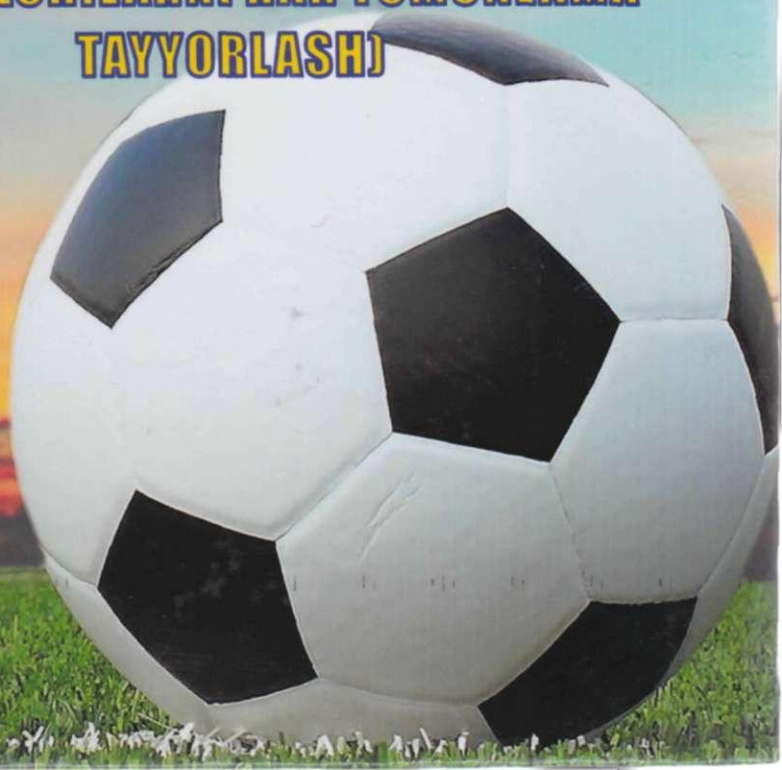


KURYAZOV R.

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**(FUTBOLCHILARNI HAR TOMONLAMA
TAYYORLASH)**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

KURYAZOV R.

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**(FUTBOLCHILARNI HAR
TOMONLAMA TAYYORLASH)**

O'quv qo'llanma

5610500 – sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2021

“O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari” to‘g‘risida 2019-yil 4-dekabr 5887-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonida “O‘zbekiston futbolni rivojlantirish” asosiy maqsad va vazifalari, futbolchilarni professional darajada tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish aniq va zarurligini keltirib yozilgan.

Futbol – atletik o‘yindir. U har tomonlama puxta tayyorgarlikni talab qiladi, chunki u sherik va raqiblarning, futbolchi va jamoa aʼzolarining harakatiga bog‘liq turli va o‘zgaruvchan muhitlarda o‘tadi. O‘yin mobaynida futbolchi turli harakatlarni bajaradi, baʼzida yuradi, turli tezlikda hamda har xil masofalarga yuguradi, keskin to‘xtaydi, tezlanadi, iring‘iydi, sakraydi, to‘pga zarba beradi, oshiradi va h.k.

Futbolchi tomonidan o‘yin vaqtida amalga oshiriladigan jismoniy ishning jadalligi mo‘tadillikdan maksimallikkacha o‘zgarib turadi, bu jarayonda futbolchi yuklamasining asosiy qismini tezlik-kuch xarakterdagi ish tashkil etadi. Lekin bu ish juda ko‘p takrorlanishlar bilan hamda uzoq vaqt mobaynida bajarilishi sababli, futbolchi chidamlilikka oid ishini ham bajaradi. Bundan tashqari, futbolga xos bo‘lgan – o‘yinchining to‘p bilan harakatlari (texnik usullar), yuqori darajadagi sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlarini talab qiladi.

Mana shuning uchun ham futbol turli jismoniy hamda atletik sifatlar: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, sakrovchanlikni ishlab chiqish va yanada takomillashtirishga yordam beradi.

Biroq, faqatgina futbol mashg‘ulotlarigina futbolchini mana shu sifatlarning “mustahkamlik zaxirasi” bilan etarlicha taʼminlay olmaydi. Futbol o‘yinlari (match) bir-biriga o‘xshamaydi. Istalgan keyingi matchlarda futbolchidan o‘tgan o‘yin jarayonlarida egalagan sifatlardan o‘zgacha va yuqori tezlikdagi kurashni talab qiluvchi yanada kuchliroq raqib uchrashi, shu bilan birga, iqlim sharoitlari ham o‘zgarishi mumkin. O‘yinda bunday kutilmagan qiyinchiliklar juda ko‘p kuzatiladi. Mana shuning uchun ham futbolchining trenirovka mashg‘ulotlarida odatiy matchlardagidan qiyinroq vazifalar qo‘yilishi lozim. Shuningdek, jismoniy sifatlarni

UDK 796.063(075.8)

KBK 75.578ya73

K 94

Kuryazov R.

Futbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma /
R. Kuryazov. - Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2021. - 160 b.

Taqrizchi:

Nurimov R.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Eshtayev A.K. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

O'quv qo'llanma 5610500 – “Futbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha sport faoliyati yo'nalishining ta'lim rejasiga muvofiq yozilgan.

O'quv qo'llanmada futbolchilarni har tomonlama tayyorlash va ularning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilishning vosita va usullari ko'rsatilgan.

O'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'naliishi talabalari, trener kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash fakulteti, hamda turli toifadagi trenerlar uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6859-6-3



faqatgina futbol o'yini bilan emas, balki trenirovka mashg'ulotlarida qo'shimcha vositalarni qo'llash orqali rivojlantirish lozim.

Shuni ham esdan chiqarmaslik lozimki, atletizmni etarli darajada baholamaslik, futbolchining jangovar ruhini pasayishiga olib keladi. Atletizm – kuch, chidamlilik, tezlik, ishchanlik qobiliyati bo'libgina qolmay, iroda harakatlarini ro'yobga chiqaruvchi dastlabki shartlardan biri hisoblanadi. Raqib bilan yakkakurashga kirishish uchun dadil va qat'iyatli bo'lish zarur. Bu sifatlarni trenirovka mashg'ulotlarida takomillashtirilmasa, o'yinlarda yakkakurash usullari yo'qolishi mumkin.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qanday vositalarni tanlash lozim?

Avvalambor, futbol bilan asab-mushak kuchlanishi va umumiy ish tartibi (yugurish, sakrash) xarakteri bo'yicha o'xshashlikka ega hamda asosiy sifatlarni yanada to'liqroq rivojlanishiga ko'maklashuvchi (og'irliklarni ko'tarish, irg'itish, chang'i sporti, suzish va yuqorida ko'rsatilgan yugurish, sakrash), harakatlarning umumiy koordinatsiyasini yaxshilovchi (gimnastika, akrobatika), kuchli trenirovka mashg'ulotlaridan keyin futbolchining ishchanlik qobiliyatini to'liq va tez tiklanishiga ko'maklashuvchi hamda organizmining umumiy funksional holati darajasini oshiruvchi (harakatli va sport o'yinlari) – shunday vositalar jumlasidandir.

KUCHNI RIVOJLANTIRISH

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 sakrash lozim. Bu erda ham kuchli oyoqlar kerak! Oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan bajariladigan quyidagi mashqlarni tavsiya qilamiz (5-rasm):

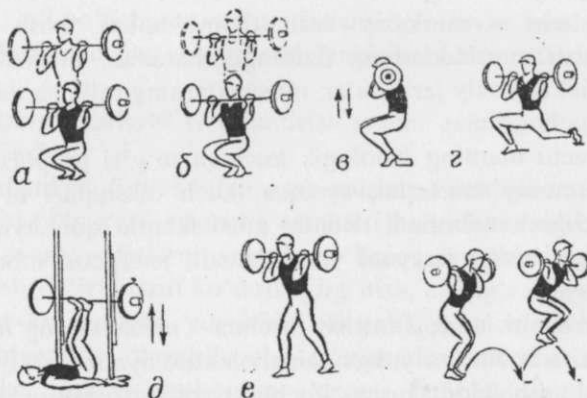
- a) elkalarda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- b) ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- v) oyoq uchida o'tirib-turishlar (tovon tagiga brusok (tosh) qo'yish mumkin);
- g) oyoqlarning katta qadam kengligi holatida elkalarda shtanga

bilan o'tirib-turishlar;

d) maxsus dastgohda oyoqlarda shtangani siqish;

e) elkalarda shtanga bilan yurish va sakrash.

Agar shtanga yo'q bo'lsa, trenirovka qiluvchining elkasiga uning sherigi o'tirib olishi mumkin (6-rasm). Tizzalarni bukish va rostdlash sherikning qarshiligi yordamida bajarilishi mumkin (7-rasm).



5-rasm.



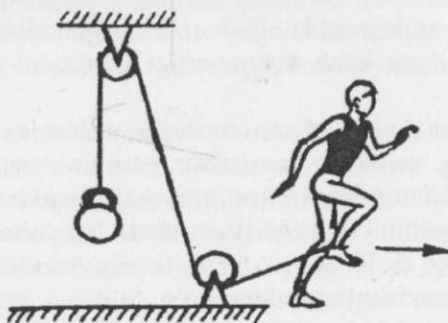
6-rasm.



7-rasm.

Shu bilan birga, oyoqlar uchun va og'irliklar bilan bajariladigan boshqa mashqlar ham mavjud. Oyoq mushaklari kuchini metall tagliklar bilan og'irlashtirilgan maxsus oyoq kiyim yordamida samarali oshirish mumkin. Yoki butsi va kedalariga kamar orqali metall

tagliklarni mahkamlash mumkin. Og'irliklarni asta-sekin oshirib borish zarur. Bunday oyoq kiyimlar bilan turli fazadagi zarbalarni taqlid qilish, yugurish, sakrash mumkin. Og'irliklar bilan taqlid qilish mashqlari – kuchni rivojlantirishning samarali vositasidir. Oyoqlar uchun yana shunday mashq – blok moslamasida to'pga zarbani taqlid qilish (8-rasm).



8-rasm.

Yelka qism mushaklari kuchini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi (9-rasm):

- 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.

Elka qism mushaklari uchun taqlid xarakterdagi mashqlardan - to'pni bosh orqasidan tashlash va blok moslamasida aut to'pini tashlashni tavsiya etish mumkin (10-rasm).

Qorin va bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar 11-rasmda ko'rsatilgan:

- a) yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va tushirish;
- b) yotgan holatda gavdani ko'tarish va tushirish;
- v) egilgan holatda tomonlarga qayrilishlar;

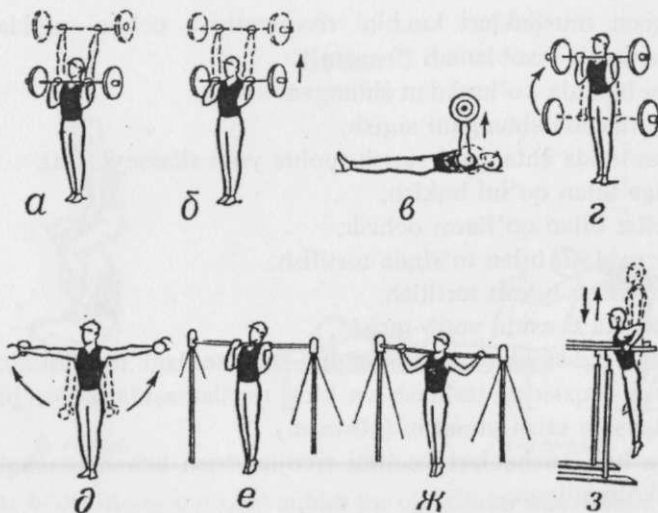
g) egilgan holatda shtangani iyaklarga ko'tarish.

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 etarli darajada o'tkazishning imkoni yo'q.

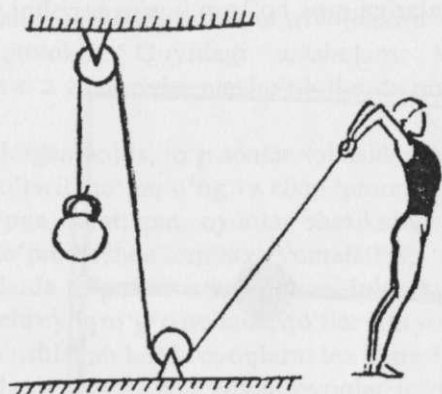
Tayyorgarlik bosqichida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar orqali yig'ilgan kuch zaxirasini qanday qilib saqlash mumkin?



9-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.



10-rasm.

Mashqlar majmuasiga har biri eng so'nggi kuchlanishgacha hamda 6-10 soniya davom etadigan zo'riqish bilan bajariladigan 5-6

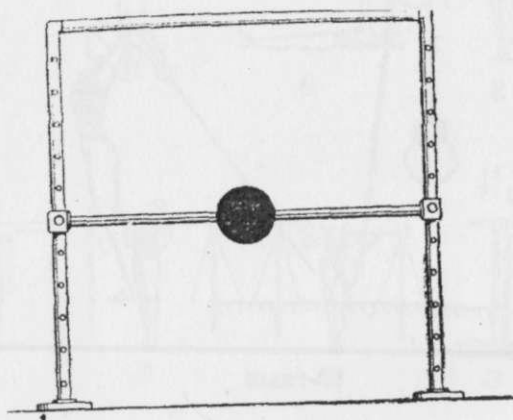
ta mashqlarni kiritish mumkin. Bunday mashqlar majmuasi bir necha daqiqa vaqtni oladi.



11-rasm.

Mashg'ulotlarda futbolda qo'llaniladigan asosiy harakatlarni taqlid qiluvchi mashqlarni tanlash kerak. Bunda kuchlanishlar gavdaning turli holatlari va qo'l-oyoqlarning turli bukilish burchaklariga berilishi lozim. Bu xuddi shu harakatlarda va shu sport turida u yoki bu mushak zo'riqadigan xuddi shu burchakda kuchning rivojlanishiga yordam beradi. Ba'zi izometrik mashqlar bir xil bo'lib ko'rinadi, lekin ularning farqi – mushaklar qaysi burchakda zo'riqishida (harakatning xuddi shu fazasida kuch rivojlanadi).

Misol uchun, zarba kuchini rivojlantirish uchun, futbolchiga mahkamlangan futbol to'piga oyoq yuzasi bilan turli burchaklardan zarbaning turli fazalariga mos bo'lgan bosim berishni tavsiya qilish mumkin.



12-rasm.

12-rasmda to'pga kuchlanish berish bilan bajariladigan izometrik mashqlar uchun mo'ljallangan moslama ko'rsatilgan. Bunda to'p istalgan balandlikda mahkamlanishi mumkin.

13-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.



13-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 (14-rasm):

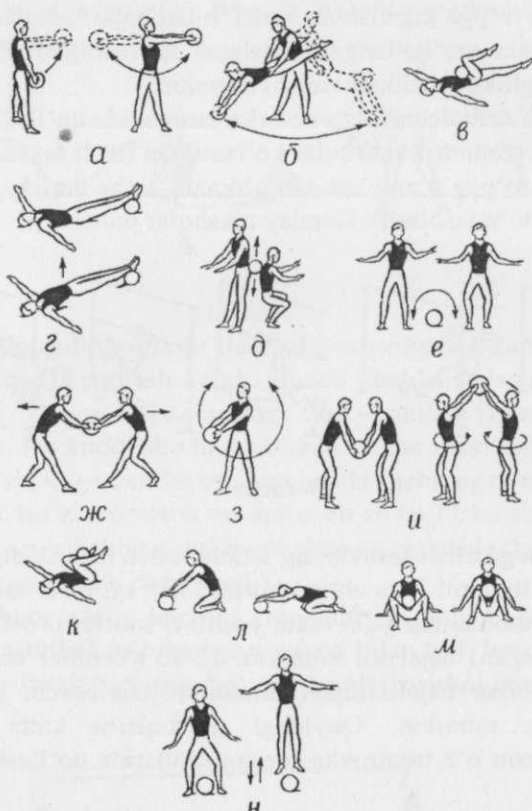
a) oyoqlar ochilgan holda, to'p sonlar sohasida; to'rtgacha sanash bilan qo'llarni ko'tarib, to'pni o'ng va chap tomonlarga buramiz;

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 ushlangan 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;



14-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;

k) yotgan holatda tizzalarda to'pni ushlagan holda ko'krakkacha ko'tarish, qo'llar yonga cho'zilgan; oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib to'pni tizzalarda ushlab turish;

l) tizzalarda o'tirgan holatda, tos qism oyoqlar ustida, oldinga cho'zilgan qo'llar to'pda; gavgani oldinga egish;

m) o'tirgan holatda tizzalar bilan to'p siqilgan, qo'llar erda; to'pni tizzalar bilan siqish;

n) to'p oyoqlar orasida; to'p bilan yuqoriga sakrash.

CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH

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.

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,

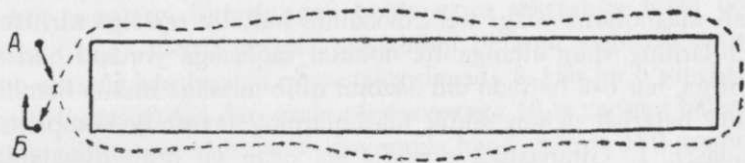
100 metr sekin, 200 metr tez). O'zgaruvchan yugurishni futbol maydonining chetida bajarish maqsadga muvofiq. Bu yuklamaning aniq o'lchamini bilishga yordam beradi.

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 (15-rasm), to'p bilan chiqqan o'yinchi, soat strelkasiga qarshi yo'nalishda to'rtburchak atrofida B nuqttagacha yugurib boradi. Shu nuqtada 180 gradusda keskin burilish qilib, orqaga soat strelkasi bo'ylab xuddi shu yo'nalishda A nuqttagacha yugurib boradi. So'ng yana burilib, yana qayta soat strelkasiga qarshi yugurib, uchinchi aylanani tugatib, B nuqttagacha boradi.

Har bir mashqlar majmuasi 3-4 aylanani o'z ichiga oladi (12x4 m to'g'ri burchak uchun – 4 aylanalar, 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.



15-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‘yinчилarning 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‘yinчилar 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 o'rindig'iga chap va o'ng oyoqlarda navbatma-navbat 40-50 sm balandlikka ko'tarilish (trenirovka miqdori – bir daqiqada 15 ta ko'tarilish, maksimal darajasi – 30 ta). 2. **26-bet** Turgan holatdan cho'kkalab o'tirish va yotgan holatda sakrab turish (13-26 marta). 3. Bir-biridan 15 metr masofada ajratilgan start **qoliplari kolodki** oralab, vaqtni nazorat qilgan holatda yugurish (miqdori: 5x15 m dan 10x15 metrgacha). 4. Yuqoriga qarab yotgan holatda, o'tirish va yana yotish (6-13 marta). 5. To'sinda osilib tortilish (5-15 marta). 6. Turgan holatda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ining ikki tomonida, qo'llarda gantellar bilan o'rindiqa sakrab chiqish va yana sakrab avvalgi holatga qaytish (6-13 marta). 7. 20-25 kg shtanga bilan qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish (6-12 marta). 8. Brusga tayangan holda gavdani ko'tarib tushirish (**otjimanie**) (5-9 marta). 7-10 kg gantellar bilan o'tirib - turish (7-13 marta).

Bu kompleksni (ya'ni siklni) uch marta bajarish uchun 15 daqiqa beriladi. Trenirovka mashg'uloti shunday tashkil etiladiki, har bir mashqni bitta yoki ikkita futbolchi bir vaqtda bajarishi lozim. Mashg'ulotning bir joyidan ikkinchisiga o'tish 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 o'rnatiladi. Start chizig'idagi o'yinchi to'p bilan bayroqlar oralab yugurib o'tadi va xuddi shunday qilib orqaga qaytadi. 2. O'yinchi 20 metrga yugurish bilan bosh bilan zarbani taqlid qilgan holda ikki marta yuqoriga sakrashni amalga oshiradi. Mashq uch marta takrorlanadi. 3. Komanda berilgach, o'tirgan holatdagi o'yinchi turib, 20 metr masofadagi chiziqqa yugurib boradi va o'sha erga o'tirib oladi. Mashq 4 marta bajariladi. 4. 15 metrlik masofani cho'kkalab yugurish bilan bosib o'tiladi. 5. O'yinchi to'pni 25 metrli masofada olib yuradi, so'ng ikki marta to'p 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 o'tiladi. 7. 15 metrli masofa orqa bilan oldinga yugurish asosida bosib o'tiladi. Mashq ikki marta takrorlanadi. 8. Har bir o'yinchi 10-15 metrli masofadan darvozabonli darvozaga 10 ta zarbani bajaradi. 9. O'yinchi to'pni olib yurish davomida har 5 metrda 180 gradusga keskin qayrilib, uchta qadam tashlaydi, so'ng 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.

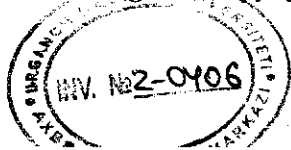
Maxsus chidamlilikni oshirishning faqat futbolga xos bo'lgan vositasi sifatida – ikki taraffama yuqori davomiylikdagi o'yin (2-2,5 soat) yoki kamaytirilgan tarkibli o'yin (9x9, 8x8, 7x7)ni alohida ko'rsatish lozim. Kam sonli o'yinchilar yoki katta maydonda o'tkaziladigan "kvadrat" ichidagi o'yin ham foydalidir.

TEZLIKNI RIVOJLANTIRISH

O'yin vaqtida barcha harakatlarni tez bajarish qobiliyati – futbolchining asosiy sifatlaridan biridir. Harakatlarning tezligi ko'p jihatlarida – futbolchi texnikasining mukammalligi, mushaklar kuchi va egiluvchanligi, bo'g'imlardagi harakatchanlikka, davomli harakatlarda esa – chidamlilikka bog'liq.

Futbolchining jismoniy sifatlari 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 mashg'ulotlarida sun'iy engillashtirilgan sharoitlar (masalan, tezlikni oshirish uchun qiyaliklarda yugurish) yaratish orqali ko'maklashish mumkin.

Futbolda harakatlar tezligini rivojlantirishning asosiy usuli – mashqlarni maksimal intensivlik bilan takroriy bajarishdir.

Trenirovkalarda turli start holatlarida bajariladigan qisqa masofalarda (qiyaliklarda, turtkilar bilan, aralash, yo'nalishni o'zgartirish bilan) maksimal tezlik bilan takroriy yugurish eng yaxshi usul hisoblanadi. Har bir keyingi bajariladigan mashq maksimal tezlikda bajarilishi lozim. Agar qayta harakatda tezlik past bo'lsa, trenirovkani davom ettirishning foydasi yo'q. Sportchilar kuchlarini tiklab olishlari uchun qayta bajarilayotgan mashqlar orasida ularga hordiq berish lozim. Hordiqning davomiyligi sub'ektiv hissiyotlarga bog'liq.

Quyida tezlik sifatlarini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlarning namunaviy majmuasi berilgan:

1. Yuqori tezlikda turli masofalarga yugurish (20-150 m), to'g'ri chiziq bo'ylab, 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. O'zgaruvchan tezlik bilan (20-30 m) turli masofalarga yugurish (800-1500 m).

3. Sakrashlar bilan, aralash, oyoqning son qismini yuqoriga ko'tarib yugurish (tepalikka yugurish yaxshi natija beradi).

4. Yo'nalishni o'zgartirib 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 (16-rasm):



16-rasm.

- a) yugurishda tizzalarni yuqoriroq ko'tarish;
- b) ko'tarilgan oyoqni oldinga keskin tashlash;
- v) ko'tarilgan oyoqni oldinga tashlab, uni erga tez qo'yish;
- g) qo'llarni harakat yo'nalishiga parallel siltash;
- d) yuqoriga emas, oldinga irg'ish;
- e) gavnani shunday ushlash lozimki, qadam uzunligi eng katta bo'lsin.

EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

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).

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.

CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH

Chaqqon futbolchi o'zining aniq harakatlari bilan ajralib turadi, istalgan texnik usullarni qisqa vaqt ichida, tez va chiroyli bajara oladi. Futbolda ana shunday sportchilar qadrlanadi. Ammo faqatgina to'p bilan bajariladigan chaqqon, chiroyli, texnik usul sportchilarning yagona maqsadiga aylanmasligi lozim.

Shubhasiz, futbol chaqqonligini rivojlantirishning eng bebaho vositasi – futbol texnikasi mashqlaridir. To'p bilan doimiy va tinimsiz olib borilgan mashqlar, aka-uka Dementevlar, Sergey Salnikov, Igor Nettolarni oxir-oqibat futbolning eng buyuk ustalari bo'lishlarida zamin yaratdi.

Lekin faqatgina to'p bilan ishlash etarli emas. Chaqqonlikni boshqa sport turlari, ya'ni gimnastika va akrobatika yordamida ham rivojlantirish zarur.

Chaqqonlik, harakatlar koordinatsiyasini basketbol, voleybol, xokkey, tennis kabi sport turlari yordamida rivojlantirish ham mumkin. Bunda sportchi ushbu sport turlari o'yin texnikalarini o'rganish bilan bir vaqtda, yangi, murakkab harakatlarni ham o'zlashtiradi. Uning harakat "arsenali" boyiydi, futbolchining o'zi yanada chaqqonroq bo'ladi.

To'sinlar, aylana, parallel bruslarda mashq qilish natijasida futbolchi faqatgina kuch olibgina qolmay, maydondagi o'z harakatlarini yanada koordinatsiyalaydi, bu esa futbol maydonida yanada chaqqonroq harakat qilishga imkon yaratadi. Akrobatik mashqlar

bilan shug'ullanish (qo'llar yordamida va ular yordamisiz oldinga, orqaga o'mbaloq oshish , salto tashlash) futbolchini maydondagi yiqilishlarga tayyorlaydi. Yiqilishlarga tayyorlangan futbolchi jarohatlar olmasdan yumshoq yiqilishni biladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi yana bir foydali mashq -- batutda sakrash hisoblanadi. Bundan tashqari, bu mashq jasurlikni ham rivojlantiradi.

SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

To'p uchun kurash faqatgina erda emas, havoda ham olib boriladi. Yuqori balandlikda uchayotgan to'pni faqatgina chaqqon emas, balki yuqoriroq sakrashni bilgan futbolchi egallashi mumkin. Mana shuning uchun ham sakrovchanlik futbolistning asosiy sifatlaridan biri hisoblanadi.

Sakrovchanlikni qanday rivojlantirish mumkin?

Eng avvalo sakrashlarning o'zi bilan. Sakrovchanlikni mashq (trenirovka) qilish vaqtida yuqoriga, uzoqqa, to'siqliklardan to'siqlar, to'nkalar, toshlar, chuqurliklar) sakrash, uloqtirilgan yoki osib qo'yilgan to'pga sakrab, bosh bilan zarba berish – yaxshi samara beradi.

Og'irliklar bilan sakrash sakrovchanlikni rivojlantirishning eng samarali vositasi hisoblanadi. Og'irlik sifatida uncha og'ir bo'lmagan shtanga yoki 10-15 kg og'irlikdagi maxsus jilet kiyish mumkin.

Elkada shtanga bilan skameykaga oyoqlarni oldinma-ketin qo'yib yurish yaxshi natija beradi. Futbolchilar, asosan darvozabon uchun sakrovchanlikni rivojlantirishning eng ommabop vositasi – oddiy arqonda sakrash hisoblanadi.

FUTBOL TEXNIKASI

Futbol texnikasi xilma-xildir. Darvozaga to'pni aniq va kuchli yo'naltirish yoki sherigiga uzatish uchun to'pga to'g'ri zarba berish, uni to'xtatish, olib yurish, raqibdan olib qo'yish, himoya qilish, yon tomondan uzoqqa va aniq uloqtirish, darvozabon uchun – berilgan

zarbani qaytarish, to'pni tutib olish va o'yinga kiritish – bularning barchasi futbolchiga o'ylagan taktik harakatlarni bajarishi va g'alabaga erishishiga imkon beradi.

TO'PGA ZARBA BERISH

To'pga zarba berish – futbol texnikasining asosi hisoblanadi.

Futbolchilarning maydondagi barcha harakatlarining natijasi bo'lgan gollar raqib darvozasiga to'pga berilgan zarba bilan uriladi. Himoya chizig'idagi o'yinchilar zarba bilan to'pni maydonning o'z qismidan sherigiga, ular esa boshqa bir sherigi bilan to'pni bir-biriga uzatib, qulay paytda raqib darvozasiga hal qiluvchi zarbani beradi.



17-rasm.

To'pni nafaqat kuch va aniqlik bilan maqsadga yo'naltirish muhim, balki zarbani o'z vaqtida, raqibni chalg'itib hamda zarba usulini to'g'ri tanlab bajarish lozim. Mana shuning uchun ham hujumchilarda to'pga zarba berishning har xil usullari bo'lishi va ular bu zarbalarni samarali bajarishlari muhimdir.

To'pga oyoq va bosh bilan zarba berilishi mumkin. To'pga oyoq bilan zarba berishning turli usullari mavjud: oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi qismi bilan, oyoq kaftining ichki va tashqi qismi, oyoq uchi va tovon bilan.

Avval bir joyda turgan yoki erda dumalab borayotgan to'pga beriladigan oddiy zarbalar haqida ma'lumot beramiz.

Oyoq yuzasining o'rta yoki to'g'ri yuzasi bilan zarba berish (17-rasm) futbol o'yinida keng tarqalgan. Ammo bunday zarbani bajarish ancha mushkul. Bunday zarba boshqa zarbalardan kuchliligi va aniqligi bilan ajralib turadi. Bunday zarbani bajara oladigan o'yinchi,

to'pni kerakli masofaga hamda kerakli balandlikda oshirib bera oladi. Bunday zarbalar to'pni o'rta va uzoq masofaga oshirishda, darvozaga zarba berishda, jarima, erkin va burchak zarbalarini bajarishda qo'llaniladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan bajariladigan zarbaning samaradorligi ko'p hollarda, tayanch va zarbani amalga oshirayotgan oyoqning holatiga hamda to'p va oyoqning bir-biriga tegishining aniqligi va shu vaqtning o'zida bajarilayotgan harakatga bog'liq. Zarbadan avval to'pga zarba berayotgan oyoq tizzalardan buklanadi va orqaga oxirigacha yo'naltiriladi. Zarba berilayotgan vaqtda oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, boldir va oyoq kafti esa bitta vertikal chiziqni hosil qiladi (kaftning yuzasi cho'zilgan holatda). Boldir va tovon suyagi bo'g'imi birlashgan. Tizza qismi ozgina bukilgan tayanch oyoqni ham zarba berish vaqtida to'p bilan bitta chiziqqa, undan ozgina chetroq qo'yish lozim. Zarba berayotgan oyoqning tizza qismi to'p ustida parallel holatda bo'lishi kerak. Agar tayanch oyoq to'pning orqasida bo'lsa, to'p mo'ljalidan yuqoriroqqa oshiriladi. Tayanch oyoq to'pdan qancha uzoq bo'lsa va zarba berayotgan sportchining gavdasi qancha orqaga tisarilgan holatda bo'lsa, to'p shuncha yuqoriga uchadi. Agarda zarba to'pning markazidan pastiga berilib amalga oshirilsa, to'p yanada yuqoriroqqa oshiriladi. Zarba to'pning yuqori qismiga berilsa, u erga yaqinlashib, tezligi kamayadi.

Zarba aniq bo'lishi uchun yugurish chizig'i, to'p va mo'ljal bir chiziqda joylashishiga hamda oyoq kafti bir necha muddat to'pni itarib borishiga ahamiyat berish lozim. Zarba qancha kuchli va zarba berayotgan oyoq yuzasi qancha tarang tortilgan bo'lsa, to'pning uchishi shuncha kuchliroq va to'g'ri chiziqda amalga oshadi.

Zarba berayotgan vaqtda oyoq uchini erga urib olmaslik uchun, tayanch oyoq uchida turib, gavadani oldinga va tayanch oyoq tarafga ozgina egish tavsiya etiladi. Bu vaqtda zarba berayotgan oyoq ozgina teparoqqa ko'tariladi.

Moskvaning "Spartak" jamoasi markaziy hujumchisi Nikita Simonyan va uning jamoadoshi Nikolay Dementev oyoq yuzasining o'rta qismi bilan beriladigan zarba usulining ustalari bo'lishgan. Shuningdek, Moskvaning "Torpedo" jamoasi markaziy hujumchisi Eduard Strelsov, spartakchi Nikolay Osyenin, Moskva dinomochisi Igor Chislenko, toshkentlik Gennadiy Krasnitskiylar ham shu usulni

juda yaxshi bajarishgan. Sanab o'tilgan barcha o'yinchi-hujumchilar o'yinlarining natijadorligi bilan nom qozonishgan. Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan zarba berish usulini a'lo darajada egallagan Kievning "Dinamo" jamoasi yarim himoyachisi Yojfa Saboni ham alohida aytib o'tish lozim.

Darvozaga zarba berish yoki burchakdan harakatlanayotgan zarba beruvchi o'yinchiga to'pni yo'naltirishda oyoq yuzasining ichki qismidan beriladigan zarbadan foydalaniladi (18-rasm). Bu zarba oyoq yuzasining o'rta qismidan beriladigan zarbadan ko'ra bajarilishi ancha oddiy, tabiiy va tayyorgarlik uchun kam vaqt talab qiladi.

Oyoq yuzasining ichki qismi bilan beriladigan zarbada, agarda bu zarba to'pning markaziga emas, chet qismiga berilgan bo'lsa, to'p qiyshiq chiziq traektoriyasi bo'ylab harakatlanadi. Shuning uchun bunday zarbadan futbolchilar burchak va jarima zarbalarini berishda foydalanishadi.



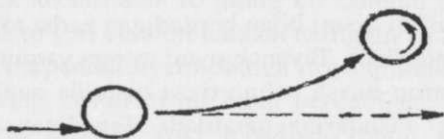
18-rasm.

O'ng oyoq yuzasining ichki qismi bilan beriladigan zarbada harakat tezligi to'pning chap tarafidan, chap oyoq bilan zarba berilganda – to'pning o'ng tarafidan olinadi. Zarba berilayotgan vaqtda tayanch oyoq yon tarafga va to'pdan ozgina orqaga qo'yiladi, gavda to'g'riga va tayanch oyoq tarafga ozgina egiladi. Zarba berayotgan oyoq to'pni oyoq kafti bilan "quchoqlaydi". Yon tarafda harakat tezligi qancha keskin bo'lsa, tayanch oyoq to'pdan shuncha uzoqlikda qo'yiladi, zarba berayotgan oyoq kafti to'p tagiga qancha pastroq keltirilsa hamda bu vaqtda gavda qancha orqaga tisarilsa, zarba vaqtida to'p yuqoriga shiddatliroq uchadi. Bunda o'ng oyoqda berilgan zarba to'pi – chap tomonda, chap oyoqda berilgan zarba

to'pi – o'ng tomonda tik yoyni hosil qiladi. Harakat tezligi qancha to'g'ri chiziqli, tayanch oyoq to'pga qancha yaqin qo'yilib, to'pning o'rta qismiga zarba qancha aniq berilgan bo'lsa, to'p shuncha past va berilgan yo'nalishni kamroq o'zgartirib uchadi.

Burama yoki aylantirib beriladigan zarbalarning bajarilishi haqida to'liqroq to'xtalib o'tamiz. Burama zarbadan so'ng nega to'p "buriladi"? Zarbani qanday qilib kerakli tarafga "burish" mumkin?

Yo'nalishi to'pning markazidan o'tuvchi zarba – markaziy zarba deb ataladi. Agarda zarba yo'nalishi to'pning markazidan chetda o'tsa, bu zarba eksentrik bo'ladi, futbolda buni burama yoki aylantirma zarba deyiladi (19-rasm).



