

ABIDOV SH.U.

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Futbol texnikasi va taktikasiga
o'rgatish texnologiyasi



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

ABIDOV SHAVKAT USMANOVICH

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
rektorining 2022-yil 28-dekabrda 428 I/CH-sonli buyrug'iga
asosan 61010300 – Sport faoliyati (futbol) bakalavriat ta'lim
yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida
nashr etishga tavsiya etilgan.*

Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000021

TOSHKENT

“MAKON SAVDO PRINT” XK - 2024

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

**Abidov Sh.U. // “Futbol nazariyasi va uslubiyati
(Futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi)”**
[O'quv qo'llanma] “MAKON SAVDO PRINT” XK, Toshkent – 2024,
272 bet.

Muallifi

Abidov Shavkat Usmanovich – O'zDJTSU “Futbol
nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent;

Taqrizchilar:

Talipjanov A.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor;

Artikov A.A. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent.

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari uchun “Futbol nazariyasi va uslubiyati” fani dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbol o'yinining texnika va taktikasi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Bunda asosan futbolda texnik va taktik harakatlarni rivojlantirish va ularni nazorat qilish usullari haqida ma'lumotlar yoritilgan.

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

ISBN: 978-9910-766-96-1

© Sh.U Abidov – 2024

© “MAKON SAVDO PRINT” XK – 2024

Kirish

“Futbol - millionlar o‘yini” bu naql azal azaldan ongimizga singib ketgan. Hozirgi kunda esa “millionlar” so‘zini “milliardlar” bilan almashtirishimiz ham mumkin. Darhaqiqat bu sport turi asrlar mobaynida sayqal topib hozirgi kungacha yetib keldi. Bu yo‘lda esa u milliardlab muxlislariga ega bo‘ldi. Futbol millionlab muxlislar uchun o‘ynaladi. Mahobatli stadionlar ham muxlislar bilan to‘lgan taqdirdagina barchani lol qoldiradi.

Yurtimizda futbolga qiziqish boshqa sport turlariga qaraganda ancha yuqori. Istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoniga muvofiq “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son qarori chiqdi.

So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son farmoni chiqdi.

Bugungi kunda futbol taktikasi butun duyo jamoalarida muntazam ozgaruvchan vosita bo'lib bu jarayobbi muntazam nazorat qilish kerak bo'ladi.

O'quv qo'llanmada keltirilayotgan ma'lumotlar futbol bilan shug'ullanadigan mutaxassislar, murabbiylar, oliy o'quv

yurtlarining va o'rta maxsus ta'lim muassasalarining sport o'qituvchilari, qolaversa, butun futbolni yaxshi ko'radigan va ushbu sport bilan shug'ullanadigan, qiziqadigan kelajak avlod foydalanishi mumkin.

I BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH

Futbol o'yinida harakatlanish texnikasining quyidagi ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlar futbolchi to'lonidan to'p bilan va to'psiz holatda uzviy bog'liklikda amalga oshiriladi.

1.1. Harakatlanish texnikasi

- usullari maydon o'yinchisi texnikasi bilan uzviy bog'liq xolda qo'llaniladi. Harakatlanish texnikasining usullari o'yinchilarga o'yin vaziyatida yuzaga keladigan vaziyatlarni oqilona xal etishda katta yordam beradi.

Yugurish.

Yugurish bu futbol o'yining shiddatini belgilovchi muxim harakatdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham engil atletika yugurishidan farqqilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng.

Fubolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam boʻladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq boʻlgani sababli tez toʻxtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan toʻpni olib qoʻyishda va toʻpni olishda qatnashayotgan himoyadagi oʻyinchi foydalanadilar. Yugurishning bu turi hamsiklik (juftlama qadamli) boʻladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yoʻqligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyogʻi orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.



1-rasm. Chalishtirma qadamlab yugurish.

Oʻyin sharoiti koʻpincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu koʻproq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bogʻliq.

Tisarilib yugurayotganda, oʻyinchi baʼzan muvozanatni yoʻqotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning ogʻirlik markazi oʻqi tayanch yuzasining tepasida turishi oʻyinchi holatining turgʻun boʻlishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qoʻshaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib oʻtkaziladi. Yugurish paytida

havoda uchish fazasi juda qisqa.

Sakrashlar.

Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning



2-rasm. Juftlama qadamlab yugurish.

samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va erga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning trayektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq.

Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkoniniberadi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi

tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra- yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va erga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtashlar.

Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtash sakrab to'xtash va tashlanib to'xtashga ajratiladi.

Sakrab to‘xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushiladi – bunda turg‘unlik bo‘lsin uchun shu oyoq sal egiladi (3-rasm). Ammo ko‘pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to‘xtash so‘nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana erga qo‘yiladi. Tashlanib to‘xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (4-rasm).

Barcha xil to‘xtashlardan keyin, odatda, turli yo‘nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to‘xtash-dagi so‘nggi holat keyingi harakatning start holati bo‘lishi kerak.



**3-rasm.
Sakrab to‘xtash.**



**4-rasm.
Tashlanib to‘xtash.**

Burilishlar.

Burilish yordamida futbolchilar yugurish yo‘nalishini o‘zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start

harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: Xatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik balandbo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turibor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

1.2. Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yin- chilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

1.3. To'pni olib yurish.

Zamonaviy tezkor futbolda to'pni to'pni olib yurish kabi texnika sezilarli darajada o'z ahamiyatini yo'qotdi. Zero o'yin suratini oshib borayotganligi to'pni olib yurish harakatini bajarishni sezilarli darajada kamayishiga olib keldiki, qulay sharoitda to'pni sherigiga aniq uzatib berish masalasi ancha ahamiyatli bo'lib qoldi. Hozirgi kunda futbolda to'pni olib yurishning ikki xil, oyoqda va boshda bajarishko'rinishlari mavjud. To'pni olib yurishda eng ko'p bajariladigan texnik-taktik harakat bu oyoqning yuza qismining o'rtasida to'pni olib yurishdir. Bundan tashqari, oyoq yuzining tashqi qismi, oyoq kaftining ichki tomoni va oyof uchi bilan to'p olib yuriladi.

To'pni olib yurishning turliayrim usullari borki o'yinda kamdan-kam hollarda alohida qo'llaniladi. Misol uchun, to'pni

oyoqning tagcharm qismi bilan olib yurishyoki bosh bilan to'pni xavoda olib yurish taktik jihatdan zaruratga ega emas hisoblanadi.

To'pni olib yurishda eng asosiy jihat raqibning joylashuviga bog'liq. Agar raqib yaqinroq joylashgan bo'lsa va uni straxovka qiluchi sheriginingxavfi darajasi kamholatlarda to'pni o'zidan 10-12 m gacha tepib olib yurish mumkin.

Bu asosan o'yinchilar soni kam bo'lib qarshi hujum uyushtirishda va boshqa texnik taktik harakatlarni bajarishga imkon yo'q holatlarda bajariladi.

Agar raqib qarshiligi yuqori bo'lsa, to'pni yo'qotish ehtimoli katta bo'lsa to'pni 1-2m dan uzoqlashtirmaslik talab etiladi. To'pni olib yurish tananing 2 qismida ya'ni oyoqda va boshda amalga oshiriladi.

Oyoq bilan to'pni olib yurish.

To'pni oyoq yuzasining o'rtaqismida olib yurish. Ushbu harakat asosan to'pni raqib asosan raqib uzoqroq joylashgan vaziyatlarda tez va uzoqroq masofaga to'pni olib yurishlarda keng foydalaniladi.

To'pni oyoq yuziningichki va tashqi qismida to'pni olib yurishlarda ko'pqirrali usul hisoblanadi. Bu usuldan foydalanib, yon tomonga harakatlanishlar, yoylarda va yo'nalish o'zgarishi bilan harakatlanadilar. Ushbu usul to'pni olib yurishda futbolchining yoysimon harakatlarni bajarishda katta ahamiyat kasb etadi.

Oyoq kaftining ichki qismida to'p olib yurishlar asosan qulay vaziyat yuzaga kelishini ta'minlash va bosimsiz past tempda o'yin olib borishda qo'llaniladi.

Lekin raqibga nisbatan ilgarilik qilish yoki dribling harakatlarida qo‘llaniladigan usullardan hisoblanadi.



5-rasm. To‘pni oyoq kaftining yuza, (A), ichki(B), tashqi (D) qismlarida olib yurishlar.

To‘pni oyoq bilan olib yurishda tayanchoyoq to‘p tomonga qo‘yiladi (asosiy oyoq o‘ng oyoq bo‘lsa chap oyoq qo‘yiladi) tizzadan bukilgan asosiyoyoq to‘p tomon harakatlanadi; o‘yinchi to‘pni oyoq bilan uni oldinga suradi. Tana to‘g‘ri yoki biroz oldinga burilgan.

Oyoqning to‘p bilan aloqa qilish paytidagi oyog‘ining tizzasi to‘pning ustida bo‘ladi. To‘pni olib yurish harakatini bajarishda to‘p uzatish yoki zarba berish harakatiga qulay vaziyatni yaratish lozim bo‘ladi. Bundan tashqari to‘pni sonda olib yurish harakatidan foydalaniladi.

Bu usul to‘pni pastgatushirishgavaqt sarflamaslik uchun o‘rtacha balandlikdagi to‘plarni qisqa masofaga olib yurish uchun qo‘llaniladi.

To‘pni olib yurishtexnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlartavsiya etiladi:

1. Har bir qadamda to'pga teginishlar bilan, qadam ritmi o'ng, keyin chap oyoq olib yurishlar. (sonda)

2. 8-10 metr masofaga o'ng va chap oyoqning ichki va tashqi qismida turli tezlikda olib yurishlar.

3. Devorga qarab turgan holda oyoq uchida qisqa to'p uzatishlar bilan yon tomonga harakatlanish.

4. Turli stansiyalarda to'pni olib yurishlar.

5. To'pni sherigiga uzatmalar bilan olib yurish va darvozaga zarba berish kombinatsiyalari.

To'pni bosh bilan olib yurish. Ushbu usul sapchigan to'plarga egalik qilish va xavodagi to'pni o'ziga bo'ysundirishga qaratilgan harakatlarda qo'llaniladi. Bunda to'pni xavoni o'zida yoki yerga tushirib yana baland ko'tarilgan holatida olibyuriladi.

Bosh bilan to'pni olib yurish noqulay sharoitlarda asosan raqib qarshiligimavjud va to'p xavoda bo'lgan holatlarda bajariladi. Ushbu harakat yordamida ketma-ket bosh bilan zarbaberib nazorat qilish mumkin bo'ladi.

Zarbalar asosan peshonaning o'rta qismi bilan bajariladi. Bu texnikani bajarish texnikasi to'pga bosh bilan zarba berish texnikasidan farq to'p futbolchini o'z nazoratida qolishi bilan xarakterlanadi zarba beradi.

To'pni olib yurish harakatini o'rgatish asoslari

Ushbu texnikani o'rganishda asosiy vazifalardan biri harakatlarning birlashuviga erishishdir. Bu muammoni hal etish to'pni turli usullar bilan, turli tezlikda, turli yo'nalishlarda,

murakkab sharoitlarda esa - to'siqlardan (osma qoplar, to'siqlar va o'yinchilardan) foydalangan holda olib borish orqali ta'minlanadi.

Mutaxassislar turli usullarda to'p bilan ishlash texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritish kerakligini maslahat berishmoqda.

To'pni olib yurishda yuqori sifatli o'zlashtirish maqsadida quyidagi ko'rsatmalardan foydalanish zarur:

1. To'pni olib yurish oyoq bilan to'pni muloyim, ketma-ket surib borishlar bilan amalga oshiriladi.

2. Oyoqning to'p bilan aloqa qilish paytidagi o'yinchining nigohi to'pga qaratilgan bo'lib, maydondagi vaziyat periferik ko'rish bilan kuzatib boriladi. To'pga oyoqning ikki tegishi orasida o'yinchining nigohi maydonda bir zum (vaziyatni baholash uchun) o'tadi, bu nuqtada uning periferik qarashlari to'pga qaratiladi.

1. Yaqin atrofda raqib bo'lgan hollarda to'pni o'zidan 2 m dan nariga qo'yib bo'lmaydi, agar muhim masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m ga qo'yib yuboradi.

2. To'pni raqibdan uzoqroqda oyoq bilan olib, to'pga bo'lgan yondashuvlarni tana va tayanch oyoq bilan yopib qo'ying.

3. To'pni olib yurishda yuqori sifatli o'zlashtirish maqsadida quyidagi ko'rsatmalardan foydalanish zarur:

4. To'pni olib yurish oyoq bilan to'pni muloyim, ketma-ket surib borishlar bilan amalga oshiriladi.

5. Oyoqning to'p bilan aloqa qilish paytida o'yinchining nigohi to'pga qaratilgan bo'lib, maydondagi vaziyat periferik ko'rish bilan kuzatib boriladi. To'pga oyoqning ikki tegishi orasida o'yinchining

nigohi maydonda bir zum (vaziyatni baholash uchun) o'tadi, bu nuqtada uning periferik qarashlari to'pga qaratiladi.

6. Yaqin atrofda raqib bo'lgan hollarda to'pni o'zidan 2 m dan nariga qo'yib bo'lmaydi, agar muhim masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m ga qo'yib yuboradi.

1.4. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish futbol o'yinida to'pni egallab olish va hujum uyushtirishda keyingi texnik harakatlarni samarali bajarish uchun ahamiyatli hisoblanadi.

To'xtatishning maqsadi keyingi harakatlar uchun dumalab yoki uchibkelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdir.

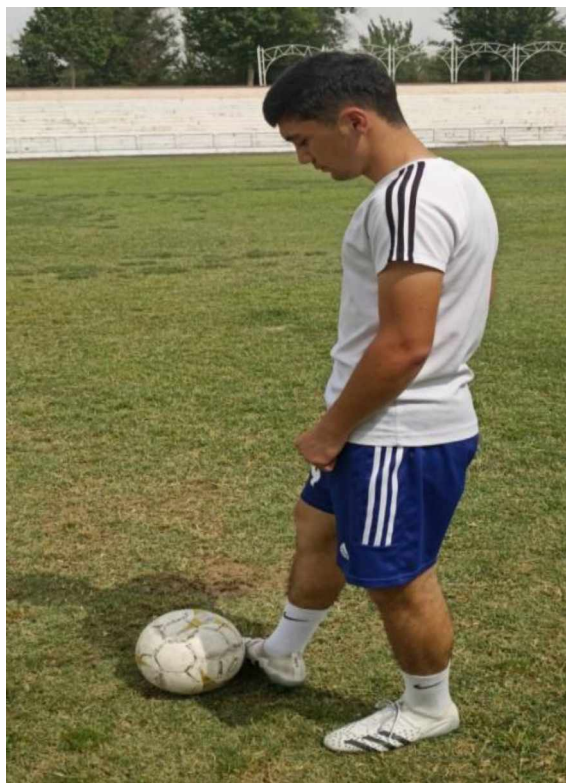
To'pni to'xtatish tez amalga oshirilishi, o'yin vaziyatiga mos ravishda to'g'ri yo'nalishda bajarilishi va eng muhimi-raqibni aldash o'tib, o'yinchining haqiqiy niyatlarini niqoblash kerak. To'pni to'xtatish orqali siz o'z harakatlaringizni oldindan sezish imkoniyatidan mahrum qilib, raqibni mensimaslik kerak.

To'pning uchish holatiga qarab quyidagi tananing turli qismlarida to'pni to'xtatish amalga oshiriladi: oyoqda gavgada, boshda. To'pni to'xtatishlarda so'ndiruvchi harakat muhim omil hisoblanadi va 3 bosqichda amalga oshiriladi.

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavgada og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

Ishchi faza bir oz bo'shash-tirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-siyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezli-giga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.



6-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish.



**7-rasm.
To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish.**



**8-rasm.
To'pni tagcharm bilan to'xtatish.**

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalabva

uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuzabilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish (8-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (9-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son vatizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda erga tushiladi. Ushbu to'xtatish usulining ayollar futbolidagi ahamiyati katta. Zero ayollar futbolining dastlabki o'rgatish bosqichida yaxlit tizimning mavjud emasligi

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga

soʻndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan toʻpni tagcham bilan bilan toʻxtatish uchun uning erga tushadigan joyini aniq moʻljall qila bilish kerak. Toʻxtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, toʻp tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal koʻtarilgan, ammo oyoqning oʻzi bir oz boʻshashtirilgan boʻlishi kerak (10- rasm).



9-rasm. Toʻpni oyoq yuzi bilan toʻxtatish.



10-rasm. Toʻpni son bilan toʻxtatish.

Toʻpni u erga tekan paytda toʻxtatish mumkin. Bunda oyoq kafti toʻpni erga qisib koladi. Oyoq yuzi bilan toʻp toʻxtatish keyingi yillarda keng tarqalgan boʻlib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. Toʻxtatuvchi yuza, yaʼni oyoqning yuzi anchagina qattiq va oʻlchami kichik boʻlgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki toʻpning trayektoriyasi va tezligini noaniq moʻljallash toʻxtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan koʻpincha oʻyinchi oldiga kelib tushayotgan toʻp toʻxtatiladi. Pastlab kelayotgan, yaʼni trayektoriyasi past toʻpni toʻxtatishda toʻs- son va tizza boʻgʻimlarida taxminan 90° bukilgan toʻxtatuvchi oyoq oldinga

uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland tarektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti erga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi trayektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (10-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning trayektoriyasiga bog'liq. To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadida, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan karakterlanadi.



11-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish.



12-rasm. To'pni oyoq kaftining tashqi qismi bilan o'tkazish.

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan

orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (11-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (12-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi.

O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanchoyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasining uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bundayturib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 *sm*) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, elkabilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. YAkunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli trayektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turlitrayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvi

harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (13-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traek-toriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak). Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va trayektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

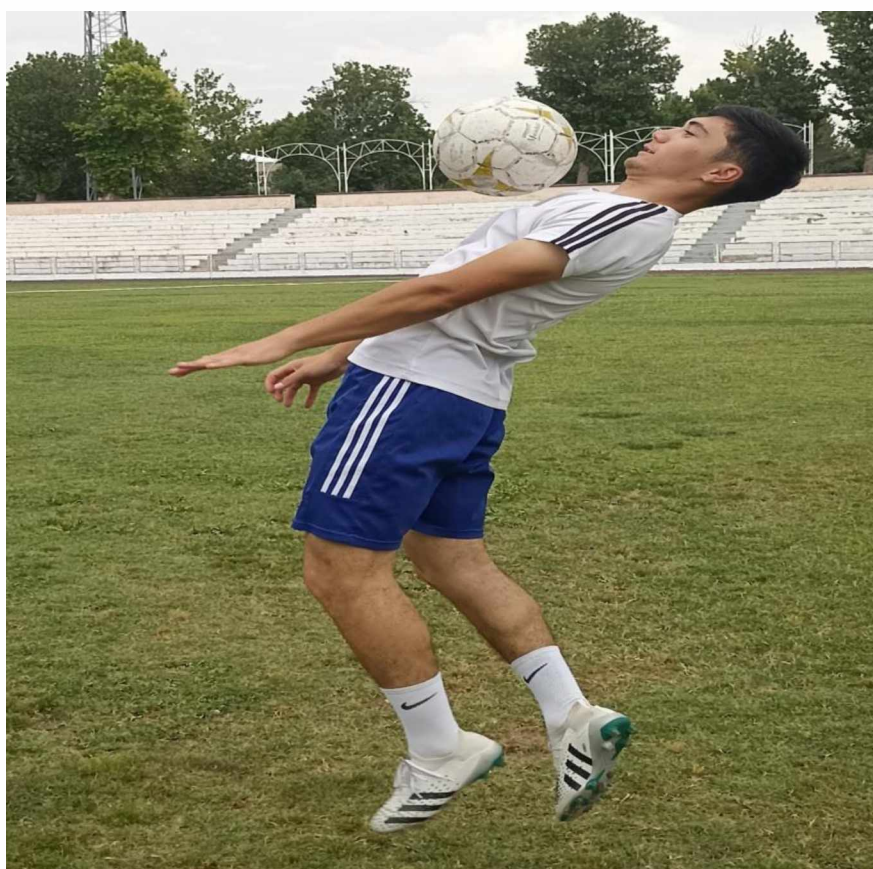
Yon tomonlarga (o'ng ga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40° - 60° burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning trayektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda

depsinib yuqoriga sakraladi. So‘ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish o‘yinda tez-tez qo‘llaniladigan, samarali texnik usul bo‘lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.



13-rasm.
To‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish.

To‘pni kalla bilan to‘xtatish. Bu texnik usul o‘yinda kam qo‘llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To‘xtatuvchi qism ko‘proq peshonaga to‘g‘ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo‘lgani uchun so‘ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu

esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha trayektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (14-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.



14-rasm.
To'pni bosh bilan to'xtatish.



15-rasm.
Yuqoridan tushayotgan to'pni to'xtatish.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini elka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (15-rasm). Kalla orqaga

tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda depsinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va erga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

To'pni turli usullarda to'xtatishlar uchun mashqlar majmuasidan foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar quyidagilar:

1. Sizning qo'lingiz bilan to'p uzatishlarini amalga oshirishning ma'nosi shundaki, ular to'pni muayyan to'xtatish texnikasini bajaradigan o'yinchiga aniqroq yo'naltirishga imkon beradi; shuningdek, to'pning balandligi, tezligi va trayektoriyasini yaxshiroq moslashtiradi. O'qitishning dastlabki bosqichida bu metodlarni samarali o'zlashtirish uchun juda muhimdir.

2. Darvozada juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar oqimusulida bajarilib, unda bir juft, qabul qilib olgandan keyin

boshqasiga yo‘l beradi. Darsni boshqacha usulda ham tashkil qilish mumkin: bir juft mashqni ketma-ket bir necha marta takrorlaydi, boshqa o‘yinchilar esa boshqa vazifalarni bajaradi: to‘pni bir-biriga uzatish, bir-birini doira shaklida o‘tkazish, kvadratlarda o‘ynashvahokazo. Bir juft mashqni belgilangan son marta bajargandan so‘ng, u boshqasi bilan almashtiriladi va uni almashtirganlarning o‘rnini egallaydi. Agar har bir o‘yinchiga to‘pni berish mumkin bo‘lsa, u sinflarning zichligi va emotsionalligini sezilarli darajada oshiradi va texnikani tezroq o‘zlashtirishga yordam beradi.

To‘pni to‘xtatish kabi texnikalarni yanada samarali o‘zlashtirish maqsadida yordamchi uskunalar (maxsus trenajyorlar, skameykalar, trampolinlar va boshqalar.) ishlatiladi. Taktik qarorlarni o‘z vaqtida qabul qilish, to‘pni mukammal qabul qilish, to‘g‘ri texnika tufayli futbolda yaxshi tepish mumkin. Futbolchi uchun tezlikni orttirish qobiliyati, oyoq holatini to‘g‘ri tanlash, yugurish maromining rivojlanishi va ta’sirdan so‘ng harakatning davom etishi muhim ahamiyatga ega. Futbol zarbasini bajarishda taktik vazifalar, turli o‘yin vaziyatlari harakatning alohida elementlari va detallarini bajarish tamoyiliga asoslanadi.

To‘pni olib yurishda yuqori sifatli o‘zlashtirish maqsadida quyidagi ko‘rsatmalardan foydalanish zarur:

1. To‘pni olib yurish oyoq bilan to‘pni muloyim, ketma-ket surib borishlar bilan amalga oshiriladi.

2. Oyoqning to‘p bilan aloqa qilish paytidagi o‘yinchining nigohi to‘pga qaratilgan bo‘lib, maydondagi vaziyat periferik ko‘rish

bilan kuzatib boriladi. To'pga oyoqning ikki tegishi orasida o'yinchining nigohi maydonda bir zum (vaziyatni baholash uchun) o'tadi, bu nuqtada uning periferik qarashlari to'pga qaratiladi.

3. Yaqin atrofda raqib bo'lgan hollarda to'pni o'zidan 2 m dan nariga qo'yib bo'lmaydi, agar muhim masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m ga qo'yib yuboradi.

4. To'pni raqibdan uzoqroqda oyoq bilan olib, to'pga bo'lgan yondashuvlarni tana va qo'llab-quvvatlovchi oyoq bilan yopib qo'yib.

5. To'pni to'xtatish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

Simulyasiya to'psiz to'xtaydi.

1. O'yinchi kerakli pozitsiyani egallagach, sherigi to'pni bir qo'li bilan shunday tashlaydiki, u erdan sakrab chiqadi va aynan o'yinchi oyog'ining qabul qiluvchi yuzasiga uriladi.

2. Ikkinchi pog'ona erdan keyin sherik tomonidan tashlangan to'pni to'xtatish.

3. Shumashqlar, faqat birinchi pog'ona so'ng to'pni to'xtatish.

4. Xuddi shu mashq, faqat o'yinchi oldinga yugurayotganda to'pni to'xtatadi (sharik "qisqa" to'pni tashlaydi).

5. 90° burilish bilan to'pni to'xtatish-birinchi ikkinchi so'ng, keyin birinchi pog'ona keyin

1.5. To'p uzatishlar

To'p uzatishlar-o'yinchilarning harakatlarini o'yin haqidagi

yagona rasmga bogʻlab, futbolchilarni jamoaga birlashtiruvchi mexanizmlardir. Ular asosan oʻyin tempini belgilaydi, kombinatsion oʻyin mohiyatini tashkil etadi, muhim masofalarni erkin bosib, ham hujum, ham mudofaa xarakteridagi muammolarni hal qilish imkonini beradi.

Toʻp uzatishlar masofa, yoʻnalish, trayektoriya va xarakteri bilan ajralib turadi.

Qisqa toʻp uzatishlar (5-10 m). Oʻyinchini qoʻshni bilan birlashtirish, raqib hujumidan ozod qilish va qisqa masofani qoplash imkonini beradi. U yuqori aniqlik bilan ajralib turadi, kuchli zarba talab qilmaydi, qabul qilish uchun qulay, markazda hujumning oxirgi bosqichida ajralmas va shu bilan birga oʻz maqsadiga yaqin xavflidir. Siz bu uzatishni suiisteʼmol boʻlmasligi kerak, bu oʻyin vaqt yoʻqotish va oʻyin surʼatini pasayishiga olib keladi, deb.

Oʻrtacha toʻp uzatishlar (10-20 m). Bu transfer qiymati koʻp oʻyin vazifalarni hal qilish uchun uning universalligi va qobiliyati hisoblanadi. Juda yuqori aniqlikni saqlab qolgan holda, bu transfer makonni bartaraf etish, hujum yoʻnalishini oʻzgartirish va darvozalaringiz xavfsizligini taʼminlash muammolarini hal qilishga yordam beradi. Oʻyinining barcha bosqichlarida qoʻllaniladi. Bu koʻp kuch talab qilmaydi. Uni futbolda asosiy deb hisoblash mumkin.

Uzoq masofaga toʻp uzatishlar (ustidan 20 m). Uning asosiy maqsadi fazoni yengishdir. Odatda, u toʻpning yuqori trayektoriyasi bilan ajralib turadi va toʻpning moʻljallangan manzilga deyarli erkin

uchib ketishiga imkon beradi. To'pni markazdan yonga, chetidan chekkaga va yondan markazga uzatishda samarali. Ayniqsa, hujumlarning so'nggi bosqichida muhim ahamiyatga ega.

Undan ko'pincha himoyachilar (to'pni hujum chizig'iga yo'naltirish yoki hujum golini himoya qilish maqsadida) va ekstremal hujumchilar (to'pni markazga yoki zarba zonasiga uzatish uchun) foydalanadilar. Uzun uzatmalarning kamchiligi- to'pning uzoq uchish vaqti va nisbatan past aniqlikdir.

Futbol o'yinida turli yo'nalishdagi to'p uzatishlar.

Bo'ylama. Makonni engish uchun eng samarali. Shu bilan birga, bu muammoni hal qilishda uzoq va yuqori uzatish ajralmas hisoblanadi. To'pni faol bo'sh joyda o'ziga "taklif" qilgan sherigiga uzatishda yoki qaytarma (Manzilsiz) uzatmali darvoza xavfsizligini ta'minlashda ishlatiladi. Bu o'yin tempini oshirishga yordam berishi mumkin. Kamchiliklarga to'pni noqulay (deyarli har doim kurashda) qabul qilish kiradi.

Diagonal. Bu vazifalarni bir qator hal qilish imkoniyatiga ega: oraliq engish uchun, hujum yo'nalishini o'zgartirish, birlashmasidan qilish, maqsadingizni xavfsiz. Sherik tomonidan to'pni qabul qilish uchun qulay (qabul qiluvchiga maydonning muhim qismini ko'rish va keyingi harakatlar uchun variantni tanlash imkonini beradi). Diagonal uzatmani har qanday futbolchilar qabul qilib olishda qulaylik sezadilar.

Yonga (poperok). Nisbatan samarasiz, chunki hujumchilarni oldinga - raqib darvozasi tomon harakatlantirish muammosini hal qilmaydi, o'yin tempini keskin pasaytiradi, to'pni ushlashda esa

himoyadan bir guruh futbolchilarni uzib qo'yishi yoki hujum maqsadiga real xavf tug'dirishi mumkin. SHuning uchun mudofaa zonasida transchegaradan foydalanish tavsiya etilmaydi. So'nggi yillarda futbolimizda keng qo'llanilmoqda. Uning mashhurligi oshdi, chunki ikki-uch hujumchi odatda to'rt himoyachiga qarshi o'ynaydi. Bu kuch muvozanati bilan esa himoyachilar to'pni nazorat qilishlari oson.

To'p uzatishlarlar nafaqat oldinga, balki orqaga ham o'z maqsadiga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda bundayTo'p uzatishlarzarur va foydali. Misol uchun, agar o'yinchi to'pni oyoqlarda olgan bo'lsa-da, darhol raqib tomonidan to'sib qo'yilgan bo'lsa, bu vaziyatda eng yaxshi variant-to'pni ehtiyotkorlik bilan tasarruf etadigan erkin sherikga qaytarishdir. O'zingizdagi qiyin vaziyatdan chiqib ketishga urinishdan ko'ra oldinga bir qadam va ikki qadam tashlagan ma'qul.

To'p uzatishlarlar nafaqat oldinga, balki orqaga ham o'z maqsadiga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda bundayTo'p uzatishlarzarur va foydali. Misol uchun, agar o'yinchi to'pni oyoqlarda olgan bo'lsa-da, darhol raqib tomonidan to'sib qo'yilgan bo'lsa, bu vaziyatda eng yaxshi variant-to'pni ehtiyotkorlik bilan tasarruf etadigan erkin sherikga qaytarishdir. O'zingizdagi qiyin vaziyatdan chiqib ketishga urinishdan ko'ra oldinga bir qadam va ikki qadam tashlagan ma'qul.

To'p uzatishda to'p trayektoriyasi xususiyati.

Pastlab to'p uzatish. Eng yaxshi usul hisoblanib undan keyin to'pni qabul qilish kuch talab qilmaydi. To'pni pastlatib uzatish

uchun o'yinchi to'pni sherigining joylashuvi va harakat yo'nalishini raqibning xavflilik darajasini inobatga olib oyoqning turli qismlarida to'p uzatishni amalga oshiradi.

Yuqorilatib to'p uzatishlar. To'pni asosan uzoq masofaga uzatish kerak bo'lganda raqiblar joylashuvini inobatga olib ya'ni bir necha o'yinchilarni ortda qoldirish imkonini beradi. Yuqori to'p uzatishni hamma joyda kuzatish mumkin, chunki u ko'plab taktik muammolarni hal qilishga yordam beradi.

To'p uzatish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan namunaviy mashqlar.

1. 5-10 metr masofada to'p uzatishlar. (oyoq yuzasi ichki va tashqi qismlarida).

2. 5-10 metr masofada xavlatib oyoqning turli qismlarida to'p uzatishlar.

3. 15-20 metr masofada oyoqning yuza qismida barierlar orasidan o'tkazib uzatishlar.

4. 30-40 metr masofada turli usullarda uzatishlar. Masofa o'rtasiga murabbiy joylashadi va to'p trayektoriyasini turli usullarini aytadi, sheriklar uni amalga oshiradilar.

5. Standart vaziyatla (burchak yoki burchakka yaqin nuqtadan jarima maydonidagi sherigiga to'p uzatishlar. Bunda to'pni tezligi balandligi va trayektoriyasini o'zgartirib bajarishga e'tibor berish lozim.

1.6. Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil

etadi. Fintlar raqib qarshiligini engish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: "qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 16-rasmda berilgan.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqichajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi aslniyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bos-qichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. SHu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik muloha-zalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish

tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

“Qochib qolish” finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat amplitudasi keng bo'lishini, demak, raqibancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini ta'minlaydi.

Tashlanib “qochish”. Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida deysinib, oldinga – chapga41ila odim bilan tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga etib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tibketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. SHunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga – o'ng tomonga

yoʻnaltiradi.



16-rasm. Oyoqni toʻp ustidan oʻtkazib aldash

17-rasm. Tashlanib aldash

Oyoqni toʻp ustidan oʻtkazib “qochish”. Bu fint koʻpincha raqib orqadan hujum qilganda qoʻllaniladi (16-rasm). Toʻpni egallab turgan oʻyinchi tayyorlov harakatlarida oʻzini yon tomonga ketmoqchiday koʻrsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, oʻng oyogʻini chalishtirib toʻp ustidan oʻtkazadi-da, chap tomonga tashlanadi.

Orqadan hujum qilayotgan raqib toʻpni koʻrmaydi. Oʻyinchi ergashib u ham chapga tashlanadi. bilan shu paytda toʻpni egallab turgan oʻyinchi tezlik bilan oʻngga aylanib, toʻpni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olgʻa yoʻnaltiradi-da, keyin oʻyindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

Toʻpni “tepib” fint qilish. bilan shu fintni baja-rishning baʼzi xususiyatlarini koʻrib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib roʻparadan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan boʻlsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq

orqaga tortiladi.

Bunday holat to‘p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko‘rgan raqib to‘pni tortib olishga yoki to‘p uchib o‘tishi kerak bo‘lgan zonani to‘sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan vato‘xtatib qo‘yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi.

O‘yindagi vaziyat, sheriklaru raqiblarining turishi, qarshilik ko‘rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o‘ngga, chapga yokiorqaga qochibketiladi. Bordinyu, to‘p uzatilgan bo‘lib, sheriklardan biri to‘pning harakat yo‘lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo‘lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to‘p ochiq turgan sherikka o‘tkazib yuboriladi.



18-rasm.

To‘pga bosh bilan “zarba berish” finti.

To‘pga kalla “urib” fint qilish. Tayyorlov bosqichida to‘pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (18-rasm).

To‘p olayotgan o‘yinchining oldida yoki yon tomonida bo‘lgan raqib buni ko‘rib, zarba berilishini kutib to‘xtaydi yoki to‘p uchib ketishi kerak bo‘lgan tomonga harakatlanadi. O‘yinchi kallaurish o‘rniga uz taktik rejasini amalga oshirib, to‘pni ko‘krak bilan to‘xtatadi yoki to‘pni tegmay o‘tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to‘pni egallab oladi.

To‘pni oyoqda “to‘xtatib” fint qilish. To‘pni oyoqda to‘xtatib qilinadigan aldash harakati to‘p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To‘p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelibolib qo‘yishgaharakat qilganda, to‘pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan “to‘xtatish” finti ishlatiladi.

Birinchi holda to‘p olib ketilayotganda, o‘yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyog‘ini to‘p ortiga yaqin qo‘yib, uni raqibdan uzoqroq oyog‘ining tagcharmi bilan bosib qoladi. Go‘yo to‘p bilan birgato‘xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to‘p olg‘a tomon sekingina tepiladi-da, bilan olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to‘pni to‘xtatayotganga o‘xshash harakat qilinadi (19-rasm). O‘yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to‘p ustiga qo‘yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo‘nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to‘pni uzatgandan keyin “to‘xtatib” aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o‘tib, to‘xtatuvchi oyoq to‘p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to‘pni qabul qilib olayotgan

o'yinchiga hujum qiladi. Shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-yu, 180° ga burilib, to'pni egallab oladi.



19-rasm. To'pni to'xtatib fint qilish.

To'pni ko'krak bilan "to'xtatib" fint qilish. To'pni ko'krak bilan "to'xtatib" aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rnigato'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.

To'pni olib yurishda yuqori sifatli o'zlashtirish maqsadida quyidagi ko'rsatmalardan foydalanish zarur:

1.To'pni olib yurish oyoq bilan to'pni muloyim, ketma-ket surib borishlar bilan amalga oshiriladi.

2.Oyoqning to'p bilan aloqa qilish paytidagi o'yinchining nigohi to'pga qaratilgan bo'lib, maydondagi vaziyat periferik ko'rish bilan kuzatib boriladi. To'pga oyoqning ikki tegishi orasida

o'yinchining nigohi maydonda bir zum (vaziyatni baholash uchun) o'tadi, bu nuqtada uning periferik qarashlari to'pga qaratiladi.

3.Yaqin atrofda raqib bo'lgan hollarda to'pni o'zidan 2 m dan nariga qo'yib bo'lmaydi, agar muhim masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m ga qo'yib yuboradi.

4.To'pni raqibdan uzoqroqda oyoq bilan olib, to'pga bo'lgan yondashuvlarni tana va qo'llab-quvvatlovchi oyoq bilan yopib qo'ying.

1.7. To'pga zarba berish.

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli trayektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

To'pni tepish har xil pozitsiyalardan — yugurishda, sakrashda, burilishda, yiqilishda, statsionar yoki harakatlanayotgan to'pga bajariladi.

Barcha hollarda o'yinchi oyoq bilan to'p orasidagi aloqa nuqtasini aniqlash uchun zarba berishdan oldin to'pga diqqat bilan

qarash kerak. Zarbadan oldingi soʻnggi qadam iloji boʻlsa biroz kattaroq qilib qoʻyiladi, buning uchun yordamchi oyoq biroz oldinga oshiriladi va toʻp tomonga joylashtiriladi. Siltanish amplitudasini oshirish uchun tepuvchi oyoq tizza boʻgʻimida bukilib, orqada qoladi (kechikadi). SHundan soʻng u keskin harakat bilan oldinga olib chiqiladi va taʼsirdan oldin tizza boʻgʻimida boʻladi. Tepish vaqtida oyoq tarang holatda boʻladi va toʻpdan keyin biroz oldinga oshiriladi.

Toʻpga oyoq bilan zarba berish.

Toʻpga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, oʻrta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz toʻrgan toʻpga, shuningdek turli yoʻnalishlarda dumalab va uchib kelayotgan toʻpga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrabortib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan toʻp tepish yoʻllari juda xilma-xil boʻlishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish koʻp usullar uchun asosiy harakat fazalarini ajratib koʻrsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroqhar gal yugurib kelayotganda, toʻpni oldindan oʻylabqoʻyilgan oyoq bilan tepadigan qilib moʻljall olish kerak. Bunga eng soʻnggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa boʻladi. YUgurish qadamlarining oʻrtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150

sm ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni erga qo'yish. YUgurishning so'nggi qadami vaqtida ortki depsinishdan keyin judamuhimkichik fazaiyro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish piro-vardida keraklixa kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha etib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni erga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi.

Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab

oyoqning massasi kichikroqqismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning "qattiq richagga" aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak.

Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning

harakat yoʻnalishi ham koʻp jihatdan surib borish yoʻnalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga oʻtish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olgʻa tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida boʻlgan gavdaning ogʻirlik markazioʻqi oyoq harakati tomonga koʻchadi.

Shu tariqa keying harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan toʻp tepishning koʻp usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qatʼiy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan toʻp tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar koʻpincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda vamushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, toʻp tepishning bir qancha usullari texnikasida baʼzi spetsifik xususiyatlar ham bor.

Toʻp trayektoriyasi xususiyatlari.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va oʻrta masofaga toʻp uzatishda, shuningdek, moʻljalga yaqin masofadan tepilayotganda qoʻllaniladi. Shunday zarba berish texnikasining baʼzi xususiyatlarini koʻrib chiqamiz (20-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, toʻp va moʻljal taxminan bir chiziqda boʻladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish soʻnggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi.



20–rasm.
Oyoq kaftini ichida zarba berish.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to‘pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo‘ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga torti-lishi maksimal darajaga etmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo‘ladi. Bu esa tos son bo‘g‘imining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini bo‘g‘im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo‘lgan supinatsiyasini yo‘q qilib qo‘yishi bilan bog‘liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish “o‘rtacha” va “uzun” uzatishlarda, darvoza bo‘ylab “o‘qdek” uzatib berishlar va hamma

masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi. Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi.

Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past trayektoriya bo'ylab uchadi.



21.rasm.

To'pni oyoq yuzasining ichki qismida zarba berish.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi

ko‘p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o‘xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi



22-rasm.
Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan zarba berish.

Yugurib kelish chizig‘i, to‘p va nishon taxminan bir chiziqda bo‘ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat‘iyan sagittal (old- orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning to‘voni to‘pning yon tomoniga qo‘yiladi – bunda oyoq bilan to‘p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to‘p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko‘tariladi. To‘p bilan tizza bo‘g‘imini birlashtirib turuvchi shartli o‘q zarba paytida qat‘iyan vertikal bo‘ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

To‘p bilan oyoqning to‘qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi

hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi.

Biroq oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan boʻlishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq ogʻrishi va lat eyishi mumkin. Buesa ehtiyot tormozlanish oqibatida koʻpincha harakat amplitudasining oʻzgarishiga, zarba kuchi-ning kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng koʻp qoʻllaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi oʻxshash boʻlib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida bolder bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (23-rasm).



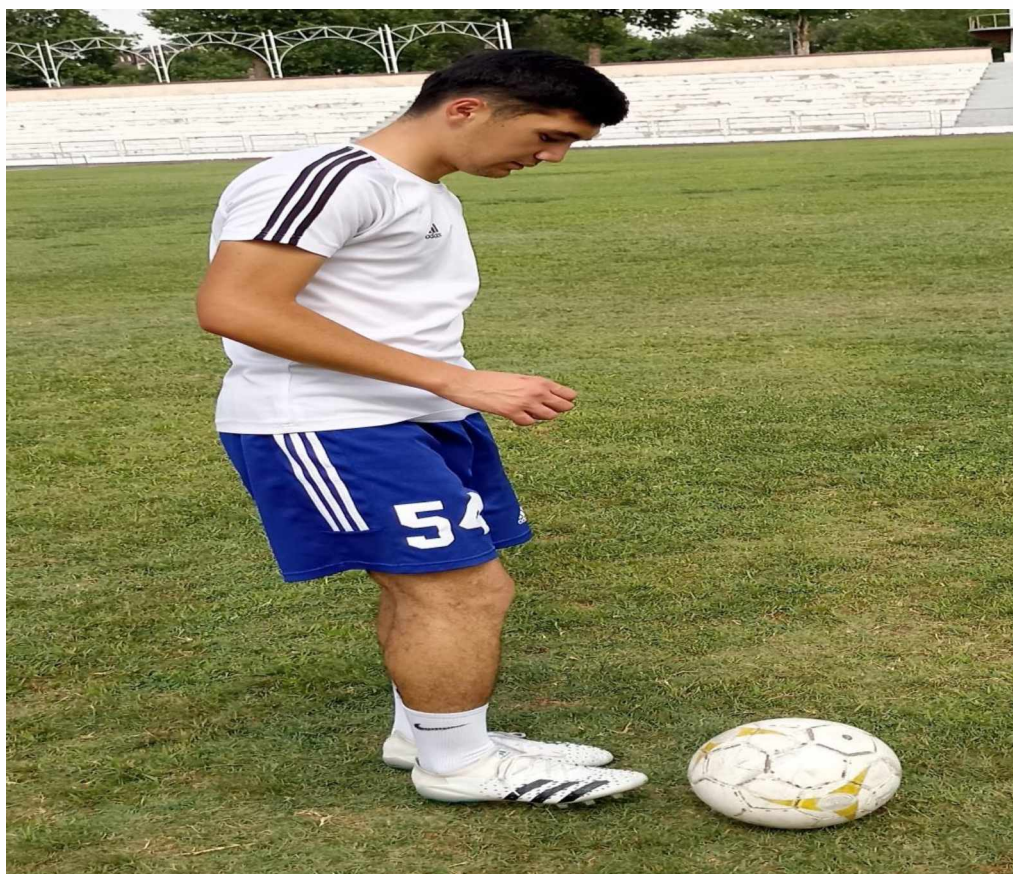
23 - rasm.
Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish.

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (26-rasm).

Tepish paytida yugurib kelish ham, toʻp va nishon ham bir chiziqdaboʻladi. Yugurib kelganda soʻnggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam boʻlgani uchun bu

usulda, ayniqsa to‘p yumalab kelayotgan bo‘lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.



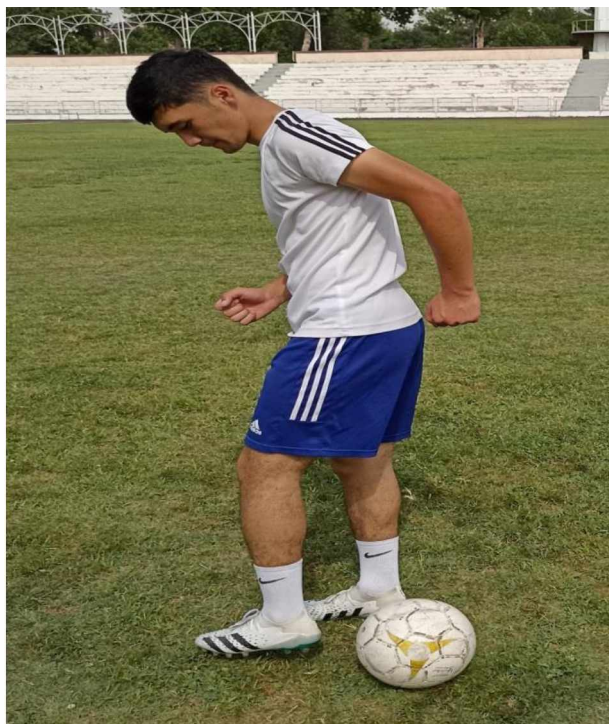
24-rasm.
Oyoq uchi bilan zarba berish.

