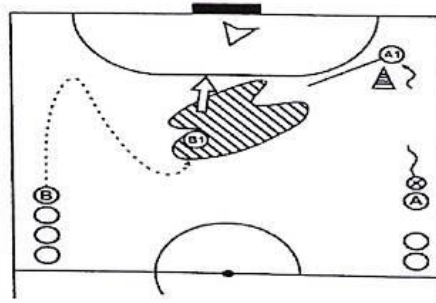
149-rasm

A o'yinchi B sherigiga ko'ndalang uzatma beradi, o'zi esa A₁ pozitsiyaga ochiladi, B₁ o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin ikkinchi marta teginish bilan uni A₁ pozitsiyaga yo'llaydi, o'zi esa B₁ pozitsiyaga ko'chadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

4. Maydonchaga tomoni 15 m li kvadrat chiziladi. Bu yerga 6 ta o'yinchi joylashadi, ulardan ikkitasi aldanuvchi bo'ladi. Qolganlar bo'sh zonaga ochilish bilan bir-biriga uzatma beradi. Ularga to'pga faqat ma'lum marta teginishga ruxsat beriladi (uch, ikki, bir). Agar to'pni uzatishda xatoga yo'l qo'yilsa yoki to'p kvadratning chegaralaridan tashqariga chiqib ketsa, aybdor aldanuvchilardan birining joyini egallaydi.

5. Bir guruh o'yinchilar shug'ullanadi, ular ikkita kolonnaga bo'linadi (150-rasm). O'ng qanotdagi kolonnada turgan o'yinchilarda to'plar bo'ladi. Bu kolonnaning oldida turgan A o'yinchi to'pni oldinga 1 ustunga qarab olib boradi, bu paytda boshqa kolonnaning boshida turgan B o'yinchi oldinga qarab intiladi, avval 2, so'ngra 3 ustunni bukadi, A o'yinchidan to'pni qabul qilib olish uchun bo'sh zonaga ochiladi. Har bir

shug'ullanuvchi mashqni bajargan-dan keyin boshqa kolonnaning oxi-riga yugurib o'tadi, xuddi shu topshi-riqni endi ikkinchi raqamli o'yinchi-lar bajaradi. Ma'lum bir vaqtdan keyin mashqni chap tomondagi kolonnada turgan o'yinchilar boshlaydi.

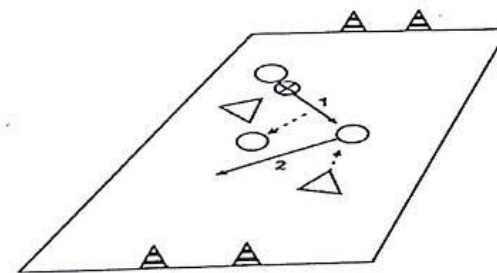


150-rasm

6. Maydonchaga 10-12 m tomonli kvadrat chiziladi. Uchta hujumchi to'pni bir-biriga uzatadi, aldanuvchi esa to'pga teginishga harakat qiladi. Hujumchilar doimo harakatda bo'lishi lozim: ikkita to'psiz o'yinchi shunday ochilishga harakat qiladiki, bunda to'pga egalik qilgan o'yinchida uzatish uchun ikkita variant bo'lsin. Mashqni teginishlar sonini cheklamasdan yoki uch, ikki, bir marta teginish bilan bajarish mumkin.

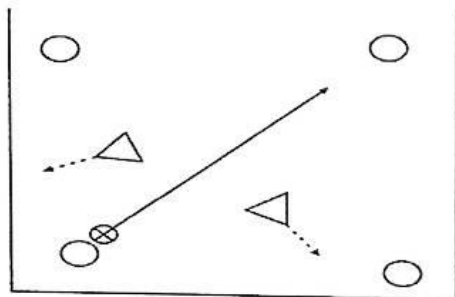
7. Maydonchaga 12-15 m tomonli kvadrat chiziladi. Ikkita hujumchi ikkita himoyachiga qarshi o'ynaydi. Bunda har bir o'yinchida o'zining raqibi bo'ladi. To'pga egalik qilmayotgan hujumchining vazifasi – yugurishlar, aldamchi harakatlar yordamida raqibidan xalos bo'lish va sherigidan to'pni qabul qilib olish uchun ochilishdan iborat. Himoyachilarning vazifasi – zich qo'riqlash bilan raqibining bo'sh joyga chiqishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. To'pni himoyachilar egallagan taqdirda ular hujumchilar bilan joy almashadi.

8. Chegaralangan maydonchada ustunlardan qurilgan ikkita darvoza belgilanadi. Ikkita jamoa o'ynaydi, ularning har birida ikkitadan o'yinchi va ikki jamoaga bitta neytral o'yinchi bo'ladi. Neytral o'yinchi to'pga egalik qilayotgan jamoaga yordam beradi. Neytral o'yinchining o'yinga qo'shilishi jamoaga to'pni nazorat qilishni, raqibdan xalos bo'lishni osonlashtiradi (151-rasm). Mashqni to'pga teginishlar sonini cheklamasdan ham, uch, ikki yoki bir marta teginish bilan ham bajarish mumkin.



151-rasm

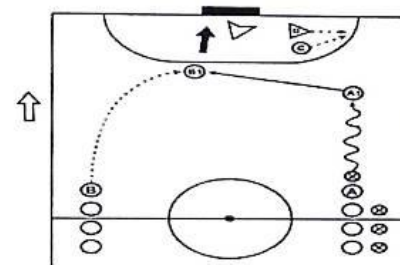
9. Maydonchada 15 m tomonli kvadrat chiziladi. To'rtta hujumchi ikkita aldanuvchiga qarshi o'ynaydi. Ular doimo bo'sh joyga ochilish bilan to'pni ushlab turish uchun ko'ndalang, bo'ylama va diagonal uzatmalarni qo'llaydi. To'pga teginishga muvaffaq bo'lgan aldanuvchi hujum qilayotgan jamoaga o'tadi. Uning joyiga to'pning yo'qotilishiga aybdor bo'lgan o'yinchi o'tadi. Variant: hujumchilar kvadratning burchaklaridan pozitsiya egallaydi. Ularga faqatgina o'zining burchagi chegaralarida ko'chishga ruxsat beriladi. Alda-nuvchi o'yinchilar butun kvadrat bo'ylab erkin ko'chadi. Bu vaziyatda to'pga egalik qilayotgan o'yinchi umuman olganda to'pni uzatish uchun uchta variantga ega bo'ladi: o'zidan o'ngda va chapda turgan sheriklariga, shuningdek o'zidan diagonal bo'yicha turgan o'yinchiga (152-rasm).



152-rasm

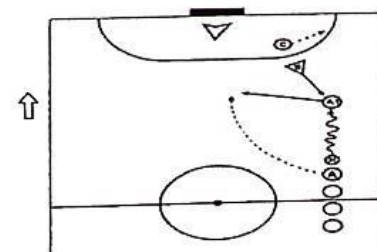
10. Maydonchada 15-17 m tomonli kvadrat chiziladi. To'rtta hujumchi uchta aldanuvchiga qarshi o'ynaydi. Mashq oldingi mashqni eslatadi. Biroq uchinchi aldanuvchining borligi hujum qiluvchilarning harakatlarini murakkab-lashtiradi, chunki bo'sh joyga chiqishni tezroq va, tabiiyki, aldanuvchilar uchun kutilmaganda bajarish kerak bo'ladi.

11. Ikki guruh o'yinchilar o'yin maydonining o'rta chizig'ining yoniga kolonna bo'lib joylashadi (153-rasm). C hujumchi jarima maydonidan pozitsiya egallaydi va uni D o'yinchi qo'riqlaydi. A o'yinchi to'pni darvozaga qarab olib yurishni boshlaydi. C hujumchi qo'riqchisini chalg'itish maqsadida jarima maydonining markazidan yon tomonga ko'chadi va D o'yinchini izidan olib ketadi. Bo'shagan zonaga chap tomondagi kolonnaning boshida turgan B o'yinchi bostirib kiradi. Unga A o'yinchidan uzatma keladi. B o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin darvozaga zarba beradi. Shundan keyin C va D o'yinchilar tegishli o'ng va chap kolonnalarning oxiriga yugurib o'tadi, ularning joyiga esa A va B o'yinchilar keladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.



153-rasm

12. Shug'ullanuvchilar to'p bilan maydonning o'rta chizig'ining yonida, maydonning o'ng tomonida kolonna bo'lib turadi (154-rasm). Jarima maydonining chegarasiga B himoyachi joylashadi. A o'yinchi to'pni oldinga qarab olib yuradi. B himoyachi unga hujum qiladi, uning jarima maydoniga qarab harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. A o'yinchi kutilmaganda A₁ o'yinchidan chap tomonga ajraladi va bu zonada son jihatidan ustunlikni yaratadi. A₁ o'yinchi to'pni unga yo'llaydi. Agar B himoyachi A o'yinchining manyovriga reaksiya ko'rsatsa va uni yopishga urinsa, u holda A₁ o'yinchida jarima maydoniga kirish uchun ajoyib imkoniyat paydo bo'ladi.



154-rasm

To'pni uzatish. To'pni o'z vaqtida va aniq sheriklariga uzata oladigan o'yinchi o'z jamoasiga bebaho foyda keltiradi. Bunday uzatishlar hujum qilayotganlarga to'pni qarama-qarshi darvoza tomonga olib o'tish, raqiblarning himoya to'sig'ini yorib o'tish,

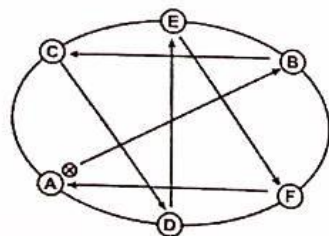
sheriklardan birini zarba pozitsiyasiga chiqarish imkonini beradi. Uzatmalarning samarali chiqishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omil, tabiiyki o'yinchilarning texnik mahorati bo'lib hisoblanadi. Biroq ularning o'yin maydonida sheriklar va raqiblarning joylashuvini baholay olish va o'z vaqtida qaror qabul qila olish qobiliyati ham muhimlikda bundan qolishmaydi. Mini-futbolda to'pni uzatishlarning o'ta turli-tuman usullari qo'llaniladi. Ular to'p sherikka yo'llanadigan kuch, masofa (qisqa, o'rta, uzun), mo'ljallanish (sherikning oyog'iga yoki chiqishiga, zarbaga), yo'nalishi (bo'y-lama, ko'ndalang, diagonal) va trayektoriya (pastlatib, yuqoridan yoy qilib) bilan farq qiladi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarga bo'linadi. Sheriklar bir-biridan 3-4 m masofada turadi va navbatma-navbat to'pga ikki marta teginish bilan uzatma-larni bajaradi. Variant: shuning o'zi, biroq uzatmalar to'pga bir marta teginish bilan bajariladi.

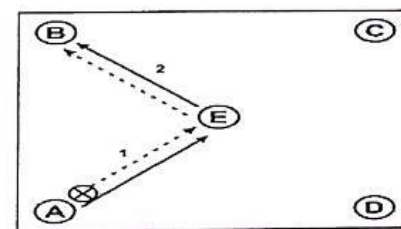
2. Mashq juftliklarda bajariladi. Sheriklar bir-biridan 5-6 m masofada turadi. Ular oldinga harakatlanish bilan navbatma-navbat to'pga bir yoki ikki marta teginish bilan uzatishlarni bajaradi.

3. Bir nechta o'yinchilar 8-10 m diametrli aylana bo'lib turadi va bir-biriga uzatmalarni bajaradi (155-rasm). Yonida turgan sherigiga pas berish taqiq-lanadi. Uzatma berish to'pga uch, ikki yoki bir marta teginish bilan bajariladi. Variant: mashq ikkita to'p bilan bajariladi.



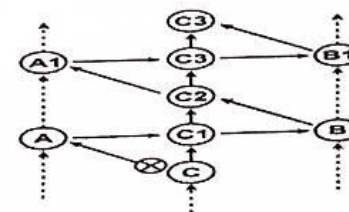
155-rasm

4. To'rtta o'yinchi to'g'ri to'rtburchak hosil qiladi. Beshinchisi markazdan pozitsiya egallaydi (156-rasm). Shug'ullanuvchilarning vazifasi – to'pni sheri-giga yo'llagandan keyin shu tomonga qarab yugurish va sherigining joyini egallashdan iborat. Masalan, A o'yinchi to'pni C o'yinchiga yo'llaydi va uning joyini egallash uchun yuguradi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga yo'llaydi va uning joyiga yugurib o'tadi va hokazo. Mashq soat mili yo'nalishida ham, teskari yo'nalishda ham bajariladi.



156-rasm

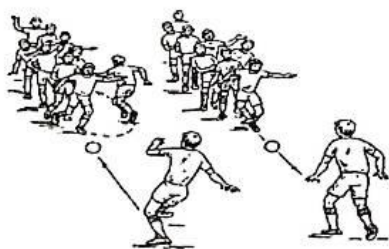
5. O'yinchilar uchliklarda mashq qiladi (157-rasm). Ular maydonchada harakatlanish bilan markazdagi C o'yinchiga qaytarib pas beradi. Mashq to'pga ikki yoki bir marta teginish bilan bajariladi.



157-rasm

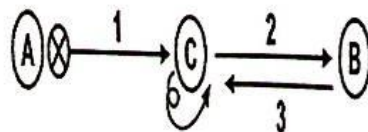
6. O'yinchilar qarama-qarshi kolonnalarda uzatmalarni bajaradi. Kolon-nalar bir-biridan 6-8 m masofada bir-birining qarshisida joylashadi. Kolonna-lardan birining boshidagi o'yinchi

to'pni boshqa kolonnaning oldida turgan o'yinchiga pastlatib uzatadi, o'zi esa o'zining kolonnasining oxiriga yugurib o'tadi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi uni qarama-qarshi kolonnadagi ikkinchi o'yinchiga uzatadi va o'zi kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi va mashqni bajarish shu tariqa davom etadi (158-rasm). Dastlab uzatmalar to'pga ikki marta teginish bilan bajariladi (to'p oyoqning tagi bilan qabul qilinadi, uzatma oyoq kaftining ichki tomoni bilan beriladi), so'ngra bir marta teginish bilan bajariladi.



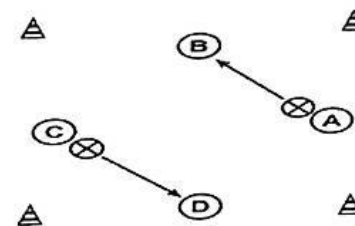
158-rasm

7. O'yinchilar uchliklarda mashq qiladi. Sheriklar bitta chiziqda bir-biridan 8-10 m masofada turadi. A o'yinchi to'pni pastlatib C o'yinchiga uzatadi, u esa 180° ga o'giriladi va B o'yinchiga uzatadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin uni yana C o'yinchiga qaytaradi (159-rasm). A va B o'yinchilar uzatmani to'pga ikki yoki bir marta teginish bilan bajaradi, C o'yinchiga esa bu borada cheklashlar belgilanmaydi. A va B o'yinchilar vaqti-vaqti bilan C o'yinchi bilan joy almashadi. Variant: A va B o'yinchilar to'pni C ga yuqorilatib uzatadi.



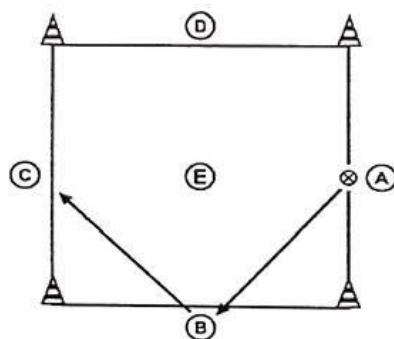
159-rasm

8. To'rtta o'yinchi mashq qiladi. Ular kvadratning perimetri bo'ylab joylashadi (160-rasm). Ikkita o'yinchi (A va C) bittadan to'pga ega bo'ladi. Ular bir paytda to'pni pastlatib soat mili yo'nalishida kvadrat bo'ylab uzatishni boshlaydi (mos ravishda B va D o'yinchilarga). B va D o'yinchilar to'pni oyoqning tagi bilan qabul qiladi va ikkinchi marta teginish bilan to'pni kvadrat bo'ylab mos ravishda A va C o'yinchilarga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom etadi. Mashqning o'zlashtirilishiga qarab uzatmalar bir marta teginish bilan uzluksiz bajariladi. O'yinchilar davriy ravishda to'pni uzatish yo'nalishini o'zgartiradi.



160-rasm

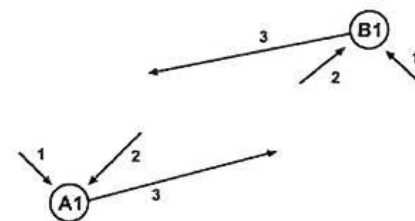
9. Maydonchaga 8-10 m tomonli kvadrat chiziladi. O'yinchilardan biri kvadratning markazida turadi, qolgan to'rttasi kvadratning chegaralaridan tashqarida turadi (161-rasm). Ular kvadratning tomonini belgilaydigan chiziqni bosib o'tmasdan to'pni bir-biriga uzatadi. Barcha uzatmalar faqatgina kvadratning yuzasi orqali bajarilishi lozim. Kvadratning markazida turgan o'yinchi kvadrat bo'ylab harakatlanish bilan to'pni egallashga harakat qiladi. Muvaqqatga erishgan taqdirda u xatoga yo'l qo'ygan o'yinchining joyini egallaydi. Mashq to'pga ikki yoki bir marta teginish bilan bajariladi.



161-rasm

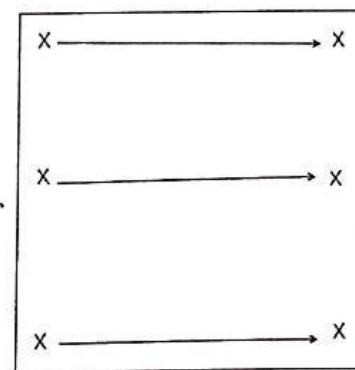
10. Shug'ullanuvchilar qarama-qarshi kolonnalarda joylashadi, kolonnalar orasidagi masofa 10-15 m. Kolonnalardan birining boshida turgan o'yinchi to'pga ega bo'ladi. U to'pni pastlatib boshqa kolonnaning boshida turgan o'yinchiga yo'llaydi, o'zi esa undan to'pga bir marta teginish bilan qisqa pas olish uchun to'pning izidan yuguradi. Bunday uzatmani olgandan keyin u to'pni qarama-qarshi kolonnadagi birinchi o'yinchiga qaytaradi va kolonnaning oxi-riga yugurib o'tadi. Endi to'p to'g'ridan-to'g'ri teskari tomonga uzatiladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.

11. Mashq asosan xuddi oldingi mashq kabi bajariladi. Biroq markazda ikkita V va G o'yinchilar joylashadi. Har ikkala kolonnaning boshida turgan o'yinchilar yon tomonga yumshoq javob pasini olish uchun to'pni bir paytda o'rtada turgan o'yinchilardan biriga uzatadi. Ular to'pni olgandan keyin uni kuchli zarb bilan pastlatib qarama-qarshi kolonnalardagi ikkinchi o'yinchilarga yo'llaydi, o'zlari esa kolonnalarning oxiridan joy egallaydi (162-rasm). O'yinchilarning vazifasi – uzatmalarni ritmik tarzda bajarishga intilishdan iborat. Variant: qarama-qarshi kolonnaga uzatma yuqorilatib beriladi.



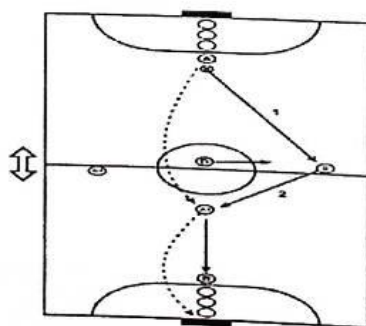
162-rasm

13. To'rtta o'yinchi mashq qiladi. Sheriklar juft-juft bo'lib 16-20x8-10 m tomonli to'g'ri to'rtburchakning qarama-qarshi tomonlariga joylashadi. To'pga ega bo'lgan B o'yinchi uni kuchli zarb bilan pastlatib to'g'ri to'rtburchakning qarama-qarshi tomonida turgan C o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni oyoqning tagi bilan qabul qilgandan keyin uni D o'yinchiga yo'llaydi. U burchak ostida qisqa pas berish bilan to'pni orqaga C o'yinchiga qaytaradi. C o'yinchi to'pga qarab harakatlanadi va kuchli zarb bilan uni to'g'ri to'rtburchakning qarama-qarshi tomonida turgan A o'yinchiga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi (163-rasm). Variant: to'g'ri to'rtburchakning qarama-qarshi tomonida turgan sherikka uzatmalar yuqorilatib beriladi.



163-rasm

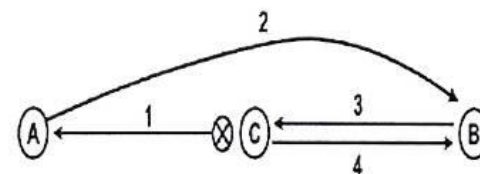
14. O'yinchilar 6 m li chiziqlarning orqasida qarama-qarshi kolonnalarda joylashadi. A o'yinchi to'pga ega bo'ladi. Markazda C himoyachi joylashadi. Maydonning o'rta chizig'ida yon chiziqlardan 2-3 m masofada R_1 va R_2 o'yinchilar pozitsiya egallaydi. A o'yinchi to'p bilan oldinga qarab harakatlanadi va aldab o'tuvchilar rolini bajaruvchi R_1 yoki R_2 o'yinchiga uzatma beradi. C o'yinchi faqatgina o'rta chiziq bo'ylab harakatlanish bilan uzatma berishga xalaqit berishga harakat qiladi. A o'yinchi qarama-qarshi kolonnaning boshida turgan B o'yinchiga uzatma beradi, o'zi esa kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi (164-rasm). Shundan keyin mashq boshqa tomonga bajariladi. Aldab o'tuvchilar rolini bajaruvchi R_1 va R_2 o'yinchilar C o'yinchini chalg'itish uchun pozi-tsiyalarini o'zgartirishi mumkin.



164-rasm

15. O'yinchilar uchliklarda mashq qiladi. Sheriklar bir chiziqda turadi. Chekkadagi A va B o'yinchilar orasidagi masofa 18-20 m. Ularning orasidan C o'yinchi pozitsiya egallaydi. U to'pni pastlatib A o'yinchiga yo'llaydi, u esa to'pga bir marta teginish bilan uni C o'yinchining ustidan oshirib B o'yinchiga yo'llaydi. U to'pga bir marta teginish bilan uni C o'yinchiga yo'llaydi, u esa to'pni pastlatib uning o'ziga qaytaradi. B o'yinchi to'pni

yuqorilatib A o'yinchiga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi (165-rasm). Chekkadagi o'yinchilar davriy ravishda C o'yinchi bilan joy almashadi.



165-rasm

5.3. Olib yurish va fintlar

Agar sheriklar raqib tomonidan yopilgan bo'lsa va ulardan biror-bir taklif bo'lmasa, u holda to'pga egalik qilayotgan o'yinchi uni olib yurishdan foydalanadi. To'p bilan maydonda ko'ndalangiga, bo'ylamasiga yoki diagonal bo'yicha harakatlanish bilan u sheriklarining bo'sh zonaga ochilishi uchun oldyo'llanmalarni yaratadi, yoki o'ziga zarba pozitsiyasiga chiqadigan sharoit-larni yaratadi. Ravshanki, to'pga egalik qilayotgan o'yinchi har doim to'psiz sheriklari unga qaraganda anchagina tezroq harakatlanishini hisobga olishi lozim bo'ladi. Shu sababli olib yurishdan asosan yaxshiroq pozitsiyada turgan sherigiga uzatma berishning iloji bo'lmagan taqdirdagina foydalanish lozim bo'ladi.

5.4. Darvozaga zarbalar

Darvozaga zarbalar – bevosita raqib darvozasini ishg'ol qilishga yo'nalti-rilgan o'ta muhim individual taktik harakat bo'lib hisoblanadi. Darvozaga zarba berishni o'rganishga mini-

futbol jamoasining istisnosiz hamma o'yinchilari jalb qilinishi lozim, darvozabonlar ham shu hisobga kiradi, Va bu to'liq adolatli. Chunki mini-futbolni raqib darvozasini uzluksiz nishonga olish, turli masofalardan nishonga qaratib turli-tuman zarbalar berishsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Ko'pincha darvozaga raqiblariga qaraganda ko'proq zarba bergan jamoalar muvaffaqiyat qozona olmaydi. Bunday past natijaviylikning sababi nimada? Shubhasiz buning asosiy sabablaridan biri nishonga zarba berishning taktik jihatdan bir xilligi bo'lib hisoblanadi. Bu pirovardida o'yinda ijobiy natijaga erishish imkonini bermaydi. Shu bois shug'ullanuvchilarni bu individual harakatlarning taktik asoslariga o'qitishda quyidagi momentlarga birinchi darajali e'tibor qaratish lozim bo'ladi:

- hujum qilayotgan o'yinchi darvozaga zarba berishdan oldin bir onda darvozabonning pozitsiyasini baholashi lozim;

- darvozaga zarba berish usuli o'yin vaziyatini hisobga olish bilan tanlanadi (oyoqning uchi bilan, oyoq kaftining ichki tomoni bilan, uchish bilan va boshqalar);

- konkret o'yin vaziyatida bajarilish xarakteri bo'yicha eng samarali zarba berish qo'llaniladi (aniq, kuch bilan, pastlatib, yuqorilatib, darvozaning uzoq burchagiga va boshqalar);

- har qanday vaziyatda ham darvozaga darvozabon uchun ham, himoyachilar uchun ham kutilmaganda zarba berish afzal bo'ladi.

Namunaviy mashqlar

1. Devorga bir nechta nishon chiziladi (aylanalar, kvadratlar). Shug'ullanuvchilar yugurib kelish bilan 6-8 m masofadan harakatsiz turgan to'pga darvozaga zarba beradi. Zarbani bajaradigan o'yinchi oldindan to'pni tegizishga harakat qiladigan

nishonni aytadi. Variant: darvozaga zarbalar to'pni olib yurishdan keyin beriladi.

2. Shug'ullanuvchilar o'yin maydonining o'rtasiga kolonna bo'lib joylashadi. Kolonnaning oldiga bir-biridan 2 m masofada 5 ta ustun o'rnatiladi. Har bir o'yinchida to'p bo'ladi. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat to'pni darvozaga qarab olib yuradi, ustunlarni ilonizi qilib aylanib o'tadi va 7-8 m masofadan darvozaga zarba beradi. Darvozani darvozabon qo'riqlaydi. Variant: shuning o'zi, biroq o'yinchilar kolonnasi qanotda joylashadi, ustunlar esa darvozaga diagonal bo'yicha o'rnatiladi.