19-rasm.

Burama zarbalarda to'p bilan oyoq tutashadigan joylarda ishqalanish kuchi paydo bo'ladi, buning natijasida futbolchining oyoq kiyimi (butsi) bilan to'pning o'rtasida bog'lanish hosil bo'ladi va to'p aylanadi. Burama zarba bilan tepilgan to'p asosiy kuch harakatining yo'nalishi tomonga uchadi.



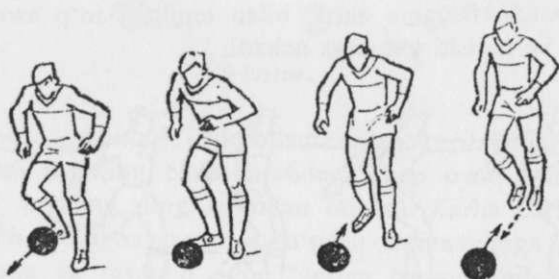
20-rasm.

Agar to'pga zarba oyoq yuzasining tashqi qismidan berilsa (20-rasm), to'pning uchish traektoriyasi ham qiyshiq bo'ladi, ammo to'p

ichkariga emas (tayanch oyoq tarafga), tashqariga “uriladi”: o‘ng oyoq bilan zarba berilganda – o‘ng tarafga, chap oyoqdagisi – chap tarafga yoy hosil qiladi.

Oyoq yuzasining o‘rta qismi bilan beriladigan zarbadan barcha aldamchi to‘p uzatishlarda, ko‘pincha o‘rta masofalardagi to‘p uzatishlarda, shuningdek darvozaga zarba berishda foydalaniladi. Bunday zarba yordamida jarima zarbasidagi “devorni” aylanib o‘tish yoki yopiq sherikka to‘pni uzatish mumkin. Bunday vaziyatda to‘p raqib himoyachisini yoysimon aylanib o‘tib, to‘p uruvchi sherikka etib boradi. Bunday zarba darvozabonlarga yoqmaydi. To‘p avval bir burchakka uchadi, darvozabon shu tarafga harakatlenganda esa, yoysimon harakatlanib, yo‘nalishini boshqa burchakka o‘zgartiradi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan beriladigan zarba to‘g‘ri chiziqli harakat tezligida bajariladi. Tayanch oyoq to‘pga yaqinroq qo‘yiladi va yanada mahkamroq turish uchun tizza qismida ozgina bukiladi. Tayanch oyoq uchi tashqariga qaratiladi. Tepadigan oyoq uchini ich tomonga qaratib, yuzasining tashqi qismi bilan to‘pga zarba beradi. Zarba vaqtida tepadigan oyoqning boldir va tovon suyagini birlashtiruvchi bo‘g‘imini taranglashtirish muhim.

Kaftning ichki qismi bilan beriladigan zarba (21-rasm) bajari-lishining oddiyligi va yuqori aniqlikka egaligi sababli o‘yinda ko‘p qo‘llaniladi.



21-rasm.

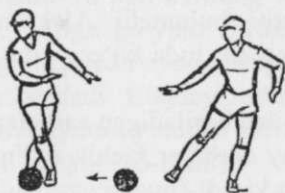
Bunday zarbalardan qisqa va o‘rta masofalarga zarbalar berishda foydalaniladi. Lekin bu ochiq zarba ekanligini (bajarilayotgan harakatlardan raqib zarba yo‘nalishini oson aniqlay oladi) unutmazlik lozim. Shuning uchun bunday zarbalardan raqib to‘pni olib qo‘yishi

mumkin bo'lmagan vaziyatlarda foydalaniladi.

Oyoq kaftining ichki qismi bilan beriladigan zarba, qoida bo'yicha, to'g'ri chiziqli harakat tezligida bajariladi. Yarim egilgan tayanch oyoq to'pni yon tomoniga ozgina oraliqda qo'yiladi. Tizza qismi ozgina bukilgan, zarba beradigan oyoq kaftining ichki qismi to'pga qaratilgan va zarba yo'nalishiga perpendikulyar. Zarba berayotgan vaqtda o'yinchi gavdani to'g'ri tutib va tayanch oyoqni tizza qismidan kuchli egib, xuddi o'tirgandek holatda bo'ladi. Tayanch oyoq to'pdan qancha uzoqda qo'yilsa, zarba to'p markazidan qancha pastdan berilsa, zarba bergan oyoq zarbadan so'ng qancha keskin balandlikka ko'tarilsa hamda gavda qancha orqaga ko'proq tisarilsa, to'p shuncha keskin yuqoriga ko'tariladi. To'pning ko'zlangan joyga aniq uchib etishi ko'pincha to'g'ri chiziqli harakat tezligiga va zarba berayotgan oyoq kaftining perpendikulyar holatiga rioya qilinganlikka bog'liq.

Oyoq kaftining tashqi qismi bilan beriladigan zarba (22-rasm), odatda, o'yinchi tarafga yoki tepadigan oyoq tarafda dumalab ketayotgan to'pga amalga oshiriladi. O'yinchi tayanch oyoq tarafga buriladi, so'ng dumalab ketayotgan to'pga tovonining tashqi qismi bilan muqobil yoki yonbosh zarba beradi. Zarbaning kuchi tos va boldir-tovon suyagini birlashtiruvchi bo'g'imlarning keskin, faol harakatiga bog'liq (zarbaning oxirgi daqiqalarida).

Oyoq kaftining tashqi qismi bilan berilgan zarba oyoq kaftining ichki qismi bilan berilgan zarbaga nisbatan – yashirin hisoblanadi. Bunday zarbani tez va raqib kutmagan vaziyatda berish mumkin.



22-rasm.



23-rasm.

Ko'pincha bunday zarba qisqa to'p uzatishda hamda sherikka kutilmaganda to'pni tepib yuborishda yoki o'ziga yo'l ochishda qo'llaniladi.

Bunday zarbani ko'pincha torpedochi Eduard Strelsov, Tbilisi dinamochisi Slava Metreveli, spartakchi Galimzyan Xusainovlar qo'llashgan.

Oyoq uchi bilan beriladigan zarba (23-rasm) – yashirin va juda kuchli zarba hisoblanadi. U ko'p harakatlarni talab qilmaydi, shuning uchun ham har bir soniyani tejashga imkon yaratiladi. Oyoqning uchi bilan beriladigan zarba, eng asosiysi, agar to'p oldinga dumalab ketayotgan bo'lsa, to'pga yugurib borayotgan raqibdan o'zib ketish uchun samarali hisoblanadi. Xuddi shunday usulda darvozadan yugurib chiqib kelayotgan darvozaonning darvozasiga to'pni "tiqib qo'yish" yoki to'pni raqib himoyachisi yonidagi sherigiga darhol uzatish mumkin.

Oyoq uchi bilan beriladigan zarbada, oyoq yuzasining o'rta qismi bilan beriladigan zarbadagi kabi, tepayotgan oyoqning harakat yo'nalishi, to'p va nishon bir chiziqda joylashishiga ahamiyat berish lozim. Umuman olganda, oyoq uchi bilan beriladigan hamda oyoq yuzasining o'rta qismi bilan beriladigan zarbaning bajarish texnikasi bir-biriga juda yaqin, birgina farqi – oyoqning to'p bilan to'qnashadigan joyi hisoblanadi. To'pga zarba qancha pastdan berilsa, to'p tepayotgan oyoq uchi zarbadan so'ng qancha keskin ko'tarilsa, yuqoriga qancha keskin borsa, to'p shuncha yuqoriga uchadi. Majburiy shart – boldir-tovon suyagini birlashtiruvchi bo'g'im taranglashgan bo'lishi zarur. Bundan tashqari, tepayotgan oyoqning tizza bo'g'imi to'g'rilanishiga ahamiyat berish kerak. Bunday vaziyatda zarba yanada kuchli bo'ladi.

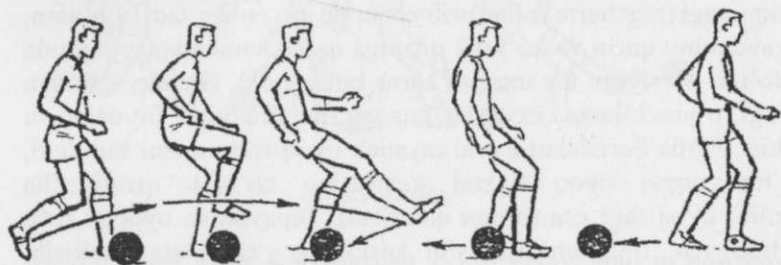
Moskva torpedochisi, taniqli markaziy hujumchi Aleksandr Ponomarev oyoq uchi bilan beriladigan zarbani juda ko'p marta va samarali qo'llagan.

Oyoq uchining tashqi va ichki tomoni bilan beriladigan zarbalarni ham qo'llash yaxshi natija beradi. Bunday zarbalar kichik radiusli qiyshiqlikka ega burama zarbalar qatoriga kiradi (bunday zarbadan so'ng to'p ancha tik yoy bo'ylab uchadi). Bajarilish usullari bo'yicha bunday zarbalar oyoq yuzasining ichki va tashqi qismlari bilan beriladigan zarbalar bilan bir xil.

Tovon bilan beriladigan zarba asosan to'pni qisqa masofalarga uzatishda bajariladi. Ayniqsa, bunday zarbalardan hujumchilar zich ta'qib qilayotgan himoyachilarga qarshi o'ynayotganda foydala-

nadilar. Tovon bilan orqaga va har xil tomonga kutilmagan to'p uzatishlarni bajarish mumkin, chunki bunda to'p, tepayotgan o'yinchi oyog'ining avvalgi harakatiga qarama-qarshi yo'nalishni egallaydi. Bunday hatti-harakatni raqib zarba berilayotgandek qabul qiladi.

Tovon bilan zarba berish uchun, tayanch oyoq to'pning yoniga qo'yilishi kerak. So'ng to'pning ustidan sakrab o'tib, boshqa oyoqning orqaga keskin harakati orqali tovon bilan zarba beriladi. Bunday zarbadan to'p o'yinchining harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi (dumalaydi) (24-rasm).



24-rasm.

Tovon bilan boshqacha usulda ham zarba berish mumkin. Yarim bukilgan tayanch oyoq to'pga ozgina etmasdan va uning yoniga qo'yiladi. To'pga kaftning ichki qismi bilan qaratilgan tepayotgan oyoq, to'pga go'yoki zarba berayotgandek oldinga harakatlanadi. Oxirgi daqiqada oyoq tashqariga qaratiladi, so'ng to'pga tovon bilan zarba beriladi. Bunday zarba natijasida to'p to'g'ri burchak ostida, tayanch oyoqni yonidan zarbaning birinchi mo'ljallangan yo'nalishi tomon uchadi (25-rasm).

Xuddi shunday tovon bilan beriladigan zarbalarni ko'pincha Moskvaning "Dinamo" hujumchisi Mixail Yakushin, spartakchi Sergey Salnikov, Eduard Strelsovlar qo'llashgan.



25-rasm.



26-rasm.

Futbol o'yinida shunday daqiqalar bo'ladiki, to'pni faqatgina oyoqning **tagi** (tagcharm) bilan urib yuborish imkoni bo'ladi (masalan, to'p gavdaning qorin va ko'krak qismiga qarab harakatlanayotganda yoki to'pni sherigiga tez uzatish zarur bo'lganda). Bunday usuldan yonidagi o'yinchilarga xavf bo'lmagan taqdirdagina foydalanish mumkin. Zarba berishdan avval tayanch oyoq tizza qismi bukiladi, to'p tepayotgan oyoq tizzasi gavdaning ko'krak qismigacha ko'tarilib, oyoq tagi esa to'pga qaratiladi. Tepayotgan oyoqqa to'p yaqinlashgach, futbolchi tizzasini keskin to'g'ri holatga keltirib, to'pga zarba beradi (26-rasm).

Pastlashib kelayotgan to'pga, erga urilib qaytayotgan daqiqada zarba berish – yarim uchib turib zarba berish deb ataladi. Bunday zarba oyoq yuzasining barcha qismi, uchi, to'voni hamda oyoq kaftining ichki va tashqi kislari bilan bajarilishi mumkin. Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan yarim uchib turib zarba berilganda, kam kuch sarflanishiga qaramay, juda ham kuchli zarba beriladi (27-rasm). Shuning uchun ham, yarim uchib turib zarba berish usulidan – darvozaga hujum qilishda, to'pni uncha uzoq bo'lmagan masofaga uzatishda yoki xavfli vaziyatlarda to'pni urib yuborishda foydalaniladi. O'yinchi bunday zarbada to'pning erga tushish joyini aniq mo'ljallab, kerakli pozitsiyani egallaydi. Tayanch oyoq to'pning erga taxminiy tushish joyi yoniga qo'yiladi. To'pning uchish yuqoriligi va xarakteri zarba vaqtida to'p tepayotgan oyoqning to'p bilan to'qnashadigan joyiga bog'liq. To'p, tepayotgan oyoq yonidan qancha yaqin erga urilib qaytsa, zarbadan so'ng to'p tepgan oyoqning kafti o'z harakatini gorizonta tekis holatda qancha uzoq davom ettirsa va uning tizza qismi qancha uzoq bukilib tursa, to'p shuncha past uchadi.

Futbolda dumalab kelayotgan to'pga zarba berish kabi, uchib kelayotgan to'pga zarba berish ham juda keng tarqalgan. Bunday zarbalarda ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan usullarga (prinsip) asosan harakatlar bajariladi (tayanch va to'p tepayotgan oyoqning holati, oyoqning to'p bilan to'qnashuvi, mo'ljalga nisbatan holat). Bunday zarbalarni bajarishda asosiysi – to'g'ri holatni tanlay bilish, zarbadan avval to'pning uchish kuchi, tezligi va xarakterini (tavsifi) to'g'ri hisoblashdir.



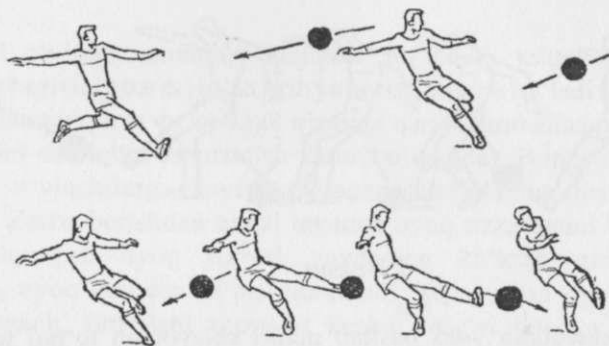
27-rasm.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepish juda oson (28-rasm). Bunday vaziyatda erda turgan to'pga beriladigan barcha zarba berish usullari amal qiladi. To'pga kerakli yo'nalish va uchish balandligi zarbadan keyingi **to'pni oyoq bilan "kuzatib qo'yish" harakatini** bajarish yordamida beriladi. Erda to'p bilan "uchrashish" nuqtasi qancha yaqin bo'lsa, futbolchi to'pga zarbani tayanch oyoqqa qancha yaqin holatda bersa va zarbadan so'ng to'p tepgan oyoq oldinga harakatni yuqoriga ko'tarilmasdan qancha uzoq davom ettirsa, to'pning uchishi shuncha past bo'ladi va teskarisi.

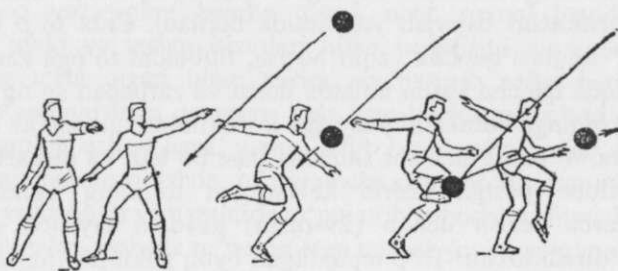
Yon tarafdin pastga tushib kelayotgan to'pning maksimal nuqtasiga zarba berish uchun (29-rasm) gavgani tayanch oyoq tomonga og'dirish lozim. To'p tepayotgan oyoq silkinish (harakatni bajarish) uchun ko'tarilib, yuqoriga va orqaga olinadi, so'ng to'p yuqoriga ko'tarilmasligi uchun to'pning o'rtaidan teparoq qismiga zarba beriladi (ko'pincha oyoq yuzasining o'rta yoki ichki qismi bilan). Bunday burilib zarba berishda tayanch oyoq **tagining barcha qismi erda turmasligi lozim**. Gavgani burishda tayanch oyoqni jarohatlamaslik uchun zarba berishdan avval oyoq uchiga ko'tarilish tavsiya etiladi.

Bunday zarba usulini yaxshi egallagan futbolchi raqibdan ustun hisoblanadi. Chunki u har doim yuqoriroq nuqtaga va to'pga raqibdan oldinroq zarba berishga qodir. To'p bilan yanada yuqoriroq nuqtaga zarba berish uchun yuqoriga sakrab zarba berish mumkin (30-rasm).

Bosh tarafdin uchib kelayotgan to'pga zarba berish, to'pni o'zining orqasiga tez oshirish zarur bo'lgan vaqtlarda qo'llaniladi (raqib orqada, to'p esa havoda bo'lgan paytda, darvozaga kutilmaganda to'p urishda, o'z davoasidan to'pni olib qochishda va b.).



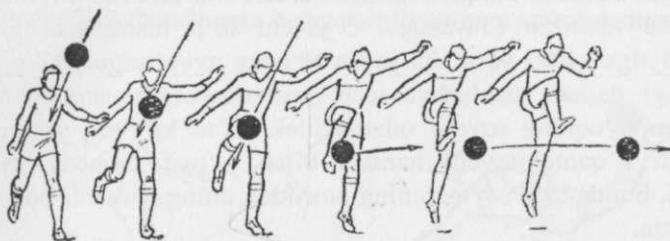
28-rasm.



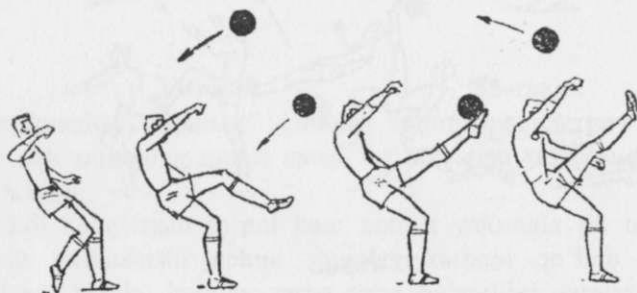
29-rasm.

Futbolchi to'pning erga tushish joyini mo'ljallab va mos holatni egallab, taxminiy zarba berish yo'nalishi bo'yicha gavdasini orqaga maksimal og'diradi. To'p tepayotgan oyoqni yuqoriga ko'taradi va yonida pastlashayotgan to'pga o'zidan o'tkazib zarba beradi.

Bunday zarba berishdagi o'yinchining turg'un holati – o'zgina bukilgan tayanch oyoqdagi gavda og'irligi markazining to'g'ri joylashuvi va pasayishi hisobiga ta'minlanadi.



30-rasm.



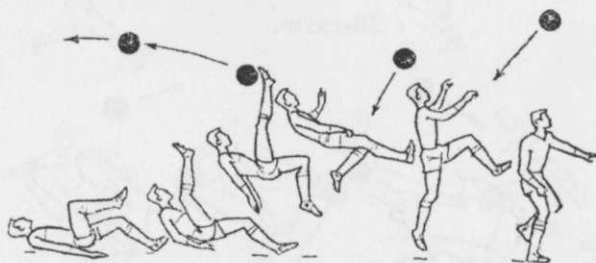
31-rasm.

To'pni imkoni boricha past traektoriyaga yo'naltirish uchun, ba'zida bunday zarba orqaga yiqilish bilan amalga oshiriladi (32-rasm). Darvozaga beriladigan bunday zarba darvozabonni kutilmagan holatga solib qo'yadi. Erga yiqilishda engil tushish uchun, yiqilayotganda qo'llarni pastga tushirib, ularga tayanish lozim.

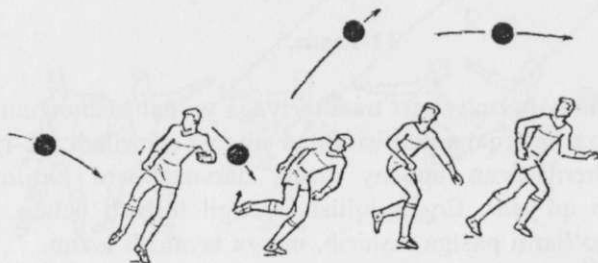
Yon tarafdin tushayotgan to'pni oyoq kaftining tashqi qismi bilan beriladigan zarbani qo'llab, o'zidan oshirib berish mumkin (33-rasm). Zarba vaqtida o'yinchi, tos va tizza bo'g'imlari harakati hisobiga, to'p tepayotgan oyog'ini imkoni boricha tashqariga va yuqoriga harakatlantiradi. Gavda taxminiy zarba berish yo'nalishi tomon kuchli egildiriladi. Oyoq to'p bilan to'qnashuvi vaqtida

tashqariga buriladigan to'piq qismi bilan qo'shimcha qamchilovchi (*zaxlestıvayuyınee dvijenıe*) harakat bajariladi.

Bunday zarba bilan to'pni o'zining oldiga oshirib o'tish mumkin. Tovon bilan boshdan uloqtirib to'pga zarba berib bilan to'pni o'ziga yo'naltirish mumkin (34-rasm). O'yinchi to'p tushadigan joyni aniq mo'ljalga olishi va o'sha joyga to'pdan avval ulgurishi zarur. Navbatdagi qadam tashlashda to'p pastlashayotgan vaqtda, to'p tepayotgan oyoqning tovonı odatdagidek ko'ra ko'proq yuqoriga chiqariladi i qamchilovchi harakat bilan to'pga shunday zarba beriladiki, bunda to'p o'yinchining boshidan uning harakati bo'ylab uchib o'tsin.



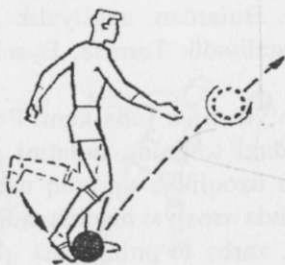
32-rasm.



33-rasm.

Ilib olib zarba (s podsechkoy) berish (35-rasm) burama zarbalar qatoriga kiradi. Bunday zarbalar oyoq yuzasining o'rta qismi bilan amalga oshiriladi. Oyoq kafti uchining yuqori qismi to'p markazidan

pastga qo'yiladi. To'p go'yoki oyoq yuzasi va boldirga tomon dumalayotgandek. Bunday vaziyatda to'p tepayotgan o'yinchi tomonga dumalaydi va uchish yakunida tik traektoriya bo'ylab pastlashadi. Bunday zarba yordamida raqib tepasidan oshirib sherikka to'pni oshirib berish mumkin, bunda erga tushgan to'p oldinga sakrab ketmaydi.



34-rasm.



35-rasm.

Moskvaning "Spartak" jamoasi hujumchisi Sergey Salnikov xuddi shu zarbaning mohir ustasi bo'lib, unga "**cherpachok**" deb nom bergan.

Uchib kelayotgan to'pni ham uchish yakunida tik traektoriya bo'ylab pastlashishi uchun shunday zarbani qo'llab to'xtatish mumkin. Odatda, bunday zarba tizza balandligi darajasida uchib ketayotgan to'pga, oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pning yuqori qismiga beriladi. Bunda to'p oyoq yuzasidan oyoq uchiga qarab dumalaydi. Zarba, son qismni ko'tarib va tizza bo'g'imini bukib, to'pning orqasidan to'g'riga va yuqoriga qo'shimcha harakatlarni bajarish hisobidan amalga oshiriladi. Bunday zarba bilan darvozabon ustidan to'pni oshirib yuborish mumkin.

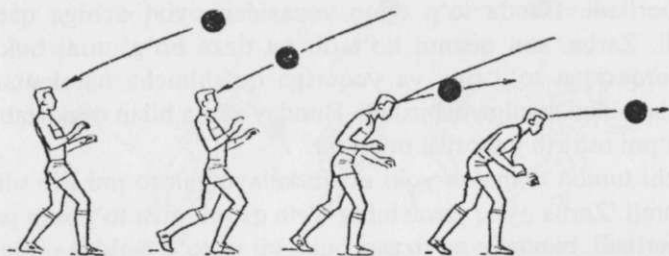
O'yinchi tomon dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni ilib olish juda samarali. Zarba oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pning past qismiga beriladi, bunda oyoq tizzasi bukiladi va to'p tagidan oldinga chiqariladi. Bunday ilib olishda to'p o'yinchi tomonga harakatlana boshlaydi, yuqoriga ko'tariladi va tepayotgan o'yinchidan oshib o'tib, uning orqasida pasayadi.

Zamonaviy futbolda to'pga bosh bilan zarba berish muhim ahamiyatga ega. Bu umumiy himoyani engib o'tishning eng

oddiy va samarali vositasidir. Braziliyaliklarning 1962 yilgi Jahon chempionatida hujumning oxirgi daqiqalarida g'oliblikni qo'lga kiritishlarida bosh bilan yuqori darajadagi o'yinlari bo'ldi: urilgan to'plarning yarmidan ko'pi bosh bilan amalga oshirilgan edi. 1966 yilgi jahon chempionlari – inglizliklar, shuningdek, shu chempionat sovrindorlari – Germaniya va Portugaliya futbolchilari bosh bilan o'ynash san'atini namoyish qilganlar. Bularndan, inglizlik Xersta va Xanta, germaniyalik Zeeler, portugaliyalik Torresa, Eysebio va Augustolarni alohida tilga olish zarur.

Afsuski, hozirgi futbolda bunday o'yinchilar juda kam. Peshona bilan zarba berishda, futbolchi havodagi to'pning holatini yaxshi nazorat qila olgani sababli, to'p katta uzoqlikka va aniq uchishini ta'minlaydi. Bu bosh bilan zarba berishda asosiysi hisoblanadi. Agar to'pni yuqoriga oshirish zarur bo'lsa, zarba to'pning past qismiga beriladi; agar to'pni yanada past traektoriyada yo'naltirish kerak bo'lsa, zarba to'pning o'rtasiga yoki yuqori qismiga beriladi.

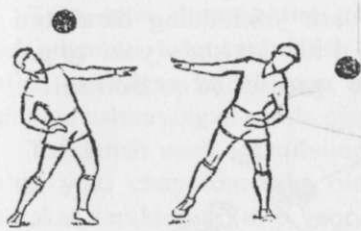
Joydan turib peshona bilan zarba berishdan avval, futbolchi, to'pning uchishini mo'ljallab, oyoqlarini ochib hamda tizzalarini engilgina bukib, kerakli holatni egallaydi (yoki bir oyog'ini orqaga olib). Zarba berishdan avval gavda orqaga og'diriladi, so'ng u keskin oldinga to'p tomonga yo'naltiriladi, zarba berish vaqtida esa bosh bilan qo'shimcha harakat bajariladi. Zarba berish bilan bir vaqtda oyoqlarning tizza bo'g'imlari bukiladi (36-rasm).



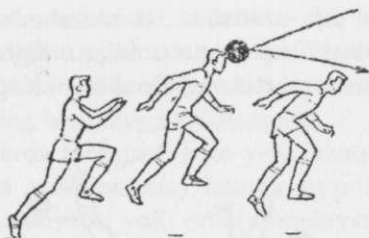
36-rasm.

Sakrab zarba berishni (37-rasm) o'yinchi eng yuqori nuqtada bo'lgan vaqtda amalga oshirishi kerak. Zarba berishdan avval,

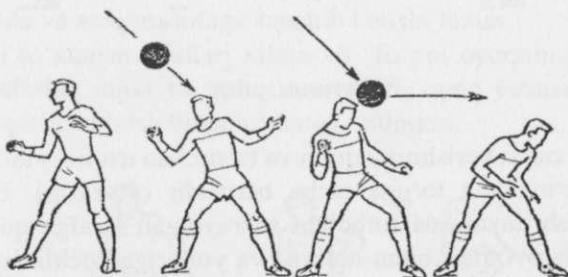
belni bukish hisobiga shiddat bilan gavgdani orqaga og'diriladi, zarba berish vaqtida esa bo'yin va bosh bilan to'pni uzatish zarur bo'lgan tomonga keskin harakat qilinadi. Sakrash uchun depsinishni bir oyoqda bajarish yaxshiroq va bunda sakrash vaqtini to'g'ri hisoblash juda muhim. Agar futbolchi avvalroq yoki keyinroq sakrasa, zarba mo'ljallanganidek chiqmaydi.



37-rasm.



38-rasm.

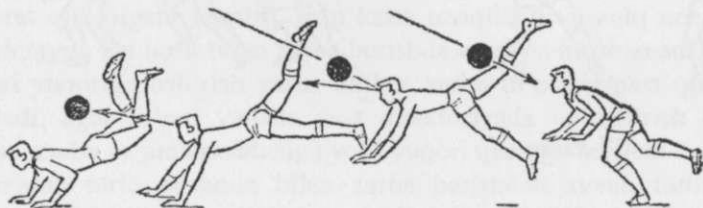


39-rasm.

Boshning yon qismidan beriladigan zarbada (38-rasm) gavda avval zarba yo'nalishiga qarshi tomonga og'diriladi. Agar zarba joydan turib beriladigan bo'lsa, asosiy tayanch to'pdan uzoqdagi oyoqda bo'ladi. Zarba berish vaqtida gavda to'p oshiriladigan tomonga keskin egiladi (elka bilan oldinga), zarba esa boshning qo'shimcha harakati bilan kuchaytiriladi.

To'pni yon tomonga peshona bilan zarba berib yo'naltirish mumkin. Buning uchun boshni zarba beriladigan tarafga burish kerak (39-rasm).

Bosh bilan to'pga burama zarba ham berish mumkin. Bunday zarbalardan to'p o'z o'qi atrofida aylanish tufayli u yoki bu tomonga yoy hosil qilib, to'g'ri chiziqli yoki odatdagi traektoriya bo'ylab harakatlanmaydi. Burama zarbalarni bajarishda o'yinchining harakatlari bosh bilan beriladigan boshqa zarbalarga o'xshash, ammo zarba to'pning o'rta qismiga emas, balki uning yoniga beriladi. Bosh bilan burama zarbalar, futbolchi darvozaga zarba berishda va to'pni uzatishda, darvozabonni aldash yoki uning harakatini qiyinlashtirishda, to'p bilan raqibdan o'zib ketishda yoki to'pni uchish xarakteri va yo'nalishini keskin o'zgartirishda qo'llaniladi.



40-rasm.

Bosh bilan zarba berishning qiyin va ta'sirchan usuli – yiqila turib past uchib ketayotgan to'pga zarba berishdir (40-rasm). Bunday zarbani bajarish davomida futbolchi sakrayotgan tarafga qo'llarini cho'zgan holda oyoqlari bilan oldinga va yuqoriga kuchli depsinib, bosh bilan oldinga to'p tomon tashlanadi. Erdan ko'tarilgach, futbolchi gorizontol holatda to'p tomon uchadi, zarba bergandan so'ng erga qulashni amortizatsiya qilgan holda avval qo'llari bilan erga tushadi.

Barcha hollarda bosh bilan zarba berishni bajarish uchun quyidagilarni esdan chiqarmaslik lozim: zarba berish vaqtida ko'zlarni yummaslik; to'pni uchishini kuzatish; boshni to'p tagiga oddiy qo'yib bermasdan yoki undan ham yomoni, boshni elkalar ichiga tortib olmasdan, boshning qo'shimcha harakati bilan to'pga beriladigan zarbani kuchaytirish; to'pni yuqori nuqtada kutib olish va uchish inersiyasini qo'llash uchun, havoda beriladigan zarbada sakrash vaqtini aniq mo'ljallash.

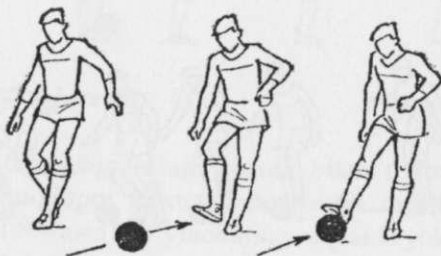
TO'PNI TO'XTATISH

Har doim ham dumalab yoki uchib kelayotgan to'pga zarba berish maqsadga muvofiq bo'lmaydi: ba'zida mo'ljal zarbasini berish yoki to'p uzatishni bajarish qiyin, sheriklar to'pni qabul qilib olish va uzatishga tayyor bo'lmaydilar va b. Bunday vaziyatlarda to'pni dastlab to'xtatish kerak.

To'p erda dumalaydimi, havoda uchadimi, kuchli yoki zaif oshirilganmi, to'pni to'xtatish tamoyili o'zgarmas: to'p qanday usul bilan oshirilgan bo'lsa ham, uni qabul qilib olish, uni to'xtatishni amalga oshirayotgan gavda qismining harakatiga asoslangan.

To'xtatish usuli – raqibning qaerda turgani (yaqin yoki uzoqda, o'ng yoki chap tomonda, oldinda yoki orqada) hamda to'pning harakat xarakteriga (to'p yuqorida uchayapti yoki erda dumalayapti, tez yoki sekin) bog'liq ravishda tanlanadi. Raqib hujumchisining holati va o'yin vaziyatiga qarab, hujumchi to'pni to'xtatgan joyida qoldirishi yoki to'xtatishni shunday bajarishi kerakki, to'p kerakli yo'nalishda va aniq masofaga sapchib ketishi lozim.

To'pni to'xtatish usullari xilma-xil. To'pni oyoqning tagcharmi, boldir, kaftning ichki va tashqi tomonlari, oyoq yuzasi, uchi, son, ko'krak, qorin va bosh bilan to'xtatish mumkin.

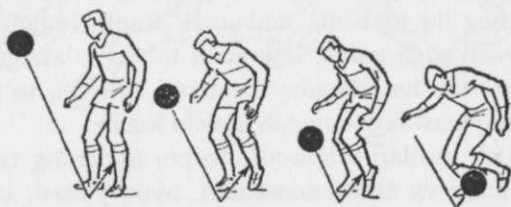


41-rasm.

To'p o'yinchi tomonga erda dumalab ketayotgan bo'lsa, kichik burchak ostida tushayotgan yoki to'g'ri uchib kelayotgan bo'lsa, to'pni to'xtatish tagcharm bilan (41-rasm) amalga oshiriladi. Erga urilib qaytgan to'pni ham tagcharm bilan to'xtatish mumkin. Bunday

to'xtatish usuli o'yinchining ishonchli nazoratida bo'lgani uchun juda samaralidir. Bundan tashqari, to'xtatilgan to'pni tagcham bilan oldinga yoki kerakli boshqa yo'nalishga tepib yuborish mumkin. Shuning uchun tagcham bilan to'pni to'xtatish o'yinda ko'p qo'llaniladi.

To'pni taxminiy to'xtatish joyini tanlagach, futbolchi uchi yuqoriga ko'tarilgan oyog'ini ko'tarib oldinga chiqaradi. Tagcham to'pga qaratilgan va futbol maydoni yuzasi bilan burchak hosil qiladi. To'p tagchamga tegishi bilan (agar to'p erga urilib, tezda yuqoridan pastlashsa) to'xtatuvchi oyoq bilan to'pning zarba kuchini so'ndiruvchi engil yon beruvchi harakatlarni bajarishi kerak. To'xtatish vaqtida oyoqning barcha harakatlari to'pning harakatlariga emas, balki harakatlari bo'yicha yo'naltirilishi, bunda oyoq kafti to'pdan olinishi lozim.



42-rasm.



43-rasm.