Tovon bilan tepish o‘yinda kamroq qo‘llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to‘p yoniga qo‘yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to‘p ustidan oldinga uzatiladi (25-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqagakeskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo‘lib, oyoq kafti erga parallel turadi.

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (26-rasm). O‘ng oyoq bilan shunday

zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoqharakati tormozlanadi.



25. rasm.
Tovon bilan zarba berish.



26.rasm. Tovon bilan
“kesishtirib” zarba berish.

To'pni tayanch oyoq to'voni bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15sm nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab

tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil boʻladi.

Dumalab kelayotgan toʻpni tepish. Dumalab kelayotgan toʻpni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qoʻllaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan toʻpni tepishdagi harakatlardan farqqilmaydi. Asosiy vazifa oʻz harakati tezligini toʻp harakatining yoʻnalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. Toʻpning quyidagi asosiy harakat yoʻnalishlari bor: oʻyinchi nari ketish, oʻyinchi roʻpa-rasidan, yon (oʻng va chap) tomondan, shuningdek shu yoʻnalishlar oraligʻidan kelish.

Tayanch oyoqni erga qoʻyish, yaʼni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yoʻnalishlarga qarab belgilanadi. Oʻyinchi nariga dumalab ketayotgan toʻpni tepishda tayanch oyoq toʻpdan nariroq oʻtkazilib, uning yon tomoniga qoʻyiladi. Roʻparadan dumalab kelayotgan toʻpni tepishda tayanch oyoq toʻpga etib bormaydi. Agar toʻp yon (oʻng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan boʻlsa, uni toʻpga yaqinroq oyoq bilan tepgan maʼqul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni toʻpdan qancha oraliqda qoʻyish toʻpning harakat tezligiga bogʻliq boʻlib, buni zarba berish harakati vaqtida toʻp tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib moʻljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi. Uchib kelayotgan toʻpni tepish. Uchib kelayotgan toʻpni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari toʻpning harakati

trayektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi.

Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.



**27.rasm.
Burilib zarba berish.**

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (27-rasm).

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizonta tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, erga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.



28-rasm.
Boshdan oshirib zarbaberish.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib

kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (28-rasm).

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi.

Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish trayektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq trayektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan erga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun "qaychi" qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (28-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushibkelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak erga tegadi.

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u erdan salgina

sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismi bilan bajargan maʼqul (29-rasm). Bunda toʻp erga tushadigan joyni toʻgʻri moʻljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qoʻyish juda muhim. Zarba berish harakati toʻp erga tekkungacha boʻlgan paytdan boshlanadi. Zarbaning oʻzi esa bevosita toʻp erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qatʼiyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab choʻzilgan) boʻladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq toʻp chizigʻidan anchagina oraliqda qoʻyilgan boʻlib, “qiyin” toʻp tepiladigan boʻlsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.



29-rasm.
Yarim uchish holatida zarba berish.

To'pga kalla bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, taektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavdani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki

holatga oʻxshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak boʻladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan toʻpni, moʻljal qilinadigan nishonni koʻrib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab boʻladi.

Oʻyindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qoʻllaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda oʻyinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyogʻini bukib, gavda ogʻirligini shu oyoqqa oʻtkazadi. Qoʻllar tirsakdan sal bukilgan boʻladi (33-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni toʻgʻrilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olgʻa tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning ogʻirligi oldindagi oyoqqa oʻtkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (30-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi boʻladi.

Tirsagi sal bukiladi va qoʻllar koʻkrakkacha shiddat bilan koʻtariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga

yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi. To‘pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo‘ljal qilish kerak. To‘pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o‘tayotgan paytda bajarish lozim.



30-rasm.
Peshonaning o‘rtasi bilan zarba berish.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo‘lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to‘pning uchish trayektoriyasini o‘zgartirish kerak bo‘lganda qo‘llaniladi (31-rasm).

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo‘ljal qilingan tomonga (ko‘pincha 90° gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi.



31-rasm.
Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish.

Oyoqlar uchida burilish qulayroq. SHunda sakrash peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda deysingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarnikerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (32-rasm).



32- rasm.
Peshonaning chekkasi bilan zarba berish.

Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida deysingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontaltekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskinqisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan

butunlay farqqiladi (33-rasm).



33.-rasm.
Yiqila turib bosh bilan zarba berish.

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so‘nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to‘p bilan to‘qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O‘yinchi erga parallel uchib boradi. Qo‘llar tirsakdan bukilgan. To‘pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to‘pga o‘tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo‘nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo‘ladi. Chakka bilan zarba berishda to‘p ko‘pincha sirpanib ketib, uning trayektoriyasi butunlay o‘zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza erga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

60-100 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga etish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

Zarba berish texnikasini yuqori sifatli o'zlashtirish maqsadida quyidagi ko'rsatmalardan foydalanish zarur:

1. To'pga zarba berish xarkatlarini bajarishda raqib qarshiligini o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirib amalga oshiriladi.

2. Zarba berish harakatlarini bajarishda darvozagacha bo'lgan bo'lgan masofani anglagan xolda oyoqning turli qismlarida zarba berish bajariladi.

3. Yaqin atrofda raqib bo'lgan hollarda to'pni o'zidan 2 m dan nariga qo'yib yuborgan xolda , agar muhim masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan uzoqlashtirib jarima maydoniga kirib qulay vaziyatda zarba berishkerak.

4. To'pni turli usullarda ya'ni yiqila turib sapchigan to'pga va darvozaga teskari holatlarda zarba berishga urinish lozim.

5. Agar vziya taqazo etgan holatlarda jarima maydoni tashqarisida oyoqningyuza qismida zarbalar yo'llash.

1.8. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olibketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash

qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k.ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib quyishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum sur'ati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 35-rasmda berilgan.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (34-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Etish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat

qilganda esa oyoq kafti 67ilan to‘p yo‘li to‘siladi va uning harakat yo‘nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to‘pni olib qo‘yish o‘yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo‘lgan to‘pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to‘p ko‘proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo‘yiladi. Hujum qiluvchi o‘yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O‘yinchi o‘t ustida sirpanib borib, to‘p yo‘lini to‘sib qo‘yadi yoki uni tepib yuboradi.



34-rasm. To‘pni sirpanib (a, b), (d) oldinga tashlanib olib qo‘yish.

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to‘pni olib qo‘yish o‘yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To‘pni boshqarayotgan o‘yinchiga o‘yin masofasida faqat elka bilan raqibning elkasiga

turtishga ruxsat etiladi (36-rasm). Faqat to‘pni olib qo‘yish maqsadida turtish mumkin bo‘lib, bu hech qachon qo‘pol va xavfli tarzda bo‘lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun elka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



35-rasm.
To‘pni yelka bilan turtib olib quyish.

To‘pni olib qo‘yishni sifatli o‘zlashtirish maqsadida quyidagi ko‘rsatmalardan foydalanish zarur:

1. To‘pni olib qo‘yishda raqibning joylashuviga qarab vaziyatni baxolash. Bunda zaruratga qarab qisqa vaqt ichida olib qo‘yishga urinish lozim.
2. Futbolchilarga ularning asosiy oyoqlariga emas keyingi oyoqda to‘pni oddiy va murakkab vaziyatlarda olib qo‘yishni bajarish lozim.
3. To‘pni olib qo‘yish harakatida makonni xis qilishga oid kordinatsion vositalarni qo‘llashga e‘tibor qaratish.

4. To'pni tashlanib, sirpanib, yelka turtib olib qo'yish harakatlarini yakkama yakka holatda beriladigan mashqlarni anaerob yo'nalishga moslashtirib qo'llash.

1.9. To'pni tashlash

To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajara-digan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgila-nadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga etkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, elka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (36-rasm).



36-rasm.
To'pni tashlab berishda qo'l
panjalari holati.

37-rasm.
To'pni yon chiziq ortidan
tashlab berish.

To'pni tashlash 37-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. SHungabinoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi. Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

1.10. Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin

texnikasidan tubdan farqqiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni olib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

To'pni olib olish.

To'pni olib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qanday-ligiga

qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (39-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar erga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.



38-rasm.
Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish.

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi.



39-rasm.
Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish.

Tizzasi anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kaftito'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (39-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi,

oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish trayektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavgani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



40-rasm. To'pni yuqoridan ilish

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yontomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

Toʻpni yuqoridan ilib olish oʻrtacha trayektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan toʻplarni egallab olish uchun qoʻllaniladi

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qoʻllarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan boʻlib, “yarim aylana” singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq boʻlmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).

Ishchi bosqichda toʻpning qoʻlga tegishi paytida bar-moqlar uni sal oldindan – yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi.



41-rasm.
Toʻpni sakrab turib
yuqoridan ilish.



42-rasm.
Toʻpni yon tomondan ilish.

Barmoqlarning soʻndiruvchi harakati va qoʻllarning bukilishi

hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi. O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

Baland to'plarni, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (42-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan biroyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqdadeysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, erga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (46- rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalardeyarli parallel, barmoqlarsal yoziq va yarimbukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan,

aniq, goho esa juda qattiq yo‘naltirilgan to‘plarni qo‘lga kiritishning samarali vositasidir. To‘p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog‘idagi to‘pni olib qo‘yishda qo‘llaniladi.

Yiqila turib to‘p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo‘lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to‘plarni ilib olish uchun qo‘llaniladi (43-rasm). Tayyorlov bosqichida to‘p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To‘pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og‘irlik marka-zining o‘qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo‘llar to‘p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Erga tushish bunday tartibda bo‘ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son vagavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo‘llar to‘p yo‘lini to‘sib chiqadi.



43-rasm. To‘pni yiqilib ilish.

Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to‘p ilib olish yiqilmay ikki qo‘llab yuqoridan ilishda qanday bo‘lsa, shunday. Darvozabon g‘ujanak bo‘layotganda qo‘llarini bukib, to‘pni

ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavgani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi.

Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinishkuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavgda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq Yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish trayektoriyasi past, er bilan parallel bo'ladi.

To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda erga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavgda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib kolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va trayektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'nal-tirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda etib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

To'p harakatining yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan

yoxud bir yoki ikkala qoʻlni musht qilib toʻp qaytarib yuboriladi.

Yakunlovchi bosqichda toʻpni yiqila turib ilishdagi harakatlarga oʻxshab gʻujanak boʻlib yerga tushiladi.

Toʻgʻridan gʻizillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan toʻplarni toʻsib qolayotganda, darvozabon raqib oʻyinchilari bilan kurashda toʻpni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun toʻpni u bir yoki ikkala qoʻlni musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan toʻp qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: elkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qoʻlni elkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (44-rasm).



44-rasm.
Toʻpni mushtum bilan urib yuborish.



45- rasm.
Toʻpni mushtumlar bilan urib yuborish.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qoʻl yuqori

ko‘tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo‘lning keskin to‘g‘rilanishi hisobiga zarba beriladi. To‘pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o‘rta suyagi bilan beriladi.

To‘pni ikkala qo‘lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo‘ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo‘llar ko‘krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo‘lni baravariga to‘g‘rilab, mushtlar bilan to‘pga zarba beriladi

To‘pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo‘lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to‘p qaytarish darvozabonga baland to‘plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko‘tarilishning eng yuqori nuqtasiga etganda boshlanadi. Erga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

To‘pning qo‘ldan sirg‘anib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barchahollarda to‘pga mushtning o‘rta qismi bilan zarba berish kerak.

To‘pni tepadan oshirib yuborish

Darvozaga uchib kelayotgan to‘pni yuqori to‘sin ustidan o‘tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland trayektoriyada uchib kelayotgan to‘p tepadan oshirib

yuboriladi.

Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Yetish qiyin bo'lgan to'plar yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi.



46-rasm.
To'pni tepadan oshirib yuborish.

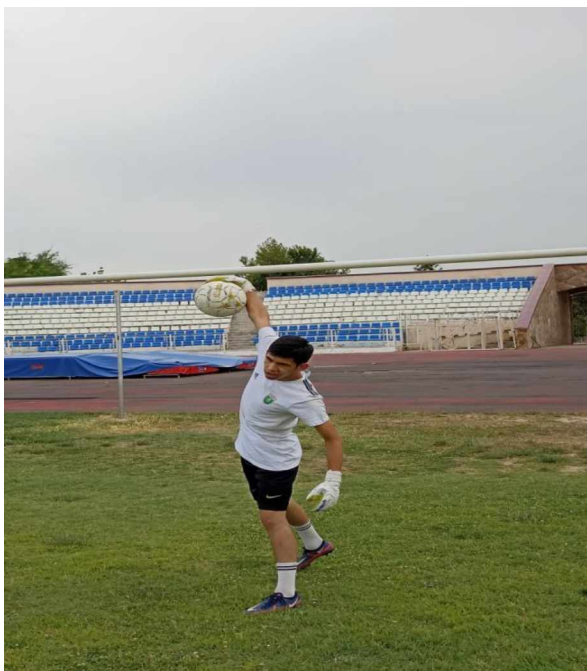
Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, trayektoriyasini o'zgartiradi. To'pnikaftlarbilantepadanoshiribyuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga etkazib, yo'lini to'sish va trayektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan

ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo‘naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to‘pning uchish trayektoriyasi o‘zgartiriladi.

To‘pning uchish yo‘nalishi va darvozabondan ungacha bo‘lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to‘pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

To‘pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to‘pni ko‘pincha tashlab beradilar, chunki bunda to‘pni tepgandagidan ko‘ra aniqroq yo‘naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismoniy tayyorgarligi va a‘lo darajada ratsional texnikasi bo‘lgan darvozabon to‘pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.



47-rasm. To‘pni yuqoridan tashlab berish.



48-rasm. To‘pni yon tomondan tashlab berish.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo‘llab, ahyon-ahyonda ikki

qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli trayektoriyada, anchagina masofaga va etarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (47-rasm).

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi.

To'pni past trayektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar ancha-gina bukilib turadi (48-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.

Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi erda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavnani burishdan boshlanadi. SHundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadida, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa etib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (49-rasm). Tayyorlov

bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda To‘p tutgan qo‘l yon tomonga – orqaga.



49-rasm.
To‘pni pastdan tashlab berish.

Keyin darvozabon qo‘lini orqaga tortib, tana og‘irligini oldindagi oyog‘iga o‘tkazadi. To‘p tutgan qo‘l erga parallel tarzda olg‘a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to‘p qo‘ldan tushib, mo‘ljal tomon otilib ketadi.

To‘pni ikki qo‘llab tashlash ko‘pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko‘p jihatdan yon chiziqning narigi yog‘idan to‘p tashlashdagi harakatlarga o‘xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to‘p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to‘p tashlashiga aloqador emas.

Darvozabon texnikasini sifatli o‘zlashtirish maqsadida quyidagi ko‘rsatmalardan foydalanish zarur:

1. Darvozabonlarni mashg‘ulot jarayonlarini asosan jarima

maydonida o‘yin vaziyatini modellashtiruvchi vositalarni qo‘llash.

2. Burchak to‘plamiga qarab harakatlarining umumiy bosimini yuzaga keltirish.

Bob bo‘yicha savollar.

1. Texnika deganda nimani tushunasiz?
2. Texnika qanday asosiy bo‘limlarga ajratiladi?
3. Harakatlanish texnikasiga nimalar kiradi?
4. Yugurish usullarini aytib bering?
5. Darvozabonning texnik harakatlariga nimalar kiradi?

II BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakat-larini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak. Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakat-larining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidolari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan o'quv-mashg'ulot jarayoni sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidolari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi:

a) jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlari;

b) jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;

c) o'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi; "Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega;

d) o'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'grisidagi ma'lumotlar;

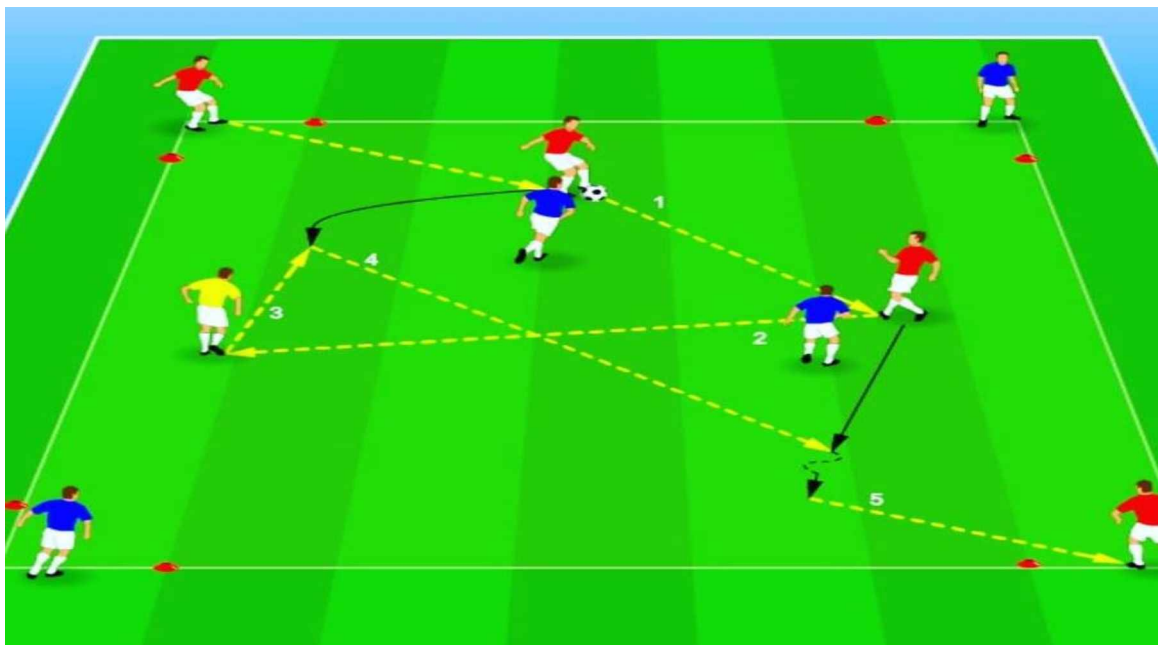
e) o'yin qoidalarini bilish;

f) jarohat olish, o'yindan chetlatish va boshqa tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

g) o'yinchilarning almashtirilishi;

h) o'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;

i) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.



50-rasm.
O'yindagi taktika.

2.1. Maydon o'yinchilarining taktik tayyorgarlik vazifalari

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin:

1. O'yinga ta'sir etuvchi bir nechta omillar va vaziyatlar taktik rejaga kiritilishi lozim, ya'ni jamoa uchun matchning oldindan o'ylangan taktik rejasi o'yinchilarning bilimlari va qobiliyatlariga mos darajada tuzilishizarur.

Misol. O'smir jamoalardan birida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida tebranib turgan edi. O'yinchilar charchamagunga qadar ularning o'yindagi kayfiyatga juda yaxshi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq o'ynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasi barbod bo'ladi.

2. O'yinga ta'sir ko'rsatuvchi omillar darajasini oshirish o'ylangan o'yin rejasining bajarilishiga yordam berishi lozim. Oldingi misolga asoslanib tahmin qilish mumkinki, o'ylangan o'yin rejasini bajarish davomida texnik, taktik, amaliy va nazariy mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ko'proq qo'llanilishilozim.

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqlik bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratishi zarur. Bu yerda nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki o'quv-mashg'ulot jarayonlari paytida erishilgan

yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu erda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishim mumkin.

4. Taktik o'rgatish va o'yinchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy hamda ruhiy farqlarni hisobga oladigan individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar:

1) taktik malakalar, jismoniy qobiliyatlar, aqliy va emotsional sifatlarni takomillashtirish;

2) o'yinni (uning alohida lavhalari, o'yindagi qarorlarni) takomillashtirish;

3) o'yin tizimlariga o'rgatish, ularni yodolish;

4) matchga tayyorlanish.

Texnik malakalar rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Yosh futbolchilarning texnika malakalarini rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan ma'lumki, yosh futbolchilarni texnika usullariga o'rgatish natijalari bir xilda emas. Tafovut texnika usullarining o'yinchilar tomonidan qay tarzda egallanishi va qo'llanilishida namoyon bo'ladi.

Shu narsa aniqlanganki, bo'sh zarbaga ega bo'lgan o'yinchilar to'pni qabul qilib olish, uni olib yurish va aldashlarda yuqori texnikani namoyish qiladilar, kuchli zarbaga ega bo'lgan futbolchilar esa ko'pincha bu usullarni yomon bajaradilar. Turli

xildagi aldamchi harakatlarni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarning to'pni olib qo'yishdagi tajribasizligi amalda kuzatilgan. Yoshlik davrida tomir otgan yomon odatlar, yomon texnika kelgusida o'yinchilarda to'g'ri malakalarning hosil bo'lishiga halaqit qiladi. Shu tarzda texnikadagi bilimlari turlicha bo'lgan futbolchilar shakllanadi. Ular faqat o'zlari yaxshi bajara oladigan usullarnigina ishtiyoq bilan amalda qo'llaydilar. Buning hammasi ularning faoliyat doirasini kamaytiradi, jamoaning taktik imkoniyatlarini cheklaydi va uning natijalarini pasaytiradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda bugungi fut- bolning xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Bu xususiyatlar qanday?

1. Futboldagi sur'at tezlashgan, demak, futbolchilar o'yin davomida texnika usullarini yanada tez va sifatli bajarishlari lozim.

2. Oxirgi yillarda futbolda kuchli yakkama-yakka olishuv diapazoni ancha kengaydi. Shuning uchun o'yin texnika usullarini shiddatli va kuchli kurash olib bor vaziyatidabajaradi.

3. Musobaqalar paytida turli xildagi o'yin variantlari qo'llanilmoqda va yoshlik chog'idanoq egallangan texnika malakalarini oqilona qo'llashga qodir bo'lgan futbolchi ularni to'liq ro'yobga chiqara olishimumkin.

4. Natijada sportchilar har bir texnika usulining egallab olishi zarur. Agar faqat yuzaga kelgan yoki majburan orttirilgan o'yin ampuasini hisobga olgan holda futbol texnikasiga o'rgatilsa, bu noto'g'ribo'ladi.

Misol. Jamoada 14 yoshli o'yinchi himoyachi bo'lganligi

sababli, uni asosan bosh bilan o'ynash, zarba berish va to'pni olib qo'yishga o'rgatishgan. Ikki yildan so'ng tezkorligi va manyovr qilishni bilganligi sababli, uni hujumchi sifatida qo'llashmoqchi, lekin to'pni mohirlik bilan egallay olmasligi va, ayniqsa, unda aldamchi harakatlarni bajarish malakasining yo'qligi bunga to'sqinlik qiladi. Yana bir boshqa misol.

Bolalikdan hujumchi vazifasida o'ynagan o'yinchi katta yoshda to'pni olib qo'yishni ustalik bilan bajara olmaydi: u umuman to'p uchun kurashmaydi yoki uni bilmay bajaradi. Shuning uchun texnika jihatdan qurollanganlik o'rtacha darajada bo'lgan o'yinchilarni o'rgatish va tayyorlash davomida ularni mashg'ulotlar uchun alohida guruhlariga taqsimlash zarur. Bu guruhlarda texnikaga o'rgatish taktika vazifalarini asta-sekin murakkablashtirgan holda amalga oshiriladi.

Misol. Agar yosh futbolchi zarbalarni yaxshi bajarsa uni elementar (oddiy) o'rgatishdan ozod qilish va undagi paydo bo'lgan malakalarni o'yin vaziyatlarini eslatuvchi murakkab sharoitlarda rivojlantirish zarur.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Yosh futbolchilarning turli xil qobiliyatlarini shunday darajada asta-sekin rivojlantirish lozimki, bu keyinchalik ish qobiliyatining yuqori darajada rivojlanishini ta'minlashi zarur. Ko'p yillik tajribadan ma'lumki, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalar, odatda, tezkor, sakrovchan bo'ladilar, lekin ish qobiliyati ularda yetarli darajada emas, harakatlari qo'pol, chaqqonligi

cheklangandir.

Muskulaturasi kuchsizroq bo'lgan bolalar sekin yuradilar, kam sakrovchan bo'ladilar, lekin ular chidamliroq, qat'iyatliroq bo'ladilar, ularning harakatlari hamda o'yindagi chaqqonligi samaraliroqdir. Yosh futbolchilar uchun o'z jismoniy kamchiliklarini o'z vaqtida tushunib yetishlari juda muhimdir, chunki bu kamchiliklarni bartaraf etishga kechikmaslik lozim.

Hozirgi paytda bolalarni futbol to'garaklariga (sektsiyalariga) saralashda to'pni egallash ko'nikmasi hamda o'yindagi chaqqonlikka asosiy e'tibor qaratiladi. Ba'zi mutaxassislarning fikricha, agar bolalarda texnik tayyorgarlik yaxshi bo'lsa, boshqa jismoniy qobiliyatlar faqat e'tiborga olib qo'yiladi; ularning fikricha, hatto yaxshi jismoniy qobiliyatlar yomon texnikaning o'rnini qoplay olmaydi. Ko'p hollarda bunday bolalarni to'garaklarga qabul qilmaydilar. Bu juda noto'g'ridir. Hozirgi kunda o'yin maydonlarining yo'qligi tufayli iqtidorli bolalar kamayib bormoqda. Bizningcha, jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rtadan yuqori bo'lgan bolalarni saralab olish zarur. Ular tegishli darajada o'rgatishdan so'ng yaxshi texnikaga ega bo'lishlari mumkin. O'sib borayotgan jismoniy yuklama yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyatiga muhim darajada tuzatishlarni kiritishni taqozo etadi.

O'yin taktikasi bo'yicha bir qator eslatmalar:

a) jismoniy qobiliyatlar darajasining oshishi sababli oxirgi o'n yillikda shiddatli futbolning o'sish sur'atitezlashdi;

b) har doim shuni nazarda tutish lozimki, bolalarning jismoniy

qobiliyatlarini turli xil uslublar yordamida jismoniy sifatlarga aylantirish mumkin va shart. Yaxshi rivojlangan, kuchli muskulaturaga ega bo'lgan bolalardabirinchi navbatda harakatchanlik, chaqqonlikni shakllantirish, jismonan kuchsiz bolalarda esa, asosan, mushak kuchini asta-sekin oshirib borish zarur;

v) alohida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yaroqli bo'lgan vositalarni bilish juda muhimdir. Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus qobiliyatlari darajasi bugun jamoaning ish qobiliyatini, uning taktik imkoniyatlarini aniqlab berishim mumkin.

Aqliy (intellektual) qobiliyatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Aqliy sifatlarni rivojlantirish deganda nafaqat yosh o'yinchilarning ma'lumotini oshirish, balki bu bilim zahirasini o'yinda ro'yobga chiqarish malakasi tushuniladi. Bunda nimaga e'tibor qaratilishilozim?

1. Futbol o'yini qoidalarini o'rgatish. Yosh futbochilar uchun tabiiyki, birinchi navbatda o'yin maydoni va o'yinchilar to'g'risidagi qoidalar muhim hisoblanadi. Lekin qoidalarning intizomga oid qismining asosiy holatlari bilan tanishish ham ular uchun katta ahamiyatgaega.

2. Qoidalarni turli xil tomondan o'quv-mashg'ulot jarayoni o'yinlari, shuningdek, musobaqalar jarayonida o'rganish vaegallash.

3. Futboldagi muhim omillarning (texnika, taktik, jismoniy) ahamiyatini anglab yetish: malakalar va qobiliyatlarning paydo

bo'lishi, o'quv-mashg'ulot jarayonining zaruriyligi va maqsadlari, jamoa hamda alohida o'yinchilarning o'rni to'g'risidagi suhbatlar.

4. Aqliy sifatlarni rivojlantirish davomida shunday yosh o'yinchilarni saralab olish lozimki, ular boshqalardan o'zining "futbolga oid" mustaqil fikrga egaligi va o'yinni tashkil qila olishi, turli xil taktik vazifalarni hal eta olishi, butun jamoa yoki uning alohida bo'g'imlari o'yinni boshqara olishi ajralib turish zarur.

Emotsional sifatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi

Ma'lumki, har bir bolada o'zining individual xarakteri bo'lib, u o'sib ulg'aygan sari rivojlanib boradi va odatga aylanadi. Bolalik chog'ida ijobiy emotsional sifatlarni (futbolga oid) rivojlantirish yoki o'yin uchun salbiy emotsional sifatlarni bartaraf etish mumkin.

Bu yerda bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan emotsional sifatlarning rivojlanishining ikkita shakli to'g'risida gapirish mumkin.

Ulardan biri "nazariy" shakl bo'lib, uning mazmunini tarbiyaviy mashg'ulotlar, tarbiyaviy ta'sirlar, jamoa a'zolarini shakllantirish belgilab beradi.

Emotsional sifatlarni rivojlantirishning boshqa shakli – "amaliy" shakldir. Ushbu shaklning mazmunini shunday amaliy material belgilab beradiki, u turli xildagi hissiyotlar (emotsiyalar) va kayfiyatlarni keltirib chiqarishga hamda shu tarzda ijobiy hissiyotlarni kuchaytirish, takomillashtirish, salbiy hissiyotlarni esa bartaraf qilish, chetlashtirishga qodirdir.

Texnika malakalari, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik

aytib o‘tilganlarga nisbatan turli tumandir. Ta’kidlash joizki, turli xildagi taktika rejasi yoki taktik fikrlar hamda shu bilan bog‘liq bo‘lgan rejali o‘rgatish kelgusida faqat boshqa o‘yin omillari tegishli darajada rivojlangan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin.

O‘yindagi chaqqonlik malakalarining rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog‘liqligi

Yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligida o‘yin omillarining o‘zaro ta’sirini hisobga olish juda muhimdir. Agar gap o‘yindagi chaqqonlikning rivojlanishi hamda taktik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik to‘g‘risida ketgan paytda ham u hisobga olinadi. O‘yindagi chaqqonlik deganda mavjud bo‘lgan taktik tayyorgarlik, jismoniy-aqliy-emotsional sifatlar, ya’ni shularning hammasini o‘yinda qo‘llay bilish nazarda tutiladi.

Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar davomida ko‘pincha katta jamoalarda qo‘llaniladigan harakat tizimlari va taktika usullariga taqlid qilinishini, bunda eng muhimi – natija ko‘rsatish ekanligini kuzatamiz. Buning natijasida o‘smirlar va o‘spirin jamoalarda “tozalovchilarga” duch kelishimiz mumkin. Biroq ma’lum bir davrdan so‘ng bu shunga olib keladiki jamoa tomonidan tanlangan o‘yin tizimi hamda muvaffaqiyatli qo‘llanilayotgan taktik yechimlar asos qilib olingan va har tomonlama texnik, taktik, jismoniy, aqliy emotsional tayyorgarlikni ikkinchi o‘ringa surib qo‘yadi.

Yosh futbolchilarni o‘rgatishda murabbiylar ular tanlangan o‘yin tizimining faqat ba’zi taktika vazifalarini hal eta oladigan qobiliyatlarni rivojlantirish bilan qoniqishlari kerak emas. Har

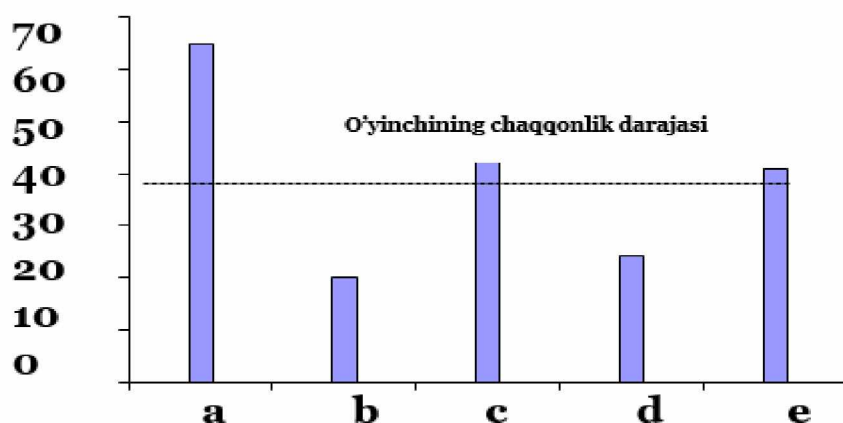
tomonlarga chaqqon futbolchilarni tarbiyalash zarur. Ular murakkab sharoitlarga tushib qolganlarida o'zlarini o'z uyidagidek his qila bilishlari lozim.

Shunday qilib, aytishimiz mumkinki, o'yindagi chaqqonlik murakkab malaka hisoblanadi. Uning shakllanishida hamma o'yin vaziyatlari bilan bog'liq bo'lgan bir nechta omillar ma'lum bir ahamiyatga ega. O'yindagi chaqqonlik darajasiga qarab yosh futbolchilarga birinchi bahoni berish mumkin.

Murabbiyning eng asosiy vazifasi – bu iqtidorli, tegishli qobiliyatlarga ega bo'lgan yosh futbolchilarda o'smirlik yoshining oxiriga kelib o'yindagi chaqqonlik va yetarli darajadagi taktika jihatdan yetuklikni rivojlantirishdir.

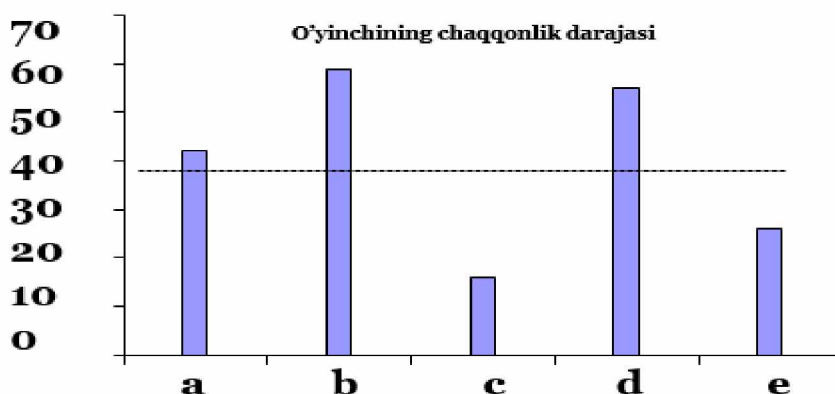
Tushuntirish maqsadida quyidagi ikkita diagramma materialini keltiramiz. Bu diagrammalar o'yindagi chaqqonlik va uni tashkil qiluvchi omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniq tasavvur qilishga yordam beradi. Ikkala diagrammada biz bir xil amplituda ishtirok etuvchi bir nechta 15 yoshli o'yinchilarning o'yindagi chaqqonlik darajasini aniqladik. Birinchi diagrammada ko'rsatilgan o'yinchi yaxshi texnikaga, o'yinni o'rtacha tushunish xususiyatiga, taktikaga oid bilimlarga ega, bir vaqtning o'zida uning jismoniy qobiliyatlari, emotsional sifatlari o'rtadan yuqori. Bundan kelib chiqadiki, uning o'yindagi fikrlash darajasi o'rtadan yuqori, vaqti kelganda esa tez qaror chiqarishga qodir. Lekin u kuchli, qat'iyatli raqibga to'qnash kelishni yoqtirmaydi, ko'pincha mag'lubiyatga uchraydi; bu hol uning kayfiyatini tushirib yuboradi, boz ustiga u juda hayajonga beriluvchandir. Buning hammasi shunga olib

keladiki, uning o'yindagi chaqqonligi o'rtacha darajadaturadi.



51-rasm. a) texnika malakalari; b) jismoniy qobiliyatlar; c) aqliy qobiliyatlar; d) emotsional sifatlar; e) taktikaga oid bilimlar.

Ikkinchi diagrammada tekshirilgan o'yinchi (2-rasm) taktikaga oid bilimlarga, o'rtacha texnikaga ega va o'yinni tushunadi, lekin uning jismoniy qobiliyatlari hamda emotsional sifatleri o'rtadan yuqori. Bu o'yinchida maydonni ko'rish va to'g'ri joy tanlash qobiliyati yaxshi emas, o'zining kamchiliklari tufayli o'yinda ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadi, lekin u charchamasdan kurashishi mumkin. Na uning xatosi, na jamoaning xatolari hamda past darajada natija ko'rsatishi uning kayfiyatini buzmaydi.



51-rasm. a) texnika malakalari; b) jismoniy qobiliyatlar; c) aqliy qobiliyatlar; d) emotsional sifatlar; e) taktikaga oid bilimlar.

Uning o'yindagi chaqqonligi, oldingi o'yinchi bilan taqqoslaganda, bir tekis, lekin o'rtadan yuqori emas. Yuqorida aytilgan fikrlardan ko'rinib turibki, birinchi holda jismoniy sifatlarni takomillashtirish va salbiy emotsiyalarni bartaraf etishga, ikkinchi holda esa texnika malakalarini takomillashtirish, o'yinni tushunish hamda taktikaga oid bilimni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

Taktika asosi

O'yindagi chaqqonlikni takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonida oddiy (texnik), murakkab (texnik-taktik) yoki yanada murakkabroq (texnik-taktik, jismoniy, emotsional) mashqlardan foydalanishni nazarda tutadi. Biroq shuni esda tutish kerakki, har bir mashq turli xil darajada murakkab bo'lgan taktika vazifalarini hal qilishga yordamberadi.

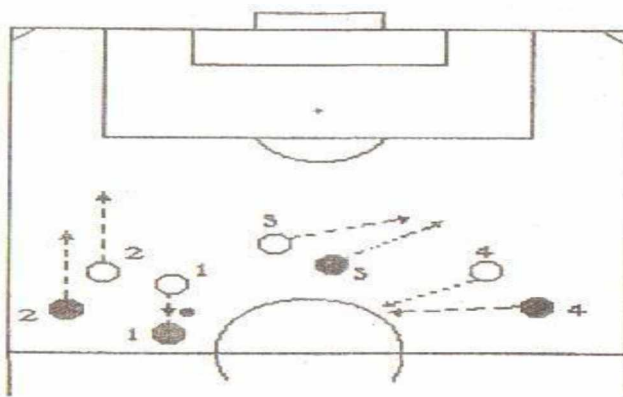
To'pni egallab turish va joy tanlash

To'pni egallab turish o'yin asosi hisoblanadi. To'p jamoada qolishi uchun har bir o'yinchi maydonda o'z joyini tanlash zarur. Joy tanlay olish o'yinchi uchun eng qimmatbaho xususiyat hisoblanadi, chunki maydonda ijod qilishga imkoniyatlar yaratib beradi. Bundan tashqari bu doimiy jismoniy yuklama va jismonan takomillashtirish vositasi hamdir.

Ayrim lavhalarda sheriklarning vazifalari shundan iboratki, ular o'yin maydonida to'pni oshirib berish uchun qulay bo'lgan joylarni tanlashlari va shu orqali to'p egallab turgan sherigiga yordam ko'rsatishlari lozim bo'ladi. Shu paytda raqib

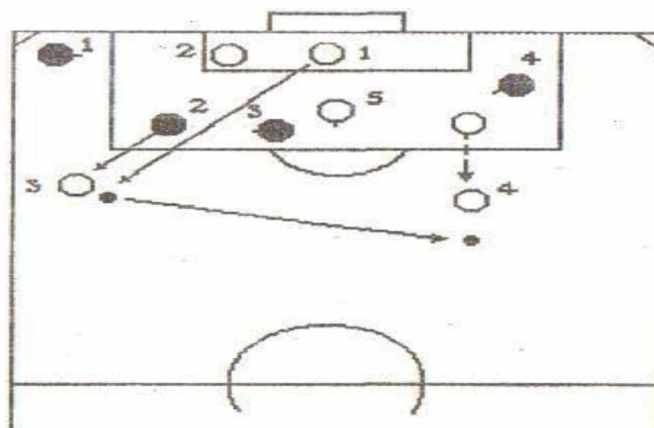
o'yinchilaridan biri bevosita hujum qilib, to'pni egallab olishga harakat qiladi, qolganlar esa joy tanlashlari bilan uni bevosita qo'llabturadilar.

53-rasmda "qora" larning to'pni egallab turgan 1-o'yinchisiga "oq" larning 1-o'yinchisi hujum qiladi. "Qora" lar joy tanlash bilan o'zlarining 1-o'yinchilarini qo'llab turishga intiladilar, lekin "oq" lar ham huddi shunibajaradilar.



53-rasm.

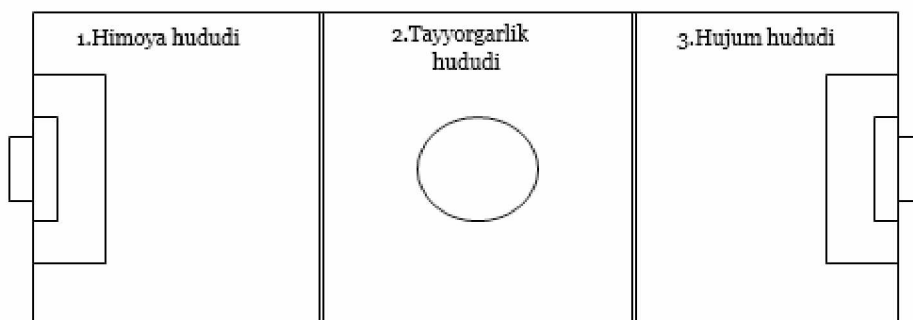
54-rasm. "Qora" larning 1-o'yinchisi burchak to'pni tepib bergandan so'ng "oqlarning" 1-raqamli darvozaboni, to'pni ushlab olib, uni 3-raqamli sherigiga oshiradi. 3-o'yinchini "oq" larning oldinga yugurib chiqqan, to'silmagan 4-o'yinchisi qo'llab turadi.



54-rasm.

To'pni egallab olish uchun qulay bo'lgan o'rinni tanlash nafaqat hujumiy ushtirayotgan jamoa hujumchilarining, balki himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining ham vazifasi hisoblanadi.

Futbol maydoni, odatda, uchta qismga (hududga) bo'linadi va bu joy tanlash vazifalarini aniqlab beradi (55-rasm).



55-rasm.

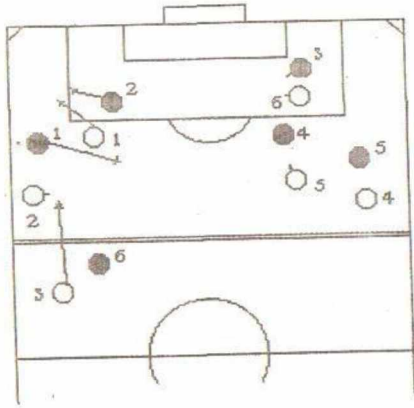
Mana shu uchta hududda joy tanlashning asosiy vazifalarini ko'rib chiqamiz (oson tushunish maqsadida tahlil o'z jamoasi misolida amalga oshiriladi).

Himoya qilinadigan hududdagi asosiy vazifa – raqib hujumini to'xtatib qolish va to'pni egallab olish.

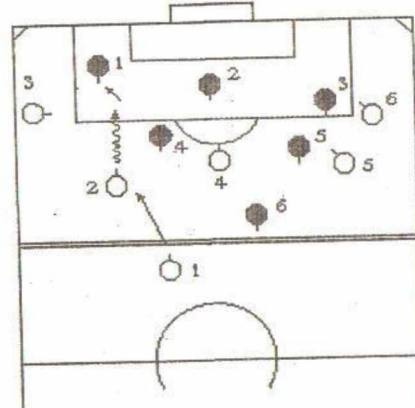
Maydonning himoyalananayotgan qismida joy tanlashning uchta usuliga o'rgatish taklif qilinadi. Birinchisi – raqibini mahkam to'sib qo'yish. Bunga himoya qilinayotgan hududda o'yinchi (to'p bilan yoki to'psiz), uning harakat yo'nalishidan qat'iy nazar, shaxsan ta'qib qilish kiradi. Masalan, “oq” larning 1- va 2-o'yinchilari hujum qilgan hollarda himoyachilar o'z darvozalarini to'sishga va o'yinchini ushlab qolishga harakat qiladilar.

Himoyalananayotgan hududda joy tanlashning ikkinchi usuli zonali himoya hisoblanadi. Bu paytda himoyachilar raqib

o'yinchilarini yaqindan ta'qib qilmaydilar, lekin ularning harakatlanishlarini diqqat bilan kuzatadilar hamda raqib to'p bilan (yoki to'psiz) "otish masofasiga" yetib kelgunga qadar kutgan holda darvoza oldida o'z zonasini qo'riqlaydilar.



56-rasm.



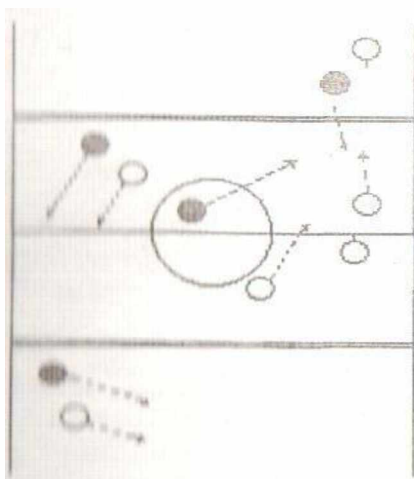
57-rasm.

Joy tanlashning uchinchi usuli aralash himoya varianti, ya'ni yuqoridagi ikkita usullarning yangilashtirilgan varianti hisoblanadi.