3. Shug'ullanuvchilar o'yin maydonining o'rtasiga kolonna bo'lib joylashadi. O'qituvchi to'plar bilan kolonnaning oldida, undan 5-6 m masofada, bir oz yon tomonda turadi. U to'plarni pastlatib taxminan 10 m li belgiga yo'llaydi. Kolonnada turgan o'yinchilar navbatma-navbat yugurib kelish bilan darvozaning belgilangan qismiga tekkizishga intilish bilan dumalayotgan to'pga zarba beradi. Murabbiy davriy ravishda bir qanotdan boshqa qanotga o'tish bilan pozitsiyasini o'zgartiradi.

4. O'qituvchi darvozabon qo'riqlayotgan darvozadan 6-8 m masofada unga orqa o'girib turadi. Darvozadan 12-15 m masofada o'yinchilar kolonna bo'lib joylashadi. Har bir o'yinchining qo'lida to'p bo'ladi, u to'pni murabbiyga tashlaydi. Murabbiy to'pni ushlab olgandan keyin to'pni tik trayektoriya bo'yicha o'ngga (chapga) shunday tashlaydiki, bunda o'yinchi tushayotgan to'pga darvozaga zarba berishga ulgursin.

5. Shug'ullanuvchilar darvozadan 8-10 m masofada kolonna bo'lib turadi. Ikkita uzatuvchi o'yinchi to'plar bilan darvozaning ustunlari yoniga joylashadi. Ular navbatma-navbat to'pni tik trayektoriya bo'yicha kolonnadan yugurib kelayotgan har bir o'yinchiga tashlaydi, ular uchish bilan tushayotgan to'pga

darvoza to'riga zarba beradi. To'pning uchish trayektoriyasi asta-sekin pasaytiriladi.

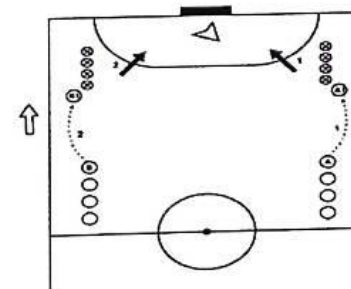
6. Darvozabon qo'riqlayotgan darvozadan 8-10 m masofada 6-8 ta to'p qator qilib qo'yiladi. To'plarning orqasida o'yinchilar turadi. O'ng tomondagi eng chekkadagi o'yinchi yugurib keladi va o'ng oyog'i bilan nishonga zarba beradi. Shu ondayoq, bir oz pauzadan keyin o'ng tomonda ikkinchi bo'lib turgan o'yinchi zarba beradi. Hamma shug'ullanuvchilar zarba berib bo'lgandan keyin xuddi shunday zarbalar seriyasi chap tomonda turgan o'yinchilar tomonidan chap oyoq bilan bajariladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Variant: o'ng tomonda eng chekkada turgan o'yinchi yugurib kelib o'ng oyoq bilan zarba beradi va to'xtamasdan chap tomonda turgan to'pga zarba berish uchun yuguradi va hokazo. Shu tariqa, xuddi mayatnik kabi harakatlanish bilan (o'ngga-chapga) u qatorda turgan hamma to'plarni darvozaga yo'llaydi. So'ngra xuddi shu mashqni navbatdagi o'yinchi bajaradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Hamma o'yinchilar mashqni bajarib bo'lgandan keyin kim ko'p gol urganligi, shuningdek darvozaga zarbalar seriyasiga kim kamroq vaqt sarflaganligi aniqlanadi.

7. O'yinchilar darvozaning qarshisida, undan 18-20 m masofada kolonna bo'lib joylashadi. Kolonnaning yonidan o'qituvchi to'plar bilan joy egallaydi. U to'pni darvoza tomonga pastlatib shunday yo'llaydiki, kolonnaning boshida turgan o'yinchi yugurish bilan to'pga yetib olsin va darvozabon qo'riqlayotgan darvozaga zarba bersin. Shug'ullanuvchilar darvozaning uzoq ustuni bilan shu ustundan 1 m masofada darvozaning ichiga qo'yilgan to'ldirilgan to'p o'rtasidagi shartli nishonga tekkizishga intilish bilan to'pga o'tkir burchak ostida zarba beradi (166-rasm). Hamma shug'ullanuvchilar 3-4 urinishni bajargandan keyin mashq xuddi shu tariqa boshqa

qanotda bajariladi. Variant: darvozabon darvozaning yaqin ustuni yonidan pozitsiya egallaydi, o'yinchilar esa darvozaning uzoq burchagiga zarba berishga harakat qiladi.



166-rasm

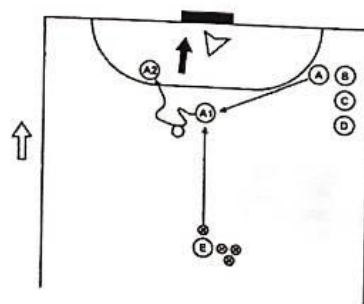


167-rasm

8. O'yin maydonida qanotlarda, yon chiziqdan 1-2 m masofada 4 tadan to'p qator qilib qo'yiladi. To'plar orasidagi masofa 1 m. Har ikkala qanotda darvozadan eng uzoqda turgan to'pning orqasida o'yinchilar kolonna bo'lib pozitsiya egallaydi (167-rasm). O'ng tomondagi kolonnaning boshidagi o'yinchi yugurib kelib o'ng oyog'i bilan o'tkir burchakdan eng yaqin yotgan to'pdan boshlab o'ng tomonda yotgan to'plarga zarbalar seriyasini beradi. Zarbalar ritmli tarzda va tez beriladi. U seriyani tugatishi bilanoq boshqa kolonnaning boshidagi o'yinchi chap oyog'i bilan chap qatorda yotgan to'plarga zarbalar seriyasini beradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. Shug'ullanuvchilar davriy ravishda qanotlardagi joylarini almashtiradi.

9. Shug'ullanuvchilar ikkita saf hosil qiladi. Ular jarima maydonining chegarasi darvoza chizig'i bilan kesishgan joydan burchak sektorigacha pozitsiya egallaydi. Darvozabon darvozadan joy egallaydi. O'qituvchi to'plar bilan darvozaning qarshisida, undan 10 m masofada turadi. U to'pni kuch bilan

pastlatib 6 m li belgiga yo'llaydi (168-rasm). O'ng safning boshidagi o'yinchi yuguradi, to'pni darvozaga orqa o'girgan holda qabul qiladi. 180° ga burilish bilan darvozaga zarba beradi, o'zi esa o'zining safining oxiriga yuguradi. Endi ikkinchi safning boshidagi o'yinchiga pas beriladi. Variant: a) o'qituvchi to'pni 6 m li belgiga tik trayektoriya bo'yicha shunday tashlaydiki, bunda ochilayotgan o'yinchi to'pni ko'kragi bilan qabul qilgandan keyin 180° ga burilsin va nishonga zarba bersin va hokazo; b) jarima maydonida himoyachi pozitsiya egallaydi. Uning vazifasi – o'yinchi burilgandan keyin uning zarba berishiga to'sqinlik qilishdan iborat. Dastlab himoyachi passiv harakat qiladi, keyinchalik shug'ullanuvchilar mashqni qanchalik o'zlashtirishiga qarab tobora faolroq harakat qiladi.



168-rasm

10. Ikki guruh o'yinchilar ikkita saf hosil qiladi, ular bir-birining qarshisida 10-12 m masofada turadi. Darvozaga yaqinroq joylashgan safda turgan o'yinchilar – himoyachilar, uzoqdagi safda turgan o'yinchilar – hujum qiluvchilar bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi to'plar bilan darvozadan 8-9 m masofada turadi. U yuzi bilan hujum qiluvchilarga qarab turadi va ularga navbatma-navbat to'pni pastlatib yo'llaydi. To'p unga yo'llangan o'yinchi uni oyoqning tagi bilan qabul qiladi, o'qituvchini o'ng

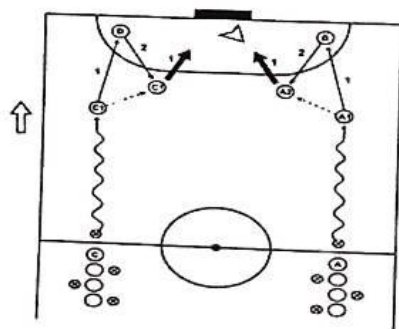
tomondan aylanib o'tadi va mumkin qadar tezroq darvozaga zarba berishga harakat qiladi. Himoyachi hujum qilayotgan o'yinchiga pas berilishi bilan oq darvozabon funksiyasini bajarish uchun darvoza chizig'iga qarab intiladi va shu ondayoq tepish burchagini qisqartirish bilan tepadigan o'yinchiga qarshi chiqadi, shu tariqa uning harakatlarini qiyinlashtiradi. U qayerga va qanday qilib zarba berishga qaror qilishdan oldin tezda vaziyatni baholashga majbur bo'ladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi (169-rasm). O'yinchilar guruhlar davriy ravishda joy almashadi.



169-rasm

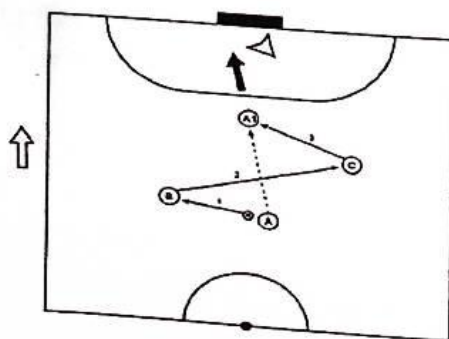
11. O'yinchilar o'yin maydonining o'rta chizig'ining orqasida ikkita kolonna bo'lib joylashadi. Kolonnalar orasidagi masofa 6-8 m. Har bir o'yinchida to'p bo'ladi. Darvoza ustunlaridan 2-3 m masofada darvoza chizig'ida ikkita o'yinchi turadi. Darvozani masofada darvoza chizig'ida ikkita o'yinchi turadi. Darvozani darvozabon qo'riqlaydi. Kolonnalardan birining boshidagi o'yinchi to'pni darvozaga qarab olib yuradi, Darvoza ustuni yonidan pozitsiya egallagan o'yinchiga kuchli zarb bilan pastlatib uzatma beradi, javob pasini olish uchun oldinga intiladi va qarama-qarshi kelayotgan to'pga nishonga zarba beradi (170-rasm). Keyin boshqa kolonnaning boshidagi o'yinchi mashqni bajarishni boshlaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom

ettiriladi. Shug'ullanuvchilar ikkala oyoq bilan ham darvozaga zarba berishlari uchun kolonnalar davriy ravishda joy almashadi.



170-rasm

12. Uchta shug'ullanuvchi mashq qiladi, ular darvoza uchburchagidan 10-12 m masofada joylashadi. A o'yinchi o'zining bir chiziqda turgan B va C sheriklaridan bir oz orqada pozitsiya egallaydi. A o'yinchi pastlatib B o'yinchiga pas beradi, u to'pga bir marta teginish bilan C o'yinchiga ko'ndalang pas beradi. Shu momentda A o'yinchi sheriklarining orasidan oldinga intiladi, C o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi va darvozaga zarba beradi (171-rasm). O'yinchilar davriy ravishda joy almashadi.



171-rasm

5.5. Hujumdagi guruhli taktik harakatlar

Hujumda guruhli taktik harakatlar – bu bitta jamoaning ma'lum bir vazifani bajarishga intilayotgan bir nechta o'yinchilarining maydondagi o'zaro harakat-laridir. Mini-futbol seksiyalarida shug'ullanadigan maktab o'quvchilarini guruhli taktik harakatlarga o'qitishni ularning ikkita sherik o'rtasida sodir qilinadigan eng oddiy individual harakatlarni o'zlashtirishiga qarab olib borish, asta-sekin uch kishi o'rtasidagi o'zaro harakatlarga o'tish tavsiya qilinadi. Shunday qilib, mini-futbolda to'pga egalik qilayotgan jamoa o'yinni kombinatsiyalar hisobiga olib borishiga to'g'ri keladi, bu kombinatsiyalar o'zida bir nechta o'yinchilarning taktik o'zaro harakatlarini taqdim qiladi.

Kombinatsiyalar oldindan tayyorlangan va o'z-o'zidan hosil bo'ladigan kombi-natsiyalarga bo'linadi. Birinchisi maktab o'quvchilari tomonidan mashg'ulotlarda o'rganiladi, ikkinchisi o'yin davomida vujudga keladi. Barcha kombinatsiyalar manyovr qilishlar va uzatishlar yordamida amalga oshiriladi. Ularning samaradorligi o'yinchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi, ijodiy fikrlash qobiliyati, va albatta, bir-birini tushunishiga bog'liq bo'ladi. Kombinatsiyalar o'yin epizod-larida ham, standart holatlarni o'ynashda ham bajariladi. Mini-futbol seksiyalarida shug'ullanuvchilarni kombinatsiyalarga o'qitishni raqiblargiz boshlash tavsiya qilinadi, dastlabki paytlarda ularning rolini predmetlar (ustunlar, to'ldirilgan to'plar va boshqalar) bosishi mumkin.

U yoki bu kombinatsiya to'liq o'zlashtirilgandan keyin, masalan, ikkita hujumchiga qarshi bitta himoyachi, uchta hujumchiga qarshi bitta yoki ikkita himoyachi bo'lib o'ynashni mashq qilish mumkin. Dastlab himoyalananayotganlar hujum

qilayotganlarga qarshi harakatlarni imitatsiyalashi lozim, so'ngra asta-sekin yarim kuch bilan, oxirida to'liq kuch bilan yakkakurashlarga o'tiladi. Keyinchalik shug'ullanuvchilar o'rgatiladigan kombinatsiyalarni o'yin mashqlarida ham, o'yin jarayonining o'zida ham o'rganib olganlaridan keyin murakkabroq variantlarni o'zlashtirishga o'tish lozim bo'ladi.

O'yin epizodlarida kombinatsiyalar o'zida o'yinchilarning juftliklarda yoki uchliklarda o'zaro harakatlarini taqdim qiladi. Juftliklarda o'zaro harakat-larga "bir-ikki marta teginish bilan o'ynash", "devor", "qarama-qarshi kesishish" kabi kombinatsiyalar kiradi. Uchta sheriklarning o'zaro harakatlariga "bir-ikki marta teginish bilan o'ynash", "joylarni almashtirish", "to'pni o'tkazib yubo-rish" kabi kombinatsiyalar kiradi.

Ikkita sherik o'rtasida **"bir-ikki marta teginish bilan o'ynash" kombi-natsiyasi**, qoidaga ko'ra, hujumni keyingi rivojlantirish yo'nalishini qidirish, qarama-qarshi darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirish, shuningdek himoyalayotganlarning hujum qilayotganlardan biriga to'pni olib qo'yish uchun yaqinlashishini qiyinlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bunday kombinatsiya-ning mohiyati shundan iboratki, o'yinchi to'pni olgandan keyin shu ondayoq unga ishlov bermasdan yoki ikki marta teginish bilan uni bo'sh joyga ochilgan sheriklaridan biriga yo'llaydi, bu vaqtdan yutish imkonini beradi.

"Devor" kombinatsiyasi o'zida ikkita sherikning o'zaro harakatini taqdim qiladi. Masalan, to'p unda bo'lgan o'yinchi sherigiga yaqinlashish bilan (yoki unga qarama-qarshi borish bilan) raqiblar uchun kutilmaganda to'pni unga yo'llaydi, o'zi esa ochiq joyga yoki raqibning orqasiga qarab yuguradi. Sherigi devor rolini bajarish bilan to'pga bir marta teginish bilan unga

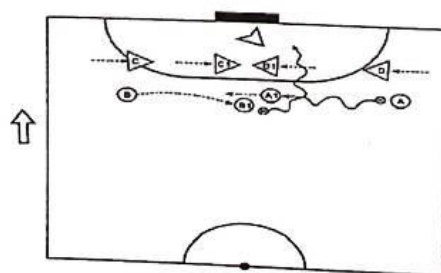
javob uzatmasini yo'llaydi, bu bilan u to'pning harakatlanish tezligi va yo'nalishini o'zgartiradi. Bunda javob uzatmasi shunday bajariladiki, bunda ochilayotgan o'yinchi yugu-rish tezligini pasaytirmasdan to'pni egallashi mumkin bo'lsin (172-rasm). Bu kombinatsiya oddiy bo'lib tuyulishiga qaramasdan, ko'pincha juda samarali bo'ladi, raqibni chalg'itadi va sarosimaga solib qo'yadi. Shu bilan birgalikda, "devor" kombinatsiyasini bajarish uchun sheriklarning o'ylangan, tezkor va aniq harakatlari talab qilinadi. Mini-futbolida bu kombinatsiyani amalda o'yin maydonining har qanday zonasida muvaffaqiyatli qo'llash mumkin. Biroq zich himoya sharoitlarida uni qo'llash juda murakkablashadi, o'yinchilardan harakat-larning o'ta muvofiqligini talab qiladi.



172-rasm

"Qarama-qarshi kesishish" kombinatsiyasi bir-biriga qarama-qarshi harakatlanayotgan ikkita sherik o'rtasida yaxshi muvofiqlashishni talab qiladi. Ulardan biri raqibdan uzoqdagi oyog'i bilan uni to'sish bilan to'pni olib yuradi. Sheriklar uchrashgan momentda ularning raqiblariga to'p kimda qolishini aniqlash oson bo'lmaydi. Mazkur kombinatsiyani o'yin maydonining har qanday nuqtasida qo'llash mumkin. Biroq

“qarama-qarshi kesishish”dan ko‘proq raqib-ning jarima maydoni ichida foydalaniladi. 173-rasmda A hujumchi to‘pni ko‘ndalangiga B o‘yinchiga qarama-qarshi olib yuradi. 6 m li belgi yaqinida ular uchrashadi va bir lahza pauza qilish bilan dastlabki yo‘nalishda harakatni davom ettiradi. Keyingi tashabbus to‘pga egalik qilayotgan A o‘yinchiga tegishli bo‘ladi, C himoyachi B hujumchini zich qo‘riqlayotgan bo‘lsa va unga ergashsa, u holda A o‘yinchi keyingi individual harakatlar uchun ajoyib imkoniyatni qo‘lga kiritadi. Agar C himoyachi to‘pga egalik qilayotgan o‘yinchiga (A) hujum qilishga qaror qilsa, u holda A o‘yinchi to‘pni B sherigiga qoldiradi (bir lahzalik pauza paytida), u harakat erkinligini qo‘lga kiritadi.



173-rasm

Bu kombinatsiyani ikkita sherikning o‘zaro harakatlarining boshqa variant-lari bilan ham amalga oshirish mumkin. Masalan, hujum qilayotgan A o‘yinchini C himoyachi qo‘riqlayotgan bo‘lsin, u to‘pni raqibning jarima maydoniga qarab olib yuradi. B sherigi burchak ostida unga qarab harakatlanadi, uni D himoyachi qo‘riqlaydi. Ularning yo‘llari kesishgan momentda A o‘yinchi to‘pni sherigiga qoldiradi, o‘zi esa to‘psiz shu yo‘nalishda yugurishda davom etadi. B o‘yinchi to‘pni egallagandan keyin va “qorovul”dan qutilgandan keyin raqibning jarima maydoniga qarab intiladi (174-rasm).



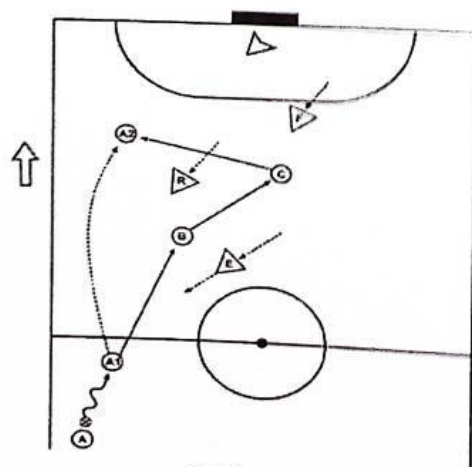
174-rasm

Uchta sherik o‘rtasida **“Bir-ikki marta teginish bilan o‘ynash” kombi-natsiyasi** deyarli xuddi ikkita sherik o‘rtasidagi kabi bajariladi. Farq shundan iborat bo‘ladiki, uchta sherik o‘zaro harakat qilganda uzatmalarni turli yo‘na-lishlarda bajarish mumkin. Mini-futbolda “bir-ikki marta teginish bilan o‘ynash” tez va raqiblar uchun kutilmaganda hujumni rivojlantirish yo‘nalishini o‘zgar-tirish, pozitsiyalarni almashtirish yoki kuchlarni qayta guruhlashtirish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi. 175-rasmda shunday kombinatsiya tasvirlangan. U bir nechta variantga ega bo‘lishi mumkin: o‘yinchi o‘zlarining joylarini almashtirmasdan, almashtirish bilan va chalg‘ituvchi harakatlar bilan bajarilishi mumkin.



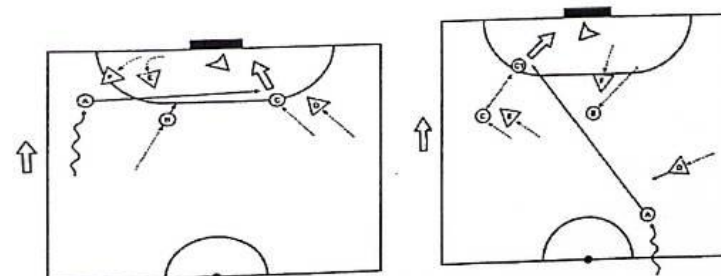
175-rasm

Mini-futbolda "Joylarni almashtirish" kombinatsiyasi sherigi u yerdan o'zini qo'riqlayotgan raqibni olib ketganda o'yinchining o'zining zonasidan sherigining zonasiga ko'chishi hisobiga qarama-qarshi jamoaning himoyasini ochish uchun qo'llaniladi. Bu kombinatsiyani o'yin maydonining har qanday uchastkasida qo'llash mumkin. Bir nechta shunday kombinatsiyalarni birlashtirish o'yin maydonining u yoki bu uchastkasida son jihatidan ustunlikni yaratish hisobiga raqiblarni aldab o'tish bilan qarama-qarshi darvozaga qarab harakatlanish imkonini beradi. 176-rasmda "joylarni almashtirish" kombinatsiyasi tasvirlangan. Hujumga qo'shilgan A o'yinchi B sherigiga uzatma beradi. D raqib unga hujum qilishga uringan momentda B o'yinchi C sherigiga pas beradi. U to'pni darhol qanot bo'ylab katta tezlikda harakatlanayotgan A o'yinchiga yo'llaydi. Shunday qilib, bu kombinatsiyada joylarni almashtirish A va B o'yinchilar o'rtasida sodir bo'ladi. Kombinatsiya natijasida birinchisi o'yin kengligini qo'lga kiritadi va o'yin maydonining o'zi tomonidan hujumga qo'shiladi,



176-rasm

"To'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasini qanotlardan hujumlarni tugallashda va raqib darvozasining oldidagi zonaga kuchli zarb bilan yo'llana-digan bo'ylama uzatmalarni bajarishda qo'llash mumkin. 177-rasmda A o'yinchi qanotdan to'p bilan oldinga qarab boradi, bu yerda unga D raqib hujum qiladi. A o'yinchi oldinga qarab intilayotgan B sherigiga pas beradi. Biroq uni D raqib diqqat bilan qo'riqlamoqda. B o'yinchi darvozaga zarba berishni imitatsiyalash bilan to'pni o'tkazib yuboradi. Bu paytda o'ng tomonda ochilayotgan C sherigi darvozaga zarba berish uchun yaxshi imkoniyatni qo'lga kiritadi. 178-rasmda shunga o'xshash kombinatsiya ko'rsatilgan. Biroq u maydonning o'rta chizig'idan raqib jarima maydoniga kuchli uzatma berish bilan boshlanadi.

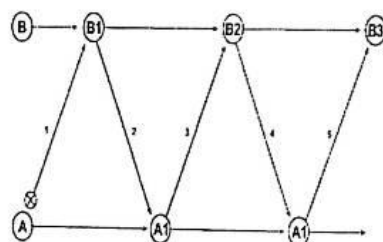


177-rasm

178-rasm

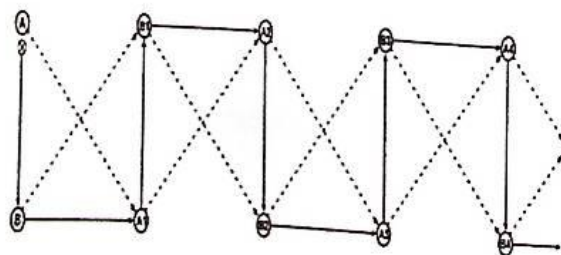
Namunaviy mashqlar

1. Ikkita shug'ullanuvchi bir-biriga parallel tarzda harakatlanish bilan navbatma-navbat to'pga bir yoki ikki marta teginish bilan diagonal bo'yicha uzatmalarni bajaradi (179-rasm). O'yinchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda mashqni bajarish shartlari variatsiyalanishi mumkin. Masalan, uzatmalar 3-5, 6-8 m masofadan, shuningdek sekin yoki tez yugurish bilan berilishi mumkin.



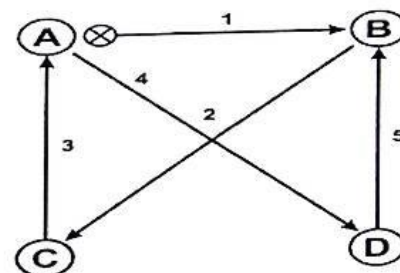
179-rasm

2. O'yinchilar juftliklarda mashq qiladi, ular bo'ylama va ko'ndalang uzatmalar bilan kombinatsiyalarni bajaradi. Sheriklar maydonning butun uzunligi bo'ylab maydonning yon chiziqlariga parallel ravishda bir-biridan 6-8 m masofada harakatlanadi. A o'yinchi B sherigiga ko'ndalang uzatma beradi, o'zi esa diagonal bo'yicha B o'yinchining oldidagi zonaga qarab intiladi. U to'pni qabul qilib olgandan keyin ikkinchi marta teginish bilan to'pni yon chiziqqa parallel qilib oldinga yo'llaydi, o'zi esa A o'yinchining orqasidan boshqa tomonga yugurib o'tadi. A o'yinchi to'pni quvib yetadi, uni yon chiziqqa parallel qilib sherigiga uzatadi va diagonal bo'yicha B sherigining oldidagi zonaga qarab yuguradi. B o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin uni bo'ylama uzatma bilan yana A o'yinchiga yo'llaydi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi (180-rasm). Kombinatsiyaning o'zlashtirilishiga qarab uzatmalar bir marta teginish bilan bajariladi.