Erga urilib qaytgan to'pni boldir bilan ham to'xtatish mumkin (42-rasm). Buning uchun tizzadan bukilgan oyoq erdan ozgina ko'tariladi va erdan urilib qaytgan to'p ustiga chiqariladi. Boldir maydon yuzasi bilan o'tkir burchak hosil qiladi. To'p, erdan sapchib, boldirga tegib, erga qaytib tushib, xuddi tuzoqqa tushgandek bo'ladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish (43-rasm) futbolda eng oddiy va tarqalgan usul hisoblanadi. Bunday usul bilan dumalab yoki turli balandlikda uchib kelayotgan, pastlashayotgan, erga urilib qaytgan to'pni to'xtatish mumkin. Bunday to'xtatish usuli juda ishonchli, chunki oyoq kaftining katta qismi to'pga tegib, hato qilishga yo'l qo'ymaydi. Bundan tashqari, bunday to'xtatish usulida to'pni to'xtatayotgan oyoq tizza va tos-son qismida harakatchanlikni saqlab qoladi va o'yinchi to'pni to'xtatgach, uni bevosita osonlik bilan xohlagan yo'nalishga oshirishi mumkin. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatilgan to'p har doim keyingi harakatlar uchun tayyor bo'ladi.

To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatishda oyoqni to'p tomonga chiqarish va tovonni erdan ozgina ko'tarish lozim. To'p oyoq kafti bilan to'qnashgan vaqtda tos-son bo'g'imi harakati hisobiga orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi, bu vaqtda tizza va to'piq bo'g'imlari biriktiriladi.



44-rasm.



45-rasm.



To'pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xtatish, kaftning ichki tomoni bilan to'pni to'xtatishdan ancha mushkulroq, ammo afzalliklarga ega (44-rasm). O'yinchining orqasida yoki yonida uchib uzoqlashib ketayotgan to'pni to'xtatishda bu to'xtatish usuli ancha tezkor hisoblanadi. Raqibdan o'zib ketish va to'p harakatini davom ettirgan holda, tezda o'zining yo'liga "o'tkazish" bilan ko'pincha ushbu to'xtatish usulidan foydalaniladi. To'pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xtatishni bajarish texnikasi, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan zarba berish texnikasiga yaqin, lekin to'p so'ndiruvchi harakat bilan to'xtatiladi, to'pni oldinga "o'tkazish" harakati esa, zarba berishdan ancha engil bajariladi.

To'pni oyoq yuzasi yoki uchi bilan to'xtatish (45-rasm) asosan, yuqoridan tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi. Bunday to'xtatish usuli qiyin, lekin juda samarali hisoblanadi. Birinchidan, to'g'rilangan oyoq uzunligi hisobiga raqibdan o'zib ketish mumkin; ikkinchidan, so'ndiruvchi harakat bilan pastlashtirilgan to'p o'yinchining ishonchli nazoratida qoladi. To'pni qabul qilishdan avval o'yinchi, tizzasini bukib, boldir hamda kaft bo'g'imlarini bo'shashtirib, oyog'ini yuqoriga ko'taradi. To'p oyoq kafti bilan to'qnashgan vaqtda oyoq tez va engil so'ndiruvchi harakat bilan pastga tushiriladi. Tushib kelayotgan to'pni oyoq uchi yoki yuzasi bilan to'xtatish, tagcharm bilan to'xtatishga qaragancha ancha tezroq bajariladi. Shuning uchun bajarish texnikasi qiyin bo'lishiga qaramay, bu usul hozirgi futbolda katta ahamiyatga ega.

To'pni son bilan to'xtatish (46-rasm) ko'pincha pastlashayotgan yoki o'yinchiga qarab uchib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi. Bunday to'xtatish usuli juda ishonchli, chunki to'p katta maydon bilan to'qnashadi.



46-rasm.



47-rasm.



48-rasm.

Bundan tashqari, bu usul to'xtatilgan to'pni oson nazorat qilishga imkon yaratadi. Bu to'xtatish usuli texnikasi yuqoridagi usul bilan bir xil, lekin to'xtatish ancha osonroq.

Ko'krak (47-rasm) yoki qorin (48-rasm) bilan to'pni to'xtatish juda ishonchli va o'yinda keng tarqalgan usullardan hisoblanadi. Bunday usullar bilan ro'parada uchib kelayotgan, pastlashayotgan, erga urilib qaytgan to'pni to'xtatish mumkin. Ko'krak bilan to'xtatish usuli ko'proq qo'llaniladi. Uncha katta bo'lmagan kuch bilan uchib

ketayotgan to'pni qorin bilan to'xtatish ham mumkin. Ko'krak bilan to'pni gavgdani mo'ljall qilingan tomonga burib to'xtatish ham ancha samarali.

To'p ko'krak bilan to'qnashgan vaqtda gavda tez orqaga tortiladi. Bir vaqtning o'zida elkalar oldinga chiqarilib, ko'krak keriladi. To'p ko'krakka tegib, tezlugini yo'qotadi va oyoqlar tomonga dumalaydi. Pastlashayotgan to'pni to'xtatishdan avval gavda ozgina oldinga egiladi. To'xtatishdan avval qad keskin rostlanib, ozgina belga tayanib, ko'krak oldinga va yuqoriga, to'p tomon chiqariladi. Ko'krakka tekkan to'p, yuqoriga engil sapchib, so'ng sekin oyoqlarga tushadi.

Ko'krak bilan to'pni yana boshqacha usulda to'xtatish mumkin: to'p shunday to'xtatiladiki, bunda u erga engil dumalamasdan, keyin bosh yoki ko'tarilgan oyoq bilan to'pni harakatini davom ettirish uchun, ko'krak bilan yuqoriga sapchitiladi. Bunday vaziyatda to'pni qabul qilishdan avval gavda imkoni boricha orqaga egiladi, ko'krak oldinga chiqariladi. To'pni qabul qilish vaqtida ko'krak mushaklari taranglashgan holatda bo'ladi (49-rasm).

Baland uchayotgan to'pni bosh bilan ham to'xtatish mumkin. Ro'parada uchib kelayotgan to'pni to'xtatishdan avval oyoqlar kerilgan yoki qadam kengligida ochilgan holatda turib olinadi.



49-rasm.



50-rasm.



51-rasm.

Avval gavda va bosh imkoni boricha oldinga, to'p uchib kelayotgan tomonga chiqariladi. To'p bosh bilan to'qnashgan zahoti, gavda va bosh orqaga tez tortiladi (50-rasm).

Pastlashayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish vaqtida oyoq uchiga ko'tarilib, gavda va bo'yin maksimal darajada pastlashayotgan to'p

tomonga cho'ziladi. Bosh bilan to'pni qabul qilayotgan vaqtda oyoqlarni bukish, boshni esa elkalar orasiga tortish kerak (51-rasm).

Zamonaviy futbolda tezlik – hal qiluvchi faktor hisoblanadi. Mana shuning uchun ham to'pni **statik** to'xtatish o'z ahamiyatini yo'qotmoqda. To'xtatishlar o'rniga yarim to'xtatishlar: to'pni amortizatsiyalash yoki bir tegishda oshirish usullari qo'llanilmoqda. Futbolning eng yaxshi ustalari to'pni to'xtatib yoki yarim to'xtatib, to'pning keyinga harakatlari – olib yurish, aldab o'tish, oshirish yoki zarba berishni tayyorlagan holda, to'pni yo'nalishini o'zgartirishadi. Bunda o'yinchi o'z harakatchanligini saqlab qoladi.

TO'PNI OLIB YURISH VA ALDAMCHI HARAKATLAR (FINTLAR)

To'pni bir yoki ikki oyoqda kuchli bo'lmagan zarba-itarishlar bilan olib yurish mumkin. Ko'pincha, to'pni oyoq yuzasining tashqi va ichki qismi yoki uchi bilan itarib olib yuriladi. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishda – oyoq yuzasining tashqi tomoni yoki uchidan, egri chiziq bo'ylab olib yurishda – oyoq yuzasining ichki qismidan foydalaniladi.

Agar to'p doimo nazoratda bo'lishi lozim bo'lsa, to'pni tagidan itarib (**podrezaya**) unga teskari aylanma harakat beriladi. Agar yaqin atrofda raqib yo'q va tezlikni oshirish kerak bo'lsa, to'pni uzoqroqqa qo'yib yuborish mumkin. Buning uchun to'pni o'rta qismiga zarba beriladi. To'pni bunday olib yurish usuli kuchli muqobil shamol vaqtida yoki maydonda quyuq o'tlar bo'lganda qo'llaniladi.

Darvozaga zarba berish yoki to'p oshirishning qulay paytini boy bermaslik uchun, maydondagi holatni doimo kuzatish zarur, buning uchun to'pga qaramasdan olib yurishni ham bilish lozim.

To'pni olib yurish vaqtida uni gavda bilan to'sishni bilish juda muhim (52-rasm). Buning uchun raqib to'pga ega bo'lishiga qiyinchilik tug'dirish lozim. Agar raqib chapdan hujum qilayotgan bo'lsa, to'pni imkoni boricha undan to'sish uchun, to'pni o'ng oyoqda olib yurib, gavgani chapga yoki chapga-oldinga engil egish kerak. Agarda raqib o'ngdan hujum qilayotgan bo'lsa, to'pni chap oyoq bilan olib yurish zarur bo'ladi.

To'pning harakat ritmini doimo o'zgartirgan holda, turli tezlikda olib yurish usulini bilish juda muhim. Agar raqib o'yinchining yonida bo'lsa, to'pni olib yurish vaqtida doimo harakat yo'nalishini o'zgartirish va aldamchi harakatlarni (fintlarni) qo'llash lozim bo'ladi.

Futbolchilarning texnik usullari arsenalida aldamchi harakatlar, ya'ni fintlar juda muhim ahamiyatga ega. Aynan fintlar kuchli raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Fintlar harakat yo'nalishi va ritmini to'satdan o'zgartirish tamoyillariga asoslangan. O'yinda fintlarni tabiiy bajarish, raqib ustidan g'alaba qozonishga yana ko'proq imkon yaratadi.

O'yinda ko'p uchraydigan aldamchi harakatlar (fintlar) haqida so'z yuritamiz.

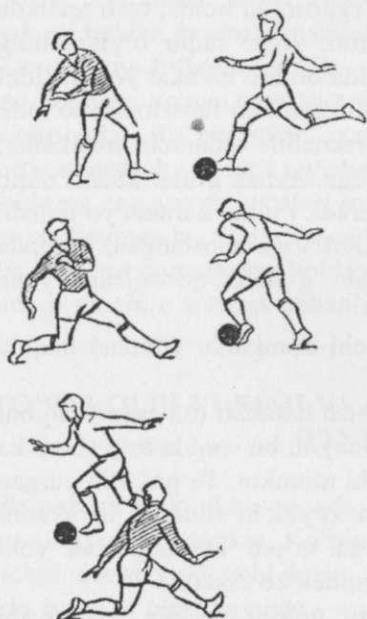
Zarba berish uchun aldamchi siltanish harakati (53-rasm) raqibni to'pni olish uchun harakat qilishga undaydi, bu vaqtda to'p sherikka uzatilishi yoki darvozaga yo'naltirilishi mumkin. To'pni olib yurgan o'yinchiga raqib yaqinlashgan vaqtda, o'yinchi siltanish harakatini bajarib, o'zini xuddi hozir darvozaga to'pni urayotgandek yoki sherigiga keskir oshirishni bajarayotgandek ko'rsatadi.

Tabiiyki, raqib, to'pning taxminiy uchish yo'lida pozitsiyani egallab, zarba berishga qarshilik qo'rsatishga intiladi va ko'pincha, oyog'ini oldinga chiqarib, to'pni olib qo'yishga yoki tutib olishga harakat qiladi. Bu vaqtda hujumchi to'p bilan himoyachining tayanch oyog'i tomonidan oson o'tib ketadi.

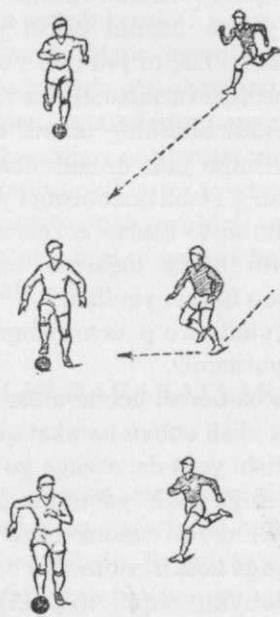
Shu fintning yana bir turi – bosh bilan zarba berish uchun aldamchi hatti-harakatdir. O'yinchiga hujum qilayotgan raqib, to'pga bosh bilan taxminiy zarba berilgandan so'ng uni olib qo'yishga urinib, to'xtaydi, o'yinchi esa to'pni bemalol o'ziga bo'ysundirib, to'p bilan harakatni davom ettiradi yoki sherigiga oshiradi.



52-rasm.



53-rasm.



54-rasm.

Begona darvoza oldidagi zarba berish uchun aldamchi hatti-harakatdan so'ng to'pni sherikka o'tkazib yuborish mumkin. Bunday fint, sherik to'pning harakat yo'lida turgan bo'lsa, raqiblar esa aldamchi hatti-harakatdan keyingi zarba berishga to'sqinlik qilish uchun o'yinchini o'z holiga qo'yishsa, juda samarali bo'ladi.

Aldamchi hatti-harakatlarni darvozabonni chalg'itish uchun ham qo'llasa bo'ladi. Hujumchi darvozabon bilan yaklama-yakka chiqdi, deb taxmin qilamiz. Zarba berish uchun o'ng oyog'i bilan silkingan hujumchi, o'zini xuddi darvozaning yaqin burchagiga to'pni uradigandek ko'rsatadi (darvozabondan chapda). Buning uchun oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berishni taqlid qilib, o'ng oyoqni tashqariga qayriltiradi. Bunday tashqari, hujumchi to'pga oyog'ini tekkazib, zarba berish harakatini boshlaydi, lekin bunda to'p oyoqdan chiqib ketmasligi kerak. Darvozabon fintga e'tibor qaratadi, taxminiy zarba ostiga otilmasa ham, lekin chap tomonga tezda o'tib oladi.

Bu vaqtda hujumchi oyog'i bilan to'pni ushlab, uni o'ng, tayanch oyog tomonga keskin olib o'tadi va darvozabonni aldab, darvozaning himoyalanmagan qismiga to'pni yo'naltiradi.

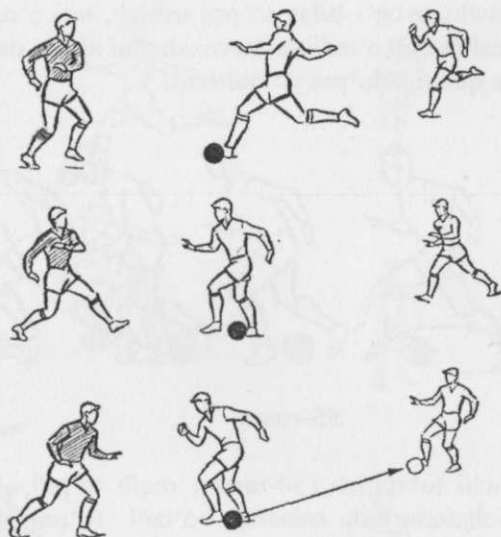


55-rasm.

To'pni aldamchi to'xtatish (54-rasm), raqib to'pni olib yurgan o'yinchiga etib olganda juda samarali bo'ladi. To'pni olib yurgan o'yinchi, raqib bilan orasidagi masofa qisqargan va u to'pni olib qo'yishi mumkinligini sezib, go'yoki to'pni tagcharmi bilan to'xtatish maqsadida, oyog'ini to'p ustidan oldinga chiqaradi. Raqib, uning yonidan o'tib ketmaslik uchun, keskin to'xtaydi. Shu vaqtda to'pni ustidan oyog'ini oldinga chiqargan o'yinchi, keskin orqaga olingan oyog'i bilan to'pni itarib, to'xtagan raqib yonidan bemaol o'tib ketadi. Bu fintni raqib yondan yoki burchak ostida to'p olib ketayotgan o'yinchining harakati yo'nalishi tomon hujum qilayotgan paytda muvaffaqiyatli qo'llash mumkin.

O'yinchi to'p olib yurgan oyog'ini alishtirish bilan ushbu fintning boshqa turi yaratiladi. To'pni olib yurgan o'yinchi, raqibning hujumi vaqtida, oyog'ini to'p ustidan olib o'tib va uni tovon bilan to'xtatayotgandek harakatni bajarib, navbatdagi zarba-turtki o'rniga keng qadam tashlaydi.

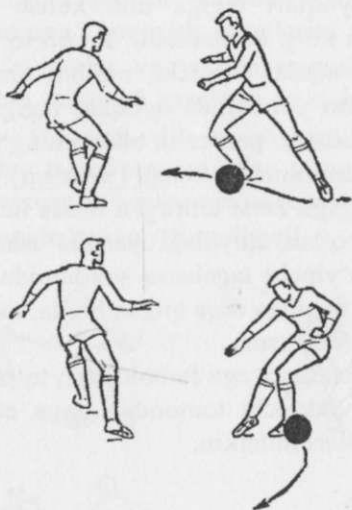
Raqib, odatdagidek, yugurishni sekinlatadi, o'yinchi esa, to'pni boshqa oyog'i bilan ilib olib, uni olib yurishni davom ettiradi (55-rasm).



56-rasm.

Zarba berish uchun aldamchi harakat bilan va tovonni orqaga tortib bajariladigan fint (ayniqsa, raqib darvozasi yonida) juda samaralidir (56-rasm). Darvozaga mo'ljallangan zarbaga to'sqinlik qilish uchun raqib to'pga tashlangan vaqtda, to'pga ega bo'lgan o'yinchi, orqada yugurib borayotgan sherigini ko'rib, zarba berish o'rniga oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi va tovonni bilan to'pni sherigiga etkazib beradi. Bunda to'pni tayanch oyoqning ichki tomoni bilan ham, tashqi tomoni bilan ham uzatib berish mumkin.

Orqaga chekinayotgan raqib tomonga to'pni olib yurish vaqtida ko'pincha aldamchi aldab o'tishlar qo'llaniladi (57-rasm). O'yinchi to'pni raqibga tomon olib boradi, so'ng gavgani keskin yon tarafga egib, yon tarafga aldab o'tishni taqlid qiladi va oldinda turgan oyog'ini o'sha tarafga olib o'tadi (tayanch oyoq oldida kesishtirib), ammo to'pni ushlaymay, uni to'p ustidan olib o'tadi. Raqib aldamchi harakatga e'tibor qaratadi va o'sha tarafga yuguradi, bu paytda o'yinchi qarama-qarshi tarafga haqiqiy aldab o'tishni boshlashi mumkin.



57-rasm.

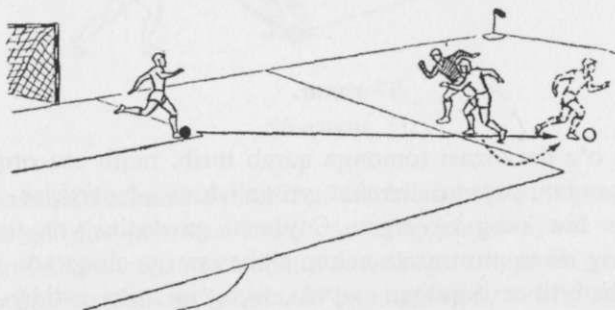
O'yinchi o'z darvozasi tomonga qarab turib, raqib esa orqadan hujum qilayotgan paytda, harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan bajariladigan fint keng tarqalgan. O'yinchi gavdasini yon tarafga egadi va oyog'ini to'pni turtish uchun o'sha tarafga chiqaradi, raqib bu harakatga e'tibor qaratgan paytda, oyog'ini to'p ustidan olib o'tib, harakat yo'nalishini 180 gradusga o'zgartiradi va to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan ushlab, qarama-qarshi tomonga, keyin esa raqib darvozasiga tomon harakatlanadi.

Sherik to'pni "etkazib bermay" oshirib berganda, to'pni orqaga aldamchi uzatish finti samarali bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p tomonga harakatlangan vaqtda, raqib unga hujum qilsa, xuddi to'pni orqaga uzatib berishga tayyordek o'zini tutadi, ammo harakatini ancha sekinlashtiradi. Bunday sekin harakatni ko'rgan raqib, orqa tomondan chiqib, to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. Ammo o'yinchi to'pni uzatish o'rniga, uni oyoqlari orasidan yoki yonidan o'tkazib, keskin qayrilib, raqibdan uzoqlashadi. Bunday aldamchi harakatdan himoyachilar darvozabon bilan darvozadan zarba berishni o'yin qilganda foydalanadilar (58-rasm).

To'pni o'zining oyoqlari tagiga olib kelish bilan aldamchi harakatni bajarish juda ko'p qo'llaniladi. Raqib to'pni olib qo'yish uchun hujum qilgan vaqtda, o'yinchi, raqibni orqadan yiqilishga chorlab, to'pni tagcharm yordamida oyoqlari tagiga oladi va raqib noqulay holatda turganida, to'pni tezlik bilan uning yonidan oshiradi yoki to'p bilan birga yon tomonga ketadi (59-rasm).

Agar o'yin keskinligiga zarar keltirgan holda ham, to'pni o'zida saqlab qolish zarur bo'lsa, quyidagi yanada ishonchli aldamchi harakat qo'llaniladi: o'yinchi tagcharm yordamida to'pni o'zining tagiga oladi, keyin esa, raqibga orqa qilgan holda, to'p bilan qarama-qarshi tomonga ketadi (60-rasm).

Zarur boshlang'ich tezlikka ega futbolchilar, to'pni raqib yonidan bir tomondan irg'itib, ikkinchi tomondan unga etib olish usulini muvaffaqiyatli qo'llashlari mumkin.



58-rasm.

Futbolchining emas, balki to'pning harakatini kuzatayotgan raqib, bu aldovga ishonib, to'p tarafga emas, balki undan avval harakatlanayotgan va oldinga oshirilgan to'pga etib olayotgan o'yinchi tarafga buriladi. Ushbu usulni, **chekka hujumchilar**, hujumning oxirgi bosqichida, maydon burchagini kesib o'tib, jarima maydoniga harakatlanishni boshlaganda amalga oshiradilar.

Bu usulning qiyinroq turi "Mesxi finti" hisoblanadi. Tbilisi "Dinamo"sining chekka hujumchisi to'pni oldinga oshirishdan sal avval otilib chiqib, to'pni orqadagi oyog'i bilan ushlab, tayanch oyog'i oldiga, himoyachining boshqa tomoniga uzatadi.

Ba'zida, unga etib kelayotgan raqibdan tezlikda o'ta olmaydigan o'yinchilar, o'zlarining yugurish ritmlarini keskin o'zgartirish qobiliyatiga ega bo'ladilar va yonida yugurib borayotgan raqib yonidan to'pni tepib yuborish usulidan foydalanadilar. Raqib, to'p bilan ketayotgan o'yinchiga etib olgan vaqtda, o'yinchi raqibga yaqin oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'pni yon tomonga tepib yuboradi, raqib inersiya bo'yicha uzoqroqqa yugurib ketgan vaqtda esa, uning orqasidagi to'pni qayta egallaydi.



59-rasm.

60-rasm.

Yuqorida fintlarning asosiy turlari keltirildi, xolos. O'yinchilar o'zlarining shaxsiy fintlarini "kashf etishlari" mumkin. Shuni aniq bilish joizki, fintning asosiy vazifasi – raqibning xato yurishga majburlab, keyin esa bundan o'z maqsadi yo'lida foydalanishdir. Asosiysi, raqibni o'z harakatlaringga ishontirishdir. Shuning uchun ham aldamchi harakatlar tabiiy va yuqori darajadagi mukammallikda bajarilishi lozim.

Birinchi aldamchi harakatlarni yakunlovchi, haqiqiy harakatlardan ko'ra sekinroq bajarish zarur. Bunda raqibda aldamchi harakatlarning

rostitligiga ishonishi uchun etarlicha vaqt bo'lsin. Raqib aldovga ahamiyat qaratgan paytda yakunlovchi harakatlarni boshlash mumkin. To'pni raqibning tayanch oyog'i tomonida olib yurish yaxshiroq, chunki bunday holatda raqib tayanch oyog'idan to'pni olib qo'yish uchun foydalana olmaydi.

TO'PNI OLIB QO'YISH

To'pga raqib jamoa egalik qilgan vaqtda, sizning jamoangizni asosiy usuli – to'pni olib qo'yish hisoblanadi. Bu texnik usulni nafaqat himoyachilar va yarim himoyachilar, balki hujumchilar ham egallashlari lozim.

Raqib to'pni qabul qilib olayotganda, to'xtatayotganda yoki olib qo'yishga harakat qilayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi.

Agar raqib to'pga egalik qilib, uni olib yurayotgan bo'lsa, uni diqqat bilan kuzatib, u to'pni oyog'idan chiqarib yuborgan paytda hujum qilish mumkin. To'pni olib qo'yishda, raqib hujumchidan uzoqroq oyog'ida turgan vaqtda, elka bilan uning elkasidan turtish mumkin.

Agar to'pni tezda olib qo'yishni imkoni bo'lmasa, shunday holatni egallash lozimki, raqibni manyovr qilish uchun erkin harakat qila olmaydigan, yon chiziqqa yoki maydon burchagiga siqib borib, undan to'pni olib qo'yishga yoki uni yon chiziqdan urib chiqarib yuborishga harakat qilish lozim.

Yiqilib turib to'pni olib qo'yish maqsadga muvofiqdir. Bunday vaziyatlarda aniq, tez va qat'iy harakat qilish zarur. Agar usul o'xshamasa, o'yindan chiqish mumkin (masalan, erda yotgan holatda) va raqib hech qanday to'siqlarsiz oldinga o'tib ketadi.

Yiqilib turib to'pni olib qo'yish texnikasi sirlari oddiy: raqib pozitsiyasi va harakatlaridagi zaifliklarni aniqlab, ulardan foydalanish lozim.

Tashlanib to'pni olib qo'yish (61-rasm) – to'pni olib yurgan o'yinchi himoyachidan o'zib ketganda qo'llaniladi. Vaqtni poylab turib, to'p hujumchining tayanch oyog'i tagida turganda, himoyachi oyog'ini oldinga keskin uzatadi va to'pni urib yuboradi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish (62-rasm) – orqadan hujum qilinnayotgan vaqtda qo'llaniladi. Himoyachi hujumchiga yaqinlashib, aldab o'tishni boshlash ayni paytini topadi va raqib holati qat'iy bo'lmaganda (tayanch oyog'i uchida turganda), yiqila turib oyog'ini uzatadi, tagchamni to'pga qo'yadi va uni raqib oyog'ining to'g'rilangan kafti ostidan osonlikcha tepib yuboradi.

Orqadan yiqilib turib to'pni olib qo'yishda (63-rasm) himoyachida hujumni to'xtatishning birgina imkoniyati – urib yuborishda to'pga oyoq kaftini tekkazish darkor. O'yinchi, aniq paytni topib, yiqilishda oyog'ini uzatadi va oyoq kafti va boldir orasida tashkil topgan burchakni tutib, oyog'ini to'pga qo'yadi. Bunday vaziyatda, to'pni olib yurgan o'yinchi uchun yiqilib turib to'pni olib qo'yishni qo'llagan o'yinchining qarshiligini engish qiyin.



61-rasm.



62-rasm.



63-rasm.



64-rasm.

Ro'paradan kelayotgan to'pni olib qo'yish (64-rasm)da to'pni olib yurgan o'yinchi himoyachini tayanch oyoq tomondan aldab o'tmaydi. Himoyachi bo'sh turgan oyog'ini oldinga uzatadi va

tuproqqa tovonni tiragan holda, tarang tortilgan oyoq kafti bilan to'pni ushlab qoladi.

Raqibni niyatlarini oldindan aniqlash yoki aldamchi harakatlar bilan uni "provokatsiya qilish" juda muhim. Masalan, himoyachi darvozabonga to'pni uzatayotganda, to'pni olib qo'yish san'atiga ega bo'lgan o'yinchi, to'pni olib qo'yishi va darvozaga gol urishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, raqib ham sizni chalg'itishga harakat qilishi mumkinligini har doim esda saqlash lozim. Mana shuning uchun ham to'pni olib qo'yishda raqibga emas, to'pga qarash zarur. Bunday vaziyatda raqibning aldamchi harakatlaridan qo'rqmasa ham bo'ladi.

TO'P TASHLASH

Yon chiziqdan to'p tashlash – futbolda asosiy usullardan biridir. Gap shundaki, to'p tashlashda "o'yindan tashqari holat" qoidasi ta'sir qilmaydi va to'pni tashlayotgan o'yinchining sheriklari maydonning xohlagan joyida joylashishlari mumkin. Shuning uchun ham futbolchining yon chiziqdan to'pni uzoqqa va aniq tashlay olishi katta ahamiyatga ega. Hozirda bu usulni mukammal egallagan va mohirona qo'llay oladigan futbolchilarimiz juda ko'p. Ularga raqib darvozasi maydoniga to'pni tashlash qiyinchilik tug'dirmaydi.



65-rasm.

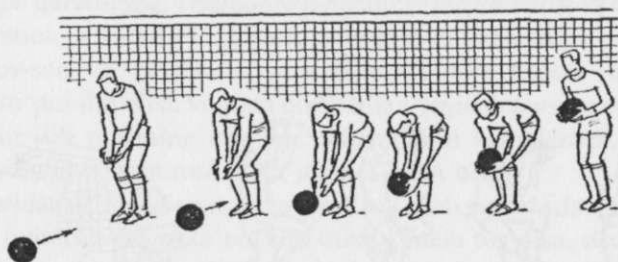
To'pni tashlash vaqtida o'yinchi oyoqlarini katta qadam kengligida yoki parallel qo'ygan holatda turadi (65-rasm). Yanada mustahkam turish uchun oyoq tovonlari elka kengligidan kengroq masofada joylashishi lozim. Barmoqlar to'pni yon va orqaroq tomonidan bir-biridan 3-5 sm oralig'ida ushlashi kerak. O'yinchi to'pni otish

uchun bir vaqtning o'zida gavdani orqaga egib, to'p tutgan qo'llarini boshining orqasiga o'tkazadi (uzoqroqqa tashlash lozim bo'lsa, orqaga imkoni boricha ko'proq egiladi). Shundan so'ng o'yinchi, keskin harakat bilan rostlanib, oxirgi daqiqalarda tirsaklarni rostlash hamda panja va barmoqlarning qo'shimcha itaruvchi harakatlari bilan kuchlanadigan to'p tashlashni amalga oshiradi.

Ba'zi holatlarda to'p tashlash uzoqligini oshirish uchun, uni yugurib kelib yoki oldinga qo'llarga tayangan holda yiqilish bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib to'p tashlashda, to'p qo'ldan chiqib ketmaguncha ikkala oyoqlarni erdan uzmaslikka ahamiyat berish lozim, aksincha bo'lsa, to'p tashlash qoidasi buzilgan hisoblanadi.

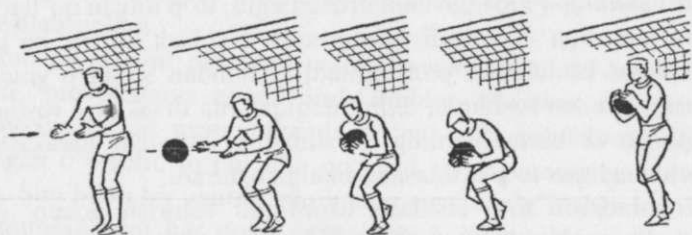
Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi usullari quyidagilar hisoblanadi: to'pni ilib olish, tashlash va to'pga tashlanish, to'pni musht va oyoqlar bilan urib yuborish, qo'llar bilan to'pni tashlash, erda va qo'llardan otilgan to'pga oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar bilan to'pni qo'llarda olib yurish.



66-rasm.

Erda dumalab yoki erga yaqin uchib borayotgan to'p quyidagicha ilib olinadi: darvozabon to'pni harakat yo'nalishida oyoqlarni juftlashtirib, tizzalar bukilmagan holda gavdasini oldinga va pastga egadi. Qo'llar pastga tushirilib, kaftlar to'pga qaratiladi. Dumalab yoki uchib kelgan to'pni qo'llari bilan tutib oladi va qorin sohasiga tortadi (66-rasm).



67-rasm.

Agar to'p qorin sohasi balandligida uchib kelayotgan bo'lsa, darvozabon oyoqlarini engil ochib va tizzalarini bukib, to'p harakati yo'nalishidagi pozitsiyani egallaydi. To'pni qo'llar tirsakdan bukilib, kaftlar yuqoriga-oldinga qaratilgan holatda qabul qilib oladi. To'p qo'l kaftlari bilan tutashgan daqiqada, oldinga egilib, tez va engil harakat bilan to'pni qorin tomonga tortadi (67-rasm).

Agar to'p qorindan yuqorida uchib kelayotgan bo'lsa, uni yuqorida ko'rsatilgan usulda, ammo sakrash bilan tutib olinadi. To'pni ilib olishda darvozabon ko'kraklari ichiga oladi va zarba kuchini so'ndirish hamda ko'krak sohasidan uchib chiqib ketmasligi uchun qo'llar bilan pastdan to'pni mahkam quchoqlab oladi.



68-rasm.

Bosh sohasida yoki undan yuqorida uchib kelayotgan to'pni ilib olish uchun, avval qo'l kaftlari bilan tutib, so'ng pastlashayotgan to'pni quchoqlab oladi va qorin yoki ko'krak tomonga tortadi. Xuddi

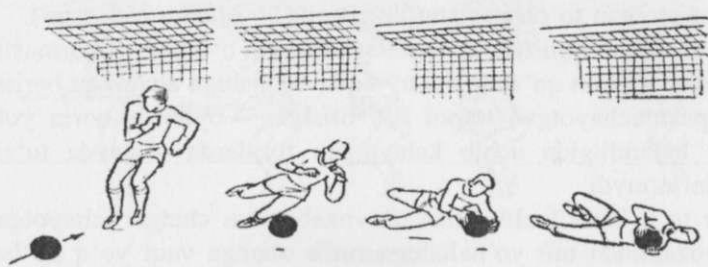
shunday usulda, lekin sakrash bilan cho‘zilgan qo‘llardan yukorida uchib kelayotgan to‘plar to‘xtatilib, co‘ng ilib olinadi (68-rasm).

To‘pni ushlab qolishda uni qo‘llar orasidan o‘tkazib yubormaslik uchun, darvozabon qo‘shimcha to‘siqlar bo‘lishiga ahamiyat berishi lozim: past uchayotgan to‘pni ilib olishda – oyoqlar, qorin yoki ko‘krak balandligida uchib kelayotgan to‘plarda – gavda to‘siq vazifasini o‘taydi.

Agar to‘p katta tezlik bilan darvozabondan chetga uchayotgan va darvozabonda uni yo‘nalishiga turib olishga vaqt yo‘q bo‘lsa, darvozabon to‘pni yiqila turib ilib olish yoki urib yuborish usulini qo‘llaydi. To‘pni urib yuborishning (irg‘itish) avvalgi holati – ozgina ochilgan oyoqlar bilan yarim o‘tirish. Darvozabonning bunday holati tez va kuchli depsinishni ta‘minlaydi. Depsinishdan avval og‘irlik markazi darvozaga uchib kelayotgan to‘p tomondagi oyoqqa o‘tkaziladi. Xuddi shu oyoq bilan depsinish amalga oshiriladi. Boshqa oyoq depsinishga salmoqli harakat bilan yordam beradi.

Urish yuborish to‘pning harakatiga qarshi amalga oshiriladi. Darvozabonning gavda va qo‘llari o‘sha yo‘nalishda cho‘zilgan. Barmoqlar birozgina kengroq yoyilgan, qo‘l kaftlari birlashtirilgan va to‘pga qaratilgan. To‘pga tutashgan daqiqadanoq qo‘llar to‘pni gavda tomonga tortadi. Erga tushish boldir va tizzalardan boshlanib, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari erga tegadi (69-rasm). Otilgan to‘pni ilib olish vaqtida qorin bilan yiqilish tavsiya etilmaydi. Bu to‘pni ilib olishning eng ishonchsiz usuli hisoblanadi. Bundan tashqari, bunday erga tushishda jarohat olish oson.