Himoyalayotgan hududga raqib yaqindan ta'qib qilinmasdan yetib keladi, u darvoza maydoniga yaqinlashishi bilan himoyachilar ketma-ket harakatlanib, uning keyingi haraktlanishlarini to'xtatadilar. Himoya qilinayotgan hududning o'yinchilari tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holatni" yaratishga o'yin elementlarini (to'pni o'yinga kiritish, o'yinchi, darvozabon tomondan darvozadan to'pni tepib berishni) bajarishda ustunlikka ega bo'lishga, alohida o'yin lavhalarida (burchak to'pi, erkin zarba, o'n bir metrlik zarba) ongli ravishda yo'l tutishga yordam beradi. Qarshi hujum boshlanishida (keyinchalik himoyalayotgan hududga ketish bilan) o'yinchilarning joyni to'g'ri tanlashlari muhim ahamiyatga ega.

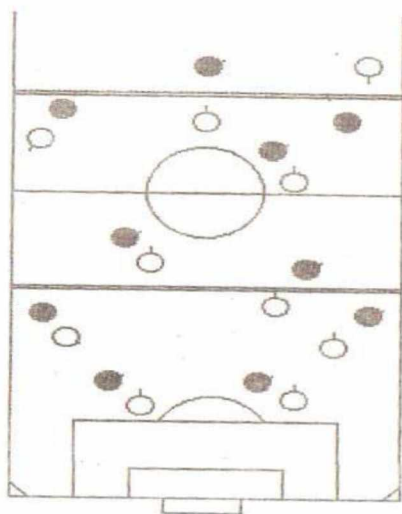
Tayyorgarlik hududida hujumchilar jamoalarining to'pni

qachon egallab olishlarini nisbatan sust holda kutib uradilar. Bunday vaziyat yuzaga kelishi bilan hujumchilar raqib ta'qibidan ozod bo'lishga, ularning himoya zonasida boshlangan hujumini davom ettirish uchun faol o'rinni anlashga harakat qiladilar (58-rasm).



58-rasm

O'z navbatida himoyachilar ham oldinga yurib, tayyorgarlik hududida (hujum qilayotgan hujumchilar aynan shu yerga chekinishga majbur bo'ladilar) munosib o'rin egallaydilar (59-rasm).



59-rasm.

59-rasmda qarshi hujumni tashkil qilish uchun joy tanlash ko'rsatilgan. Raqibdan to'pni olib qo'yish uchun joy tanlash yoki to'pni oldirib qo'ygandan so'ng uni qayta egallab olish uchun joy tanlash yuqoridagi rasmlarda ko'rsatilgan. Odatda, o'yin tayyorgarlik hududida kechadi, shuning uchun qaysi bir jamoa to'pga egalik qilayotganligiga qarab harakatlanishlarning xususiyatlari belgilanadi. Agar to'p raqibda bo'lsa, yaqindan ta'qib qilishni qo'llash zarur. Bunda o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarga muvofiq holda joy tanlanadi (ushbu holda zonali himoya qo'llanilmaydi). Agar to'p "o'zinikida" bo'lsa, unda aldamchi harakatlar, sur'atni o'zgatirishda foydalanib, raqibdan o'zib o'tish va hujumni rivojlantirish zarur.

Hujum uyushtirilayotgan hududda, bu yerda, masalan, "oq" lar joylashgan. Joy tanlash birinchi navbatda hujumni rivojlantirishga, darvozaga yaqinlashishga, gol kiritish vaziyatini yaratishga yordam berishi lozim. Keyingi vazifa o'yin lavhalaridan (burchak to'pi, erkin zarbalar va h.k.) unumli foydalanish hisoblanadi. Va, nihoyat, hujum yakunlanganda yoki to'p yo'qotilganda joy tanlash to'pni ikkinchi bor olib qo'yishga qaratilgan bo'lish lozim.

Joy tanlash o'yin dinamikasining eng asosiy elementi, o'yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibi sifatida boshqa omillar bilan o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. To'g'ri va o'z vaqtida joy tanlash texnika usullarini muvaffaqiyatli qo'llashning dastlabki shartlaridan biri hisoblanadi (masalan, to'pga kech qoladigan o'yinchini, odatda, aldab o'tadilar; to'pning uchishini noto'g'ri hisoblaydigan o'yinchi ko'p hollarda bosh bilan zarba berishda xatolikka yo'l qo'yadi va

h.k.). Yosh futbolchilar ko‘pincha usullarni bajarishda emas, balki joy tanlashga tayyorlanish paytida xato qiladilar. “O‘yni oxirigacha o‘ynadi”, “doimo o‘yinda bo‘ldi” kabi tushunchalarning ma‘nosi shuni anglatadiki, o‘yinchi match davomida har doim harakatda bo‘lgan, har doim joy tanlagan. Jismoniy qobiliyatlar va joy tanlashga kelganda yosh futbolchilarda kamchiliklar kuzatiladi. Murabbiy buni diqqat bilan nazorat qilishi zarur. U qaysi bir o‘yinchi joyni “his qiladi-yu”, lekin uni tez egallab olishga jismonan qodir emas va, aksincha, qaysi bir futbolchi jismonan qodir bo‘lsa-da, qachon hamda qaysi joyni egallash lozimligini “his qilmasligini” bilishi zarur. Ko‘pincha katta yoshdagi va ba’zida yosh futbolchilar: “To‘psiz shuncha ko‘p yugurishning nima keragi bor?”, - deb fikr yuritadilar. Bu savolga qarab shunday xulosa qilish mumkinki, o‘yinchi joy tanlashning muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunmaydi yoki jismonan hamda ruhan chidamli emas. Jismoniy va ruhiy muvozanatni tarbiyalash murabbiyning eng muhim pedagogik vazifasi hisoblanadi (shunday o‘yinchilar borki, ularni maydonda fikrlashga o‘rgatish, boshqalarni ruhan, uchinchilarini esa jismonan mustahkamlash zarur).

Birinchi bor maydonga chiqqan futbolchilarga joy tanlash masalasi tashvish keltiradi. Shu narsa kuzatilganki, 11-15 yoshdagi o‘yinchilar ayrim uchrashuvlarda 8-12 hollarda qandaydir texnika usulini bajaradilar. O‘smir yoshdagi o‘yinchilar faqat 15-20 hollardagina buning uddasidan chiqadilar. Yosh o‘yinchi o‘zini maydonda “joylashtirgungacha”, u, o‘yinda faol qatnasha olmaydi va o‘zining eng yaxshi sifatlarini namoyon qilolmaydi.

Yuqoridagi fikrlarimizdan so‘ng joy tanlashga o‘rgatish uchun bir nechta oddiy va murakkab mashqlarni keltiramiz.

Oddiy mashqlar

Harakatlarni “oynadagidek” takrorlash. Mashq qilayotgan o‘yinchi qarshisida undan 10-15 metr uzoqlikda 2-3 ta futbolchi to‘psiz turadi. Signal bo‘yicha bu o‘yinchilar birin-ketin (birinchisi to‘xtashi bilan darrov ikkinchisi boshlaydi) 5-10 metrga yugurishni bajaradi. O‘yinchi avval 1-, keyin 2-, so‘ngra 3-o‘yinchining harakatlarini ishora orqali takrorlashi lozim. O‘yinni bajarish davomida o‘yinchilar joylarinio‘zgartiradilar.

Variantlari:

1. Mashq qiluvchi faqat 2-o‘yinchining mashqini past, o‘rtacha va tez sur‘atda ishora bilan takrorlaydi. Agar mashq tez sur‘atda bajarilsa, uning davomiyligi 30-40 soniyadan oshmasligi zarur. O‘yinchi har bir mashqdan so‘ng 90-120 soniya damoladi.

2. Soya ortidan harakatlanish. Mashq qiluvchi sheriklaridan birining harakatlarini to‘psiz ta‘qib qilgan holda ishora bilan bajaradi (start, sur‘atni o‘zgartirish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘xtash:

a) oldingi mashqni bajarish paytida o‘yinchi avval xushtak bo‘yicha, keyin bosh qimirlashi bilan yaqindan ta‘qibda turgan holda boshqa sherigining mashqini takrorlaydi;

b) mashq qiluvchi unga ajratilgan hududni (undagi buyumlari bilan) aldamchi harakatlarni qo‘llab, hujum qilayotgan o‘yinchidan himoya qiladi, mashq to‘psiz bajariladi.

3. To'p bilan o'yin. Ikkita jamoa ajratilgan hududda o'ynashi mumkin (2x8 kishidan bo'lgan hollarda 16 metrli jarima maydoni ichida o'ynash mumkin).

Qora kiyimdagi futbolchilar o'yinni boshlab beradilar va to'pni egallab olib, uni bir-birlariga oshiradilar. Bunda ular "oq" lardan kimnidir to'p bilan o'qqa tutishlari lozim. Buning uchun ular "oq" larni, yaqindan ta'qib qilishlari zarur, chunki faqat shundagina ular aniq nishonga olishlari mumkin. Raqib esa, o'z navbatida, boshqa jamoaning xavfli yaqinlashishidan qutilib chiqishga urinadi. To'p tekkan o'yinchi to'xtashi lozim, chunki to'p bilan yugurish ta'qiqlanadi. O'yin 2x1 – 2 daqiqa davom etadi. Jamoalar o'z o'rinlarini almashadilar. Kim ko'p to'p tekkizgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib chiqadi. O'yin bir necha marta takrorlanishi mumkin.

Guruhli mashq. Mashq oddiy texnika usullarini (to'pni oyoqlar, bosh bilan oshirish) qo'llash va joy tanlash orqali bajariladi. Masalan, to'pni oshirish paytida o'yinchilardan 6-10 metr uzoqlikda o'rnatilgan buyumni (predmetni) aylanib o'tish lozim.

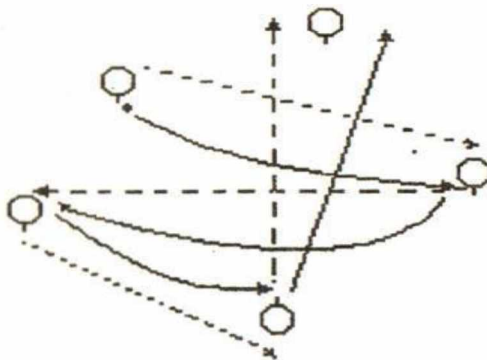
Kombinatsiyalashgan mashqlar.

“Qayerga uzatsam, o'sha yerga yuguraman”.

a) 3-5 ta o'yinchi bitta to'p bilan har doim harakatda bo'ladi. To'p oshirilgandan so'ng o'yinchi to'pni qayerga uzatgan bo'lsa, o'sha tomonga yuguradi. Mashqni to'pga ikki marta tekkan holda, ya'ni to'pni qabul qilish – uzatish bilan yoki bir marta tekkan holda bajarish mumkin.

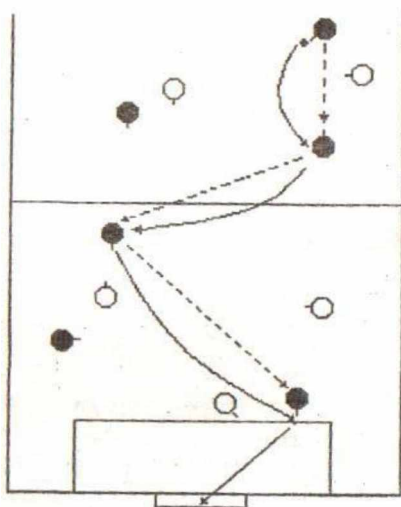
b) 8-4 ta futbolchidan iborat jamoalar 20x20 o'lchamdagi

maydonda, 5-7 ta futbolchidan tashkil topgan: jamoalar 40x40 o'lchamdagi maydonda (darvozalar katta emas) o'ynaydilar. O'yinchilari soni ko'p bo'lgan jamoalar; an'anaviy o'lchamdagi maydonda o'ynaydilar.



60-rasm.

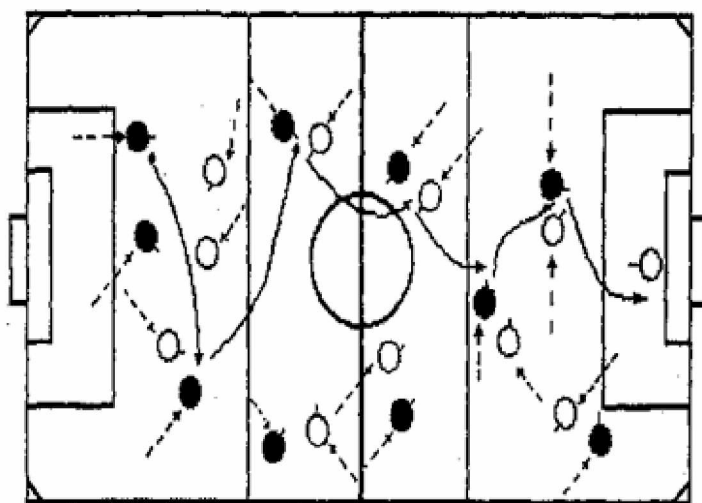
Raqib darvozasiga kiritilgan gollar soniga qarab g'olib aniqlanadi. Agar biron bir o'yinchi to'p bilan o'ynagan sherigi o'rniga yugurib bormasa, to'p olish huquqidan mahrum bo'ladi. O'yinda to'pga tegish sanoqsiz amalga oshirilishi mumkin, lekin uni olib yurish man qilinadi. Bu o'yinning variantlarida to'pga tegish soni va to'p oshirish usullari cheklanadi.



61-rasm

2. Uchta va to'rtta "uychada" o'tkaziladigan o'yin.

O‘yin maydonining yarmisini ikkita qismga, butun maydonni esa uchta qismga himoyalangan, tayyorgarlik, hujum qilinadigan hududlarga yoki to‘rtta, ya’ni “uycha” deb nomlanuvchi qismlarga bo‘lish mumkin. Uchchala holda ham o‘yin qoidalar va shartlari bir xil. O‘yinchilar soni bir xil tarkibda bo‘lgan jamoalar alohida uychalarda o‘z joylarini egallaydilar. Uychalarning chiziqlaridan tashqariga o‘tish man qilinadi, qolganida o‘yin oddiy futbol qoidalar asosida o‘tadi (62-rasm).



62-rasm

Variantlari: uychalarda turgan futbolchilar vaqti-vaqti bilan almashtirib turiladi, to‘pga tegish soni aniqlanadi, o‘yinchilarning “ochilishlari” (sherigidan to‘pni qabulqilib olish uchun qulay joyni tanlash) soni hisoblab boriladi.

O‘yinchilarning o‘zaro uyg‘unligi.

Biz bilamizki, to‘pni olib qo‘yish va uni egallab olib yurishda joy tanlash muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bu o‘yin elementlarining amalda ro‘yobga chiqishida o‘yinlarning o‘zaro uyg‘unligi katta ahamiyatga ega. Umuman olganda, u ayniqsa

futbolchilarda o'yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. O'yinchilarning o'zaro uyg'unligi deganda, har xil turdagi texnika usullarini mohirlik bilan qo'llash tushuniladi. U har tomonlama rivojlangan malakaga ega bo'lishni taqozo etadi. Bunda futbolchilar o'yin davomida texnik tayyorgarlik bo'yicha birinchi imtihodan o'tadilar. O'zaro uyg'unlikda himoyachilar to'pni olib qo'yish hamda uni egallab olib yurishda, raqibidan to'pni olib qo'yishdan tashqari, ularning mo'ljalga aniq yo'naltirilgan to'p oshirishlari hamda aldamchi harakatlarga tayyor ekanligini; hujumchilar esa yuqori sifatli to'p oshirishlar, ustalik bilan aldashlarni bajarish, darvozaga kuchli va aniq zarbalarni bershidan tashqari, raqibidan to'pni olib qo'yishini ustidan chiqishlarini isbotlashlari lozim bo'ladi.

O'yinchilarning o'zaro uyg'unligi murabbiy uchun ham birinchi imtihonni anglatadi, ya'ni u o'z o'yinchilarini texnikaga qanday o'rgatgan, o'yinchilar uni qay darajada o'zlashtirib olgan, o'yinda undan qanday foydalana oladilar. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi navbatda ularning texnika usullarini qo'llay olish qobiliyati bilan aniqlanadi. Shu yerda o'yinchilarning jismoniy yuklamalarni qanday ko'tarayotganliklari ko'zga tashlanadi. O'zaro uyg'unlik asosida (bunda futbolchi texnikasi va jismoniy qobiliyatlarining bog'liqligi tushuniladi) ba'zi bir o'yin me'yorlarining bajarilishini baholash mumkin.

Misol. 15 yoshli yarim himoyachi texnika jihatdan chaqqon, jamoa bo'lib o'ynashni yoqtiradi, lekin jismonan kuchsiz. O'yin boshida u katta xohish va jamoaga foyda keltirish istagi bilan

o'ynaydi – to'psiz ko'p harakatlanadi, raqiblari bilan munosabatni ushlab turadi o'yinni tashkil qiladi, lekin tez charchaydi hamda o'yinda ortda qolishni boshlaydi. Shu sababli uni sekin, tejamli harakat qilishga o'rgatish lozim. Futbolda, boshqa o'yinlardagi kabi, o'zaro uyg'unlikning uning boshqa tarkibiy qismlari bilan bog'liqligini topish muhimdir. Shunga erishish lozimki, yosh o'yinchilar o'yinda o'z o'rinlarini baholay olishlari zarur. Futbolda individual o'yin va o'zaro uyg'unlikning o'zaro bog'liqligini aniq tasavvur qilishlari, uni turli xildagi usullar yordamida amalda ro'yobga chiqarishni bilishlari kerak. O'zaro uyg'unlik, individual zarur chiqarish o'rgatish asosida yotadi. Futbolchiga nima sababdan bir o'yinchi u yoki bu usulni yaxshi, ikkinchisi yomon bajarayotganligini tushuntirish lozim. Bu o'z-o'ziga tanqidiy ko'z bilan qarash, boshqalarning tanqidiga to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalaydi, shuningdek, salbiy sifatlarni (o'ziga ortiqcha ishonish, o'ziga ishonmaslik, qo'rqishni) yo'qotadi.

O'zaro uyg'unlik taktika jihatdan tushuntirilganda joy tanlash va yuzaga kelgan o'yin vaziyatlarini hal etishni anglatadi. O'zaro uyg'unlikni kelgusida takomillashtirish mudofaa ichkarisidan hujumni tashkil qilish va amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos o'yin vazifalarini hal etishni nazarda tutadi.

Quyida o'zaro uyg'unlikni rivojlantirish qo'llaniladigan bir nechta oddiy va murakkab mashqlarni keltiriladi.

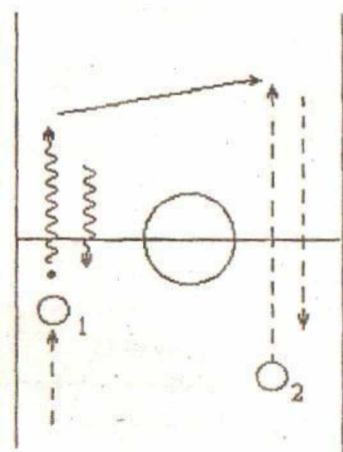
Oddiy mashqlar

Mashq 2-6 o'yinchidan iborat guruhlarda o'tkaziladi. Mashqlarning amaliy materiali oddiy texnika usullaridan (bosh,

oyoqlar bilan zarbalar, to‘p oshirishlar, olib yurish va boshq.) tashkil topgan, lekin ularni bajarayotib, muntazam joyni o‘zgartarib turish zarur.

Yuqoridagi rasmda ikkita o‘yinchi turli yo‘nalishlarda zarur tezlik bilan harakatlanib, bir-biriga to‘p oshirishmoqda. To‘p oshirishlar pastdan yoki yuqoridan bajariladi, o‘yinchi o‘rtasidagi masofa o‘zgarishim mumkin.

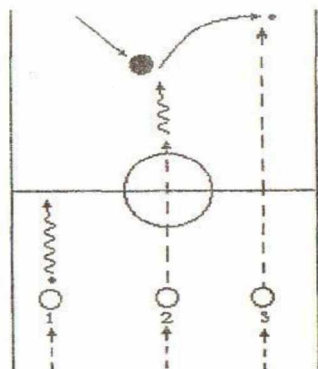
Ushbu rasmda uchta o‘yinchi to‘p oshirish aniqligini mustahkamlamoqda. 1- o‘yinchi to‘pni olib yurib, uni 2-o‘yinchiga oshiradi. U oyoq yoki boshi bilan zarba bergan holda to‘pni keyingi – 3-o‘yinchiga yo‘naltiradi. *Variantlari:* bitta O‘yinchi faol joy tanlaydi, lekin raqib sifatida qatnashmaydi; turli xildagi (bosh bilan ham) zarbalarni amalga oshiradi.



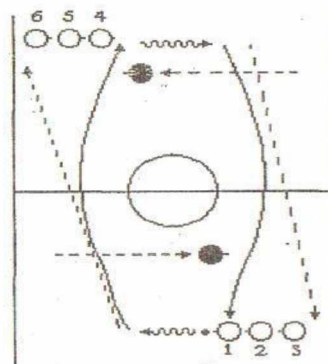
63-rasm

Ushbu rasmda shunday mashq keltiriladiki, joylarni tanlash va juftliklarda to‘pni aniq oshirish uning asosini tashkil qiladi. 1- o‘yinchi to‘pni 4-o‘yinchiga oshiradi va boshqa guruhga yugurib o‘tib, uning oxiriga turib oladi. To‘p oshirishlar har xil zarbalar bilan bajariladi. Uni to‘pni to‘xtatgandan yoki olib yurgandan keyin,

yoki yo‘l-yo‘lakay amalga oshirish mumkin. Mashq jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin. To‘pni olib qo‘yishda raqiblar vaqti-vaqti bilan faol yoki sust harakat qilishlarim mumkin.



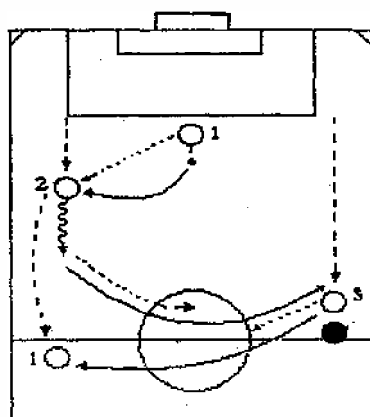
64-rasm.



65-rasm.

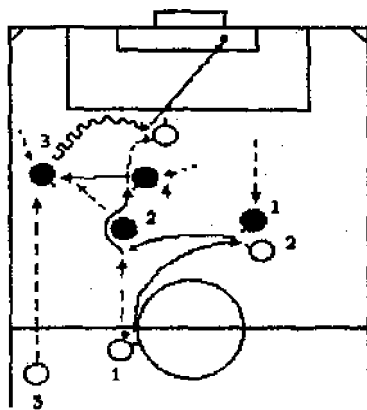
Murakkab mashqlar

Yuqoridagi rasmda joyni almashtirgan holda o‘zaro uyg‘unlikka qaratilgan mashq ko‘rsatilgan. 1-o‘yinchi 2-o‘yinchiga to‘p oshiradi, u esa bu vaqtda 2-o‘yinchining oldidan joy egallaydi. O‘yinchilarning to‘psiz harakatlanishi ikkita yo‘nalishda: uzunasiga va ko‘ndalangiga bajariladi. Mashq himoyalananayotgan, tayyorgarlik va hujum qilinayotgan hududlarda ushbu hududlarga xos bo‘lgan tegishli vazifalarni xal qilish bilan o‘tkaziladi. *Variantlari*: bitta, ikkita, uchta o‘yinchilarning olishuvi.



66-rasm

66-rasmda uchta “oq” dagi o‘yinchilar to‘rtta “qora” dagilarga hujum qiladi. “Oq” larning 1-o‘yinchisi 2-siga to‘p uzatadi, u unga hujum qilayotgan raqib hujumchisi (“qora”larning 1-o‘yinchisi) oldida turib, to‘pni bu vaqtda yugurib kelayotgan o‘zining 1-o‘yinchisiga boshi bilan oshiradi. 1-o‘yinchi to‘pni olib yurish paytida unga hujum qilayotgan “qora” lar jamoasidagi 2-o‘yinchini aldab o‘tadi, so‘ngra uning tomoniga yugurib kelayotgan 4-o‘yinchi yonidan 3-o‘yinchiga to‘p oshiradi va oldinga yugurishni davom ettiradi. 3-o‘yinchi raqibi (“qora” larning 3-o‘yinchisi) yaqin turganligi sababli, to‘pni to‘xtatmasdan 1-o‘yinchiga oshiradi. 1-o‘yinchi darvozaga yorib kirib, zarba yo‘llaydi. *Variantlari:* hujumchilar mashqlarni turli xilda to‘p oshirishlar hamda darvozaga zarba berishlar bilan bajaradilar; himoyachilar bir nechta himoyalash variantlarini yo‘llaydilar; kuchlar teng bo‘lmagan sharoitda o‘ynaladi.



67-rasm.

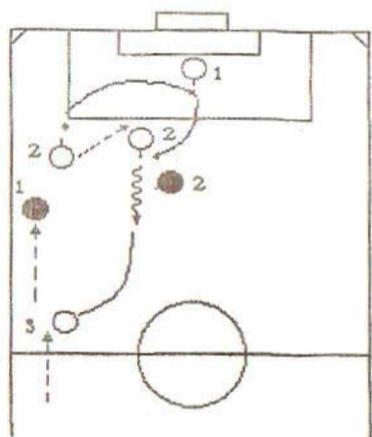
Ayrim o‘yin vaziyatlari uchun oddiy va murakkab mashqlar

Ayrim o‘yin vaziyatlari uchun mashqlar o‘yin lavhalariga mos kelishi lozim, shuning uchun ularni futbol maydonida bajarish

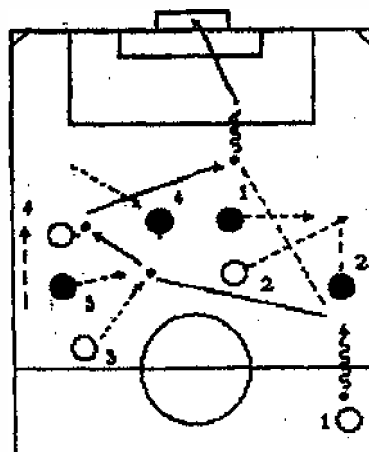
zarur. Oddiy mashqlar kam o'yinchilar bilan bajariladi, o'z ichiga to'psiz texnika usullaridan foydalangan holda, olishishlar bilan bajariladigan yaqinlashtiruvchi mashqlarni qamrab oladi. Murakkab mashqlar ko'p sonli o'yinchilar, turli xildagi texnika usullari, o'yin sharoitlarini ko'p marta o'zgartirish, raqiblarning faol harakatlarini nazarda tutadi.

67-rasmda "oq" larning 2-o'yinchisi (uni raqib ta'qib qiladi) o'zining 1-raqamli darvozaboniga to'pni beradi va darhol joy egallab, darvozabon oshirgan to'pni qabul qilib oladi, uni olib yurib, 3-o'yinchigayo'llaydi.

68-rasmda "oq" larning 1-o'yinchisi hujumni boshlaydi; shu vaqtning o'zida "oq" larning 2-o'yinchisi o'ng qanotdan joy egallaydi va "qora" larning 1- o'yinchisini "chalg'itib" turadi. Bo'sh qolgan o'ringa "oq" larning 3-o'yinchisi yuguradi va 1-chi raqamli sherigidan qabul qilib olgan to'pni (bunda "qoralarning" 3-o'yinchisi unga hujum qiladi) o'zining 4-o'yinchisiga oshiradi.



68-rasm.



69-rasm.

"Oq" larning 1-o'yinchisi, darvoza maydoni himoya qilinmayotganligini sezib, oldinga tashlanadi, "oq" larning 4-o'yinchisi esa darvozaga yo'llash uchun to'pni unga oshiradi.

Ayrim o‘yin vaziyatlari uchun mashqlarni oddiy va murakkab o‘yinlar ko‘rinishida o‘tkazish mumkin. Mashqning maqsadi uning o‘tkazilish usulini aniqlab beradi. Bu hammaga ma’lum “mushuk bilan” o‘yin, kichik o‘lchamdagi darvoza bilan o‘yin, maydonning birinchi yarmisida bitta darvoza bilan o‘yin va boshq. Eng muhimi, shug‘ullanuvchilar qaysi bir o‘yinni o‘ynamasinlar, bu o‘yinlar davomida haqiqiy o‘yinda uchraydigan o‘yin lavhalari, vaziyatlari bo‘lishi lozim. O‘yinlar 10x10, 10x20, 20x20 metr o‘lchamdagi maydonlarda, maydon yarmisida o‘tkazilishi mumkin. O‘yinlarda o‘yinchilarning chaqqonligi aniqlanadi hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayoni talablaridan kelib chiqqan holda turli xil “shartlar” qo‘yiladi (masalan, to‘pga bir marta yoki ikki marta tekkan holda o‘ynash, shaxsiy ta’qib qilish va h.k.).

O‘yin vaziyatini anglash va hal qilish

Matchlar jarayonida o‘yindagi chaqqonlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan yana biri yuzaga keladigan o‘yin vaziyatlarini anglash va hal qilish hisoblanadi. Bu malaka o‘yin davomida paydo bo‘ladigan oddiy va murakkab o‘yin vaziyatlarini anglash hamda ularning eng maqsadga muvofiq, ongli yechimlarini topishni o‘z ichiga oladi.

Bizning tajribamizning ko‘rsatishicha, alohida o‘yin vaziyatlarini anglash va hal qilish (hattoki eng oddiy hollarda ham) tanlash imkonini beradi. “O‘yinchi ushbu imkoniyatlardan qay darajada foydalanadi, vaziyatni qanchalik to‘g‘ri anglaydi, qanday qaror qabul qiladi – buning hammasi o‘yinchi malakasi darajasini aniqlaydi.

Shunday fikr mavjudki, bu malakani rivojlantirish uchun tugʻma qobiliyat boʻlishi lozim, bolalik chogʻidan bunday iqtidorga (oʻyinni tahlil qilish, improvizatsiya, uddaburonlik) ega boʻlmagan bolalar keyinchalik oʻyinga faol taʼsir koʻrsata olmaydilar, jamoaga rahbarlik qilolmaydilar va oʻyin taqdirini hal eta olmaydilar. Bu fikrga ham qoʻshilish, ham qoʻshilmaslikmumkin.

Albatta, yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar tugʻma qobiliyatga ega boʻlgan bolalar orasida katta qiziqish bilan shugʻullanadi. Lekin shuni hech qachon esdan chiqarmaslik lozimki, tugʻma qobiliyatlar malakali hisoblanmaydi, faqat muntazam ishlash, koʻp mashq qilish oʻyin tajribasi orqali hosil qilinadi. Yosh iqtidorli oʻyinchi tegishli darajaga erishish uchun koʻp oʻqishi, mashq qilishi, oʻyin tajribasini orttirishi zarur. Samarali oʻyin koʻrsatish uchun yuqori darajada rivojlangan anglash hamda oʻyindagi vaziyatdan foydalanish malakasining oʻzi kifoya emas, buning uchun muvofiq texnik-taktik bilimlar va tegishli jismoniy rivojlanganlikzarur.

U yoki bu vaziyatda qanday yoʻl tutish lozimligini biladigan, lekin shuni uddasidan chiqa olmaydigan oʻyinchilar uchraydi. Biroq oʻyinda yuzaga kelgan vaziyatni sezaadigan hamda uning yechimini qiyinchilik bilan topadigan, lekin oʻzining intilishi, texnik yoki jismoniy imkoniyatlari yordamida bu kamchilikni qoplaydigan oʻyinchilar ham uchraydi. Albatta, oʻyin paytida oʻyinchilar oʻzlarining individual qirralarini namoyon qiladilar va shu tarzda oʻzlarini toifalarga ajratadilar. Lekin bu yakuniy toifalash emas. Qaysi bir oʻyinchi zarbani aniq bajaradi, toʻpni qabul qilib olish

darajasi qanday ekanligini aniqlash osonroq, lekin o'yinchi turli xil o'yin vaziyatlarida qanday yo'l tutishi hamda kelgusida undan nima kutish mumkinligini aniqlash juda qiyindir.

O'yin vaziyatini anglash va hal etishni takomillashtirishda o'yinni tahlil qilish malakasi murabbiyga katta yordam beradi. Bunday tahlil asosida u o'yinchilarning turli o'yin vaziyatlaridagi xatti-harakatlarini baholaydi. Bunday tahlil yuzasidan bir nechta nuqtai nazarni sanab o'tamiz. Birinchi navbatda quyidagi hollarda:

- agar to'p raqib tomonidabo'lsa;
- agar to'pni uning jamoasi nazorat qilayotgan bo'lsa, ushbu o'yinchining o'zini qanday tutishidan kelib chiqqan holda unitizimlashtiramiz.

Ikkala holda ham eng muhim harakatlarni detallashtiramiz.

Agar to'p raqib tomonda bo'lsa:

a) o'yinchi to'pni egallab olishda o'z oldiga qo'ygan vazifasining bajarilishini ta'minlashga qodirmi (raqibni uzoqroqdan, yaqindan qurshab olish, hududni nazorat qilish va h.k.)?

b) to'pni olib qo'yish paytida sheriklari bilan o'zaro aloqada bo'lishga moyilmi (alohida o'yin bo'g'inlari, joyni tanlash vazifalari, sherigini aldab o'tgan raqibni ta'qib qilish)?

v) to'pni olib qo'yishga qodirmi va moyilmi (ikkinchi marta to'pni olib qo'yishni takrorlaydimi)?

g) raqibning hujum qilish fikrini, hujum yo'nalishi va usullarini qanchalik sezadi;

d) topshirilgan vazifani o'zgartira oladimi, o'yin vaziyatlariga

moslashishni biladimi, shu vaziyatlarni muvofiq holda improvizatsiya qila oladimi?

Agar to'pni uning jamoasi nazorat qilayotgan bo'lsa:

a) to'p o'z o'yinchilarida bo'lgan paytda to'psiz bir nechta joylarni tanlash bilan sheriklariga yordam ko'rsatishgamoyilmi?

b) to'pni ushlab turish paytida u yoki bu vazifalarga binoan maydonning turli qismlarida joy tanlab, o'yinda ishtirok etishgaqodirmi?

v) to'pni bevosita egallab olgandan so'ng nimaga qodir (faqat to'p oshirishgami yoki to'p oshirish – joy tanlash to'p oshirish va h.k. kombinatsiyagami, yoki individual harakatlargami, ya'ni to'pni olib yurish, aldash va h.k.)?

g) qanday qarshi o'yin vazifalarini bajarishga qodir (hujumni tayyorlash, uning boshlanish, yakuniy qismi h.k.)?

d) raqibning va jamoaning kuchli hamda bo'sh individual tomonlarinn qanchalik tez baholay oladi, qanday foydalanadi (masalan, sekin, lekin to'g'ri yoki lekin himoyalani sh joylarini nooqilona tanlaydi)?

O'yin paytida o'yinchilarning xatti-harakatlarida boshqa vaziyatlarni ham ajratish mumkin. Ular ham juda muhimdir, chunki olingan ma'lumotlar asosida futbolchilarning harakatlari baholanadi, uni keyinchalik o'rgatish bo'yicha amaliy vazifalar belgilanadi.

Joy egallash va o'yinchilarning o'zaro uyg'unligi bo'yicha bir nechta amaliy misollar keltiramiz.

Joy tanlash

1. O‘yin paytida futbolchi, to‘pni kim egallab turganligiga qarab, joy tanlashning har xil turlarini o‘rganib olishi zarur. O‘yindagi vaziyat, futbolchining harakatlari uning to‘p bilan qanday xatti-harakat qilayotganligiga (u uzoqlashyaptimi, raqiblardan ajralib chiqishga harakat qilyaptimi yoki yaqinlashyaptimi) bog‘liq.

2. O‘yinchi to‘pni turli xil usullarda egallab olishi mumkin. To‘pni egallab olishga yordam beradigan omillarni kengaytirish o‘rgatishning eng muhim vazifasidir.

3. O‘yinchi to‘pni turli xil usullarda qabul qilishi yoki olib qo‘yishi mumkin. Raqibdan to‘pni olib qo‘yish bilimi o‘yindagi eng muhim vaziyat hisoblanadi. Bu aslida futbolchining eng birinchi vazifasidir.

4. Futbolchi o‘yin jarayonida bir necha marta shunday vaziyatlarga tushib qoladiki, bunda u sheriklarining yordamiga ishonadi (o‘yindagi o‘zaro uyg‘unlik), lekin bunday yordamni ololmaydigan o‘yin vaziyatiga ham tushib qolishi mumkin (individual o‘yin). Ushbu holda o‘zi hujumni yakunlashi zarur. Bunda muvaffaqiyat nafaqat u qabul qilgan qarorga, usullarning texnika jihatidan bajarilishiga, balki raqibning faollik darajasiga ham bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun amaliy mashg‘ulotlarda aniq o‘yin vazifalariga mos keladigan mashqlarni (albatta raqibning qarshilik ko‘rsatishi sharoitida) bajarish tavsiya etiladi.

O‘yin vaziyatlarini anglash va hal etish malakasini faqat amaliy mashg‘ulotlar orqali rivojlantirib bo‘lmaydi. Turli-tuman o‘yin vaziyatlarini hisobga oladigan, oqilona yechimlarni topishga

yordam beradigan amaliy material o‘yin vaziyatlarini anglash va hal qilishda juda foydali hisoblanadi.

Quyida biz turli toifadagi futbolchilarni o‘rgatishda qo‘llaniladigan bir nechta mashqlarni keltiramiz.

1. Individual mashqlar. Ayrim o‘ziga xos kamchiliklarni bartarafetish.

Masalan: raqibdan to‘pni olib qo‘yish paytidagi qo‘rquvni yengib o‘tish.

2. Guruhli mashqlar. 4-5 kishidan iborat guruh o‘yinchilari har xil variantlarni o‘ynab ko‘radilar (bir-birini tushunish, o‘yindagi uyg‘unlikni hosil qiladilar).

3. Raqibning qarshilik ko‘rsatishi bilan har xil murakkab guruhli mashqlar. Raqib o‘yinchilarining soni bir payt ko‘proq, bir payt kamroq, boshqa payt mashq bajarayotgan o‘yinchilar soni bilan bir xil bo‘lishi mumkin yoki raqiblar ba’zi paytda shug‘ullanayotgan o‘yinchilardan to‘pni olib qo‘yishga faol intiladilar, boshqa paytda esa to‘pni olib qo‘yishga faqat ishora qiladilar.

4. “Shartli” o‘yinlar. O‘yinining keskin shartlari futbolchilarga turli texnika usullari, taktik yechimlarni qo‘llash va takomillashtirishga, aqliy-emotsional sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bunday shartlar quyidagilardan iborat: to‘pga tegish soni va usuli, belgilangan hududda harakatlanish, raqiblardan biriga qarshi o‘ynash, alohida o‘ziga xos o‘yin vaziyatini muntazam takrorlash, jamoa tarkibi (son jihatdan ustunlikka ega bo‘lish) vah.k.

5. Futbolchilarning turli o'yin malakalarini tarbiyalash.

Hamma o'yinchilarni keng texnik-taktik diapazondagi mashqlarda ketma-ket sinab ko'rish mumkin. Masalan, ikkita futbolchidan bittasi qanotdagi hujumchi, boshqasi himoyachi vazifasida, so'ngra aksincha. Yoki boshqa mashq hujumchi va yarim himoyachining yakkama-yakka olishuvi, bu ham vazifalarni o'zgartirgan holda bajariladi.

Vaqtivaqti bilan juftliklar bo'linib tashlanadi. Bundan maqsad: o'quv-mashg'ulot jarayoni paytidanoq o'yinchilar turli xil qarorlarni qabul qila olishlari zarur.

6. Alohida o'yin vaziyatlarini mustahkamlash. O'yin maqsadi avvalgi vaziyatdagidek, lekin ular jamoaning alohida bo'g'inlarida o'tkaziladi: masalan, darvozabon – markaziy himoyachi – chap qanotdagi yarim himoyachi; o'ng qanotdagi himoyachi – markaziy himoyachi – o'ng qanotdagi yarimhimoyachi.

7. Kichik o'lchamdagi maydonda (gandbol maydonchasi, darvozalar esa kichik) kamaytirilgan tarkibda (5:5, 6:6, 7:7) o'quv-mashg'ulot jarayoni o'yini. Bunday o'yinlar davomida futbolchilar oldiga shunday vazifalarni qo'yish lozimki, ularning bajarilishi yuklamalarni asta-sekin oshirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin bo'lsin.

8. O'quv-mashg'ulot jarayoni matchlari. Ular haqiqiy futbol maydonida jamoalarning to'liq tarkibi bilan o'tkaziladi. Matchlarda o'yin variantlari, futbolchilar malakalari takomillashtiriladi, maxsus vazifalar hal qilinadi. Murabbiy ishidagi eng muhim tomonlaridan biri – bu futbolchilarning uning hamma talablarini tushunishlari

hisoblanadi. Muhimi, futbolchilar nafaqat o'yinni bilishlari, balki o'rgatish hamda muntazam olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari zarur ekanligini tushunishlari lozim.

Murabbiylar shunga e'tibor berishlari lozimki, o'quv-mashg'ulot jarayoni dasturlari o'yinchilarning qiziqishlarini yana va yana uyg'otishi, vaqtinchalik charchash, kayfiyatning tushib ketishi dam olgandan so'ng yo'q bo'lib ketishi zarur. Mashg'ulotlar paytida va undan so'ng o'yinchilar o'z muvaffaqiyatlaridan mamnun bo'lishlari juda muhimdir. Murabbiylar o'z o'quvchilarida ijobiy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratishlari kerak. Yuqorida bildirilgan fikrlarga xulosa yasab, taxmin qilish mumkinki, futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning eng muhim vazifasi, umuman va taktik tayyorgarlik nuqtai nazaridan olib qaraganda, har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan, chaqqon futbolchilarni tarbiyalash hisoblanadi. Shu bilan birga aytish joizki, quyidagi futbolchilarni taktikaga o'rgatish masalalari, ya'ni: 1) jamoa bo'lib o'ynash taktikasining asosi; 2) himoya va hujumning taktik vazifalari; 3) o'yinchilarning alohida bo'g'inlarining umumiy va muayyan taktik vazifalari; 4) o'yin sharoitlari (raqib, o'yin qoidalari, o'yin detallari, o'yinchilarning almashtirilishi, o'yin maydonchasi, ob-havo, natijalar va h.k.) ishimizda ko'rib chiqilmadi.

2.2. Darvozabon o'yin taktikasi

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning psixikasi mustahkamligiga yuksak talab

qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon - baland bo'yli (175 *sm* va undan ortiq), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va trayektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechoqlik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida "shipshitib qo'yish" himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham

hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e'tibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklar harakatini boshqarish;

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda "darvozadagi harakatlar" bilan "darvozadan chiqqandagi harakatlar" ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi

ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksakbahodir.

2.Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, ba'zan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon gohida "to'g'ri pozitsiya"dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'riqiladi.

3.O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozaboniyqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda

darvozabon: darvozadagi o‘z pozitsiyasini, to‘pning uchish trayektoriyasini (to‘p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya’ni to‘pning uchish tezligini (to‘pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog‘liq); o‘z o‘yinchilari va raqib o‘yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to‘pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o‘tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to‘pning ahvolini (to‘pning sirti va yer ho‘lmi yoki quruq ekani va hokazo) e’tiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

O‘yindagi ahvol darvozabonni ko‘pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo‘naltirilgan (uzatilgan yoki g‘izillatilgan) to‘plarni tutib qoladi, yo bo‘lmasa to‘pni qo‘lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to‘p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo‘lishi, uchib kelayotgan to‘p esa “hech kimda” bo‘lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarurbo‘lsa;
- darvozabon tepalatib uzatilgan to‘pga yeta olishiga, ya’ni o‘z o‘yinchilarining va raqib tomon o‘yinchilarining joylashishi birmuncha bemaalol harakat qilish imkonini berishiga; shunda;

- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa. Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligikerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishigaishonmasa;

- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki "neytral to'p" uchun kurashib turganbo'lsa;

- jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozitsiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkinbo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qolishini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z jamoasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushtirib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinasiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq

masofalarga tepib berib) davom ettirishim mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombinasiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib qoladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqamasofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Taktik tizimlar evolyutsiyasi javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga etkazib beradigan darvozabonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari jamoa harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi jamoaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar jamoa qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani ma'qul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirishrejasi;

- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholaybilishi;

- o'z hujumchilarining "neytral to'p" uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga - himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin vahokazo);

- o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolishvazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

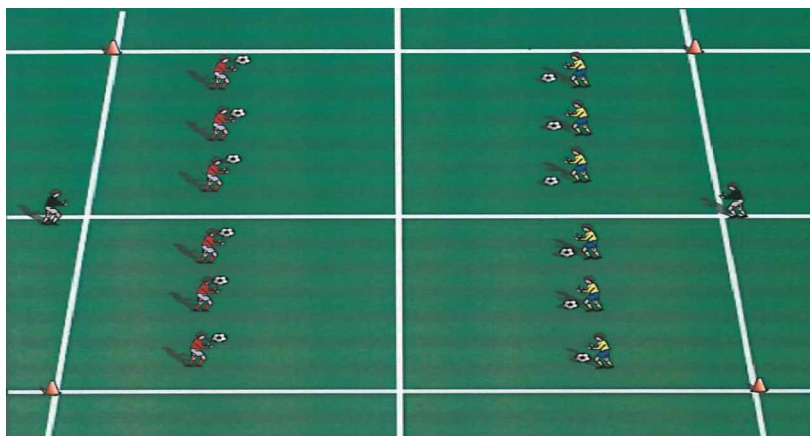
Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi.

Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, "devor" yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtda va tez belgilabolish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal olabilish;
- c) yuksak mahorat bilan "o'yinni o'qiy olish", ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

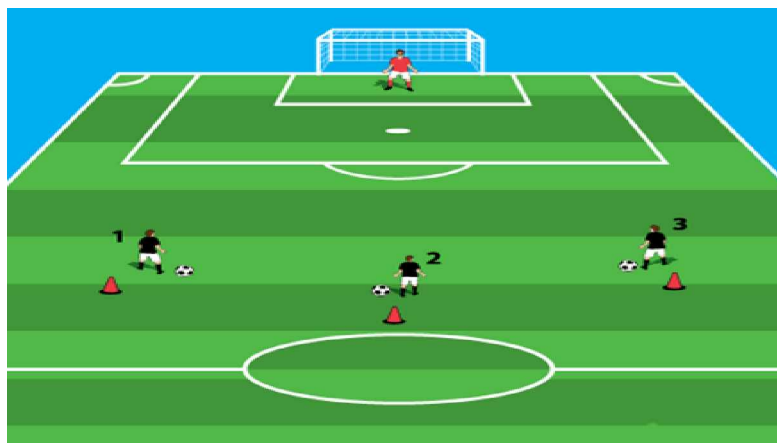
Texnik-taktik harakatlarni takomillashtiruvchi vositalar



70-rasm. Juftlikda to‘pni olib yurish

Murabbiy ko‘rsatmasiga binoan juftlikda to‘p olib yurishning bir qancha usullarini bajarish lozim.

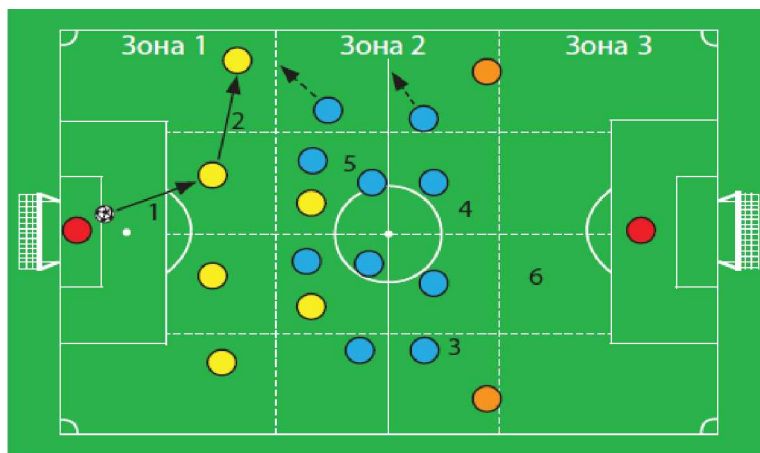
Bunda 8-10 metrlik masofada juft holatda qarama qarshi turib to‘pni oyoqning ichki, tashqi, tag qismida va ikki oyoqda olib yurishi lozim. Mashqni bajarish vaqtida diqqatni bir joyga qo‘yib murabbiy ko‘rsatmasini aniq bajarish lozim.



71-rasm. Guruhli texnik-taktik o‘zaro haraktlarni takomillashtirish.

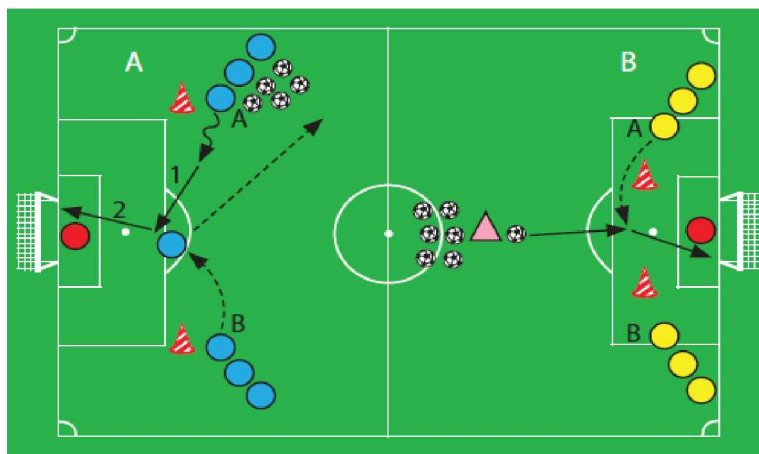
Maydon markazidan uch kishidan iborat murabbiy ko‘rsatmasiga binoan 2-raqamli futbolchi, 1-raqamli futbolchiga, 1-raqamli futbol, 3-raqamli futbolchiga, to‘pni olib yurib to‘pni

oshirishi va joylarini almashtirgan holda darvozaga yaqinlashgan holda darvozaga aniq zarba yo‘lashi lozim.



72-rasm. Maydon markazida himoyani tashkil etish mashqlar.

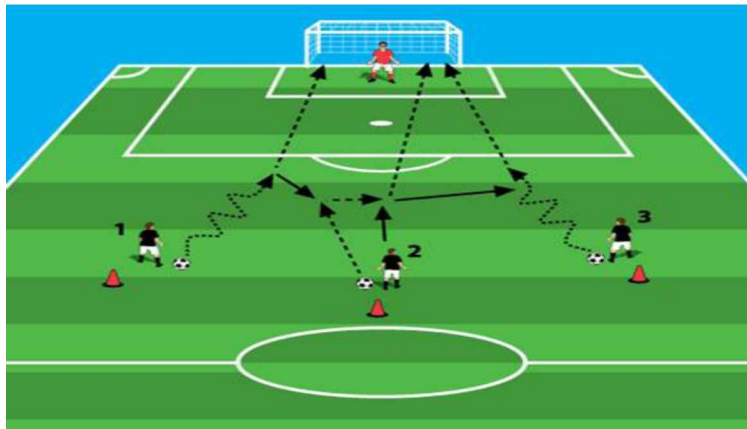
6 jamoa (qizil) o‘yin son jihatdan ustun bo‘lib tanlangan tizimda tashkillashtiriladi. Jamoa (sariq) son jihatidan 6ta o‘yinchi darvozabon va 2ta zahiradagi o‘yinchi raqib maydonida joylashadi. Jamoa (sariq) to‘pni himoya zonasidan olib chiqishlari va raqib jamoasi zonasida 2 marotaba to‘p uzatishlari lozim. Jamoa (qizil) o‘tib boruvchi uzatishga qarshilik qilishlari lozim.



73-rasm. Yugurib kelib darvozaga to‘qri zarba berish.

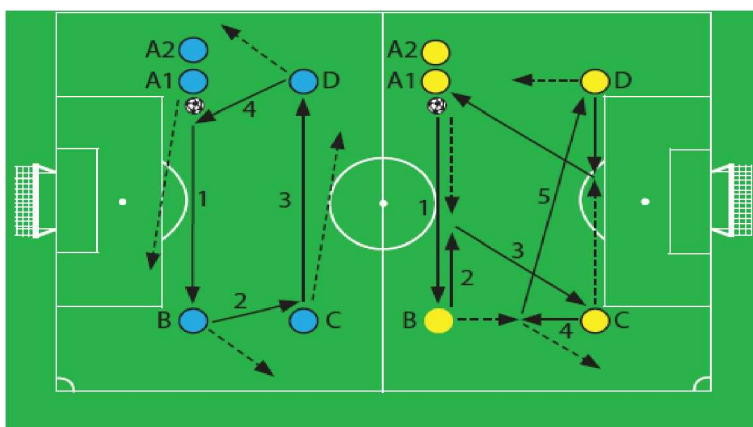
6-8 tali guruqlar o‘z hududlarida + darvozabonlar. 2 darvoza. To‘p va konuslar. (maydon A): A o‘yinchi to‘p bilan qarakatlanib V o‘yinchiga uni uzatib beradi, u to‘pga yugurib burilgan qolda

darvozaga zarba beradi. To'pni uzatish va zarba berish bilan o'yinchilar joylarini almashtiradi. O'yin bir nechta zarbadan so'ng tomonlar almashtiriladi.



74-rasm. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: darvozaga zarbalar

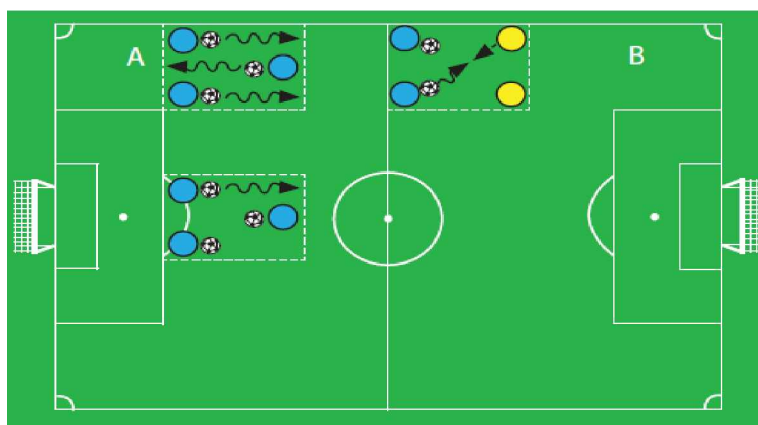
16 metr masofadan murabbiy kursatmasiga binoan yani darvozaning o'ng tomoniga deganida o'ng tomonga darvozaning chap tomoniga deganda chap tomonga tupni havodan yo'llashi lozim. Agar murabbiy ko'rsatmasiga binoan to'p erdan yoki o'nga deganda chap tomonga chapga deganda o'ng tomonga to'p yo'lansa uholda inobatga olinmaydi.



75-rasm. To'pni egallab turish va uzatish (to'pni qabul qilish).

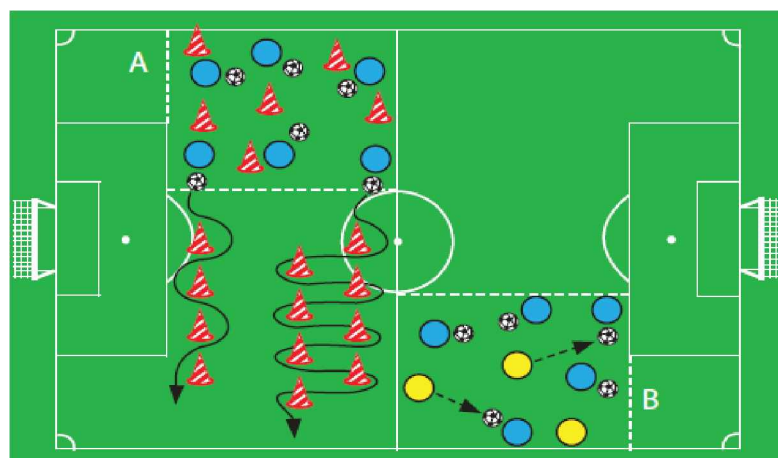
To'pni egallab turish va erlab uzatish. Tashkillashtirish: mashqda 5 tadan o'yinchi ishtirok etadi. Belgilangan zonalarda

(konusli, diskli va q.k.) joylashtiriladi. A1 o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi, so'ng V o'yinchi o'rnini egallaydi. V o'yinchi to'pni nazoratga olib S o'yinchiga oshiradi, so'ng S o'yinchi o'rnini egallaydi. S o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi, u esa to'pni egallab turadi, so'ng A2 o'yinchiga uzatadi. Uzatishlardan so'ng murabbiy ko'rsatmasi asosida o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtirishadi hamda uzatish uslublarini o'zgartiriladi.



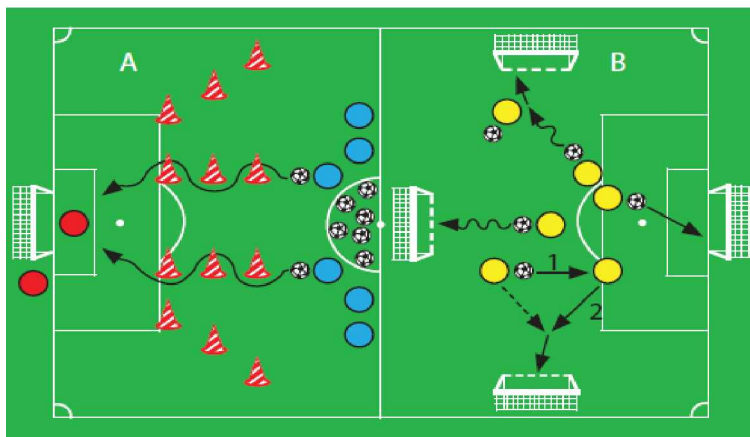
76-rasm. To'pni olib yurish ketma-ketligi.

Zonada 3-4 o'yinchi. Zonalarni belgilash + 1 ta o'yinchiga (yoki 1 ta to'p ikki o'yinchiga). qarakatlanish tartibi (maydon A): o'yinchi belgilangan zonaga yaqinlashguncha manevr qiladi. Yon chiziqdan tashlangan to'pni oyoqni ichki va tashqi tomonlarida olib yurish.



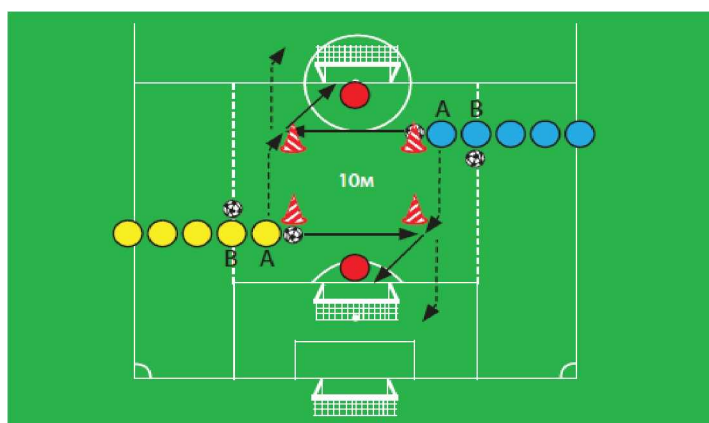
77-rasm. To'pni olib yurishni o'zlashtirish (manyovr).

2 jamoa 4 tadan o'yinchi + 2 darvozabon. O'yinchilar to'p bilan kichraytirilgan maydon zonalarida yugurishadi konusga yaqinlashishlari bilan uni aylanib o'tib yana o'z qolatlari qarakatni davom ettirishadi. Murabbiyning ishorasiga ko'ra o'yinchilar konuslar atrofida to'pni olib yurishadi.



78-rasm. Darvozaga tomon zarba berish.

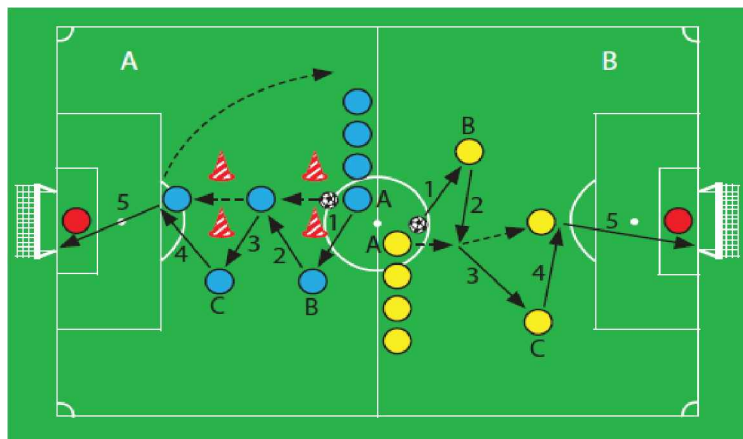
Guruhlar 6-8 ta o'yinchi qar bir hududda.+ 2 ta darvozabon. 2-3 ta kichik darvoza va 2 ta katta darvoza. konus va to'plar. A maydon. zarba va slalom yugurish, to'qri yugurishlar (chap va o'ng oyoqda).o'yinchi yana o'ziga qaytarib oladi. B maydon:o'yinchilar to'p bilan darvozabonsiz tomon borishadi va darvoza tomon zarba berishadi.o'yinchilar to'p bilan jarglyor qilishadi (3-4 marotaba) so'ngra darvoza tomon zarba berishadi.



79-rasm. Darvozaga tezkor zarba berish mashqlar.

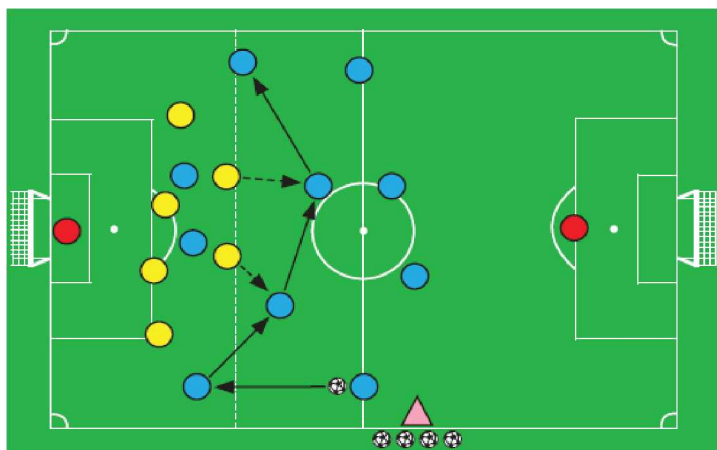
14-16 o'yinchiga mashq. Chegaralangan maydon ikkita darvoza ikkita darvozabon. Zarba berish masofasi 15-20m. Birinchi 2ta A o'yinchisi yon tarafga to'pni uzatib tez yugurad va raqib darvozasiga to'p urishga harakat qiladi.

80-rasm. To'pni oshirgandan so'ng darvozaga tomon zarb berish.

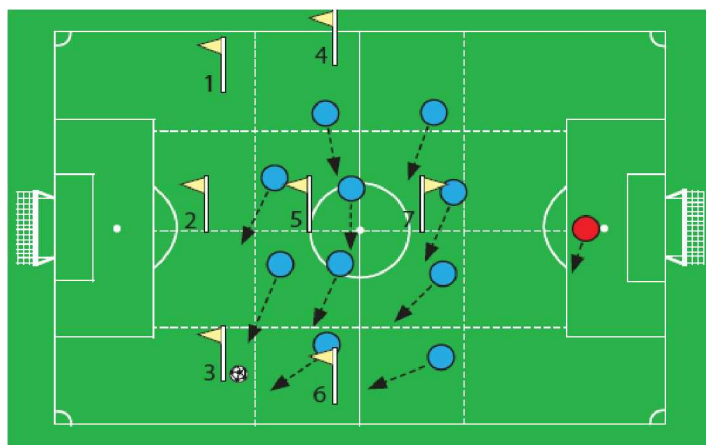


Mashqda 6-8 ta dan o'yinchilar konuslar va to'plar. mashqlar ikkita darvozani qo'llash bilan o'tkaziladi, darvozabonlar bilan. Harakatlanish tartibi (A maydonda): A o'yinchi devor usulida V o'yinchi bilan o'ynaydi, so'ngra S o'yinchi tomon to'p uzatadi, u esa o'z navbatida to'pni orqaga oshiradi. A o'yinchi darvoza tomon zarba beradi, so'ngra sudlik bilan ortga yugurib qaytadi. so'ngra to'pni oshirib bergan o'yinchi almashadi. to'pni shng va chap tomondan oshirib berish lozim. Zarba berish masofasi o'zgaradi, hamda zarba berilayotgan tomoniga e'tibor bering.

81-rasm. Himoyani yorib kirish mashqlari 11x6 (7)

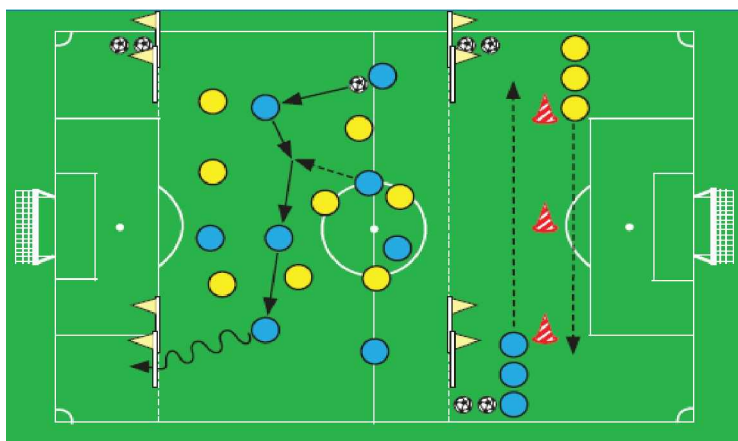


Tashqil qilish: jamoa (qizil) 11 ta o'yinchi tanlangan o'yin uslubida o'ynaydi. Jamoa (sariq) 6ta o'yinchi maydonning yarmida ikki guruhga bo'lingan holda himoyalanaadi. Haraktlanish tartibi: murabbiy (qizil) jamoaga to'pni uzatgan holda o'yinga kiritadi. Agarda (sariq) jamoa to'pga egallik qilsa va ketma-ket 4 marta to'p uzatsa ochko oladi.



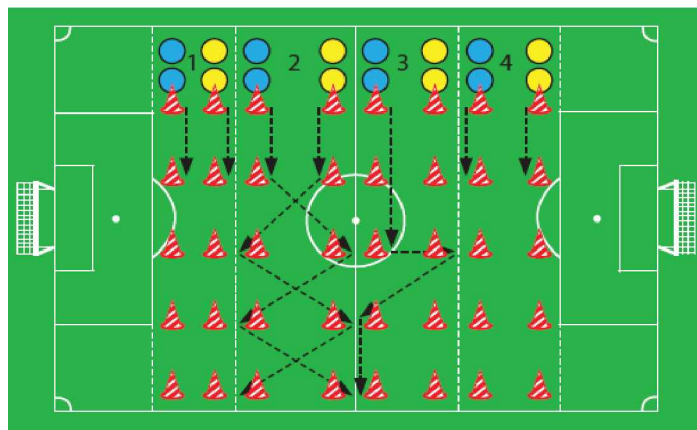
82-rasm. Raqib jamoasi maydonida himoyani tashkil qilish usullari

6 jamoa (qizil) 4-4-2 tizimida o'ynaydi (yoki 4-3-3/3-5-2) o'yin maydoni zonalarida tartiblangan holatda joylashadi. Himoya zonasida har xil sun'iy ustunlar bo'ladi. Jamoa (qizil) murabbiy ko'rsatmasiga asosan harakatlanishadi. Bu mashq tez va faol holatda bajariladi. Murabbiy ko'rsatmalariga qarab taktik harakatlanadi.



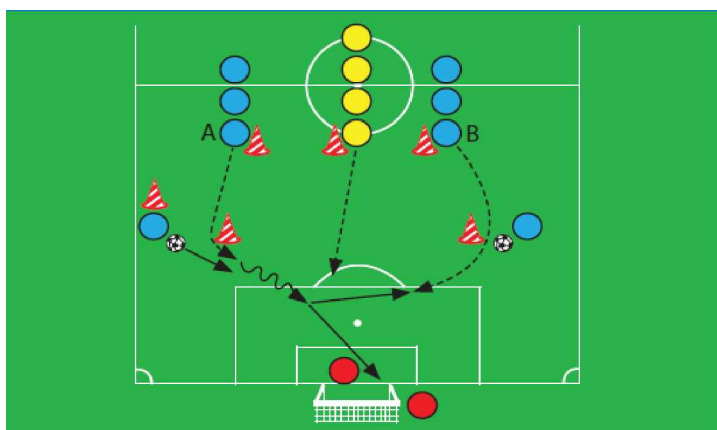
**83-rasm.
Asosiy chidamkorlikni
rivojlantiruvchi
9x9 mashg'ulot o'yini.**

2ta jamoa 8-9 o'yinchidan. Chegaralangan o'yin maydoni 4ta kichik darvozalardan (2-3metr) iborat. O'yin zonasi orqasida 3ta konus 15 metr. O'yinchi darvozaga to'p bilan kirgandan so'ng gol hisoblanadi. Gol urgan jamoa gol urgandan keyin ham to'pga egalik qilishda davom etadi.



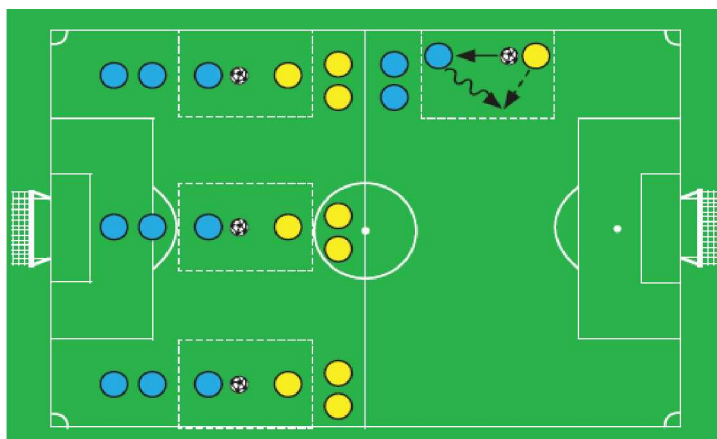
84-rasm. Tezkorlikni rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari

Maydon 4 ta zonaga 10 metr masofa oraliqida bo'linadi. Guruqlar o'z sheriklari bilan maydonda joylashtirilgan 10 metr masofa oraliqidagi konuslardan o'tib borishadi. 1chi zonani 10 metrini sakrab yugurish, 10 metrini sprint tezligida yugurib o'tish lozim. 2 chi zonada 10 metrni oddiy yugurish, konuslardan diogonal bo'ylab sprint tezligida yugurib o'tish. 3 chi zonada har xil ko'rinishdagi tezlanishlar bilan harakatlanishlar. 4 chi zonada har xil tezlanish va sprint tezligida yugurishlar.



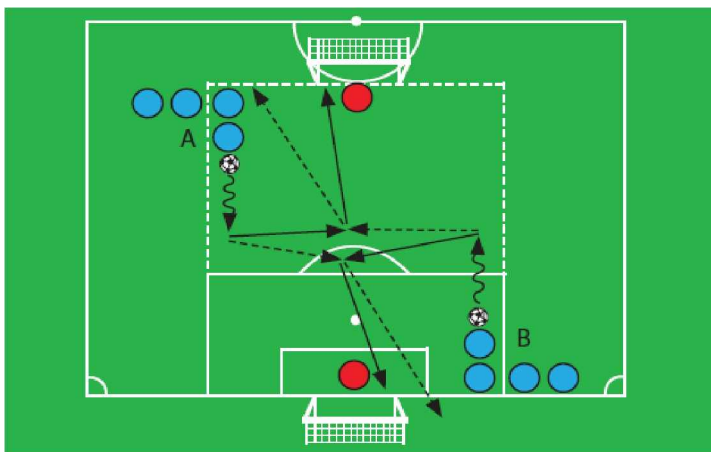
85-rasm Tezkorlikni rivojlantiruvchi natijali mashqlar

14-16 ta o'yinchilar uchun mashqlar. Harakatlanish masofasi 20-30 m. Takrorlanish 6-8. Har bir harakatdan so'ng o'yinchilar orqaga sekin yugurish yoki yurish bilan qaytadi. A o'yinchi 10m. oldinga yuguradi ikkinchi konusda to'pga egalik qilib darvozaga zarba berishga yoki V o'yinchiga to'p uzatishga harakat qiladi. Sariq rangdagi o'yinchi bir vaqtda qarshi harakat qiladi va gol urishga qarshilik qiladi.



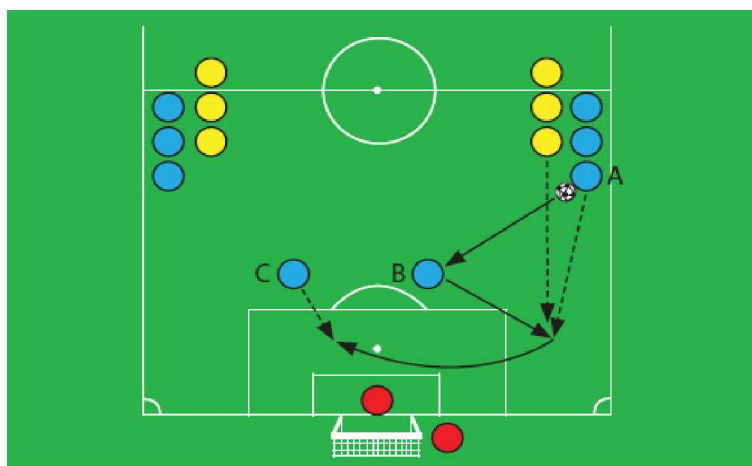
86-rasm To'pni tezkorlik bilan egallab olish va nazorat qilish

3 ta jamoa 2-3 tadan o'yinchi. Belgilangan o'yin zonasida to'pni uzatish va nazorat qilish. qarshi jamoa o'yinchidan to'pni olib qo'yishga yoki to'pni tepib yuborishga qarakat qiladi. Murabbiy qujumchiga to'pni olib yurishi bo'yicha, so'ngra qimoyachiga to'pni olib qo'yishga ko'rsatma beradi.



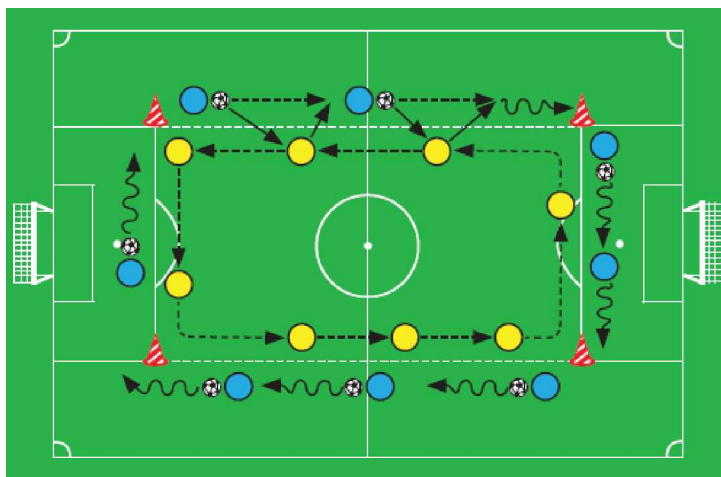
87-rasm. Tez o'tish va ko'p harakatlanishdan so'ng darvozaga zarba berish.

2 guruh 4-5 tadan o'yinchi + 2 ta darvozabon. belgilangan o'yin hududi. + 2 darvoza to'plar. A va V o'yinchilar to'p bilan birga yugurishadi, so'ngra qarshi jamoa o'yinchisiga yerlatib ko'ndalangiga maybon markazi tomon uzatadi. A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatishni nazorat qiladi va darvoza tomon zarba beradi. V o'yinchi A to'p uzatishni nazorat qiladi va darvoza tomon zarba beradi. o'yinchi to'qridan to'qri yoki zida ushlab to'rib, darvoza tomon zarba beradi. so'ngra o'yinchilar joylarini almashtirishadi.



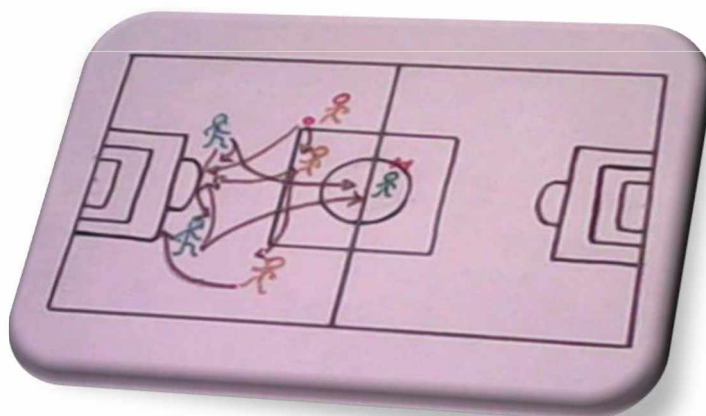
88-rasm.
Holatlarning o'zgarishi bilan chaqqonlikni
rivojlantirish mashqlari.

14-16 ta o'yinchiga mashq. Maydon yarimi. Bir darvozaga ikkita darvozabon. Harakat uchun masofa darvozaan 30 m (40m). Takrorlanish 4-6 marotaba. A o'yinchi V o'yinchiga to'p uzatadi keyin V o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi yugurib kelib S o'yinchiga ko'ndalang uzatadi. Sariq rangdagi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatadi.



89-rasm. To‘p bilan chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2 ta jamoa 8 ta o‘yinchidan qizil o‘yinchilar to‘p bilan harakatlanishadi. Sariq o‘yinchilar o‘rta tezlikda yugurishadi 10-15 daqiqa. qizil o‘yinchilar to‘p bilan bir yo‘nalishda harakat qilib qarama-qarshi yo‘nalishda yugurayotgan sariq o‘yinchilarga to‘p uzatadi.



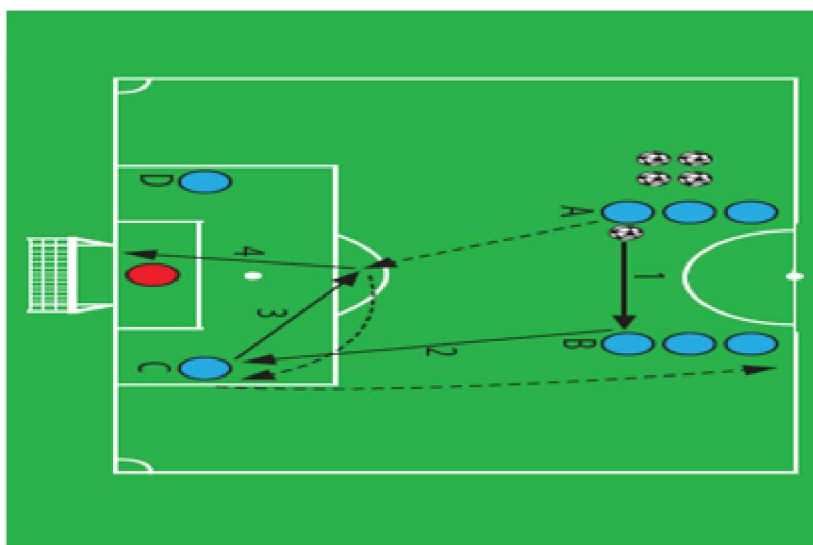
90-rasm.

Ikki himoyachi 2 yoki 3 ta hujumchi o‘yinchilarga qarshi. Himoyachilarning vazifasi, to‘pni egallab markaziy aylanada turgan o‘yinchi yoki murabbiyga aniq uzatishni amalga oshirish kerak.



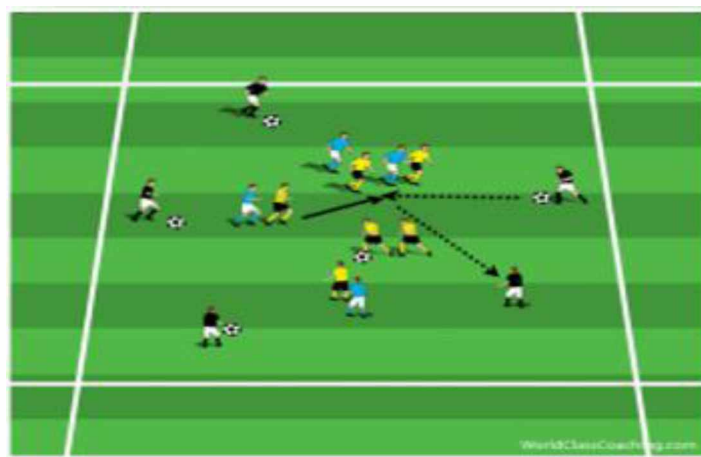
91-rasm. Darvozabon bilan 4x4/6x6 o'yin.

2 jamoada 4 tadan o'yinchi + 2 ta darvozabon 4 ta xududga bo'lingan o'yin maydonlari (1 va 2 zona – bu o'ng chap tomondagi zonalar; 3 va 4 – bu markaziy zona). 2 darvoza. Erkin o'yinda o'yinchilar gol urishga harakat qiladilar. O'yinchilar belgilangan zonalarda harakat qiladilar.



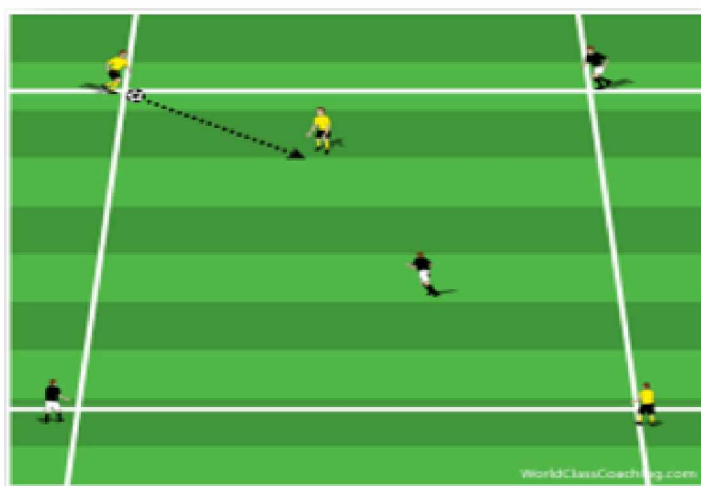
92-rasm. To'pni orqaga uzatishdan so'ng darvozaga zarba berish.

Mashqda guruhlar 6-8 tadan o'yinchilar + darvozabon bilan ishtirok etadi. A o'yinchi V o'yinchiga to'pni uzatadi, V o'yinchi esa S ga. S o'yinchi to'pni ortga A o'yinchiga uzatadi, u esa darvoza tomon zarba beradi. A o'yinchi S o'yinchi joyini egallaydi.



93-rasm. Himoyalalanayotgan o'yinchilar ta'qib qilayotgan o'yinchilar bilan joy almashishlari mumkin yoki har doim bir o'yinchi bilan qolishlari mumkin.

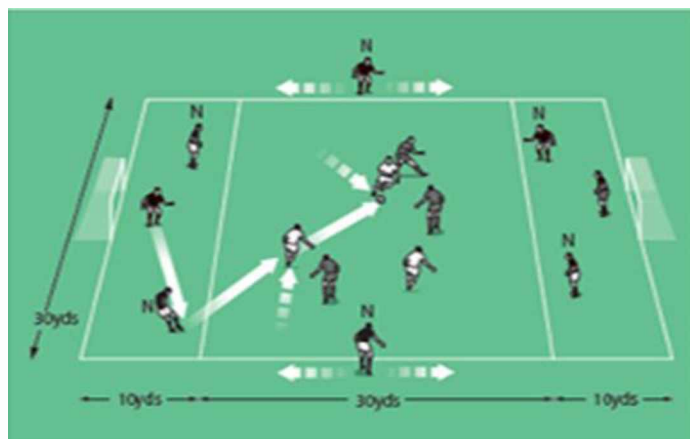
Shu tarzda 2 daqiqa o'ynaladi, so'ngra qora kiyimdagi o'yinchilar hujum uyushtirishga o'tishadi, sariq kiyimdagi o'yinchilar himoyachi vazifasiga, ko'k kiyimdagilar esa to'pni bir birlariga oshirishga o'tishadi. 2 daqiqadan keyin barcha guruhdagilar o'z vazifalari bilan almashishadi.



94-rasm. Bu mashqda 1x1 vaziyatlarda to'pni o'zining jamoadoshida saqlab turish harakatlari bajariladi.

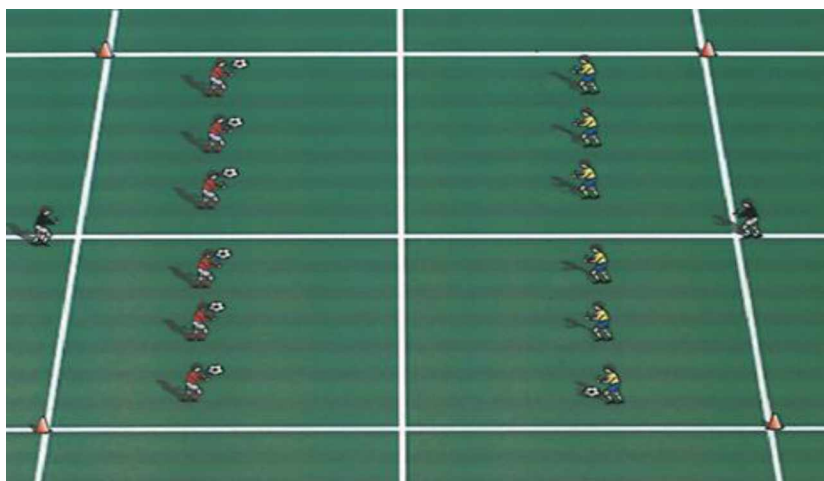
30x30 m masofadagi maydonchada ikki jamoa ishtirok etadi. har bir jamoada 3 tadan o'yinchi. bir jamoadagi ikki o'yinchi

maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi.



95-rasm. Barcha o'yinchilar o'z zonalarida harakatlanishadi.

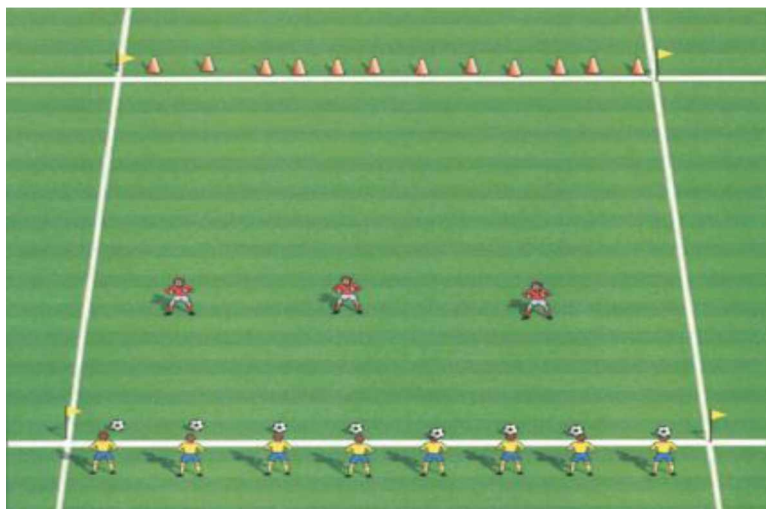
Betaraf (N) o'yinchilar to'pga egalik qilayotgan guruhga yordam beradilar. Mashqni darvozabon boshlab beradi. Betaraf (N) o'yinchilar to'pga bir teginish bilan harakat qilishadi. Ular darvozaga gol urishlari mumkin.



96-rasm. To'pni bosh bilan to'xtatish.

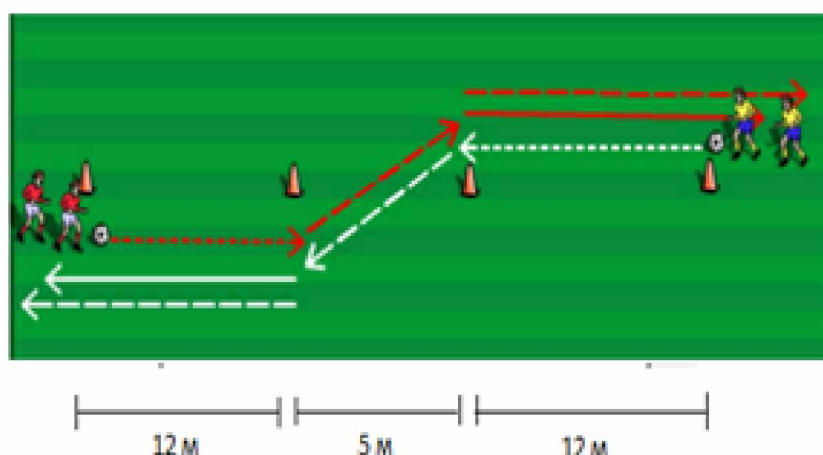
O'yinchilar to'pni bosh bilan to'xtatish chog'ida gavdani ozgina orqaga tortib peshona qismi bilan to'pni yuqoriga urib to'xtatib iladilar.

To'pni ko'krak bilan to'xtatishda sakrab yoki turgan joyda kelayotgan to'pnga ko'krakni tutib ko'krak ozgina orqaga tortilgan xolda to'xtatiladi.



97-rasm. To'pni oyoqning son qismi bilan to'xtatish.

To'pni to'xtatish chog'ida uchib kelayotgan to'pni oyoqning son qismiga to'g'irlab to'p songa tegish vaqtida son ozroq orqaga tortiladi va shu tariqa to'p to'xtatiladi. To'pni oyoq kafti bilan to'xtatish. To'pni to'xtatishda oyoqning yuza qismi, ichki qismi, tashqi qismi va tag qismi bilan to'xtatiladi.



98-rasm. Ikki qator guruh o'yinchilari bir biriga qarama-qarshi 30 m masofa oralig'ida joylashadilar.

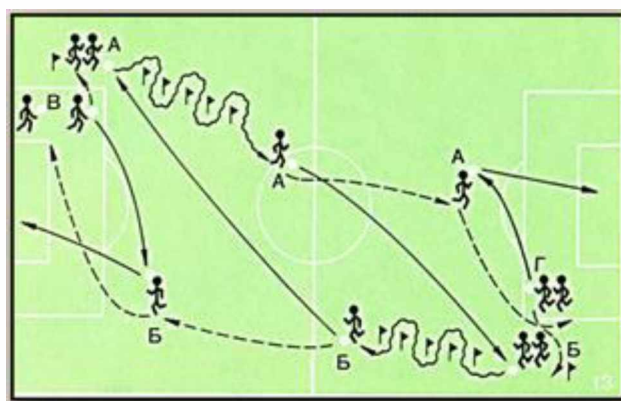
Guruhda birinchi turgan o'yinchilar to'pni olib yurishni boshlaydilar, to'pni oyoqning tagida to'xtatib ikkinchi guruh o'yinchilariga qoldirib joy almashadilar:

- oyoqning tashqi qismida;
- oyoq yuzining o'rta qismi bilan;
- oyoq yuzining ichki qismi bilan;
- oyoq kaftining ichki tomoni bilan;
- aldamchi harakatlar bilan (fint).