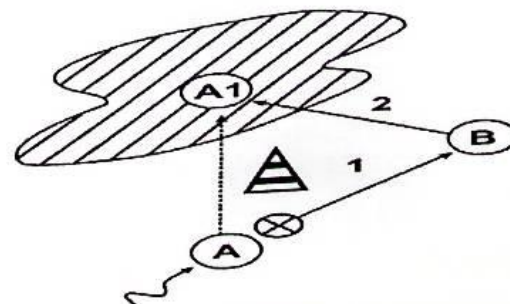
180-rasm

3. To'rtta shug'ullanuvchi 15-18 m tomonli kvadrat hosil qiladi. A o'yinchi B sherigiga pastlatib ko'ndalang uzatma beradi, u esa to'pni diagonal bo'yicha pastlatib D o'yinchiga yo'llaydi. D o'yinchi to'pni A sherigiga qaytaradi. U C o'yinchiga diagonal uzatma beradi, u esa to'pni B sherigiga yo'llaydi. U o'z navbatida D o'yinchiga diagonal uzatma beradi va mashq shu tariqa davom ettiriladi (181-rasm). Dastlab mashq ikki marta teginish bilan, keyinchalik kombinatsiya o'zlashtirilishiga qarab – bir marta teginish bilan bajariladi. Variant: diagonal uzatmalar yuqorilatib beriladi.



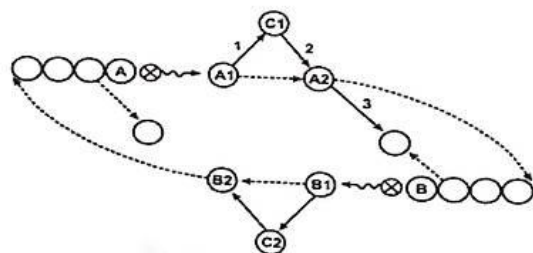
181-rasm

4. O'yinchilar juftliklarda mashq qiladi. A o'yinchi to'pni olib yurish bilan B sherigiga yaqinlashadi. Unga uzatma bergandan keyin bir marta teginilgan to'pni olish uchun bo'sh joyga (ustunning orqasiga) qarab yuguradi (182-rasm). Sheriklar davriy ravishda joylarini almashtiradi.



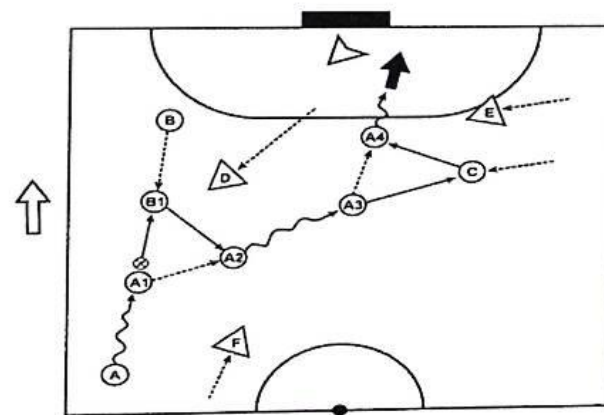
182-rasm

5. Shug'ullanuvchilar bir-biridan taxminan 15-17 m masofada qarama-qarshi kolonnalar hosil qiladi (183-rasm). Har ikkala kolonnaning boshidagi o'yinchilar to'pni oldinga qarab olib yuradi, kolonnalardan 7-8 m masofada bir oz yon tomondan pozitsiya egallagan C₁ va C₂ o'yinchilarga pas beradi. Ulardan bir marta teginish bilan javob uzatmasini olgandan keyin boshdagi o'yinchilar o'ng tomonda ochilgan qarama-qarshi kolonnalarning ikkinchi raqamli o'yinchilariga pas beradi, o'zlari esa shu kolonnalarning oxiriga yuguradi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettirildi,



183-rasm

6. Uchta A, B va C o'yinchilar "ikkita devor" kombinatsiyasini bajaradi. D va E himoyachilar ularga qarshi harakat qiladi. A o'yinchi to'pni oldinga qarab olib yuradi. Unga D himoyachi qarshilik ko'rsatadi. A o'yinchi to'pni ochilgan B sherigiga yo'llaydi. U to'pni uning o'ziga qaytarib yo'llaydi. A o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin uni oldinga qarab olib yuradi, C o'yinchi sherigi bilan o'ynaydi, bir marta teginish bilan qaytarib yo'llangan to'pni qabul qilib oladi va darvozaga zarba beradi (184-rasm). Sheriklar davriy ravishda joylarini almashtiradi.



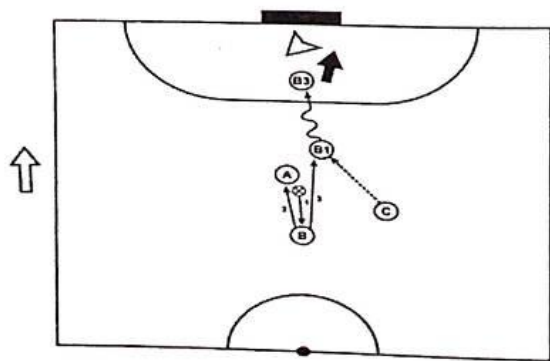
184-rasm

7. Uchta o'yinchi mashq qiladi. Ulardan biri hujumchi rolini, ikkinchisi – "devor" rolini, uchinchisi – himoyachi rolini o'ynaydi. Hujumchi to'p bilan himoyachiga yaqinlashadi, uning sherigi unga parallel harakatlanadi. Hujumchi sherigi bilan devor usulida o'ynamoqchidek bo'lib, fintni bajaradi va oldinga qarab harakatlanishni davom ettiradi. Fint quyidagicha bajariladi. Hujumchi oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan sherigiga pas berishning o'rniga oyog'ini to'pning ustidan hatlatadi. Tayanch oyoq bilan kompensatsiyalaydigan harakatni bajarish bilan u to'pni tepadigan oyoqning ichki qismi bilan to'g'rilaydi va himoyachining yonidan yugurib o'tib ketadi. Sheriklar davriy ravishda joylarini almashtiradi.

8. Ikkita hujumchi ikkita himoyachiga qarshi o'ynaydi. Mashq o'yin maydo-nining yarmida o'tkaziladi. Hujumchilarning vazifasi – "qarama-qarshi kesishish" kombinatsiyasini bajarish va so'ngra darvozaga zarba berish uchun imkoniyat qidirishdan iborat. "Qarama-qarshi kesishish"ni bajarishda to'pga egalik qilayotgan o'yinchi yoki to'pni sherigiga qoldiradi, yoki bu harakatni imitatsiyalaydi. Dastlab himoyachilar hujumchilarga

topshiriqni qarshiliksiz bajarishga imkon berish bilan passiv harakat qiladi. Hujumchilar va himoyachilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

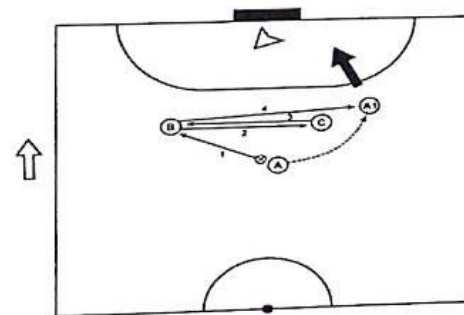
9. Shug'ullanuvchilar "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasini bajarishni mashq qiladi. A va B o'yinchilar 10 m li belgida bir chiziqda turish bilan bir-biriga uzatmalarni bajaradi. Pas beruvchi o'yinchilar orasidagi masofa 2-3 m. Momentlardan birida A o'yinchi kutilmaganda to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib yuboradi. Pas beruvchi o'yinchilardan yon tomonda pozitsiya egallagan C o'yinchi to'pga yuguradi, to'pni egallaydi va zarba berish uchun darvozaga qarab olib yuradi (185-rasm). Sheriklar davriy ravishda rollarini almashtiradi. Variant: A va B o'yinchilar 6 m li belgiga diagonal bo'yicha bir chiziqda turadi, C o'yinchi esa 10 m li belgi yonida pozitsiya egallaydi.



185-rasm

10. Shug'ullanuvchilar "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasini bajarishni mashq qiladi. B va C o'yinchilar jarima maydonining oldida bir-biridan 3 m masofada qarama-qarshi turadi. A o'yinchi darvozadan 9-10 m masofada pozitsiya egallaydi. U to'pni pastlatib C sherigiga yo'llaydi, u esa to'pni B ga yo'llaydi, u esa o'z navbatida to'pni C ga qaytaradi, shu tariqa

o'yinchilar bir necha marta bir-biriga uzatma beradi. Momentlardan birida B o'yinchi kutilmaganda to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib yuboradi. A o'yinchi uning orqasiga qarab intiladi va darvozaga zarba beradi (186-rasm). Shug'ullanuvchilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

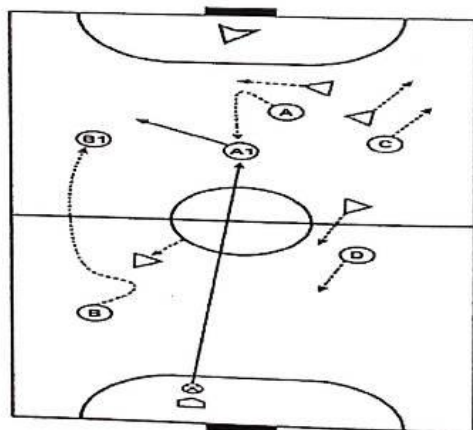


186-rasm

Standart holatlarni o'ynashdagi kombinatsiyalar mini-futbolda sezilarli o'rin egallaydi. Ular darvozabon to'pni o'yinga kiritayotganda boshlang'ich zarbada, jarima zarbalari, erkin zarbalar va burchak zarbalarini bajarishda amalga oshiriladi. Bunday kombinatsiyalar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilariga raqib darvozasini ishg'ol qilishni mo'ljallash bilan oldindan foydali pozitsiyalarni egallash imkonini beradi. Bu standart holatlarni o'ynash faqatgina shablon yechimlarni ko'zda tutishini anglatmaydi, albatta. Bunday kombinatsiyalar jamoaga asosan qarama-qarshi jamoaning mudofaa taktikasi, uning o'yinchi-larining individual xususiyatlari, shuningdek o'z jamoasi futbolchilarining mahorat darajasini hisobga olish bilan ijodiy tarzda qo'llanilgan taqdirda muvaffaqiyat keltiradi.

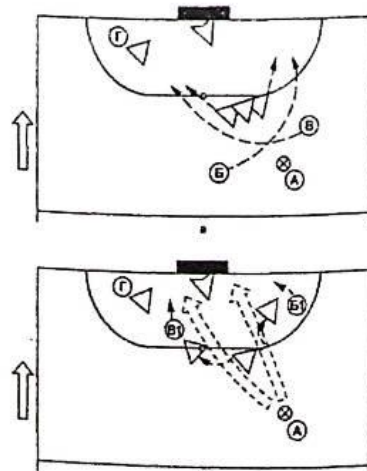
Darvozabon to'pni o'yinga kiritadi (187-rasm). A o'yinchi soxta manyovrni bajarish bilan o'zining qo'riqchisini orqada qoldirgandan keyin va darvozabonga qarab harakatlana

boshlagandan keyin darvozabon to'pni uning oyog'iga yo'llaydi. A o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin darhol chap qanotdagi bo'sh zonaga – u yerga qarab intilayotgan B sherigiga yo'llaydi.



187-rasm

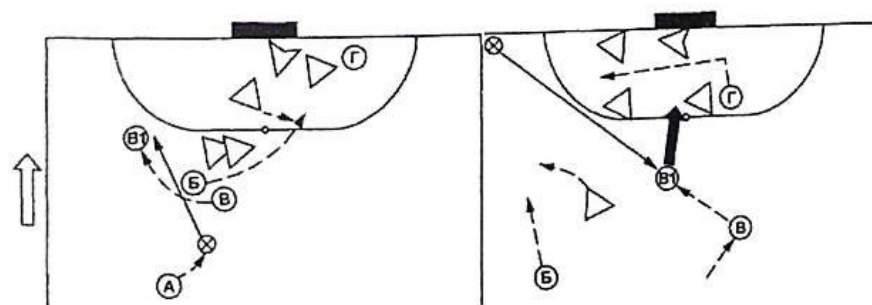
Hujum qilayotgan jamoa jarima zarbasini bajaradi (188-rasm). Himoyalalanayotgan jamoa uch kishidan iborat jonli devorni o'rnatadi. Zarbani bajarishdan bir lahza oldin B va V o'yinchilar qarama-qarshi diagonal ko'chishlar bilan devordan chekkadagi himoyachilarni olib ketadi. A o'yinchida darvozaning o'ng yoki chap burchagiga zarba berish imkoniyati paydo bo'ladi.



188-rasm

Hujum qilayotgan jamoa raqibning jarima maydoniga kiraverishda erkin zarbani o'ynaydi (189-rasm). Hujum qilayotgan jamoaning B va V o'yinchilari to'g'ri darvozaning

qarshisidan jarima zarbasini bajarishda bevosita devorning oldidan pozitsiya egallaydi. A o'yinchi zarba berish uchun yugurib kelgan momentda ular diagonal bo'yicha qarama-qarshi ko'chishlarni bajaradi, shu tariqa bu manyovr bilan raqiblarni chalkashtiradi. A o'yinchi darvozaga kuchli zarba berishni imitatsiyalash bilan to'pni pastlatib ochiq pozitsiyaga ochilgan C o'yinchiga yo'llaydi.

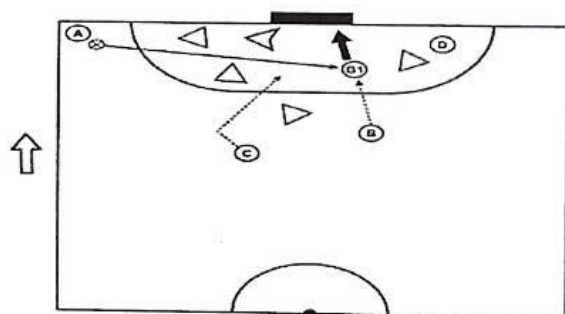


189-rasm

190-rasm

A o'yinchi burchak zarbasini bajaradi. Uning D sherigi go'yo uzatma olmoqchi bo'lganday burchak sektoriga qarab yugurish bilan raqiblarni o'ziga chalg'itadi. Biroq A o'yinchi to'pni kuchli zarba bilan pastlatib unga qarab intilayotgan C sherigiga yo'llaydi, u to'pni chap oyog'i bilan darvozaga yo'llaydi (190-rasm). Burchak zarbasi o'ng qanotdagi burchak sektoridan bajarilganda darvozaga o'ng oyoq bilan zarba beriladi.

Raqiblar burchak zarbasini bajarayotganda himoyalalanayotganlar yoyilgan pozitsiya egallagan, hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari esa bundan foydalanadi. B o'yinchi jarima maydoniga yorib kiradi, A o'yinchidan uzatmani qabul qiladi va darvozaga zarba beradi (191-rasm).



191-rasm

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritishdagi kombinatsiyalar, ayniqsa o'yinga kiritish jarima maydoni yaqinida bajarilsa, ko'p jihatdan burchak zarbalarini o'ynashdagi kombinatsiyalar bilan bir xil. Farq faqatgina to'p o'yinga kiritiladigan joydan iborat bo'ladi.

Mini-futbolda **hujumda jamoaviy taktik harakatlar** ikki turga bo'linadi: tezkor hujum va pozitsion hujum.

Tezkor hujumning mohiyati shundan iboratki, qarama-qarshi jamoaning hujumi-mini muvaffaqiyatli qaytargandan keyin to'pni egallagan jamoa raqiblar hali mudofaa tashkil qilishga ulgurmaganidan foydalanib, raqib darvozasiga hujum qilishga o'tadi. Bunday hujum to'pni oldindagi sherikka uzun uzatma bilan uzatish bilan ham, raqib darvozasiga qarab intilayotgan sheriklar o'rtasida bir nechta tezkor uzatmalar berish bilan ham, shuningdek to'pni egallab olishga muvaffaq bo'lgan o'yinchining individual harakatlari hisobiga ham amalga oshiriladi. Bunday hujumning qo'qqisdanligi va yuqori tezligi raqiblarni karaxt qilib qo'yadi, ularga himoyada kuchlarni qayta guruhlash-tirishga vaqt bermaydi. Tezkor hujum jamoa o'yin paytida to'pni kutilmaganda raqibdan olib qo'yganda tashkil qilinadigan javob hujumlarida eng katta muvaffaqiyat keltiradi. Tabiiyki, bunday hujumni standart holatlarni o'ynashda tashkil qilish mumkinligi ham

istisno qilinmaydi. Tezkor hujum uchta fazadan tashkil topadi: hujumni boshlash, uni rivojlantirish va tugallash.

Mini-futbol seksiyasida shug'ullanadigan maktab o'quvchilarini tezkor hujumga o'qitishni "uzilish"ni o'zlashtirishdan boshlash tavsiya qilinadi. Bunda shug'ullanuvchilar dastlab mashqlarni raqibning qarshiligisiz bajaradi, sheriklar va darvozabon bilan o'zaro harakatlarni o'zlashtiradi. Keyinchalik mashqlarga raqib qo'shiladi, u dastlabki paytlarda yarim kuch bilan harakat qiladi.

Pozitsion hujum raqiblar jamoaviy himoyalaniishni to'liq tashkil qilishga ulgurgan hollarda qo'llaniladi. Hujum qiluvchilar bunday uyushgan himoyaga tizimlashtirilgan hujumni qarshi qo'yishlari kerak bo'ladi, unda jamoaning barcha o'yinchilari qatnashadi. Sherikni foydali vaziyatga olib chiqish, tezkor hujumdan farqli o'laroq, ko'p sonli uzatmalar yordamida amalga oshiriladi. Bu hujum qilayotganlarga to'pni uzoq muddat nazorat qilishni ta'minlash imkonini beradi. Bunda kombinatsiyalar qisqa va o'rta uzatmalar hisobiga bajariladi, ularning katta qismi o'yin maydonining ko'ndalangiga amalga oshiriladi. Kombinatsiyalarni bajarish bilan himoyalayotganlarni individual tarzda aldab o'tishga urinishlar birlashtiriladi. Shu tariqa raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun yo'llanmalar yaratiladi. Umuman olganda, pozitsion hujum hujumda qatnashayotgan o'yinchilarning ma'lum bir joylashuvini ko'zda tutishi lozim.

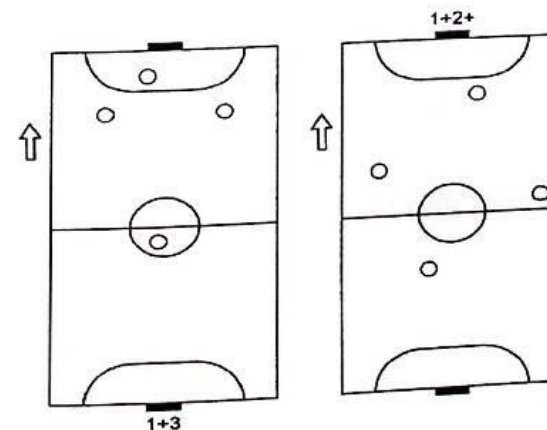
Maktab o'quvchilarini pozitsion hujumga o'qitish o'yinchilarning o'yin maydonida joylashuvi, ularning funksiyalari to'g'risidagi tushunchani o'zlashtirishdan boshlanadi. Shundan keyin shug'ullanuvchilar markaziy o'yinchi bilan va markaziy o'yinchisiz hujum harakatlari tizimini o'zlashtiradi. Birinchi holatda markaziy o'yin-chiga, ya'ni oldinga chiqarilgan o'yinchiga to'pga egalik qilayotgan jamoaning harakatlarida asosiy rol

beriladi. Bunday o'yinchi, qoidaga ko'ra, raqib darvozasining yaqinida pozitsiya egallaydi, raqiblarga orqasi bilan va sheriklariga yuzi bilan qarab turadi. Bunday vaziyatda u sheriklari tomonidan o'yin maydonining ichkarisidan yo'llangan pasni qabul qilishi mumkin bo'ladi. Oldinda manyovr qilayotgan markaziy o'yinchini qolgan sheriklari o'zlarining maqsadli yo'naltirilgan xatti-harakatlari bilan qo'llab-quvvatlaydi, ular har qanday yo'l bilan to'pni unga yetkazib berishga harakat qiladi. Markaziy o'yinchi funksiyasini, umuman olganda, har qanday futbolchi bajarishi mumkin, biroq ustuvorlik har doim raqib darvozasini ishg'ol qila oladigan, faqatgina to'pga tezkor ishlov berishni, o'zining qo'riqchisini aldab o'tishni, darvozaga aniq zarba berishni eplaydigan o'yinchiga emas, balki sheriklari bilan yaxshi o'zaro harakatlarga ham kirisha oladigan o'yinchiga beriladi. Uning sheriklarining asosiy funksiyalariga esa to'pni o'ynash, markaziy o'yinchiga yetkazib berish, u bilan o'ynash uchun ochiq pozitsiyaga chiqish (markaziy o'yinchining oldiga yoki yoniga) kiradi. Markaziy o'yinchi raqib darvozasi yaqinida faol manyovr qilish bilan himoyala-nayotganlarning e'tiborini o'ziga qaratadi, sheriklariga darvozaga zarba berish uchun sharoit yaratadi. Himoyalalanayotganlar markazni zich qilib yopganda markaziy o'yinchi qanotlardan joy qidirishi lozim bo'ladi. Agar raqiblar uni ta'qib qilmasa, unda to'pni qabul qilib olish, so'ngra darvozabon bilan yakkama-yakka chiqish yoki darvozaning uzoq ustuni tomonga xavfli uzatma berish imkoniyati paydo bo'ladi. Shu funktsiyani bajaradigan ikkita futbolchi bilan o'ynash markaziy o'yinchi bilan o'ynashning alohida varianti bo'lib hisoblanadi. Uni to'pga egalik qilayotgan jamoa hujumda oldinga chiqish bilan dispetcherlik rolini bajaradigan darvozabondan faol tarzda foydalana-digan hollarda qo'llash mumkin (192-rasm).



192-rasm

Hujum qilayotgan jamoa markaziy o'yinchi bilan o'ynaganda o'yinchilarning joylashtirishning ikkita asosiy sxemasidan foydalanishi mumkin: 3+1 va 1+2+1 (193-rasm).



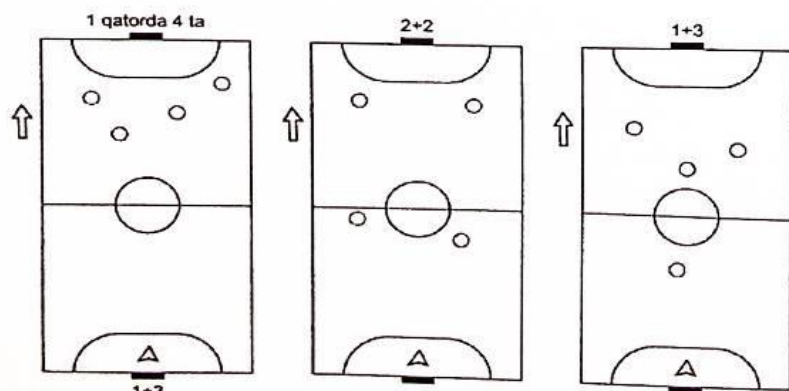
193-rasm

3+1 sxemani raqiblar maydonning $\frac{1}{2}$ qismida va $\frac{3}{4}$ qismida himoyala-nayotganda qo'llash mumkin. Hujum qilayotganlar doimiy ko'chishlar hisobiga o'yinchilarning qabul qilingan joylashuvini buzmasdan joylarini almashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Raqib markaziy o'yinchiga yo'llangan uzatmani egallab

olgan taqdirda, qoidaga ko'ra, himoyada uchta o'yinchi qoladi. Umuman olganda, bunday tizim bir paytda himoyada yuqori ishonchlilikni ta'minlash bilan birgalikda hujum qilish uchun anchagina ko'p imkoniyatlarni beradi.

Hujumda faol harakat qilishga va shu bilan birgalikda himoyada tavakkal qilmaslikka intilayotgan jamoa **1+2+1 sxema** bo'yicha o'ynash bilan markaziy o'yinchiga yordam berish uchun ikkita chekkadagi o'yinchini oldinga jo'natadi. Bunda chekkadagi o'yinchilar to'p yo'qotilgan taqdirda darhol orqaga qaytishga va himoyachiga yordam berishga tayyor turishlari lozim.

Agar jamoada yaqqol ajralib turuvchi markaziy o'yinchilar bo'lmasa, u holda jamoa o'zining hujum harakatlarini o'yinchilarni "chiziqda to'rt kishi" 2+2, 1+3 kabi joylashtirish sxemalaridan foydalanish bilan quradi (194-rasm), bu sxemalar o'yinchilarning individual harakatlari bilan birgalikda turli-tuman kombinatsiya-larni qo'llashni ko'zda tutadi. Buning natijasida raqib darvozasi yaqinida bo'sh zonalar vujudga keladi, hujum qilayotganlardan biri yakuniy zarba berish uchun shu joyga intiladi. Bunday hujum harakatlari raqib darvozasini turli masofalardan faol tarzda o'qqa tutishni ko'zda tutadi.



194-rasm

O'yinchilar "chiziqda to'rt kishi" sxemasi bo'yicha joylashganda hujum qilayotganlar bosqichli joylashadi. Bu yerda chiziq tushunchasi geometrik tushuncha bo'lib hisoblanmaydi. O'yinchilarning bunday joylashuvi jamoaviy harakatlarni tashkil qilish uchun ko'proq ratsional bo'lib hisoblanadi. Bu sxema raqiblar pressing qo'llaganda ayniqsa samarali bo'ladi. Hujum qilayotganlar ularni o'ziga tortish bilan, so'ngra keskin yugurish bilan ularni o'zining orqasida qoldi-rishi mumkin. Hujum qilayotganlar raqiblarni front bo'ylab cho'zish bilan ularga bir-birini straxovka qilishni qiyinlashtiradi, ular bunga muvaffaq bo'lgan taqdirda esa hujum qilayotganlarda bitta bo'sh o'yinchi ochiladi. Umuman olganda, mazkur sxemadan foydalanilganda hujum qilayotganlarga raqib himoyasidagi tirqishlarni topish anchagina oson bo'ladi. Tabiiyki, undan samarali foydalanish uchun to'pga ishonch bilan egalik qilish va barcha ijrochilar o'rtasida harakatlarni muvofiqlash-tirish zarur bo'ladi. "Chiziqda to'rt kishi" sxemasining kamchiliklariga hujum qilayotganlar to'pni yo'qotgan taqdirda himoyani boy berish mumkinligi kiradi.

2+2 sxemadan hujum qilayotgan jamoa asosan tarkibida ikkita tajribali va yetarlicha tezkor, dispatcher rolini bajaradigan o'yinchilar bor bo'lganda foydalaniladi. Ba'zan 2+2 sxema jamoa yutqazayotganda va tavakkal qilishga majbur bo'lganda qo'llaniladi. Bunday joylashuv raqiblar o'z darvozasi oldiga qisilgan bo'lganda, hujum qilayotganlarda esa uzoq yoki o'rta masofadan darvozaga zarba bera oladigan o'yinchi bor bo'lgan taqdirda ham foydali bo'lishi mumkin. Ushbu sxemada to'pga egalik qilayotgan orqa chiziq o'yinchisini hech kim straxovka qilmasligini hisobga oladigan bo'lsak, bu rolni bir oz oldinga chiqish bilan darvozabon bajarishi lozim. Shu bilan birgalikda shuni qayd qilish lozimki, hujum qilayotgan jamoaning ushbu sxema bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchilari o'rtasida ba'zan

safarbarlik yetishmaydi, chunki himoya bilan oldingi chiziq o'rtasida kattagina masofa bor bo'ladi, bu o'zaro bog'lanishlarni qiyinlashtiradi.