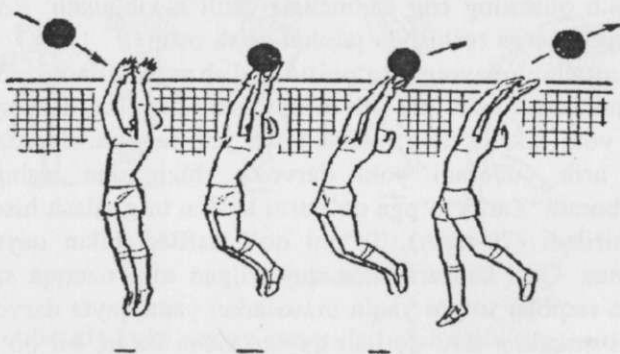
Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pni tutib olish paytida darvozabonga raqiblar hujum qilsa va to‘pni ilib olish keskin tus olsa, darvozabon bir qo‘llab yoki ikki qo‘llab musht bilan yon tarafga, darvozadan uzoqroqqa urib yuboradi yoki darvoza chizig‘idan tashqariga chiqarib yuboradi. Zarba to‘pga qo‘llarni keskin to‘g‘rilash hisobiga amalga oshiriladi (70-rasm). To‘pni qo‘l kaftlari bilan qaytarish mumkin emas. Qo‘l kaftlari bilan qaytarilgan to‘p uzoqqa sakrab ketmaydi va raqiblar to‘pni yaqin masofadan yana qayta darvozaga yo‘naltirishi mumkin. Ikki qo‘llab qaytarishdan ko‘ra, bir qo‘lning mushti bilan to‘pni uzoqroq nuqtaga urib yuborish mumkin. Lekin bu usul ishonchli emas.



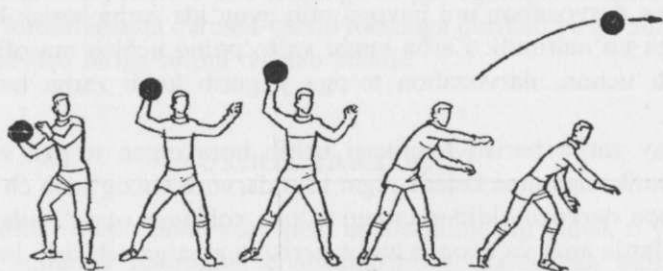
69-rasm.

Ko'pincha, yaqin masofadan kuch bilan urilgan to'p darvozaga darvozabonning oyoqlari yonidan uchib o'tib ketadi. Bunday vaziyatda darvozabon to'pni to'xtatish uchun egilishga, yiqilishga ulgurmaydi, shu sababli to'pni oyog'i bilan qaytarishi lozim.

To'pni egallagan darvozabon uni sherigiga aniq uzatib berishi kerak bo'lsa yoki hujum qilayotgan raqiblar to'pni maydonga kuchli urib chiqarishga imkon bermasa, u to'pni qo'llari bilan oshirib beradi. Darvozabon to'pni qo'llari bilan turli usullarda oshirib beradi. Bir qo'l bilan to'pni oshirib berishda darvozabon uni barmoqlari keng yozilgan kafti bilan ushlaydi.



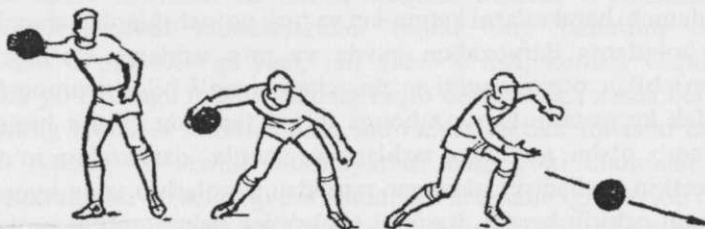
70-rasm.



71-rasm.

To'pni elkadan oshirib tashlash, darvozabon qo'lining keskin to'g'rilanish harakati hamda bir vaqtning o'zida gavgani vertikal o'q atrofida burish bilan amalga oshiriladi. Boshdan o'tkazib to'pni oshirish yarim bukilgan qo'lining keskin harakati asosida to'g'rilanishi hamda bir vaqtning o'zida gavgani burish bilan amalga oshiriladi (71-rasm). Oshirib berishning kuchi va to'p uchishining uzoqligi, gavgda va to'p ushlagan qo'lining silkinish hamda burilishdagi harakat tezligiga bog'liq.

To'pni pastdan tashlab berishda darvozabon oldinga egiladi, oyoqlar yarim bukiladi. To'p bilan pastga tushirilgan qo'l keskin harakat bilan orqaga olinadi, keyin esa oldinga keskin yuboriladi. Oxirgi daqiqalarda qo'l barmoqlari to'g'rilanadi va to'p ko'zlangan yo'nalishda harakatni davom ettiradi (72-rasm). Erda dumalab borayotgan to'pni qabul qilish o'yinchi uchun qulay hisoblanadi, chunki bu to'pni avvaldan o'ziga bo'ysundirmay hujumni boshlashga imkon beradi.



72-rasm.

Agar to'pni darvozadan uzoqqa tashlab berish zarur bo'lsa, to'pni tutib olgan darvozabon uni havoga otib oyog'ida zarba berish bilan maydonga yo'naltiradi. Zarba kuchi va to'pning uchish masofasini uzaytirish uchun, darvozabon to'pga yugurib kelib zarba berishi mumkin.

Bunday zarba berish texnikasi uchib borayotgan to'pga zarba berish texnikasiga mos keladi. Agar to'p darvoza chizig'idan chiqsa, darvozabon darvoza oldidan erdagi to'pga xohlagan oyog'i bilan va turli usullarda aniq va uzoqqa zarba berishni amalga oshirishi lozim. Bunday zarbalarni bajarish texnikasi yuqorida ko'rsatilgan.

To'pni egallagan darvozabon kerakli yo'nalishga surilishi yoki unga hujum qilayotgan raqiblardan uzoqlashishi kerak bo'lsa, bunday vaziyatda u to'pni qo'li bilan olib yurishni qo'llashi mumkin.

Darvozabon erda sakrab borayotgan to'pni ilib, otib yoki qo'llarni silkinuvchi harakatlari bilan olib yurishi mumkin. To'pni olib yurishda darvozabon gavdasi o'zina oldinga egiladi, oyoqlari yarim bukilgan holatda bo'ladi. Darvozabon gavdasining bunday holati, unga to'pni ishonchli nazorat qilishni ta'minlaydi hamda atrofdagi sharoitga qarab harakat yo'nalishini tezda o'zgartirishga imkon beradi. Darvozabon to'pni qo'li bilan navbatma-navbat erga urib va ilib olib yurishi mumkin. Bunda u qo'lda to'p bilan to'rttadan ortiq qadam tashlamaslikni nazorat qilishi lozim.

To'pni olib yurishda darvozabon aldamchi harakatlarni bajarishi mumkin. Hujum qilayotgan yoki to'pni erkin tashlab berishga halaqit berayotgan raqibdan qutulish uchun, darvozabon o'zining holati va harakatlari bilan o'zini xuddi raqibdan uzoqlashayotgandek yo'nalishini ko'rsatib harakatlanadi. Raqib darvozabon ortidan o'sha tarafga harakatlanishni boshlagan zahoti, u kutilmaganda yo'nalishini o'zgartiradi va qarama-qarshi tomonga ketadi. Ba'zida darvozabon bir necha aldamchi harakatlarni ketma-ket va turli yo'nalishlarda bajaradi. Boshqa holatlarda darvozabon gavda va to'p ushlagan qo'lining harakatlari bilan o'zini xuddi to'pni chap oyog'i bilan tepmoqchi bo'lgandek ko'rsatadi. Darvozabonga to'pni tepishda halaqit berish uchun raqib o'sha tomonga tashlangan vaqtda, darvozabon o'ng tarafga keskin buriladi va aldangan raqibdan uzoqlashib, o'ng oyog'i bilan to'pni oshirib beradi. Raqibni chalg'itish uchun, to'pni qo'lda tashlab berishda darvozabon to'p ushlagan qo'lini bir tomonga

harakatlantiradi, raqib o'sha tomonga to'pni egallash uchun intilgan payt, u kutilmaganda qarama-qarshi tomonga buriladi va bo'sh turgan sheriklaridan biriga to'pni tashlab beradi.

FUTBOL TAKTIKASI

Taktika – raqib bilan kurashish usullarining yig'indisi, o'yinchilarning umumiy maqsadga erishishlariga yo'naltirilgan individual va jamoaviy harakatlaridir.

Aniq bo'lmagan, oldindan rejalashtirilmagan yoki o'yin mobaynida tug'ilgan taktika asosidagi o'yin o'z tuzilishini yo'qotadi, futbolchilarning harakati tasodifiy va ko'pincha mantiqsiz bo'ladi. Agar jamoa futbolchilarning barcha jismoniy va texnik imkoniyatlaridan to'laligicha foydalansa, jamoaning o'yin taktikasi muvaffaqiyatli bo'ladi; agarda jamoadagi ba'zi o'yinchilarning o'ynash imkoniyatlaridan butunligicha foylanilmasa yoki juda og'ir va bajarishning imkoni bo'lmaydigan vazifalar topshirilgan bo'lsa, bu jamoaning o'yin taktikasi – muvaffaqiyatsiz kechadi. Futbol taktikasi uning boshqa komponentlari – futbolchilarning atletik rivojlanganligi va ularning texnikasi bilan chambarchas bog'liq.

INDIVIDUAL TAKTIKA

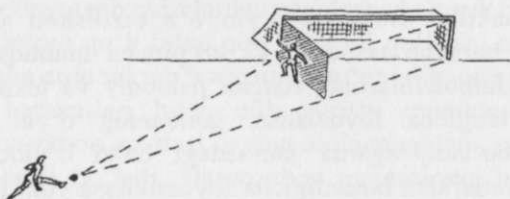
Futbol taktikasi haqida gapirilganda jamoaning umumiy taktikasi tushuniladi. Ammo taktika faqatgina butun jamoaning yoki uning alohida bo'linmalarining jamoaviy, tashkillashtirilgan harakatlaridan iborat emas. Birinchi navbatda, taktika, alohida o'yinchilarning idrokli individual harakatlaridan iborat. Joy tanlashni bilish, raqibdan to'pni olib qo'yish, uni aldab o'tish, kerakli vaqtda va kerakli yo'nalishga to'pni uzatish, raqib darvozasiga zarba berish – bularning barchasi futbolchining individual taktika sohasini tashkil etadi. Atletik va texnik imkoniyatlari teng yoki taxminan teng bo'lgan raqiblar o'rtasidagi kurashda, o'z arsenalidagi mavjud taktik vositalardan muvaffaqiyatli foydalana oladigan raqibning maqsadga erishish imkoniyati yuksakroq.

JOY TANLASH

Zamonaviy futbolda asosiy taktik harakatlardan biri – joyni to‘g‘ri tanlash, kerakli pozitsiyaga chiqish hisoblanadi. Agar to‘p raqib jamoasida bo‘lsa, o‘z darvozasini himoya qilish uchun, to‘p o‘zining jamoasi nazoratida bo‘lsa va raqib darvozasiga hujum qilishda muvofiq pozitsiyani egallash juda zarur.

Joyni to‘g‘ri tanlash darvozabon, himoyachi hamda hujumchi uchun ham birdek muhim.

Qanday qilib darvozabon joyni to‘g‘ri tanlashi kerak?



73-rasm.

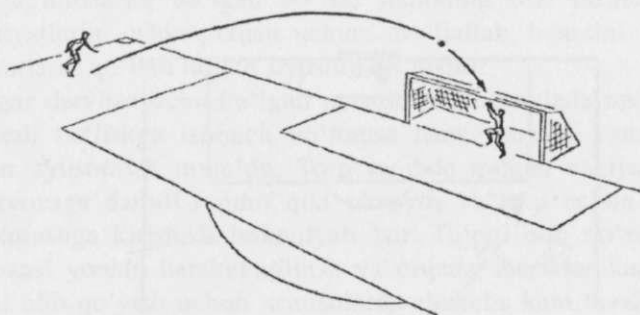
Faraz qilaylik, raqib to‘p bilan aniq zarba berishi mumkin bo‘lgan masofada darvozaga yaqinlashdi (15 m). Bunday vaziyatda darvozabon shunday pozitsiyani egallashi kerakki, bunda yaqin va uzoq burchakka yo‘naltirilgan zarbani qaytarish uchun darvozaning katta qismi yopilsin (73-rasm).

Agar raqib darvozabon bilan birga-bir qolgan bo‘lsa, darvozabon u hujum qilishi mumkin bo‘lgan burchaklarni qisqartirishga harakat qilishi lozim. Buning uchun darvozabon darvozadan raqib qarshisiga chiqishi kerak (74-rasm). Bunday vaziyatda raqib to‘g‘ri zarba bilan darvozani ishg‘ol qila olmaydi, lekin to‘pni darvozabondan oshirib yuborishga imkoni bo‘ladi. Raqib darvozadan 25-30 metr uzoqlikda va u qiya traektoriya bo‘yicha to‘pni uzatish imkoniyatiga ega bo‘lsa, darvozabon darvozaning uzoq burchagiga beriladigan yuqori zarbalardan ehtiyot bo‘lishi zarur (75-rasm). Bunday vaziyatda darvozabon darvozadan chiqmasdan, uzoq burchakka yaqin joyni egallashi lozim. Darvozabonga to‘pni ushlab qolish uchun orqaga chekinishdan ko‘ra, oldinga chiqish osonroq.

Avval, “**dubl-ve**” tizimi paytida, uchta himoyachi bir-biridan ancha uzoq masofada turishgan. Ular orasidagi keng yo‘laklar raqiblarni bo‘shliqlarga to‘p bilan uzun to‘p oshirishlarni bajarishga undagan. Shuning uchun darvozabonlar ko‘pincha uzun hujumlarni amalga oshirishgan. Bunday chiqishlarda Lev Yashin mohirona o‘yin olib borgan. Bunday oldinga chiqishlar xavfsiz bo‘lib, elementlar hisob-kitobni talab qilgan xolos. Ikkinchi markaziy himoyachining paydo bo‘lishi bilan mudofaa yanada mustahkamlandi, bo‘shliqlar yo‘qolib, eng xavfli joy – darvoza oldini qo‘riqlash uchun orqaga yurish tendensiyasini yaratdi. Bundan sharoitda darvozaga uzun to‘p oshirish mantiqsiz bo‘lib qoldi, shuningdek, darvozabonlarning uzoqqa to‘p oshirishlari kamaydi.

Endilikda darvozabonlar darvoza chizig‘ida o‘ynashadi, chiqishlar xarakteri esa o‘zgardi: ular qisqa va tez takrorlanuvchan bo‘ldi, shu sababli bir lahzali qarorlar va nozik hisob-kitoblarning ahamiyati o‘tdi.

Himoyachining joy tanlashi o‘z xarakterli jihatlariga ega va u, individual taktikaga tegishli bo‘lishiga qaramay, ko‘pincha mudofaa bo‘yicha uning sheriklari harakatlariga bog‘liq.



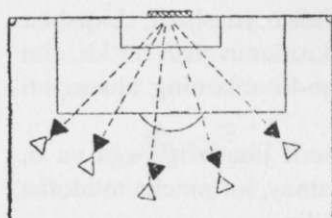
75-rasm.

Agar raqib to‘p bilan darvozaga qarab harakatlanayotgan bo‘lsa, himoyachi doimo o‘z darvozasi va raqib orasida to‘pdan darvoza markaziga o‘tuvchi shartli chiziqdagi pozitsiyani egallashga harakat qilishi lozim 76-rasm). Bu – darvozaga olib boruvchi eng qisqa yo‘ldir.

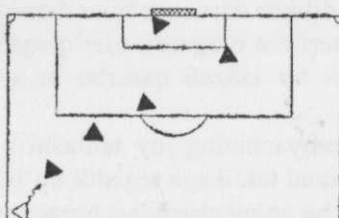
Agar raqib to'psiz holatda va sherigining to'p uzatishini kutayotgan bo'lsa, himoyachi to'pni tutib qolish va raqib to'pga egalik qilsa, uning darvozaga tomon yo'lini to'sish uchun qulay pozitsiyani egallashi lozim.

Hududiy himoyada himoyachi shunday pozitsiyani egallashi kerakki, unda har doim sherigini straxovka qilish (qo'llash) imkoniyati bo'lsin (77-rasm).

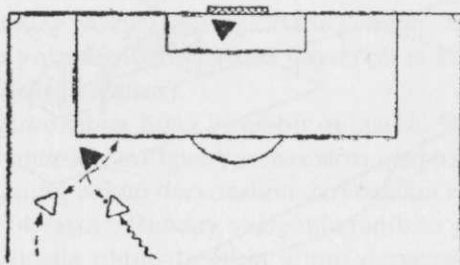
Shunday vaziyatlar bo'ladiki, bitta himoyachiga to'pni egallagan ikkita raqib qarshi chiqadi. Bunday vaziyatda himoyachi, istalgan vaqtda to'p va darvoza orasida pozitsiyani egallab, darvozasiga zarba berishni oldini olish uchun sekin-asta o'z darvozasi tomon chekinishi kerak.



76-rasm.



77-rasm.



78-rasm.

Shu bilan bir vaqtda, raqibga uzatilgan to'pni olib qo'yish va birinchi qulay vaziyatdayoq to'pni tutib olish uchun qulay bo'lgan masofada turishi zarur (78-rasm). Himoyachini joy tanla-

shining mohiyati quyidagilardan iborat. Shaxsiy ta'qib usulida, barcha himoyachilar hujumchilarni ta'qib qilayotgan vaqtda, hujumchi manyovrining maqsadi – raqib nazoratidan maydonning himoyachilar o'zlariga noodatiy bo'lgan sharoitlarda o'ynashga majbur bo'lgan qismiga ketish hisoblanadi. Himochilarning hududiy, pozitsion o'yinlarida manyovr qilishning mohiyati – o'yin harakati hududida sanoqli ustunlikni yaratish va shu ustunlikdan foydalanib, raqib ustidan g'alaba qozonish hisoblanadi. Pozitsion mudofaada individual taktik manyovr qilishning asosiy tamoyili – himoyadagi o'yinchilar orasida pozitsiyani egallash.

Yarim himoyachining joy tanlashi belgilangan o'yin vazifalari bilan aniqlanadi: mudofaada – u himoyachi sifatida, hujumda – hujumchi sifatida harakat qiladi.

TO'PNI OLIB QO'YISH

Yuqorida to'pni olib qo'yish texnikasi usullari ko'rsatib o'tilgan. Aytilganidek, raqib to'pni qabul qilayotganida unga hujum qilish samarali bo'ladi. Agarda raqib to'pni egallashga va uni o'z nazoratiga olishga muvaffaq bo'lgan bo'lsa, raqibning o'zi birinchi bo'lib o'z niyatlarini oshkor etishi uchun, mo'ljallab, bemalol, aldamchi harakatlarni qo'llab hujum uyushtirish lozim.

Agar darvozagacha bo'lgan masofa etarli darajada uzoq bo'lsa, samarali bo'lishga ishonch bo'lmasa ham, raqibga yanada erkin hujum uyushtirish mumkin. To'p raqibda qolgan vaziyatda ham, u darvozaga darhol hujum qila olmaydi va to'p uchun yana bir bor kurashga kirishish imkoniyati bor. To'pni olib qo'yishga o'z darvozasi yonida harakat qilinsa va orqada sheriklar kam bo'lsa, to'pni olib qo'yish uchun urinishlarda shuncha kam tavakkalchilik qilish lozim.

TO'PNI UZATISH

Futbolda to'pni uzatish – xuddi shaxmat o'yinidagi yurish kabi. Uzatishlar darvozaga hal qiluvchi zarba berish uchun qulay

fursatni tayyorlaydi. Mana shuning uchun ham aniq va o'z vaqtida to'pni uzatish futbolda juda muhim. Uzatish qanchalik kutilmagan bo'lsa, u raqib jamoasi uchun shunchalik ko'p xavf tug'diradi. Barcha futbolchilar, darvozabondan boshlab to hujumchilargacha, to'pga zarba berish arsenalini bilishlari zarur. Shundagina aniq va mo'ljallangan to'p uzatish san'atini egallash mumkin. Albatta, uzatilgan to'pni qabul qiluvchi ham to'pni belgilangan usullarda to'xtatishni bilishi lozim.

TO'PNI OLIB YURISH VA ALDAB O'TISH

Futbol musobaqasida shunday vaziyatlar bo'ladiki, bunda to'pni sherigiga uzatmasdan, to'p bilan qandaydir masofaga harakatlanish zarur bo'ladi. To'pni olib yurish maydonda bir necha masofadan yutishga, qulay pozitsiyani egallashga yordam beradi yoki raqibni sherigidan chalg'itadi. To'pni olib yurishda va aldab o'tishda yuqorida ko'rsatilgan texnik usullardan foydalaniladi.

1966 yilgi Jahon chempionatida o'zlaridan yuqori bo'lgan himoya kuchiga qarshi yakka holda hujum uyushtirgan hujumchilarning qat'iyligi e'tiborga sazovordir. Bundan avvalgi chempionatlarda bunday mahoratni Pele va Garrincha bajara ko'rsata olgan bo'lsa, hozirda xokkeydagidek chaqqonlik bilan bir vaqtning o'zida bir necha raqibni yakka holda dog'da qoldirish qobiliyatiga ega mahoratli o'yinchilarimiz mavjud. Bunday o'yinchilar safida Eysebio, Albert, Bene, Simoes, Boll, Chislenko va Metrevelilarni ko'rsatish mumkin. Shunisi qiziqki, mana shu hamda boshqa hujumchilar vakillari to'pni oyog'iga olib, u bilan darvozani yorib o'tishga qiziqishadi. Bunday odat tasodifan paydo bo'lmagan va ko'pincha to'pni qabul qilishda erkinlikni namoyish qiladigan va orqadan ochilishga imkon bermaydigan hujumchilarning harakatlarida o'z aksini topgan. Aldab o'tishda o'lchov me'yorini saqlash, qachon aldab o'tishdan foydalanishni (3-4 ta raqibni aldab o'tish uchun ham) va to'pni sherigiga oshirishni yoki raqib darvozasiga urishni bilish muhim.

DARVOZAGA ZARBA BERISH

Barcha taktik harakatlar oxirgi daqiqada darvozaga hal qiluvchi zarba berishga qaratilgan. Barcha masofalardan, turli pozitsiyalarda va barcha mumkin bo'lgan usullarda to'p urishni yaxshi bilish juda muhim. Ba'zida 25-30 metr dan berilgan kuchli, ba'zida – kuchsiz, ammo ayyorona aylantirib berilgan zarba eng yaxshi qaror bo'ladi. Gohida zarbaga bor kuchni sarflash talab etilmaydi, faqatgina darvozabon ustidan engilgina to'pni oshirib yuborish kifoya. Aldashlar (fintlar) bilan zarbalarni mohirona birlashtirishni bilish lozim.

Hujumchi darvozaga zarba berishga tayyorgarlik ko'rayotgan vaqtda, o'zining maqsadini imkoni boricha maskirovka qilishi (niqoblashi) lozim. Hujumchining darvozaga zarba berish maqsadi ayon bo'lsa, zarba berishdan avval darvozabonni aldashga – xuddi qarama-qarshi tarafga zarba berayotgandek ko'rsatib, aldamchi harakat qilishi kerak.

Zarba berilayotgan yo'nalishda turgan futbolchi, to'psiz bo'lsa ham, hamma vaqt darvozaga zarba berishga tayyor turishi lozim: kutilmaganda to'p unga uzatilishi, sheriklari tomonidan berilgan zarbadan so'ng to'p darvozabondan yoki himoyachidan qaytib uning oyoqlariga kelib tushishi, to'p ustunga tegib qaytishi mumkin. Shuning uchun ham futbolchi shunday vaziyatlarga tayyor turishi lozim. Agar o'yinchining oldida tanlash huquqi turgan bo'lsa: kutilmagan, ammo mo'ljalga olingan zarba yoki to'pni zarbaga tayyorlab olish (o'yin sharoiti shuni taqozo etsa) – ikkinchi variantni tanlash muhimroqdir. Lekin buni ortiqcha straxovkalarsiz, aql bilan amalga oshirish lozim.

Musobaqalarda ko'pincha raqib jamoalarning darvozabonlari o'yin manyovrini doimo o'rganish bilan futbolchi o'zi uchun bir qator noyob xulosalar chiqarishi mumkin. Bu bilan futbolchi qanday holatda oshirilgan to'plar – yuqoridan yoki pastdan, chap yoki o'ng burchakka yo'naltirilgan – darvozabon uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkinligini bilib oladi.

Ba'zilar darvozabonga yaqin masofadan berilgan zarbadan ko'ra, uzoq masofadan berilgan zarbani qaytarish oson deb o'ylaydi. Lekin bunday emas.

Uzoq masofadan berilgan zarba, to'p katta tezlik bilan uchishi sababli, har doim kuchli bo'ladi. Darvozabonlar ko'pincha to'pga tashlanishga kechikishadi, ulgurgan taqdirda ham to'pni ushlab qolishga imkoniyati bo'lmaydi. Bundan kelib chiqadiki, to'p bilan darvozani ishg'ol qilish mumkin. Bundan tashqari, uzoqdan beriladigan zarbaga uzoq tayyorgarlik ko'rish talab qilinmaydi, bu zarba maydonning o'yinchilar kam bo'lgan, tinch qismidan amalga oshiriladi. Demak, zarba berish pozitsiyasini yaratish uchun to'p uzatishlarga vaqt sarflamaydi. Shuningdek, zarba beruvchi va darvozabon orasida har doim o'yinchilar ko'p bo'ladi, shu sababli darvozabon to'pni ko'rmay qolishi va uni tutib qolishga ulgurmasligi ehtimoldan holi emas. Ko'pincha darvozabon, hujumchi yoki yarim himoyachi 20-25 metr masofadan to'p urishga jur'at etmaydi, deb o'ylaydi.

DARVOZABONNING O'YIN TAKTIKASI

Harakatlarga doimo tayyor turish – darvozabonning muvaffaqiyatli o'yini asosiy shartidir. Darvozabon darvozaga yo'naltirilgan zarbani qaytarishga har daqiqada tayyor turishi lozim. "Tayyorlik holati (stoyka)" – darvozabonga mustahkamlikni va bo'lishi mumkin bo'lgan tashlanish, to'pga otilish, sakrash uchun qulay holatni ta'minlashi zarur.

Darvozabonning asosiy o'yin texnikasi usuli – to'pni tutib olishdir. To'p qo'ldan sakrab chiqib ketmasligi uchun, darvozabon uni engil tutib qolishni bilishi zarur. Imkoni boricha qo'llardan tashqari ikkinchi to'siq (oyoqlar, qorin, ko'krak) ham bo'lishi lozim. Agar to'p erga tushayotgan bo'lsa, uni erda ortiqcha sakrashlariga yo'l qo'ymaslik zarur.

Agarda uchib kelayotgan to'pni tutib qolishga ishonch bo'lmasa, uni bir qo'lda yoki ikki qo'llab musht bilan urib yuborish yaxshiroq. Ba'zi hollarda yaqin masofadan kutilmaganda tepilgan to'pni oyoq bilan urib yuborish mumkin.

Darvozabon to'pni oyog'i bilan uzoqqa va aniq urib yuborishni bilishi shart. Agar tepilgan to'p sherigiga etib borishiga ishonch bo'lmasa, uni maydonga qo'li bilan tashlab berish lozim.

Darvozabon doimo darvozaning qaysi joyida turganini nazorat qilishi, darvozaning katta qismini himoya qiluvchi pozitsiyani egallashi, raqiblar uchun darvozaga "hujum burchagi"ni qisqartirishi lozim hamda darvozaning eng zaif joyi – uzoq burchagi ekanini unutmasligi zarur.

Darvozabonning vazifalariga himoyachilar o'yinini boshqarish ham kiradi.

HIMYOYACHINING O'YIN TAKTIKASI

Himoyachi eng avvalo raqib jamoasining o'z ta'qibidagi va boshqa hujumchilarining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab olishi zarur. Agar raqib tezkor bo'lsa, o'zining orqasidan hujumchiga tezkor kenglikni qoldirib, maydon o'rtasiga ketish mumkin emas. Agar hujumchi himoyachini o'zining ketidan ergashtirishga harakat qilayotgan bo'lsa, buni u nima uchun qilayotganini aniqlash lozim. Maydonning bo'shagan joyiga uning qaysidir sherigi joylashayotgan bo'lishi mumkin. Himoyachi o'zining barcha joy almashtirishlarini mudofaadagi sheriklari bilan kelishishi lozim.

Himoyachi har doim o'yinda e'tiborli bo'lishi, o'zining asosiy vazifasi – darvozani mudofaa qilishni unutmasligi kerak.

Eng yaxshisi, raqibga, u to'pni qabul qilayotganida va uni o'ziga bo'ysundirishga hali ulgurmaganida, driblingda – to'pni juda uzoqqa qo'yib yuborganda va nazoratidan chiqarganda hujum qilish lozim.

Agar raqib himoyachiga hujum qilayotgan bo'lsa va u to'pni maydondagi sherigiga uzatishga imkoni bo'lmasa, yaxshisi to'pni darvoza yoniga dumalatib, darvozabonga uzatish ma'qul. Agar yo'lda raqib bo'lsa, darvoza yo'nalishida turgan sherigiga to'pni oshirish mumkin emas. Bunday vaziyatda raqib to'pni ushlab qolib, darvozaga hujum qilishi mumkin. Agar to'pni sherigiga uzatishga hech qanday imkoni bo'lmasa, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborish mumkin.

To'pni mudofaadagi sherigi qabul qilayotgan bo'lsa, shunday pozitsiyani egallash lozimki, sherigi xato qilgan taqdirda, uni to'g'rilash mumkin bo'lsin.

Agar himoyachi mudofaadagi vazifalarni oson bajarib, hujumga kirishishning imkoniyati mavjud bo'lsa, buni amalga oshirish mumkin. Lekin himoyachi hujumning oxirgi hal qiluvchi daqiqalarida to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirishi mumkin emas, bunda xatoga yo'l qo'yilishi va bu raqibning qarshi hujumiga olib kelishi mumkin. Eng yaxshisi, hujumni darvozaga zarba berish yoki qanotdan darvoza tomon to'p oshirish bilan yakunlash ma'qul.

Himoyachi darvozaabonga quloq tutishi va uning ko'rsatmalarini so'zsiz bajarishi shart.

YARIM HIMOYACHINING O'YIN TAKTIKASI

Yarim himoyachi maydon o'rtasining egasi bo'lishga intilishi, shu qanotda o'ynayotgan raqib jamoasining yarim himoyachisidan maydonning mana shu qismini yutib olishga harakat qilishi zarur.

Yarim himoyachining vazifalariga – hujumda o'ynash va raqib jamoasi darvozasiga hujum qilishda ishtirok etish ham kiradi. U universal o'yinchi – himoyachi hamda hujumchi qobiliyatlarini o'zida birlashtirishi lozim. Mohir yarim himoyachi doimo harakatda bo'ladi. Tezkor chidamlilik – yarim himoyachining asosiy sifatidir.

Yarim himoyachi o'yinda mudofaada o'zining himoyachilari oldidagi hududni (zona) nazorat qilishi lozim. Raqib hujumni kuchaytirayotgan vaqtda, o'zining yarim himoyachilari bo'lishi mumkin bo'lgan hujumchilar qanotini nazorat qilishi, raqib hujumda faol ishtirok etishiga halaqit berishi kerak. Agar jamoasining bitta himoyachisi aldab o'tilgan bo'lsa, himoya chizig'idagi hududni egallab, kuchlarni tenglashtirish kerak.

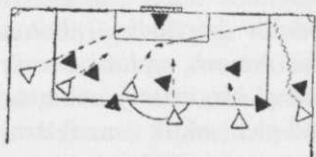
Yarim himoyachi hujumda to'pni egallagach, uni yaxshiroq pozitsiyada turgan sherigiga tez va aniq uzatib berishi lozim. To'pni o'z jamoasi hujumchilari egallagan bo'lsa, yarim himoyachi ulardan 15-20 metr orqada harakatlanishi kerak. Bu hujum uzilib qolgan vaziyatda to'pni ilib ketish uchun zarur. Agar to'p zarba uchun tayyor bo'lsa, raqib darvozasiga hujum qilish mumkin.

Yarim himoyachining doimiy vazifalari: maydon o'rtasida autda to'pni tashlab berish, maydonning raqib qismi tomonida jarima va

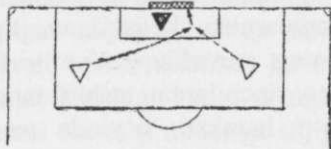
erkin zarbalarni urish, raqib darvozasi yonidagi burchak zarbalarida o'z hujumchilari mudofaasini mustahkamlash.

HUJUMCHINING O'YIN TAKTIKASI

Hujumchi o'z ta'qibchisini yakka holda engib o'tishni bilishi zarur. Faqatgina to'pni uzatish bilan muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Sheriklari yopiq bo'lganda yoki sheriklarning pozitsiyasini baholashga vaqt etarli bo'lmasa, raqib darvozasi yonida son jihatdan ustunlikni hosil qilish uchun aldab o'tish juda muhim.



79-rasm.



80-rasm.

Boshlang'ich tezligi kam bo'lgan himoyachini to'p bilan keskin o'tilib chiqish bilan engib o'tish mumkin. Agar himoyachi o'z darvozasi yaqinida turgan bo'lsa, sherik yordamida "devor"ni o'ynab, uni engib o'tish mumkin.

Hujumchi hamma vaqt darvozaga zarba berishga tayyor turishi lozim. Ko'pincha, himoyachilar darvozabon uchun maydon ko'rinishini yopib qo'yadilar va u har doim ham zarbani ko'ra olmaydi. Bunday vaziyatda darvozaga zarba berish qulay. Ortiqcha to'p oshirish – ko'p xatoliklarni keltirib chiqaradi. Darvozaning eng zaif joyi – uzoq burchagi hisoblanadi. Jarima maydonida o'yinchilar to'plangan vaqtda oyoq uchida zarba berishdan foydalanish mumkin. Bunday zarba o'zining kutilmaganligi va kuchliligi bilan samarali va katta tayyorgarlik talab qilmaydi.

Darvoza chizig'iga to'p bilan kirish ham samarali hisoblanadi. U erdan jarima maydoniga diagonal bo'yicha orqaga yugurayotgan sherigiga to'pni oshirib berish mumkin. Bunday to'p oshirish darvozabon va himoyachilar uchun samarasizdir (79-rasm).

Raqib darvozasiga qarama-qarshi kanotdan hujum uyushtirilayotganda darvoza ustuni yaqinidagi pozitsiyaga chiqish kerak ("ustunni qulflash"). Zarbadan so'ng to'p darvoza yonidan o'tib ketsa, uni to'r tomonga yo'naltirib yuborish mumkin (80-rasm).

Hujumchining usul va harakatlari qancha turli bo'lsa, himoya-chiga shuncha qiyin bo'ladi.

JAMOAVIY O'YIN TAKTIKASI

Futbol – bu jamoaviy harakatlar, jamoaning alohida zvenolarini tashkil etuvchi ikkita, uchta va undan ortiq o'yinchilar ishtirokidagi taktik kombinatsiyalardan iborat o'yindir.

Zvenolarning kelishilgan, aniq, ishonchli harakati – butun jamoaning muvaffaqiyatli o'yini garovidir. Ammo, tarkibi texnik kuchli o'yinchilardan tashkil topgan zvenodagi birgina o'yinchining noto'g'ri harakati, o'yinda paydo bo'ladigan taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga halaqit beradi, bu esa, tabiiyki, jamoaning o'yinida o'z aksini topadi.