99-rasm. Ikki guruh o'yinchilari 5x2 “kvadrat” o'ynini o'ynaydi.

Qoida: to'pga ikki teginish bilan o'ynash, murabbiy signalidan so'ng barcha guruh o'yinchilari jismoniy mashqlarni bajarish uchun yon qo'shni maydonchasiga o'tishadi. O'yinchilar zinalar ustidan ikki oyoqda sakraydilar. So'ng to'plarni ustunlararo olib yuradilar.



100-rasm.

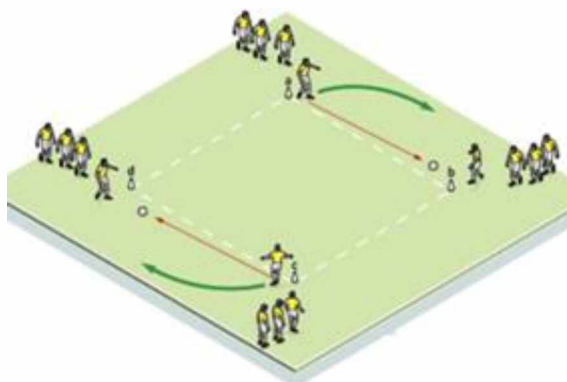
A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilari hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida tutishadilar. A va B o'yinchilar bir birlari tomon to'pni 5 ta bayroqcha orasidan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga oshiradilar. G va V o'yinchilar tomonidan oshirilgan to'pga keskin yugurib darboza tomon zarbani amalga oshiradilar. Zarbani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilaning o'rnilarini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.

101-rasm.

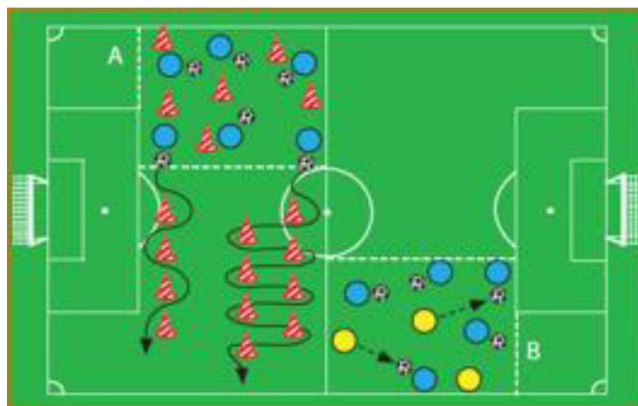


Guruh ikkiga bo'linadi. Signaldan so'ng birinchi guruh bar'arlardan ikki oyoqda sakrab tayoqchalararo o'tadi. To'pni murabbiydan qabul qilib jarima maydonchasi tomon to'pni olib boradi va darvozaga zarba beradi. Guruhlar navbatma-navbat mashqni bajarishadi.

102-rasm.



Mashq ikki to'p bilan bir vaqtning o'zida bajariladi. O'yinchilar to'rt guruhga bo'linib to'rt burchakka joylashishadi. To'pni pastdan uzatib o'sha tomon yuguradi.



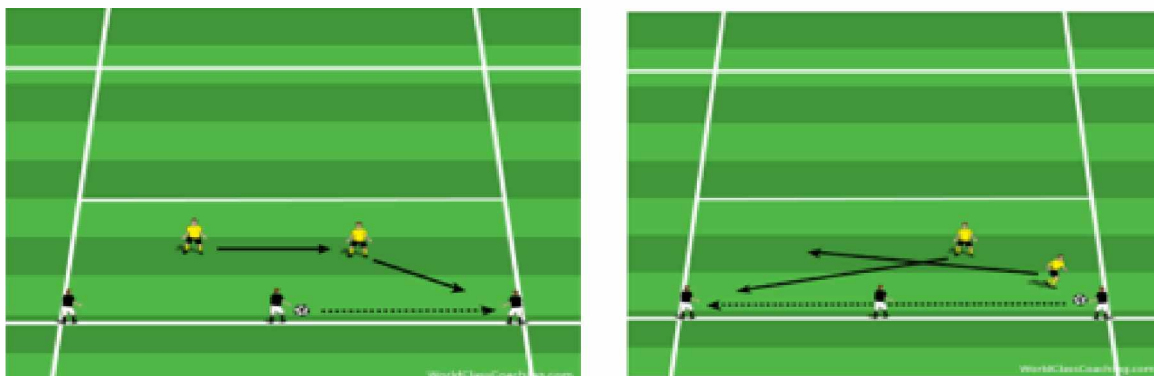
103-rasm.

2 jamoa 4 tadan o'yinchi + 2 darvozabon. O'yinchilar to'p bilan kichraytirilgan maydon zonalarida yugurishadi konusga yaqinlashishlari bilan uni aylanib o'tib yana o'z holatlarida harakatni davom ettirishadi. Murabbiyning ishorasiga ko'ra o'yinchilar konuslar atrofida to'pni olib yurishadi.



104-rasm.

Futbolchilarning ko'nikma va malakalarini oshirgan xolda ikki tomonlama o'yin olib boorish, O'yin davomida o'tilgan mashg'ulotlardagi mashiq'larni to'g'ri bajarilishini nazorat qilib borish va shu tariqa o'yin amaliyotiga ega bo'lib borish.



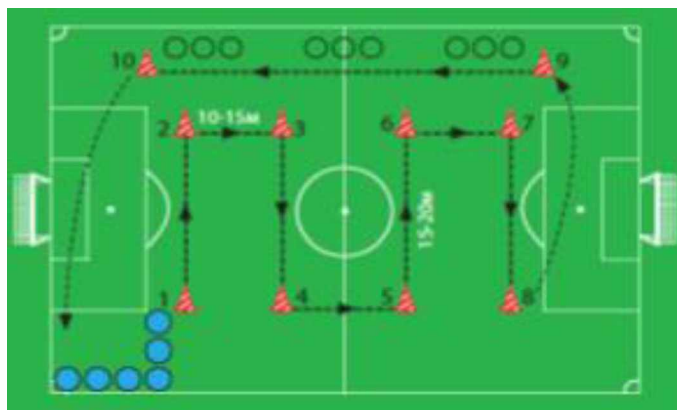
105-rasm.

Himoyachilarni pressing harakatlariga o‘rgatish. Hujumchilar to‘pni bir birlariga aniq uzatishlari, himoyachilar esa maydondagi himoyalash harakatlarini tezda bajarishlari kerak.



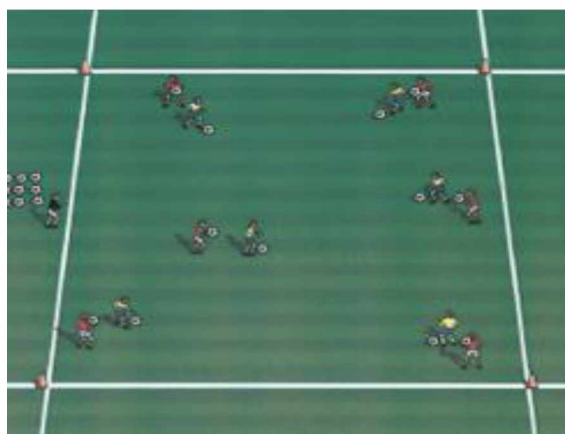
106-rasm.

Jarima maydoni burchagiga 3 metrlik 2 ta darvozachalar qo‘yiladi. Jarima maydoni ichida 4x3 o‘yini o‘ynaladi. Qora kiyimdagi o‘yinchilar katta darvozaga gol kiritishga urunishadi. Darvozabon o‘z darvozasiga iloji boricha kamroq gol kiritilishi uchun harakat qilishi kerak. Sariq kiyimdagi 3 o‘yinchilar katta darvozani qo‘riqlaydilar hamda 2 kichik darvozaga gol kiritishga harakat qilishadi.



107-rasm.

Maydonda 10ta konusdan iborat bo'lgan beliglar qo'yiladi. O'yinchilar chizmada ko'rsatilganidek ketma-ketlik bilan harakatlanishadi. O'yinchilar belgilangan konuslardan o'tayotganlarida har xil ko'rinishdagi yugurish harakatlarini bajaradilar. 8 konusdan 9 konusgacha sekin yugurib, 9 konusdan 10 konus oralig'idagi obruchlarda to'xtab va tez yugurishlar sodir etishlari lozim.



108-rasm.

O'yinchilar mashqni juftlikda bajarishadi. Bir o'yinchini qo'lida to'p, ikkinchisi to'pni o'yoqda olib yuradi. Murabbiy signalidan so'ng ikkinchi o'yinchi maydoncha ichida turli yo'nalishda to'pni olib yurishni boshlaydi. Ortdagi o'yinchi esa

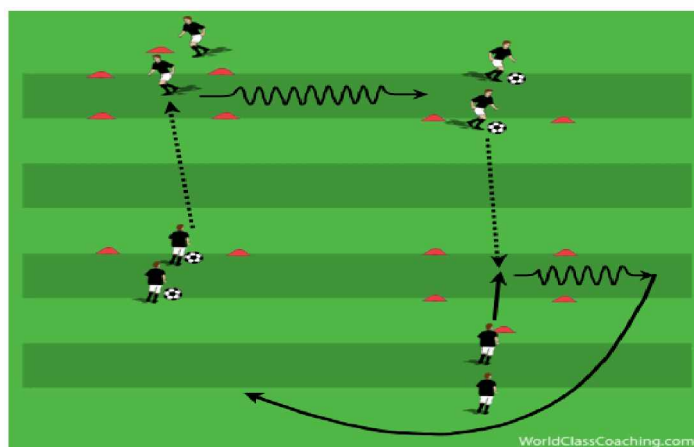
qo‘lidagi to‘pni sherigi olib yurayotgan to‘pga tekkazishi kerak. Har bir tekkazish orqali bir ochkaga ega bo‘ladi.

60 soniyadan so‘ng o‘yinchilar o‘z joylarini bir birlari bilan almashishadi. Eng ko‘p ochkoga ega bo‘lgan o‘yinchi o‘yinda yutgan hisoblanadi.



109-rasm.

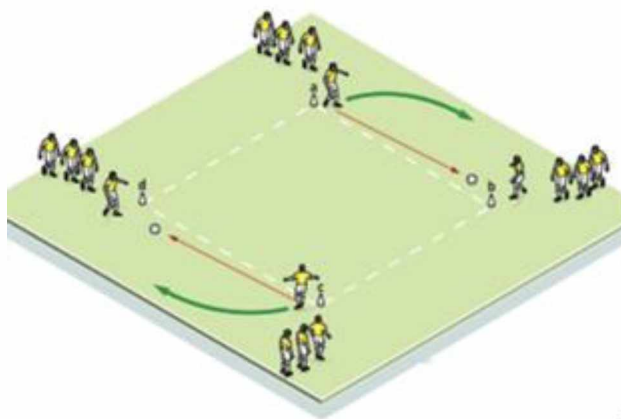
Jonglyorlik mashqlari qanchalik murakkab va xilma-xil bo‘lsa, futbolchining ko‘rish-motor koordinatsiyasi shunchalik takomillashadi. To‘pni olib yurish va aylantirib olib o‘tishlarda futbolchining yugurish tezligiga ko‘ra zarba berish kuchining me'yorda bo‘lishiga ko‘rsatma berish kerak.



110-rasm.

O'yinchilar belgilangan joylarga turadilar. To'pni uzatib o'sha yo'nalish tomon yugurishadi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchilar esa yon chap yoki o'ng tomonga to'pni olib yuradi. Shu tarzda mashqni bajarishadi.

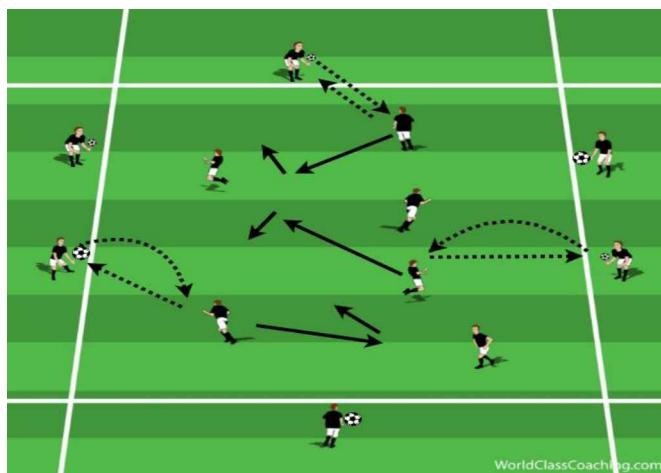
Murabbiy signalidan so'ng mashqni bajarishni boshlash shart. To'pni o'ng va chap oyoqda, aniq uzatish kerak.



111-rasm.

Mashq ikki to'p bilan bir vaqtning o'zida bajariladi. O'yinchilar to'rt guruhga bo'linib to'rt burchakka joylashishadi. To'pni pastdan uzatib o'sha tomon yuguradi.

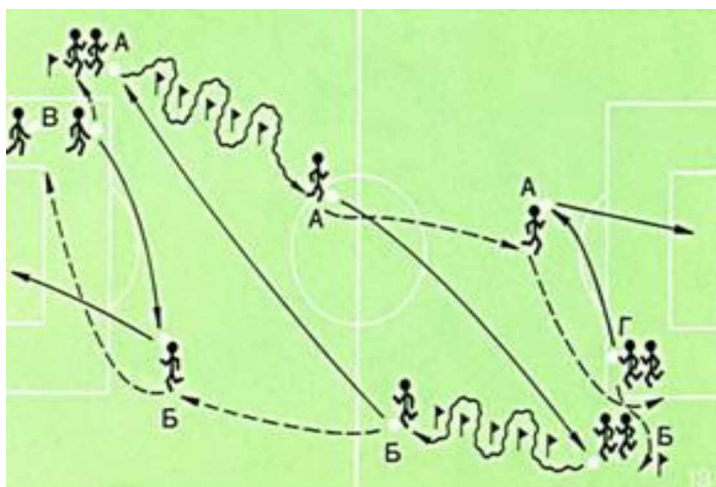
To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak.



112-rasm.

Yarim o'yinchilar maydon tashqarisida joylashadilar. Qolgan o'yinchilar esa maydon ichida joylashadilar.

Maydon ichidagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga tayyor ekanligini bildiradi va to'pga bir teginishda to'pni sherigiga qaytaradi. So'ngra qarama-qarshi tomonga 5 metr masofaga tezlik bilan yuguradi. Bu harakatlarni o'yinchilar har 10 sekundda takrorlaydilar. 2-4 seriyadan so'ng maydon ichidagi o'yinchilar tashqaridagilar bilan joy almashishadi.



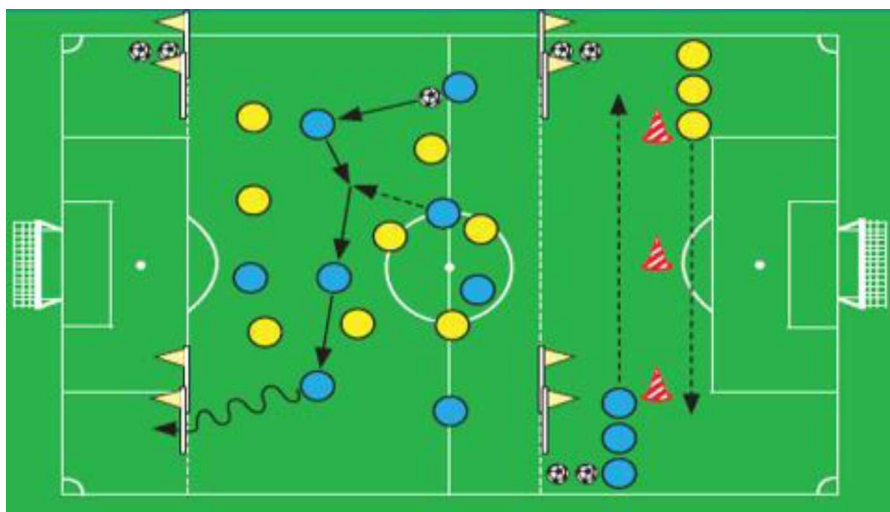
113-rasm.

A va B o'yinchilari maydon bo'ylab diagonal tarzda joylashadilar (to'p bilan turgan o'yinchilar birinchi raqam o'yinchilar hisoblanadi), V va G o'yinchilari esa to'p qo'llarida turadilar. A va B o'yinchilar bir-birlari tomon to'pni 5 turgich oralardan olib o'tib ikkinchi raqamli A va B o'yinchilariga oshiradilar. G va V o'yinchilar tomonidan oshirilgan to'pga keskin yugirib darboza tomon zarbani amalga oshiradilar. Zarbani amalga oshirgandan so'ng A va B o'yinchilari V va G o'yinchilaning o'rnilarini to'ldiradilar. Mashq shu tarzda davom etadi.



114-rasm.

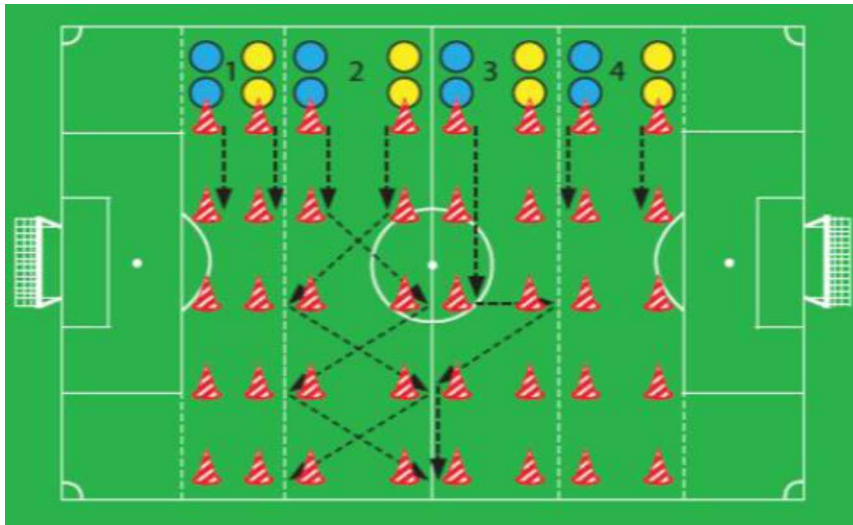
6 ta o'yinchi uchun mashq. chegaralangan o'yin zonasi mashq davomida 2 ta to'pdan foydalaniladi. Davomiyligi 3-5 daqiqa. A va S o'yinchilari mashqni bir vaqtda boshlaydilar. A o'yinchi V o'yinchiga qisqa to'p uzatadi. V o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi B o'yinchiga diagonal bo'ylab to'pni uzatadi va F o'yinchi tomon harakatlanadi. S va D lar ham ushbu holatni takrorlaydi.



115-rasm.

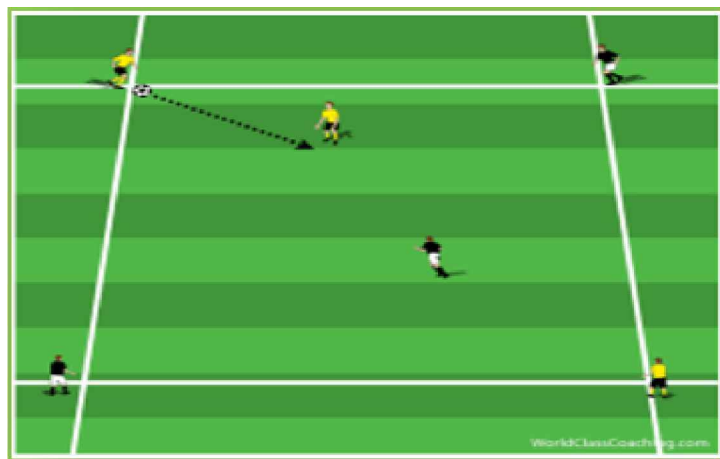
2ta jamoa 8-9 o'yinchidan. Chegaralangan o'yin maydoni 4ta kichik darvozalardan (2-3 metr) iborat. O'yin zonasi orqasida 3ta konus 15 metr. O'yinchi darvozaga to'p bilan kirgandan so'ng gol

hisoblanadi. Gol urgan jamoa gol urgandan keyin ham to'pga egalik qilishda davom etadi.



116-rasm.

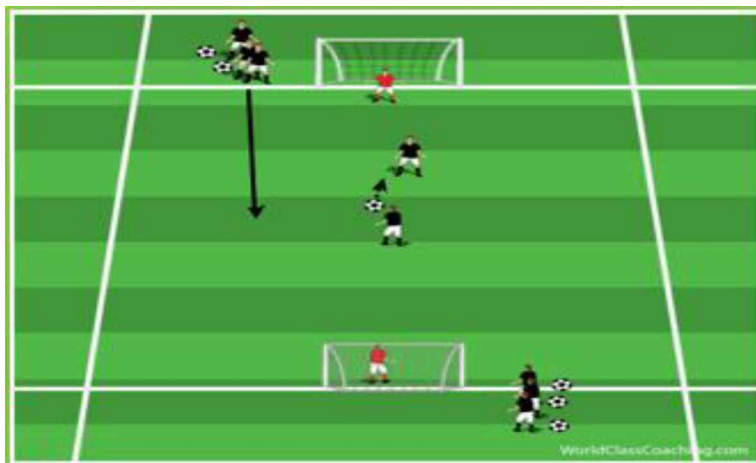
Maydon 4ta zonaga 10 metr masofa oraliqda bo'linadi. Guruhlar o'z sheriklari bilan maydonda joylashtirilgan 10 metr masofa oralig'idagi konuslardan o'tib borishadi. 1chi zonani 10 metrini sakrab yugurish, 10 metrini sprint tezligida yugurib o'tish lozim. 2chi zonada 10 metrni oddiy yugurish, konuslardan diogonal bo'ylab sprint tezligida yugurib o'tish. 3chi zonada har xil ko'rinishdagi tezlanish bilan harakatlanishlar. 4chi zonada har xil tezlanish va sprint tezligida yugurishlar.



117-rasm.

Bu mashqda 1x1 vaziyatlarda to'pni o'zining jamoadoshida saqlab turish harakatlari bajariladi.

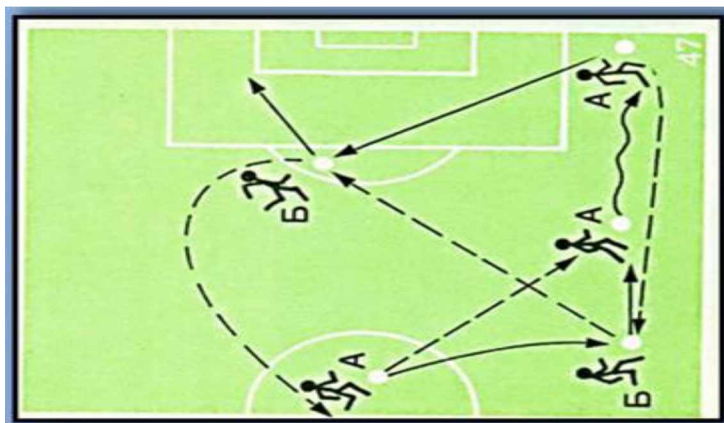
30x30 m masofadagi maydonchada ikki jamoa ishtirok etadi. har bir jamoada 3 tadan o'yinchi. bir jamoadagi ikki o'yinchi maydonning qarama-qarshi burchagiga, bittasi esa maydon ichida turadi.



118-rasm.

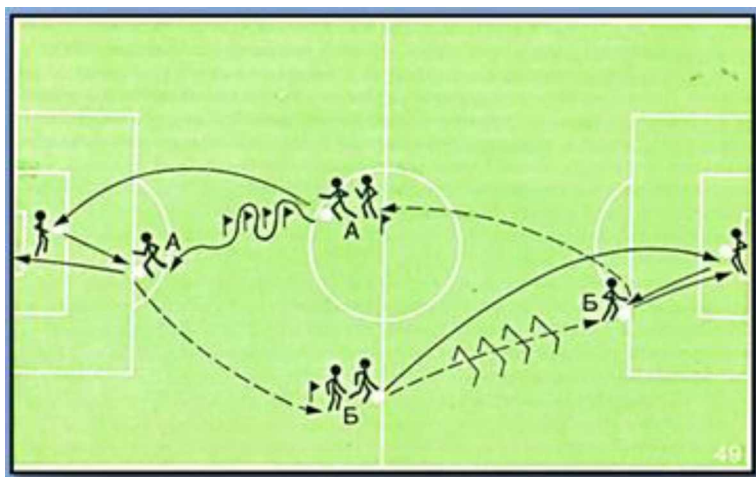
Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi

Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi.



119-rasm.

A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pi tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darxol ochilib kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.



120-rasm.

Mashq 2 ta A va B guruhlarda bajariladi. A o'yinchi to'pni darvozabonga xavodan to'p o'zatiib 4 ta ustunni ilon bo'ylab o'tadi va darvozabondan to'pni qayta qabul qilib shu zaxotiyok darvozaga zarba yo'llaydi.

A o'yinchi zarbani yakinlashgach B guruh o'yinchilari qatoriga qo'shiladi. B guruh o'yinchilari A o'yinchilari singari harakatlanishdi faqat 4 ta ustundan sakrab o'tib to'pni darvozaga yo'llaydi.



121-rasm.

Chegaralanmagan o'yin 4x4, darvozabon bir teginish bilan to'pni o'yinga kiritadi. 2 ta jamoa 8 tadan o'yinchi va ikkita darvozabon. Murabbiy ko'rsatmasiga ko'ra o'yinchilar almashtiriladi.



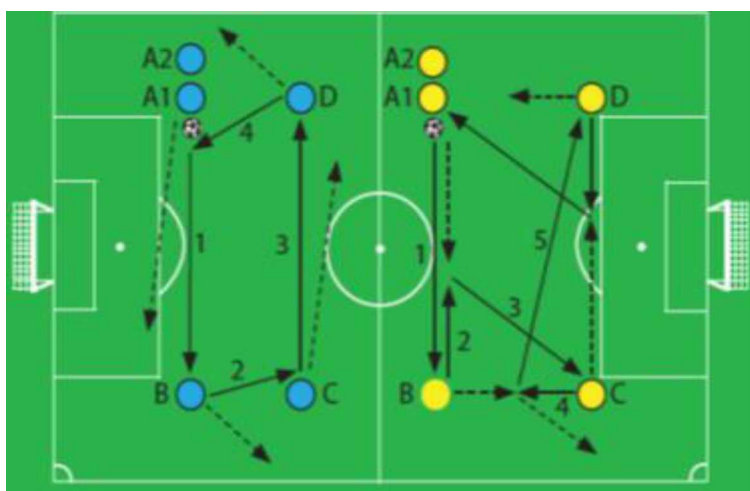
122-rasm.

Zonada 3-4 o'yinchi. Zonalarni belgilash + 1 ta o'yinchiga (yoki 1 ta to'p ikki o'yinchiga). harakatlanish tartibi (maydon A): o'yinchi belgilangan zonaga yaqinlashguncha manevr qiladi. Yon chiziqdan tashlangan to'pni oyoqni ichki va tashqi tomonlarida olib yurish.



123-rasm.

“To‘pni to‘xtatish” soat ko‘rsatkichiga qarshi. O‘yinchilarga qarshi jamoa chizig‘i yonida to‘pni to‘xtatishga harakat qilishadi. Jamoa o‘yinini boshlashda, ochko ishlashga sazovor bo‘lganligi inobatga olinadi.

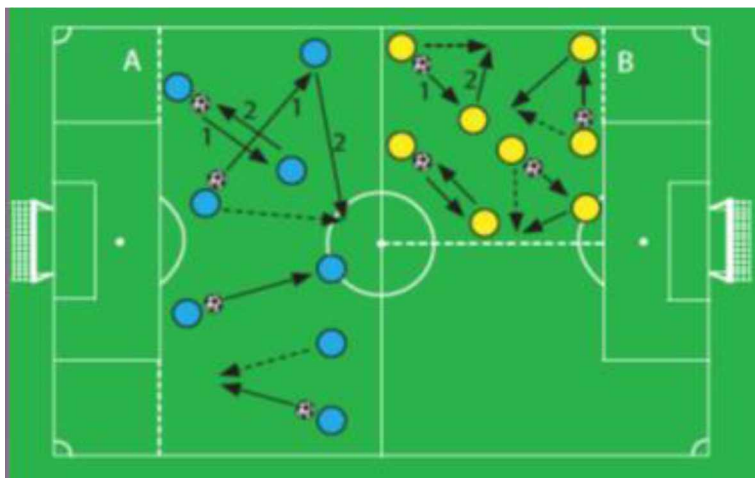


124-rasm.

To‘pni egallab turish va yerlab uzatish. Tashkillashtirish: mashqda 5 tadan o‘yinchi ishtirok etadi.

Belgilangan zonalarda (konusli, diskli va x.k) joylashtiriladi. A1 o‘yinchi V o‘yinchiga to‘pni uzatadi, so‘ng V o‘yinchi o‘rnini egallaydi. V o‘yinchi to‘pni nazoratga olib S o‘yinchiga oshiradi, so‘ng S o‘yinchi o‘rnini egalaydi. S o‘yinchi D o‘yinchiga to‘pni

uzatadi, u esa to'pni egallab turadi, so'ng A2 o'yinchiga uzatadi. Uzatishlardan so'ng murabbiy ko'rsatmasi asosida o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtirishadi xamda uzatish uslublarini o'zgartiriladi.



125-rasm.

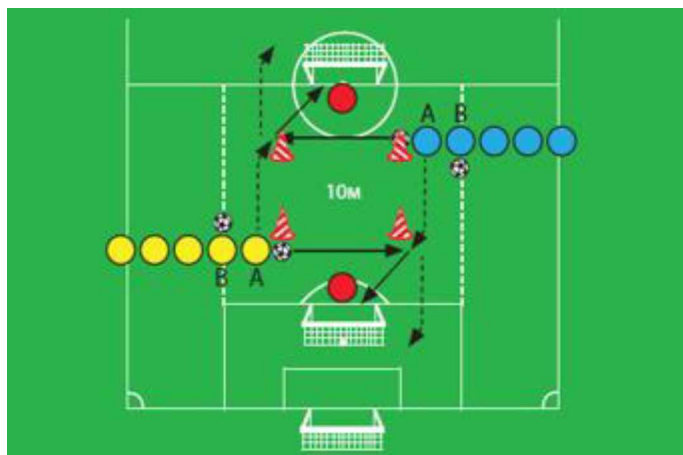
2 guruh 6-8 ta o'yinchidan belgilangan zonalarda joylashtiriladi. O'yinchilar to'pni qabul qilishni juftlikda o'zlashtirishadi (oyoqning ichki va tashqi tomonlari bilan). Oyoqning ichki qismi yoki oyoqni yuzasi; chap oyoq bilan uzatish va o'ng oyoq bilan to'pni nazorat qilish. O'yinchilar maydon bo'ylab harakatlanishadi. Bir daqiqadan so'ng o'yinchilar sheriklarini almashtirishadi.



126-rasm.

To‘p olib yurish oyoq bilan to‘p olib yurish, oyoq yuzining o‘rta qismi bilan to‘p olib yurish, oyoq yuzining ichki qismi bilan to‘p olib yurish, oyoq uchi bilan to‘p olib yurish, oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘pni olib yurish. Harakat yo‘nalishi va tezligini o‘zgartirgan holda to‘g‘riga, yoy bo‘ylab to‘pni olib yurish.

Olib qo‘yish. Oyoq bilan to‘xtatib tashlangan holda, sirpanib to‘pni olib qo‘yish. Raqib oldidan yondan, orqadan hujum qilganda.



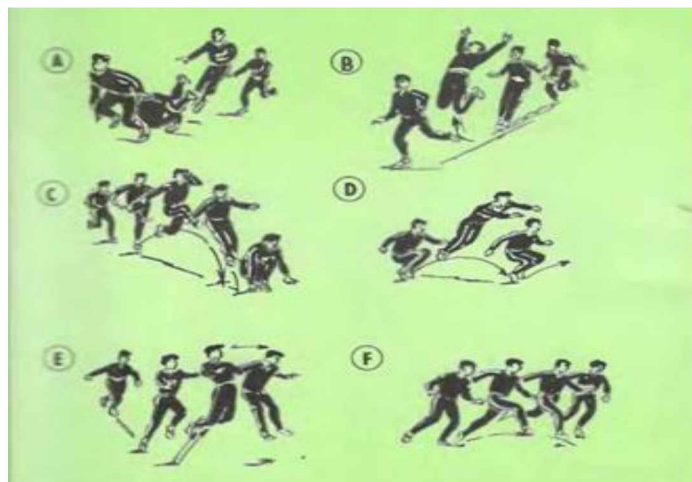
127-rasm.

14-16 o‘yinchiga mashq. Chegaralangan maydon ikkita darvoza ikkita darvozabon. Zarba berish masofasi 15-20m. Birinchi 2ta A o‘yinchisi yon tarafga to‘pni uzatib tez yuguradi va raqib darvozasiga to‘p urishga harakat qiladi.



128-rasm.

6-8 tali guruxlar o‘z hududlarida + darvozabonlar. 2 darvoza. To‘p va konuslar. (A maydon): A o‘yinchi to‘p bilan harakatlanib V o‘yinchiga uni uzatib beradi, u to‘pga yugurib burilgan xolda darvozaga zarba beradi. To‘pni uzatish va zarba berish bilan o‘yinchilar joylarini almashtiradi. O‘yin bir nechta zarbadan so‘ng tomonlar almashtiriladi.



129-rasm.

Shug‘ullanuvchilar o‘rtacha tezlikda yugurib kelib, oldinga umbaloq oshib qayta yugurishda davom etadi.

Shug‘ullanuvchilar o‘rtacha tezlikda yugurib kelib, havoga ikki oyoqda sakrab, qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holda orqaga kerishib qayta yugurishda davom etadi.

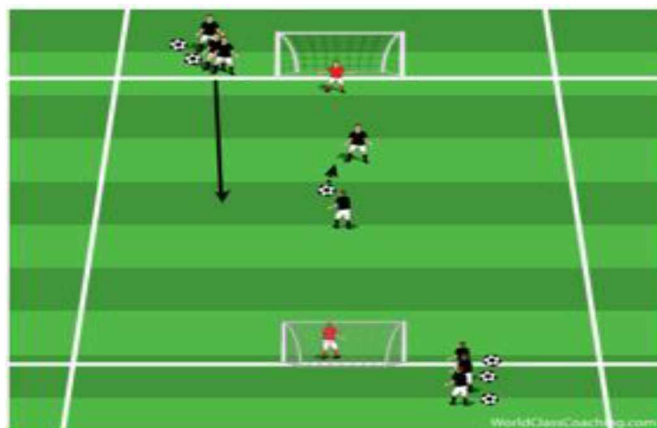
Shug‘ullanuvchilar o‘rtacha tezlikda yugurib kelib, bir oyoqda depsinib uzunlikka sakraydi, qo‘nish fazasida ikki oyoqga tushadi.

Shug‘ullanuvchilar o‘tirgan holda uzunlikka kerishib sakrash.

Shug‘ullanuvchilar o‘rtacha tezlikda yugurib kelib, havoga ikki oyoqda sakrab, bosh bilan zarba berish harakatini bajarish.

Shug‘ullanuvchilar o‘rtacha tezlikda yugurib kelib, “kiyiksimon” sakrash.

Barcha mashqlar shu tariqa davom etadi.



130-rasm.

Himoyachi o'z darvozasini qo'riqlaydi, hujumchi esa yuqoridan uzatilgan to'pni qabul qilib darvozaga zarba berishga harakat qiladi.

Himoya harakatlari murabbiy tomonidan ko'rsatilgani kabi amalga oshiriladi.

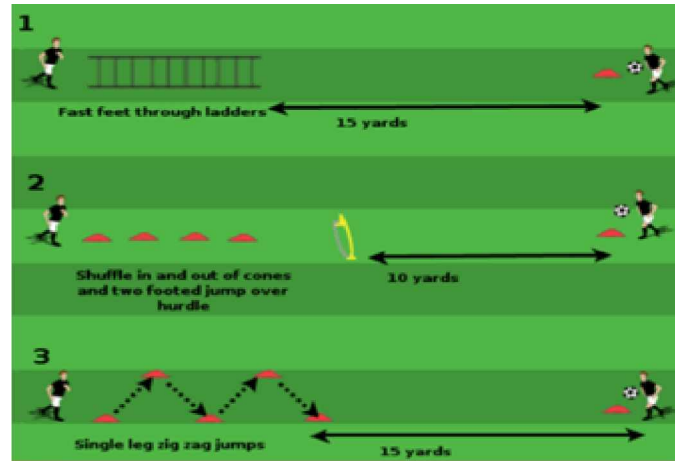
131-rasm. Hujum tizimini qayta ishlash.

To'pni aniq uzatish, darvozani ishg'ol qilishga harakat qilish kerak.



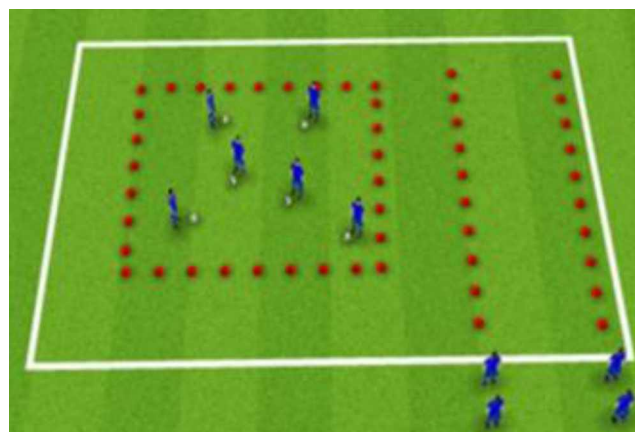
132-rasm.

To'pni to'siqlararo olib yurish, to'pni uzatish, aldamchi harakatlarni bajarish mashqlari. To'pni olib yurish texnikasiga e'tibor berish. Har bir mashqni sekin bajarish kerak. To'pga har bir qadamda teginish, fintlardan foydalanish shart.



133-rasm.

Guruhni uchga bo'lib mashqlarni bajarish. 1-guruh qatnashchilari yotqizilgan zina ustidan yugurib o'tadi va sherigi tomon yuguradi. 2-guruh qatnashchilari fishkalararo yugurib o'tadi, to'siq (bar'yer) ustidan ikki oyoqda sakraydi. 3-guruh qatnashchilari fishkalarga oyoqdan oyoqqa sakrab o'tadi. Mashqni ikkinchi bo'lagida sherigi tomon yugurib boradi, to'pni yuqoriga tashlaydi va unga to'pni bosh bilan qaytaradi.



134-rasm.

Guruhli texnik harakatlarni takomillashtirish. Ikki qator konuslar orasidan ilon izi bo‘ylab yugurib o‘tish, kvadrat ichida to‘pni har hil usulda olib yurish.

Har bir mashqni sekin bajarish kerak. To‘pga har bir qadamda teginish, fintlardan foydalanish shart.



135-rasm.

Bu mashq maydonni teng yarmida bajariladi. Maydon uch qismga bo‘linadi - maydonning yon chiziqlaridan har biri 10 m masofadagi yo‘lak chegaralanadi. har bir yo‘lak ichida bittadan hujumchi turadi. maydon markazida 3x4 o‘yinchilar o‘ynaydi.

To‘pni o‘z jamoadoshiga aniq yetkazib berish, aldamchi harakatlardan foydalanish kerak.

2.3. Yosh futbolchilar tayyorgarligini kompleks nazorat qilish va baholash muammosi

Sport o‘yinlaridagi bir qator ilmiy tadqiqotlar va ilg‘or amaliyotning ko‘rsatishicha, sport takomillashuvi jarayonini boshqarishni optimallashtirish uchun sportchilar musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish tizimi bo‘lishi zarur.

Sport o'yinlari sohasidagi mutaxassislarning hisoblashlaricha, mashg'ulot jarayoni boshqarish nazariyasi tamoyillari asosicha qurilishi lozim. Ularning fikricha, hozirgi paytda sportchilar organizmidagi o'zgarishlarni o'rganishda tizimli yondashish usuliyatini ishlab chiqish hamda qo'llash zaruriyati tug'ildi.

Bizning fikrimizcha, sportchilarni musobaqalar va mashg'ulot sharoitlaridagi holatlarini qiyosiy baholash asosida amalga oshirish joiz.

Sportda kompleks nazorat – bu sportchi holati, mashg'ulot nagruzkalari, harakatlarining bajarilish texnikasi, sport natijalari dinamikasi, sportchining musobaqalarda o'zini tutishi, mashg'ulot samarasini nazorat qilishdir.

Yosh futbolchilar tayyorgarligi darajasini baholash organizm rivojlanishining yosh xususiyatlari, futbol bilan muntazam shug'ullanishning tayyorgarlikning har xil tamoyillariga ta'siri hamda tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Kompleks nazorat natijalari o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish mezonini hisoblanadi. Kompleks nazorat natijalari asosida mashg'ulot nagruzkalariga (yuklamalariga) tuzatishlar kiritiladi, mashg'ulotlar va nagruzkalarni sportchi holatiga moslashtirish imkoni yaratiladi, futbolchilar holatini tezkor joriy va bosqichli baholash bajariladi.

Ma'lumki, mashg'ulot sportchining jismoniy holatini boshqarish jarayoni sifatida quyidagi hollardagina optimal bo'lishi mumkin, ya'ni agar:

a) dastlabki ma'lumotlar, ya'ni sportchining tayyorgarlik davri boshla-nishidagi holati to'g'risida axborotga muvofiq bo'lsa;

b) "Sportchi modeli", ya'ni sportchini ma'lum bir davr ichida olib kelish uchun zarur bo'lgan hamda yuqori sport natijasiga erishish uchun yetarli bo'lgan holat aniq bo'lsa;

c) boshqarish dasturi, ya'ni sportchi tayyorgarligini tegishli mashg'ulot vositalari hamda uslublari yordamida takomillashtirish yo'llari ma'lum bo'lsa.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish dasturini tanlashda sportchi holatini anihlash eng muhim vaziyatlardan biri hisoblanadi. U pedagogik nazorat yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat – bu mashg'ulotlar ta'sirida inson organizmida ro'y beradigan morfologik va funksional o'zgarishlar yo'nalishi hamda sabablari to'g'risidagi axborotni olishdir. Pedagogik nazorat mohiyati shundan iboratki, bunda sportchi holati, mashg'ulot nagruzkalari, harakatlarni bajarish texnikasi, sport natijalari danamikasi, sportchilarning musobaqalardagi xatti-harakatlari hamda mashg'ulot nagruzkalariga bardosh berish ustidan nazorat olib borishdir.

Shunday qilib, yetakchi mutaxassislarning ta'kidlashicha, ilmiy asoslangan nazorat tizimining yaratilishi turli harakatlanish faoliyati holati to'g'risidagi axborotning olinishiga bog'liq, uni

to'plashni esa mashg'ulot jarayonini boshqarishning eng muhim pog'onasi sifatida qaralishi zarur.

Futbolda mashg'ulot jarayonini boshqarishning bu tomoni bolalar-o'smirlar futboli bilan bir qatorda yuqori malakali sportchilarda yetarlicha keng miqiyosda ishlab chiqilgan.

Biroq, ba'zi mutaxassislarning fikricha, futbolga oid ishlarning ko'p qismi faqat bitta harakat sifatining rivojlanishi ustidan nazorat qilish (takomillashtirish maqsadida) mezonlarini asoslash yoki futbolchilar tayyorgarligining biron-bir tomonini asoslab berishga taalluqli. Bu sportchi holatining integral bahosini olishga imkon bermaydi.

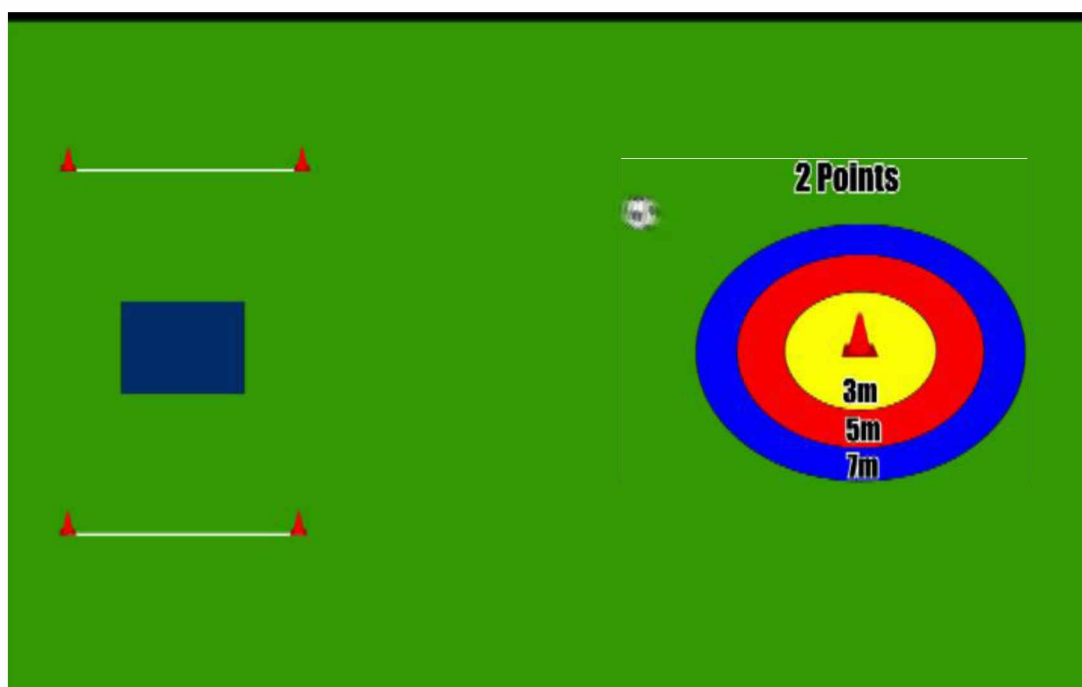
Futbol bo'yicha ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilar tayyorlash amaliyotida sportchilar tayyorgarligi darajasini miqdoran baholash va ularning musobaqa faoliyati sifatini yaxshilash muammosi asosan hal etilgan. Mashg'ulot nagruzkalarini baholashga bo'lgan yondashishda umuman boshqacha vaziyat yuzaga keldi, chunki ko'pgina mashqlar kompleksli xususiyatiga ega bo'lib, bir vaqtning o'zida sportchilarning jismoniy sifatleri hamda texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirish vazifalari hal etiladi. Kompleks nazoratning bu bo'limida baholashning miqdoriy mezonlari faqat qisman ishlab chiqilgan. Mavjud uslublar mashqning o'lchamlari va texnik-taktik murakkabligini aniqlashga hali imkon bermaydi. Boz ustiga mashg'ulot, mikrotsikl va boshqalar yo'nalishini aniqlash yanada mushkul. Shuning uchun ko'pgina mutaxassislar mashg'ulot nagruzkalarini baholashni detallashtirishdan qochadilar. Bu esa

mashgʻulot jarayonini rejalash-tirishning eng mukammal shakli – uni dasturlash va avtomatlashtirilgan boshqaruvga oʻtishga imkon bermaydi.