1+3 sxema odatda raqib hisobda oldinda borayotganda, o'yin tugashiga esa oz vaqt qolganda to'pga egalik qilayotgan jamoa tomonidan oxirgi qutqarish vositasi sifatida qo'llaniladi. Bunda himoyada katta rol darvozabonga ajratiladi. U to'p yo'qotilgan taqdirda sheriklarini straxovka qilishga tayyor turish uchun oldinga chiqishi lozim bo'ladi.

5.6. Himoya taktikasiga o'qitish

Mini-futbolda himoyada o'ynash taktikasi himoyalanayotgan jamoaning harakatlarining shunday tashkil qilinishini ko'zda tutadiki, u raqiblarning hujumlarini neytrallash imkonini bersin. Himoyalanayotganda jamoa o'zining o'yinini shunday qurishi kerakki, bunda hujum qilayotganlarning o'zaro harakatlari maksimal darajada qiyinlashsin, ularning darvoza oldidagi zonaga suqilib kirishining oldi olinsin, ularda darvozaga zarba berish imkoniyati bo'lmasin. Himoyalanayotganlar bir paytning o'zida to'pni raqiblardan olib qo'yishga va o'z jamoasining hujumini boshlashga intilishlari lozim. Jamoa tomonidan ratsional himoyada o'ynash taktikasi kuch jihatidan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashganda samarali qurolga aylanishi mumkin. Himoyada o'ynash xuddi hujumda o'ynash kabi individual, guruhiiy va jamoaviy harakat-lardan tashkil topadi.

Himoyada individual harakatlar himoyalanayotganlarning to'pli raqib bilan ham, to'psiz raqib bilan ham yakkakurashlarga kirishishi lozimligini ko'zda tutadi. Har ikkala holda ham himoyalanayotganlarning doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitlarida qo'riqlayotgan raqibiga nisbatan optimal joy tanlay

olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shundan kelib chiqqan holda, pozitsiyani ratsional tanlash – hujum qilayotgan raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlarning asosi bo'lib hisoblanadi.

Himoyalanayotgan o'yinchining to'psiz raqibga qarshi harakatlari. Avvalambor mini-futbol seksiyasida mashg'ulot olib borayotgan o'qituvchi yosh o'yinchilarda unchalik muhim emasdek bo'lib tuyuladigan, biroq o'ta mas'u-liyatli bo'lgan bu funksiyaga nisbatan jiddiy munosabatda bo'lishni tarbiyalash uchun uning ahamiyatini, to'psiz o'yinchini "ushlash" – to'pli o'yinchini qo'riqlashdan kam bo'lmagan qiyin va murakkab vazifa ekanligini bot-bot ta'kidlashi lozim bo'lishini eslatib o'tamiz. Buning sababi o'z-o'zidan tushu-narli.

Himoyalanayotgan o'yinchi to'psiz raqibga qarshi o'ynashda, bir tomon-dan, o'zi qo'riqlayotgan raqibni "yopishi", unga to'pni qabul qilish imkoniyatini bermasligi shart, ikkinchi tomondan, u o'zi qo'riqlayotgan o'yinchiga yoki boshqa raqibga yo'llangan to'pni egallab olishga intilishi lozim. Shu munosabat bilan himoyalanayotgan o'yinchi har doim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi bilan darvoza orasidan (darvozaga bir oz yon tomoni yoki orqasi bilan turish bilan), yoki o'zi qo'riqlayotgan o'yinchining yon tomonida-oldida – taxmin qilinayot-gan uzatmaning yo'lida pozitsiya egallashi lozim. Bunda hamoyachi va u qo'riqlayotgan o'yinchi orasidagi masofa doimo bir xil bo'lmasligi lozim, balki o'yin vaziyatini hisobga olish bilan o'zgarishi lozim.

Himoyalanayotgan o'yinchining to'pli raqibga qarshi harakatlari. Himoyalanayotgan o'yinchining to'pli raqibga qarshi harakatlari to'pni olib qo'yish, uzatmalar, olib yurishlar, fintlar va darvozaga zarba berishlarga qarshi harakat qilishdan tashkil topadi. Bunday individual harakatlar harakatchan himoya taktikasiga asoslanadi, u qo'riqlayotgan o'yinchi raqibni doimo nazorat ostida ushlashi lozimligini ko'zda tutadi. Bunda

himoyalanayotgan o'yinchi, qoidaga ko'ra, raqib to'pni qabul qilib olganda yoki uni nazorat qilayotganda yakkakurashga kirishadi. Birinchi holatda bu – raqibning asosiy diqqati to'pni qabul qilishga qaratilishi va diqqatning bir qismigina keyingi taktik harakatga qaratilishi bilan shartlanadi. Bunday holda tajribali himoyachi bundan foyda chiqarishga harakat qiladi, o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda u yoki bu to'pni olib qo'yish priyomidan foydalanadi. Agar himoyachi biror-bir sababga ko'ra raqib-dan to'pni olib qo'ya olmasa, u raqibning to'p bilan oldinga qarab borishiga bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi shart.

Tabiiyki, hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari turli masofalardan darvozaga zarba berishga faol tarzda intilayotganda himoyalanayotgan jamoa uchun ko'proq xavfli vaziyat vujudga keladi. Himoyachi o'zining darvozasiga yoni yoki orqasi bilan qarab turgan holda pozitsiya egallash bilan o'zining ko'chishlari bilan darvozaga zarba berilishiga to'sqinlik qilishi lozim. Bunday harakatlar to'pga egalik qilayotgan raqibga o'ziga xos bosim o'tkazish bo'lib hisoblanadi. Himoya-chi butun diqqatini hujum qilayotgan o'yinchining oyog'iga qaratish bilan tepadigan oyoqni silkitish momentini ilg'ab olishga harakat qiladi. Raqibning bunday harakatini ilg'agandan keyin himoyalanayotgan o'yinchi keskin unga yaqinlashadi va to'pning taxmin qilinayotgan uchish yo'liga oyog'ini qo'yadi.

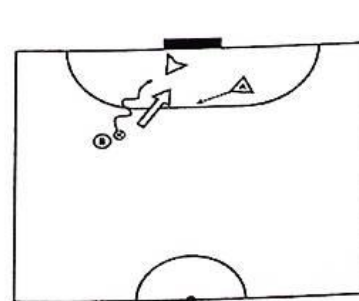
Himoyalanayotgan o'yinchi to'pga egalik qilayotgan raqibni qo'riqlashining bir nechta holatlarini ko'rib chiqamiz.

A himoyachi hujum qilayotgan B raqibdan unchalik uzoq bo'lmagan masofada pozitsiya egallaydi (195-rasm). Tabiiyki, bunday foydali bo'lmagan pozitsiyada himoyalanayotgan futbolchi raqibga bosim o'tkaza olmaydi, u yoki darvozaga zarba berishi mumkin, yoki to'p bilan oldinga borishi mumkin.

196-rasmda A himoyachi hujum qilayotgan B raqib bilan yonma-yon pozitsiya egallagan. Keyingisi darvozaga qarab erkin harakatlanish imkoniyatiga ega emas, Chunki A o'yinchi o'zining pozitsiyasi bilan bu harakatga to'sqinlik qiladi. Bu vaziyatda hujum qilayotgan B o'yinchi to'pni yon tomonga yoki orqaga – sheriklaridan biriga uzatishga majbur bo'ladi.

Namunaviy mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar juftliklarda mashq qiladi. 10-12 m uzunlikdagi chiziqning qarama-qarshi uchlariga bittadan ustun o'rnatiladi. Sheriklar ustunlardan birining atrofida pozitsiya egallaydi (bir-birining qarshisida). Ulardan biri to'pni ilonizi qilib qarama-qarshi ustunga qarab olib yuradi. Uning sherigi to'pni olib yurgan o'yinchidan doimiy masofani (1,5 m dan oshiq bo'lmagan) saqlashga intilish bilan orqaga chekinadi, shu bilan birgalikda doimo hujum qilayotgan o'yinchi va orqada turgan ustunning orasida bo'ladi. Berilgan masofa bosib o'tilgandan keyin sheriklar rollarini almashtiradi, harakat qarama-qarshi tomonga boshlanadi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi.



195-rasm



196-rasm

2. Bir nechta o'yinchilar to'p bilan maydonchanning o'rta chizig'ining orqasida bittadan kolonna bo'lib turadi. To'psiz o'yinchi 6 m li belgi yonidan pozitsiya egallaydi, u

himoyalanuvchi rolini bajaradi. O'yinchilar navbatma-navbat to'pni himoyalanayotgan o'yinchiga qarab olib yuradi, uni aldab o'tishga va to'pni darvozaga kiritishga harakat qiladi. Himoyalanayotgan o'yinchi pozitsiya tanlash hisobiga ularning harakatlariga xalaqit berishga intiladi. O'yinchilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

3. Darvozaning o'rtasiga to'ldirilgan to'plardan 2 m kenglikda kichik darvoza quriladi. O'yinchilar juftliklarga bo'linish bilan maydonning o'rta chizig'ining orqasida turadi. Har bir juftlik to'pga ega bo'ladi. Juftliklar navbatma-navbat darvozaga qarab harakatni boshlaydi. Himoyalanayotgan o'yinchi darvoza bilan o'rta chiziq orasida pozitsiya egallash bilan bir-biriga to'pni uzatish bilan oldinga qarab borayotgan sheriklarning oldinga qarab borishiga xalaqit berishga va ulardan to'pni olib qo'yishga urinadi. Buning uchun u doimo shunday pozitsiyani ushlashi kerak bo'ladiki, bunda to'pga egalik qilayotgan o'yinchi ochilgan sherigi tomonga uzatma bera olmasin. To'pga egalik qilayotgan o'yinchining vazifasi – himoyalanayotgan o'yinchini aldab o'tish va to'pni pastlatib kichik darvozaga kiritishdan iborat. Darvozaga zarba berishga sherikdan bevosita uzatma olgandan keyin ruxsat beriladi. O'yinchilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

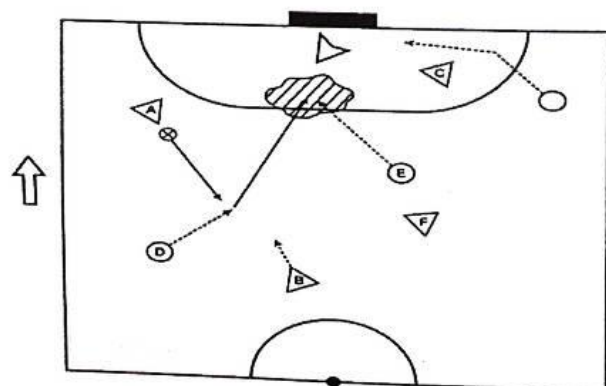
4. O'yinchilar guruhi 10 m li belgining orqasida bittadan bo'lib kolonna bo'lib turadi. Bir nechta to'pga ega bo'lgan bir nechta o'yinchi qanotdan pozitsiya egallaydi. Himoyalanayotgan o'yinchi jarima maydonining o'rtasiga joylashadi. Uzatuvchi o'yinchi uzatmani shunday bajaradiki, kolonnaning boshidagi o'yinchi oldinga harakatlanish bilan to'pga ishlov bersin va so'ngra darvozaga zarba bersin. Himoyalanayotgan o'yinchining vazifasi – o'z vaqtida oldinga chiqish va shunday pozitsiyani egallashdan iboratki, bunda hujum qilayotgan o'yinchi darvozaga

zarba bera olmasin. So'ngra uzatma ikkinchi raqamli o'yinchiga beriladi va mashqni bajarish shu tariqa davom ettiriladi. O'yinchilar davriy ravishda uzatuvchi va himoyalanayotgan o'yinchi bilan joy almashadi. Mashq davomida uzatmalar goh bir qanotdan, goh boshqa qanotdan bajariladi.

Himoyada guruhii harakatlar qarama-qarshi jamoaning kombinatsion o'yiniga hujum qilayotgan raqiblarni o'z vaqtida bo'lib olish, sheriklarni straxovka qilish, qo'riqlashda bir raqibdan boshqasiga almashish, hujum qilayotganlardan to'pni guruh bo'lib olib qo'yish vositasida qarshilik qilishga yo'naltiriladi.

O'yinchilarni bo'lib olish. To'p yo'qotilgan taqdirda jamoa himoyalana-yotgan jamoaga aylanadi, uning o'yinchilari esa o'z darvozalarining xavfsizligini ta'minlash uchun ma'lum bir harakatlarni amalga oshiradi. Masalan, o'yinchi to'pni yo'qotgandan keyin darhol to'pni egallagan raqib bilan kurashga kirishishi shart. Buning uchun u darhol orqaga qaytishga va hujum qilayotgan raqib bilan bir chiziqqa chiqishga yoki hujum qilayotgan o'yinchiga nisbatan uning darvozaga qarab borishiga to'sqinlik qiladigan pozitsiyani egallashga harakat qiladi. Himoya-lanayotgan jamoaning boshqa futbolchilari ham hujum qilayotgan jamoaning boshqa o'yinchilariga nisbatan faol pozitsiyani egallashlari lozim. Ularning vazifasi – o'zlarining raqiblarini ajratib olish, ularga himoyalanayotganlarning orqasiga o'tishga va darvoza yaqinida foydali pozitsiyani egallashga imkon bermaslikdan iborat. Agar himoyalanayotganlar o'z vaqtida hujum qilayotganlarni bo'lib ololmasa, bu har doim ularning darvozasiga katta xavf tug'diradi. 197-rasmda B raqibdan ilgarilab ketgan D o'yinchi kutilmaganda B o'yinchiga A sherigi tomonidan yo'llangan to'pni egallab olishga muvaffaq bo'ladi. Himoyalanayot-ganlar tezda qayta

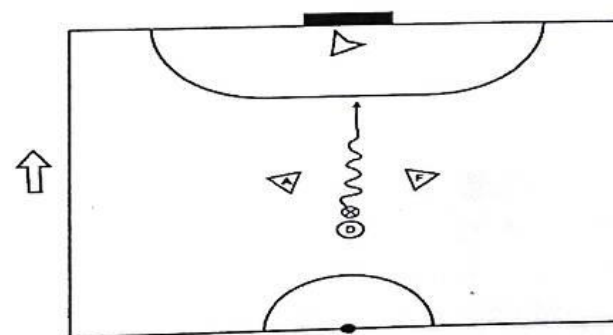
guruhlashishga va hujum qilayotganlarni bo'lib olishga ulgurmagan vaziyat vujudga keladi. Masalan, D o'yinchi o'zi qo'riqlayotgan, to'pni egallagan E sherigidan tezkor pas olgan C o'yinchining darvozaga qarab boradigan yo'lini to'sa olmaydi. Umuman olganda, himoyalanayotganlarning pozitsiyasi juda yoyilgan bo'lib chiqadi va ularning har biri yetarlicha passiv holatda bo'lib qoladi.



197-rasm

Straxovka qilish – bu bitta yoki bir nechta o'yinchining sherigiga raqibni qo'riqlashga yordam beruvchi taktik harakatidir. Straxovka qiladigan o'yinchining bo'lishi himoyaviy harakatlarni tashkil qilishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, agar to'pli raqibni qo'riqlayotgan o'yinchi unga yakkakurashni boy bersa, u holda straxovka qiladigan o'yinchi o'z vaqtida aralashish bilan vujudga kelgan xavfni bartaraf qilishi mumkin. Bundan tashqari, straxovka qiladigan o'yinchi sherigi hujum qilayotgan raqibga yaqinlashganda uni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlaydi. Straxovka qiladigan o'yinchi, qoidaga ko'ra, o'z darvozasiga raqib bilan yakkakurash olib borayotgan sherigiga qaraganda yaqinroq joylashishi lozim. Agar straxovka qiladigan o'yinchi

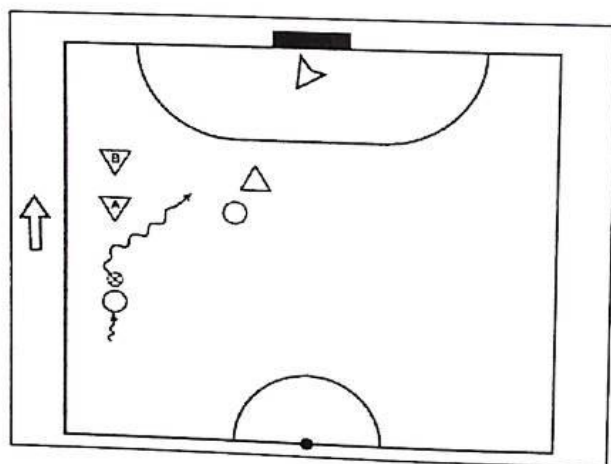
raqib bilan yakkakurash olib borayotgan sherigi bilan bir chiziqda joylashsa yoki uning bevosita orqasida joylashsa, bu himoyalanayotganlar darvozasi oldida vaziyatning keskinlashishiga olib kelishi mumkin. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, agar ikkita o'yinchi bir chiziqda joylashsa (front bo'ylab yoki bo'ylamasiga), qoidaga ko'ra, hujum qilayotgan raqibga qarshi yaxshi hujum uyushtirish ham, yaxshi straxovka qilish ham bo'lmaydi.



198-rasm

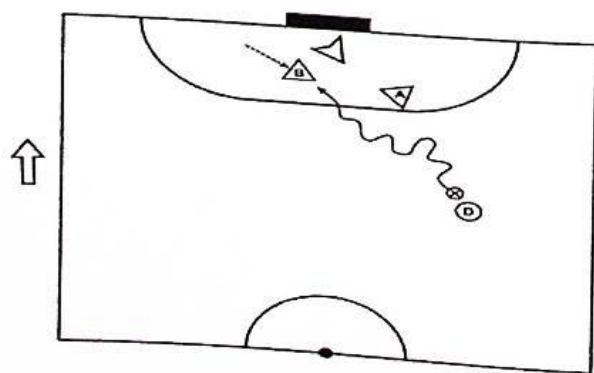
198-rasmda A va B himoyalanayotgan o'yinchilar amalda front bo'ylab bir chiziqda joylashgan. Bunday vaziyat hujum qilayotgan D o'yinchi uchun qulay bo'ladi, u himoyalanayotganlarning darvozasiga qarab osongina o'tib ketishi mumkin.

199-rasmda A va B himoyachilar qanotda bo'ylamasiga bir chiziqda joylashgan. Bunda straxovka qiladigan B o'yinchi hujumchi bilan yakkakurash olib borayotgan sherigiga juda yaqin joylashgan. Hujumchi yaxshi imkoniyatni qo'lga kiritishi – qo'riqchisini aldab o'tishi va himoyalanayotganlarning darvozasiga qarab borishi mumkin.



199-rasm

200-rasmda esa straxovka qiladigan B o'yinchi to'g'ri pozitsiyani egallagan. U o'zining darvozasiga yaqinroq joyda va hujum qilayotgan raqib bilan yakkakurashga kirishgan A sherigining orqasida joylashgan. Agar A o'yinchi D raqibga yakka-kurashni boy bersa, uni straxovka qiladigan B o'yinchi o'z vaqtida D ga qarshi chiqishi va uning darvozaga boradigan yo'lini to'sishi mumkin.

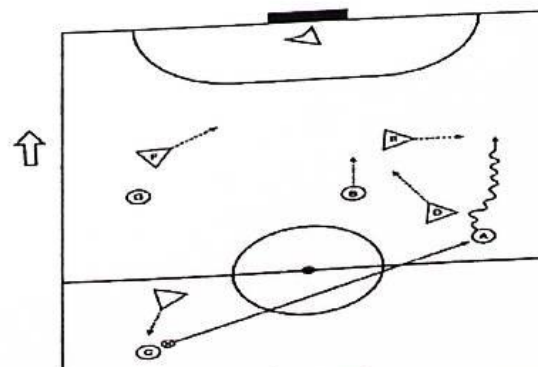


200-rasm

Almashish - o'zida qo'riqlayotgan o'yinchilarni almashtirishni taqdim qiladigan taktik priyomdir. Almashish ko'proq tez-tez himoyalayotganlardan biri qandaydir bir sababga ko'ra o'zi qo'riqlayotgan o'yinchini ushlay olmagan taqdirda qo'llaniladi. Masalan, himoyalayotgan jamoa raqiblarni butun maydon bo'ylab ushlashga intiladi. Biroq hujum qilayotganlardan biri qo'riqchisidan ketishga muvaffaq bo'ladi (to'p bilan yoki to'psiz). Bunday holda bu hujumchini ushlashga yaqin joyda turgan o'yinchi kirishadi. Uning raqibni qo'yib yuborgan sherigi o'z navbatida qo'riqchisiz qolgan raqibga almashadi.

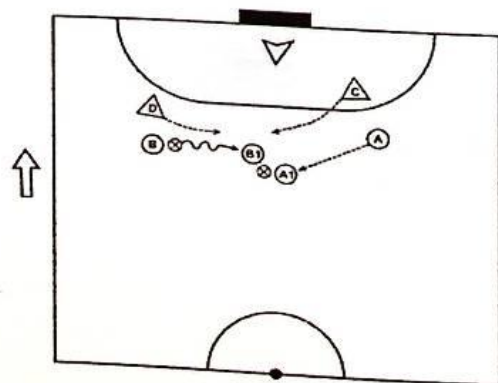
201-rasmda D himoyachi o'zi qo'riqlayotgan, qanotdan xavf solayotgan A o'yinchini o'tkazib yuboradi, Biroq himoyalayotgan E o'yinchi o'zi qo'riqlayotgan B o'yinchini qoldirib, unga almashadi. Unga darhol D o'yinchi almashishga majbur bo'ladi, F o'yinchi esa uni straxovka qilishi lozim.

Almashishni hujum qilayotganlar "qarama-qarshi kesishish"ni amalga oshirgan hollarda ham bajarish mumkin. Bunday momentlarda himoyachilar o'zlari qo'riqlayotgan o'yinchilarni hujumchilar bir-biri bilan uchrashgan paytda amalga oshiradi.

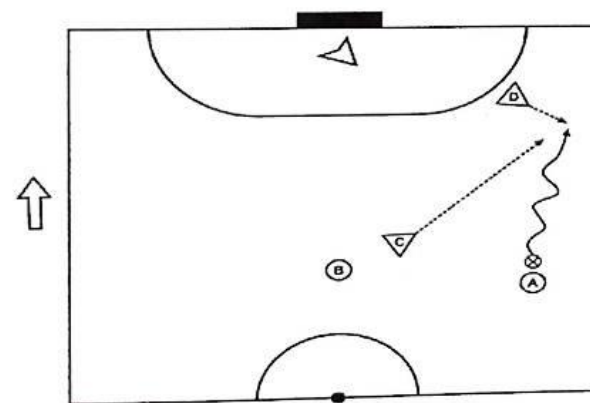


201-rasm

Raqibdan to'pni guruh bo'lib olib qo'yish - bu himoyalananayotganlarning shunday taktik o'zaro harakatlari, u ulardan muvofiqlikni, manyovrchanlikni va albatta yaxshi olib qo'yish texnikasini talab qiladi. Mini-futbolda ko'proq samarali guruh bo'lib olib qo'yish hujum qilayotganlar qarama-qarshi kesishish bilan harakatlenganda, to'pni darvozabon o'yinga kiritganda yoki to'p yon chiziqdan o'yinga kiritilganda qo'llaniladi. Guruh bo'lib olib qo'yishni zonalar tamoyili bo'yicha himoyaviy harakatlarda ham qo'llash mumkin. Masalan, hujum qilayotgan o'yinchilar "qarama-qarshi kesishish" kombinatsiyasidan foydalanganda sheriklar yaqinlashgan momentda to'psiz raqibni qo'riqlayotgan himoyachi to'satdan faol tarzda to'pga egalik qilayotgan hujumchiga almashadi (202-rasm). O'z navbatida, bu hujumchini qo'riqlayotgan boshqa himoyalananuvchi ham qat'iyat bilan yakka-kurashga kirishadi. Jamoa zonali himoya tamoyilidan foydalanganda to'p bilan hujum qilayotgan raqib uning zonasida bo'lgan himoyachiga raqibdan to'pni olib qo'yishga eng yaqinda joylashgan sherigi (yoki ikkita sherigi) yordam bera boshlaydi. Bunday vaziyat 203-rasmدا tasvirlangan.



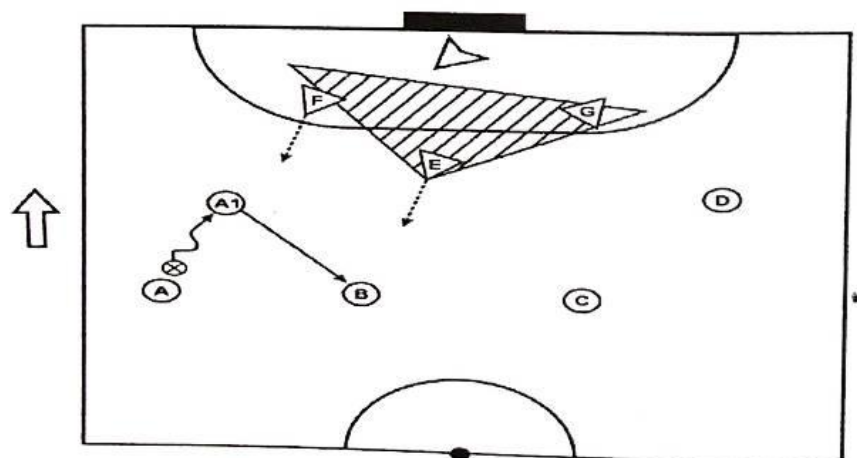
202-rasm



203-rasm

Kam bo'lib o'ynayotganda himoyalananayotgan o'yinchilar harakatlari mini-futbolda o'yinchi maydondan chiqarib yuborilgan holatlarda uchraydi. Bunday holda uchta himoyachi to'rtta hujum qilayotgan o'yinchiga qarshi o'ynashiga to'g'ri keladi. Bu holda himoyalananuvchilarning ko'proq ratsional joylashuvi "harakatla-nayotgan uchburchak" joylashuvi bo'lib hisoblanadi (204-rasm). Bunda to'p bilan kelayotgan hujumchiga eng yaqin joylashgan himoyachi, unga hujum qiladi, uning darvozaga zarba berishiga yoki zarba pozitsiyasiga chiqishiga to'sqinlik qiladi. Himoyalananayotgan o'yinchi unga bosim ko'rsatish bilan hujumchini to'pni sherik-laridan biriga uzatishga majbur qiladi. Bu paytda himoyalananayotgan jamoaning boshqa o'yinchilari boshqa raqiblar o'rtasiga shunday joylashishga harakat qiladiki, bunda raqiblarning to'pni qabul qilishi qiyinlashsin va bir paytda to'p unga uzatilgan hujumchiga almashish imkoniyati mavjud bo'lsin. Himoyachilar ixcham joylashish va cho'qqisi jarima maydonidan tashqariga chiqarilgan "harakatlana-yotgan uchburchak" tuzilishiga rioya qilish bilan faol tarzda o'z darvozalarini himoya qiladilar. Har bir himoyalananuvchining yaxshi harakatchanligi, uchlik-ning

barcha harakatlarining muvofiqligi va mos keluvchi psixologik kayfiyat – bularning barchasi ko'pincha hujum qilayotganlar uchun o'tib bo'lmas to'siqqa aylanadi.