Futbolchilarning bir-birini a'lo darajada tushunib harakat qilishi, o'yinda "sheriklik hissi"ni yaratishga yordam beradi.

Bir-birini bunday tushunishga o'z-o'zidan erishish qiyin. Buning uchun sheriklar bir-birlarining odat va alohida xususiyatlarini bilishlari shart. Ba'zilar oyoqqa tashlangan to'pni, boshqasi yo'nalishdagi to'pni qabul qilishni yoqtirsa, yana biri bosh bilan yaxshi o'ynaydi, boshqa biri to'pni erdan uzatishni ma'qul ko'radi. Sheriklar o'yinining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish taktik mashg'ulotning (trenirovka) asosiy qismini tashkil qiladi. Har doim o'zaro suhbatlashish, birgalikda o'tkazilgan o'yinlarni muhokama qilish, bo'lajak o'yindagi raqibning har bir harakatlarini nozik tomonlarini topgan holda batafsil muhokama qilib, musobaqaga tayyorgarlik ko'rishgina "sheriklik hissi"ni egallashga yordam beradi.

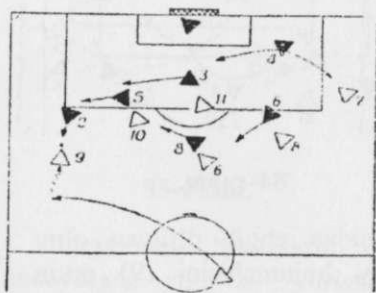
Zvenolarning taktikasi – o'yin davomida taktik kombinatsiyada mujassamlanadigan harakatlardan tashkil topadi. Futbolda kombinatsiya – bu aniq bir maqsadga erishish uchun bir qancha to'p uzatishlarning ketma-ket amalga oshirilishi hisoblanadi.

MUDOFAADA JAMOAVIY O'YIN TAKTIKASI

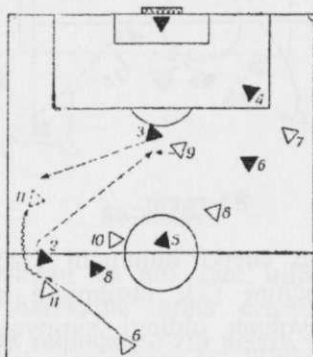
To'p uzatish bilan bog'liq kombinatsiyani sizning jamoangiz to'pni egallagan vaqtda amalga oshirish mumkin bo'ladi.

To'pni raqib jamoasi egallagan vaziyatda, jamoaviy o'yin taktikasi —darvozaga olib boradigan barcha yo'llarni ishonchli to'suvchi va to'pni raqibdan olib qo'yishga sharoit yaratuvchi mudofaadagi jamoa o'yinchilarining aniq joylashuvidan iborat.

Mudofaada jamoaviy o'yin to'psiz, lekin to'p uzatilishi mumkin bo'lgan o'yinchini himoyalashga asoslangan. Mudofaadagi bir o'yinchi to'pni olib qo'yish uchun to'p egallagan o'yinchiga qarshi chiqadi, boshqalari esa raqib oldida shunday pozitsiyani egallashadi, raqib tomonga yo'naltirilgan to'pni ushlab qolish yoki oshirilgan to'pga raqib egalik qilgan taqdirda, ularga darhol darvoza tomonga harakatlanishga halaqit berish mumkin bo'lsin. Bunday vaziyatda mudofaadagilar maydonning butun kengligi bo'ylab har xil joylashishadi, bir nechtasi esa to'p tomonga siljiydi (81-rasm). Mudofaadagi o'yinchi to'pdan qancha uzoq joyda turgan bo'lsa, o'z ta'qibchisidan shunda katta oraliqda bo'ladi va shu bilan birga, sheriklari muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ygan holatda ularga yordamga kelish uchun, o'z darvozasi tomon siljiydi (diagonal bo'yicha joylashadi).



81-rasm.

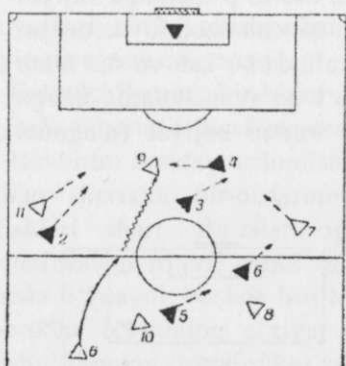


82-rasm.

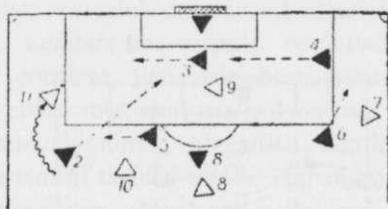
82-rasmda mudofaadagilarning, ulardan bittasi engib o'tilganda (2), o'zaro bajaradigan harakatlari ko'rsatilgan. U to'p bilan undan uzoqlashgan raqibni (11) ta'qib qilishi shart emas, chunki qolib ketgan o'yinchi baribir darvoza yo'nalishini to'sa olmaydi. Buni diagonal bo'yicha o'z darvozasiga yaqin pozitsiyani egallagan mudofaadagi yaqin sherigi (3) bajaradi. Bu vaqtda yorib o'tilgan himoyachi (2) tezda himoyachi (3) tark etgan hujumchini (9) ta'qib qilishga o'tishi kerak.

Raqib markazga yorib kirgan bo'lsa (83-rasm), markaziy himoyachini **ikkinchi oldingi himoyachi** yoki **chetki** himoyachi (4) straxovka qilishi mumkin. Bunday sharoitda markaziy himoyachi (3) chetki himoyachi (4) tark etgan hujumchini (7) ta'qib qilishga o'tishi zarur.

Raqib qanotdan yorib o'tganda, himoyachilarning bir-birini straxovka qilishning qiyinroq tizimi 84-rasmda ko'rsatilgan.



83-rasm.



84-rasm.

Chap chetki hujumchi (11) tomonidan engib o'tilgan o'ng himoyachini (2), raqibning markaziy hujumchisini (9) erkin qoldirayotgan oldingi himoyachi (3) straxovka qiladi. Oldingi himoyachini (3) raqibning erkin qolgan markaziy hujumchini (9) ta'qibga olgan chap himoyachi (4) straxovka qiladi. Raqibning o'ng chetki hujumchisini (7) chap yarim himoyachi (6) ta'qibga

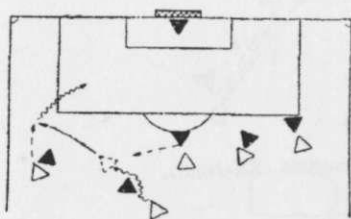
oladi. Mudofaadagilarning **ikkinchi oldingi himoyachisi** (5) chap chetki hujumchining (11) amalga oshirishi mumkin bo'lgan to'p uzatishiga halaqit bergan holda, hujumdagilarning ikkinchi markaziy hujumchisi (10) harakatlarini kuzatishni davom ettiradi, mudofaadagilarning o'ng yarim himoyachisi (8) hujumdagilarning yarim himoyachisi (8) harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Endi o'ng himoyachi (2) eng zaif joyda mudofaani kuchaytirish uchun jarima maydonining markaziga joylashadi.

HUJUMDA JAMOAVIY O'YIN TAKTIKASI

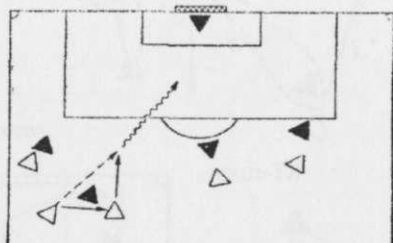
Sizning jamoangiz to'pga egalik qilganda, raqib darvozasi oldiga yaqinlashish uchun, to'pni ketma-ket uzatishlarga asoslangan hujum kombinatsiyalari amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbolda hujum darvoza-bonndan boshlanadi. Darvoza-bonning o'z vaqtida va aniq tashlab bergan to'pi, ko'pincha, keyinchalik golga olib keluvchi kombinatsiyaning birinchi bosqichi bo'ladi.

Maydonning turli qismlarida hujumchilarning kutilmaganda paydo bo'lishi – barcha hujum kombinatsiyasi asosi hisoblanadi.



85-rasm.

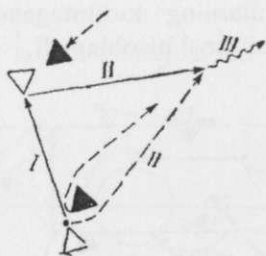


86-rasm.

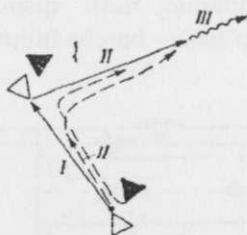
Bunga raqib himoyasini chalg'itadigan va uni xato qilishga undaydigan yolg'on "yurishlar" – harakatlar bilan erishiladi. Boshqacha yo'l – "yurishlar" tezligida raqibdan o'zib ketish. O'z arsenalida mana shu ikki muhim taktik vositalar – chalg'ituvchi harakatlarni qo'llashni bilish hamda raqibdan o'zib ketuvchi tezlikda hujum qilish yuqori natijalarga olib keladi.

Oddiyroq kombinatsiyalarda ikkita futbolchi ishtirok etadi. Eng oddiy kombinatsiya – bo'sh joyga sherikka to'pni uzatib berish. Yanada keskin uzatish, ko'pincha diagonal bo'ylab raqib orqasidan yo'naltirilgan bo'ladi (85-rasm).

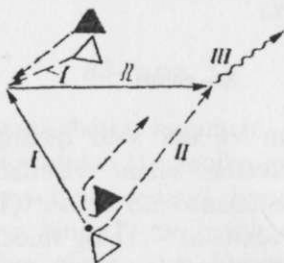
Oddiy, ammo shu bilan birga, samarali hujum kombinatsiyalaridan biri – “devor o'yini” hisoblanadi (86-rasm). Kombinatsiya ikkitagina to'p uzatishdan iborat. Yo'lida raqib turgan futbolchi yaqinida turgan sherigiga (ko'pincha yonidagiga) to'pni oshirib beradi va raqib orqasiga o'tib, sherigi bir tepishdayoq qaytarib uzatib bergan to'pni qabul qilib oladi. To'p devorga urilgandek sherigidan urilib sakrab, kombinatsiyani boshlab bergan, lekin yangi joyga chiqqan o'yinchiga etib boradi. “Devor o'yini” ko'rinishidan oddiy, lekin uni bajarayotgan o'yinchilardan nozik taktik sezish qobiliyatini talab qiladi. To'pni sherigiga shunday uzatib berish kerakki, bunda o'yinchi qulay pozitsiyaga chiqishga ulgurishi, javob to'pini uzatishga kechikmasligi, shu bilan birga, pozitsiyani vaqtidan ilgari egallab olmasligi lozim.



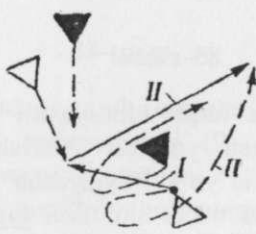
87-rasm.



88-rasm.

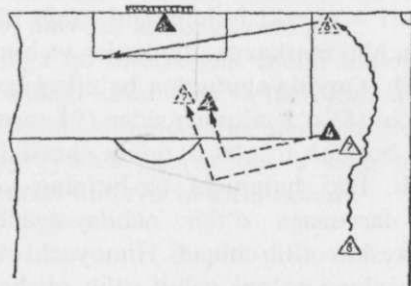


89-rasm.

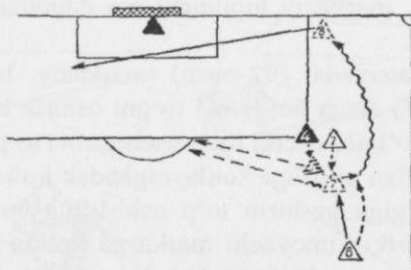


90-rasm.

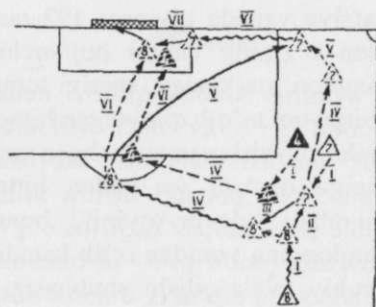
“Devor o‘yini” ni maydonning istalgan qismida muvaffaqiyatli bajarish mumkin. Futbolda keng tarqalgan bu kombinatsiyaning ko‘p variantlari mavjud. Shulardan ba’zilari 87, 88, 89, 90-rasmlarda ko‘rsatilgan.



91-rasm.



92-rasm.



93-rasm.

“Devor o‘yini” – ikki futbolchi ishtirokidagi eng qisqa ikki yurishli kombinatsiya hisoblanadi. Ikki futbolchi ishtirokida bajariladigan boshqa, yanada qiyinroq, ko‘p yurishli kombinatsiyalar ham mavjud.

Ikki futbolchi ishtirokida bajariladigan juda ko‘p kombinatsiyalarni qanotda qo‘llash mumkin. Ular asosida chalg‘ituvchi harakatlar tamoyillari – **chetki** hujumchini raqib himoyachisidan “qutqarish”, himoyachini markazga olib ketish va himoyalannagan qanotga hujum qilish. Quyida shulardan ba’zilari ko‘rsatilgan.

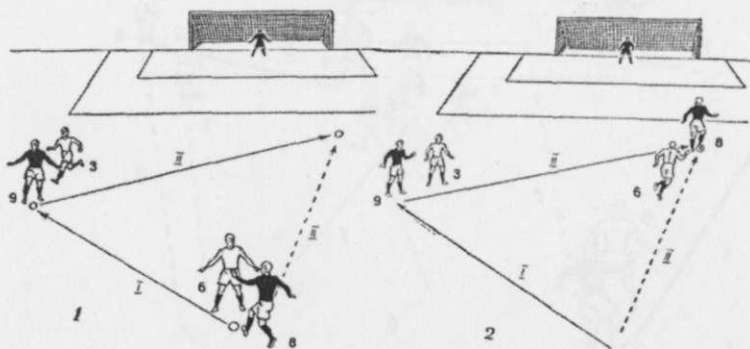
Markaziy hujumchi (8) o‘z ta’qibchisidan (91-rasm) ajralib, to‘p bilan maydon cheti bo‘ylab to‘g‘ri o‘zining chetki hujumchisi (7) tomon harakatlanadi. Ikki hujumchi bir-birining yonida bo‘lgan vaqtda chetdagisi darvozaga o‘tkir ochilayotgandek harakatni ko‘rsatib, markazga keskin otilib chiqadi. Himoyachi (4), darvozaning xavfli hududida oshirilgan to‘pni qabul qilib olishga urinayotgan o‘zi ta’qib qilayotgan o‘yinchiga halaqit berishga harakat qilib, uning ortidan ketadi, markaziy hujumchi esa qanotdagi bo‘shagan hududga kirib boradi.

Ikkinchi kombinatsiyada (92-rasm) markaziy hujumchi (8) chetki hujumchiga (7) qisqa bo‘ylama to‘pni oshirib beradi. U esa, aldamchi harakatni qo‘llab, chetki himoyachiga (4) to‘p bilan jarima maydonining markaziga siljishni xohlayotgandek ko‘rsatadi, ammo buning o‘rniga sherigiga yashirin to‘p oshirishni amalga oshiradi (“devor o‘yini”). Chetki himoyachi markazga keskin otilib chiqib, o‘ziining orqasidan himoyachini olib ketadi, markaziy hujumchi esa to‘p bilan bo‘shagan qanotga harakatlanadi.

Boshqa bir kombinatsiya yanada qiyinroq (93-rasm). Markaziy hujumchi (8) to‘p bilan o‘zining chetki hujumchisi (7) tomon harakatlanadi. U esa maydon markaziga, sherigi tomonga ochiladi. Chetki hujumchi bilan birga uni ta’qib qilayotgan himoyachi (4) ham harakatlanadi. Hujumchilar bir-biriga yaqinlashgan vaqtda, markaziy hujumchi to‘pni sherigiga uzatadi va undan bitta tepishdayoq oshirilgan javob to‘pini oladi (“devor o‘yini”), bunday oshirilgan to‘p himoyachining shundoqqina yonidan o‘tib ketadi. Bunday to‘p oshirish himoyachiga ruhiy ta’sir qilishi shubhasiz: u o‘zi ta’qib qilayotgan o‘yinchisini (7) tashlab, to‘p bilan maydon markaziga, jarima maydoni chizig‘i tomon keskin harakatlanayotgan to‘pni

qabul qilib olgan o'yinchini (8) ta'qib qilishni boshlaydi. Bu vaqtda chetki hujumchi bo'shagan qanotga ketadi. Mudofaadagilar to'pni egallagan hujumchidan jarima maydonida yangi kombinatsiyani yoki darvozaga zarba yo'llashini kutishadi, u esa kutilmaganda chap oyog'i bilan ochiq turgan o'ngdagi chetki o'yinchiga to'p uzatishni amalga oshiradi, o'zi esa, qanotdan darvoza tomonga to'p oshirilishini kutib, darvoza tomonga ochiladi.

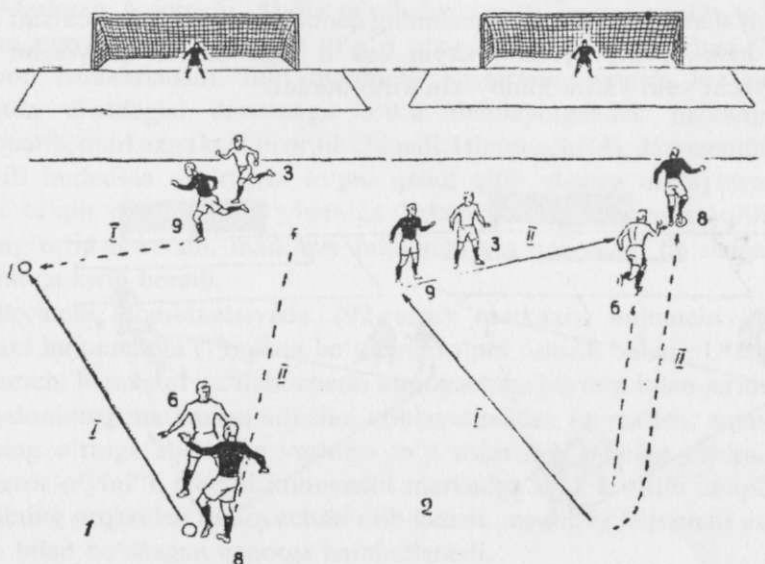
Qanotda hujumga qo'shilayotgan chetki himoyachi yoki yarim himoyachi ishtirokidagi kombinatsiya ham juda qiziqarli. Bu kombinatsiyalarning asosida hujumchining qanotdan raqib himoyachisini chalg'itish prinsipi yotadi, keyin esa u erga hujum qilayotgan himoyachi yoki yarim himoyachi kirib boradi.



94-rasm.

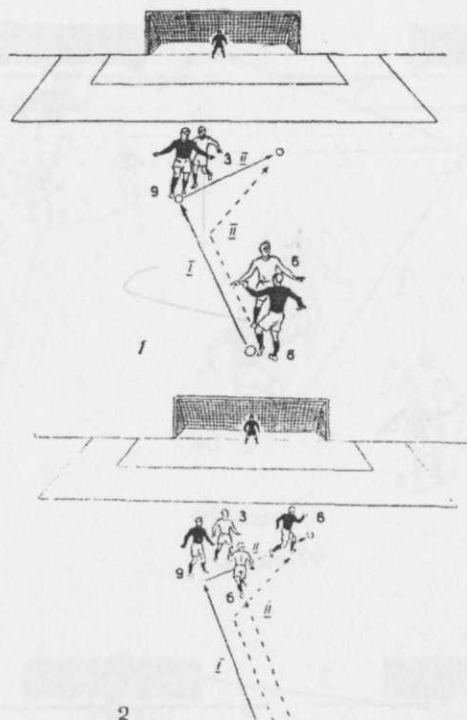
1966 yilgi Jahon chempionatida Angliya terma jamoasining o'ng chetki hujumchisi Boll va o'ng himoyachisi Koen juda qiziqarli kombinatsiyani namoyish etishgan. To'pga uning jamoasi himoyachilari egalik qilishi bilanoq, Boll o'z maydoni tomonga ketgan va unga to'p oshirilgan vaqtda ham, oldinga harakatlanishga shoshilmay, o'z jamoadoshi – o'ng himoyachi Koenning harakatlarini kuzatgan. Bu vaqtda Koen o'zi ta'qib etayotgan o'yinchini qoldirib, o'ngroqqa, chetki chiziqdagi Bollga “moslashib”, qo'rqmay oldinga harakatlangan. Shundan so'ng Boll – Koen “dueti” (juftligi) raqibning

chap himoyachisi tomon oldinga harakatni boshlagan. Himoyachiga yaqinlashgan vaqtda, Boll to'p bilan markazga siljishni boshlagan. Tabiiyki, o'z himoyasidagi o'yinchini himoya qilishga harakat qilayotgan raqib chap himoyachisi ham o'sha tomonga ketadi. Himoyachini shu tariqa chalg'itib va sherigi uchun qanotda hududni bo'shatgan Boll, hech kechiktirmay Koenga to'pni oshiradi, u esa, o'z navbatida, chetki chiziq bo'ylab burchak qanotgacha shiddat bilan otilib chiqib, to'pni darvoza tomon yo'llagan.



95-rasm.

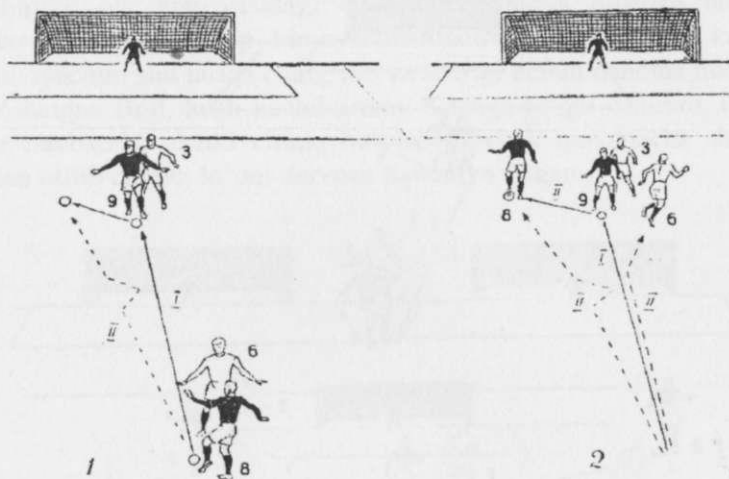
1966 yilgi Jahon chempionatining ikkinchi o'rin sovrindorlari – Germaniya futbolchilari hujumining o'ng qanotiga ko'pincha yarim himoyachi Xaller qo'shilgan. G'arbiy germaniyalik futbolchilar hujumlari boshida, maydonning o'zlariga tegishli bo'lgan qismida doimo Xalle bo'lardi, bunday vaziyatlarda raqib o'yinchilarini ko'proq shu tomonga jalb qilish uchun, to'p uchun kurash maydonning chap tomonida boshlanar edi.



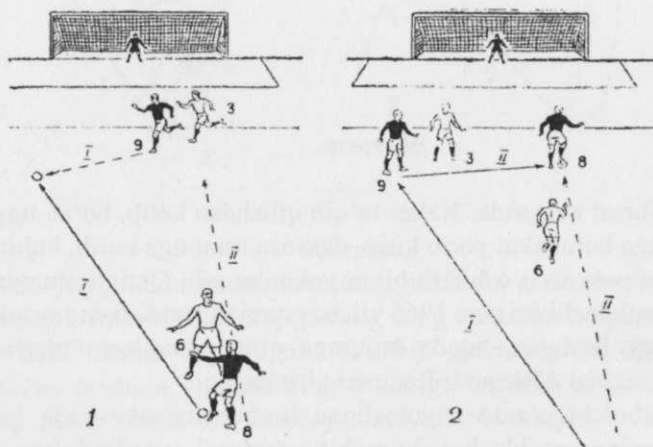
96-rasm.

Qulay fursat kelganda, Xaller ta'qib qilishdan ketib, bo'sh turgan o'ng qanotga burchakni yorib kirib, darvoza tomonga borib, hujumni zarba bilan yoki to'p oshirish bilan yakunlar edi. Qizig'i shundaki, Moskva torpedochilari ham 1966 yil mavsumida xuddi shunday taktik harakatni qo'llashgan, bunda hujumga o'ng qanotdan o'zlarining o'ng himoyachisi Aleksandr Lenevni kiritishgan.

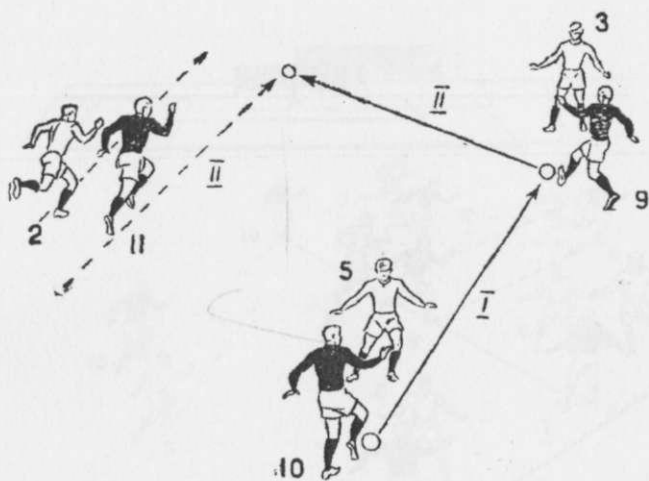
Ikki futbolchi o'zaro o'ynaydigan kombinatsiyalar juda ko'p. Lekin ularning asosida har doim bitta tamoyil yotadi: to'pni o'z vaqtida oshirish, o'z vaqtida ochilish, sherigi uchun qulay pozitsiyani yaratib berish (94, 95, 96, 97, 98-rasmlar).



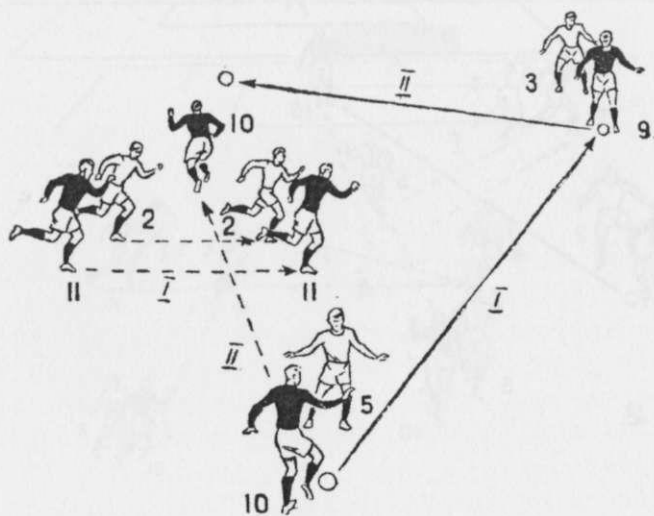
97-rasm.



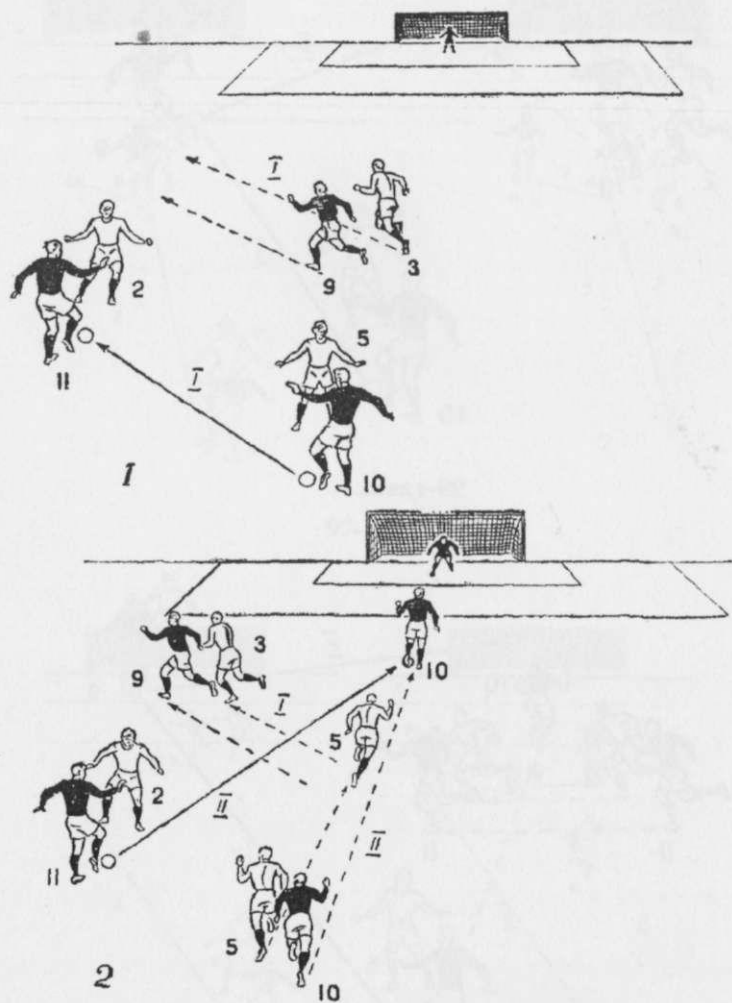
98-rasm.



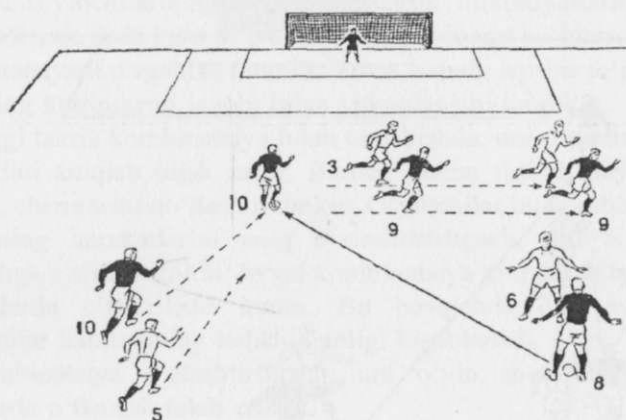
99-rasm.



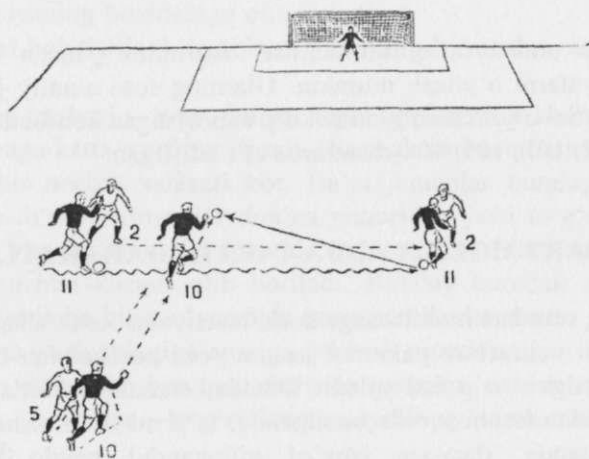
100-rasm.



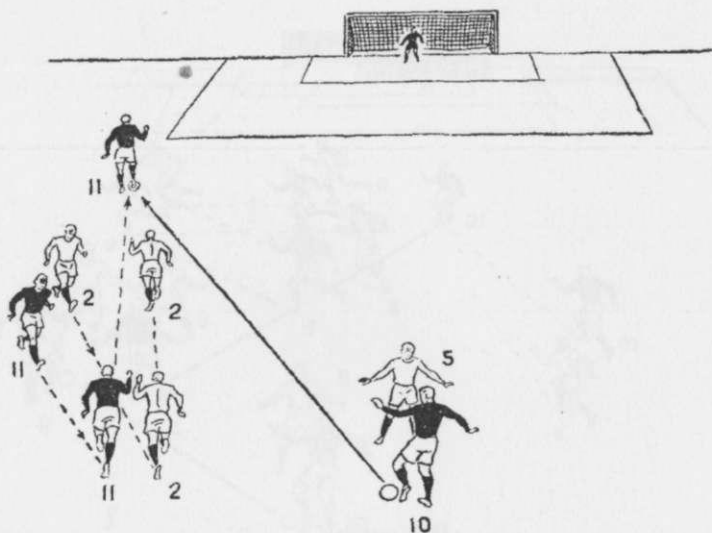
101-rasm.



102-rasm.



103-rasm.



104-rasm.

Uchta va undan ortiq futbolchilar ishtirokida yanada ko'proq kombinatsiyalarni o'ynash mumkin. Ularning soni amaliy jihatdan behisob. Futbol o'yini amaliyotida ko'p uchraydigan kombinatsiyalar 99, 100, 101, 102, 103, 104-rasmlarda aks ettirilgan.

STANDART HOLATLARDA TAKTIK HARAKATLAR

Futbolda standart holatlardagi kombinatsiyalar katta ahamiyatga ega. Baʼzida uchrashuv yakunini jarima yoki burchakdan berilgan zarbadan urilgan toʻp hal qiladi. Odatda, standart holatlar oʻyin toʻxtatilganidan keyin (qoida buzilganda, toʻp maydon tashqarisiga chiqib ketganda, darvoza ishgʻol qilinganda) paydo boʻladi. Boshlangʻich, burchak, jarima, erkin zarba, darvoza yonidan berilgan zarba, yon chiziqdan toʻp tashlash shular tarkibiga kiradi. Oʻyinda bunday holatlar tez-tez uchrab turadi.

Kombinatsiyalarni tanlayotganda, raqib o'yini tizimi va taktikasi, raqib o'yinchilarining individual xususiyatlari, shuningdek, o'z jamoasi o'yinchilarining texnik va taktik imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak. Juda ko'p to'p oshirishlardan iborat bo'lgan murakkab kombinatsiyani o'rganish mumkin emas, sababi har bir to'p oshirish raqibning kutilmagan javobi bilan yakunlanishi mumkin.

Yangi taktik kombinatsiya bilan tanishishda, uni o'yinda qo'llash maqsadini aniqlab olish zarur. Buning uchun futbol maydonining maketi, chizmasini qo'llash mumkin. O'yinchilar bu kombinatsiyada o'zlarining harakatlarini aniq o'zlashtirishgach, uni amaliyotda bajarishga o'tish mumkin. Avval kombinatsiya murakkab bo'lmagan sharoitlarda o'tkazilishi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi – o'yinchilar harakatining kelishilganligi hisoblanadi.

Kombinatsiya o'zlashtirilgach, uni o'yin sharoitlariga yaqin holatlarda o'tkazish talab etiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiya, o'yin vaziyatlariga bog'liq ravishda ijodiy qo'llanilsagina, yuqori yutuqlarga erishiladi. Raqib, hujum qilayotgan jamoaning maqsadini anglamasligi uchun, barcha harakatlar o'z vaqtida va to'satdan bajarilishi lozim, sababi, har qanday kechikishlar, harakatlardagi bir-birini tushunmaslik kombinatsiyaning buzilishiga olib keladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalarning bir necha variantlarini keltiramiz.

Burchak zarbasi – agar jamoa unga tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, darvozaga katta xavf tug'diradi. Burchak zarbasini amalga oshirishning bir nechta varianti bor. Ba'zi jamoalar bunday zarbani bajarishda to'pni jarima maydoniga yuqoridan yoki to'g'ri oshirib beradilar. Maydonning shu qismida hujumchi va himoyachi o'rtasida to'p uchun kurash olib boriladi. Bunday burchak zarbasini, hujumchilar bosh bilan o'ynashda himoyachilardan ustun jihatlariga ega bo'lgan vaziyatdagina amalga oshirish mumkin.