Futbolchilarni tayyorlashda maxsus mashqlarga oʻrgatish asnosida koordinatsion (muvozanat saqlash) harakatlarga oʻrgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Futbol oʻyinida muvozanat saqlash texnik-taktik harakatlarni aniq bajarish imkoniyatini yanada oshiradi. Futbolchilarni koordinatsion qobilyat-larini rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqotlarda polshalik mashhur olim, professor V.I. Lyaxning xizmatlari beqiyosdir. Quyida yosh futbolchilarning koordina-tsiya qobilyatlarini baholashga oid maxsus tetlar keltirilgan.

Test № 1 (koordinatsiya). Ushbu testni bajarishda uzunligi 15x15 metr masofadagi maydoncha zarur boʻladi. Maydoncha chetida 5x15 hajmdagi kvadrat tuziladi. Ushbu kvadrat markaziga 2x2 hajmda kichik ushbu kvadratdan chiziladi va unga perpendikulyar shaklda 10 metr masofaga, markazdan 3, 5, 7 metr radiusdagi aylana joylashtiriladi (136-rasm).

Shugʻullanuvchi startdan boshlab markaziy kvadrat tomon huqqabozlik mashqini (jonglyor) bajaradi va soʻnggi toʻp oʻynatishdan soʻng toʻpni nishon tomon yoʻllaydi. Nishonga zarba berish harakatlarini bajarishda ishtirokchilar oʻng va chap oyoqda birin ketin bajaradilar.



136-rasm. Nishonga zarba berish testining tashkiliy tasviri

1-jadval

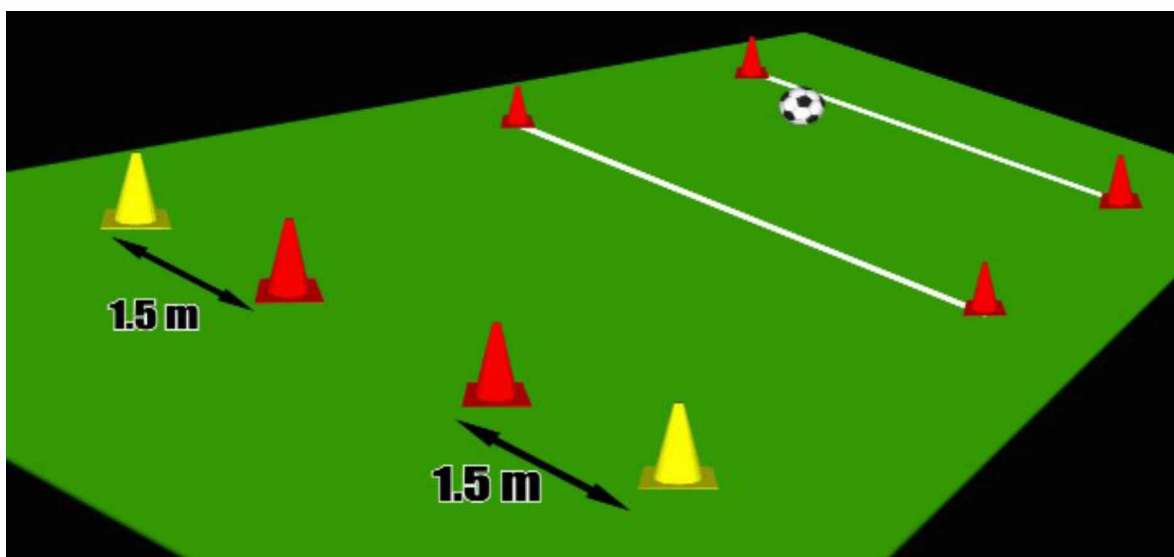
Nishonga zarba berish testi natijalarini kuzatish protokoli

№	F.I.Sh.	Urinish-lar soni	Nishonga zarba berish			Jami (Σ)	Oʻrtacha (x)
			3 ball	5 ball	7 ball		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

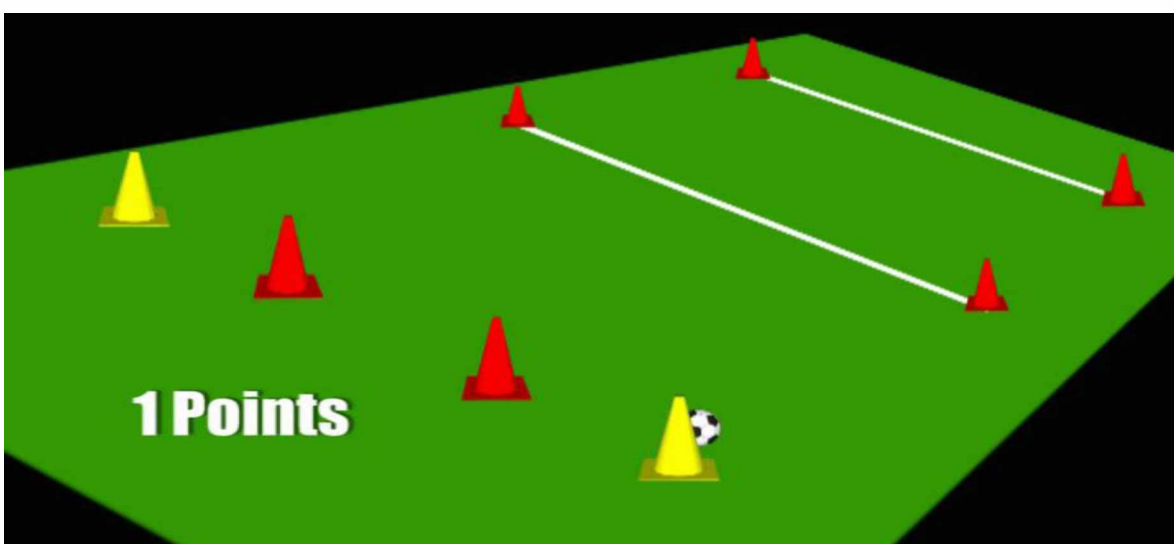
Izoh: Kuzatuvchi har bir urinishni jadvalga belgilab, natijalarni raqamlarda aks ettiradi. Urinishlar soni 3-5 tagacha boʻlishi mumkin.

Test № 2 (koordinatsiya). Ushbu testni bajarishda uzunligi 15 metr, kengligi 5 metrli masofadagi maydoncha zarur boʻladi.

Maydoncha chetida 5x5 hajmdagi kvadrat tuzilib, ushbu kvadratdan 10 metr masofaga 4 ta ustuncha joylashtiriladi. Markazda joylashgan 2 ta ustuncha orasi 2 metr, 2 ta chetki ustunchalar (boshqa rangda) 1,5 oraliqda joylashtiriladi (137-rasm). 5x5 kvadrat ichida 10 marta huqqabozlik mashqi (janglyor) bajariladi va so‘nggi to‘p o‘ynatishdan so‘ng to‘pni nishonga tepish talab etiladi.

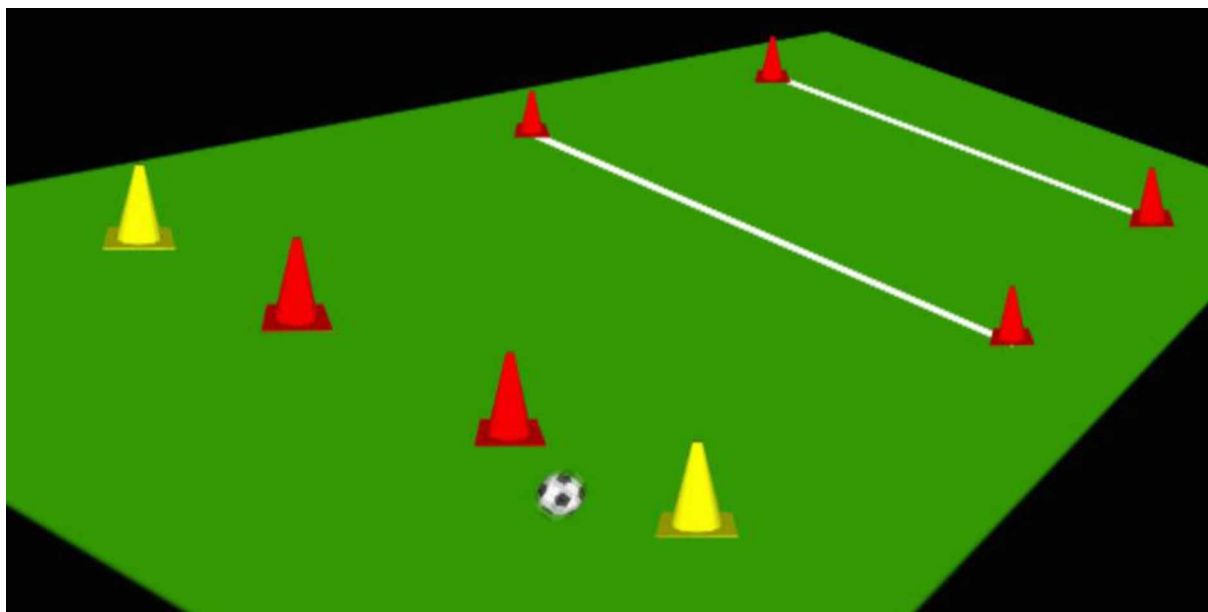


137-rasm. Aniqlikka zarba berish testining tashkiliy tasviri.

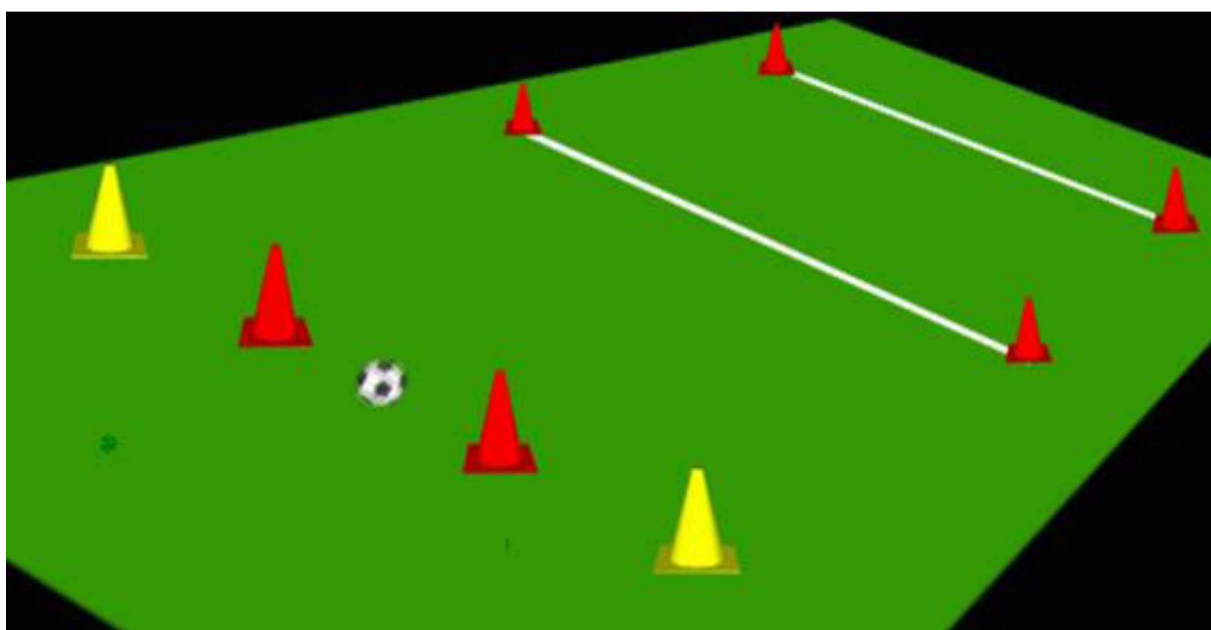


138-rasm. Aniqlikka zarba berish testini 1 ballik tasviri.

Izoh: Agar to‘p chetki ustunga tegsa ham 1 ball hisobida baholanadi. To‘pni iloji boricha pastlatib yo‘llash lozim.



**139-rasm. Anqlikka zarba berish testini
2 ballik tasviri**

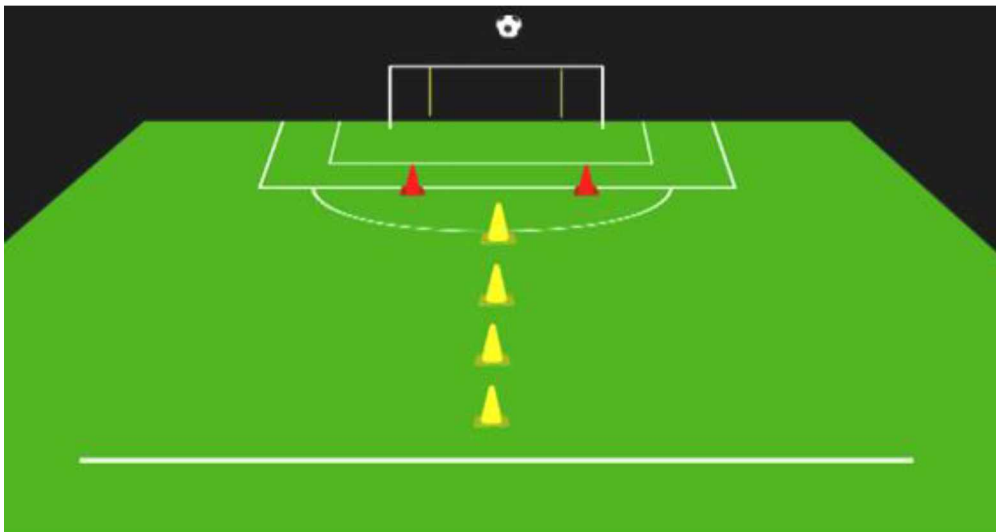


**140-rasm. Anqlikka zarba berish testining
3 ballik tasviri**

Izoh: Agar to‘p markazdagi ikki to‘siqqa tegsa, 2 ball hisobida baholanadi.

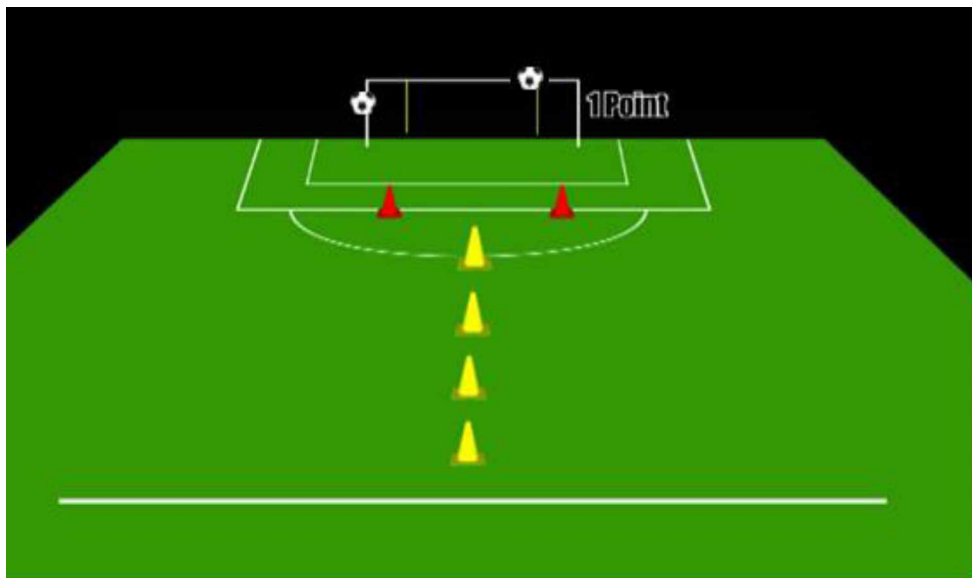
Test № 3. Ushbu testni bajrishda maydon markazidan darvoza tomonga 5 m oralatib 4 ta ustuncha o‘rnatiladi. 16,5 metrli (jarima maydoni) chizig‘i ustida 5 metr oraliqda 2 ta ustun qo‘yiladi. Darvoza to‘sinini har ikkala chetidan ikki metr masofada

darvoza chizig'i tomon tasma tushiriladi. Shug'ullanuvchilar maydon markazida joylashadilar. Signaldan so'ng ishtirokchi to'pni to'siqlar orasidan olib o'tib, 16,5 metrli chiziq ustida darvozaga zarba yo'llaydi.



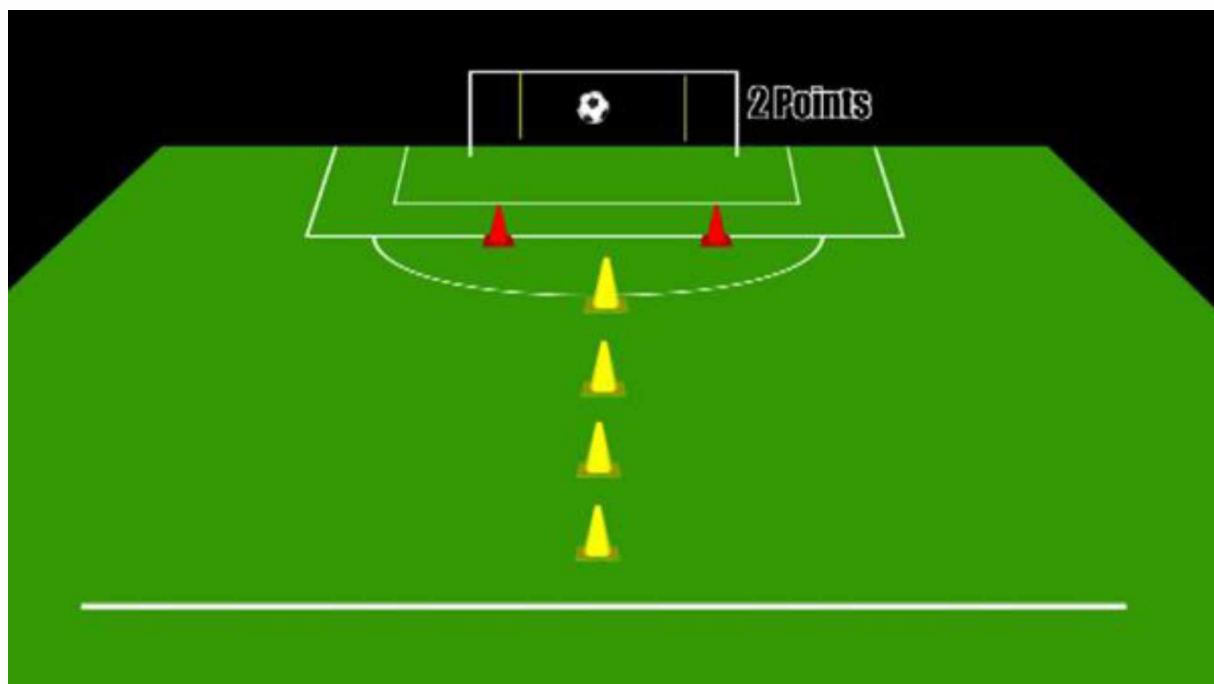
141-rasm. Aniqlikka zarba berish testining o ballik tasviri

Izoh: Shug'ullanuvchilar to'pni faqat havolatib yo'llashlari lozim.

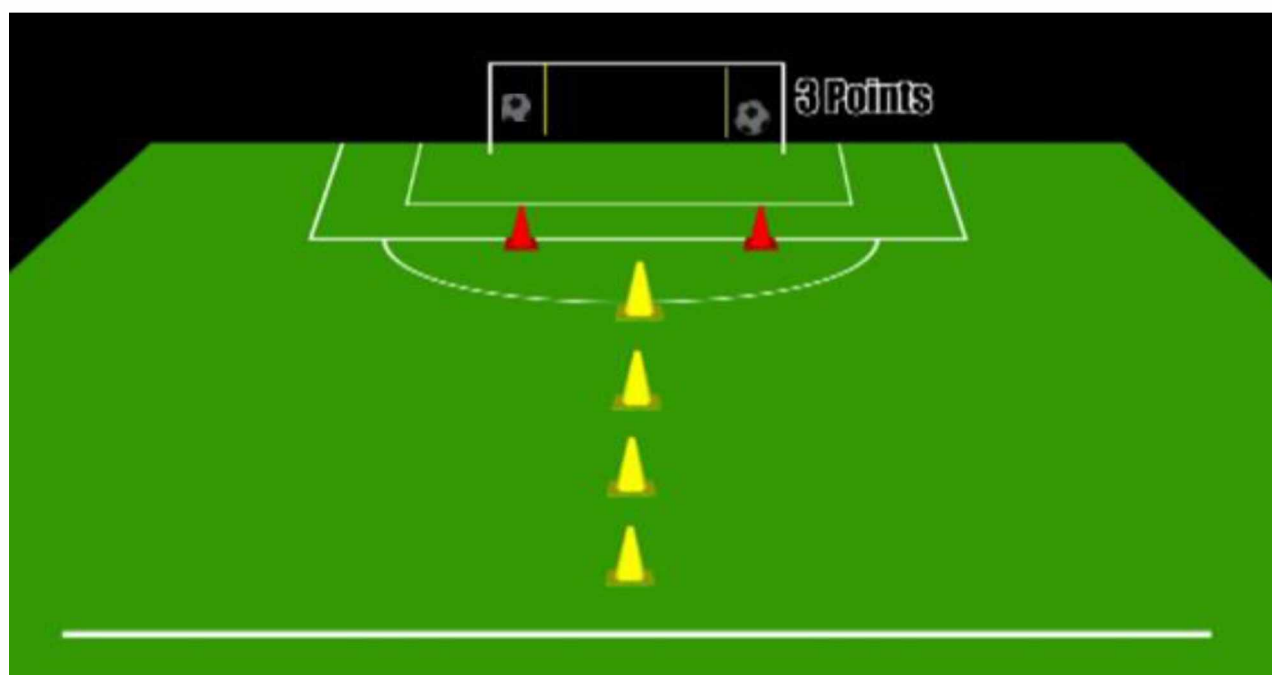


142-rasm. Aniqlikka zarba berish testining 1 ballik tasviri

Izoh: agar to'p to'singa tegsa, 1 ballga baholanadi. Yerlatib bajarilgan zarbalar hisobga kiritilmaydi.



**143-rasm. Anqlikka zarba berish testning
2 ballik tasviri**



**144-rasm. Anqlikka zarba berish testning
3 ballik ko‘rinishi**

Futbolchilarning zarba berish aniqligini baholash protokoli

№	F.I.Sh	Darvozaga zarba berish				Jami ball (Σ)	O'rtacha (x)
		0 ball	1 ball	2 ball	3 ball		

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yini taktikasi nima?
2. Taktik tayyorgarlikni vazifalari nimalardan iborat?
3. Taktik tayyorgarlikning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqligi?
4. Taktik tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi?
5. Taktik tayyorgarlikni oshirishda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning muhim tomonlari?
6. Darvozabon o'yin taktikasi?
7. O'yin taktikasini tuzishda darvozabonning ahamiyati?

III BOB. FUTBOLCHILARNING ASOSIY JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashgʻulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa albatta quyidagilarga eʼtibor qaratish lozim:

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida bir xildagi yuklamalarni uzoq muddat davomida, koʻp marotaba bajarishda uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ajratib koʻrsatish mumkin:

Birinchi–qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi–qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal koʻrsatkichlarga erishish;

Uchinchi–jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish koʻrsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qoʻllash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi oʻzgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bogʻliq jismoniy qobiliyatlarning oʻsishiga va funksional imkoniyatlarning astasekin kengayishiga sabab boʻladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi oʻzgarishlar oʻsib borgan sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab boʻladi. Bu moslashtiruvchi

jarayonlarning turg'un adaptatsiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o'zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish) kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo'lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg'ulotlar uchun) to'g'ri bo'la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko'p o'sishi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning boshlang'ich davrida kuzatiladi. Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi

ko'tarila borar ekan, uning o'sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o'sish sur'ati pasayishi bilan bog'liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko'p vaqt kerak bo'laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarishlarida (o'sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o'sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o'zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo'ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlar tajribalarda aniqlangan. Aytib o'tilganidek ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz

bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlab o'tishimiz zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sentitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular bir-biriga teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi. Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6

oydan so‘ng, mushak kuchi maksimal sur‘atining dastlabki darajasiga 18 oydan so‘ng, chidamlilikning xuddi shunday ko‘rsatkichiga esa 2-3 yildan so‘ng olib keladi.

3.1. Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o‘z vazni va to‘p og‘irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to‘pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o‘z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to‘xtatish, harakatning yo‘nalishini o‘zgartirish, sakrash, to‘pga zarba berish - mana shu aytib o‘tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko‘rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o‘yin faoliyatining xarakteri o‘yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko‘p yillik tadqiqotlar yengib o‘tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo‘lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko‘p bo‘lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo‘lishini ko‘rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo‘ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch “dinamik kuchdir”.

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko‘ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligima’lum.

Shu pozitsiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning

maqsadga muvofiqligini ko'rib chiamiz. hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har birijuda

ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi - akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqaraoladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60-70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobaynida haftasiga 4-5 marta bir yarim-ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblari yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlarga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi.

Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o‘zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og‘irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o‘zida morfologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Doimo kuchli tashqi ta’sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta’sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga “birlashishi” ro‘y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta’siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo‘zg‘atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo‘lgan qobiliyat, ya’ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo‘qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga “chapga soxta harakat qilib, o‘ngga to‘p bilan ketib qolish” texnik usulinibajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to‘g‘ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma’lum bo‘ladi. Og‘irliklar ko‘tarish bilan o‘tgan uzoq davom etgan mashg‘ulotlardan keyin unga yana o‘sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko‘proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o‘zi ham qo‘polroq bajarilar, kuch ham ko‘proq sarf bo‘lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to‘pni olib yurish texnikasini, ya’ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta’sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo‘lgan harakat

uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qoʻlga tutgan holda choʻnqayib oʻtirar ekan, shtangani yerdan dast koʻtarib olar ekan, uni oyoqda dam koʻtarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida surʼat jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.



145-rasm.

Tadqiqotlar mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini koʻrsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yoʻnalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga taʼsir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha boʻlib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali boʻladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, toʻpga zarba berilgandagina koʻzga yaqqol tashlanadi. Toʻpni oyoq mushaklari oʻynab turgan futbolchi mushaklari uncha koʻzga tashlanmayotgan oʻyinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu,

aftidan, mushaklararo koordinasiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist) lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinasion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi kombinasiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortizasiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch qatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-110 sm balandlik-dan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus

"portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga "o'rgatilishi", ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasi yaxshibilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmaslik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks holda amortizasiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptasiya ham ta'minlanadi.

Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus

mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur oʻzaro aloqani buzmasligi va harakatning oʻziga xos strukturasi saqlaydigan boʻlishi kerak. Shu munosabat bilan ogʻirlashtirilgan belbogʻ yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning ogʻirligi futbolchi vaznining 3-5%, yaʼni 3-4 kg atrofida boʻlsin. Bunda variantlashtirilgan va qoʻshma taʼsir etuvchi uslublardan foydalangan maʼqul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati ogʻir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib oʻtilgan 7-8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – ogʻir narsalarsiz 14-16 martasakrash;

- ikkinchi seriya – ogʻir nasalar (3-4 kg li belbogʻ yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qoʻyiladigan talablarning hammasi toʻla saqlab qolinadi (mashqning koordinasion strukturasi saqlash, poldan depsinishdagitezkorlik);

- uchinchi seriya – ogʻir narsalarsiz 14-16 martasakrash.

Qoʻshimcha taʼsir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bogʻliq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va oʻyin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qoʻllash mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbogʻ yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini ogʻir narsalarni

qoʻllagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan koʻzlangan maqsadga qarab nagruzkalarni koʻpaytirish yoki ozaytirish, ogʻir narsalar bilan mashq bajarishni mashgʻulotning boshida, oxirida yoki oʻrtasida qoʻllash mumkin. Ogʻir narsalar hisobiga oʻz vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yoʻnalishni oʻzgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda ogʻir narsasiz boʻlgani kabi, juda qisqa vaqtda boʻlsa ham, inersiya yengib oʻtilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potensialioʻsadi.

Tadqiqotlar maksimal ogʻirlikning 20% gacha vaznli ogʻir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qoʻllash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali taʼsir etishi mumkin ekanligini koʻrsatdi. Masalan, futbolchilar oʻrta hisobda 100 kg ogʻirlikdagi yukni koʻtarib oʻtira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay ogʻirlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarishkerak.

Ogʻir yuk sifatida qum toʻlgʻazilgan ryukzakdan foydalangan maʼqul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning oʻzida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, ogʻiritadiki, bu hol emosional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni oʻzgartiradi va mashqning koordinasion strukturasini yomonlashtiradi.

Maksimal ogʻirlikning 20% iga teng vaznli ogʻir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish vatushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqdasakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqorigasakrash.
5. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqnialmashtirish.
6. 10-15 m ga jadalyugurish.
7. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarabyurish.
8. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldingasakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'taribsakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab- sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

Kuch – futbolchi uchun eng zarur hisoblangan asosiy jismoniy sifalardan biridir. Kuch harakat tezligini aniqlab beradi hamda

chaqqonlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchi bajaradigan hech bir jismoniy mashq uning mushak kuchisiz ro'yobga chiqmaydi.

Mushak kuchi – markaziy asab tizimi holati, bosh miya qobig'i faoliyati, mushaklarning fiziologik harakati, mushaklarda kechadigan biokimyoviy jarayonlar, mushaklarning toliqish darajasi va boshqalarga bog'liq.

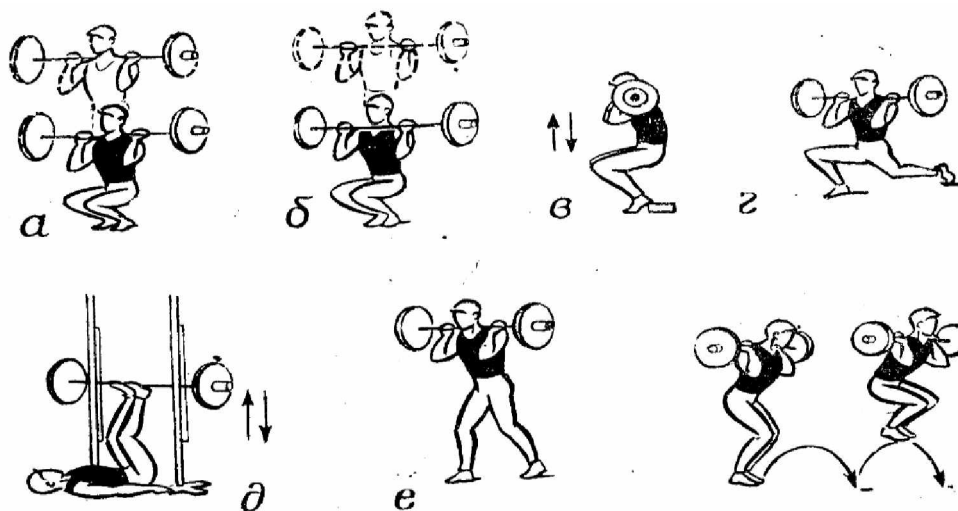
Mushak kuchi ularning fiziologik kuchiga to'g'ri proporsional. Ma'lumki, jismoniy mashqlar, ayniqsa, kuch mashqlari ta'sirida mushak og'irligi kattalashadi. Bunda mushaklarda qon aylanishi tezlashadi, almashinuv jarayoni yaxshilanadi, energetik moddalar zaxirasi ko'payadi.

Demak, kuchni rivojlantirish uchun mushak og'irligini kattalashtirish va kuchni ro'yobga chiqarish xususiyatini tarbiyalash katta ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchini rivojlantirishning bu ikki asosiy tomonlari organik jihatdan bir-biriga bog'liq.

Kuchni rivojlantirishda shtanga, gantel va boshqa og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar yuqori samara beradi. Agar bunday inventarlar (jihozlar) yo'q bo'lsa, mashqlarni boshqa og'irliklar (qum to'ldirilgan qop, toshlar) yordamida bajarish mumkin, shuningdek, og'irliklar yoki raqib qarshiligidan foydalanish mumkin.

Futbolchini kuchli oyoqlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Chunki futbol o'yinining mazmuni - oyoqlar bilan to'pni uzatish, darvozaga zarbalar – bu ham oyoqlar bilan amalga oshiriladi. Bundan tashqari, o'yin vaqtida futbolchi tez yugurishi va yuqoriga sakrashi

lozim. Bu erda ham kuchli oyoqlar kerak! Oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan bajariladigan quyidagi mashqlarni tavsiya qilamiz (146-rasm):



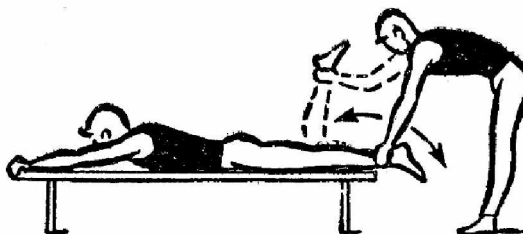
146-rasm.

- a) yelkalarda shtanga bilan o'tirib- turishlar;
- b) ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- v) oyoq uchida o'tirib-turishlar (tovon tagiga brusok (tosh) qo'yish mumkin);
- g) oyoqlarning katta qadam kengligi holatida yelkalarda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- d) maxsus dastgohda oyoqlarda shtangani siqish;
- e) yelkalarda shtanga bilan yurish va sakrash.

Agar shtanga yo'q bo'lsa, trenirovka qiluvchining elkasiga uning sherigi o'tirib olishi mumkin (147-rasm). Tizzalarni bukish va rostlash sherikning qarshiligi yordamida bajarilishi mumkin (148-rasm).

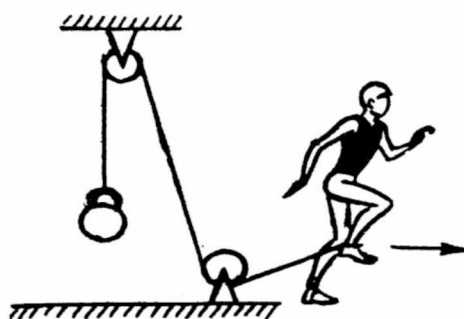


147-rasm.



148-rasm.

Shu bilan birga, oyoqlar uchun va ogʻirliklar bilan bajariladigan boshqa mashqlar ham mavjud. Oyoq mushaklari kuchini metall tagliklar bilan ogʻirlashtirilgan maxsus oyoq kiyim yordamida samarali oshirish mumkin. Yoki butsi va kedalarga kamar orqali metall tagliklarni mahkamlash mumkin. Ogʻirliklarni asta-sekin oshirib borish zarur. Bunday oyoq kiyimlar bilan turli fazadagi zarbalarni taqlid qilish, yugurish, sakrash mumkin. Ogʻirliklar bilan taqlid qilish mashqlari – kuchni rivojlantirishning samarali vositasidir. Oyoqlar uchun yana shunday mashq – blok moslamasida toʻpga zarbani taqlid qilish (149-rasm).



149-rasm.

Yelka qism mushaklari kuchini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- a) turgan holatda ko'krakdan shtangani siqish;
- b) bosh orqasida shtangani siqish;
- v) yotgan holda shtangani siqish (polda yoki skameykada);
- g) shtanga bilan qo'lni bukish;
- d) gantellar bilan qo'llarni ochish;
- e) oddiy ushlash bilan to'sinda tortilish;
- j) keng ushlash bilash tortilish;
- z) gimnastika brusida yotib-turish.

Yelka qism mushaklari uchun taqlid xarakterdagi mashqlardan - to'pni bosh orqasidan tashlash va blok moslamasida aut to'pini tashlashni tavsiya etish mumkin.

Qorin va bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar 152-rasmda ko'rsatilgan:

- a) yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va tushirish;
- b) yotgan holatda gavgani ko'tarish va tushirish;
- v) egilgan holatda tomonlarga qayrilishlar;
- g) egilgan holatda shtangani iyaklarga ko'tarish.

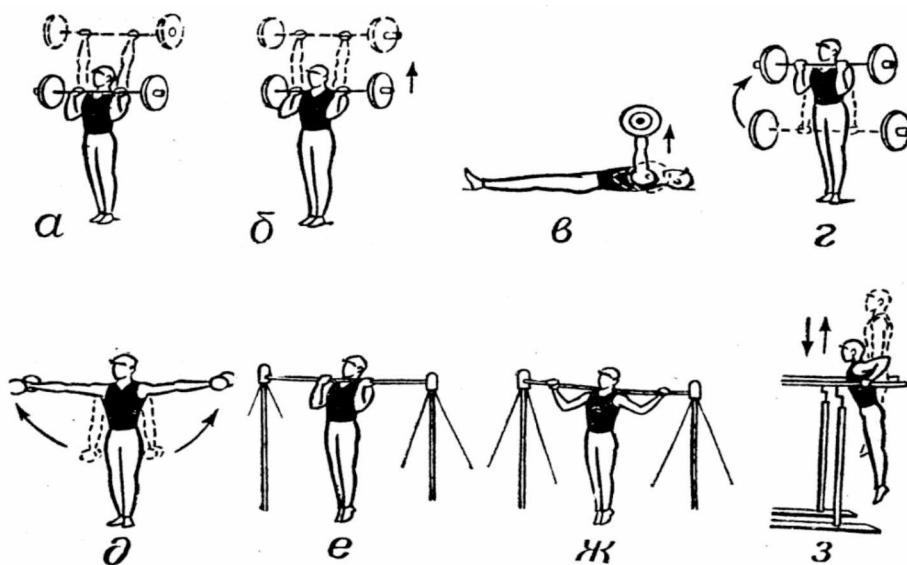
Og'irliklarni shunday tanlash lozimki, ular bilan bajariladigan mashqlarni 10-12 marta qaytarish imkoni bo'lsin. Har bir mashq 2-3 marta qaytariladi. Mashqlar oralig'idagi dam olish – kuch qayta tiklangunga qadar. Mashqlar tez tempda va chuqur nafas olish bilan bajarilishi zarur.

Kuchni rivojlantirish bo'yicha ishning asosiy qismini trenirovkaning tayyorgarlik vaqtida olib borish tavsiya etiladi.

Musobaqa davrida esa erishilgan kuch tayyorgarligi darajasini saqlab turish kifoya.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, ushbu sport mashg'ulotlaridan o'laroq, xohlagan mushaklar guruhini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, musobaqa vaqtida, trenirovkaga ajratiladigan vaqt minimumgacha qisqarganda, har doim ham birinchi darajali ahamiyatga molik texnik-taktik trenirovka mashg'ulotlarini yetarli darajada o'tkazishning imkoni yo'q.

Tayyorgarlik bosqichida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar orqali yig'ilgan kuch zaxirasini qanday qilib saqlash mumkin?

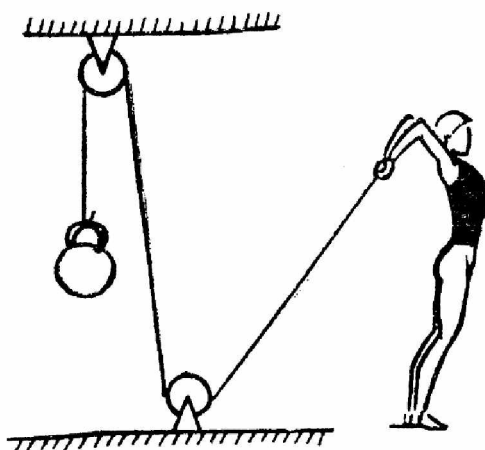


150-rasm.

Oxirgi bir necha yillarda murabbiy-trenerlarning e'tibori – kuchni izometrik usul yordamida rivojlantirishga qaratildi. Uning mohiyati – izometrik kuchlanishlarda mushaklar uzunligi o'zgarmaydi va kuchlanishlar jalb qilingan ob'ekt harakatsiz qoladi. Vaholanki, izometrik mashqlar harakatsiz kuchlanishlarni jalb

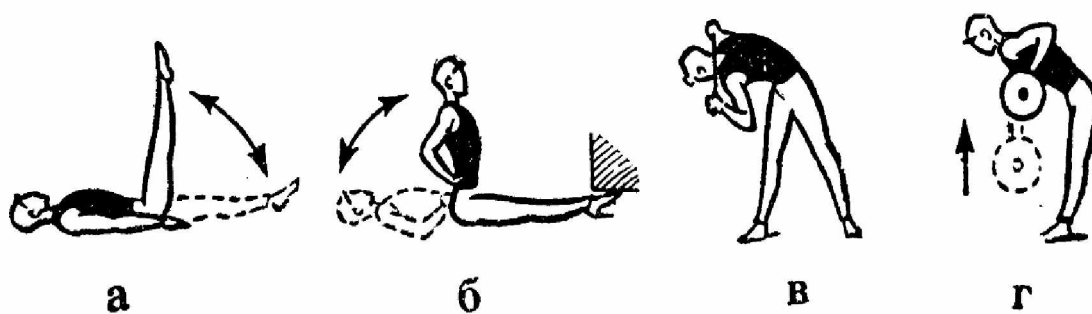
qilish prinsipiga asoslangan ekan, ishlayotgan mushak, maksimal holatgacha kuchlanishni xis qilgan tarzda, harakatsiz qoladi va qisqarmaydi. Shunday qilib, uzoq vaqt faqatgina bitta burchakda ishlagan mushakning barcha quvvati zo‘riqish hisobiga singib ketadi va harakatga mutlaqo sarflanmaydi.

Izometrik mashqlarni maxsus jihozlardan foydalangan holda va ularsiz ham bajarish mumkin. Amaliyotda sherik qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik sifatida qandaydir harakatsiz ob’ektdan foydalangan holda bajariladigan individual mashqlar yoki gavdaning biror qismi bilan boshqa bir qismiga bosim berish – ikki tomonlama qarshilik bilan bajariladigan mashqlar (to‘g‘ri burchak ostida bukilgan qo‘lga ikkinchi qo‘l bilan almashinib bosim berish; ko‘krak qism oldida qo‘llarning kaftlar bilan o‘zaro bosimi) qo‘llaniladi.



151-rasm.

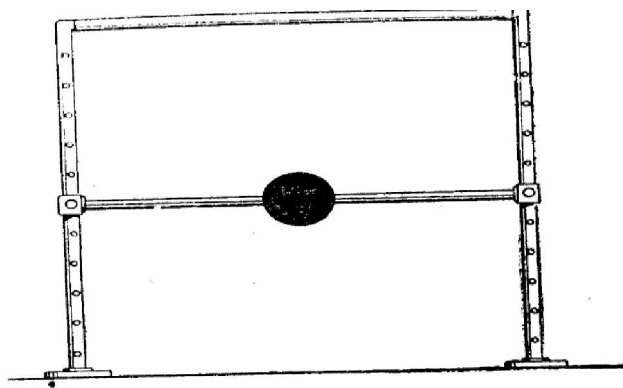
Mashqlar majmuasiga har biri eng so‘nggi kuchlanishgacha hamda 6-10 soniya davom etadigan zo‘riqish bilan bajariladigan 5-6 ta mashqlarni kiritish mumkin. Bunday mashqlar majmuasi bir necha daqiqa vaqtni oladi.



152-rasm.

Mashgʻulotlarda futbolda qoʻllaniladigan asosiy harakatlarni taqlid qiluvchi mashqlarni tanlash kerak. Bunda kuchlanishlar gavdaning turli holatlari va qoʻl-oyoqlarning turli bukilish burchaklariga berilishi lozim. Bu xuddi shu harakatlarda va shu sport turida u yoki bu mushak zoʻriqadigan xuddi shu burchakda kuchning rivojlanishiga yordam beradi. Baʼzi izometrik mashqlar bir xil boʻlib koʻrinadi, lekin ularning farqi – mushaklar qaysi burchakda zoʻriqishida (harakatning xuddi shu fazasida kuch rivojlanadi).