204-rasm

Namunaviy mashqlar

1. O'yin chegaralangan maydonchada ikkita kichik darvozaga o'ynaladi. Uch kishi uch kishiga qarshi o'ynaydi. To'pni yo'qotgan jamoa oldiga darhol hujum qilayotganlarni bo'lib olish, shu tariqa ularning o'zaro harakatlariga to'sqinlik qilish vazifasi qo'yiladi.

2. O'yin chegaralangan maydonchada ikkita kichik darvozaga o'ynaladi. Uch kishi uch kishiga qarshi o'ynaydi. To'pni yo'qotgan jamoa oldiga darhol o'z darvozasining oldiga qaytish va hujum qilayotganlarni bo'lib olishga tayyorlanish vazifasi qo'yiladi. Bunda himoyachilardan biri straxovkachi rolini bajarish uchun sheriklaridan orqada pozitsiya egallashi lozim.

3. Chegaralangan maydonchada uchta hujumchi uchta himoyachiga qarshi bitta darvozaga o'ynaydi. Gollarni faqat hujumchilar urishi mumkin. Agar himoyachilar darvozani

himoya qilish paytida to'pni egallab olsalar, uni maydonning qarama-qarshi chizig'iga yo'llaydilar, shu joydan yangi hujum boshlanadi. Himoyachilar-ning vazifasi – doimo darvoza bilan qo'riqlanadigan o'yinchining orasiga joylashish bilan raqiblarni zich ushlashdan iborat.

4. Mashq xuddi oldingi mashq kabi bajariladi. Biroq bu gal himoyalana-yotganlarning taktik vazifasi quyidagicha bo'ladi. O'yinchilardan biri to'pli raqibga yakkakurashni boy bergan taqdirda darhol uning sheriklaridan biri uning joyiga almashadi, yakkakurashni boy bergan o'yinchi esa qo'riqchisiz qolgan raqibni qo'riqlashga o'tadi.

Mini-futbolda **jamoaviy taktik harakatlar** o'ynashning ma'lum bir taktik tizimlari – shaxsan qo'riqlash, zonali va kombinatsiyalangan tizimlar yordamida quriladi. Ularning har biri himoyaviy harakatlarning uchta shaklini o'z ichiga oladi, bu shakllar o'yin maydonining himoyalana-yotganlar hujum qiliyotganlarga qarshilik ko'rsatish uchun foydalanadigan o'lchami, shuningdek himoyalana-yotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarining faollik darajasi bilan farq qiladi. Konsentratsiyalangan himoya, yoyilgan himoya va pressing qo'llash ana shunday shakllar bo'lib hisoblanadi.

Konsentratsiyalangan himoya himoyalana-yotganlarning bevosita o'z darvozasi yaqinida faol harakatlarini ko'zda tutadi. Bunday harakatlar asosan o'yin maydonining $\frac{1}{4}$ qismida yoki bir oz kattaroq qismida amalga oshiriladi. Bunda himoyalana-yotgan jamoa asosiy sa'y-harakatlarni raqiblarning oldinga chiqarilgan hujum qilayotgan o'yinchisini qo'riqlashga (to'p unga yetib bormasligi lozim), shuningdek qarama-qarshi jamoaning kombinatsiyalariga qarshi turishga qaratadi.

Yoyilgan himoya hujum qilayotgan raqibga o'zining darvozasidan uzoqda faol qarshi harakatlarni boshlashni ko'zda

tutadi, ya'ni himoyalanayotgan jamoa raqib bilan o'yin maydonining $\frac{3}{4}$ yoki $\frac{1}{2}$ qismida kurashga kirishadi, raqibni o'ylangan kombinatsiyalarni amalga oshirishga yo'l qo'ymasdan shoshilib harakat qilishga majbur qiladi va undan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. Eng faol qarshi harakatlar har doim to'pga egalik qilayotgan o'yinchiga qarshi amalga oshiriladi.

Pressing ularning egallagan pozitsiyasi va to'pga egalik qilish-qilmasligidan qat'i nazar barcha hujum qilayotgan raqiblarga qarshi harakatlarni ko'zda tutadi. Pressingning mohiyati shundan iboratki, to'p qarama-qarshi jamoaga o'tgan momentdan boshlab har bir himoyalanuvchi darhol konkret raqibni zich qo'riqlashga o'tadi, uning to'pni qabul qilishiga yoki sheriklaridan biriga uzatishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi. Pressing yordamida jamoa o'z o'yinini faollashtiradi, o'yin sur'atini oshiradi, raqibni xato qilishga majbur qiladi. Pressing yordamida jamoada hisobni qisqartirish yoki hatto yutish imkoniyati paydo bo'ladi.

Endi esa aytib o'tilgan har bir himoya tizimini ko'rib chiqamiz, ular raqiblarga qarshi qo'llaniladigan qarshi harakatlarning tamoyillari bilan farq qiladi.

Shaxsan qo'riqlash himoya tizimi himoyalanayotgan jamoaning har bir o'yinchisi qarama-qarshi jamoaning ma'lum bir o'yinchisini shaxsan qo'riqlashini ko'zda tutadi. Himoyaviy harakatlar bunday tashkil qilinganda hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni olish uchun ochilishi, to'pni uzatishi yoki darvozaga zarba berishi juda qiyin bo'ladi. Chunki ularning har biri himoyalanayotgan jamoa o'yinchilari tomonidan qo'riqlanayotgan bo'ladi. Mini-futbolda hujum qilayotgan o'yinchilarni bo'lib olishda ikkita variant qo'llaniladi. Yoki murabbiy u yoki bu o'yinchiga qaysi o'yinchini birkiritishni oldindan hal qiladi (ko'proq tezkor raqiblarga ko'proq manyovrchan o'yinchilar birkiritiladi), yoki o'yin davomida

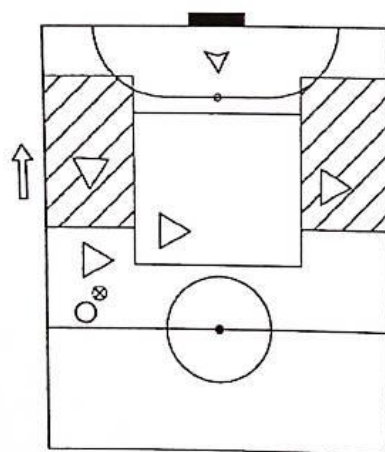
himoyala-nayotganlarning o'zlari qarama-qarshi jamoaning o'zlariga eng yaqin joylashgan o'yinchilarini bo'lib oladi.

Zonali himoya tizimi himoyalanayotganlar tomonidan maydonning ma'lum bir hududi (zonasi) qo'riqlanishini ko'zda tutadi. Bunday zonada bo'lgan o'yinchi mazkur hududda bo'lib qolgan har qanday raqibga qarshi harakat qilishi lozim bo'ladi. Asosiy e'tibor konkret o'yinchiga emas, to'pga qaratiladi. Shu bilan birgalikda himoyalanayotganlar o'zining zonasi doirasida to'p va sheriklarining ko'chishiga bog'liq ravishda doimo o'z pozitsiyasini o'zgartirishlari lozim bo'ladi.

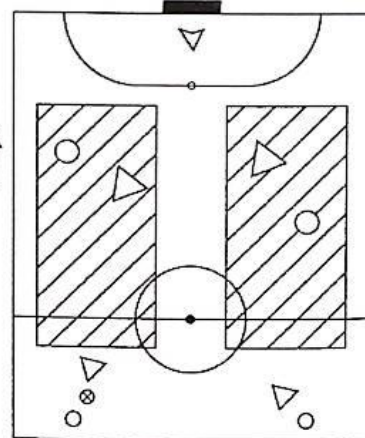
Kombinatsiyalangan himoya tizimi jamoa tomonidan bir paytda shaxsan qo'riqlashdan ham, zonali himoya tizimidan ham foydalanilishini ko'zda tutadi. Kombinatsiyalangan himoya tizimini amalga oshirishning eng keng tarqalgan usuli qarama-qarshi jamoaning eng kuchli o'yinchilarini bitta yoki ikkita sherik qo'riqlashi, qolgan sheriklar esa o'z zonalarida raqiblarga qarshi harakat qilishi bo'lib hisoblanadi. Bunda vaziyatga bog'liq ravishda himoyalanayotgan jamoaning o'yinchilari raqiblarni shaxsan ushlashdan zonada o'ynashga o'tishi yoki zonada o'ynashdan shaxsan qo'riqlashga o'tishi mumkin. Mazkur himoya tizimining asosiy yutug'i raqibning yetakchi o'yinchilarini zich qo'riqlashni ularning hujumining asosiy yo'nalishida son jihatidan ustunlikni yaratish bilan birlashtirishdan iborat. Shu bois ushbu himoya shakli, shubhasiz, eng samarali bo'lib hisoblanadi.

Kombinatsiyalangan himoyaning bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz. 205-rasmda ikkita himoyalanayotgan o'yinchi ikkita raqibni zich qo'riqlaydi, qolgan ikkita sherik esa oldindagilarni straxovka qilish va hujum qilayotgan jamoaning qolgan o'yinchilarining ko'chishlarini nazorat qilish bilan har biri o'zining zonasida o'ynaydi.

206-rasmda himoyalananayotganlardan biri to'pga egalik qilayotgan hujumchini shaxsan qo'riqlaydi, to'pdan uzoqdagi o'yinchilar esa tegishli zonalarini qo'riqlaydi.



205-rasm



206-rasm

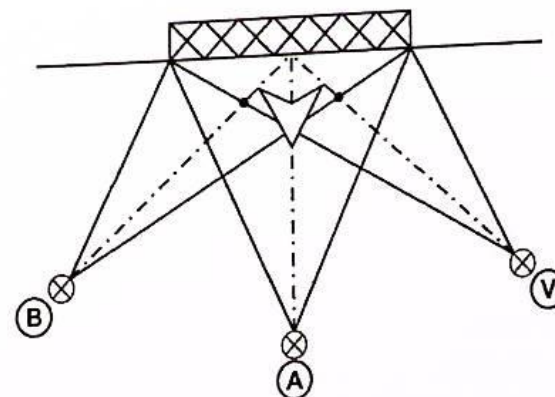
5.7. Darvozabon o'yin taktikasi

Darvozabonning o'yin taktikasi deganda uning darvozaning xavfsizligini ta'min-lashga yo'naltirilgan ko'proq maqsadga muvofiq harakatlari tushuniladi. Darvozabon-ning yuqori taktik mahorati jamoaning jangovar qudratini oshiradi va mustahkamlaydi, uning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga ko'maklashadi. Darvoza oldidagi eng qaynoq nuqtada o'ynash bilan, bu yerda hujum qilayotganlar va himoyalananayotgan-larning qarama-qarshi kurashi eng baland cho'qqiga chiqadi, darvozabon faqatgina ushbu ampluaning spetsifik priyomlarini emas, balki maydon o'yinchilarining texnik-taktik priyomlarini ham qo'llashiga to'g'ri keladi. Zamonaviy mini-futbolning darvoza-boni to'g'risida qo'rqmasdan shuni aytish mumkinki, u maydon o'yinchilaridan yomon o'ynamasligi lozim, shu bilan birgalikda darvozada

muvaffaqiyatli harakat qilishi lozim. Mini-futbolning spetsifikasi shunday. Shu bois yosh darvozabonlarni tayyorlashda ushbu holatni hisobga olish lozim bo'ladi.

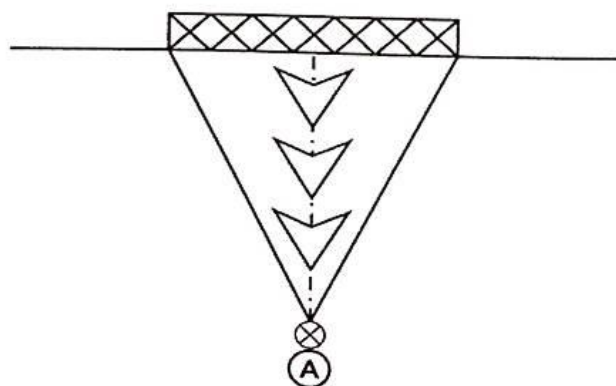
Zamonaviy mini-futbol darvozabonining asosiy taktik harakatlari quyida-gilar kiradi: darvozada joy tanlash, chiqishlarda o'ynash, to'pni o'yinga kiritish, sheriklarining himoyaviy harakatlari rahbarlik qilish va sheriklarining hujum harakatlarida ishtirok etish.

Darvozada joy tanlash. O'yin paytida darvozabon amalda doimo harakatda bo'ladi. U kerak bo'lishiga qarab raqib hujum qilayotgan tomonga qarab ko'chadi, chunki aynan ana shu tomondan darvozaga yakunlovchi zarba berilishi mumkin bo'ladi. Bunday vaziyatlarda darvozabonning vazifasi - darvozaga zarba berishga intilayotgan raqibga nisbatan ko'proq maqsadga muvofiq pozitsiyani tanlashdan iborat bo'ladi. Bunday pozitsiyaning asosiy mohiyati nimadan iborat? Mohiyat shundan iboratki, darvozaga berilgan zarbani qaytarishda darvozabon to'p va darvoza ustunlari bilan hosil qilingan burchakni teng ikkiga bo'ladigan shartli chiziqdan joy egallashi lozim (207-rasm). Bunda ushbu burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, darvozabon mos keluvchi darvoza ustuni tomonga shunchalik ko'p siljiydi.



207-rasm

Masalan, raqiblar burchak zarbalari, qanotlardan jarima zarbalari va erkin zarbalarni bajarganda darvozabon darvozaning yaqin ustuniga zich yaqin turadi, bir paytning o'zida darvozaning uzoq ustuni yonidagi himoyalanmagan darvoza maydonini ham nazorat qiladi. Agar to'p bilan kelayotgan hujumchi darvozabon bilan yakkama-yakka chiqsa, u holda darvozabonning vazifasi – hujum qilayotgan o'yinchiga qarshi darvozadan chiqish bilan o'qqa tutish burchagini qisqartirishga intilishdan iborat bo'ladi (208-rasm).



208-rasm

Darvozabon darvozadan chiqishda quyidagi qoidani bilishi lozim: hech qachon yarim yo'lda to'xtamaslik yoki harakatni sekinlashtirmaslik lozim, chunki hujumchi ishonchsizlik bilan harakat qilayotgan darvozabonni aldab o'tishga va to'pni qo'riqlanmayotgan darvozaga yo'llashga doim tayyor turadi. Biroq agar darvozabon oldinga harakat qilayotganda hujum qilayotgan o'yinchi uni aldab o'tishga ko'zi yetsa, u vaziyatni to'g'rilashga intilishi lozim. Ushbu maqsad uchun darvozabon darhol to'pga tashlanadi, tanasi bilan to'pning darvozaga boradigan yo'lini to'sadi.

Chiqishlarda o'ynash mini-futbolda darvozabonlar tomonidan yetarlicha tez-tez qo'llaniladi, chunki o'yin vaziyatlari ularni darvozani tark etishga va jarima maydonining ichida yoki uning chegaralaridan tashqarida harakat qilishga majbur qiladi. Birinchi holatda darvozabon yoki jarim maydoniga berilgan uzatmalarni qaytaradi (egallaydi), yoki to'pni egallash uchun hujumchilar bilan yakkakurashga kirishadi. Keyingi holatda xuddi maydon o'yinchisi kabi harakat qilish bilan, maydon o'yinchisining texnik usullaridan foydalanish bilan jarima maydonining chegaralaridan tashqarida sheriklarini straxovka qilishga harakat qiladi. Tabiiyki, darvozabon darvozani faqat vujudga kelgan xavfni bartaraf qilishga ishongan taqdirdagina tark etishi mumkin. Agar sheriklardan biri to'pga egalik qilayotgan raqib bilan kurash olib borayotgan bo'lsa, yoki hujumchilar bilan neytral to'p uchun kurash olib borayotgan bo'lsa, darvozadan chiqish maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Jarima maydonida o'yinchilar to'planib qolgan holatda ham darvozani tark etish xavfli bo'ladi.

Namunaviy mashqlar

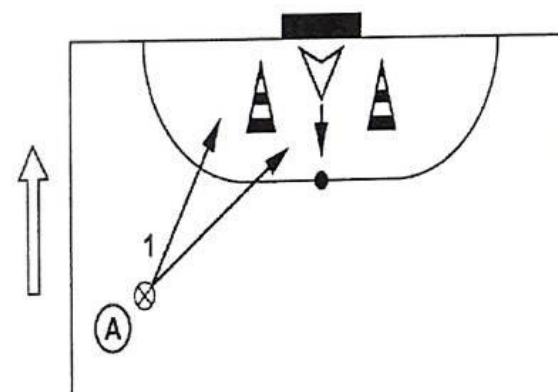
1. Ikkita shug'ullanuvchi to'plar bilan darvozadan o'ng va chap tomonda joylashish bilan navbatma-navbat 8-10 m masofadan darvozaga zarbalar beradi. Shunga muvofiq darvozabon zarba berish navbati kelgan o'yinchi tomonga qarab ko'chishi lozim bo'ladi.

2. Har ikkala qanotda 4 tadan to'p qator qilib qo'yiladi. Ikkita o'yinchi navbatma-navbat darvozaga zarbalar beradi (har qaysisi o'zining qanotidan), darvozabonni navbatdagi zarba keladigan tomonga ko'chishga majbur qiladi.

3. Ikkita darvozabon mashq qiladi. Ulardan biri 20-25 m masofadan aylana trayektoriya bo'yicha to'pni darvozaga shunday yo'llaydiki, to'p 6 m li belgi rayonida yerga tushsin. Uning sherigi darvozadan joy egallash bilan to'p yaqinlashganda oldinga chiqadi va to'p qayerga tushishiga bog'liq ravishda uni mushtlari yoki boshi bilan qaytaradi. Dastlab mashq raqiblarning qarshilgisiz bajariladi, so'ngra passiv harakat qiladigan raqib kiritiladi, va nihoyat, raqib to'p uchun darvozabon bilan faol kurashishga o'tadi. Darvozabonlar davriy ravishda joy almashadi.

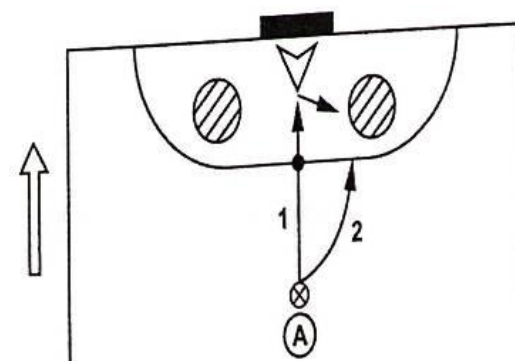
4. Bir guruh o'yinchilar to'plar bilan o'rta chiziqning orqasida joy egallaydi. Ularning vazifasi – jarima maydonida darvozabonni aldash va to'pni darvozaga kiritishdan iborat. Darvozabonning vazifasi zaruriy momentni ilg'ash, darvozadan chiqish va to'pning yo'lini to'sishdan iborat. Ustundan 1 m masofada to'ldirilgan to'pni qo'yish bilan darvozani kichraytirish mumkin. Variant: darvozaga to'pni bir-biriga uzatish bilan ikkita o'yinchi hujum qiladi. Darvozabonning vazifasi – darvozadan chiqish va to'pga tashlanish bilan uzatmani egallab olishdan iborat.

5. Darvozabon darvozada joy egallaydi. Uning sherigi to'plar bilan jarima maydonining chegaralaridan tashqarida, ularga burchak ostida joylashadi. Darvozadan 5 m masofada ikkita to'ldirilgan to'p va qo'shimcha darvozani bildiradigan boshqa belgilar qo'yiladi. Sherik to'pni turlicha balandlikda yo'llash bilan darvozaga zarbalar beradi. Darvozabon to'pni ushlab oladi yoki qaytaradi. Kutilmaganda sherik to'pni pastlatib qo'shimcha darvozaga yo'llaydi. Darvozabonning vazifasi – darvozadan chiqish va to'pni egallashdan iborat (209-rasm).



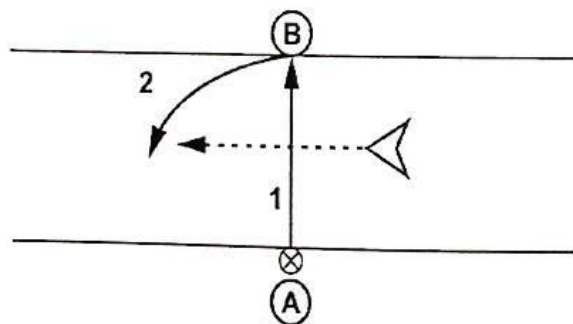
209-rasm

6. Darvozabon darvozada joy egallaydi. Uning qarshisida undan 10-12 m masofada sherigi to'plar bilan joy egallaydi. Jarima maydoniga 1 m diametrli ikkita aylana chiziladi (210-rasm). Sherik navbatma-navbat to'pni darvozaga va aylana-lardan biriga yo'llaydi, aylanaga beriladigan zarbalar kutilmaganda bo'lishi lozim. Darvozabonning vazifasi – darvozaga uchib kelayotgan to'plarni ushlab olish va darvozadan yugurib chiqish bilan u yoki bu aylanaga uchib kelayotgan to'pni ushlab olish yoki qaytarishdan iborat.



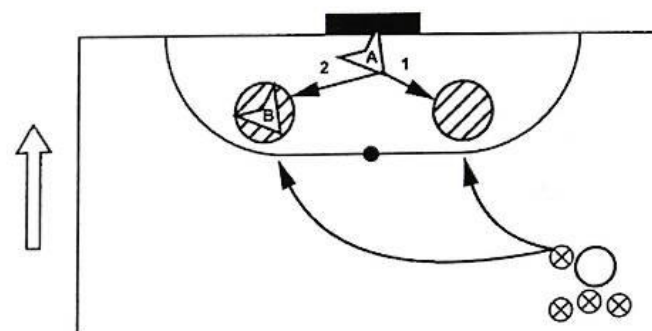
210-rasm

7. Darvozabon ikkita parallel chiziq bilan belgilangan yo'lakda o'tirish bilan joy egallaydi. Uning sheriklari undan 3-4 m yon tomonda joylashish bilan go'yo darvozabonni ermak qilayotganday bo'lib, to'pni pastlatib bir-birlariga uzatadi. Kutilmaganda sheriklardan biri to'pni yuqorilatib uzatadi. Darvozabonning vazifasi - oldidan uchib o'tayotgan to'pga yugurib chiqish va yo'lakdan tashqariga chiqmasdan uni egallashdan iborat (211-rasm).



211-rasm

8. A darvozabon darvozada joy egallaydi. Jarima maydonida 1 m diametrli ikkita aylana chiziladi. B uzatuvchi to'plar bilan qanotda turadi. Bu o'yinchidan uzoqdagi aylanaga C ikkinchi darvozabon joylashadi. Uzatuvchi to'pni yuqorilatib yaqindagi aylanaga yoki ikkinchi darvozabonga yo'llaydi. A darvozabon chiqish bilan yaqin aylanaga qarab uchib kelayotgan to'plarni ushlaydi, C darvozabonga qarab uchayotgan to'plarni esa qaytaradi (212-rasm). Darvozabonlar davriy ravishda joy almashadi.



212-rasm

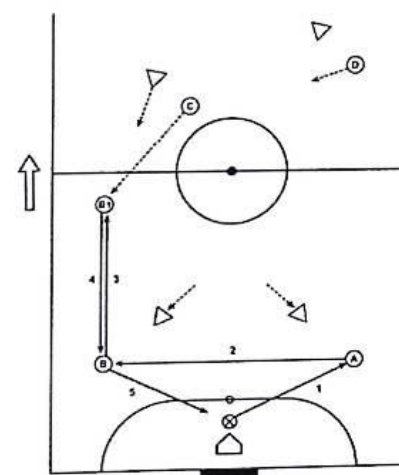
9. Darvozabon darvozada joy egallaydi. A o'yinchi to'plar bilan qanotda joylashadi. Jarima maydonida 1,5 m diametrli aylana chiziladi. Darvozabon bilan yonma-yon B o'yinchi joylashadi. A o'yinchi to'pni oyog'i bilan yuqorilatib aylanaga yoki B o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni boshi bilan darvozaga yo'llashga harakat qiladi. Darvozabon aylanaga qarab uchayotgan to'plarni ushlaydi, B o'yinchiga qarab uchayotgan to'plarni esa qaytaradi (213-rasm).



213-rasm

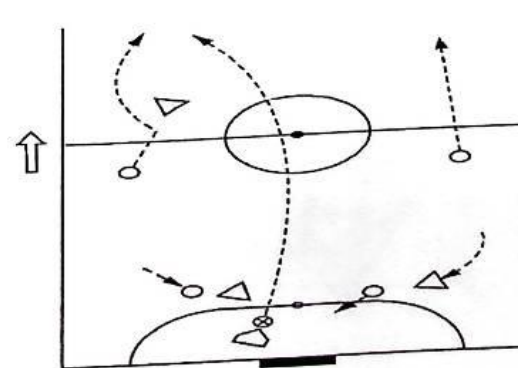
To'pni o'yinga kiritish – darvozabonning muhim taktik harakati bo'lib hisoblanadi, chunki hujum ko'pincha darvozabondan, uning foydali vaziyatda turgan sherigiga birinchi pasidan boshlanadi. Bunda darvozabon to'pni qanday qilib o'yinga kiritishi muhim ahamiyat kasb etmaydi (qo'li bilan yoki oyog'i bilan). Raqib bilan kurashda to'pni egallab olgan yoki darvoza chizig'idan chiqish bilan to'pni o'yinga kiritadigan darvozabon uchun shunday o'ynash muhim bo'ladiki, bunda yoki to'pni jamoada saqlab turish, yoki o'tkir uzatma berish bilan raqib darvozasiga hujum tashkil qilish lozim bo'ladi. Sheriklarning tezkor ko'chishi, darvozabondan pas olishga tayyor turishi – to'pni o'yinga kiritishda darvozabonning muvaffaqiyatli harakatining zaruriy sharti bo'lib hisoblanadi. Sheriklarining butun maydon bo'ylab yugurishlari unga to'pni saqlab turish uchun ko'proq ishonchli vaziyatda turgan sherigiga yoki raqib darvozasiga hujum boshlash imkonini beruvchi bo'sh joyga ochilgan sherigiga to'pni yo'llash imkoniyatini taqdim qiladi. Mini-futbol seksiya-sida yosh darvozabonlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda turli o'yin vaziyat-larini hisobga olish bilan to'pni o'yinga kiritish variantlarini ishlab chiqish tavsiya qilinadi.