Boshqa jamoalar burchak zarbasini amalga oshirishda to'pni darvozaga to'g'ridan -to'g'ri burama yoki aylanma zarba bilan yo'llashadi.

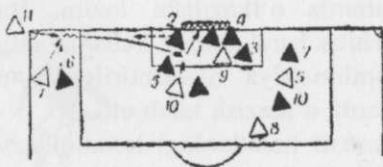
Ko'pincha burchak zarbasini amalga oshirayotgan o'yinchi sherigi bilan to'pni o'ynaydi.

Burchak zarbasini amalga oshirishda o'yinchilar orasidagi odat-

dagi masofa 105-rasmda ko'rsatilgan. Darvozabon, qoidaga ko'ra, darvozaning uzoq ustuni yonida (to'pga nisbatan) joylashadi. Darvozabonning bunday joylashuvi (pozitsiyani egallashi), zarbadan avval himoyani boshqarishga, zarbadan keyin esa to'pni tutib qolish uchun chiqishga imkon yaratadi. Burchak zarbası amalga oshirilmadan turib o'z pozitsiyasini tashlab ketish tavsiya etilmaydi. Davozabon to'p traektoriyasini aniqlagandan so'ng, to'pni qabul qilish uchun chiqishi mumkin. Himoyachilardan biri darvozaning old to'sini oldida turadi. Ushbu himoyachi darvozabon uning harakatlariga tayanishini esda tutishi lozimki.



105-rasm.



106-rasm.

Agar darvozabon oldinga chiqib, yuqoridan kelayotgan to'p uchun kurashsa, himoyachi darvozada qolib, darvozabon o'rnida harakat qilishga tayyor turishi lozim. Chetdan uzatilgan to'p zaif bo'lsa, himoyachi raqibdan o'tib, to'pni egallash uchun darvoza burchagini tark etishi mumkin. Mudofaadagi jamoa o'yinchilari shunday joylashishi kerakki, hujumchilarning darvoza tomonga harakatlarini to'sishga va ular tomonga borayotgan to'pni ushlab qolishga imkoniyatlari bo'lsin.

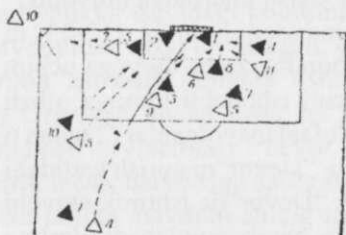
Hujumdagi jamoa o'yinchilarining taktik harakatlari – joy almashuvlari, himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarini chalg'itishga va natijada darvozaga yakuniy zarba berishga yo'naltirilgan. Mashg'ulot (trenirovka) jarayonida har bir jamoa burchak zarbasini amalga oshirishdagi ikki-uchta kombinatsiyani o'zlashtirishi va o'yin sharoitiga qarab shu kombinatsiyalardan birini qo'llashi mumkin.

Burchak zarbasini bajarish vaqtidagi ba'zi kombinatsiyalarni tahlil qilamiz.

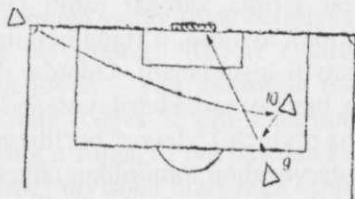
O'yinchi (11) burchak zarbasini bajarish uchun tayyorgarlik ko'radi. Uning sherigi (7) zarba berishdan avval chalg'ituvchi

harakatlarni (oldinga, tomonlarga, orqaga) bajaradi, so'ng keskin, payt poylab, darvoza chizig'i yonida **siltanib**, to'pni qabul qilib oladi. To'pni qabul qilib olgach, to'p bilan birga ozgina oldinga o'tadi, keyin esa orqaga birmuncha tisarilib, to'pni pastdan jarima maydoniga oshiradi. U oshirgan to'pni sherigi (10) qabul qilib oladi va darvozaga zarba yo'llaydi (106-rasm).

O'yinchi (10) burchak zarbasini bajarish uchun tayyorgarlik ko'radi. Hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari zarbadan oldin raqib darvozasi tomonga joylashishadi. O'yinchining (10) sherigi (7), xuddi undan to'pni qabul qilib olayotgandek u tomonga keskin harakatlanadi va bu harakati bilan raqibni (5) o'zini ketidan borishga undaydi. Hujumchilar (6,9,8) darvoza tomonga harakatlanib, orqalaridan raqiblarni (3,8,10) ergashtirishadi.



107-rasm.



108-rasm.

Bu bilan jarima maydoni burchagida joy ochilib, himoyachi (4) shu joy tomonga harakatlanadi. U erda pastdan oshirilgan to'pni qabul qilib olib, darvozaga zarba beradi (107-rasm).

Agar jamoada bo'yi baland yoki boshi bilan yaxshi o'ynaydigan o'yinchi bo'lsa, quyidagi kombinatsiyani bajarish mumkin: to'pni uzatayotgan o'yinchi to'pni sherigiga (10) yuqoridan oshirib beradi. Lekin u to'pni darvozaga yo'llamaydi, to'pni boshi bilan yugurib kelayotgan sherigiga (9) oshirib beradi, u esa, o'z navbatida, darvoza tomonga zarba beradi (108-rasm). Bunday kombinatsiyani 1966 yilda Portugaliya terma jamoasi muvaffaqiyatli qo'llagan. Bunday vaziyatlarda yuqoridan kelayotgan to'plarni qabul qilib olishda jamoa o'yinchisi Torresni bo'yining uzunligi katta ahamiyat kasb etgan. O'yindagi vaziyatga qarab, Torres boshi bilan to'pni darvozaga o'zi yo'llagan yoki sheriklariga oshirib bergan.

Burchak zarbasini bajarishning quyidagi varianti juda keng tarqalgan: o'yinchi, to'pni burchak sektoridan yonidagi sherigiga uzatadi, o'zi esa jarima maydonining burchagiga yuguradi, to'pni sherigidan qayta qabul qilib olib, keyingi harakatlarni amalga oshiradi.

Jarima yoki erkin zarbani amalga oshirishda, hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarining barcha harakatlari, oxir-oqibatda, raqib darvozasiga yakunlovchi zarbani yo'llashga qaratilgan.

Jarima zarbasida, maydonning raqibga tegishli qismida, raqiblar hujumchilarga yaqinroq joylashib, tezda to'g'ri pozitsiyani egallab olishga harakat qilishadi. Shuning uchun, agar jamoa jarima zarbasini amalga oshirish huquqini qo'lga kiritisa, uni tez bajarish muhim hisoblanadi.

O'z maydoni hududida amalga oshirilgan jarima zarbasini, oldinga tez harakatlanib, qisqa uzatishlar bilan o'ynash maqsadga muvofiq.

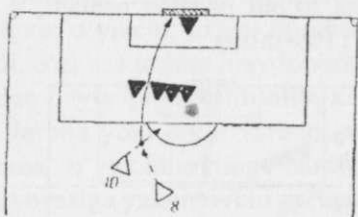
Agar jarima zarbasi raqib jarima maydoni yonida (17-25 m oralig'ida), ayniqsa, o'rtada belgilansa, bunday zarba darvoza uchun juda xavfli hisoblanadi. Odatda, darvozani ishonchli himoya qilish uchun, bunday zarba berilayotganda mudofaalanayotganlar (2 tadan 6 tagacha o'yinchi) "devor" bo'lib turishadi. "Devor"ni qurish haqidagi qaror darvozabon tomonidan chiqariladi. "Devor"da ishtirok etuvchi o'yinchilar soni zarba beriladigan joyga qarab aniqlanadi. Jarima zarbasi maydonning yon tomoniga yaqin va darvozaga uzoqda belgilangan bo'lsa, "devor"ga shuncha kam o'yinchi turadi.

Jamoa "devor"ni o'rnatib, o'z darvozasining yaqin burchagini to'g'ri beriladigan zarbadan himoya qiladi, darvozabon esa darvozaning uzoq burchagida joylashadi.

"Devor" bo'lganda to'g'ri burchakdan zarba berish qiyin, shuning uchun kombinatsiyani o'ynash maqsadga muvofiq. Bunday kombinatsiyalar joyni almashtirib yoki almashtirmasdan o'ynalishi, bitta sherikning chalg'ituvchi manyovrida qurilishi mumkin.

Erkin yoki jarima zarbasini o'ynashda qo'llaniladigan kombinatsiyalarga misollar keltiramiz.

Jamoa jarima zarbasini bajarish huquqini oldi. Himoyalalanuvchi jamoa "devor" quradi. Ikki o'yinchi (7 va 8) to'pdan 6-8 m uzoqlikda joylashadi. 7-o'yinchi to'pga tomon oldinroq harakatlanadi, uning orqasidan 8-o'yinchi ergashadi. 7-o'yinchi to'pning yonidan yugurib o'tib ketadi. 8-o'yinchi 9-o'yinchiga to'pni berib, o'zi yon tarafga



111-rasm.



112-rasm.

Jamoa yon chiziqdan uncha uzoq bo'lmagan joydan jarima zarbasini berish huquqini oldi. Himoyalalanayotgan jamoaning ikki o'yinchisi "devor" yasaydi. 5-o'yinchi, jarima maydoniga to'pni yuqoridan uzatishni o'rniga, orqada kelayotgan o'yinchiga (10) to'pni uzatadi, u esa, to'pni pastlatib kuch bilan darvoza yoniga oshiradi. Bu to'pga 11-o'yinchi chiqib, to'pni darvozaga yo'llaydi (111-rasm).

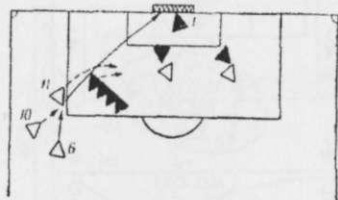
Quyidagi kombinatsiya ham ko'p qo'llaniladi. Jamoa yon chiziqdan uncha uzoq bo'lmagan joyda belgilangan jarima zarbasini bajarishga tayyorgarlik ko'ryapti. To'pning oldida o'yinchilar (10 va 6) joylashgan. Shartli signal bo'yicha 11-o'yinchi himoyachini jalb qilgan holda, "devor" orqasiga harakatlanadi, bo'shagan joyga 10-o'yinchi keladi va 6-o'yinchidan to'pni qabul qiladi. Darvozaning ochiq qolgan yaqin burchagiga zarba yo'naltiriladi (112-rasm).

O'yinga to'p kiritish huquqiga ega bo'lgan jamoa, birinchi daqiqalardan oq muvaffaqiyatga erishishga intilishi lozim. Biroq, bizning ko'p jamoalarimiz, u yoki bu kombinatsiyani rivojlantirishning aniq rejasiz to'p bilan sust o'yinni ma'qul ko'rishadi. Odatda, markaziy hujumchilardan biri ikkinchisiga to'pni oshiradi, u esa, to'pni qo'shni yarim himoyachiga uzatadi yoki aylanib o'tish hisobiga raqib darvozasi tomonga harakat qilishga intiladi. To'pni bunday birxillikda o'ynash shuncha ko'p uchraydiki, mudofaalanayotgan jamoa bunga ko'nikib koladi va hujum qilayotgan jamoaning kelgusi taktik harakatlarini oldindan aniqlash va ularni bartaraf etish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Biroq o'yinchilarning boshlang'ich zarbadagi yaxshi o'zlashtirilgan harakatlari, 3-5 to'p oshirishlardan keyin, raqib darvozasi yonida keskin vaziyatlarni yaratishi mumkin.

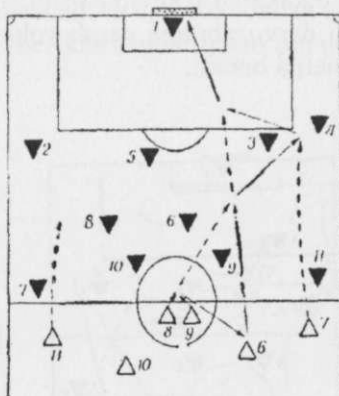
Bunday vaziyatda to'p uzatishning ikki turi qo'llaniladi: o'yinchiga va bo'sh qolgan joyga. Bo'sh qolgan joyga to'p uzatish qiyin va to'pni egallagan o'yinchidan yuqori mahoratni talab etadi.

Markaziy hujumchi (8) to'pni boshqa markaz hujumchisiga (9), u esa to'pni orqaga, yarim himoyachiga (6) uzatadi. Oxirgi o'yinchi to'pni biroz ushlab turib, o'rtacha kuch bilan to'pni pastdan bo'sh hududga, 9-o'yinchiga oshirib beradi. 9-o'yinchi to'pni qabul qilib olgach, 7-o'yinchiga oshiradi, o'zi esa uzatiladigan to'pni qabul qilib olishga chiqadi (114-rasm). Ushbu kombinatsiyaning muvaffaqiyatli chiqishi, har bir ishtirokchining, ayniqsa, oxirgi ikkitasining harakatlarni o'z vaqtida bajarishiga bog'liq.

Jamoa o'yinchilari boshlang'ich zarbadan avval 115-rasmda ko'rsatilgandek joylashadi. Markaziy hujumchi (9) to'pni 8-o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni orqaga, o'ng himoyachiga (2) oshirib beradi. Oxirgi o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va bir qancha vaqt uni o'zida ushlab turadi.



113-rasm.



114-rasm.

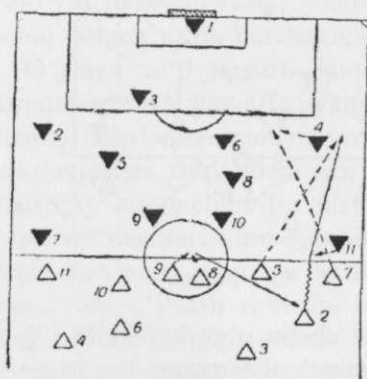
To'pga birinchi zarba berish vaqtida chetki o'ng hujumchi (7) maydon ichkarisiga, raqibning jarima maydoni tomonga tez harakatlanadi va bu bilan mudofaalanayotganlarning chap himoyachisi (4) diqqatini jalb qilib, uni o'zining ketidan olib ketadi. Mudofaadagi jamoaning chetki chap hujumchisi (11) to'pni egallagan o'ng himoyachiga (2) hujum qiladi. Shunday qilib, o'ng

yarim himoyachi (5) o'ng qanotda bo'shagan katta joy tomonga tezlik bilan harakatlanadi va himoyachi (2) unga oshirgan to'pni egallaydi. Qanotga kutilmagan chiqish, 5-o'yinchiga raqib jarima maydoniga bema'lol yaqinlashishga imkon yaratadi. Hujumning kelgusi muvaffaqiyati 5-o'yinchining harakatlari va hujumchilarning mohirona o'yinlariga bog'liq.

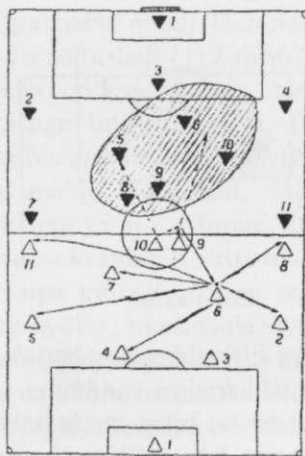
Birinchi zarbani o'ynashda variantlar juda ko'p. 116-rasmda birinchi zarbadagi to'p uzatishlarning mumkin bo'lgan yo'llari ko'rsatilgan.

Darvozadan zarba berishdagi kombinatsiyalar birinchi navbatda darvozabon va himoyachi o'rtasidagi to'p o'yiniga bog'liq. To'pni egallagan darvozabon, boshqa o'yinchilar kabi, uni sherigiga aniq uzatib berishi lozim. To'p uzatishda aniqlik va muvaffaqiyat shunday vaziyatlarda keladiki, bunda darvozabon maydondagi o'yin sharoitini to'g'ri va tez baholashi hamda to'p uzatish usulini aniq tanlashi zarur.

To'pni shunday uzatish lozimki, uni qabul qilgan o'yinchi, to'pga ishlov berishga kuch va qo'shimcha vaqt sarflamasdan, darhol keyingi harakatlarni amalga oshirishi mumkin bo'lsin. To'p uzatishni o'yinchi darvozabonga qarab yoki yonbosh bilan turganda bajarish yaxshi natija beradi.



115-rasm.



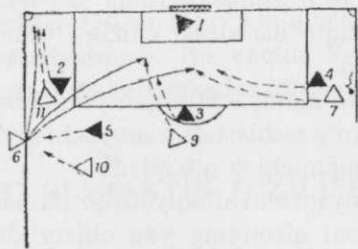
116-rasm.

Bunday vaziyatda, to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi, o'z sheriklarining harakatlarini kuzatgan holda, to'pni bimalol egallashi mumkin.

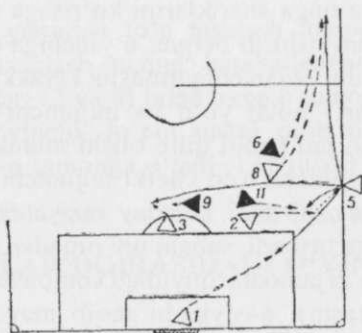
Hujum uzilib, darvozabon to'pni egallagan vaqtda, maydon o'yinchilari to'pni olish uchun, yolg'on manyovrlarni qo'llagan holda, erkin pozitsiyaga chiqishlari zarur bo'ladi. Bunday holatda to'pni chetki hujumchi yoki chetki himoyachiga oshirib berish maqsadga muvofiq, to'pni markazga oshirish xavfli.

Ko'pincha quyidagi uncha qiyin bo'lmagan kombinatsiya qo'llaniladi. Darvozabon to'pga darvoza yonidan zarba berish uchun uni erga qo'yadi, ammo to'pni maydonga oshirib berish o'rniga, kutilmaganda jarima maydonidan tashqariga, darvoza chizig'iga parallel ravishda, o'z o'yinchilaridan biri tomonga yo'naltiradi va o'zi to'p tomon harakatlanadi. Sherigi to'pni darvozabonga qaytaradi va u to'pni qo'li bilan maydonga chiqarib beradi.

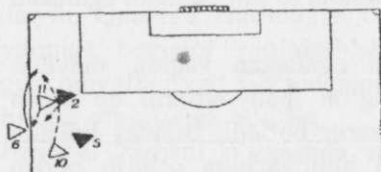
Agarda raqib hujumchilari darvozabonga himoyachilar (4 va 5) bilan to'pni o'ynashga halaqit berishsa, yarim himoyachilardan biri (8) jarima maydoni burchagiga yaqinlashadi va darvozabondan to'pni qabul qilib olib, unga qaytaradi yoki sheriklaridan biriga to'pni uzatib beradi.



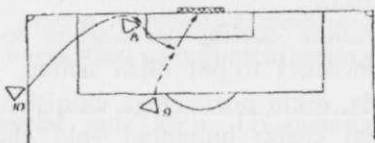
117-rasm.



118-rasm.



119-rasm.



120-rasm.

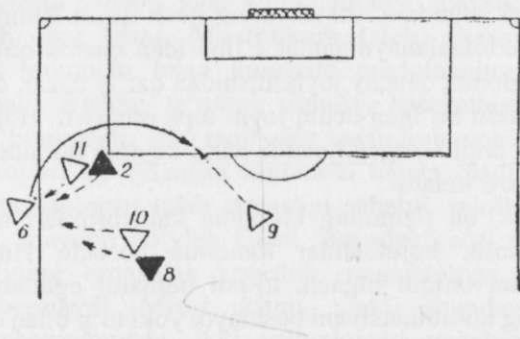
To'p tashlab berishdagi kombinatsiyalar juda xilma-xil. Ulardan ba'zilar 117 va 118-rasmlarda ko'rsatilgan. Ularning barchasi avvalo to'pni aniq va uzoqqa tashlab berishga mo'ljallangan. Kombinatsiyada to'pni tashlab berayotgan o'yinchining harakatlari boshqa o'yinchilarning chalg'ituvchi harakatlari bilan moslashishini aniq ishlab chiqish lozim.

Yaxshisi, to'pni shunday tashlab berish kerakki, to'pni egallagan sherik boshlangan kombinatsiyani darhol davom ettirishi mumkin bo'lsin. Biroq, to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi uchun qiyinchiliklar mavjud: u deyarli doimo darvozaga orqa qilib turadi. Bu esa unga sheriklarini ko'rishga imkon bermaydi, shuning uchun u to'pni oshirib bergan o'yinchiga qaytarishga majbur.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, to'p tashlab berishda "o'yindan tashqari" holat yo'q va hujumchi raqib darvozasi chizig'i oldida ham to'pni qabul qilib olishi mumkin.

Ko'pincha to'p chetki hujumchi va himoyachi orqali yon chiziq yoniga oshiriladi. Bunday vaziyatda to'p tashlashda himoyachi qiyin holatga tushadi, sababi uni orqadan hujumchi ta'qib qiladi.

Ba'zi jamoalar quyidagi kombinatsiyani muvaffaqiyatli qo'llashadi (119-rasm). 6-o'yinchi raqib maydoni qismining yon chizig'idan to'p tashlashga tayyorlanadi. Bu o'yinchi harakatlanayotganida u tomonga sherigi (11) keladi va raqibni (2) o'zining orqasidan olib ketadi. 10-o'yinchi to'satdan raqibdan (5) ajraladi va o'ziga tashlab berilgan to'pni bo'sh zonada qabul qilib oladi.



121-rasm.

Raqibning jarima maydoni yaqinida to'p tashlashda quyidagi kombinatsiya qo'llanilishi mumkin. To'p tashlayotgan jamoa o'yinchilari 120-rasmda ko'rsatilgandek pozitsiyani egallashadi. 10-o'yinchi yon to'sin yonida turgan 8-sherigi boshiga to'pni oshirib beradi. 8-o'yinchi to'pni boshi bilan urib, yugurib kelayotgan 9-o'yinchiga oshirib beradi, u esa yaqin masofadan darvozaga zarba yo'llaydi.

Jamoa raqib jarima maydoni yaqinida to'p tashlash huquqini qo'lga kiritdi. 6-o'yinchi to'p tashlash uchun harakatlanganda, sheriklari (10 va 11) o'z ta'qibchilari (2 va 8) bilan birga u tomonga harakatlanishadi. Bu vaqtda 9-o'yinchi, to'pni qabul qilib olish uchun, keskin harakatlar bilan chap tomonga o'tadi (121-rasm).

TURLI TAKTIK TUZILISHLAR DOIRASIDAGI O'YIN

Mudofaani tuzishda uchta tamoyil mavjud bo'lib, ularga muvofiq himoyaning uchta: hududiy, shaxsiy va o'zida yuqoridagi ikkita tizimning eng yaxshi xususiyatlarini mujassamlashtirgan – aralash tizimlarni qo'llab o'yinni tashkil etish mumkin. Hududiy himoya tizimi bo'yicha o'ynaydigan jamoalarda barcha himoyachi belgilangan hududni, u erdagi istalgan hujumchini ta'qib qilgan holda, muhofaza qiladi. U faqatgina maydonning o'ziga tegishli

qismi uchun javob beradi va u erni tark etmaydi. Hududiy himoya tizimining afzalligi shundaki, maydonning hech qaysi ishtirokchisi darvoza oldida mudofaalanayotganlar e'tiboridan chetda qolmaydi. Hujumchilar, maydonda qanday joylashishidan qat'iy nazar, darvoza tomon o'tish mumkin bo'lgan ochiq joyni topa olmaydi. Hujumchi, hududdagi raqibni engib o'tgan holatda ham, keyingi hududda yana himoyachiga ro'paro keladi.

Shu bilan birga, bu tizimning ko'pgina kamchiliklari mavjud. Avvalambor, ustunlik hujumchilar tomonda bo'ladi. Hujumchi mudofaa hududidan chiqib olgach, to'pni bema'lol egallab, unga ishlov beradi, so'ng kombinatsiyani boshlaydi yoki to'p bilan oldinga harakatlanadi. Hujumchi tezlikda himoyachilardan ustunlikka ega bo'lgan holda, to'pni boshqarish texnikasining birxilligi asosida, raqibini har doim aldash keta oladi. Bundan tashqari, himoyachilarning (birinchi navbatda markaziy himoyachilar) aniq bir hududda joylashishidan foydalangan hujumchilar, maydonning istalgan qismida vaqtinchalik son jihatdan ustunlikni yaratishi mumkin. Buning uchun ular maydonning shu qismida boshqa hududdan o'tgan ortiqcha o'yinchiga ega bo'lishi etarli.

Ko'p xorijiy jamoalar, ayniqsa, 1958 va 1962 yillardagi jahon chempionligini qo'lga kiritgan Braziliya jamoasi himoyaning hududiy tizimini muvaffaqiyatli qo'llashgan. Lekin shuni ta'kidlash joizki, braziliyaliklar to'rt himoyachi tizimini o'z o'yinlarida qo'llamaslaridan avval, hududiy tizim katta xalqaro turnirlarda ularga muvaffaqiyat keltirmagan. Faqatgina markaziy himoyachining mavjudligi, ularga o'z darvozalari oldida ishonchli mudofaani qurishga imkon bergan. Shu o'rinda braziliyalik himoyachilarning to'pni olib qo'yish san'atining yuqori darajasiga ega ekanliklarini ta'kidlash lozim. Mana shu ikki komponentlar ularga himoyaning hududiy tizimini muvaffaqiyatli qo'llashga imkon bergan.

Shaxsiy ta'qib tizimi (po sisteme personalnoy opeki) bo'yicha o'ynaydigan jamoalarda himoyachilarning vazifalari o'zgacha. Har bir o'yinchi aniq bir hujumchiga birlashtiriladi. Ularning vazifasi – raqib to'pga egalik qilishiga yo'l qo'ymaslik, hujumni boshlangan vaqtidayoq to'xtatish. Shaxsiy ta'qib holatida hujumchi erkin harakatlana olmaydi, raqib bilan doimo yakkakurash olib borishi kerak bo'ladi. Texnikada yuqori darajaga ega bo'lgan hujumchi, har

doim ham tezkor va chidamli himoyachi bilan kurashda g'olib bo'la olmaydi. Shu sababli ham hujumchilarga shaxsiy ta'qibga qarshi kurashish oson emas. **Mustahkam (zich)** shaxsiy ta'qib yuqori malakali hujumchi bilan kurashda mudofaaning kuchli vositasi hasoblanadi. Bunday ta'qibni, shunday harakatlarni amalga oshira oladigan himoyachi yoki raqibning xavfli hujumchisi orqasiga o'tib, uning "soyasi"ga aylangan hujumchi bajara oladi. Bunday vazifa alohida tashabbusni talab etmasligi sababli, ta'qibchi uchun qiyin emas. U, maydon bo'ylab xuddi "soyadek" o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining orqasidan ergashib, unga to'pga egalik qilishiga imkon bermaydi. Misol uchun, xuddi shunday holatda 1966 yildagi chempionatda, ikki yakunlovchi matchlarda Portugaliya terma jamoasining eng yaxshi hujumchisi Eysebioning hujumlarini bartaraf qila olishgan. Angliya–Portugaliya matchida buni Staylz bajargan bo'lsa, Portugaliya–SSSR matchida Valeriy Voronin amalga oshirgan. Braziliya terma jamoasi bilan bo'lgan o'yinlarda, jamoaning eng yaxshi hujumchisi Peleni raqiblar xuddi shunday **mustahkam (zich)** ta'qib ostiga olishadi.

Ammo mudofaaning bu tizimida ham kamchiliklar ko'p. Asosiysi, o'zi ta'qib qilayotgan raqib ketidan ketishga majbur bo'lgan himoyachi, maydonning muhim uchastkasini (masalan, darvoza oldini) e'tibordan chetda qoldiradi, bo'sh qolgan bu joyga esa, o'z ta'qibchisini engib o'tgan boshqa hujumchi kirib kelishi mumkin. Hujumchilarning shaxsiy mudofaaga qarshi harakatlari mana shu kamchiliklardan foydalanishga asoslanadi.

Shaxsiy ta'qibga qarshi yana bir boshqa usul—hujumchi tezkorlikda boshqa joyga o'tish bilan o'z ta'qibchisidan xalos bo'lishga harakat qiladi. Agar uning jismoniy tayyorgarligi himoyachidan yuqori bo'lsa, bunday usul bilan u muvaffaqiyatga erishadi. Agar kurashayotgan o'yinchilarning jismoniy imkoniyatlari teng bo'lsa, hujumchi ham joyini aniq almashtirish asnosida imkoniyat izlashi zarur. Hujumchi o'z ta'qibchisi bilan, hech qanday xavfli vaziyat yaratmagan holda, butun o'yinni yugurib o'tkazishi mumkin. Monoton, bir xil tempdagi pozitsiyali joy almashishlar g'alaba keltirmaydi. Agar hujumchi tempni o'zgartirish qobiliyatiga ega bo'lsa, kichik va o'rta holatda yugurishni bir joyda turish va to'satdan keskin otilib chiqishlar bilan almashtirib borsa, o'z maqsadiga erishishi

mumkin. Bunday kutilmagan startlar hujumchiga himoyachidan 5-6 metrga uzoqlashish imkonini beradi, bu esa darvozani ishg'ol qilish uchun hal qiluvchi vosita bo'lishi mumkin. Kutilmaganda shu asnoda tezkorlikda joydan joyga o'tish, himoyachini charchatish bilan birga, uni fushkunlikka soladi, bu esa hujumchining ruhiy jihatdan ustun bo'lishiga imkon yaratadi. Hujumchining bunday usulda harakatlanishi, shaxsiy ta'qib bilan kurashda dahshatli qurol hisoblanadi. Ammo bu yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, taktik sezish qobiliyatini va yuqori iroda kuchini talab qiladi.

Hujumchilar eng **mustahkam (zich)** qurilgan mudofaa bilan ham to'qnashishadi. Odatda, bunday taktikani etarli hujum potensialiga ega bo'lmagan o'rtacha jamoalar qo'llashadi. Bunday vaziyatda jarima maydoni va uning oldiga 7-8 ta mudofaalanuvchilar jalb qilinadi. Bu tizimni qo'llaydigan jamoa, albatta, asosiy e'tiborni mudofaaga qaratadi. Jamoa hujum harakatlarini vaqti-vaqti bilan amalga oshiradi, bunda kutilmagan tezkor harakatlar hisobidan muvaffaqiyatga erishiladi.

Eng **mustahkam (zich)** mudofaani engish, kam to'p uzatishlar hisobiga hujumga qisqa tayyorgarlik ko'rish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bunday vaziyatda maydon markazini tezkorlikda orqada qoldirish juda muhim hisoblanadi. Nazariya jihatidan bu juda oson ko'rinadi, amaliyotda esa ancha mushkul. Chunki darvoza tomon yo'llar zich yopilgan bunday mustahkam mudofaani buzishning imkoni yo'q. Eng **mustahkam (zich)** mudofaani qo'llaydigan jamoa, yuqori o'yin intizomini va butun o'yin davomida qat'iylilikni namoyon etsa, hujumchilarning yuqorida ko'rsatilgan kutilmagan, tezkor joy almashinuvi hamda hujumga tejamkor tayyorgarligi muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Chunki himoyalalanuvchilar darvoza oldidan jilmaydilar va bu bilan hujumchilarga tezkor muhit yaratishlariga imkon bermaydilar.

Eng **mustahkam (zich)** mudofaa bilan kurashishning boshqa vositasi – darvozaga uzoqdan zarba berish hisoblanadi. Lekin bu erda birgina taktik sezish qobiliyatining o'zi etarli emas. 25-30 metrdan darvozaga zarba berish doimiy, uzoq tayyorgarlikni talab etadi. Bunday zarbalarni amalga oshirish texnikasini mukammal egallagan o'yinchilar juda kam. Chunki bunday eng **mustahkam (zich)** mudofaada himoyachilar o'yinning hududiy tamoyiliga amal

qilishadi, bunday holatda hujumchilar darvozani 25-30 metrdan ishg'ol qilish uchun qulay imkoniyatdan foydalanishlari kerak. Ko'p vaziyatlarda yakka holatdagi o'yin, ayniqsa, **dribling** g'alaba keltirishi mumkin.

Himoyada shaxsiy ta'qibni qo'llaydigan jamoalar, ta'qibdan ozod va sherigini **straxovka** qiluvchi qo'shimcha o'yinchi – "tozalovchi" yordamida himoyani kuchaytiradi. "Tozalovchi"ga qarshi o'yinda to'pni yuqoridan uzatishlar va uzoqqa to'p oshirishlar foydasiz bo'ladi, o'z ta'qibchisini yakkakurashda engishga harakatlar ham samara bermaydi, chunki "tozalovchi" uni **straxovka** qiladi. "Tozalovchi"ni qanotga jalb qilib, so'ng diagonal to'p uzatish bilan sherigini zarba berish uchun qulay pozitsiyaga olib chiqish foydaliroq. Shuningdek, agar hujumchi aldamchi harakatlarni yaxshi egallagan bo'lsa, "tozalovchi"ni yakkakurashda engishga harakat qilishi mumkin.

O'zida hududiy va shaxsiy himoyaning eng yaxshi tomonlarini mujassamlashtirgan mudofaaning aralash tizimi yanada progressiv hisoblanadi. Ushbu tizim bo'yicha mudofaalanayotganlar himoyani vaziyatga moslab qurishadi, bunda ular aniq **straxovka** qilish bilan, ba'zan vaqti-vaqti bilan hududiy mudofaani (masalan, hujumchilar darvozaga bevosita tahdid qilmagan holatlarda), ba'zan shaxsiy ta'qibni (o'z jarima maydoni qismida) qo'llashadi. Tabiiyki, bunday vaziyatlarda himoyachi o'zi ta'qib kilayotgan o'yinchining ketidan ergashishi shart emas, uni sherigiga "uzatadi" xolos. Mudofaaning bu tizimi juda ishonchli, lekin uni qo'llovchi himoyachilardan yuqori taktik mahoratni talab qiladi. Himoyaning aralash tizimiga qarshi kurashda hujumchilarning asosiy quroli – yuqori texnika va taktik ijod, maydonda harakatlarni aniq bajarish, himoyachilar oldiga yangi va yangi vazifalarni qo'yish hisoblanadi.

O'YIN TIZIMLARI

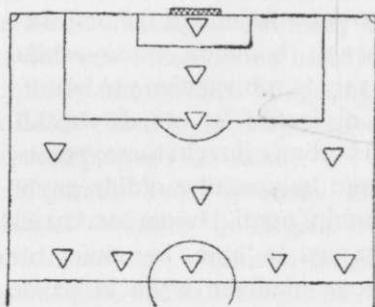
Tizim – o'yinchilarning aniq taktik vazifalariga ega bo'lgan o'yinni olib borishning asosiy shakli hisoblanadi. Futbolning yuz yillik tarixi davomida ko'p tizimlar almashgan. Bu ajablanarli emas. Chunki futbol, boshqa sport turlari kabi, to'xtovsiz rivojlanmoqda. Uning rivojlanishi, birinchi navbatda, jamoadagi o'yinchilarning

asosiy o'yin vazifalariga muvofiq joylashuvi chizmasining o'zgarishi bilan bog'liq. Bunday o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi.