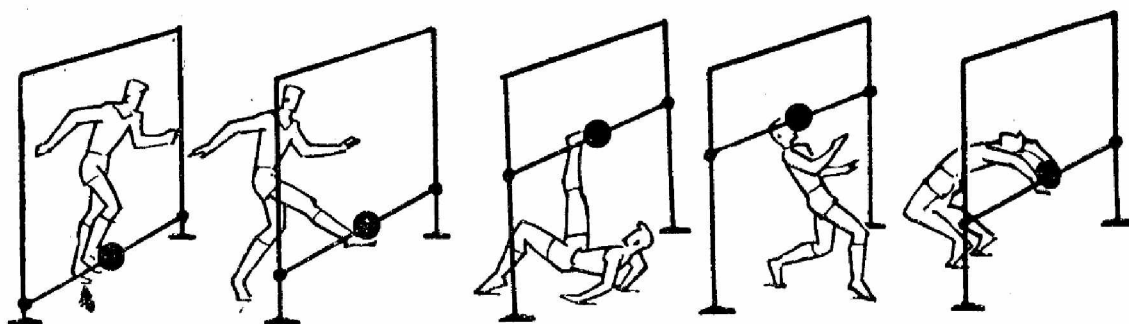
Misol uchun, zarba kuchini rivojlantirish uchun, futbolchiga mahkamlangan futbol toʻpiga oyoq yuzasi bilan turli burchaklardan zarbaning turli fazalariga mos boʻlgan bosim berishni tavsiya qilish mumkin.



153-rasm.

153-rasmda to'pga kuchlanish berish bilan bajariladigan izometrik mashqlar uchun mo'ljallangan moslama ko'rsatilgan. Bunda to'p istalgan balandlikda mahkamlanishi mumkin.

154-rasmda futbolchi o'z trenirovka jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan ba'zi izometrik mashqlar ko'rsatilgan (turli fazalarda to'pga zarba berish, to'pga o'zini ustidan o'tkazib zarba berish, bosh bilan zarba berish, to'p tashlash). Bunday mashqlar juda ko'p.



154-rasm.

Shuni hisobga olish kerakki, og'irliklar bilan bajariladigan hamda izometrik mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash lozim, ularni katta yoshli futbolchilar yoki katta yoshli o'smirlar (16-17 yoshdan kichik bo'lmagan) bajarishi mumkin. 12-15 yoshlilar uchun oddiy futbol to'pi bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni tavsiya etish mumkin. Quyidagi mashqlarni katta yoshdagi futbolchilar ham o'z trenirovka mashg'ulotlarida qo'llashi mumkin (155-rasm):

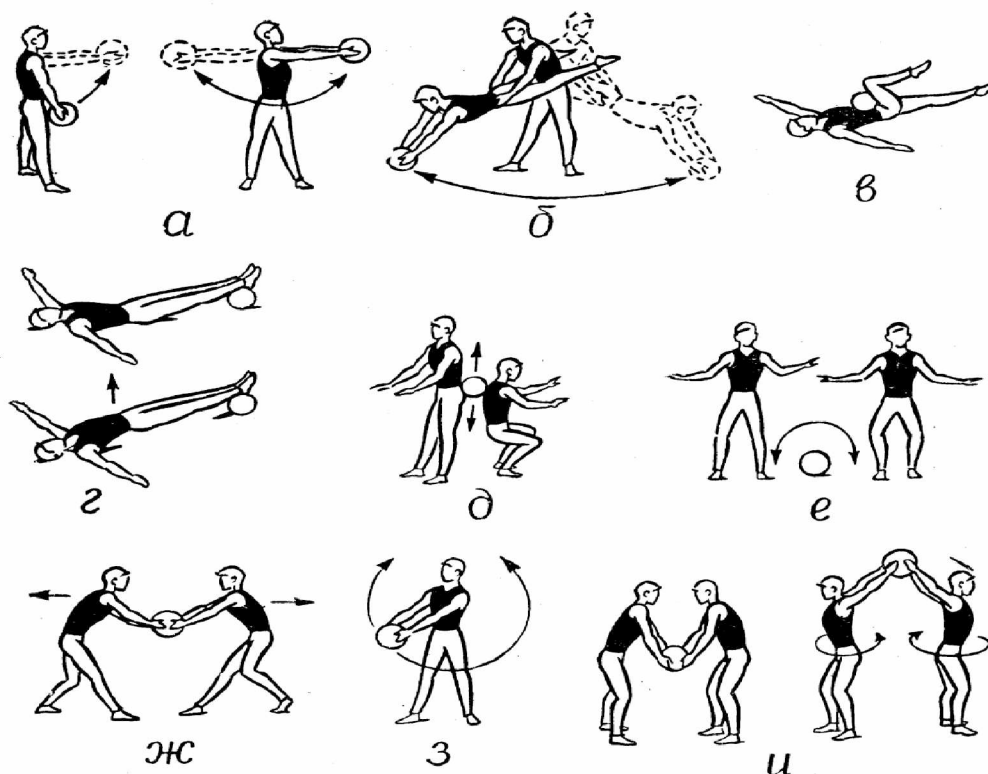
a) oyoqlar ochilgan holda, to'p sonlar sohasida; to'rtgacha sanash bilan qo'llarni ko'tarib, to'pni o'ng va chap tomonlarga buramiz;

b) qo'llar to'pga qaratilgan, oyoqlar sherikning belini mahkam qisgan holatda; to'pni boshqa tomonga yumalatish;

v) yotgan holatda to'pni bir oyoq tizzasi bilan ko'krak sohasida ushlangan, ikkinchi oyoq to'g'ri holatda, qo'llar ikki yonga cho'zilgan; to'pni ko'krakda ushlagan holda oyoqlarni tez almashtirish;

g) yotgan holatda to'g'ri cho'zilgan oyoqlar to'p ustida, qo'llar ikki yonga cho'zilgan; tananing tos qismini erdan ko'tarib, gavda tekis holatga keltiriladi;

d) ikki sherik bir-biriga orqa qilib, biri o'tirgan, ikkinchisi oyoqlari ochiq turgan holatda, to'p bellarda qisilgan; bellarda to'pni qisgan holda navbatma-navbat o'tirib turish;



155-rasm.

e) to'p yonda; to'pning ustidan goh u, goh bu tarafga sakrab o'tish;

j) sheriklar o‘rtadagi to‘pni qo‘llar bilan ushlagan; to‘pni bir-biridan tortib olishga harakat qilinadi;

z) oyoqlar ochilgan holatda tik turib, cho‘zilgan qo‘llar bilan ushlangan to‘pni o‘ng va chap tomonlarga aylantirish;

i) sheriklar qo‘llari cho‘zilgan holatda o‘rtada to‘pni ushlagan; to‘pni u yondan bu yonga olish; “to‘rt” deganda to‘pni bosh ustiga ko‘tarib, shu vaqtning o‘zida bir-biriga orqa qilgan holatda aylanish, keyin yana avvalgi holatga qaytish;

3.2. Chidamlilikni tarbiyalash

Fiziologik nuqtai nazardan chidamlilik – bu ish vaqtida ham “barqaror holat”ni saqlab qolish qobiliyatidir. Chidamlilik – futbolchi uchun kuch kabi muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sifatlardan biridir. Faqat chidamli futbolchilargina butun musobaqa davomida yuqori tempni saqlay oladi.

Futbolchilarning chidamliligi deganda o‘yin boshidan oxirigacha o‘yin faoliyatini hech bo‘shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo‘ladi. Sport amaliyotida to‘rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emosional va jismoniy toliqishlar. Bu to‘rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog‘i ko‘proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to‘g‘ri yondashish uchun sportchilar o‘yin faoliyati tabiatini va o‘yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma’lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo‘lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda

o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshanbo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45

dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his- hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch- quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb haralmasligilozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga

yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda

sifatlarini" talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo qarorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emosionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning xarakteri; d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir

belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarni bir-biriga ko'proq moslash kerak.

Futbolda umumiy va maxsus chidamlilik ajratiladi (faqat futbolga tegishli bo'lgan). Chidamlilikning bu har ikkalasi ham futbolchiga bir xil darajada kerak.

Umumiy chidamlilikni tayyorlov bosqichida boshqa sport turlari (krosslar, yurish, chang'i sporti, xokkey, suzish, velosipedda harakatlanish, eshkak eshish) bilan shug'ullanish yordamida oshirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni oshirish tezlikni rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Tepaliklar va o'rmon joylari bo'ylab krosslar umumiy chidamlilikni juda yaxshi rivojlantiradi. Agar imkoniyat bo'lsa, qum ustida, sayozliklar bo'ylab, qishda esa yumshoq qor ustida yugurish yaxshi samara beradi.

Maxsus chidamlilik butun mavsum davomida rivojlantirilishi mumkin. Futbol musobaqalari esa uni yanada takomillashtirishga qo'maklashadi. Bundan tashqari, boshqa vositalar ham qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri – masofali va o'zgaruvchan yugurish (masalan: 400 metr sekin, 200 metr tez, 400 metr sekin, 100 metr tez, 400 metr sekin, 200 metr tez, 500 metr yurish, 300 metr tez, 100 metr sekin, 100 tez, 100 metr sekin, 200 metr tez). O'zgaruvchan yugurishni futbol

maydonining chetida bajarish maqsadga muvofiq. Bu yuklamaning aniq o'lchamini bilishga yordam beradi.

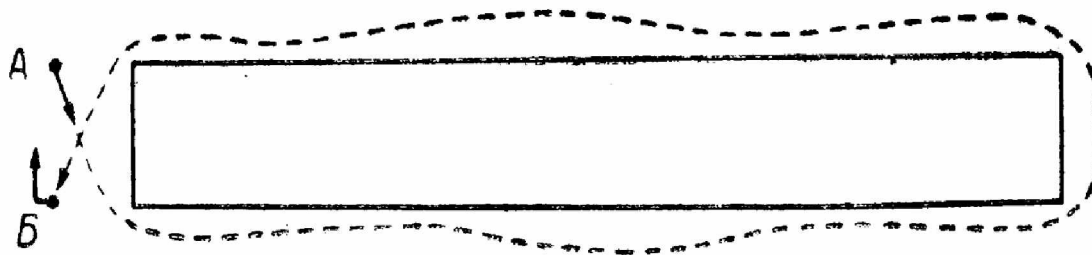
Futbolchi o'yin epizodlarida chiqishlar qiladi, o'yinning qolgan vaqtini qayta kuch yig'ish, dam olish va organizmni bo'shashtirishga sarflaydi. Bunday o'ziga xos xususiyat angliyalik futbolistlar – jahon chempionlarining trenirovka mashg'ulotlari usullarida o'z aksini topgan. Bu intervalli mashg'ulot usuli har biri 45 soniya davom etadigan, futbolchining kislorodga bo'lgan ehtiyojini qondirish xususiyatini ko'tarishga mo'ljallangan harakatlar majmuasidan iborat (faol o'yin jarayonida organizm qabul qiladigan kislorod miqdori ishlayotgan mushaklar ehtiyojini to'liq qondira olmaydi). Dam olish fazasi (45 soniya) to'liq qayta tiklanishni qiyinlashtirish uchun ataylab qisqartiriladi. SHunday qilib, butun majmua 45 soniyali, orasida pauzalar bilan bo'linadigan mashqlardan iborat. Ushbu pauzalar kislorodga bo'lgan talabni mashqlar majmuasini oxirigacha etkazish darajasigacha qondirishga yordam beradi. Organizmning moslashuvchanligi trenirovka jarayonida ko'tariladi.

Ushbu usul bo'yicha mashqlar o'tkazish joyi – futbol maydoni hisoblanadi, maydonda 20x3 m, 15x6 m yoki 12x4 m hajmda to'g'ri burchak belgilab olinadi.

A nuqtadan start olib (156-rasm), to'p bilan chiqqan o'yinchi, soat strelkasiga qarshi yo'nalishda to'rtburchak atrofida B nuqtagacha yugurib boradi. SHu nuqtada 180 gradusda keskin burilish qilib, orqaga soat strelkasi bo'ylab xuddi shu yo'nalishda A nuqtagacha yugurib boradi. So'ng yana burilib, yana qayta soat

strelkasiga qarshi yugurib, uchinchi aylanani tugatib, B nuqtagacha boradi.

Har bir mashqlar majmuasi 3-4 aylanani o'z ichiga oladi (12x4 m to'g'ri burchak uchun – 4 aylana, boshqa ikkitasi uchun – 3 aylanadan). Mashqlar majmuasining davomiyligi – 45 soniya. Bitta trenirovka mashg'ulotida bajariladigan mashqlar majmuasidagi aylanalar sonining yoki siklda majmualarning ortishi hamda mashqlar majmuasi oralig'idagi hordiqni 45 soniyadan 30 soniyaga qisqartirish hisobiga chidamlilikni oshirishga erishiladi. Sikldagi majmualar soni 16 tagacha etkaziladi, siklning davomiyligi 30 daqiqagacha oshiriladi.



156-rasm.

Agar futbolchi mashqlarni 45 soniyada bajarishga ulgurmasa, “kechga qolish” kattaligi hordiq (dam olish) vaqti hisobidan olinadi. Bitta to'g'ri burchakda bir vaqtning o'zida 4 ta o'yinchi shug'ullanishi mumkin – ikkitasi A va B nuqtalardan start oladi, ikkita o'yinchi dam oladi. So'ng sheriklar o'rin almashishadi.

Boshqa atletik sifatlarni (kuch, tezlik va b.) trenirovkasi bilan birgalikda chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi – siklik yoki aylana trenirovka usuli hisoblanadi. Bunday mashqlar shundan iboratki, shug'ullanuvchilar (odatda 10 ta) zalda yoki trenirovka

maydonida turli mashqlar siklini bir mashqdan boshqa mashqqa aylana bo'yicha o'tish orqali bajarishadi (usulning nomi shundan kelib chiqqan).

Shug'ullanuvchi butun mashqlar majmuasini aniq belgilangan vaqtda bajarishi zarur. Shug'ullanuvchilarning chidamliligi va boshqa jismoniy xususiyatlarini oshirish uchun, yuklamalarni asta-sekinlik va og'ishmay oshirib borish nazarda tutiladi: shug'ullanuvchi belgilangan vaqtning o'zida har bir snaryadda ko'proq mashq bajarishi yoki aylanani kam vaqt oralig'ida bosib o'tishi lozim.

Trenirovka bosqichiga bog'liq holda siklning davomiyligi 10 – 30 daqiqa. Guruh bilan ishlashda murabbiy-trener mashg'ulotlarning umumiy rejasini tuzib olishi kerak. O'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, kelgusida rejaga qo'shimchalar va o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Aylana usuli (metodi) bo'yicha mashg'ulotlarni haftada ikki marta, trenirovka mashg'ulotining oxirgi 30 daqiqasida bajarish tavsiya etiladi. O'yinchilar siklik mashqlarning boshida charchab qolmasliklari uchun, trenirovka mashg'ulotining birinchi qismi – egiluvchanlik, sakrash, gimnastik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Siklik trenirovka futbol mavsumi vaqtida ham qo'llaniladi. 2 ta 20 daqiqali mashqlarni yozgi trenirovkaning haftalik rejasiga kiritish, o'yinchilarning shug'ullanganlik holatini saqlashga yordam berish bilan birga, har 6-8 haftada uni nazorat qilib turishga imkon beradi.

Zalda bajarish uchun siklik mashqlarning taxminiy kompleksi (majmuasi):

1. Gimnastika oʻrindigʻiga chap va oʻng oyoqlarda navbatma-navbat 40-50 sm balandlikka koʻtarilish (trenirovka miqdori – bir daqiqada 15 ta koʻtarilish, maksimal darajasi – 30 ta).

2. Turgan holatdan choʻkkalaboʻtirish va yotgan holatda sakrab turish (13-26 marta).

3. Bir-biridan 15 metr masofada ajratilgan start qoliplari kolodkioralab, vaqtni nazorat qilgan holatda yugurish (miqdori: 5x15 m dan 10x15 metrgacha).

4. Yuqoriga qarab yotgan holatda, oʻtirish va yana yotish (6-13 marta).

5. Toʻsinda osilib tortilish (5-15 marta).

6. Turgan holatda, oyoqlar gimnastika oʻrindigʻining ikki tomonida, qoʻllarda gantellar bilan oʻrindiqa sakrab chiqish va yana sakrab avvalgi holatga qaytish (6-13 marta).

7. 20-25 kg shtanga bilan qoʻllarni tirsak boʻgʻimidan bukish (6-12 marta).

8. Brusga tayangan holda gavdani koʻtarib tushirish (otjimanie)(5-9 marta). 7-10 kg gantellar bilan oʻtirib - turish (7-13 marta).

Bu kompleksni uch marta bajarish uchun 15 daqiqa beriladi. Trenirovka mashgʻuloti shunday tashkil etiladiki, har bir mashqni bitta yoki ikkita futbolchi bir vaqtda bajarishi lozim. Mashgʻulotning bir joyidan ikkinchisiga oʻtish qadam bilan amalga oshiriladi va trenirovka tanaffussiz davom etadi.

Futbol maydonida bajarish uchun siklik mashqlar kompleksi (majmuasi):

1. Bir-biridan 15 metr uzoqlikdagi parallel chiziqlar orasiga bir qator qilib 7 ta bayroq oʻrnatiladi. Start chizigʻidagi oʻyinchi toʻp bilan bayroqlar oralab yugurib oʻtadi va xuddi shunday qilib orqaga qaytadi.

2. Oʻyinchi 20 metrga yugurish bilan bosh bilan zarbani taqlid qilgan holda ikki marta yuqoriga sakrashni amalga oshiradi. Mashq uch marta takrorlanadi.

3. Komanda berilgach, oʻtirgan holatdagi oʻyinchi turib, 20 metr masofadagi chiziqqa yugurib boradi va oʻsha erga oʻtirib oladi. Mashq 4 marta bajariladi.

4. 15 metrlik masofani choʻkkalab yugurish bilan bosib oʻtiladi.

5. Oʻyinchi toʻpni 25 metrli masofada olib yuradi, soʻng ikki marta toʻp bilan birgalikda 360 gradusga qayrilishni amalga oshiradi va avvalgi holatga yugurib qaytadi. Mashq ikki marta bajariladi.

6. 15 metrli masofa oyoqlarni birlashtirgan holda uzun sakrashlar bilan bosib oʻtiladi.

7. 15 metrli masofa orqa bilan oldinga yugurish asosida bosib oʻtiladi. Mashq ikki marta takrorlanadi.

8. Har bir oʻyinchi 10-15 metrli masofadan darvozabonli darvozaga 10 ta zarbani bajaradi.

9. Oʻyinchi toʻpni olib yurish davomida har 5 metrda 180 gradusga keskin qayrilib, uchta qadam tashlaydi, soʻng yana

qayrilib to'pni olib yurishni davom ettiradi. Xuddi shuni 15 metr masofa oralig'ida ham bajariladi. Mashq ikki marta takrorlanadi.

10. O'yinchi orqaga o'mbaloq oshishni bajaradi, so'ng 180 gradusga qayrilib, 10 metrli masofani maksimal tempda yugurib o'tadi. Orqaga qaytishda ham xuddi shuni bajaradi.

Maxsus chidamlilikni oshirishning faqat futbolga xos bo'lgan vositasi sifatida – ikki taraflama yuqori davomiylikdagi o'yin (2-2,5 soat) yoki kamaytirilgan tarkibli o'yin (9x9, 8x8, 7x7)ni alohida ko'rsatish lozim. Kam sonli o'yinchilar yoki katta maydonda o'tkaziladigan "kvadrat" ichidagi o'yin ham foydalidir.

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni charchashga qarshi tura olish qobiliyati deb ham aytiladi.

Chidamlilik hamma sport turlari kabi futbolda ham o'ta muhim sifat hisoblanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. *Tashqi ko'rsatkichlar* charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. *Ichki ko'rsatkichlar* ma'lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari*:

◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 miblik Kuper testida);

♦ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (masalan, 5000 *m* ga yugurish, 1500 *m* ga suzish);

♦ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani "oxirigacha" bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 *m/s* tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

♦ mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

♦ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (masalan, 5 *m* li arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

♦ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib-turish).

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutlaq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha har xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishiga bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidamliligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi. Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar

kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turli koeffitsiyentlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutlaq ko'rsatkichlariga ega.

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Masalan:

- ◆ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;
 - ◆ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, mintaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik; tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;
 - ◆ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshq.
- Biroq, faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishini talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo'ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi

bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi: *umumiy* va *maxsus*.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqat-larining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatga bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'minoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi hali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochish bilan chegaralanamiz. Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari (yuqori yoki past harorat, atmosfera bosimining pastligi) ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

Soʻnggi yillarda chidamlilik va uning turlari yigʻindisidan iborat boʻlgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan, kuch chidamliligi, tezkorlik chidam-liligi, umumiy va maxsus chidamlilik va h.k.

Yuguruvchining jismoniy ishchilik qobiliyatiga chidamlilikka taʼrif berganda tezlik (30-100 *m* li boʻlak), sprinterlik chidamliligi (400-600 *m* li boʻlak), maxsus chidamlilik (800-2000 *m* li kesma), tayyorlik chidamliligi (3-10 *km*), umumiy chidamlilik (20-42 *km* 129 *m* li) singari atamalardan foydalaniladi.

Adabiyotlarda shunday fikrlarni ham uchratish mumkin (maxsus chidamlilik – 20-42 *km*). Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifatlar – tezlik va chidam-lilikning sintezi hisoblanadi, bu ikki sifat sport mahorati degan sayin olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir.

Futbolchilarning chidamliligi deganda oʻyinning boshidan oxirigacha oʻyin faoliyatini hech boʻshashtirmasdan davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi. Umuman olganda, chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati deyish ham mumkin. Sport amaliyotida toliqishni toʻrt toifaga ajratish mumkin. Bular: aqliy, sensor, emosional, jismoniy toliqishdir. Bu toʻrt toliqish hamma futbolchilar uchun ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmogʻi koʻproqdir. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash usuliyatiga toʻgʻri yondashish uchun sportchilar oʻyin faoliyati tabiatini va oʻyin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olishlari zarur.

Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi, bir tomondan qisqa vaqt, maksimal muddatda o'tuvchi ish – 5-8 *sek* (tez yugurish, talashish, sakrash, kurashish va shu singarilar), boshqa tomondan o'yin vaqti 90 *min* davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal muddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasini juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi. Shuning uchun ham chidamlilik bo'yicha mutaxassis-olimlarning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytda, chidamlilik esa butun masofa davomida kerak, deydilar. Albatta, bu yosh futbolchilarga ham xos narsa, lekin bu yoshdagi futbolchilarning psixologik tayyorgarligi qayd qilib qo'yiladi.

Yosh futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Futbolchilarning umumiy chidamliligi deganda, odatda, ishlarni, hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni (tennis) o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

800, 1000, 1500 va 2000 metr masofaga yugurishga ixtisoslashgan sportchilar unga tezkor bo'lmasliklari mumkin va ayni vaqtda juda-juda chidamli bo'lishlari lozim.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun odatda uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. 800-2000 *m* ga tez yurish, 3-5 *km* ga yugurish, chang'ida yurish, uzoq masofaga suzish, turniklarga chiqish va hokazo. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada (komandada) egallagan o'rniga (amplua) qarab, 5,5 dan 10,5 *km* gacha masofani bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish, tezlana yugurish) 5 *min* vaqtni egallaydi. Bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2000 metr gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib, uzunligi 7, 15, 25 *m* dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 *mingacha* qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 *mingacha* vaqt sarflaydilar. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo, bu aslida 5 *min* ichidagi harakatlarni jadallashishi tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir. Chidamlilikni fiziologik va bioximik mutaxassis-olimlar fikrlari bilan ta'riflasak, yugurish mushak faoliyatini har qanday shakli kabi muayyan energiya sarflashni talab qiladi, ya'ni organizm mushaklar yoshi uchun energiyani kimyoviy o'zgarishlardan olar ekan. Nafas olish bilan bog'liq yoki jarayonlar havodagi kislorod ishtirokida o'tib, ularda oziq-ovqat moddalari (asosan uglevod va yog'lar), karbonat angidrid va suvga aylanguncha oksidlanadi.

Mazkur jarayonlarning aksi sifatida ish vaqtida ko'p kislorod talab qilinishini ko'rsatish mumkin.

Anaerob jarayonlar energiyaning ikkinchi manbai bo'lib, ular atmosferadagi kislorodning ishtirokisiz sodir bo'ladi. Anaerob jarayonlarga quyidagilar kiradi:

A – mushaklardagi fosforning organik birikib bo'lishi, kreatinfosfatni parcha-lanishi;

B – glyukoliz, ya'ni uglevodlarning fermentativ bo'linishi (u sut kislotasi hosil bo'lishi bilan tugaydi).

Hozirgi zamonda chidamlilikning sifat jihatidan har xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi yetakchi funksiyalar, organizmning energetik imkoniyatlari o'smoqda degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash uslubiyatini aniqlash va detallashtirish imkonini beradi.

Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish qo'llanadigan ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yo'l ochdi. Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiyatida rivojlan-tirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi. Ayniqsa, chidamlilikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Olimlar fikricha, qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni

bajarayotganda yoshni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin.

Tashqi ko'rsatkichlar murabbiy va sportga birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muhim sanaladi.

800, 1500 *m* ga ixtisoslashgan yuguruvchilarni masofaga tayyorgarligini aniqlab beradigan metrlarga quyidagilar kiradi: 3 *km* ga yugurish, 800 *m* ga yugurish (yoki 1500 *m* ga), 400 *m* ga yugurish.

Bir-biriga yaqin masofada natijaga qo'yiladigan me'yoriy talablar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosida 800 va 1500 *m* ga yugurish natijalarini bashorat qilish mumkin.

800 *m* ga ayollar yugurishida aerob chidamlilik, 5 *km* ga eng yaxshi natija bilan, 3000 *m* ga to'siqlar osha yuguruvchilar (uzoq masofaga yuguruvchilarda), 15 *km* ga eng yaxshi natija bilan o'lchanadi.

Maxsus chidamlilik 800 *m* ga yugurishda 2x400 *m* test bilan (dam olish vaqti 8 *min*), 1500 *m* ga yugurishda 3x400 *m* test bilan (dam olish vaqtida 200-300 *m* yuriladi), 3000 *m* ga to'siqlar osha qayta yugurish bilan 5 va 10 *km* ga yugurishda, 3000 *m* ga test bilan (dam olishda 100 *m* ga yuriladi).

Fiziologik nazardan aerob imkoniyatlar rivojlantirishning eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod iste'moli (MKI) – u inson mushaklari zo'riqib ishlaganda iste'mol qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori hisoblanadi. Maksimal kislorod iste'mol qilishni hamda “masofa-vaqt” aloqa-dorligini tahliliga asoslanib, kritik tezlik to'g'risidagi tushuncha kiritilgan.

Mazkur tushunchani “kritik shiddat” tushunchasini tasdiqlash uchun, keltiril-gan toliqish egri chiziqlarni energolitik tadqiqotlar natijalariga to‘la muvofiq keladi. Shunga ko‘ra yuguruvchining ishchanlik qobiliyatini quyidagi formulasi bo‘yicha aniqlash tavsiya etilgan:

$$E=A-VT$$

Bu yerda E – umumiy energetik imkoniyatlar, A – kislorodga bo‘lgan qarzdorlik kattaligi, V – *mind*a kislorodni o‘rtacha iste‘mol qilinishi, T – masofani yugurib o‘tishga ketgan vaqt.

Misol tariqasida sportchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirish ustidan pedagogik nazorat ishini amalga oshirish uchun ikkita testni qo‘llash yetarlicha ma‘lumot beradi. 400 *m* ga yugurish natijasi va yurak-qon tomir urushi (170 *marta/min*) bo‘ladigan yugurish tezligi (aerob imkoniyatlar ko‘rsatkichi). Umumiy tadqiqotda 400 va 200 *m*, 800 va 400 *m*, 1500 va 800 *m* ga yugurish natijalari orasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik ko‘rsatilgan.

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini aniqlashda nafasni tutib turishga ko‘ra baholash to‘g‘risidagi taklif ham bor, chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turish katta chidamlilik bilan kattaligi orasida yetarlicha yaqin bog‘liqlik mavjudligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarda bu bog‘liqlik ancha kuch-sizlanib qoladi.

Boshqa ma‘lumotlarga ko‘ra, 800 *m* ga yugurish vaqtida maksimal kislorod qarzdorlik kattaligi 55-68% gacha yetsa, maksimal kislorod iste‘mol qilish darajasi tananing 1 *kg* og‘irligiga

nisbatan 68-75 *minga* to'g'ri kelsa, yurakning hajmi 10-13 *ml/kg* ni tashkil etadi.

1500 m ga yugurishda maksimal kislorod qarzi kamroq, ya'ni 35-45% ga teng, ammo so'nggi 300-400 m masofani juda tez yugurib o'tishda sut kislotasi 160-170 *mg%* gacha ko'tariladi. Maksimal kislorod iste'mol qilish 80 *mg/kg* og'irlikkacha, yurak hajmi esa 11-13,3 *ml/kg* gacha yetadi.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarli vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashni asosiy vositasi deb qaramaslik lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajariladigan harakat muddati doimo o'zgarib turadi, shuning uchun o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni albatta hisobga olish kerak. Legetativ vazifa hisob-langan nafas olish bajarayotgan harakat shakli va

xarakteriga moslashishini unut-maslik zarur. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi.

Futbolchilarni nafas olishi chang‘ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruv-chilar)ning nafas olishidan o‘zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodali sifatlar ham oldingi o‘rinlarda turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat‘iy, zo‘r iroda bilan yengishni, ya‘ni “barqaror iroda sifatini” talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo‘riqishni boshdan kechiradi. Futbol-chilar o‘yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba‘zan havo harorati baland bo‘lgan paytda o‘zini shunga majbur etishni qanchalik og‘ir ekanini yaxshi biladilar. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda asosan organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishga katta o‘rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda futbolchiga imkon boricha kislorod (qarzi) qaytarib beriladi. Maxsus funksional tayyorgarlikka xos vazifalar o‘yin mashqini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O‘z xarakteri va emosionalligi jihatidan ular o‘yinga ancha mos tushadi. Biroq, o‘yin mashqlarni to‘psiz mashqlar bilan birga qo‘shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni yuklamani beshta belgisiga rioya qilgan holda o‘tkazish darkor: a) ishlash vaqti, b) ishning murak-kabligi, c) dam olish vaqti, d) dam olishning xarakteri, e) takrorlash miqdori.

Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning o'zgarishiga ta'sir etadi. Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun mashg'ulotni vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak. Amaliyotda sportchilarni o'rta masofalarga tayyorlashni umumiy yo'naltirilganini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni olimlar asosidagi "sur'ati" o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni, maxsus chidamlilikni oladi. Bu sifatlarni 800 *m* ga yugurishga qo'shgan ulushi 70% ga, 15.000 *m* ga yugurishda esa 77% ga teng. Eng muhimi, maxsus chidamlilik omili 800 *m* ga yugurishda 31%, 1500 *m* ga yugurishda esa 26,3% ga teng.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funksionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emosionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq, o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 *m* ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib, start joyiga o'ta tez qaytish – 7-9 *sek*.

2. Devor yoki batutdan 13-16 *m* narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 *m* oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3-4 m narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 sek ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish, yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

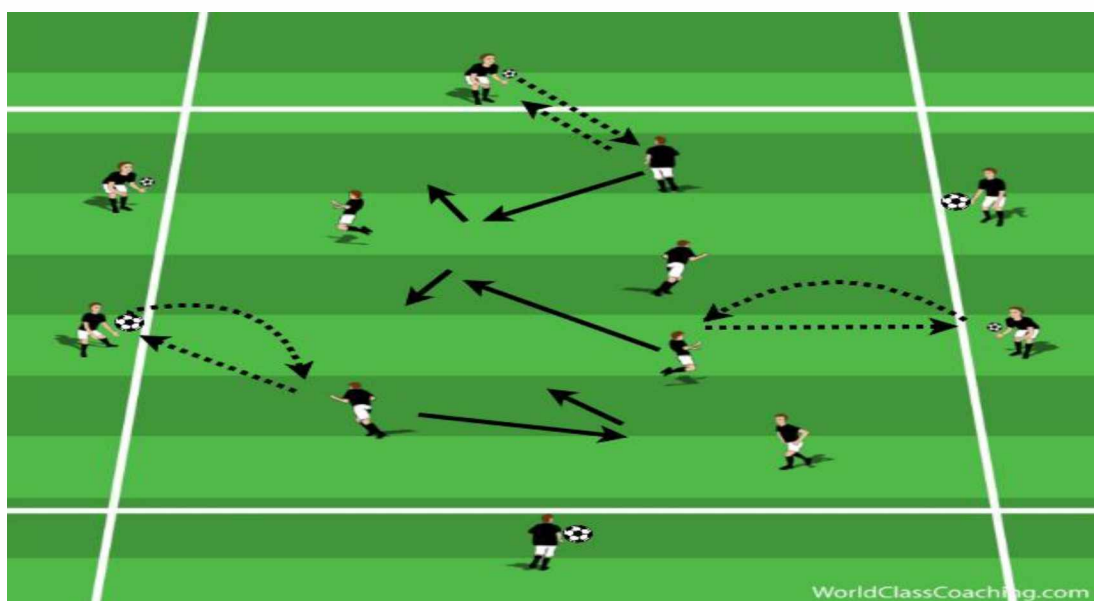
3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 mdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziq-qacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchisi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 mlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga

intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2.O'rtadagi chiziqdan 10-15 m narida qanot tomonda 3 m dan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markaz-dan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib, start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi, tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.



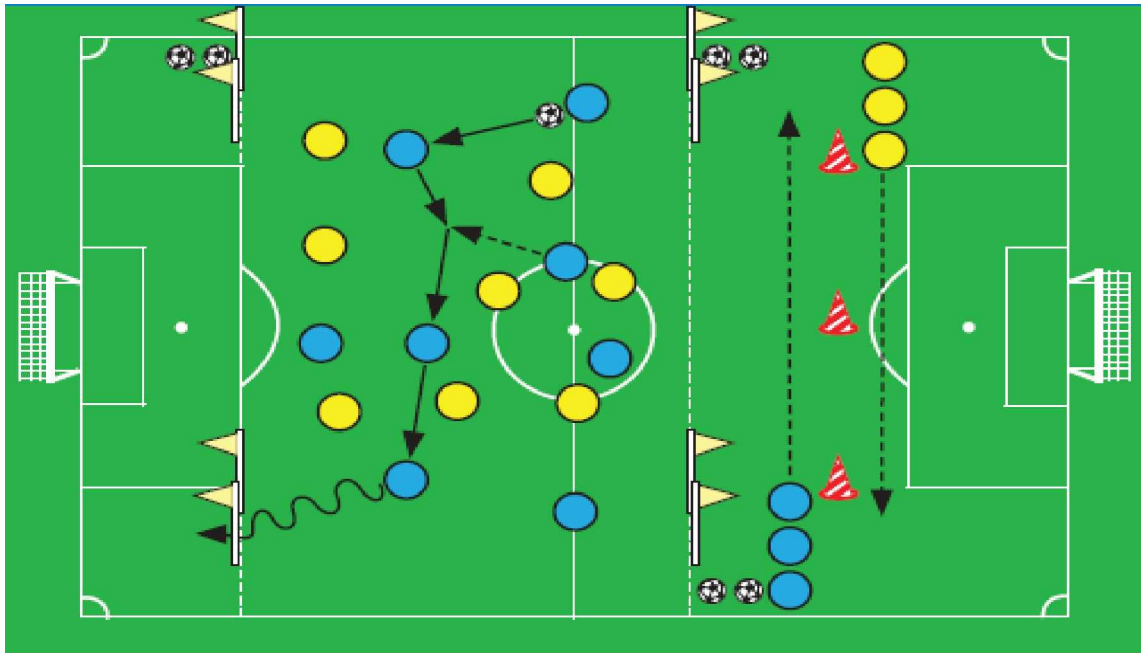
157-rasm. O'yin chidamliligini rivojlantirish.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 *m* narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ta ustun, har biri 3 *mdan* oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 *sm*). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarni aylanib o'tib, jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinasiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

Yarim o'yinchilar maydon tashqarisida joylashadilar. Qolgan o'yinchilar esa maydon ichida joylashadilar. Maydon ichidagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga tayyor ekanligini bildiradi va to'pga bir teginishda to'pni sherigiga qaytaradi. So'ngra qarama-qarshi tomonga 5 *m* masofaga tezlik bilan yuguradi. Bu harakatlarni o'yinchilar har 10 *sekda* takrorlaydilar. 2-4 seriyadan so'ng maydon ichidagi o'yinchilar tashqaridagilar bilan joy almashishadi.

8-9 o'yinchidan iborat 2ta jamoa. Chegaralangan o'yin maydoni 4 ta kichik darvozalardan (2-3*m*) iborat. O'yin zonasi orqasida 15 *m*li 3 ta konus. O'yinchi darvozaga to'p bilan kirgandan so'ng gol

hisoblanadi. Gol urgan jamoa gol urgandan keyin ham to‘pga egalik qilishda davom etadi.



158-rasm. Chidamkorlikni kompleks mashqlar orqali rivojlantirish.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi (1-jadval).

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo‘lib kolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya’ni birgalikda ta’sir etish uslubi bo‘yicha borsin.

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko‘maklashuvchi mashqlar

Mashg‘ulot interval uslubining 1-ko‘rinishi

To‘psiz mashqlar:

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi	1) 3-15 soniya	1) 30-90 soniya	1) 5-15 daqiqa
2) Tezlik	2) maksimalning 100% i	2) 100%	2) 100%
3) Dam olish vaqti	3) 10-30 sek	3) Dam olish vaqti ish vaqti bilan barobar	3) 1-urinishdan so‘ng 5 min, 2-dan so‘ng 4 daqiqa, 3-dan so‘ng 3 daqiqa.
4) Dam olishning xarakteri	4) yurish	4) yurish	4) yurish
5) Takrorlash soni	5) 5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 daqiqa	5) 10 martagacha takrorlash. Agar seriyali bajarilsa, har seriyada 5	5) 3-4 marta takrorlash
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida - 2-4 daqiqa	6) Seriyalar orasida - 3-5 daqiqa	

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o‘rindig‘i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo‘lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig‘idan boshlab 5 soniya davomida doira bo‘lib

yoki futbol maydoni bo'ylab tezyugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomidabajaradi.

4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10sek.

Interval uslubining variantlari

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'nqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" va boshqalar - 15soniya.

To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib - start joyiga o'ta tez qaytish 7-9soniya.

2. Devor yoki batutdan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanibo'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda,

o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish - yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish vahokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan - hech qanday to'siqyo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyigaqaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni

teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30- 40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startgaqaytadi.

5.Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan bu yoqga uzluksizyugurish.

To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi - jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2.O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan

joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib g'olib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinasiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinasiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab

o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 50 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rinalmashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinasiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori

sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'inishi:

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi "kvadrat" o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davometadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rta tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida - ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda

ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davometadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davometadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan bir oz ko'proqi bir dars hajmining mezoni bo'lishi mumkin.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. Biroq bu "qattiq" ishni

boshlash uchun, avval oʻrtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan boʻlishi lozim. Aks holda, intervalli mashgʻulot juda mushkul oqibatlarga olib kelishi, yaʼni organizmda patologik oʻzgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir meʼyordagi va oʻzgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, "fartlek" uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qoʻllanishi kerak. Shunday baza boʻlsagina jadal oʻtuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

Toʻxtovsiz davom etadigan ish avvalo oʻrtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashgʻulot boshlarida) va 60 min (oʻrtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va oʻrtacha jadallik bilan oʻtuvchi mashgʻulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga koʻmaklashadi. Oʻrtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan taʼminlashga koʻmaklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan meʼyorida taʼminlanadi.

Oʻzgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, yaʼni 1000 metr ga 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar yugurish yoʻllalarda bajarilayotgan boʻlsa, unda doira tugashi bilan) 30-50 metr ga tezlikni "ohista" oshirish kerak va yana yugurishni oldingi surʼatda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod "qarzini" koʻpaytiradi, bu "qarz" keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada

yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashgʻulotida "fartlek" ("tezkor oʻyin") dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana oʻrtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, oʻzining holatiga qarab maʼlum masofa boʻlaklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi toʻpli, toʻpsiz oʻyinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik taʼsirdan tashqari, mushaklarni yoqimli boʻshashtiradi, bu holat esa ogʻir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda oʻynash, changʻida uchish (bu oʻrinda aynan sirpanish kim oʻzarga uchish emas, albatta), qorda futbol oʻynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

3.3. Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati koʻzda tutilgan. Tezlik toʻrt koʻrinishda namoyon boʻladi:

- reaksiyavaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon boʻlishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bogʻliq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat boʻlmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, toʻp bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai

nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydondasheriklari va to'pning qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidaniboratdir.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishini talabqiladi.

Oddiy vaziyatda starttezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilari to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan - to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkilotpadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning "portlovchi" kuchi, ayniqsa, uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. "Start" kuchi - bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdektashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdektashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdektashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdektashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5 -7 metrga o'qdektashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrgatashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10marta).

10."Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10marta).

Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina

harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operasijasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamidatakomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshibilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilanbajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilyotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pnigina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11

metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi - darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qayerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yiqilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan "shaytoncha" ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozinikuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatniboshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetibolish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishikerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilanalmashadi.

7. Stol tennisio'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazibyubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslikshart.

Startdagi harakat tezligi, mutloqtezlik, siltanish – tormozlanish harakatlaritezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan

oshmasligini ko'rsatmoqda.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamningildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal - "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat

berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik maholidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiharmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniya da bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiy gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizasiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi - uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji

darajasiga bogʻliqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori boʻlsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng boʻladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega boʻladi. Bundan tashqari, vaziyatga bogʻliq holda ularni tezda oʻzgartira oladi. harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan oʻyinchi toʻp bilan muayyan tezlikdagina samarali oʻynay oladilar. Futbolchilar hech qanday moneʼliksiz sharoitda harakat qilganlarida, yaʼni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi boʻlmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. Oʻyin vaziyatida esa, yaʼni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda oʻtish kerak boʻlganda esa manzara darrov oʻzgarib qoladi.

Toʻpni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga oʻtish orasidagi oʻzaro bogʻliqlik yaqqol koʻrinadi. Toʻpni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, yaʼni toʻpni olish uchun eng maʼqul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar toʻpni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni koʻrib turadilar, toʻp uzatishning qaysi yoʻnalishda bajarilishini yugurib keta turib oʻylab oladilar. Tezlik yuqori va oʻyinda aloqalar qanchalik koʻp boʻlsa, maydonni koʻrish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin boʻladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

O'yin vaqtida barcha harakatlarni tez bajarish qobiliyati – futbolchining asosiy sifatlaridan biridir. Harakatlarning tezligi ko'p jihatlarda – futbolchi texnikasining mukammalligi, mushaklar kuchi va egiluvchanligi, bo'g'imlardagi harakatchanlikka, davomli harakatlarda esa – chidamlilikka bog'liq.

Futbolchining jismoniy sifatleri darajasi yuqoriligi va texnikasining mukammalligi – mustahkam ritmning paydo bo'lishi hamda tezlikning bir maromda bo'lishiga sharoit yaratadi. Boshqacha aytganda, engib bo'lmaydigan to'siq paydo bo'ladi, ya'ni sportchi endilikda o'z harakatlari tezligini oshira olmaydi. Bunday vaziyatda trenirovkalarda shunday usullarni qo'llash lozimki, ular eski ritmni “buzib”, yangi – yanada tezkorini yaratishga imkon bersin.

Buning uchun futbolchi o'z iroda kuchidan foydalangan holda harakatlarni qayta-qayta imkoni boricha tezroq bajarishga o'zini majburlashi kerak. Buni qisqacha qilib quyidagicha tasvirlash mumkin: agar tezroq yugurishni istasang, har safar imkoniyatingdan ortiqroq tezlik bilan yugurishga harakat qil! Bunga

trenirovka mashgʻulotlarida sunʼiy engillashtirilgan sharoitlar (masalan, tezlikni oshirish uchun qiyaliklarda yugurish) yaratish orqali koʻmaklashish mumkin.

Futbolda harakatlar tezligini rivojlantirishning asosiy usuli – mashqlarni maksimal intensivlik bilan takroriy bajarishdir.

Trenirovkalarda turli start holatlarida bajariladigan qisqa masofalarda (qiyaliklarda, turtkilar bilan, aralash, yoʻnalishni oʻzgartirish bilan) maksimal tezlik bilan takroriy yugurish eng yaxshi usul hisoblanadi. Har bir keyingi bajariladigan mashq maksimal tezlikda bajarilishi lozim. Agar qayta harakatda tezlik past boʻlsa, trenirovkani davom ettirishning foydasi yoʻq. Sportchilar kuchlarini tiklab olishlari uchun qayta bajarilayotgan mashqlar orasida ularga hordiq berish lozim. Hordiqning davomiyligi subʼektiv hissiyotlarga bogʻliq.

Quyida tezlik sifatlarini oshirishga koʻmaklashuvchi mashqlarning namunaviy majmuasi berilgan:

1. Yuqori tezlikda turli masofalarga yugurish (20-150 m), toʻgʻri chiziq boʻylab, qayrilishlar orqali, past va yuqori startlardan, joyidan va yurib. Start tezligini rivojlantirishga ahamiyat berish lozim. Maksimal tezlikka ishlov berish uchun qiyaliklarda yugurish yaxshi natija beradi.