1. Darvozabon to'pni egallagandan keyin o'zining keyingi harakatlari bilan to'pni jamoada saqlab turishga harakat qiladi (214-rasm). U qanotga A sherigiga qisqa pas berish bilan to'pni o'yinga kiritadi. U esa darhol ko'ndalang uzatma bilan chap qanotdagi B o'yinchiga uzatadi. B o'yinchi to'pni darhol yon chiziqning yonida ochilgan C sherigiga uzatadi. To'p o'rta chiziqni kesib o'tganligi sababli C to'pni B ga qaytaradi, u endi darvozabonga pas berish imkoniyatiga ega bo'ladi. Darvozabon qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda yangidan u yoki bu kombinatsiyani boshlashi mumkin.



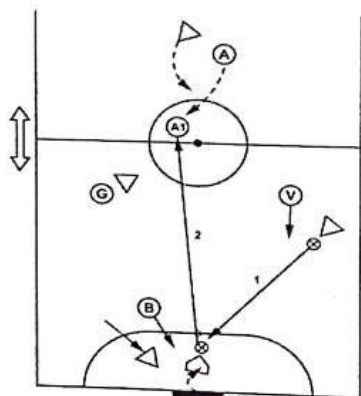
214-rasm

2. Darvozabon o'yin epizodi davomida to'pni egallagandan keyin qo'riq-chilaridan bir lahzaga uzilgan qanot hujumchilari-ning tezkor manyovrlaridan foydalanish bilan to'pni qo'l bilan uloqtirish yoki oyoq bilan tepish bilan javob hujumini boshlab beradi. Darvozabon tomonidan hujumchilardan biriga aniq va o'z vaqtida berilgan uzatma raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun real imkoniyatni yaratadi (215-rasm).



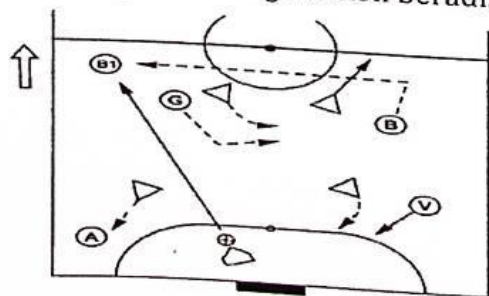
215-rasm

3. Darvozabon raqiblar tomonidan jarima maydoniga berilgan uzatmani egallaydi (216-rasm). To'pni ushlab olish momentida uning markaziy o'yinchi funksiyasini bajaradigan A sherigi D raqibdan xalos bo'lish bilan darhol maydon markaziga ko'chadi. Darvozabon to'pni aniq qilib uning oyog'iga yo'llaydi. Bu vaziyatda jamoa to'pni saqlab turish yoki pozitsion hujumni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatni qo'lga kiritadi.



216-rasm

4. Darvozabon to'pni egallagandan keyin uni saqlab turishga intilishi lozim, ya'ni sheriklaridan biriga shunday pas berishi kerakki, bunda pressing qo'llayotgan raqiblar to'pni egallab olmasin (217-rasm). Sheriklarning o'zaro bir-birini yaxshi tushunishi buni amalga oshirishga imkon beradi.

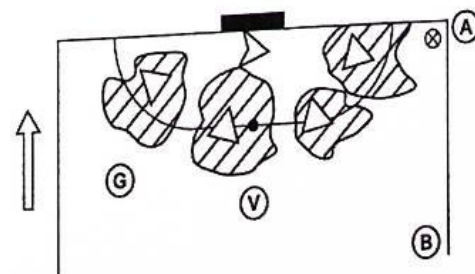


217-rasm

Himoyada sheriklarining harakatlariga rahbarlik qilish.

Bugungi kunda mini-futbol jamoalarida darvozani himoya qilishda u yoki bu darajada sheriklarining harakatlariga rahbarlik qilmaydigan darvozabonlar amalda qolmagan. Va bu tasodif emas. Raqiblar hujum qilayotgan paytda barcha sheriklaridan orqada bo'lish bilan darvozabon himoyaning ko'proq zaif joylarini yaqqol ko'rib turadi, hujum qilayotganlarning harakatlarini oldindan bilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Tarkib topgan vaziyatni baholash bilan u sheriklariga tushunarli va aniq ko'rsatmalar beradi, ularning e'tiborini raqiblarning hujumni rivojlantirish yo'nalishlariga, himoya chiziqlarini qayta qurish, sheriklarni straxovka qilish zarurligiga qaratadi. Shu tariqa darvozabon raqiblarning o'yini va o'z jamoasi o'yinchilarining himoyadagi harakatlarini nazorat qiladi.

Raqiblar standart holatlarni o'ynayotganda "devor"larni qurishda darvozabon-ning roli ayniqsa katta bo'ladi. Masalan, burchak zarbasida darvozabon darvozaning yaqin ustuni yonida joy egallash bilan barcha sheriklarining harakatlarini nazorat qiladi, ular to'pning jarima maydoniga keladigan yo'lini to'sishlari va o'zlarining harakatlari bilan raqiblarga darvozaga yakunlovchi zarba berishga imkoniyat bermasliklari lozim. Ushbu holatda himoyachilardan biri devor bo'lib turadi, qolganlari esa yuqorida aytilgan taktik vazifani bajarish uchun joy egallaydi (218-rasm).

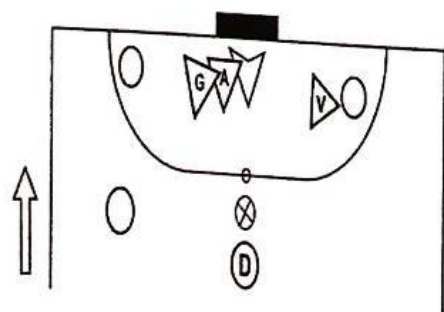


218-rasm

Raqiblar jarima zarbalari va erkin zarbalarni o'ynayotganda "devor"ni to'g'ri o'rnatishga rahbarlik qilish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. "Devor" bitta, ikkita yoki uchta himoyachidan tashkil topishi mumkin, ba'zan "devor"ga darvozabonning o'zi ham turadi. Jarima zarbasi yoki erkin zarba darvozaga qanchalik yaqin joydan amalga oshirilsa, "devor"da himoyalanuvchilar soni shunchalik ko'p bo'lishi lozim. Agar bunday zarbalar uzoqdan yoki o'tkir burchak ostida berilsa, masalan qanotdan berilsa, "devor"ga bitta o'yinchi turishi mumkin.

Jarima zarbalari yoki erkin zarbalar o'ynalayotganda darvozabon tomonidan "devor"ni o'rnatishning mumkin bo'lgan bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz.

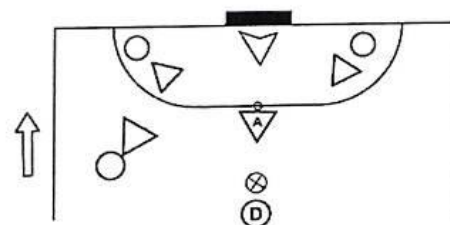
1. Raqiblar to'g'ri darvozaning qarshisidan, jarima maydoni chegarasi yonidan jarima zarbasi berish huquqini qo'lga kiritgan. "Devor" ikkita A va B o'yinchidan hamda darvozabondan quriladi. Qolgan ikkita V va G himoyalanuvchilar hujum qilayotganlarning – ularga D o'yinchidan uzatma kelishi mumkin bo'lgan o'yinchilarning harakatini nazorat qiladi (219-rasm).



219-rasm

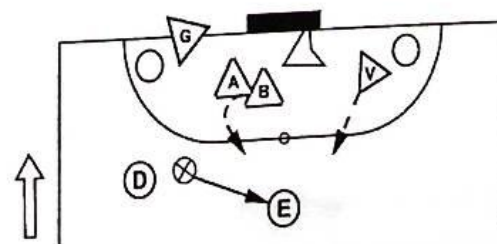
2. D o'yinchi 13-14 m masofadan jarima zarbasi berish imkoniyatini qo'lga kiritgan (220-rasm). Himoyalanayotganlar

bitta A himoyachidan iborat "devor" quradi. Qolgan himoyalanuvchilar hujum qilayotgan jamoaning bo'sh o'yinchilarini qo'riqlaydi. Biroq D o'yinchi bu pozitsiyadan kuchli va aniq zarba berishga qodir bo'lsa, himoyalanuvchilar "devor"ga yana bitta himoyachi qo'yish bilan o'zlarining xavfsizligini kuchaytirishi lozim bo'ladi.



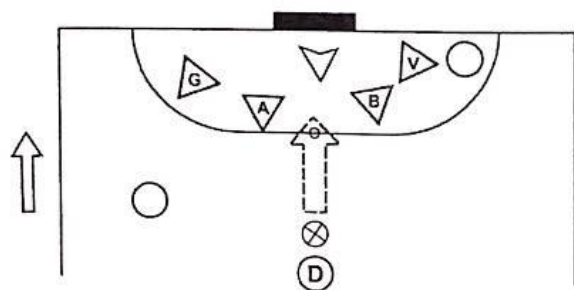
220-rasm

3. Hujum qilayotganlar qanotdan jarima zarbasi berishga tayyorgarlik ko'ryapti. Himoyalanuvchilar ikkita himoyachidan o'rkach qilib "devor" quradi: A o'yinchi – oldinda turadi, B o'yinchi bir oz orqaroqda yon tomonda turadi, darvozabon uzoqdagi ustun yonidan joy egallaydi, shu yerdan unga vaziyatni nazorat qilish qulay bo'ladi. Himoyalanayotganlarning bunday joylashuvi D o'yinchini taktikani o'zgartirishga – darvozaga zarba berish o'rniga E sherigiga zarba berish uchun pas berishga majbur qiladi. Biroq B va V himoyachilar hushyor turibdi. Ular darhol tepadigan o'yinchiga bosim o'tkazishadi (221-rasm).



221-rasm

4. D o'yinchi 9-10 m masofadan darvozaga jarima zarbasi berishi mumkin. Himoyalananayotganlar ikkita A va B himoyachilardan iborat yoyilgan devor quradi. V va G himoyachilar bo'sh raqiblarning harakatlarini nazorat qiladi. Darvozabon oldida yaxshi obzorga ega bo'lish bilan zarbani qaytarishga tayyorlanadi (222-rasm). Devorni qurishning bunday usuli tepadigan o'yinchi yetarlicha kuchli zarbaga ega bo'lmagan taqdirda qo'llaniladi.



222-rasm

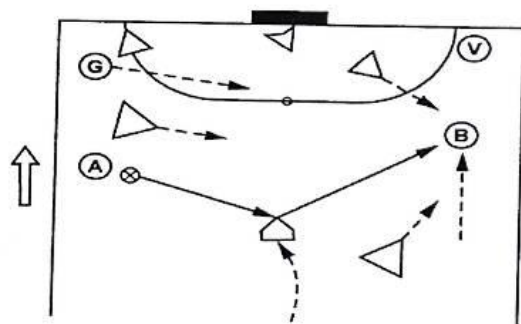
Sheriklarining hujum harakatlarida ishtirok etish. O'yin paytida darvo-zabon qulay vaziyatlarda ko'pincha sheriklarining hujum harakatlariga qo'shilishiga to'g'ri keladi. Masalan, hujum qilayotganlar raqiblarning qarshiligini pozitsion hujum yordamida yengib o'tishga harakat qilayotganda darvozabon sheriklariga yordamga kelishi mumkin. Buning uchun darvozabon darvozani tark etadi va oldinga chiqadi, sheriklariga o'zini dispetcher sifatida taklif qiladi. Hujum qilayotgan sheriklaridan orqada joy egallash bilan u hujum yo'nalishini o'zgartirish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. Buning ustiga, bunday joyni egallash bilan u himoyalananayotganlar ustidan son jihatidan ustunlikni yaratadi. Ravshanki, darvoza-bonning bunday harakatlarini har qanday vaziyatlarda va har qanday jamoaga qarshi qo'llab bo'lmaydi.

Hujum qilayotgan sheriklariga yordam berish uchun darvozadan chiqqanda darvozabon katta tavakkalchilikka qo'l uradi, chunki to'p yo'qotilgan taqdirda raqiblar uzoq masofadan qo'riqlanmayotgan darvozaga zarba beradi. Yana shuni ham nazardan qochirmaslik kerakki, hujumda dispetcher sifatida o'ynayotgan darvozabonning harakatlari qoidalar bilan chegaralangan. U maydonning o'zi tarafida to'pga to'rt sekunddan oshiq egalik qila olmaydi, shuningdek maydonning o'zi tarafida, agar to'pga raqib teginmagan bo'lsa – sherigidan pas ola olmaydi. Biroq bari-bir o'z tarkibida maydonda yaxshi o'ynaydigan harakatchan darvoza-bonga ega bo'lgan jamoa ko'pincha uni hujumga qo'shishga harakat qiladi. Qoidaga ko'ra, hisobni tenglashtirish yoki yutish zarur bo'lganda shunday qilinadi. Bunday variantdan kuchsizroq jamoa bilan o'ynaganda ham foydalanish mumkin. Bunday hollarda uzoq masofadan darvozaga kuchli va aniq zarba bera oladigan darvozabon ayniqsa foydali bo'ladi. Bunday darvozabon hujum qilayotgan jamoaga ayniqsa standart holatlar o'ynalayotganda qo'shimcha imkoniyat beradi. Tabiiyki, darvoza-bonning jamoaning hujum harakatlarida qatnashishi spontan ravishda bo'lmasligi lozim. Shug'ullanish mashg'ulotlarida darvozabon hujumga qo'shilishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni ishlab chiqish, sheriklar bilan bo'ladigan o'zaro harakatlarni o'ynab ko'rish tavsiya qilinadi.

Darvozabonning sheriklarining hujum harakatlariga qo'shilishining ikkita variantini ko'rib chiqamiz.

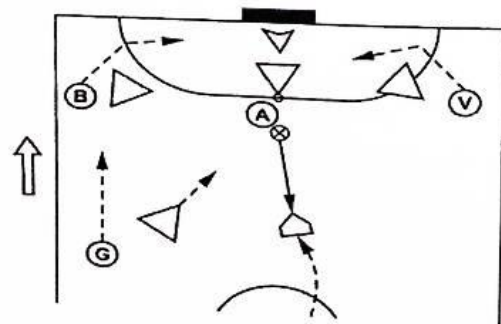
1. A markaziy o'yinchi darvozabonning manyovrini ko'rgandan keyin to'pni unga uzatadi (223-rasm). Darvozabon o'zining harakatlari bilan raqiblar ustidan son jihatidan ustunlikni yaratish bilan darvozaga kuchli zarba berish bilan hujumni yakunlash yoki qarama-qarshi jamoaning darvozasi

oldida harakatlanayotgan sheriklaridan biriga uzatma berish bilan hujumni davom ettirish imkoniyatiga ega bo'ladi.



223-rasm

2. Darvozabon sheriklarining pozitsion hujumiga qo'shiladi (224-rasm). U A sherigidan pas olgandan keyin darhol to'pni o'ng qanotda yugurayotgan B sherigiga uzatadi. B o'yinchi hujumni rivojlantirish imkoniyatini qo'lga kiritadi.



224-rasm

Xulosa

Beshinchi bobda mini-futbolchilarning taktik harakatlari keng yoritib berilgan bo'lib, talabalar keng foydalanishlari

mumkin. Ayniqsa, futbolchilar turli taktik tizimlar, hujum va himoyadagi futbolchilarning harakatlari va boshqa taktik harakatlar keng yoritib berishga harakat qilingan. Talabalar bob bo'yicha taktik harakatlarini mustahkamlashlari uchun yetarlicha mashqlar tavsiya etilgan. Bu mashqlar orasida keng yoritilgan devor kombinatsiyasini amalga oshirish muhim hisoblanadi.

Nazorat savollar

1. Himoyada sheriklarining harakatlariga rahbarlik qilish deganda nimani tushunasiz?
2. To'pni o'yinga kiritishda nimani tushunasiz?
3. Chiqishlarda o'ynashda nimani tushunasiz?
4. Darvozada joy tanlash deganda nimani tushunasiz?
5. Kombinatsiyalangan himoya tizimida nimani tushunasiz?
6. Zonali himoya tizimi deganda nimani tushunasiz?
7. Shaxsan qo'riqlash himoya tizimi deganda nimani tushunasiz?
8. Konsentratsiyalangan himoya deganda nimani tushunasiz?
9. Mini-futbolda jamoaviy taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
10. Raqibdan to'pni guruh bo'lib olib qo'yish deganda nimani tushunasiz?
11. O'yinchilarni bo'lib olish deganda nimani tushunasiz?
12. Himoyada guruhiy harakatlar deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе:

учебное пособие / П.Ф. Ежов. - Малаховка; МГАФК, 2006. - 85 с.

2. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - с. 54.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.

4. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.

5. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А., Исеев Ш.Т., Давлетмуратов С.Р. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., 2018. ИТА-пресс. - 429 б.

6. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005. -105 b.

7. Pulatov S.N. Futbolning rivojlanish tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Chirchiq: O'zDJTSU, 2021. 167 b.

8. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. - Москва, 1997. - с. 23.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 582 с.

10. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. - М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. - 186 с.

11. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. - Хабаровск, 2008. - 25 с.

12. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 130 с.

14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

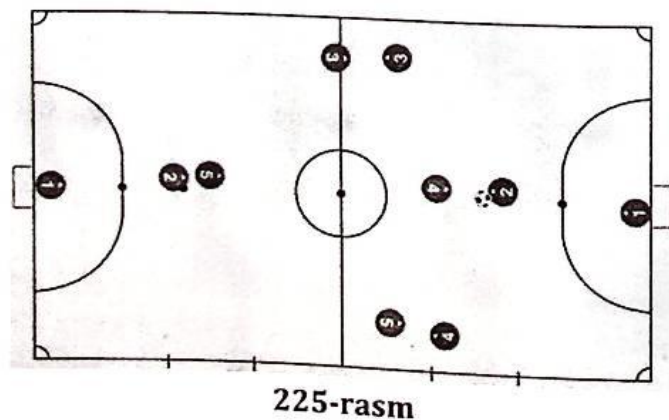
15. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура: образование и наука, 1999. - 254 с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Изд. центр "Академия", 2008. - 480 с.

VI BOB. MINI-FUTBOL: TAKTIK SXEMALAR

6.1. Maydon bo'ylab bosim

Bu mini-futbolning eng keng tarqalgan taktikasi bo'lib, maydon bo'ylab o'yinchilarni qattiq bosimga targ'ib qiladi. Har bir o'yinchi boshqa jamoadagi o'yinchi bilan alohida o'ynaydi va ularni maydonning butun perimetri bo'ylab kuzatib boradi va ularning barcha harakatlarini to'sib qo'yishga harakat qiladi. Bu juda samarali, ammo ba'zi muammolar paydo bo'lishi mumkin. Agar biron-bir o'yinchi raqibiga qaraganda tezroq yoki texnikasi bo'lsa, u osonlikcha uni birma-bir mag'lub qiladi va hujumni amalga oshiradi, keyin boshqa o'yinchilar o'z o'yin-chilarini tashlab, mag'lub bo'lgan sherigiga yordam berishlari kerak. Bunday tartib taktik g'oyani buzadi va ba'zida eng yaqin jamoadoshingiz yordamga kelishi juda muhim, bu esa o'yinchilardan taktik o'yin tuyg'usini talab qiladi (225-rasm).

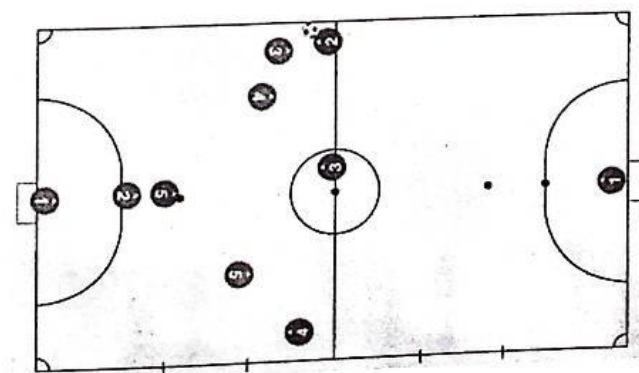


225-rasm

To'pga egalik qilish har doim ham dolzarb emas, lekin o'yin tugashiga oz vaqt qolganda va o'zingiz uchun kerakli natijani olish uchun tavakkal qilishingiz kerak bo'lganda maksimal

samaradorlikni namoyish etadi. Shuningdek, ushbu taktika jamoa ustunlikka ega bo'lganda va raqibga ko'pchilik bilan bosim o'tkazishda ishlaydi.

To'pga egalik qilayotgan o'yinchiga bosim o'tkazish. Ushbu mini-futbol taktikasi to'pga egalik qiluvchi o'yinchiga bosim o'tkazishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, ikki kishi taktik jihatdan o'yinchiga hujum qiladi: biri to'g'ridan-to'g'ri, ikkinchisi xavfsizlik tarmog'ida. Bu yerda to'g'ri mudofaa pozitsiyasini tanlash juda muhim, shunda to'pni uzatgandan so'ng (to'pni maydon bo'ylab siljitish) mudofaa o'yinchilari tezda qayta tiklanib, to'pni olgan boshqa o'yinchiga bosim o'tkazishlari mumkin bo'ladi (226-rasm).

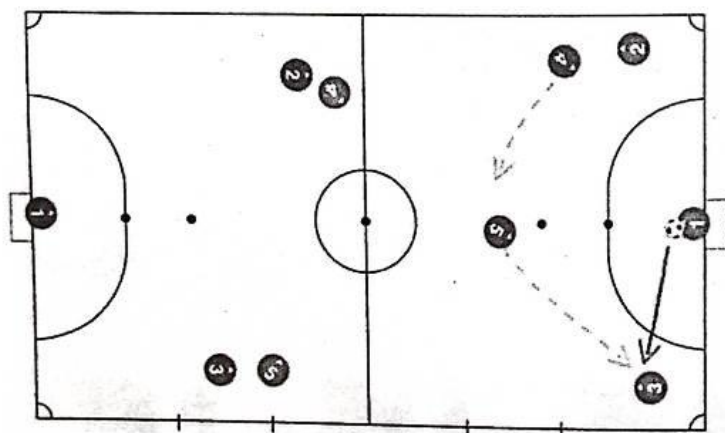


226-rasm

Bunday jamoaviy pressing qilish juda samarali, chunki to'pni tanlashda siz tezda raqamli ustunlik bilan qarshi hujumga o'tishga imkon beradi. Shu bilan birga, ustun bilan shaxsan o'ynash juda muhim, agar u chuqurlikka o'tib ketsa, uning aylanishiga yo'l qo'ymaydi. Ushbu pressing sxemasi bugungi kunda aksariyat jamoalar tomonidan mudofaa harakatlarini qurishda faol foydalanilmoqda.

2-2 o'yin sxemasi bilan pressing uyushtirish

Ushbu taktika faqat 2-2 sxema bo'yicha jamoa o'ynaganda tegishli bo'ladi. Uning mohiyati shundan iboratki, bitta hujumkor o'yinchi raqib darvozasiga pressing qilinganda maydonning markaziy qismini boshqaradi va raqibning hujumi u orqali rivojlansa, qanot o'yinchisini kutib olish uchun keskin yuguradi. Shu bilan birga, agar o'yinchi markazdan qanotni pressing qilish uchun yugurgan bo'lsa, boshqa qanot himoyachisi markazga o'tib, markaziy zonani to'sib qo'yadi (227-rasm).



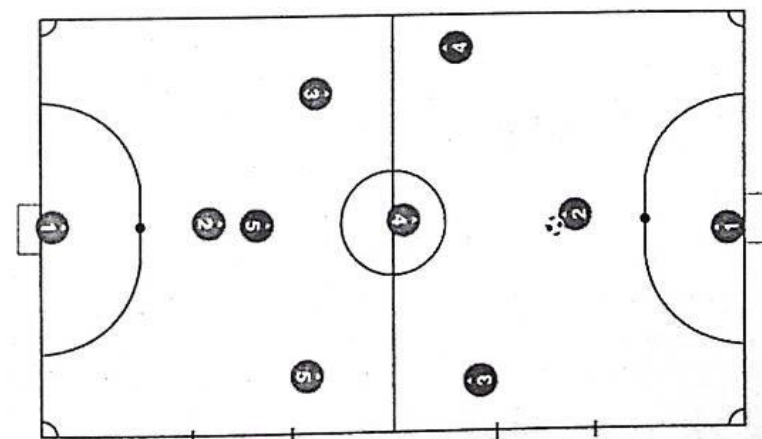
227-rasm

Ushbu sxema bilan jamoaviy pressingga o'tish oson va maydonning markazi yaxshi to'sib qo'yilgan, bu raqibga qulay tarzda hujum qilish imkoniyatini bermaydi, bu esa jamoaga bosim o'tkazish osonroq bo'lgan qanotlar orqali o'z kuchlarini sinab ko'rishga majbur bo'ladi.

Yarim pressing uyushtirish

Jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada bo'lmagan jamoalar uchun ajoyib imkoniyat. Mini-futbolning bunday taktikasi

hujumchi va uchrashuv o'yinchisi o'rtasida uzoq masofani bosib o'tishni o'z ichiga oladi. Himoyachi faqat hujumkor o'yinchi maydonning markaziga yaqinlashganda, yaqinlasha boshlaydi va shu bilan hujumni rivojlantirish yo'llarini kesib tashlaydi va uni orqaga chekinishga majbur qiladi. Ushbu taktikaning maqsadi raqibni to'p bilan harakatlanish uchun maydonning yarmida pressing qilishdan mahrum qilishdir (228-rasm).



228-rasm

Har doim oldinga yugurmaslik uchun jamoadan katta tortishish tezligi talab qilinadi. Har doim dastlabki tizimni saqlab qolish va himoyada pastga tushmaslik muhimdir. Oldinga siljish faqat to'pni ushlab qolish yoki hujum qilayotgan tomonning xatosi bilan mumkin. Yarim presslash raqibni maydonning yarmidan jamoaviy ravishda siqib chiqarish uchun juda yaxshi.

6.2. O'yinchilarni joylashtirish va asosiy o'yin tizimlari

Siz har doim qandaydir tarzda jamoaviy harakatlarni tashkil qilishingiz kerak, bu tasodifiy kombinatsiya umidida to'pni oddiy

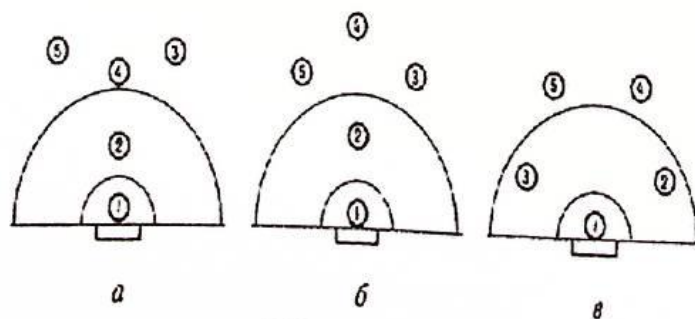
tepishdan ko'ra yaxshiroq natijaga erishishga yordam beradi. Kollektiv fikrlash va harakatlarni yanada samarali yo'nalishda rivojlantirishga yordam beradigan asosiy mini-futbol taktikasi mavjud. Biz futzalni sevuvchilar, yosh jamoalar va shunchaki oyoqlari bilan emas, balki boshi bilan o'ynashni istaganlar uchun juda mos keladigan oddiy sxemalarni ko'rib chiqamiz.