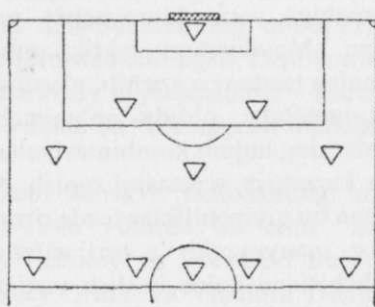
20-yillarda futbol jamoalarida "chiziqqa beshta" (1+2+3+5) taktik tizim mavjud bo'lgan. O'sha yillarning jamoalarida ikkita himoyachi, uchta yarim himoyachi va beshta bir chiziqda joylashuvchi hujumchilar bo'lgan. U vaqtda "o'yindan tashqari" eski qoida (to'psiz o'yinchi oldida kamida uchta raqib bo'lishi shart edi) qo'llanilgan bo'lib, raqib hujumchilarining harakatlarini qiyinlashtirish uchun, himoyachilar (**beki**) bir-birlarining orqalarida joylashishgan: ulardan biri – oldingi, boshqasi orqadagi bo'lgan. Ikki chetki yarim himoyachilar (**xavbeki**) avvalgi chetki himoyachilarning vazifalarini bajarishgan – raqibning chetki hujumchilarini ta'qib qilishgan, ammo vaziyatga qarab hujumga kirishishgan. Jamoaning asosiy o'yinchisi markaziy yarim himoyachi (**sentrxav**) hisoblangan, asosan mana shu yarim himoya markazi orqali mudofaa va hujum chizig'idagi o'yinchilar o'rtasidagi barcha harakatlar amalga oshirilgan. Chetki hujumchilar, to'p bilan yakka holda raqib mudofaasini yorib o'tib, kuchli va aniq zarba bilan hujumni yakunlash uchun tez yugurish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Lekin o'yinda asosiy zarba beruvchi vazifasi markaziy hujumchiga yuklangan. Qoidaga binoan, bu hujumchi noyob atletik xususiyatlarga ega bo'lib, raqib himoyasini engib o'tib, ikkala oyog'i bilan ham raqib darvozasiga muvaffaqiyatli zarba berishi mumkin bo'lgan. Yarim-o'rta hujumchilarning (**insaydlar**) vazifasi ko'pincha markazga va chekka chiziqlarga o'ynashdan iborat bo'lgan (122-rasm).

1938 yilgacha sobiq ittifoq jamoalari "chiziqqa beshta" tizimi bo'yicha o'yin olib borishgan yoki shu tizimning boshqa bir turlarini qo'llashgan (masalan, "Krasnaya Presnya" jamoasining markaziy hujumchisi – Petr Isakov). Bu vaqtga kelib hujumchilar o'yinida aniq taktik stereotip ishlab chiqilgan edi: chetki hujumchilar qat'iy o'zlarining chiziqlarida harakatlanishgan, asosan markaziy uchlik – markaziy hujumchi va ikkita yarim-o'rta o'yinchilar darvozaga hujum uyushtirishgan. Bunda hujumchilar o'yin davomida deyarli joy almashtirishmagan. 1925 yilda o'yinning yangi, zamonaviy qoidasi "o'yindantashqari" holatkiritilgan va ikki himoyachio'z darvozalaridan bir xil masofadagi uzoqlikda o'ynashgan. Mudofaalanishning barcha qiyinchiligi markazning yarim himoyachisiga yuklangan (123-rasm).

“Dubl-ve” tizimi bilan to‘qnashgach, “chiziqqa beshta” tizimining samarasiz ekanligi ma’lum bo‘ldi. Bu 1936 yilda Parijda bo‘lib o‘tgan Moskvaning “Spartak” va “Dinamo” terma jamoalarining “Resing” jamoasiga qarshi o‘yinida, so‘ng 1937 yilda Baskoniya jamoasi bilan bo‘lgan uchrashuvda ayon bo‘ldi. Yangi taktik chizmaning ustunligi baskoniyaliklar o‘yinida aniq namoyon bo‘lgan.



122-rasm.



123-rasm.

Baskoniya jamoasining markaziy hujumchisi Langara Moskva jamoasining markaziy yarim himoyachisidan oldinga harakatlangan, u esa, orqadagi Baskoniya jamoasining yarim-o‘rta hujumchilarini e‘tibordan chetda qoldirishdan qo‘rqib, Langaraning ortidan harakatlanmagan. Langara doimo foydali pozitsiyada egallab, darvozaga xavf solgan. Bu vaqtda raqiblarning markaziy yarim himoyachisi himoya chizig‘iga o‘tgan va o‘z darvozasi oldida kerakli hududni egallab, himoyadagi sherigini **straxovka** qilishga ulgurgan. Raqiblarning yarim-o‘rta hujumchilari, ozgina orqada qolgan holda, hujumning ikkinchi chizig‘ida faol o‘yinni qo‘lga kiritishgan. Oldinga harakatlangan chetki hujumchilar, moskvalik yarim himoyachilarning harakatlarini cheklab qo‘yib, ularga bu vazifani osonlashtirishgan.

30-yillarning oxiri, futbolning ommaviy ravishda o‘sha vaqtda taraqqiy etgan “dubl-ve” tizimiga o‘tish bilan ajralib turadi. Bu tizimga muvofiq, markaziy yarim himoyachi orqaga o‘tib, markaziy himoyachi vazifasini bajargan, yarim-o‘rtadagilar esa orqaga o‘tib, yarim himoyachilar va oldinga chiqarilgan markaziy va chekka

hujumchilar o'rtasida bog'lovchi o'yinchilar vazifasini bajarishgan. Umumqabul qilingan **"dubl-ve"** tizimining 1+3+2+5 raqamli belgisi futbolchilarning maydondagi joylashuvini aniq ko'rsatmaydi, aksincha, uni 1+3+2+2+3 belgi bilan ko'rsatish kerak edi (124-rasm). Shunday qilib, futbol maydonida birinchi marta himoya va hujum kuchlari o'rtasida muvozanat o'rnatishga erishilgan. Endilikda chetki himoyachilar – chetki hujumchilarga, markaziy himoyachi – markaziy hujumchiga, yarim himoyachi – yarim-o'rta hujumchi uchun javob bergan. Maydondagi taktik muvozanat, hududda himoyachilar o'yinidan tezda voz kechib, ularni shaxsiy ta'qib vazifasi yuklatildi.

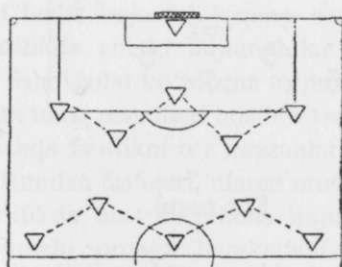
Hujumchilar oldida qo'shimcha qiyinchiliklar paydo bo'ldi: raqiblarning hujum kombinatsiyalarini barbod qiluvchi himoyachilar bilan kurashish vositasini topish. Ammo hujumchilar oldida paydo bo'lgan bu qiyinchiliklar tezda o'z echimini topdi. Hujum markazida tezkor, manyovrchi va turli sifatlarga ega bo'lgan, har doim o'z ta'qibchisidan xalos bo'lish usulini topa oladigan o'yinchi paydo bo'ldi. 40-yillarda SDKA jamoasida xuddi shunday o'yinchilar qatoriga Grigoriy Fedorov va Vsevolod Bobrov, Moskvaning "Dinamo"sida – Konstantin Beskov va Vasiliy Karsev, Tbilisining "Dinamo" sida – Boris Paychadze, Moskvaning "Torpedo"sida Aleksandr Ponomarevlarni qo'shish mumkin.

O'sha yillardagi jamoalar "dubl-ve" ni qo'llashgan, hujumda joy almashish usulidan keng foydalana boshlashgan. Bu esa hujumchilarni yana faollashishga va himoyachilar oldida qo'shimcha qiyinchiliklar paydo bo'lishiga olib keldi. 40-yillarning ikkinchi yarmini hech ikkinlanmay sovet futbolining "oltin asri" deb atash mumkin. Chunki bu davrda birinchi toifali hujumchilar guruhi: Grigoriy Fedorov, Vsevolod Bobrov, Valentin Nikolaev, Aleksey Grinin, Vladimir Demin, Vasiliy Trofimov, Konstantin Beskov, Vasiliy Karsev, Aleksandr Malyavkin, Sergey Solovev, Aleksandr Ponomarev, Boris Paychadze, Nikolay Dementev, Sergey Salnikov, Ivan Konov, Nikita Simonyanlar futbol cho'qqisida paydo bo'ldilar.

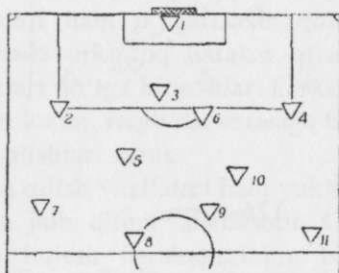
40-yillardagi hujumchilarning zarba kuchini oshirishda buyuk murabbiylar Mixail Yakushin va Boris Arkadevlarning ijodiy izlanishlari katta ahamiyat kasb etadi. 1945 yillardayoq Moskvaning "Dinamo" jamoasi futbolchilari klassik "dubl-ve" dan ancha farq qiladigan chizma bo'yicha maydonda joylashishgan. Himoya

markazida bir emas, ikkita o'yinchi: Mixail Semichastnyy (3) va Leonid Solovev (6) joylashgan. Leonid Solovev ko'pincha oldinga harakatlanib, yarim himoyachi vazifasini bajargan. Leonid Solovevning joyiga yarim himoyaga Vsevolod Blinkovga (5) yordamga chapki hujumchi (insayd) Aleksandr Malyavkin kelgan, hujum chizig'ida esa, Malyavkindan tashqari, doimo Vasiliy Trofimov (7), Vasiliy Karsev (8), Konstantin Beskov (9), Sergey Solovev (11) lar harakatlanishgan. Shunday qilib dinamochilarning murabbiysi o'z darvozasi hududining himoyasini mustahkamlagan, raqiblarning markaziy himoyachisi oldiga ikki markaziy hujumchilarni – Karsev va Beskovlarni joylashtirgan, o'sha vaqtda bu “ikkita qatorli markaz” deb nomlangan (125-rasm).

Hujumda xuddi shunday taktikani Moskva jamoasining murabbiysi Arkadev qo'llagan. 1945-1946 yillarda bu erda “ikkita qatorli markaz” vazifasini Grigoriy Fedotov va Vsevolod Bobrov bajarishgan, chetki chiziqlarda Aleksey Grinin va Vladimir Demin, o'ng yarim-o'rta – Valentin Nikolaev esa hujumning ikkinchi bosqichida samarali harakat qilgan. SSKA jamoasi tarkibiga yuqori ish qobiliyatiga ega Vyacheslav Solovev qo'shilishi bilan, jamoa 1+3+3+4 chizmasi bo'yicha o'ynagan, bunday o'yinda uchinchi yarim himoyachi vazifasini Solovev ijro etgan.



124-rasm.

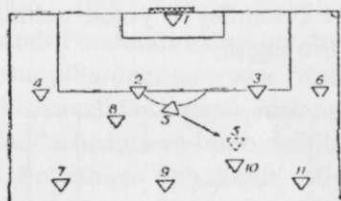


125-rasm.

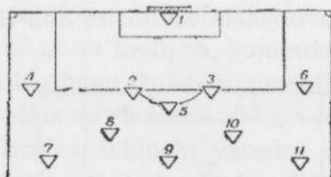
G'arbiy Evropa jamoalarining murabbiylari ham ijobiy izlanishlar olib borishgan. “Dubl-ve” tizimi bilan bir vaqtning o'zida, himoya va hujum kuchlari muvozanatini buzmaganda, o'yinda mashhur “qasr” yoki “zanjir” tizimi paydo bo'lgan.

Ushbu tizim ixtirochisi shveysariyalik murabbiy Myuller bu o'yin tizimini 1932 yilda Vengriyaning MTK jamoasiga qarshi qo'llagan. Hujumdan mudofaalanishda, Myuller, 2 va 3 himoyachilarga jarima maydoniga kirish hududini muhofaza qilishni topshirgan. Chetki yarim himoyachilarning (4 va 6) vazifasi – vengriyalik chetki hujumchilarni o'yindan chiqarish bo'lgan. Markaziy yarim himoyachi (5) asosan himoya harakatlarini olib borgan va faqat kerak bo'lgan vaziyatlarda oldinga chiqqan. O'ng yarim-o'rta himoyachi (8) orqada harakatlangan holda, markaziy yarim himoyachi bilan birgalikda hujum va himoyani bog'lab turishi lozim bo'lgan. Bunday joylashuv 1+4+2+4 tizimiga juda yaqin bo'lgan (126-rasm).

Shunday so'ng yana bir Shveysariya jamoasi – “Konkordiya” (Bazel) yanada kuchli himoya variantini qo'llagan (127-rasm). Kelgusida shveysariyaliklar “qasr” tizimini takomillashtirishni davom ettirishgan, ammo ularning variantlarida vertikal bo'yicha “ikki qatorli” markaziy himoyachilar joylashib, orqadagisi, qoidaga binoan, “tozalovchi” vazifasini bajargan.

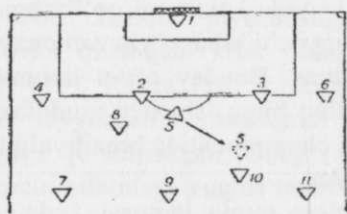


126-rasm.

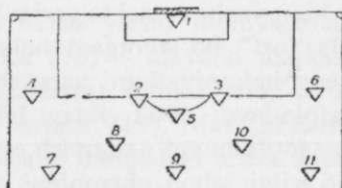


127-rasm.

O'z darvozasini muhofaza qilish borasida, mashhur italiyalik futbolchi, 1938 yilgi jahon chempioni Foni –“zanjir” tizimining ixtirochisi hisoblanadi. Foni Milanning “Internatsionale” va “Milan” jamoalariga murabbiylik qilgan. Mana shu ikki jamoa –“zanjir” tizimini qo'llab, Italiya chempioni nomiga sazovor bo'lishgan. Sonlar bilan ko'rsatilgan “zanjir” tizimi quyidagicha: 1+4+2+2+2 va u turli variantlarga ega (128 va 129-rasmlar).



128-rasm.



129-rasm.

Ammo 1+4+2+4 – “to‘rt himoyachi” tizimi butun dunyoda tan olinishi uchun juda ko‘p vaqt kerak bo‘ldi. Ikki marta jahon chempioni bo‘lgan Braziliya futbolchilarining ushbu tizim bo‘yicha o‘yini bunga turtki bo‘ldi.

Tizimning mohiyati shundaki, bevosita darvoza oldida ikki markaziy himoyachidan iborat bo‘lgan mustahkam mudofaa tashkil etiladi. Himoyachilar sonining ortishi, ulardan birining hujumga qo‘shilishiga imkon yaratdi. Jamoaning asosiy zarba kuchi – ikki markaziy hujumchilardan iborat bo‘lgan hujum qilayotgan “tandem” hisoblanadi.

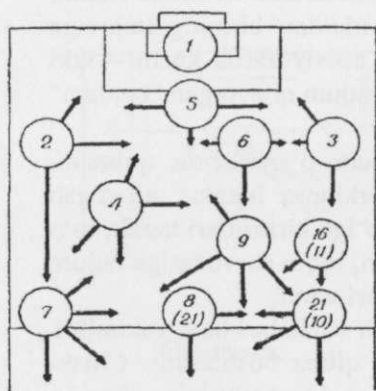
Chetki hujumchilarning vazifalari ham o‘zgarishsiz qolmadi. Endilikda chetki hujumchilar yanada erkinroq harakat qiladigan bo‘lishdi: ular ko‘pincha to‘pni o‘zlari qo‘lga kiritishlari kerak, to‘p bilan uzoq masofani bosib o‘tishlari lozim, raqib darvozasiga hujum qilishda faollikni o‘z zimmalariga olishlari zarur.

Bundan tashqari, ularga mudofaa qilish vazifalari ham yuklatildi. Endilikda ular ko‘pincha hujumga jalb qilina boshlashdi. Chetki hujumchi orqaga harakatlanishda hujum harakatlarining barcha arsenaliga ega bo‘lishi lozim. Endilikda yarim himoyachilar zimmasiga jamoaning maydon o‘rtasida barcha hujum harakatlarini tashkil etish vazifasi yuklatildi. Shu bilan birga, ular mudofaa vazifalarini ham bajarishlari lozim, chunki ularning asosiy vazifalari – shu qanotda harakatlanayotgan raqibning yarim himoyachisiga qarshi kurashish hisoblanadi.

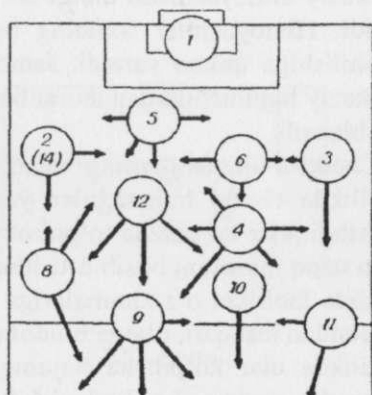
Zamonaviy futbolda yana boshqa taktik tizimlar ham qo‘llaniladi.

Ulardan biri – 1+3+3+4 haqida yuqorida to'xtalib o'tildi. 1966 yilgi jahon chempionatida ko'p jamoalar 1+4+3+3 tizimini qo'llashgan. To'rtta himoyachi va uchta yarim himoyachi bilan o'yin zamonaviy futbolda "urf" bo'layotgani bejiz emas. Bunday o'yin hujumda juda keng imkoniyatlarni yaratish bilan birga, shaxsiy mudofaani ham kafolatlaydi. 1962 yildagi Jahon chempionatida braziliyaliklar shunday joylashuvni namoyish etganlar.

1966 yilgi jahon chempioni Angliya terma jamoasi 1+4+3+3 tizimi bo'yicha o'yin olib borgan. Chempionatning ikkinchi o'rin sovrindori Germaniya terma jamoasi ham 1+4+3+3 tizimini qo'llashgan, ammo ancha boshqacha ijro etishgan: maydon o'rtasida Bekkenbaur (4), Xaller (8) va Overat (12) o'ynashgan. Bekkenbaur (4) va Xaller (8) hujumda faol ishtirok etishgan. Xaller maydon o'rtasida katta diapazonda harakatlanuvchi o'ng chetki hujumchi hisoblangan. Bekkenbaur markazda, o'zining jarima maydonida joylashib, o'yinni ichkaridan yo'llab turgan, bir vaqtning o'zida hujum harakatlarini olib borishga ham ulgurgan.



130-rasm.



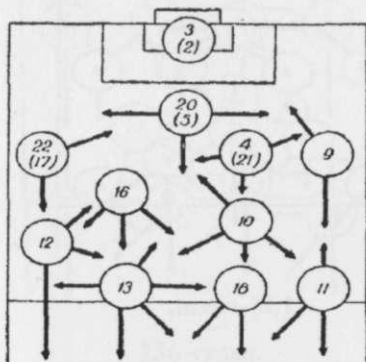
131-rasm.

Uchinchi o'rinni egallagan Portugaliya terma jamoasi asosan 1+4+2+4 tizimi bo'yicha o'ynagan, ba'zida uni 1+4+3+3 yoki 1+4+4+2 tizimlari bilan o'zgartirib turgan (132-rasm).

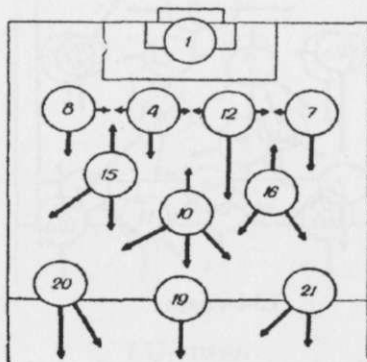
1966 yilgi jahon chempionatida Argentina terma jamoasi 1+4+3+3 tizimining yanada klassik variantini qo'llagan. To'rt

himoyachi – Ferreyro (8), Perfyumo (4), Albrex (12) va Marzolini (7) – bir chiziqda joylashishgan, bunda ular bir-birlarini aniq straxovka qilishgan. Ular oldidagi uchta yarim himoyachilar – Solari (15), Rattin (10) va Gonzales (16) – maydon markazida kuchli tayyorgarlik maydonini (platsdarm) tashkil etib, ba’zida hujumga qo’shilishgan. Oneg (20), Artime (19), Mas (21)larning hujumchi sifatidagi yuqori texnik va a’lo darajadagi tezlik sifatleri raqib mudofaasini doimo tahlikada ushlab turishga imkon bergan (133-rasm). Buni chempionatning kuchli jamoalari – Angliya va Germaniya terma jamoalari o’zlarida sinab ko’rdilar.

Vengriya terma jamoasi ham Jahon chempionatida qiziqarli o’yin ko’rsatishgan. Rasman bu chizma 1+1+4+2+3 ko’rinishda bo’lib, o’z darvozasi oldidagi “dubl-ve” tizimiga o’xshash. “Tozalovchi” Matrai (3) doimo o’z darvozasi oldini muhofaza qilgan, boshqa ikki stopper – Mesey (5) va Shiposh (6) ko’pincha hujumga qo’shilib, maydonning markaziy himoyachilari emas, balki o’rta hudud o’yinchilari vazifasini bajarishgan.



132-rasm.



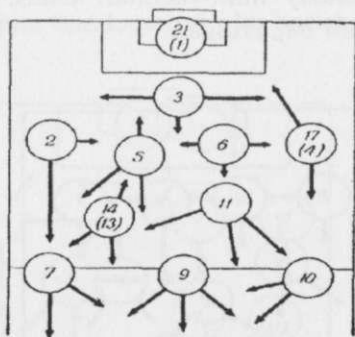
133-rasm.

Yarim himoyachilar Rakoshi (11) va Nad (14) – hujumchi (insaydlar) vazifasini bajarishgan, Farkasha (10) maydon markaziga ketgan vaqtda, Rakoshi hujumning birinchi chizig’ida o’ynab, uning joyini egallagan (134-rasm).

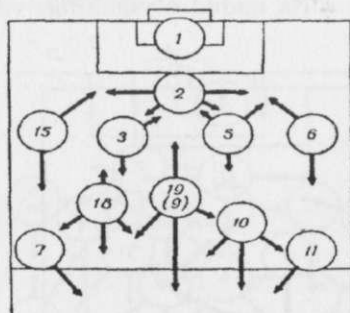
Urugvay terma jamoasining Jahon chempionatidagi birinchi

matchidagi Angliya terma jamoasiga qarshi o'yini e'tiborga loyiq. Urugvayliklar bu o'yinda $1+1+4+3+2$ chizmasi bo'yicha joylashib, "beton" usulini namoyish qilishgan. To'rtta himoyachilarning orqasida "tozalovchi" – Troche (2) joylashgan. Bu bilan markaziy hujumchilarning sustligi kompensatsiya qilingan. Oldinda Kortez (7) va Peres (11) harakatlanishgan, Silva (19) va Rocha (10) vaqti-vaqti bilan ularga qo'shilishgan. Hujumda Sasia (9) harakatlanganda, urugvayliklarning hujum chizig'i uchta hujumchilardan iborat bo'lib, $1+1+4+2+3$ chizma bo'yicha joylashishgan.

1958 yildagi Jahon chempionatidagi o'yinda Braziliya terma jamoasi $1+4+2+4$ chizma bo'yicha joylashgan, bunda qanotdagi barcha hujumchilar bir-birini straxovka qilishgan. Dispatcherlik rolini navbatma-navbat yarim himoyachi Lima (14), markaz hujumchisi Pele (10) va chap chetki hujumchi Jairzino (17) o'z zimmalariga olishgan, ammo bu katta muvaffaqiyat keltirmagan.



134-rasm.



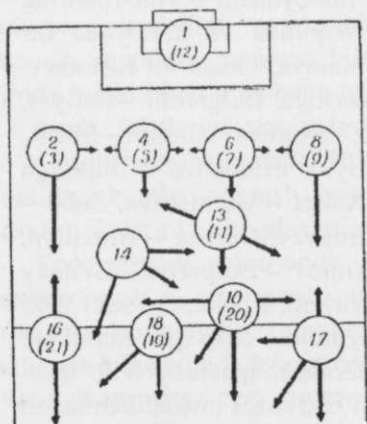
135-rasm.

Maydon markazida dispatcherlik qobiliyatiga ega o'yinchilar Didi va Zagaloning yo'qligi, braziliyaliklar hujumining keskinligiga ta'sir etdi. Shu bilan birga, himoyachilar – Djalma Santos (2), Vellini (4), Orlando (6)larning tezkorlik sifatlarining pasayishi, Braziliya jamoasi mudofaasida bo'shliq yaratilishiga sabab bo'ldi (136-rasm).

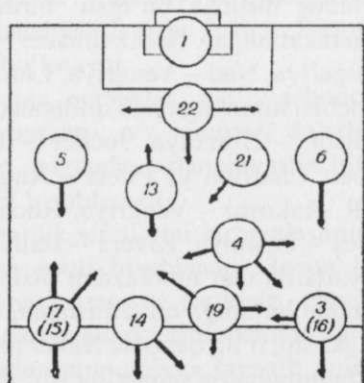
Italiya terma jamoasi esa $1+1+4+2+3$ tizimi bo'yicha o'ynab, mudofaada har doim beshta o'yinchini saqlagan. Salvadore (22) "tozalovchi" vazifasini bajargan. Rosado (13) raqibning kuchli

hujumchisini ta'qib qilgan, Lodetti (21) esa erkin o'yin olib borgan va o'z jamoasining hujumi vaqtida oldinga chiqqan. Bunday vaziyatda maydon o'rtasidagi "shtatdagi" ikki o'yinchining vazifalari almashgan: Bulgarelli (4) maydon o'rtasida o'yinda qolib, Rivera (19) hujum chizig'iga qo'shilgan (137-rasm). Jahon chempionatining yakunida bunday tizim bo'yicha o'yin Italiya terma jamoasiga g'alaba keltirgan. Ammo jamoaning chempionat kunlarida sportcha formasini yo'qotishi, italiyaliklarning taktik qobiliyatlarini yo'qqa chiqargan. Bu esa, futbol o'yinida taktikaning boshqa komponentlardan uzilib qolishi, g'alabani qo'ldan boy berilishiga sabab bo'lishini yana bir bor isbotladi.

1966 yilgi Jahon chempionati ishtirokchilari – jamoalarning taktik tizimlari uchun nima xarakterli?



136-rasm.



137-rasm.

Ko'p jamoalar himoyada bitta ortiqcha erkin o'yinchi bo'lishiga intilishdi. Bular: doimiy "tozalovchi", beshinchi himoyachi, boshqa to'rtta himoyachining orqasidagi o'yinchi (Troche – Urugvay, Salvadore – Italiya, Matrai – Vengriya, Del Muro – Meksika), yoki raqibning uchta hujumchisiga qarshi o'yinda yoki raqib hujum qilayotgan vaqtda "tozalovchi" vazifasini bajarishga o'tuvchi orqadagi himoyachilardan (stopper) biri (D.Charlton – Angliya, Shuls

– Germaniya, Baptista – Portugaliya, Shesternev yoki Korneev – SSSR, Rim Dyun Sen – KXDR, Fernandes – Ispaniya, Budzinski – Fransiya, Shneyter – Shveysariya). Bunday holatlarda yarim himoyachilardan biri qoʻshimcha himoyachi vazifasini bajargan. Bunda u raqibning xavfli hujumchisini oʻz taʼqibi ostiga olgan (Staylz – Angliya, Visente – Portugaliya, Voronin – SSSR, Jechev – Bolgariya).

Faqatgina Braziliya va Chili terma jamoalari “toʻrt himoyachi” tizimiga rioya qilishgan.

Koʻp jamoalar yarim himoyachi, ariqrogʻi, maydon markazida harakatlanuvchi oʻyinchi sifatida uchta futbolchidan foydalanishgan. Angliya, Germaniya, Argentina, KXDR, Ispaniya, baʼzi matchlarda Portugaliya, SSSR, Vengriya, Urugvay, Italiya, Meksika, Fransiya, Bolgariya, Shveysariya terma jamoalari 1+4+3+3 tizimi boʻyicha oʻyin olib borishgan. Oʻyinlarda yarim himoyadagi oʻyinchilarning vazifalari turlicha boʻlgan: birinchisi hujumda va himoyada bir xil harakatlangan (Bekkenbauer – Germaniya, Grasa va Koluna – Portugaliya, Nad – Vengriya, Lima – Braziliya, Bulgarelli – Italiya), ikkinchisi himoyaga jalb qilingan (Staylz – Angliya, Voronin – SSSR, Denilson – Braziliya, Jechev – Bolgariya), uchinchi – hujumga (Robert Charlton va Piter – Angliya, Xaller – Germaniya, Sabo – SSSR, Rakoshi – Vengriya, Rocha – Urugvay, Gerson – Braziliya, Suares – Ispaniya, Rivera – Italiya, Yakimov – Bolgariya). Bunday vaziyatlarda ular markazdan (Robert Charlton, Rocha, Gerson) yoki qanotdan hujumga qoʻshilishgan, bunday hujum chap qanotda Piter va Rakoshi, oʻng qanotda Xaller harakatlarida aniq namoyon boʻlgan.

Chempionatda faqatgina son jihatdan markazni mustahkamlagan jamoa emas, balki maydon markazida yuqori harakatchanlik, tezkorlik, chidamlilik va dispetcherlik mahoratiga ega oʻyinchilari boʻlgan jamoalar muvaffaqiyat qozonishgan.

Jahon chempionati yana bir bor shuni isbotladiki, faqatgina oʻyin tizimi gʻalabaga erishishni kafolatlamaydi. Oʻyinchilarning qoʻllanilayotgan tizimni yuqori mahorat bilan birgalikda ijro etishlari, gʻalabaga boʻlgan ishonchni mustahkamlaydi.

Oʻyinchilarning universalligi, maydonning istalgan joyida bir turdagi kuchli oʻyin koʻrsata olishi –kelajak futbolining ajralib turuvchi xususiyatlaridan biri boʻlib qoladi. Universalizm – bu

futbolchining mukammal (ideal) jismoniy holati, o'yin vaziyatiga qarab turli harakat taktikalarini qo'llay bilish, raqibning harakatlarini oldindan ko'ra bilish qobiliyati, samarali va ratsional o'yin olib borish usullariga ega bo'lish demakdir.

FUTBOLCHINING IRODALILIK TAYYORGARLIGI

Futbol tarixida shunday vaziyatlar ham bo'lganki, hal qiluvchi o'yinlarda kuchsiz raqib g'olib bo'lib, kuchlisi esa o'yinni boy bergan. Bunga sabab nima? Nahotki yaxshi texnik va taktik tayyorgarlik g'alaba qozonish uchun etarli emas!? Futbol amaliyoti – bu savolga yo'q, etarli emas, deb javob beradi. Futbolda psixologik faktorlar ko'p narsani hal qiladi. Qiyinchilarlardan qo'rqmaydigan, qat'iyatli, tirishqoq, chidamli, tashabbuskor jamoalar ustunlikka ega. Albatta, ularning irodalilik tayyorgarligi yaxshi jismoniy rivojlanganlik, texnik va taktik mahorat bilan mustahkamlanishi lozim. Birgina iroda kuchi bilan g'alabaga erishib bo'lmaydi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash asosida qarashlar, qat'iy ishonch, o'y va hissiyotlar yotadi. Ijtimoiy burchni, o'z jamoasi, do'stlari oldidagi burchni anglash, boshqacha aytganda, vatanparvarlik hissi iroda sifatlarini tarbiyalashning asosi hisoblanadi.

Sportchilarda ahloq-odob va irodalilik sifatlarini tarbiyalashning asosiy usuli – ishtirish, anglatish usuli hisoblanadi. Inson bir narsaga ishonsagina, unga tomon hech qanday turtkisiz, chuqur ishonch bilan boradi. Ishontirish usuli inson xarakterini shakllanishida katta ahamiyatga ega. Ammo faqatgina murabbiyga tayanib qolish kerak emas. Bu usulga ongli ravishda munosabatda bo'lish, o'zini ishtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchining o'z atrofidagi insonlarga, shuningdek, sportchilarga bo'lgan munosabati chuqur odob-ahloq doirasida bo'lishi lozim. Shunday holatlar ham bo'ladiki, ba'zi sportchilar muvaffaqiyatga erishgach, do'stlariga nisbatan mensimay munosabatda bo'lishadi, ularning tanbehlariga quloq solishmaydi, o'z qiziqishlarini umum-jamoa qiziqishlaridan ustun qo'yishadi. Bunday vaziyatlar, tarbiya ishlarining yaxshi tashkillashtirilmagani, sportchining qobiliyatlariga ortiqcha baho berilgani, uning qilgan noto'g'ri hatti-harakatlarini

kechirilgani oqibatida kelib chiqadi.

Sportchilarda musobaqadagi raqiblariga to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalash juda zarur. Sport kurashida kurashuvchanlik va sportcha "jahl" o'rtoqlik va do'stlik munosabatlarini buzmasligi kerak.

Futbol o'yinida jamoaning g'alabasi bir o'yinchining mahorati bilan emas, balki barchaning do'stona harakatlari bilan hal bo'ladi. Futbolda "bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shiori amal qiladi. Lekin o'rtoqlari bilan qo'pol munosabatda bo'lgan, takabbur, qiyin vaziyatlarda pand beradigan, vijdonsiz va xavf tug'ilganda boshqalarning orqasiga yashirinadigan o'yinchi bilan kim birga bo'ladi?

Shunday holatlar ham bo'lganki, endigina muvaffaqiyatga erishgan futbolchi, o'zini jamoada topilmas deb hisoblabgina qolmay, futbolda "karera" qilishga harakat qiladi.

Do'stni aldash, unga pand berish, futbol o'yini vaqtida o'ziga engilroq "ish"ni tanlash mumkin emas. Boshqalarga yordam berishga harakat qil – ular senga har doim yordam berishadi. O'rtog'ingni hurmat qil – shunda sen ham hurmatga loyiq bo'lasan. Yanada og'iri, seni o'stirgan va tarbiya bergan o'z xalqing, o'z Vataningga pand berish hisoblanadi. Sport musobaqalarida Vataning sha'nini himoya qilishda bu narsa har doim esingda bo'lsin.

Futbolga bo'lgan sevgi – yana bir buyuk turtkidir. Kimki futbolni haqiqatdan ham sevsa, unga hech qachon hiyonat qilmaydi, yanada yaxshi o'ynashga harakat qiladi. Buning uchun sabr-matонат va qat'iylik bilan mehnat qilish lozim.

QIYINCHILIKLARNI ENGLISH

Ba'zida tajribali futbolchi ham musobaqa vaqtida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni oldindan bila olmaydi. Birinchidan, u raqibining yoki uning sheriklarining kuchiga etarli baho bermaydi, o'z kuchi va jamoadoshlari kuchiga yuqori baho berishi mumkin. Bunday vaziyatda o'yin yaxshi kechmaydi va o'yinni yo'lga qo'yib olish uchun, o'yin davomida qiyin vazifani echishga to'g'ri keladi. Ikkinchidan, o'yinchi o'zi uchun noodatiy, qiyin sharoit bilan (raqib

uchun qayg'urayotgan tomoshabinlar, begona o'yin maydoni, og'ir tuproq, yomg'ir, qor, shamol, yaxshi yoritilmagan maydon va b.) to'qnash keladi. Bunday holatning o'yin jarayoniga ta'sirini oldini olish uchun, o'yin davomida bunday sharoitga moslashish kerak bo'ladi.

Bunday qiyinchiliklarga yosh va tajribasiz futbolchilar ko'p to'qnash kelishadi. Mana shuning uchun ham, futbolchining o'zi va uning murabbiyi qiyinchiliklarni engib o'tish sifatlarini doimo tarbiyalashlari zarur.

Futbolchi shuni unutmasligi lozimki, mashg'ulotda qancha qiyin bo'lsa, o'yinda shuncha oson bo'ladi. Murabbiy tomonidan berilgan qiyinchiliklarni engish orqali, futbolchi musobaqa vaqtida kutilmagan vaziyatlardan oson chiqib keta oladi.

Dunyoning eng zo'r futbolchilari, jamoadagi umumiy mashg'ulotlardan tashqari, alohida texnik usullarni sayqallashtirib, o'zlari o'rganishgan. Grigoriy Fedotov, Sergey Salnikov, Igor Netto va boshqalar shunday futbolchilar toifasiga kiradi. Bunday mashg'ulot jarayonida futbolchi u yoki bu usulni o'rganadi, eng asosiysi, o'zining irodasini chiniqtiradi, mehnat qilishga o'rganadi, sabr qilish, tirishqoqlik, o'z kuchiga ishonch kabi xususiyatlarga ega bo'ladi.