2. Oʻzgaruvchan tezlik bilan (20-30 m) turli masofalarga yugurish (800-1500 m).

3. Sakrashlar bilan, aralash, oyoqning son qismini yuqoriga koʻtarib yugurish (tepalikka yugurish yaxshi natija beradi).

4. Yoʻnalishni oʻzgartirib yugurish.

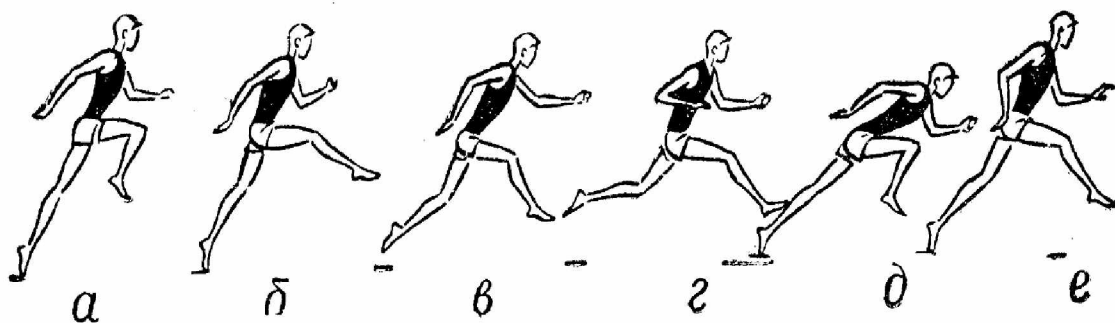
5. Estafeta yugurish (100 m oralig'ida).

6. Uzoqqa sakrash.

7. To'g'ri chiziq bo'ylab to'p bilan yugurish (maydon markazidan darvozagacha va darvozadan darvozagacha), aylana bo'ylab (markaziy aylana bo'ylab), to'siqlarni aylanib o'tib va darvozaga zarbalar bilan – barchasida vaqt belgilanadi.

Tez yugurish uchun qisqa masofaga (sprint) yugurish asoslarini ham bilish lozim. Ko'p futbolchilarga tez yugurishda to'siq bo'luvchi asosiy kamchilik – yugurish texnikasining yuqligi hisoblanadi.

To'g'ri va tez yugurish uchun quyidagi qoidalarni yoddan chiqarmaslik lozim (159-rasm):



159-rasm.

a) yugurishda tizzalarni yuqoriroq ko'tarish;

b) ko'tarilgan oyoqni oldinga keskin tashlash;

v) ko'tarilgan oyoqni oldinga tashlab, uni yerga tez qo'yish;

g) qo'llarni harakat yo'nalishiga parallel siltash;

d) yuqoriga emas, oldinga irg'ish;

e) gavdani shunday ushlash lozimki, qadam uzunligi eng katta bo'lsin.

3.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik – mushaklarning yuqori harakatchanligi, harakatlarning yuqori amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Yuqori egiluvchanlikni egallagan holda, futbolchi harakatlarni katta tezlikda, demak, katta kuch bilan bajarish qobiliyatiga ega bo‘ladi (harakatlarda yuqori tezlik yaratiladi va mushaklar-antagonistlar kam halaqit beradi).

Belgilangan (aniq) amplitudalar bilan bajariluvchi harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishga imkon beradi. Mana shuning uchun ham futbolchilar egiluvchanlikni ishlab chiqish uchun futbolga xos harakatli mashqlarni yuqori amplituda bilan bajarishlari lozim (masalan, to‘pga zarba berishni taqlid qiluvchi oyoqlar harakati oddiy zarba berish harakatlaridan ko‘proq bo‘lishi lozim).

Bo‘g‘inlarda xiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go‘yoki bo‘g‘inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o‘quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Gavdaning barcha bo‘g‘inlarida umumiy harakatchanlik haqida gap borayotganda “egiluvchanlik” terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg‘ulotlari vaqtida bo‘g‘inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar da’vo qiladi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 10-14 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.

10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdordir. Bukiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichlarga bo'lish mumkin:

A. "Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi.

B. Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi.

V. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirishdir, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash maqsadi bilan, mushak-bog'lovchiapparatning mashqi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlar "ishlab chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning

rivojlanishi uchun ayniqsa keng imkoniyatlarni 10-14 yoshdagi bolalar egallashlarini hisobga olib, “bo‘g‘in gimnastika” mashg‘ulotini aynan yoshni mana shu davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo‘g‘inlarda harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi sport texnikasini tezroq egallashga ko‘maklashuvchi maksimal keng rivojlanish vazifalarini o‘z oldiga qo‘yadi va shuning asosida natijalarni yaxshilash.

Masalan, suzish texnikasini o‘zlashtirish uchun boldir suyagi va tovon suyagini biriktiruvchi bo‘g‘in, tizza va elka bo‘g‘inlarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirish muhimdir. Biroq suzuvchilar boshqa bo‘g‘inlarda harakatchanlikning rivojlanishiga ko‘maklashuvchi mashq bajarishi shart emasligini bildirmaydi.

Paylar va mushaklar cho‘ziluvchanligini oshirish uchun bir necha marta takrorlanishlar bilan bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Mashq boshida ular sekin bajariladi, keyin tezlashtirilib, katta amplitudagacha etkaziladi. Mashqlar jarayonida og‘riqlarning paydo bo‘lishi, amplitudaning oxirgi bosqichini bildiradi. Mashqlarning takrorlanishi sekin-astalik bilan oshirib boriladi, birinchi mashg‘ulotlarda (trenirovka) 5-10 dan boshlab, bir-ikki oylik trenirovkadan so‘ng 40-60 tagacha etkaziladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni (3-7 ta) uyda, ertalabki badantarbiya vaqtida, 15-20 daqiqa mobaynida bajarish mumkin.

Yaxshi rivojlantirilgan egiluvchanlik uzoq muddat saqlanib qolinadi. Lekin egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish

to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik sekin-asta avvalgi holatigaga yo'qolishi mumkin.

Yosh futbolchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun predmetlar bilan va predmetsiz mashqlar qo'llaniladi.

1) Predmetlarsiz mashqlar:

- "oyoqlar yelka kengligida ochilgan (yoki birga)" holatdan, gavdani egib prujinasimon harakatlar qilib qo'llar bilan chap, o'ng tomonlarga va oldinga(polga) tekkizish;

- tirsaklarga tayangan holda gavdani prujinasimon harakatlantirish;

- qo'llarni oyoq bo'ldir suyaklari bo'ylab sirpantirib gavdani prujinasimon harakatlar bilan egish;

- qo'llarni yon tomonlarga yelka bo'g'imlaridan qimirlatib navbatma-navbat gavdani oddiy yoki prujinasimon harakatlar bilan egish; gavdani o'ng va chapga navbat bilan oddiy va prujinasimon harakatlar bilan egish;

- xuddi shu, lekin qo'llar yonga, boshning orqasida;

- oyoq yelka kengligida ochilgan holatda, qo'llarni tovonga tekkizib orqaga egilish, gavdani burib va burmasdan (chap qo'l bilan o'ng oyoqning tovoniga tegish, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovoniga tegish);

- oyoqni oldinga katta tashlab prujinasimon harakatlar bilan chayqalish, sakrab oyoqlarning holatini o'zgartirish;

- shpagat ochish, mostik;

- oyoqlarning oldinga va yon tomonga baland ko'tarish (qo'llarni qarama-qarshi harakatlari bilan);

- oyoqlarni oldinga va orqaga tashlab gavgdani egish.

2) Predmetlar bilan mashqlar:

A) gimnastik tayoq bilan:

- gavgdani oldinga egib va egmasdan qo'llarni (kuch bilan) orqaga – oldinga o'tkazish;
- qo'llarni oldinga va orqaga "aylantirish";
- gavgdani "sakkizlik" bo'ylab harakatlantirish va yonga prujinasimon harakatlar bilan egish;
- gavgdani prujinasimon harakatlar bilan oldinga egish, bosh tizzaga qarab tortiladi (tayoq bilan);
- polda o'tirgan holatda egilishlar, tekis holatdagi oyoqlar kaftining ost qismiga tayoqni tekkizish, tayoqchani oyoq tovonlariga tirab turib, qo'llarning keskin harakati bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarish;
- tayoq yordamida gavgdani polga tortish.

B) Gimnastik arqoncha bilan:

- polda o'tirib (gimnastik arqoncha to'rt buklanib yig'ilgan oyoqlar kaftining ortida joylashgan), arqon tarafga egilish va to'g'irlanish;
- oyoqlarini ikki bukilib yig'ilgan gimnastik arqonchani (oyoq kaftining tagidan o'tkazib) yuqoriga ko'tarish;
- boshning orqasida to'rt bukilib yig'ilgan arqoncha yordamida gavgdani polga tortish.

V) Futbol to'plari bilan:

- qo'llarni elka bo'g'imlarida oyoqlar orasiga harakatlantirib oldinga egilish;

- yon tomonlarga prujinasimon harakatlar bilan egilish;
- qoʻlning oʻngga va chapga keng tebranishi, gavdaning tortishish kuchini egilgan tomonga oʻtkasish;
- oyoqlarni keng ochib toʻpni oyoqlar orasidan "sakkizlik" shaklida olib oʻtish;
- polda oʻtirib, tekis oyoq atrofidan toʻpni olib oʻtish;
- toʻpni oyoqlar bilan uning orasida ushlab boshning orqasidagi polga tekkizguncha egish;
- bel bilan yotib oyoqlarini yuqoriga, pastga, oʻngga va chapga koʻtarib tushirish;
- oyoq va tanani bir vaqtning oʻzida koʻtarish (toʻp oyoqlar orasiga qisilgan).

2.5. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash

Soʻnggi yillardagi adabiyotlarda “chaqqonlik” atamasi koordinasion qobiliyatlar boʻlimining tarkibiy qismi sifatida eʼtirof etilmoqda.

“Koordinasion qobiliyatlar” tushunchasiga taʼrif berish uchun boshlangʻich nuqta boʻlib “muvofiglik” soʻzi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination soʻzidan olingan boʻlib, muofiqlashtirish, tartibga solish maʼnosini bildiradi).

“Koordinasion qobiliyatlar” tushunchasiga keladigan boʻlsak, uning maʼnosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Hozirgi vaqtda harakatlar muvofigligining bir necha taʼriflari mavjud.

Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket taʼsiri oʻtish jarayonlari bilan bogʻlangan. Ular orasida oʻtish holatlari mavjud,

unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo‘ladi. O‘tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo‘lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

O‘zgarmas sharoitda, harakatlarni muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan murak-kab harakatlarni takrorlash usuli – bu bazani mustahkamlash va vosita mahoratining arsenalini kengaytirishga imkon beradigan yagona usul. Keyinchalik biz o‘zga-ruvchan o‘yin muhitida vosita mahoratidan foydalanish qobiliyatini rivojlantira boshlaymiz. Ushbu bosqichda biz muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun murak-kab o‘yin mashqlaridan foydalanamiz. Ularning murakkabligi va intensivligi o‘yinchining mahoratiga bog‘liq.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo‘lishi va harakat ko‘nikmalari namoyon bo‘ilishini talab qilib, ular orasida koordinasion qobiliyatlar (KQ) alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

KQ tushunchasi orqali odamning belgilangan turli xil koordinasion murak-kablik darajasidagi harakatlarga tegishli vazifalarni hal qilish jarayonini bajarish qobiliyati tushinilib, bu holat harakatlarni optimal darajada regulyasiya qilish (to‘g‘ri, tezkorlikda, oqilona, topqirlik asosida) va bajarish nazarda tutiladi.

Shuningdek, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalarining ko‘rsatishicha, bu yo‘nalishda ko‘p sondagi ishlar mavjud bo‘lib, garchi ularda mualliflar tomonidan yosh sportchilarda KQ irsiy omillar (genetik omil) bilan belgilanishi tan

olinsada, biroq bu qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlar kabi rivojlanishga jalb qilinadi.

Mutaxassis-olimlar tomonidan qayd qilinishicha, KQning rivojlanish tezligi genetik omillar, anatomik-fiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga yetish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi.

Qator mualliflar adabiyotlarida maxsus koordinasion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

- a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallashtirish qobiliyati;
- b) makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;
- c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati;
- d) ritmga nisbatan qobiliyat;
- e) statokinetik barqarorlikka nisbatan qobiliyat;
- f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- g) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallashtirish qobiliyati.

Umumiy maxsus KQlarning rivojlantirilishi uchun mualliflar tomonidan quyidagi bir butun mashqlar tizimi keltirib o'tiladi: siklik, asiklik, tahliliy, sintetik, aylanma ko'rinishidagi mashg'ulotlar variantlari, gimnastik mashqlar, akrobatika, sport o'yinlari asosidagi mashqlar va boshqalar.

Maxsus KQ bo'yicha ma'lumotlar sportchilarning koordinasion tayyorgarligi rivojlantirilishida umumiy yo'naltirish tavsiflariga ega hisoblanadi. Maxsus KQlarning o'zaro ta'sirlanishlarda olingan aniq sport turida harakatlar ko'nikmalari bilan birgalikda KQlarning

maxsus turlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Maxsus KQlarning foydalanilishi mashq qiluvchilarda koordinasion tayyor-garlikning rivojlantirilish darajasini aniqlash imkonini beradi, harakatlarni baja-rishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi. Z.Vitkovskiy tomonidan futbolchilar uchun xos bo'lgan KQ (ularing ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiallanish, makon bo'ylab mo'ljal olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbolchilarda KQ tuzilishi takribida tezkor reaksiya ko'rsatish va dinamik muvozanat qobiliyatlari ajratib ko'rsatiladi.

Ushbu ko'rinishda futbolchilarning koordinasion qobiliyatlari tarkibi ko'p komponentlardan tashkil topganligi haqida fikr bildirish mumkin, bu holat futbol nazariyasi va amaliyotida bu masalaning murakkabligini belgilab beradi, uning batafsil holatda, yetarli o'rganilmaganligini tushuntirib beradi.

Ayrim mualliflar tomonidan koordinasion qobiliyatlar bo'yicha quyidagi uchta guruhni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinadi:

a) birinchi guruhga makon, vaqt va dinamik tavsiflar bo'yicha harakatlarni aniq o'lchay olish va regulyasiya qilish kiritiladi;

b) ikkinchi guruhga statik va dinamik muvozanat holatini ushlab tura olish qobiliyati kiritiladi;

c) uchinchi guruhga ortiqcha muskullar kuchlanishlarisiz harakatlarni bajarish qobiliyati va kuchga tegishli zo'r berishlami

differentiallashtirish kiritiladi.

Bir qator mualliflar tomonidan qayd qilinishicha, futbolda koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi, murakkabligi va turli xilligi ularga tashxis qo'yish va rivojlantirishda ma'lum bir aniq qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Koordinasion qobiliyatlarning rivojlantirilishida kuzatiluvchi asosiy qiyinchiliklar mashg'ulotlarni tugallash bosqichida yuzaga keladi, bunda bir tomondan organizmning tabiiy o'sish jarayoni sekinlashadi, boshqa tomondan esa ko'pgina texnik elementlar va harakatlar ko'nikmalari yetarlicha darajada avtomatlashtirilishi qayd qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullar va vositalarni ishlab chiqishga keskin ehtiyoj yuzaga keladi, shuningdek, sportchilar uchun davomiylikdagi mashqlarni bajarishda qulay sharoitlarni yaratish talab qilinadi. Harakatlarni o'zlashtirish davomida va ular bilan bog'liq ko'nikmalarni mustahkamlash davomida bu harakatlar koordinasion nuqtai nazardan borgan sari kamroq darajada qiyinchilik tug'dira boradi va o'z navbatida koordinasion qobiliyatlarning rivojlantirilishida mashq qilish samaradorligi borgan sari kamayib boradi.

Koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyida ko'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi:

1. Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati.
2. Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari).
3. Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi.
4. Tezlik qobiliyatlarining (kuch, egiluvchanlik va b.)

rivojlanish darajasi.

5. Yosh xususiyatlari.

6. Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi.

Zamonaviy futbolda musobaqa faoliyatining asosiy hajmi ehtimollikdagi va kutilmagan vaziyatlar orqali ifodalanib, bu esa sportchilardan topqirlik, reaksiyalar tezkorligi, diqqatning jamlanishi va qaratilishi, harakatlarning makon va vaqt davomidagi aniqligi, kutilmaganda o'zgaruvchan tashqi sharoitga ularning muvo-fiqligi talab qilinadi. Bu barcha sifatlar jismoniy tarbiya va sport nazariyasida koordinasion qobiliyatlarning rivojlanishi darajasi bilan, shuningdek, futbolchi-larning musobaqa faoliyati bilan bog'liq hisoblanadi.

Futbolchilarda koordinasion qobiliyatlarning rivojlantirilishida quyidagi uslu-biy usullardan foydalanish talab qilinadi:

- mashqlarni bajarishda odatdan tashqari boshlang'ich holat;
- harakatlarning tezligi va tempining o'zgartirilishi;
- mashqlarning "ko'zgu" usulida bajarilishi;
- harakatlarning yo'nalishini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish;
- mashqlarni bajarish usullarining o'zgartirilishi;
- qo'shimcha mashqlarning murakkablashtirilishi;
- mashqlarni bajarishda odatlanilmagan sharoitlarni yuzagakeltirish.

Chaqqonlik – insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifatidir. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab koordinasion masalalarni yechishda qatna-shuvchi psixomotor imkoniyatlarning

rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi – harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan. Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zasiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgar-tirishdan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda, to'pni olib yurganda, keyin to'psiz qilgan harakatlarida namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinasion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va h.k.), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatlari futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunar-lidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi

harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanish darajasiga bogʻliqdir.

Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi namunaviy vositalar.

Koordinasion zinalarda bajariladigan namunaviy mashqlar:

- har bir katakchaga old taraf bilan mayda qadamlab yugurish. Bunda oyoqlar 30 sm oraliqda yerdan uzilishi lozim, 2-4 marta;
- yuqoridagi mashqqa oʻxshash, faqat chap tomon bilan bajarish, 2-4 marta;
- xuddi shu mashq, faqat oʻng tomon bilan bajarish, 2-4 marta;
- shu mashqni orqa tomonga yoʻnalgan holda bajarishlar, 1-2 marta;
- toʻgʻri turgan holda juftlama qadamlab yoʻlakchani bosib oʻtishlar, 3-5 marta. Mashqni boshqa tomon bilan almashib bajarish kerak.
- bir oyoqda yoʻlakchani chap va oʻng tomoniga sakrashlar, 4-6 marta.

Ritmni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 30 metr masofaga harakatlar tezligi (temp) va ritmini oʻzgartirib yugurish;
- tezlik (temp) va uning aylantirilishini oʻzgartirib argʻamchida sakrash;
- bir xil masofada joylashtirilgan toʻsiqlar orqali yugurish;

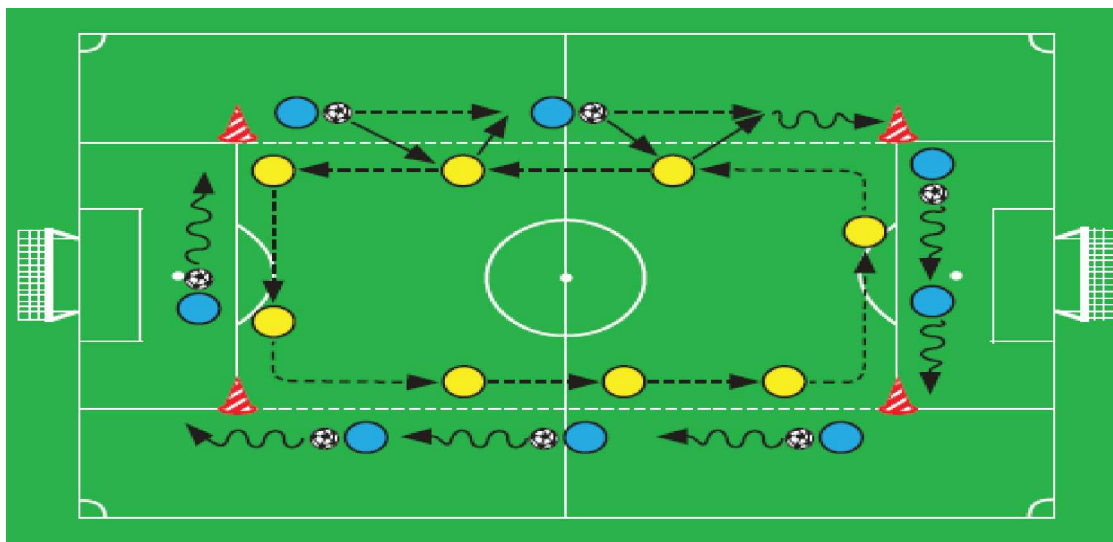
- balandligi 50 *sm* zina orqali joyida “qadam tashlash”, o‘ng va chap tomonga 8-10 marta takroriylikda bajarish, keyin bir-biridan 50 *sm* masofa uzoqligida joylashtirilgan 8 ta gimnastika tayoqchalari orqali yugurish va 10 metr masofaga olg‘a intilish;

- har bir qadamda joylashgan gimnastika tayoqchalari (8 dona) orqali yugurish tezligi, 3 metrga olg‘a intilish, to‘xtash, havodan murabbiy tomonidan tashlab berilgan to‘pni o‘ynash, orqaga qayrilish va bir oyoqda gimnastika tayoqchasi orqali sakrash va start joyiga qaytish.

Harakat yo‘nalishini o‘zgartirish mashqlari:

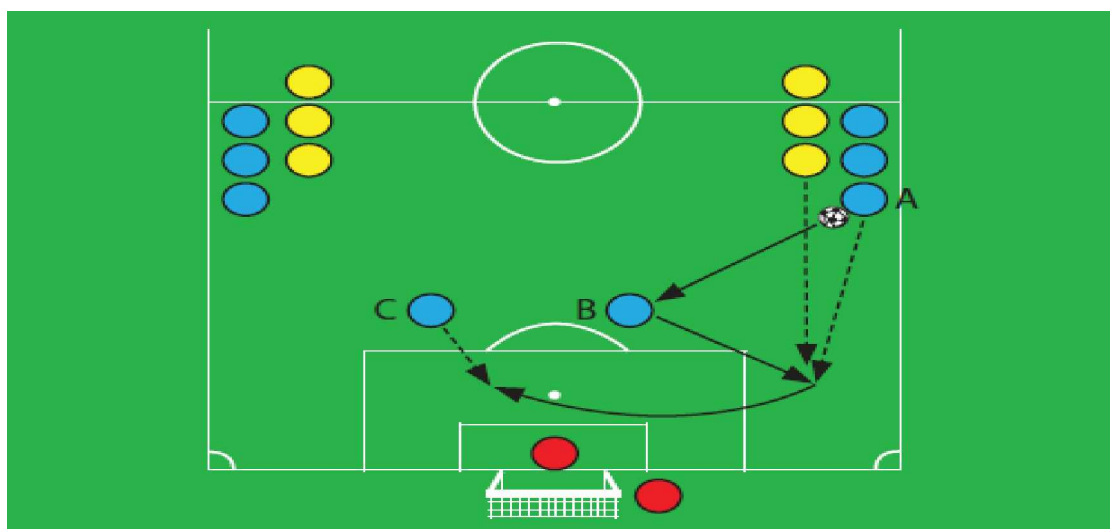
- 10 dona to‘siqlar “ilonizi” ko‘rinishida joylashtiriladi. Futbolchi ikkala oyog‘ida sakrashni amalga oshiradi, bunda iloji boricha yerdan tezroq itarilishga harakat qiladi. Gavda tik tutiladi. To‘siq orqali birinchi sakrash unga nisbatan yoni bilan turgan holatda bajariladi. Ikkinchi sakrash to‘siqqa nisbatan yuzma-yuz turgan holatda bajariladi, keyin yana yoni bilan turgan holatda va ushbu ko‘rinishda ketma-ketlikda barcha 10 ta to‘siq oshib o‘tiladi. To‘siqlarning joylashtirilishi shunday ko‘rinishda bo‘lishi talab qilinadiki, bunda futbolchi yoni bilan sakrab o‘tishi, keyin esa yuzma-yuz turgan holatda sakrab o‘tishi qulay bo‘lishi kerak. Har doim nigoh oldinga qaragan ko‘rinishda bo‘lishi, oyoqlar bir joyda turishi, bajarish tezligi maksimal bo‘lishi talab qilinadi;

- mashq: yuqoridagi kabi bajariladi.



160-rasm. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

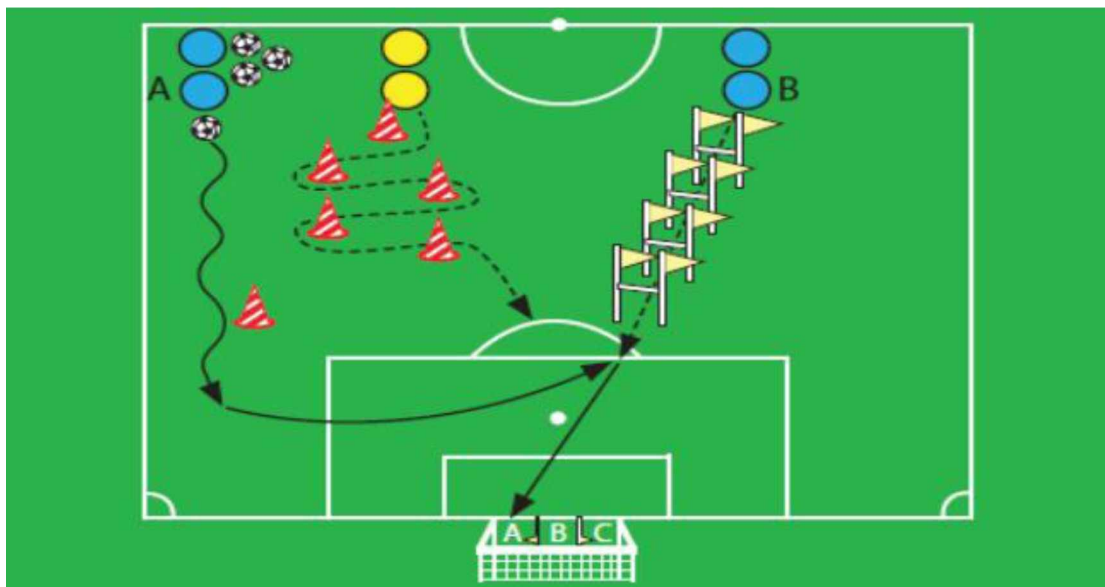
2 ta jamoa 8 ta o'yinchidan. Qizil o'yinchilar to'p bilan harakatlanishadi. Sariq o'yinchilar o'rta tezlikda yugurishadi, 10-15 daqiqa. Qizil o'yinchilar to'p bilan bir yo'nalishda harakat qilib, qarama-qarshi yo'nalishda yugurayotgan sariq o'yinchi-larga to'p uzatadi.



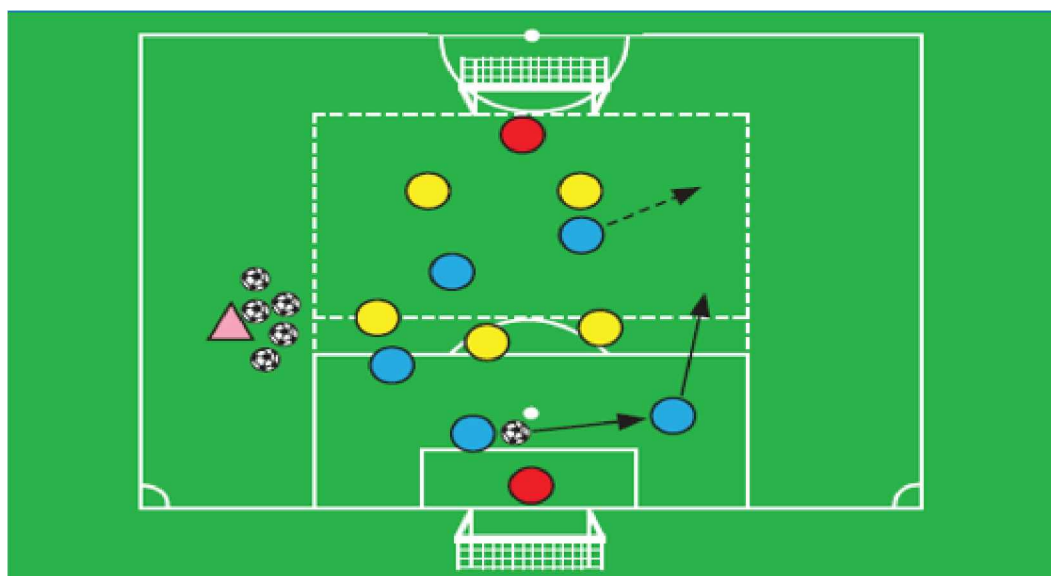
161-rasm. Holatlarning o'zgarishi bilan chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari.

14-16ta o'yinchiga mashq. Maydonning yarmi. Bir darvozaga ikkita darvozabon. Harakat uchun masofa darvozadan 30 m (40 m). Takrorlanish 4-6 marotaba. A o'yinchi B o'yinchiga to'p uzatadi

keyin B o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi yugurib kelib C o'yinchiga ko'ndalang uzatadi. Sariq rangdagi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatadi.



162-rasm.



163-rasm.

Stansiyada 3-6 o'yinchi. Turli yo'nalishda past barerlar va konuslar, 1 ta darvoza va 3 ta belgilangan zona. A o'yinchi iloji boricha konuslar tomon harakatlanadi, A o'yinchi birgalikda harakat boshlagan hamda to'siqlar osha sakrab kelgan B o'yinchiga

to'pni uzatadi, B o'yinchi to'pni qabul qilishi bilan darvoza tomon zarba beradi, murabbiy A, B, C o'yinchilar zarba berishidan oldin darvozaning qaysi burchagiga tepishni aytib o'tadi va o'yinchi darhol zarba berishi lozim.

2 ta jamoa 5 tadan o'yinchi va 2 tadan darvozabon. Chegaralangan o'yin zonasi. Davomiyligi 30-35 *min*. Himoyachilar uchun to'pga teginish chegaralangan, hujum zonasida chegaralinmagan. Hujumchilar maydon o'rtasini kesib o'tgandan so'ng gol inobatga olinadi.



164-rasm.

Maydonda 10 ta konusdan iborat bo'lgan belgilar qo'yiladi. O'yinchilar chizmada ko'rsatilganidek ketma-ketlik bilan harakatlanishadi. O'yinchilar belgi-langon konuslardan o'tayotganlarida har xil ko'rinishdagi yugurish harakatlarini bajaradilar. 8-konusdan 9-konusgacha sekin yugurib, 9-konusdan 10-konus orali-g'idagi obruchlarda to'xtab va tez yugurishlarni bajarishlari lozim.

Bob boyicha savollar.

1. Futbolda nechta jismoniy sifat bor.
2. Tezlikka beriladigan mashqlardan sanab o‘ting.
3. Kuch nima.
4. Kuper testini tariflang.

Glossariy

O'yinchi	player
Darvozabon / golkipер	goalkeeper
Himoyachi	back
Yarimhimoyachi / xavbek	halfback
Hujumchi / forward	forward
Markaziy hujumchi / sentrforward	centreforward
Pleymeyker	playmaker
Asosiy tarkib o'yinchisi	a player in the team
Zahira o'yinchi	substitute
Darvoza	thegoal
Ustun	thegoalpost
To'sin	thecrossbar
Darvoza to'ri	thenet
Maydon markazi	thecentrespot
Markaz chizig'i	thecentreline
Jarima maydoni	thepenaltyarea
Darvozabon maydonchasi	the 6 yardbox
Bayroq	theflag
Aut	out
To'p autda	theballisout
To'p o'yinda	the ball is in play
O'yindan tao'qari holat / ofsayd	offside
Jarima tepish	to take a free kick
Erkin zarba	indirectfreekick
Jarima zarba	freekick
Darvoza zarbasi	a goalkick
Burchak zarbasi	a corner

Aut otish	to throw in
Magʻlubiyat	a defeat
Durang	a draw
Jarima maydonga toʻpni koʻtarish	to bend the ball
Taktika	tactics
Trenirovka	training
Badantarbiya	warming-up
Trenirovovka jarayoni	the training process
Texnika	technique
Texnik malaka	technical skill
Dribling	dribbling
Fint	a dummy
Toʻpni olib qoʻyish	a tackle
Toʻp uzatish / pas	a pass
Oʻyinda tezlikni oshirish	to speed up the game
Oʻyin tempini sekinlashtirish	to slow down the game
Qarshi hujumda oʻyinash	to play counter attacking football
Ochiq oʻyin oʻynash	to play open football
Hisobni saqlab qolish	to close the game down
Hujumda oʻyinash	to play attacking football
Himoyada oʻynash	to play defensively
Jamoa	team
Murabbiy	coach

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 2020-yil 24-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
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 2018-yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. Halq so'zi gazetasi.17 mart 53-son
3. 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
4. Ibragimov M. Futbol madaniyati. T.: 2013 y 187 B.
5. Boliev A., Yunusov O. O'zbek futboli fidoyisi. T.: 2006-yil. - 108 B.
6. Imomxo'jaev A. Maftuningman, futbol. T.: SHarq, 2004-176 b
7. Imomxo'jaev A. Futbol – quvonchim, dardim, fahrim. -T.: SHarq 1996.-208 b.
8. Nurimov.R.I., Akramov R.A., Iseev SH.T., Davletmuratov S.R., "Futbol nazariyasi va uslubi" Darslik 2018 yil, Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 159 bet.
9. Iseev SH.T. umumiy takror ostida Sport pedagogik mahoratni oshirish darslik Ilmiy texnik ahborot press nashriyoti 2018 yil 7 bet.
10. Abidov SH.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., 2011-yil.
11. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova SH.T. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2014.
12. Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

13. Нуримов Р.И. Футбол. Учебник. Под общ. ред. Тошкент, 2005.
14. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. Tashkent, 2012.
15. Yusupov N.M. Yukori malakali futbolchi qizlar tezlik-kuch tayyogaligining vosita va usullai. Uslubiy qo'llanma. T., 2011
16. Талипжанов А. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие, Ташкент, 2011.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифитсированных спортсменов. М., ФиС, 1986.
18. Safarov V.A. Paxtakor match dlinoyu v 40 let. Toshkent, 1995-yk 22-25 betlar.
19. Aliev M.B. Usmonxo'jaev T.S. Sagdiev X.X. Sport o'yinlari futbo'l Toshkent, "Ilm Ziyo", 2007-yil, 5-7 betlar.
20. Grindler K.G. Futbol. Moskva, 1989-yil.
21. Ibragimov M.B. Zamonaviy futbolda texnika va taktika. Buxer: 2010-yil.
22. Lopachev Yu.N. Keling, to'p tepamiz. Toshkent, 1988-yil.
23. Mahkamjonov K.M. Salomov R.S. Sarkisyan R.S. Matomedc-vr M.X. Futbol o'yini texnikasi. Toshkent, 1999-yil, 10-45 betlar.
24. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/historylesson/890983.html>
25. <https://sites.google.com/site/histiryooffootballsites/drevnij-futbol>
26. <http://www.manutd.ru/infocenter/show,6/63/>

M U N D A R I J A

Kirish	3
I. BOB. O‘YIN TEXNIKASIGA O‘RGATISH	5
1.1. Harakatlanish texnikasi.	5
1.2. Maydon o‘yinchisining texnikasi	11
1.3. To‘pni olib yurish.	12
1.4. To‘pni to‘xtatish	17
1.5. To‘p uzatishlar	30
1.6. Aldash harakatlari (fintlar)	34
1.7. To‘pga zarba berish.	41
1.8. To‘pni olib qo‘yish.	64
1.9. To‘pni tashlash.	68
1.10. Darvozabonning o‘yin texnikasi	69
II. BOB FUTBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI	86
2.1. Maydon o‘yinchilarining taktik tayyorgarlik vazifalari	88
2.2. Darvozabon o‘yin taktikasi	122
2.3. Yosh futbolchilar tayyorgarligini kompleks nazorat qilish va baholash muammosi	163
III BOB FUTBOLCHILARNING ASOSIY JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH	176
3.1. Kuchni tarbiyalash	180
3.2. Chidamlilikni tarbiyalash	198
3.3. Tezlikni tarbiyalash	234
3.4. Egiluvchanlikni tarbiyalash	247
3.5. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	252
Glossariy	265
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	267

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Глава. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ	5
1.1. Техника движения	5
1.2. Техника полевого игрока	11
1.3. Ведение мяча	12
1.4. Остановка мяча	17
1.5. Передачи мяча	30
1.6. Обманные действия (финты)	34
1.7. Удар по мячу.	41
1.8. Отбор мяча	64
1.9. Бросок мяча	68
1.10. Техника игры вратаря	69
II. Глава ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ	86
2.1. Задачи тактической подготовки полевых игроков	88
2.2. Тактика игры вратаря	122
2.3. Проблема комплексного контроля и оценки подготовки юных футболистов	163
III. Глава. ВОСПИТАНИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ	176
3.1. Воспитание силы	180
3.2. Воспитание выносливости	198
3.3. Воспитание скорости	234
3.4. Воспитание гибкости	247
3.5. Воспитание координационных способностей	252
Глоссарий	265
Использованная литература	267

CONTENT

Introduction	3
I. Chapter. LEARNING THE TECHNIQUE OF THE GAME	5
1.1. Movement technique	5
1.2. Fielder's technique	11
1.3. Keeping the ball	12
1.4. Stopping the ball	17
1.5. Ball transfers	30
1.6. Deceptive actions (feints)	34
1.7. Hitting the ball.	41
1.8. Ball selection	64
1.9. Throwing the ball.	68
1.10. Goalkeeper's playing technique	69
II. Chapter TECHNICAL TRAINING PLAYERS	86
2.1. Tasks of tactical training of field players	88
2.2. Tactics of the goalkeeper's game	122
2.3. The problem of comprehensive monitoring and evaluation of the training of young football players	163
III. Chapter EDUCATION OF THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS	176
3.1. Power Education	180
3.2. Endurance training	198
3.3. Speed education	234
3.4. Fostering flexibility	247
3.5. Education of coordination abilities	252
Glossary	265
Used literature	267

Abidov Shavkat Usmanovich

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(Futbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi)

O'quv qo'llanma

Muharrir: S.Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K.Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: I.Abdusalomov

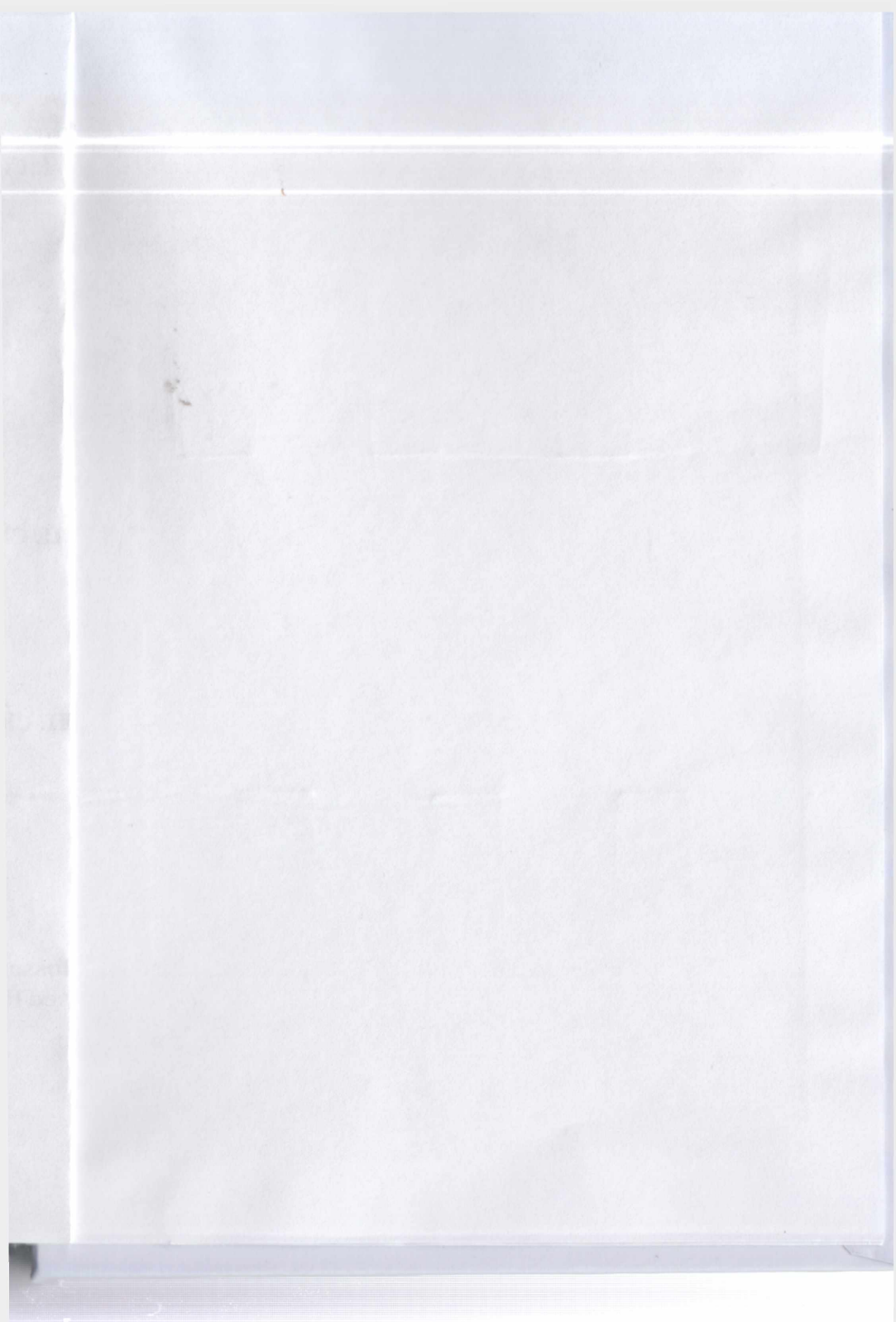
Nashr. Lits № 205405.

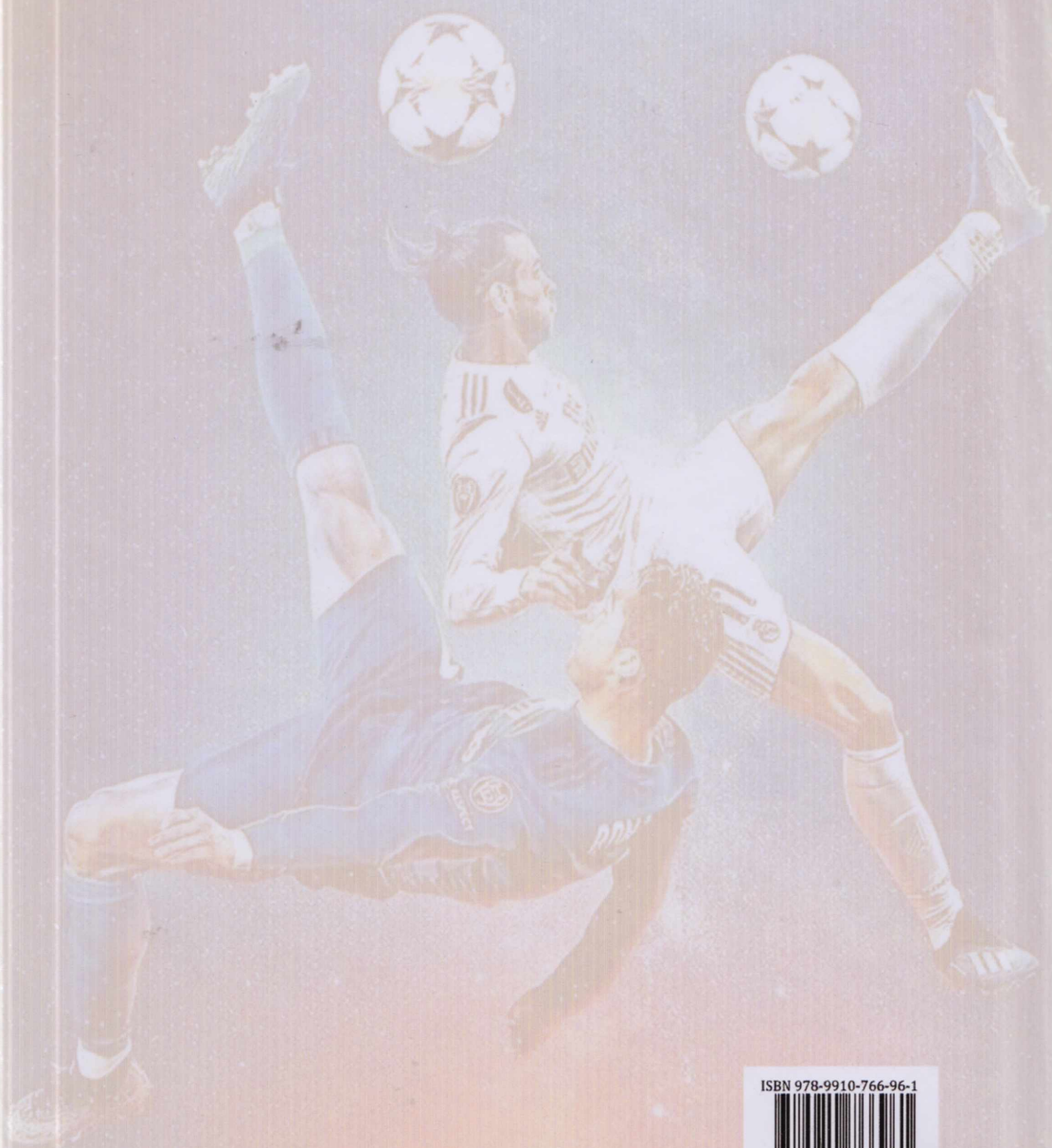
Bosishga ruxsat etildi 15.05.2024-yil.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Georgia"
garniturası. Hisob nashr tabog'i. 17.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 48

"MAKON SAVDO PRINT" XK. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze





ISBN 978-9910-766-96-1



9 789910 766961