Mini-futbol taktikasi yillar davomida sinovdan o'tgan va bajarilishi oson, bu sizga yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi. Taklif etilgan sxemalarni o'zlash-tirishda o'yinchilar, qoida tariqasida, strategik fikrlashni rivojlantiradilar, bu esa o'zlarining kombinatsiyalari va markali chizmalarini shakllantirishga olib keladi.

O'yinchilarni joylashtirishning asosiy variantlari

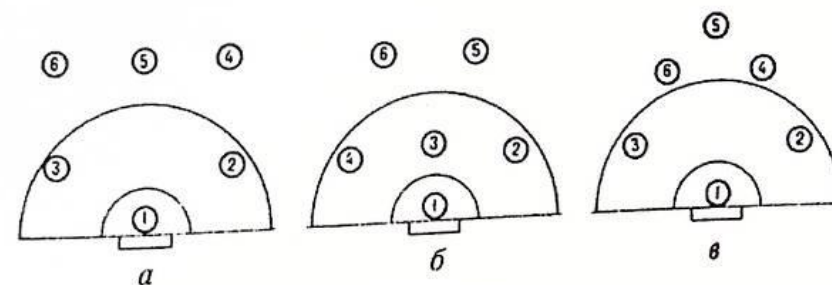
Mini-futbolda tushunishga arziydigan oddiy tartiblarga murojaat qilaylik. Avval biz jamoani o'yin maydonchasida qanday joylashtirishni tushunishimiz kerak, shunda u yoki bu mini-futbol taktikasi uni amalga oshirish jarayonida iloji boricha samarali bo'ladi.

Avval 5 dan 5 gacha o'ynashda uchta standart o'yinchi joylashuvi holatini tahlil qilaylik (229-rasm):



229-rasm

Albatta, tartibga solishning ko'plab muqobil turlari mavjud, ammo agar biz asosiy narsalar uchun gapiradigan bo'lsak, u shunday ko'rinadi. Bu sizning vazifalaringiz va taktik sxemalaringiz uchun yangilanishi mumkin bo'lgan, yillar davomida tasdiqlangan pozitsiyalar. Biz allaqachon ushbu mavzuga to'xtalib o'tganimiz sababli, keling, bir vaqtning o'zida sizga bir nechta o'xshashliklar bo'lishi mumkin faqat 6 dan 6 gacha bo'lgan o'yin formati uchun. Bu sxemaga bir oz boshqacha qarashga imkon beradi va hatto ushbu sxemalarni 5x5 o'yiniga moslashtirish mumkin bo'ladi (230-rasm)

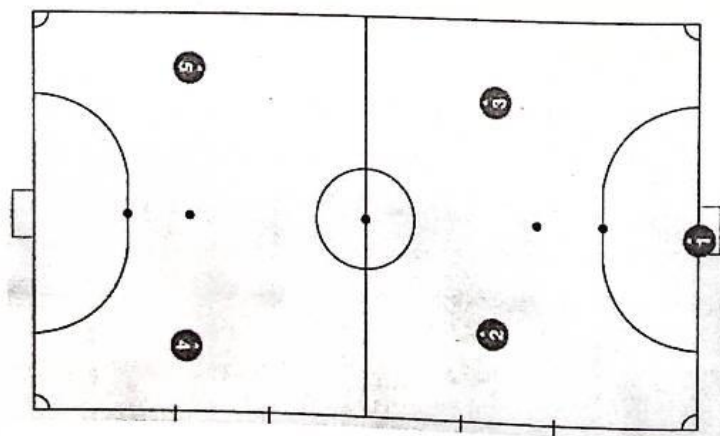


230-rasm

Endi sizga futzalda darvozabondan boshqa aniq o'yin pozitsiyalari yo'q degan fikrni yetkazish muhimdir. Ya'ni, hujumchi himoyada o'ynaydi va himoyachi shunga mos ravishda hujumga faol ulanadi. Bitta taktik sxemadagi o'yinchilar kerak bo'lganda bir-birini almashtirishlari yoki ma'lum bir o'yin vaziyatida bir-birlari bilan zonalarini o'zgartirishlari mumkin. Yuqoridagi misollar buzilmasligi kerak bo'lgan qonun emas. Bu o'yinchilar qanday joylashishi va bunday tartibdan o'zlari-ning taktik yutuqlarini qanday o'ynashlari mumkinligiga misoldir. Har bir narsa har doim o'yindan, raqibning xatti-harakatlaridan va berilgan vazifalardan boshlanadi.

Endi taktik sxemalarga o'tish vaqti keldi. Mini-futbolning asosiy taktikasi futbolchilarda hech bo'lmaganda jismoniy tayyorgarlik va tajriba mavjudligini anglatadi. Biz har bir taktikani alohida ko'rib chiqamiz, uning kuchli va zaif tomonlarini bilib olamiz, shuningdek uni kim amalga oshirishi yaxshiroq ekanligini aytib beramiz.

Darhol shuni ta'kidlaymizki, zamonaviy futzalda deyarli hech kim ushbu sxemadan foydalanmaydi, ammo havaskor jamoalar uchun bu juda qulay harakat variantidir, chunki bu o'yinchilarning eng oddiy joylashuvi va ularning saytdagi harakatlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu taktika maydon o'yinchilarini shartli ravishda ikkita himoyachi va ikkita hujumchi bilan bo'lishishga majbur qiladi (231-rasm).



231-rasm

Bunday taktika ishlayotganini tushunish uchun uning aniq afzalliklarini ko'rsatish muhimdir:

- buni tushunish juda oson;
- har bir o'yinchi maydondagi o'z zonasi uchun javobgardir;
- amalga oshirish uchun ko'p energiya talab qilinmaydi;

- agar kerak bo'lsa, himoyada ixcham harakat qilish imkonini beradi;

- hosil bo'lgan to'rtburchak mudofaa paytida markaziy zonadan zarbalarni bloklaydi;

- hujum yoki mudofaa paytida boshqa har qanday sxemaga osongina o'tish mumkin;

- katta energiya sarf qilmasdan statik ravishda hujum qilishga imkon beradi;

- raqib ixcham himoya sxemasini tanlaganida ideal;

- o'yinchilarga strategik rivojlanish imkonini beradi;

- hatto o'smirlar jamoalariga ham mos keladi;

- har bir maydon o'yinchisi uchun individual mahorat talab etiladi;

- to'p nazoratini yo'qotganda, himoya harakatlariga o'tish qiyinroq;

- o'yinchilar o'rtasidagi katta bo'shliqlar tufayli o'zaro qo'llab-quvvatlashda qiyinchiliklar mavjud;

- uzoq muddatli hujum o'z darvozasi oldida katta zaiflikni keltirib chiqaradi;

- har bir o'yinchi o'z zonasi uchun ko'proq javobgarlikni o'z zimmasiga oladi;

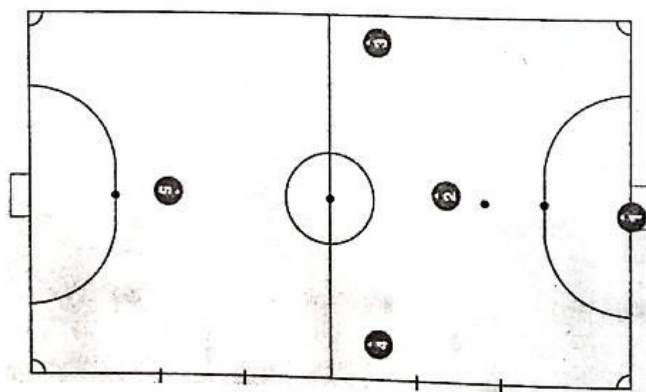
- o'yinchilar to'psiz ko'proq harakat qilishadi;

- hujumchilar tez-tez zarba berishga majbur bo'lishadi, bu esa to'pni ko'proq yo'qotishga olib keladi.

Umuman olganda, mini-futbolda 2-2 taktikasidan foydalanish juda sodda va universaldir, shuning uchun u ko'pincha ishlatiladi. Biroq, bu xato bo'lsa, bir-birini o'rnini to'ldirishi kerak bo'lgan o'yinchilar o'rtasida tushunishni talab qiladi. Shu bilan birga, ushbu sxema zaif jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar uchun yaxshi ishlaydi, shuning uchun u o'smirlar va havaskorlar uchun juda yaxshi hisoblanadi.

3-1 mini-futbol taktikasi (1-2-1 yoki romb)

Ushbu mini-futbol taktikasi basketbolga o'xshash nuqta qo'riqchisini talab qiladi. Ushbu rol, qoida tariqasida, 231-rasmda 2 raqami bilan ko'rsatilgan o'yinchiga beriladi. 2 va 4-o'yinchilar 5-o'yinchi erkin rassom bo'lganida, ya'ni har qanday hujum zonasida o'z xohishiga ko'ra o'ynash qobiliyatiga ega bo'lgan hujumchi bo'lganida aniq belgilangan qanotlarda o'ynaydilar. Futzalda bunday o'yinchini ustun deb atash odat tusiga kiradi, to'pga o'girilib, darhol darvozani urib yuborishi yoki himoyachini, keyin esa darvozabonni mag'lub etishga harakat qilishi mumkin degan umidda yuboriladi. Albatta, bu pozitsiya hujumchidan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, o'rnatilgan o'yin texnikasini va gol qobiliyatini talab qiladi (231-rasm).



231-rasm

Ushbu sxemaning afzalliklari:

- hujumda asosan uch kishi ishtirok etadi, bu esa himoyada xatolarga tezroq javob berishga imkon beradi;
- hujum harakatlarining rivojlanishida ko'plab farqlar mavjud;
- to'pni yo'qotish uchun jamoani ushlash qiyinroq;
- boshqa mudofaa va hujum sxemalariga osongina o'tish mumkin;

- maydonda to'psiz o'yinchilarni harakatlantirish uchun juda ko'p bo'sh joy bo'ladi;

- hatto o'z darvozalaridan ham qarshi hujumlarni tezda amalga oshirish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Ushbu taktik sxemaning salbiy tomonlari:

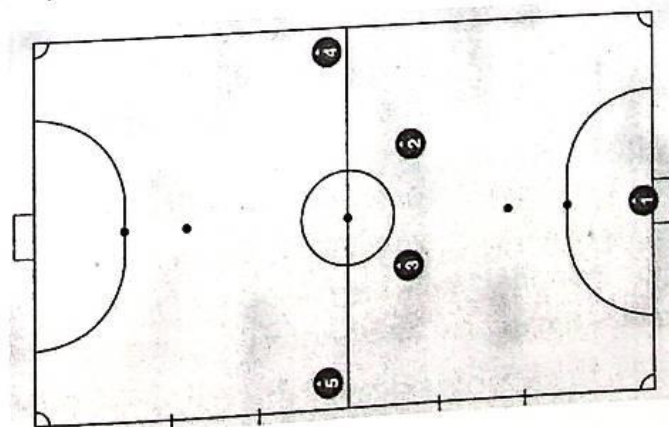
- futbolchilar jismoniy texnik-taktik tomondan yaxshi tayyorlangan bo'lishlari lozim.

- barcha o'yinchilar zarba va to'pni sheriklariga yetkazib bera olishlari lozim.

O'yin natijasi o'yinchilarning to'pni qabul qilish, to'pni aniq uzatish texnika-siga bog'liq bo'ladi, o'yin vaziyatlarida ustun texnikasi uslubidan foydalanish ko'proq samara beradi.

4-0 mini-futbol taktikasi

Bu taktik sxema bugungi kunda dolzarb bo'lgan, Ushbu taktika o'zining salohiyati va jamoaning o'ynashi va har bir o'yinchining individual mahoratiga nisbatan modernizatsiya qilish imkoniyati bilan o'ziga jalb qiladi. Bu ikkita aniq himoyachi va ikkita qanot himoyachisiga ega bo'lgan hujumkor jamoalar uchun ajoyib o'yin uslubi. Shu bilan birga, har bir kishi hujumda ham, himoyada ham sifatli o'ynashi muhimdir (232-rasm).



232-rasm

Bunday taktikaning afzalliklari:

- raqibning e'tiborini chalg'itishi kerak bo'lsa ham, har qanday sxemaga tezda moslashish qobiliyati;

- jamoaviy hujumni rivojlantirish uchun ko'plab variantlar mavjud;

- raqibning istalgan zonasiga hujum qilish imkoniyati mavjud;

- hujumda malakali o'yin sizga raqibning jarima maydonchasida erkin zonalar yaratishga imkon beradi.

Bunday taktikaning salbiy tomonlari:

- har qanday pozitsiyadagi o'yinchilardan o'yin uslubining ko'p qirraliligini talab qiladi;

- futbolchilarga kuchli jismoniy va texnik tayyorgarlik kerak;

- to'pni yo'qotish xavfi katta.

Aslida, bu aniq hujum taktikasi, bu yerda har doim xatolar qimmatga tushish xavfi mavjud. Bu mini-futbol maydonida yuqori tezlikni namoyish etishga va o'yin muhitining o'zgarishiga darhol javob berishga tayyor bo'lgan tajribali va kuchli jamoalar uchun aniq tanlovdir. Bu yerda o'yinchilarni mukammal tushunish va o'yinchilarning shaxsiy harakatlari muhimdir.

6.3. Mini-futbolda zonali himoya

Har qanday o'yinning asosi vakolatli himoya o'yinidir. Aytish mumkinki, har qanday mini-futbol jamoasining 30% muvaffaqiyatli o'yini himoya o'yinidir. Ko'pchilik jamoalar imkon qadar ko'proq gol urib, hujumda muvaffaqiyatli bo'lish kerak deb hisoblashadi, ammo bu mini-futbolni yangi boshlayotgan jamoalarning asosiy xatosi. Ikki jabhada ajoyib natijani ko'rsatish kerak, ayniqsa himoyada.

Shu bilan birga, iloji boricha xatolarsiz o'ynash muhimdir. Himoyachi raqib-ning oldinga siljishiga yo'l qo'ymasdan, o'z zonasini aqlli tarzda yashira olishi va to'pning orqasidan yugurmasligi kerak. Zonali nazorat sizga raqibning hujum harakatlarini sekinlashtirishga va shu bilan birga jamoaning hujumga o'tishi bilan to'pni olib qo'yishga imkon beradi. Shuni ham tushunish kerakki, "zona" so'zi 3-5 metr maydonni anglatadi, bu yerda raqib to'liq qurolsizlanishi kerak (233-rasm).



233-rasm

Hujumlarning 75% o'tadigan markaziy zonaga alohida e'tibor berilishi kerak. Ushbu zonaga eng kuchli va tajribali o'yinchini qo'yish tavsiya etiladi. Darvoza-bonning rahbarligi ostida pozitsion himoya, doimiy ravishda qaterga va qachon harakat qilish kerakligini, har doim ishlatilishi kerak bo'lgan eng kuchli o'yin uslubini taklif qiladi.

To'p maydonda

Shunga qaramay, yangi mini-futbolni boshlagan futbolchilarning keng tarqalgan xatosi, ayniqsa ular katta

futboldan kelganda. Futzal – bu pastki o‘yin, chunki raqibning doimiy yaqin aloqasi bilan to‘pni boshqarish osonroq. To‘pni uzatish – bu darvozabonning taqdiri (yuzma-yuz) yoki boshqa yo‘l bilan uzatmani berish qiyin bo‘lgan ekstremal holat (234-rasm).



234-rasm

Oyoqlarga aniq qisqa pas berish osonroq, bu harakatlar dinamikasini saqlab qoladi va to‘pni yo‘qotish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, pastki pozitsiyadan zarba berish va jamoadoshlarini qo‘yib yuborish ancha qulaydir.

Hujumga tez o‘tish

Mini-futbolda butun jamoa himoyada ham, hujumda ham o‘ynashi shart. Shu bilan birga, to‘pni nazorat qilishda darhol va jamoaviy ravishda hujumga o‘tish muhimdir. Bu yerda hal qiluvchi rol o‘ynaydigan o‘yinчилarning tezligi va sifatli harakatlaridadir. Xuddi shu vaziyat qarama-qarshi yo‘nalishda ham samarali ish-laydi, chunki siz to‘pni yo‘qotib, mudofaa harakatlariga uyg‘un ravishda qayti-shingiz shart bo‘ladi.

Bu yerda siz taktik g‘oyani saqlab qolgan holda, himoyadan to‘g‘ri chiqish-larni, o‘yinчилarning yuqori tezlikda harakatlanishini ta‘minlashingiz kerak. Albatta, to‘satdan ushlab qolish bilan, u yoki bu o‘yinчилning individual qobiliyatlari ko‘pincha hal qilinadi, hamma harakatlarni birgalikda va iloji boricha tezroq bajarish muhimdir.

Kutilmagan zarbalar

Tayyorgarliksiz, o‘yinchi tufayli, noqulay pozitsiyadan yoki har qanday mantiqni buzgan holda keskin zarbalar ko‘pincha yaxshi natijalarga olib keladi. Albatta, siz uni suiiste‘mol qila olmaysiz. Buning uchun zarbaning aniqligi va kuchini o‘rgatish ham muhimdir. Aytish joizki, bu har bir o‘yinchini, shu jumladan beshinchi o‘yinchini hisobga olmaganda, jamoaning hujumiga ulanishi mumkin bo‘lgan darvozabonni o‘rgatish uchun juda muhim (235-rasm).



235-rasm

Qanot himoyachilari

Darvozabonga zarbalar ko‘pincha qayerdan keladi, shuning uchun qanot himoyachilari ham qanotlardan uyshtirilayotgan

ruumlarni qanot chiziqlari yordamida raqib futbolchisi yo'lini
tashlari zarurdir (236-rasm).



236-rasm

*Tayfikan o'yinchilar qanotdan aniq zarbalar bilan gol urishadi
va bir vaqtning o'zida bitta o'yinda mag'lub etishadi, shuning uchun
o'zlarining himoyachisi hujumkor o'yinchini o'zi orqali o'tkazib
berishadi, bu mag'lubiyatga olib keladi.*

Maydon markazida raqibga nisbatan to'pga ilgari egalik qilish

Ushbu nuqta ko'pincha hujumkor raqibni xatoga yo'l qo'yishi
mumkin bo'lgan birinchi mudofaa chizig'iga tegishli. Bu sizga
qarshi beshinchi o'yinchi o'ynaganda tez-tez sodir bo'ladi. Kimdir
aniq to'p uzatish bilan o'ynaydi yoki xato qiladi – bu yerda
jamoaning himoyadan chiqishi yoki darhol darvoza tomon zarba
berishi bilan yakunlanadi (237-rasm).



237-rasm

O'yin davomida taktik sxemalar kamdan-kam o'zgarib
turadigan futboldan farqli o'laroq, futzal doimiy (yoki juda tez-
tez) o'zgaruvchan taktikaga ega o'yindir. So'nggi paytlarda kuchli
jamoalarda 4-0 taktik sxema ko'p qo'llanilmoqda.

Zonalarni himoya qilish passiv va tajovuzkor bo'lishi
mumkin. Passiv shaklda himoyachilar ma'lum zonalarda raqibni
kutishadi va shu bilan hujumchilar xatoga yo'l qo'yishadi.
Agressiv shaklda, kutish o'rniga, ular oldinga siljiydi, shuningdek,
2x1 raqamli ustunlikni yaratish uchun raqibni xato qilishga
majbur qiladi.

6.4. Musobaqa vaqtida jamoaga rahbarlik qilish Bo'lajak o'yining taktik rejasini tuzish

O'yinchining o'z jamoasining ham, raqib jamoaning ham
xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va
uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilindi. Murabbiy
o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib
jamoaga haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi,
mashg'ulotga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Odatda yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi. Murabbiyning raqib jamoasi haqidagi taktik tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risidagi fikrlarini o'rta tashlaydi.

Shunday qilib, bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

- bo'lg'usi o'yinning ahamiyati;
- raqib jamoasi tavsifnomasi;
- jamoa o'yinining taktik rejalari;
- har bir o'yinchilarda topshiriq.

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qolmay, rejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talab-larnigina bayon qiladi-yu, o'yin paytida mustaqil qarorga kelish huquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

Qolgan vaqt bugun jamoaning diqqatini chalg'itmay ayrim o'yinchilarga zarur ko'rsatmalar berishga sarflanadi.

Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyingi taktik reja g'oyasi amalga oshirgan yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima xalaqit berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy hamma qatorlar harakatini va nihoyat har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, mini-futbolchilarning keyingi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda yuz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi.
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani.
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash.
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

Yo'l-yo'riq berishni va o'yinni muhokama qilishni qo'l to'pi maydoni maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu ayrim taktik holatlarni, "kombinatsiya" va boshqalarni ko'rsatmali namoyish qilish imkonini beradi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlar o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'rishi shart. Suhbat, ma'ruzani konspektsiz o'tkazib bo'lmaydi. Maxsus mavzular bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matnlari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quv filmlaridan foydalanish tanlangan mavzuni samarali o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nariyasi va usuliyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga bular bilan tanishiib chiqishini tavsiya qilishi

keark. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligiga umumiy psixologik tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga odadi.

Aqliy-irodaviy xislatni tarbiyalash umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasidair.

G'alaba qilishga intilishini tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sir-chan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi. Ayrim futbolchilarga, gurug'larga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahatiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini hadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini haddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchi irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojdangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu xislatlar o'quv-mashg'ulot davrida tarbiyalanadi. Masxus ruhiy tayyor-garlik sportchiidan aqliy qobiliyatning rivojdanishi, qiziquvchanligi, sharoitni tanqidiy baholay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila olishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilimlar va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional-psixologik xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

6.5. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi psixologik jarayonlarning juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik

tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomil-lashtira borib, juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan har bir o'quv-mashg'ulot bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakte-riga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib "ta'qib"idan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga

qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining "ochilishi" va "yopilishi" kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasini kengaytirish;

- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kino materiallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim.

Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yin olib borishning shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisosla-shuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoda taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoda qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomil-lashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini xarakterlovchi ko'p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Nazorat savollari

1. Maydon bo'ylab bosim deganda nimani tushunasiz?
2. To'pga egalik qilayotgan o'yinchiga bosim o'tkazish deganda nimani tushunasiz?
3. 2-2 o'yin sxemasi bilan pressing uyushtirish deganda nimani tushunasiz?
4. Yarim pressing uyushtirish deganda nimani tushunasiz?
5. O'yinchilarni joylashtirish va asosiy o'yin tizimlari.
6. 3-1 mini-futbol taktikasi (1-2-1 yoki romb).
7. 4-0 mini-futbol taktikasi deganda nimani tushunasiz?
8. Mini-futbolda zonali himoya deganda nimani tushunasiz?
9. Maydon markazida raqibga nisbatan to'pga ilgari egalik qilish qanday amalga oshiriladi?
10. Mini-futbolda taktik sxemalar deganda nimani tushunasiz?
11. Mini-futbolda taktika deganda nimani tushunasiz?
12. O'yin maydonining alohida zonalarida son jihatidan ustunlikni yaratish qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев - СПб, 2010. - 49 с.
2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. - Малаховка, 2009. - С. 27.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, Б.С. Левин. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. - 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футбо-листов в спортивных школах / С.Н. Андреев, Б.С. Левин, Э.Г. Алиев - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

6. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

7. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. - Малаховка, 2007. - с. 18.

8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. - Малаховка; МГАФК, 2006. - 85 с.

9. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - с. 54.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лан, 2005. - 384 с.

NAZORAT TESTLARI

1. Mini-futbolda bitta jamoada nechta o'yinchi o'ynaydi?
a) # 5; b) 6; c) 7; d) 8.
2. Mini-futbol to'pi og'irligi qancha?
a) # 400-440 g; b) 500 g; c) 150-200 g; d) 250-300 g.
3. Mini-futbol o'yini qancha vaqt davom etadi?
a) # 2x20 gaq. asosiy vaqt; b) 2x30 daq. asosiy vaqt;
c) 2x35 daq. asosiy vaqt; d) 2x15 daq. asosiy vaqt.
4. Mini-futbolda "o'yindan tashqari" holat qayd etiladimi?
a) # Yo'q; b) Ha;
c) Ehtimol, agar jamoalardan biri ozchilikda o'ynasa;
d) Ehtimol, agar jamoalardan biri ko'pchilikda o'ynasa.
5. Mini-futbol maydonining minimal uzunligi qancha?
a) # 25 m; b) 28 m; c) 24 m; d) 23 m.
6. Mini-futbolda maydonning maksimal uzunligi qancha?
a) # 42 m; b) 40 m; c) 44 m; d) 43 m.
7. Mini-futbolda minimal maydon kengligi qancha?
a) # 15; b) 18 m; c) 20 m; d) 17 m.
8. Mini-futbolda maydonning maksimal kengligi qancha?
a) # 25 m; b) 28 m; c) 26 m; d) 24 m.
9. Mini-futbolda belgilash kengligi qancha?
a) # 8 sm; b) 10 sm; c) 12 sm; d) 6 sm.
10. Mini-futbol maydonining markazidagi radius uzunligi qancha?
a) # 3 m; b) 4 m; c) 5 m; d) 2 m.
11. Mini-futbolda jarima maydonchasining chorak atrofi qanday radiusga ega?
a) # 6 m; b) 5 m; c) 4 m; d) 3 m.

12. Mini-futbolda darvoza balandligi qancha?
a) # 2,00 m; b) 2,05 m; c) 2,10 m; d) 2,11 m.
13. Mini-futbolda darvoza kengligi qancha?
a) # 3 m; b) 4 m; c) 5 m; d) 6 m.
14. Mini-futboldagi minimal maydon uzunligi (xalqaro o'yinlarda)?
a) # 38 m; b) 28 m; c) 24 m; d) 23 m.
15. Mini-futboldagi maydonning maksimal uzunligi (xalqaro o'yinlarda)?
a) # 42 m; b) 40 m; c) 44 m; d) 43 m.
16. Mini-futbolda minimal maydon kengligi (xalqaro o'yinlarda)?
a) # 18 m; b) 20 m; c) 19 m; d) 21 m.
17. Mini-futbolda maydonning maksimal kengligi?
a) # 22 m; b) 24 m; c) 28 m; d) 23 m.
18. Mini-futbolda penaltini urish uchun belgi qayerda ko'rsatilgan?
a) # 6 m; b) 9 m; c) 11 m; d) 5 m.
19. Mini-futbol o'yini davomida ishlatiladigan zahira o'yinchilarning maksimal soni?
a) # qoidalarga muvofiq; b) 4 o'yinchi;
c) 5 o'yinchi; d) 8 o'yinchi.
20. Masofaviy o'yinchidan keyin va undan keyin to'liq to'plamdan keyin jamoa necha daqiqa o'ynaydi?
a) # 2 daqiqa; b) 3 daqiqa; c) 4 daqiqa; d) 5 daqiqa.
21. Mini-futbol tanaffusi nechi daqiqa davom etadi?
a) # 15 daqiqa; b) 5 daqiqa; c) 20 daqiqa; d) 25 daqiqa.

22. Bitta o'yin epizodida darvozabon bilan necha marta o'ynashingiz mumkin?

- a) # 1 marta; b) 2 marta; c) 3 marta; d) 4 marta.

23. Mini-futbolda futbol to'pi bosimi nechiga teng?

- a) # 0,6-0,9 atmosfera; b) 0,3-0,4 atmosfera;
c) 0,7-0,8 atmosfera; d) 0,31-0,33 atmosfera.

24. To'pni tashqaridan kiritishda qanday qoida amal qiladi?

- a) # "4 soniya" qoidasi; b) "3 soniya" qoidasi;
c) "2 soniya" qoidasi; d) "5 soniya" o'idasi.

25. Agar biron-bir jamoada nechtdan kam o'yinchi bo'lsa, o'yinni boshlash yoki davom ettirish mumkin emas?

- a) # 3 tadan kam o'yinchi; b) 2 dan kam o'yinchi;
c) 4 tadan kam o'yinchi; d) 5 dan kam o'yinchi.

26. Mini-futbol darvozaboni maydonning yarmida to'pni necha soniya ushlab turishi mumkin?

- a) # 4 soniya; b) 5 soniya; c) 6 soniya; d) 3 soniya.

27. To'pning aylanasi qancha bo'lishi kerak?

- a) # 62-64 sm; b) 50-60 sm; c) 70-80 sm; d) 90-95 sm.

28. Har bir jamoa har bir bo'limda necha marta taym-out olish huquqiga ega?

- a) # 1 marta; b) 2 marta; c) 3 marta; d) 4 marta.

29. Mini-futbol bo'yicha Yevropa chempionatlari o'tkaziladimi?

- a) # Ha;
b) Yo'q;
c) Faqat 2010-yilgacha o'tkazilgan;
d) 2015-yilgacha o'tkazilgan.

30. Darvozaga urilgan gol to'g'ridan-to'g'ri burchak zarbasidan kelib chiqadimi?

- a) # Ha;

b) Yo'q;

c) Agar to'p darvozabonga tegmasa;

d) Agar to'p darvozabonga tegsa.

31. Sudya tomonidan taqdim etilgan sariq kartochka nimani anglatadi?

- a) # Ogohlantirish; b) Aktyorni almashtirish;
c) Tanaffus; d) Diskvalifikatsiya.

32. Mini-futbolda "dabl-penalti" degan narsa bor. Bu nima va u nima uchun tayinlangan?

a) # Double penalti – bu 10 metrlik belgidan jarima zarbasi. U oltinchi qoidabuzarlik uchun tayinlanadi;

b) Ikki penalti – bu 10 metrlik belgidan jarima zarbasi. U beshinchi qoidabuzarlik uchun tayinlanadi;

c) Ikki penalti – bu 10 metrlik belgidan jarima zarbasi. U to'rtinchi qoidabuzarlik uchun tayinlanadi;

d) Ikki penalti – bu 10 metrlik belgidan jarima zarbasi. U uchinchi qoidabuzarlik uchun tayinlanadi.

33. To'pni yon chiziqdan kiritishda raqib o'yinchilari qancha masofada bo'lishi kerak?

- a) # To'pdan 5 m; b) To'pdan 4 m;
c) To'pdan 3 m; d) To'pdan 2 m.

34. Dastlabki zarbadan urilgan gol hisoblanadimi?

- a) # Hisoblanadi; b) Hisobga olinmaydi;
c) O'yinga yana kiritiladi; d) Raqib o'yinni davom ettiradi

35. Hakamlarni xabardor qilmasdan yoki o'yin to'xtashini kutmasdan darvozabonni kim almashtirishi mumkin?

- a) # Har qanday zahira o'yinchi; b) Hech kim qila olmaydi;
c) Agar sudya ruxsat bersa, mumkin; d) Yo'q.

36. Mini-futbol o'yinini nechta hakam boshqaradi?

- a) # Har bir o'yin 2 hakam tomonidan nazorat qilinadi;
- b) Har bir o'yin 3 hakam tomonidan nazorat qilinadi;
- c) Har bir o'yin 4 hakam tomonidan nazorat qilinadi;
- d) Har bir o'yin 5 hakam tomonidan nazorat qilinadi.

37. Gol urilgan deb hisoblanadi?

a) # Agar to'p darvoza ustunlari orasidagi va bar ostidagi darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tgan bo'lsa, bundan oldin gol urgan jamoa o'yin qoidasini buzmagani bo'lsa.

b) Agar to'p darvoza ustunlari orasidagi va bar ostidagi darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tmagan bo'lsa, bundan oldin gol urgan jamoa o'yin qoidasini buzmagani bo'lsa.

c) Agar to'p darvoza ustunlari orasidagi va bar ostidagi darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tgan bo'lsa, bundan oldin gol urgan jamoa o'yin qoidasini buzgan bo'lsa.

d) Barcha variantlar to'g'ri.

38. Yon chiziqdan darvozaga urilgan gol hisobga olinadimi?

a) # Golni to'g'ridan-to'g'ri yon chiziqdan zarba bilan urish mumkin emas;

b) Gol to'g'ridan-to'g'ri yon chiziqdan zarba bilan urilishi mumkin;

c) Agar hakam ruxsat bersa, gol to'g'ridan-to'g'ri yon chiziqdan zarba bilan urilishi mumkin.

d) Barcha javoblar to'g'ri.

39. Gol to'g'ridan-to'g'ri darvoza zarbasidan urilgan bo'lsa gol deb hisoblanadimi?

a) # Golni to'g'ridan-to'g'ri darvozadan uloqtirish bilan urish mumkin emas;

b) Golni to'g'ridan-to'g'ri darvozadan uloqtirish bilan urish mumkin;

c) Gol to'g'ridan-to'g'ri darvozadan uloqtirish bilan urilishi mumkin, ammo hakamning ruxsati bilan;

d) Barcha javoblar to'g'ri.

40. Qaysi jamoa mini-futbol bo'yicha birinchi Yevropa chempioni bo'lgan?

a) # Braziliya terma jamoasi; b) Ispaniya terma jamoasi;

c) Rossiya terma jamoasi; d) Italiya terma jamoasi.

41. Mini-futbol bo'yicha jahon chempionatlari necha yilda o'tkaziladi?

a) # Har 4 yilda;

b) 3 yildan keyin;

c) 2 yildan keyin;

d) 5 yildan keyin.

42. Mini-futbol bo'yicha birinchi jahon chempionati qaysi yilda va qayerda bo'lib o'tdi?

a) # 1989-yilda Gollandiyada; b) 1990-yilda Ispaniyada;

c) 1991-yilda Italiyada; d) 1988-yilda Braziliyada.

43. Rossiya qaysi yilda va qayerda jahon chempionatining bronza medaliga sazovor bo'ldi?

a) # 1996-yilda Ispaniyada;

b) 1995-yilda Italiyada;

c) 1998-yilda Gollandiyada;

d) 1999-yilda Rossiyada.

44. O'yin davomida o'yinchi darvozabonni almashtira oladimi?

a) # Mumkin;

b) Mumkin emas;

c) Tanaffus paytida;

d) Barcha javoblar

to'g'ri.

45. Raqib jamoaning o'yinchilari jarima, erkin, burchak zarbasini bajarishda qancha masofada bo'lishlari kerak?

a) # 5 metr masofada;

b) 6 metr masofada;

c) 4 metr masofada;

d) 3 metr masofada.

46. Mini-futbolda tanlovdan foydalanishga ruxsat beriladimi?

a) # Yo'q; b) Ha; c) Ehtimol;

d) Barcha javoblar to'g'ri.

47. Dabl-penalti belgisi qancha masofada bo'lishi kerak?

- a) # 10 m; b) 9 m; c) 8 m; d) 6 m.

48. Futbolchilar istalgan vaqtda o'zgarishi mumkinmi?

- a) # Vaqt tugashi bilan buni qilmaslik kerak; b) Ha;
c) Ha, tanaffus paytida; d) Barcha javoblar to'g'ri.

49. Sudya tomonidan taqdim etilgan qizil kartochka nimani anglatadi?

- a) # maydondan chetlatish; b) Ogohlantirish;
c) Vaqt tugadi; d) Tanaffus.

50. Bahsli to'p qanday maydonga qanday kiritiladi?

- a) # hakamning hushtagi bilan; b) Hakam yuz beradi;
c) Sudya qur'a tashlaydi; d) Hakam tomonidan.

51. Sport zalida tishli butsalarda mini-futbol o'ynashga ruxsat beriladimi?

- a) # Yo'q; b) Ha;
c) Ehtimol; d) Sudyaning xohishiga ko'ra.

52. To'pni o'yinga kiritadigan texnikaning nomi nima?

- a) # Boshlang'ich zarba; b) O'tish;
c) Yuzma-yuz; d) Sudyaning xohishiga ko'ra.

53. Bahsli to'p qayerdan o'ynaladi?

- a) # o'yin to'xtagan paytda to'p bo'lgan joyda;
b) maydon markazida;
c) to'p to'xtash vaqtida to'p bo'lgan joyda, to'p jarima maydonida bo'lgan hollar bundan mustasno;
d) jarima maydonining 6 metr chegarasida.

54. Mini-futbol qachon o'ynala boshlangan?

- a) # O'tgan asrning 20-30-yillarida;
b) O'tgan asrning 30-40-yillarida;
c) O'tgan asrning 40-50-yillarida;
d) O'tgan asrning 50-60-yillarida.

55. Birinchi xalqaro mini-futbol musobaqasi qayerda va qachon bo'lib o'tdi?

- a) # 1986-yil Budapeshtda; b) 1974-yil Rimda;
c) 1968-yil Gollandiyada; d) 1958-yil Shvetsiyada.

56. Mini-futbol qoidalari qaysi yilda tuzilgan va tasdiqlangan?

- a) # 1988-yilda; b) 1989-yilda; c) 1999-yilda; d) 1987-yilda.

57. Rossiya terma jamoasi Yevropa chempionatida qayerda va qachon birinchi o'rinni egallagan?

- a) # 1999-yil Ispaniyada; b) 2001-yil Moskvada;
c) 1988-yil Gollandiyada; d) 1986-yil Budapeshtda.

58. Mini-futbol qo'mitasi qaysi yilda tashkil etilgan?

- a) # 1990-yil; b) 1991-yil; c) 1992-yil; d) 1999-yil.

59. Mini-futbol birinchi marta qayerda va qachon paydo bo'lgan va tarqala boshlagan?

- a) # 1930-yil Urugvayda; b) 1931-yil Braziliyada;
c) 1932-yil Ispaniyada; d) 1933-yil Italiyada.

60. Ikkinchi jahon chempionati qayerda va qachon bo'lib o'tgan?

- a) # 1985-yil Madridda; b) 1986-yil Paragvayda;
c) 1987-yil Braziliyada; d) 1988-yil Urugvayda.

GLOSSARIY

Hujum - raqib darvozasini gol bilan yakunlashga qaratilgan harakat.

Kombinatsiya - 2 yoki undan oshiq bo'lgan o'yinchilarni harakatlari.

Autsayder - sportda oxirgi o'rinni egallagan jamoa yoki oxirgi o'rinni egallagan ishtirokchi.

Avtogol - o'z darvozasiga xato bilan urilgan gol.

Arbitr - hakam.

O'yin natijasining bekor qilinishi - o'yin natijalarining bekor qilinishi mohiyatan ularning mavjudligini tugatishni anglatadi, bu yesa o'z navbatida o'yin jarayoni tartibining buzilishini anglatadi.

Blokirovka - umuman olganda, futbolda raqib o'yinchisini yo'lini to'sishni bildiradi.

Tezlik bilan hujumga o'tish - tez harakatlanish orqali himoyadan hujumga tez o'tishda to'pni o'zlashtirishda olib yurish yoki uzatib berish yordamida raqib maydoniga iloji boricha tezroq oldinga hujumni sodir etishni bildiradi.

Tezlik bilan himoyaga qaytish - hujum harakatlarini samarali yakunlay olmagandan so'ng tezda himoya holatiga qaytish.

Beton - himoya harakatlarini yaxshi tashkil etish holati

Blitsturnir - qisqa muddatli musobaqalarni o'tkazish.

Muxlis (ishqiboz) - sport vaziyatlarini yaxshi ko'radigan, har qanday sport jamoasining muxlisi.

To'purar - jamoada ko'p gollarni amalga oshiradigan o'yinchi.

Darvoza - gol holatini amalga oshiradigan joy.

Vobank - o'yin vaziyatida tavakkal qilish.

O'yinni davom ettirish - turli vaziyatlarda o'yinni to'xtatishi shart.

Darvozabon maydonchasi - darvozabonni qo'l bilan harakatlanishi mumkin bo'lgan maydon qismi.

To'pni darvozabon tomonidan maydonga tashlab berilishi - erkin zarba va qo'l bilan ilib olgandan so'ng sherigiga to'pni tashlab berish holati.

To'pni o'yinga kiritish - to'pni yon chiziq, burchak to'pi, jarima va erkin zarbalar orqali o'yinni boshlash holati.

Darvozani ishg'ol etilishi - uyushtiriladigan hujumlarni samarali yakunlagan holda gol vaziyati.

Vitse-chempion - sport musobaqasida ikkinchi o'rin (kumush medal) g'olibi.

To'pni egallash - to'pni bir-biriga oshirgan holda ushlab turish holati.

Qo'pol o'yin - raqib o'yinchisi bilan shiddatli va qattiq olishish.

To'pni guruh bo'lib nazorat qilish - 2 yoki undan ortiq bo'lgan o'yinchilarni to'p bilan harakatlari.

Guruh o'yin taktikasi - 2 yoki undar ortiq o'yinchilarni to'pni olib qo'yish va hujum uyushtirishdagi harakatlari.

Gandikap - kuchsiz jamoaga ma'lum imtiyoz.

Straxovka - to'p olish uchun harakatlanayotgan o'yinchiga yaqin joylashgan holda qo'riqlash.

Diskvalifikatsiya - o'yinchini maydondan chetlashtirish.

Qo'shimcha vaqt - asosiy musobaqalarda durang vaziyatidan keyin yana o'yinni davom ettirish holati.

Dribling - aldab o'tish harakatlari.

Dubl - Ikkita gol urgan o'yinchi.

Jerebyovka - qur'a tashlash.

Jonglyor - to'pni yerga tushirmagan holda o'ynash.

Zayavka – musobaqada ishtirok etish uchun talabnoma.

Vaqtini cho'zish – o'yin davomida yutayotgan jamoaning vaqtini cho'zish harakatlari.

Zahiradagi o'yinchi – texnik zonada o'yinga tushish uchun joylashgan o'yinchilar.

Anjom – musobaqa va mashg'ulot jarayonida foydalaniladigan qurilmalar.

Qo'l bilan o'ynash – o'yin davomida o'yinchini qo'lga to'pni tegishi tushuniladi.

Individual taktika – hujumchini to'p bilan harakatlari bo'lsa, himoyachini yakka holatda to'p bilan harakatlangan o'yinchimga qarshi harakatlanishi.

Kalendar – taqvim (o'yinlarni o'tkazish jadvali).

Kontrataka – qarshi hujum.

O'yinning jamoaviy uslubi – musobaqa davomida bahsga jamoa bilan ishtirok etish.

Kubok – musobaqa g'olibiga topshiriladigan sovg'a.

Jamoa sardori – jamoada yetakchilik qiladigan o'yinchi.

O'yinchi almashish kartochkasi – o'yinchini almashtirishda taqdim etiladi-gan hujjat.

Yon chiziq – to'pni maydon bo'yiga chizilgan chiziqdan chiqib ketishi.

Lider – yetakchi o'yinchi.

Markirovka – belgilash.

Medal – sovrindor o'yinchilar taqdirlanadigan nishon.

Aldab o'tish – to'p bilan harakatlanadigan o'yinchilarning raqib o'yinchilarni aldab o'tish harakatlari.

Olimpiya tizimi – mag'lubiyatdan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi.

Xavfli o'yin – o'yin davomida raqib o'yinchilarini to'pni qo'pol o'yin olib borishlari.

To'pni olib qo'yish – to'p bilan harakatlanayotgan hujumchidan to'pni olib qo'yish.

Ofsayd – o'yindan tashqari holat.

Pressing – to'p bilan o'yinchiga bosim o'tkazish.

Individual – yakka tartibda.

Personal himoya – hujumchini yakka tartibda qo'riqlash.

Penalti – jarima to'pi.

Pozitsion hujum – hujum harakatlarini sekin-astalik bilan olib borish holatlari.

Poker – to'rtta gol urgan.

Foydalanilgan huquqiy-me'yoriy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2019-yil 4- dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr, 252-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2020-yil 4-yanvardagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 25-yanvar 19-son.

3. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук. - СПб, 2010. - 49 с.

4. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. - С. 27.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ "Липецкая газета", 2004. — 496 с.

6. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

7. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

8. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

9. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу

при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.

10. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук/Д.В. Выприков. - Малаховка, 2008. - 14 с.

11. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.

12. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.

13. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

14. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

15. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. - 18 с.

16. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.

17. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018. - 244 б.

18. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — 54 с.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Нуримов Р.И., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р.Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент 2018. ИТА-пресс. -429 б.

23. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

25. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

26. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дисс.... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр "Академия", 2008. — 480 с.

31. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005. -105 b.

32. Pulatov S.N. Futbolning rivojlanish tarixi. O'quv qo'llanma. Chirchiq: O'zDJTSU, 2021. - 167 b.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHI MINI-FUTBOLCHLARINI TAYYORLASHDA BARCHA YOSH GURUHLARIGA MOS MAVZULAR	11
1.1. Sport mashg'uloti usullari.....	11
1.2. O'quv-mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi va turlari.....	14
1.3. Futbol o'quv-mashg'ulotlarida saf mashqlari to'g'risida umumiy tushunchalar.....	15
1.4. Yurish va yugurish mashqlarini o'tkazish.....	22
1.5. Uslubiy ko'rsatmalar.....	30
1.6. O'quv-mashg'ulot jarayonining konspektini tuzish usuliyati.....	33
1.7. Tarbiyaviy vazifalar.....	37
1.8. Sog'lomlashtirish vazifalari.....	38
1.9. O'rgatish (ta'lim) vazifalari.....	38
1.10. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.....	41
1.11. O'quv-mashg'ulot jarayonini hisobga olish.....	43
1.12. Pedagogning o'quv-mashg'ulotga tayyorlanganligi tahlili.....	44
1.13. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	46
II BOB. TEXNIK TAYYORGARLIKNI AMALGA OSHIRISH. TEXNIK HARAKATGA O'RGATISH	50
2.1. Harakatlanish texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish.....	53
2.2. Yugurish va uning turli ko'rinishlariga o'rgatish.....	58
2.3. Mini-futbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish.....	61
2.4. To'p uzatish texnikasiga o'rgatish.....	61
2.5. To'pga bosh bilan zarba berish.....	80
2.6. To'pni olib yurish texnikasiga o'rgatish.....	90
2.7. To'pni to'xtatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.....	97
2.8. To'pga zarba berish texnikasiga o'rgatish.....	115
2.9. Raqibni aldab o'tish texnikasiga o'rgatish.....	117
2.10. Raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish.....	129
2.11. Darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish.....	134

2.12. Standart vaziyatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish.....	135
2.12.1. Mini-futbolda burchak to'pini amalga oshirish.....	135
III BOB. DARVOZABONNING O'YIN TEXNIKASI	146
3.1. Darvozabonlarning texnik usullari.....	146
3.2. Darvozabonlarning texnikasi va texnik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari.....	149
IV BOB. MINI-FUTBOLDA (FUTZALDA) JISMONIY TAYYORGARLIK	187
4.1. Jismoniy tayyorgarlikning nazariy-uslubiy jihatlarini.....	187
4.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	189
4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	191
4.4. Jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning tavsifi.....	192
4.5. Jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati.....	208
V BOB. MINI-FUTBOLDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING NAZARIY JIHA TLARI	237
5.1. Mini-futbol taktikasiga o'rgatish.....	244
5.2. Hujum taktikasiga o'qitish (individual harakatlanish taktikasi).....	245
5.3. Olib yurish va fintlar.....	261
5.4. Darvozaga zarbalar.....	261
5.5. Hujumdagi guruhli taktik harakatlar.....	269
5.6. Himoya taktikasiga o'qitish.....	290
5.7. Darvozabon o'yin taktikasi.....	306
VI BOB. MINI-FUTBOL: TAKTIK SXEMALAR	326
6.1. Maydon bo'ylab bosim.....	326
6.2. O'yinchilarni joylashtirish va asosiy o'yin tizimlari.....	329
6.3. Mini-futbolda zonali himoya.....	336
6.4. Musobaqa vaqtida jamoaga rahbarlik qilish Bo'lajak o'yining taktik rejasini tuzish.....	341
6.5. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik.....	344
Adabiyotlar.....	348
GLOSSARIY	358
MUNDARIJA	366

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. ПРЕДМЕТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ПРИ ПОДГОТОВКЕ К МИНИ-ФУТБОЛУ	11
1.1. Методика спортивной тренировки	11
1.2. Структура и виды тренировочных процессов	14
1.3. Общие понятия о линейных упражнениях на футбольных тренировках	15
1.4. Выполнение упражнений по ходьбе и бегу	22
1.5. Методические указания	30
1.6. Методика составления конспекта тренировочного процесса	33
1.7. Учебные задачи	37
1.8. Реабилитационные задачи	38
1.9. Учебные (воспитательные) задачи	38
1.10. Организационно-методические указания	41
1.11. С учетом образовательного процесса	43
1.12. Анализ профессиональной подготовки учителя	44
1.13. Организация тренировочного процесса	46
ГЛАВА II. РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ	50
2.1. Обучение и совершенствование техники движений	53
2.2. Обучение бегу и его различным формам	58
2.3. Обучение и совершенствование основных технических движений игры в мини-футбол	61
2.4. Обучение технике передачи мяча	61
2.5. Направление мяча головой	80
2.6. Обучение технике владения мячом	90
2.7. Тренировка и совершенствование техники остановки мяча	97
2.8. Обучение технике удара по мячу	115
2.9. Обучение технике обмана противника	117
2.10. Обучение технике отбора мяча у соперника	129
2.11. Обучение технике удара по воротам	134
2.12. Обучение и улучшение стандартных ситуаций	135
2.12.1. Выполнение углового удара в мини-футболе	135

ГЛАВА III. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ	146
3.1. Технические приемы вратарей	146
3.2. Особенности техники и техническая подготовка вратарей	149
ГЛАВА IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ)	187
4.1. Теоретико-методические аспекты физического воспитания	187
4.2. Общая физическая подготовка	189
4.3. Специальная физическая подготовка	191
4.4. Описание физических качеств и способностей	192
4.5. Методика развития физических качеств и способностей	208
ГЛАВА V. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	237
5.1. Обучение тактике мини-футбола	244
5.2. Обучение тактике нападения (тактика индивидуального движения)	245
5.3. Ношение и финты	261
5.4. Удары по воротам	261
5.5. Групповые тактические действия в нападении	269
5.6. Обучение оборонительной тактике	290
5.7. Тактика игры вратаря	306
ГЛАВА VI. МИНИ-ФУТБОЛ: ТАКТИЧЕСКИЕ СХЕМЫ	326
6.1. Давление по полю	326
6.2. Размещение игроков и основные игровые системы ..	329
6.3. Зонная защита в мини-футболе	336
6.4. Руководство командой во время соревнований, составление тактического плана на предстоящую игру	341
6.5. Тактическая подготовка в ходе многолетнего обучения	344
Рекомендации	348
ГЛОССАРИЙ	358
СОДЕРЖАНИЕ	366

CONTENTS

Introduction	3
CHAPTER I. SUBJECTS SUITABLE FOR ALL AGE GROUPS IN THE PREPARATION OF MINI-FOOTBALL MINI-FOOTBALL	11
1.1. Methods of sports training	11
1.2. Structure and types of training processes	14
1.3. General concepts about line exercises in football training sessions	15
1.4. Carrying out walking and running exercises	22
1.5. Methodological instructions	30
1.6. The method of drawing up a synopsis of the training process	33
1.7. Educational tasks	37
1.8. Rehabilitation tasks	38
1.9. Teaching (educational) tasks	38
1.10. Organizational and methodological instructions	41
1.11. Taking into account the educational process	43
1.12. Analysis of the teacher's training preparation	44
1.13. Organization of training process	46
CHAPTER II. IMPLEMENTATION OF TECHNICAL READINESS. TECHNICAL MOVEMENT TRAINING	50
2.1. Teaching and improving movement techniques	53
2.2. Teaching running and its various forms	58
2.3. Teaching and improving the basic technical movements of the mini-football game	61
2.4. Teaching the technique of passing the ball	61
2.5. Heading the ball	80
2.6. Teaching the technique of carrying the ball	90
2.7. Training and improving the technique of stopping the ball	97
2.8. Teaching the technique of hitting the ball	115
2.9. Teaching the technique of cheating the opponent	117
2.10. Teaching the technique of taking away the ball from the opponent	129
2.11. Teaching the technique of hitting the goal	134
2.12. Teaching and improving standard situations	135
2.12.1. Taking a corner kick in mini-football	135

CHAPTER III. GAME TECHNIQUE OF THE GOALKEEPER ...	146
3.1. Technical methods of goalkeepers	146
3.2. Peculiarities of technique and technical training of goalkeepers	149
CHAPTER IV. PHYSICAL PREPARATION IN MINI-FOOTBALL (FUTZAL)	187
4.1. Theoretical and methodological aspects of physical training	187
4.2. General physical fitness	189
4.3. Special physical training	191
4.4. Description of physical qualities and abilities	192
4.5. Methodology of development of physical qualities and abilities	208
CHAPTER V. THEORETICAL ASPECTS OF TACTICAL PREPARATION IN MINI FOOTBALL	237
5.1. Teaching mini-football tactics	244
5.2. Training in attack tactics (individual movement tactics)	245
5.3. Carrying and feints	261
5.4. Shots on goal	261
5.5. Group tactical actions in the attack	269
5.6. Training in defensive tactics	290
5.7. Goalkeeper game tactics	306
CHAPTER VI. MINI-FOOTBALL: TACTICAL SCHEMES	326
6.1. Pressure across the field is	326
6.2. Player Placement and Core Game Systems	329
6.3. Zone defense in mini-football	336
6.4. Leading the team during the competition, making a tactical plan for the upcoming game	341
6.5. Tactical training during long-term training	344
References	348
GLOSSARY	358
CONTENTS	366

A.A. ARTIQOV, S.N. PULATOV, A.A. TULAGANOV

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (MINI-FUTBOL)**

Darslik

Muharrir: N.A. Erhanova

Musahhih: Z. Ro'ziyeva

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 16.08.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Nashr hisob t 23. 5.

Adadi 30 dona. 12-buyurtma.

"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI" MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8853-5-8



9 789910 885358