IRODALILIK SIFATLARINI TARBIYALASH

Futbolchining psixologik (ruhiy) tayyorgarligining asosiy komponentlaridan biri – qat'iyatlilik, o'yinning mas'uliyat talab qiluvchi vaqtlarida qaror qabul qilib, ularni vaziyatga qarab qo'llay olish hisoblanadi.

Qat'iyatlilikni qanday tarbiyalash mumkin? Eng avvalo shuni aytish joizki, uning asosida etarlicha atletik va texnik tayyorgarlik yotadi. Qat'iyatsizlikni, ko'pincha, jismoniy rivojlanish yoki texnika-kamchiligi bor o'yinchilar namoyon etadi. Xokkey, akrobatika, chang'ida sakrash, tog'-chang'i sporti, boks kabi sport turlari bilan shug'ullanish qat'iyatlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun futboldagi – o'zi mustaqil qaror qabul qilib o'yinga kirishish kabi o'yin mashqlarini qo'llash yaxshi samara beradi. Masalan, ikki tomonlama o'yinlar: uchga uch, ikkiga

ikki yoki birga bir bo'lib kichik darvozalarga o'ynash. Mashg'ulot davomidagi ikki tomonlama o'yinda, xokkeydagi kabi yakkakurash olib borishga ham ruxsat beriladi.

Qat'iyatlilik futbolchiga mashg'ulot davrida ham – texnik usullarni o'rganiish va sayqal berish, bo'lajak musobaqalarga har tomonlama tayyorgarlik ko'rish zarur bo'lganda, musobaqa vaqtida – charchoqni engish, faollikni tushirmaslik, g'alabaga intilish yoki uni raqiblardan olib qo'yish vaziyatida juda ham zarur.

Mashg'ulotni aniq bir yo'nalishda tashkillashtirish qat'iyatlilik xususiyatini ishlab chiqishga yordam beradi. Bunda mashqlarni sekin-astalik bilan murakkablashtirish, texnik elementlarni mukammal egallash zarur. Mashg'ulotlar turli ob-havoda, eng qiyin metereologik sharoitlarda ham olib borilishi lozim.

Qat'iyatlilik va bardoshlilikni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi – murakkab sharoitlardagi mashg'ulot o'yinlari (kuchsizroq o'yinchilar kuchli o'yinchilarga qarshi chiqishadi, jamoalardan biri kam sonli tarkibda o'ynaydi, maydon bo'ylab 8X8, 7X7, 6X6 tarkibli o'yinlar) hisoblanadi.

Yana bir psixologik sifat – o'zini tuta bilish (dadillik)ni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda kutilmagan va noodatiy qiyinchiliklarni qo'llash katta ahamiyatga ega.

O'zini qo'lga olishni bilish, istalgan sharoitda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, mas'uliyatli o'yinda ishtirok etish tajribasini egallash asosida mukammallashtiriladi. Futbolchilarning barchasi ham bu xususiyatni bir xil darajada egallay olmaydi. Bunda murabbiy asosiy e'tiborni o'zini bosiq tuta olmaydigan sportchilarga qaratishi lozim. Jamoadoshlari ham, ayniqsa, musobaqalar vaqtida, bunday sportchilarga e'tiborli bo'lishlari kerak. O'z vaqtida va to'g'ri berilgan tanbeh, do'stona maslahat, sportchiga qiyin sharoitlarda o'zini tuta bilishiga yordam beradi, uning hissiyotlarini kerakli joyga yo'naltiradi.

MUSOBAQAGA TAYYORLASH

Jiddiy musobaqa oldidan musobaqaoldi hayajonlanishni his qilmagan o'yinchi bo'lmasa kerak. Ammo bu har bir sportchida

har xil kechadi, chunki bu asab tizimi turiga, sog'lig'ining holatiga, mashqlanganligiga va bo'ladigan o'yinning xarakteriga bog'liq.

O'ta hayajonga beriluvchi asab tizimiga ega yoki juda ko'p mashq qilgan ba'zi sportchilarda hayajonlanish holati musobaqa boshlanishidan ancha avval kuzatiladi. Uyqu buziladi, sportchi asabiy bo'lib qoladi, ishtahasi yomonlashadi, terlash kuchayadi, teri rangi o'zgaradi. Agar shunday holatdagi sportchiga o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa, bunday kuchli hayajonlanish o'rnini qiynoq hissiyoti egallaydi. Ko'pincha bunday holatda, sportchi "yonib ketibdi" deb aytishadi. U lanjlanadi, kun davomida uni uyquga tortadi, o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi, harakat koordinatsiyalari buziladi, tezkorlik yomonlashadi.

Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan ko'p mashq qilgan sportchi, odatda, o'yindan ikki-uch kun avval hayajonlanadi. Bu holat tabiiy va kerakli bo'lib, bo'lajak musobaqaga moslashtiradi. O'yindan avval asab quvvati zaxirasini qanday saqlash mumkin?

Misol uchun, bir jamoada o'ynaydigan futbolchilar maydondan tashqarida yig'ilib, kino yoki teatrga borishlari yaxshi natija beradi. Umumiy qiziqishlar qancha ko'p bo'lsa, do'stlik, o'zining va o'rtoqlarining kuchiga bo'lgan ishonch shuncha mustahkam bo'ladi. Bu albatta futbol maydonida, o'yin vaqtida namoyon bo'ladi.

O'yindan avval, sportchilarni bo'sh vaqtlarida musobaqa haqida o'ylashdan chalg'itadigan biror mashg'ulot bo'lgani ham yaxshi. Qiziqarli kitobni o'qish, baliq ovi, o'rmonda charchatmaydigan biror bir mashg'ulotni (meva, qo'ziqorin terish kabi) bajarib sayr qilish, yaxshi musiqa eshitish, hajviy film yoki teatr tomosha qilish – shular jumlasidandir. Bunday hordiqni avvaldan tayyorlash zarur, chunki u sportchilarning kayfiyatini ko'tarish vositasi bo'lishi lozim.

U yoki bu mashg'ulotlar har bir sportchining qiziqishlari va odatlariga qarab alohida tanlanadi.

Musobaqa oldidan raqib haqida ko'p ma'lumotga ega bo'lish, mashg'ulot mazmuniga zarur to'g'rilashlar kiritishga, yanada maqsadli tayyorlanishga, sportchini psixologik jihatdan samarali tayyorlashga, shuningdek, sportchiga bor kuchi bilan o'yinga kirishishiga imkon bermaydigan, yomon ta'sir o'tkazadigan kutilmagan vaziyatlarni kamaytirishga imkon yaratadi.

Tajribali sportchilar o'zini musobaqaga psixologik tayyorlash uchun o'zlarini shunga moslashtirishadi. O'zini imkon boricha kutilmagan holatlardan halos etish uchun, kutilayotgan musobaqa vaziyatlarini kichik bir detaligacha o'ylab chiqish hamda harakatlar rejasini tuzish lozim. O'zini ruhan tayyorlash, o'z kuchiga bo'lgan tuyg'uni, ko'zlangan vazifalarni bajara olishga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. O'z imkoniyatlarini idrokli tahlil qilishga asoslangan o'zini ishontirish katta ahamiyatga ega. Sportchi o'ziga: "Qo'yilgan maqsadga erisha olaman!", "Men qilishim kerak!", "Men hech kachon taslim bo'lmayman" – deyishi kerak.

Musobaqa oldidan mashqni sportchini holatini hisobga olib o'tkazish lozim. Bunday mashqlar startdan oldingi hayajonda – osoyishta va uzoqroq, ruhiyat pastligida (apatiya) – qisqa va intensiv bo'ladi.

O'yin boshida futbolchida qattiq charchash – **"o'lik nuqta"** (**mertvaya tochka**) holati kuzatilishi mumkin. Bunday holat – ish qobiliyatining keskin tushib ketishi, ko'krak qismida siqilish to'yg'usining paydo bo'lishi, bo'g'ilish, mushaklardagi og'riq bilan namoyon bo'ladi. Harakatlar sustlashadi, musobaqani to'xtatish niyati paydo bo'ladi, koordinatsiya, e'tibor yomonlashadi, asab-ruhiy faoliyat pasayadi, g'alabaga bo'lgan iroda keskin tushib ketadi. Nafas olish tezlashadi.

"O'lik nuqta"ning paydo bo'lishida, futbolchida o'yin boshidayoq mushak yuklamasining zo'riqishi boshlanadi, qon aylanish va nafas olish organlari faoliyati esa sekin rivojlanadi. Markaziy asab tizimi, ichki organlar va harakatlantiruvchi apparat faoliyatidagi uyg'unlikning buzilishi boshlanadi.

"O'lik nuqta"ni oldini olish uchun musobaqa oldidan intensiv mashq qilish zarur. "O'lik nuqta"ni engishda sportchining iroda kuchi katta ahamiyatga ega. U o'zini intensiv harakatlanishni davom ettirishga majburlashi zarur. Shundagina engillik holatiga qaytish mumkin. "O'lik nuqta"ni engib, "ikkinchi nafas" ochiladi. Bunda nafas olish qisqa, chuqur, ritmik holatda bo'ladi, mushaklardagi og'irliklar kamayib, ish qobiliyati ko'tariladi.

FUTBOLCHILARNI O'QITISH VA TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISH

Futbolchilarning yoshi va malakasiga qarab ularni tayyorlash vositalari tanlanadi. Yuqori malakali, yoshi katta, lekin past malakali (masalan, qishloq, zavod va boshqa kollektivlar jamoalari o'yinchilari) hamda yosh futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklari turlicha bo'ladi.

Afsuski, ba'zi murabbiylar yosh futbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazishda, mohir jamoalar ishlarini namuna qilib ko'rsatib, katta yoshdagi futbolchilar bilan ishlashda qo'llaniladigan usullardan foydalanishadi. Bunday ish tajribasini qisman, 17-18 yoshli malakali futbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazishda qo'llash mumkin, lekin kichik yoshdagi o'smirlarning mashg'ulotiga kiritish noto'g'ri. Yosh xususiyatlarini hisobga olmagan holda mashg'ulotlarni olib borish, istalgan natijalarga erishish samarasini pasaytiribgina qolmasdan, shug'ullanuvchilarning sog'lig'iga ham salbiy ta'sir etishi mumkin.

YOSH FUTBOLCHILARNI O'QITISH

Yosh futbolchilarni tayyorlashni 12-13 yoshdan, ba'zida ertaroq boshlash maqsadga muvofiq. Bu yoshda harakatlar aniqligi va koordinatsiya etarli darajada yuqori bo'ladi. Bu esa, shug'ullanuvchilarga murakkab texnik usullarni oson o'zlashtirishlariga imkon beradi. Bu yoshda, 9-11 yoshlilarga qaraganda, mashg'ulotlarga qiziqish barqaror bo'ladi.

Guruhlarni shunday tuzish kerakki, bir guruhda ikki yoki uch turdagi yoshli futbolchilar aralash bo'lsin. Quyidagi yoshdagi o'quv guruh-jamoalari tavsiya etiladi: 12-13 yosh, 13-14 yosh, 14-15 yosh va b. Kichik guruhlarda shug'ullanuvchilar soni ko'proq bo'lishi kerak, chunki futbolchilarni katta guruhga o'tkazganda, ular saralanadi.

Kichik guruhlariga (12-13 yosh) nomzodlarni tanlab olgach, yaxshisi, 1-1,5 oy mobaynida ular bilan boshqatilmaydigan 3X3, 4X4, 5X5 tarkibli o'yinlarni o'tkazish kerak. Bunday o'yinlar jarayonida murabbiy, yosh futbolchilarning odat va kamchiliklarini aniqlab olib,

ularning yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatlarini tekshirishi mumkin bo'ladi.

Ko'rsatilgan usul yordamida yosh futbolchilarni tanlab va tekshirib olgach (odatda, yoz va kuz mobaynida), murabbiy kichik guruhni tuzadi.

13-14 va 14-15 yoshli shug'ullanuvchilardan tashkil topgan guruh-jamoalar bilan o'quv-trenirovka ishining asosiy vazifasi 12-13 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardan boshqacharoq tashkillashtiriladi.

Birinchidan, kelgusida futbol o'yinining bazasi bo'ladigan texnik va taktik harakatlarni mukammal egallash uchun, shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash lozim.

Ikkinchidan, shug'ullanuvchilarga futbol o'yinining asosiy texnik usullarini (zarba berishlar, to'xtashlar, aldamchi harakatlar (fintlar) va b.) o'rgatish va o'rganilgan usullarni o'yin sharoitlarida qo'llay olishni ishlab chiqish lozim.

Uchinchidan, yosh futbolchilarni, jamoa tarkibida o'z o'yin joyida asosiy vazifalarni bajarishga o'rgatish lozim. Gap shundaki, o'g'il bolalar 13-14 yoshda rasmiy musobaqalarda ishtirok etishni boshlaydilar va ularning har biri o'yinda aniq joyiga ega. Murabbiy, shug'ullanuvchiga joy belgilashda, albatta, uning xohishini inobatga olishi kerak. Ammo asosiy mezon – har bir yosh futbolchining imkoniyatlari va tayyorgarligi bo'lishi lozim.

O'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda, musobaqalarda ishtirok etish va ularga tayyorgarlik ko'rish asosiy maqsad bo'lib qolmasligi kerak. Musobaqa jarayonlarida murabbiy, asosiy e'tiborni o'rganilgan usullarni to'g'ri va maqsadli bajarilishiga qaratadi, shunga bog'liq ravishda shug'ullanuvchilarning o'yinga tayyorgarligini va ularning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatini baholaydi.

Yosh futbolchini tayyorlash, malakali katta yoshli futbolchini tayyorlash kabi, jismoniy, texnik, taktik, ruhiy va iroda tayyorgarligidan iborat bo'ladi. Biroq, yosh futbolchini tayyorlashda metod, metodik usullar, mashqlarning miqdori o'ziga xos muhim xususiyatlarga ega.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh futbolchilar uchun katta ahamiyatga ega, chunki u salomatlikni mustahkamlashga ko'maklashadi, o'sayotgan organizmni har tomonlama rivojlanishini ta-

minlaydi, yosh futbolchilarni o'yinning texnika va taktikalarini muvaffaqiyatli egallashlariga tayyorlaydi.

12-14 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi vositalar kuchni rivojlantiruvchi vositalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi. 15-16 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarida esa, tezkorlikni rivojlantirish bilan birga, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi vositalardan ham foydalaniladi.

Texnik mahoratning cho'qqisiga chiqish yo'li juda mashaqqatli va davomlidir. Bu yo'lni 12-13 yoshdan kechikmay, futbol texnikasini o'rganish bilan muvaffaqiyatli bosib o'tish mumkin. Mana shuning uchun ham futbolchining boshlang'ich tayyorgarligida eng asosiysi – texnika hisoblanadi.

Texnikani o'rganish, o'rganilayotgan texnika usuli haqida to'g'ri va yaqqol tasavvurga ega bo'lishdan boshlanadi. Murabbiy avval u yoki bu usulni to'g'ri bajarishni tushuntirib berishi lozim. So'ngra shug'ullanuvchi usulni o'zi bajaradi, shundan keyin murabbiy uni bajarishdagi kamchiliklarni ko'rsatib, bartaraf etish yo'llarini tushuntiradi.

Avval o'yinda ko'p qo'llaniladigan oddiy va asosiy texnik usullar o'rgatiladi. Ularga: oyoq kaftining ichki tomoni va yuzasining ichki qismi, uchi bilan, peshona bilan beriladigan zarbalar, tagcharm, oyoq kaftining ichki tomoni, ko'krak bilan to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, oddiy aldovchi harakatlar (fintlar), to'pni tashlash kabilar kiradi. So'ng, oddiy texnik usullarni o'rganish darajasiga qarab, qiyinroq usullarga o'tiladi.

Usullarni bajarish texnikasidagi xatoliklar ko'pincha shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligining sustligi bilan bog'liq. Bunday xatoliklar individual xarakterga ega va ularni individual mashqlar yo'li bilan bartaraf etish talab etiladi. Xuddi shunday, noto'g'ri shakllangan malaka natijasidagi xatoliklarni ham yo'qotish mumkin. Murabbiy, xatolarni to'g'rilayotganda, shug'ullanuvchida u bajarayotgan texnik usulni bajara olishiga ishonch tug'dira olishi zarur.

Yosh futbolchilarga taktikani o'rgatish, asosan, ikki tomonlama o'yin jarayonida olib borilaadi.

Kichik yoshda (12-14yosh) asosiy e'tibor – maydonni ko'ra olish qobiliyatini tarbiyalashga, individual taktik harakatlarni (to'pni

olish, ushlab qolish, olib qo'yish uchun joy tanlash) bajarishga va texnik usullarni taktik maqsadli qo'llashga qaratiladi.

Katta guruhlarda (14-15 va 15-16 yosh) individual taktik harakatlarni takomillashtirish davom etib, asosiy e'tibor jamoaviy taktik harakatlarni (mudofaa va hujumda sheriklar bilan o'zaro harakat, standart holatlarda taktik kombinatsiyalarni bajarish) o'rgatishga qaratiladi.

15-16 yoshda yosh futbolchilar turli tizimlar doirasidagi o'yinlar bilan bog'liq, yanada qiyinroq bo'lgan taktik vazifalarni bajara olishadi.

Har doim ham yosh futbolchilarni o'qitishning barcha vazifalarini faqatgina jamoaviy mashg'ulotlarda bajarib bo'lmaydi. Malakali sportchi bo'lishni xohlovchi yosh futbolchilar to'p bilan uyd, o'zi individual shug'ullanishi lozim. Bunday vaziyatlarda murabbiy, ularning texnik malakasi va jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarishga qo'maklashuvchi maxsus uy vazifalarini beradi.

TRENIROVKA VA UNING ASOSLARI

Yoshi katta futbolchilar faqatgina bolalikda o'zlashtirgan jismoniy, texnik va taktik arsenalga ishonib qolmasligi lozim. O'z futbol malakasini saqlab qolish va yanada mukammallashtirish uchun ular doimo mashq qilishlari (trenirovka) kerak.

Futbolchining sport trenirovkasi – sportchilarni jismoniy etuklik va yuqori sport natijalariga erishishlariga hamda ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan ko'p yillik, yillik va doimiy jarayondir.

Bu jarayon to'g'ri tashkil etilgan gigienik tartib sharoitida, shifokor va pedagog nazoratida amalga oshiriladi.

Futbolchining trenirovka jarayoni o'zaro bir-biriga bog'liq quyidagi qismlardan iborat: jismoniy, texnik, taktik, irodalilik va nazariy tayyorgarlik. Trenirovkaning vazifalari va bosqichlari hamda ba'zi boshqa holatlarga bog'liq ravishda, tayyorgarlikning bir turiga – ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor qaratiladi.

Har tomonlama tayyorgarlikning natijasi – sportcha tayyorgarlik yoki mashqlanganlik hisoblanadi. Bu holat yuqori sportcha ish

qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Sportchini mashqlanganlik darajasining asosiy ko'rsatkichi – sportdagi natijalar hisoblanadi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning alohida tomonlarini aniqlash uchun, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari qo'llaniladi.

Modomiki, sportchining mashqlanganlik holati uning sog'lig'i va ish qobiliyati bilan organik bog'langan ekan, shifokor nazorati ma'lumotlari muhim hisoblanadi. Chunki unga qarab sportchi sog'lig'ining holati, ish qobiliyati, tizim va organlardagi funksional o'zgarishlar haqida xulosa chiqariladi.

Mashqlanganlikni baholashda o'zini nazorat qilishdagi ma'lumotlar – og'irligi, boldir, son, ko'krak, elka aylanashining o'zgarishi, puls chastotasi, uyquning sifati, ishtaha, umumiy holatini doimiy nazorat qilish katta ahamiyatga ega.

Shifokor nazorati hamda o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari, musobaqa natijalari va alohida mashqlarni bajarish, shuningdek, boshqa ko'rsatkichlar – shug'ullanuvchining holatini chuqur tahlil qilish, uning trenirovka jarayonini nazorat qilish, unga kerakli tuzatishlar kiritishga imkon beradi, sog'lig'ini mustahkamlashga, trenirovka jarayonini to'g'ri va samarali boshqarish, yuqori mashqlanganlikni ta'minlashga, demak, sport natijalarining oshishiga yordam beradi.

Sport trenirovkasini tashkil etish va amalga oshirish har tomonlamalik, ongllilik, takrorlanuvchanlik, asta-sekinlik, ko'rgazmalilik va individuallik tamoyillariga asoslanadi.

Har tomonlamalik tamoyili organizmning bir butunligi, unda barcha organ va tizimlar, ruhiy jarayon va fiziologik funksiyalarning o'zaro organik bog'liqligidan kelib chiqadi. Futbolchining har tomonlama rivojlanishi: uning yuqori ahloqiy va madaniy darajasi, a'lo darajadagi irodalilik sifatleri, mushaklar va jismoniy sifatlarning birgalikda rivojlanishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik), organizmning barcha organ va tizimlarining yuqori ish qobiliyati – sport mutaxassisligining muhim asosidir.

Futbolchining har tomonlama tayyorgarligi – uning sport mutaxassisligi asosini tashkil etadi. Futbolchining trenirovkasida har tomonlamalik tamoyilining amalga oshirilishi, jismoniy, texnik,

taktik, psixologik va nazariy tayyorgarligida ifodalanadi.

Futbolchi trenirovka jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishi kerak. Trenirovka vazifalari, uning vosita va usullarini aniq va ravshan tushunish, nafaqat sport texnika va taktikasini muvaffaqiyatli o'rganish, balki kuch, tezkorlik, chidamlilikni samarali rivojlantirish, ahloqiy va irodalilik sifatlarini tarbiyalash, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlaydi. Onglilik tamoyilini amalga oshirishning shakllaridan biri – futbolchilarning mustaqil mashg'ulotlari hisoblanadi. Futbolchilarga mashqlarni mustaqil tanlash va o'zgartirish, ma'ruza va maxsus mavzular, o'yinlarni ko'rish va ularni muhokama qilish topshiriladi.

Takrorlanuvchanlik tamoyili – trenirovka ta'sirida shartli reflektorli bog'lanishlar ta'limi va muvofiq o'zgartirishlar, organizmning organ va tizimlari hamda uning funksiyalarida takomillashuvni paydo qilish uchun takroriy ta'sir o'tkazishning zarurligi haqidagi muhim fiziologik holatga asoslanadi. Trenirovka mashg'ulotlari hamda jismoniy mashqlarni takrorlamay turib, sportda rivojlanish va takomillashuvga erishib bo'lmaydi. Shunday qilib, musobaqalarda kam ishtirok etuvchi futbolchi yoki jamoa, o'zining o'yin sifatlarini keskin pasaytiradi. Takrorlanish optimal bo'lishi zarur. Bu, avvalambor, ishlash va hordiqni, charchash va qayta tiklanishni to'g'ri moslashtirish bilan ta'minlanadi. Trenirovka mashg'ulotidan keyin kuchni tiklab olgach, keyingi trenirovka mashg'ulotini takrorlash mumkin. Buning uchun o'zaro bog'langan mashg'ulotlar orasidagi interval etarli bo'lishi lozim. Maksimal yuklamalarga ega bo'lgan trenirovka mashg'ulotlarini kam yuklamali mashg'ulotlar hamda faol hordiq bilan almashtirib turish zarur.

Asta-sekinlik tamoyili trenirovka qilayotgan sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega. Organizmning organ va tizimlaridagi o'zgarishlar, ularning funksiyalarini trenirovka ta'sirida yaxshilanishi faqatgina asta-sekinlik tamoyili asosida sodir bo'ladi. Organizmning barcha tizimlari aniq bir ishga moslashishi uchun vaqt kerak bo'ladi. Agar ushbu tamoyillarga amal qilinmasa, organizmning organ va tizimlari funksiyalariga vaqtdan avval ularning imkoniyatlariga muvofiq kelmaydigan yuqori talab qo'yilsa, kutilmagan vaziyatlarga duch kelish mumkin (zo'riqish, jarohatlar va b.). Futbolchilar trenirovkasida asta-sekinlik tamoyili.

mashg'ulotlarda, trenirovka va o'yin orasidagi sikllarda, yillik sikllar va futbolchilarning ko'p yillik trenirovka rejasida yuklamalarni asta-sekin oshirish va kamaytirish bilan amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyili ham futbolchilarning trenirovkasida muhim ahamiyatga ega. Foto-rasmlar, kino, o'quv kino-filmlari bilan birgalikda olib boriladigan tushuntirish mashg'ulotlari, o'quv jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi, texnikani mukammal egallashga yordam beradi.

Ko'rgazmalilik sportchida ahloqiy va irodalilik sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'rgazmalilik mashqlarni bajarishda – sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini ko'tarishga yordam beradi. Bunda ko'rgazma sifatida qo'llaniladigan misollar katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan futbolchi, ko'proq mashqlangan futbolchiga qarab, mashqlarni samaraliroq bajaradi, birgalikdagi mashg'ulotlarda esa, kuchli futbolchiga "ergashadi".

Individuallik tamoyili, sportchining trenirovka mashg'ulotini, uning individual xususiyatlari va unga qo'yilayotgan talablarni bajara olishini hisobga olgan holda tuzish va o'tkazishni talab etadi. Sportchini tarbiyalash, uning sport texnikasi va taktikasini o'rganishida individual yondashuv yuqori samara beradi. Har bir sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida olib boriladigan trenirovka yuklamalarini aniqlashda individual yondashuv juda muhim. Sportchi organizmini mustahkamlash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan jismoniy mashqlar sportchining imkoniyatlariga mos kelishi lozim.

Futbolchilarning trenirovkasini tashkil etishning asosiy shakli – darslar (mashg'ulotlar) hisoblanadi. O'zining maqsadi va o'tkazilish metodikasi bilan bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar quyidagi turlarga bo'linadi: majmuaviy, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha, texnika bo'yicha, taktika bo'yicha.

TRENIROVKA MASHG'ULOTINI REJALASHTIRISH

Trenirovka mashg'ulotining yillik jarayoni uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

Tayyorgarlik davri – qishki tayyorgarlikni va maydonga birinchi marta chiqish vaqtlarini o'z ichiga oladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi. Bir vaqtning o'zida jamoani yig'ish, o'yin usullari va taktik harakatlarni o'rganish vazifalari hal qilinadi. Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ishlar davom ettiriladi, lekin ko'proq e'tibor – maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish, o'yin usullari va taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi. Tayyorgarlik davrining oxirida, o'rtoqlik uchrashuvlar boshlangan vaqtda, shug'ullanuvchilarning organizmi maksimal yuklamalarni bajarishga tayyor bo'ladi. Bu davrda asosiy vaqt texnika va taktikaga ajratiladi. Jismoniy tayyorgarlik kam hajmda va bir qancha o'zgarishlar bilan davom ettiriladi. Masalan, uzoqqa zarba berishlar, to'p tashlashlar – kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Musobaqa davrida jismoniy tayyorgarlikka tayyorgarlik davriga nisbatan ancha kam ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlikda usullarni tezkorlik bilan bajarishga ko'p vaqt ajratiladi va bir vaqtning o'zida yangi texnik usullar o'rganiladi. Taktik tayyorgarlikda ikki tomonlama o'quv o'yinlariga ko'proq ahamiyat beriladi. Jamoada o'yinchilarning o'zaro tushunish sifatlarini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi, yangi taktik variantlar o'rganiladi.

O'tish davri musobaqalardan so'ng boshlanadi. Bu davrning asosiy vazifalari – yuklamalarni asta-sekinlik bilan kamaytirish va faol hordiqqa o'tish. O'tish davrida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklar ustida ish olib boriladi. Bu vaqtda ko'pchilik futbolchilar boshqa sport turlari – basketbol, voleybol, ko'l to'pi, xokkey bilan shug'ullanishadi.

Mashg'ulotlarni futbolchilarning malakasiga qarab, haftada 4-5 va 2-3 marta o'tkazish mumkin. Qo'shimcha mustaqil mashg'ulotlar ham o'tkazilishi mumkin, bunday hollarda buni rejaga albatta kiritish lozim. Odatda, musobaqalar haftada bir marta o'tkaziladi.

Agar musobaqa yakshanba kunida o'tkazilsa, trenirovka mashg'u-

lotlarini haftada ikki marta – birinchisini seshanba kuni o'rtacha yuklama bilan, ikkinchisini – kattaroq yuklama bilan o'tkazish maqsadga muvofiq. Haftada uch marta mashg'ulot o'tkazilganida, birinchi mashg'ulot – seshanba kuni o'rtacha yuklama bilan, ikkinchisi – payshanba kuni kattaroq yuklama bilan, uchinchisi – juma kuni yana o'rtacha yuklama bilan o'tkazilishi mumkin.

Haftada to'rtta trenirovka mashg'uloti belgilangan taqdirda, seshanba va juma kunidagisi – o'rtacha yuklama bilan, chorshanba kuni – kattaroq yuklama bilan, payshanba kunidagisi ikki tomonlama o'yin bilan o'tkazilishi talabga muvofiq. Haftada beshta mashg'ulot rejalashtirilgan holatlarda, ularni o'tkazish tartibi yuqoridagidek bo'ladi, lekin shanba kuni kam yuklamali trenirovka mashg'uloti o'tkaziladi. Dam olish kuni – dushanba kuni belgilanib, keyingi dam olish kadendar rejadagi o'yindan keyin beriladi.

Yillik trenirovka rejasining asosi musobaqalarning kalendar rejasi hisoblanadi. O'yinlar haftada bir marta –yakshanba kunlari o'tkazilgandagi holatlarda yuqorida ko'rsatilgan rejalashtirish qo'llanilishi mumkin. Lekin ba'zida o'yinlar olti kunlik intervalda emas, balki ko'proq o'tkazilishi mumkin. Bunday vaziyatda o'yinlar orasidagi trenirovka sikli (trenirovkalarning maksimal soni) o'zgacha tuziladi. Besh kunlik intervalda: o'yin–hordiq–o'rtacha yuklama–katta yuklama–o'rtacha yuklama–kichik yuklama–o'yin. To'rt kunlik intervalda: o'yin–hordiq– o'rtacha yuklama – o'rtacha yuklama–kichik yuklama–o'yin. Uch kunlik intervalda: o'yin–hordiq–o'rtacha yuklama– kichik yuklama–o'yin. Ikki kunlik intervalda: o'yin–hordiq– kichik yuklama–o'yin. Bir kunlik intervalda: o'yin–hordiq–o'yin.

Bunda, albatta, o'yin orasidagi eng yaxshi sikl olti kunlik sikl ekanligini unutmaslik lozim (haftada bir marta o'yinlar). Bunday uzoq intervallar, trenirovka mashg'ulotlarida katta yuklamalarni qo'llashga, sport mahoratini yuqori darajada takomillashtirishga, har bir o'yinga yuqori mashqlanganlik va sportcha ish qobiliyati holatida kirishishga imkon yaratadi. O'yin orasidagi bunday sikllar, shuningdek, sportda uzoq vaqt qolishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, qisqa intervallar bilan tez-tez o'tkaziladigan musobaqalar charchoqni keltirib chiqaradi, sportcha ish qobiliyatini susaytiradi, sport malakasining oshishini to'xtatadi hamda sportda uzoq vaqt

qolishga imkon bermaydi. Shu sababli ham, o'yinlar orasidagi sikllarda qisqa intervallarni ko'llash tavsiya etilmaydi. O'smirlar bilan ishlashda bu haqda unutmazlik zarur.

Gap shundaki, o'smirlar asab tizimining charchash qobiliyati kattalarnikiga qaraganda yuqori. Shu sababli musobaqaning kalendar rejasida ikki tomonlama o'quv o'yinlari sonini ko'paytirish tavsiya etilmaydi. Bunda asab tizimi tez charchab, toliqish, kayfiyatning muqimsizligi, ahloqiy iroda sifatlarining pasayishi, tez xafa bo'lish, o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonchsizlik, sportdagi raqibidan qo'rqish kabi funksional buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun yuklamalar miqdorini qat'iy belgilab olish lozim.

Trenirovka mashg'ulotlarining soni va davomiyligi: 11-12 yoshli o'g'il bolalar uchun –haftada 2 marta 1 soatdan, 13-14 yoshli o'smirlar uchun – 2-3 marta 1,5 soatdan, 15-16 yoshlilarda – 3-4 marta 1,5-2 soatdan, 17-18 yoshli o'spirinlarda – 3-4 marta 2 soatdan.

Yuqorida ko'rsatilgan katta, o'rtacha va kam yuklamalar nima?

Futbolchi eng katta yuklamaga kadendar rejali o'yinlarda duch keladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar, odatda, 2-3 soat davom etadi. Bunday mashg'ulotlar, asosan yuqori intensivlikda bajariladigan mashqlar hamda 30 daqiqadan 1 soatgacha davom etadigan o'yin va o'yin mashqlaridan iborat bo'ladi. O'rtacha yuklamali mashg'ulotlar 1,5-2 soat davom etadi. Uning zichligi yuqori bo'lmaganligi sababli, texnik usullarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilish, yangi taktik usullarni o'rganish, o'zlashtirilgan usullarga to'g'rilashlar kiritish imkoni mavjud. Mashqlar asosan o'rtacha intensivlikda bajariladi. Kichik yuklamali mashg'ulotlar 45-60 daqiqa davom etadi va yuqori asab-mushak kuchlanishlari talab etilmaydigan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Trenirovka mashg'ulotlari aniq tartib (chizma) bo'yicha tuzilib, quyidagi qismlardan iborat bo'ladi.

Birinci qism – kirish qismi. Mashg'ulot tashkillashtirish (saf tortish, hisobot, davomatni tekshirish), shug'ullanuvchilarni mashg'ulot mazmuni va vazifalari bilan qisqacha tanishtirish bilan boshlanadi.

Mashg'ulotning ikkinchi qismi – tayyorgarlik qismi. Bu qismning tarkibi, qoida bo'yicha, mashg'ulotni asosiy qismining mazmuniga bog'liq.

Uchinchi qism – asosiy qism. Bu qismda texnik va taktik usullar o'yin va o'yin mashqlari, ikki tomonlama o'yinlardan alohida o'rganilib, shuningdek, jamoaning umumiy taktikasi ham takomillashtiriladi.

Mashg'ulotning huddi shu qismida yugurish, sakrash mashqlari bajariladi.

To'rtinchi qism – yakuniy qism. Bu qismda nafas olish organlari, yurak-qon, asab va mushak tizimlari faoliyatini tinchlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Mashg'ulotning keltirilgan bu tartibi standart hisoblanmaydi, mashg'ulotning vazifa va mazmuni, davri va kontingentiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulotni qismlarga bo'lish shartli hisoblanadi. Mashg'ulotni bir qismiga ajratilgan vaqt, boshqa qism hisobiga cho'zilishi mumkin.

Mashg'ulot uchun tanlanadigan mashqlar trenirovkaning shu bosqichidagi barcha shug'ullanuvchilarga mos bo'lishi lozim, bu mashg'ulotni yanada qiziqarli bo'lishiga imkon yaratadi.

O'tgan mashg'ulotdagi amaliy mashqlar keyingi mashg'ulotning vazifasini o'zlashtirishga yordam beradi. Shunday qilib barcha o'quv materiallarini to'g'ri o'zlashtirishning ketma-ketligi ta'minlanadi.

Agar mashg'ulotda yangi element o'rganiladigan bo'lsa, uni charchagan o'yinchilar bilan emas, balki yangi kuch bilan boshlagan ma'qul. Bu esa yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

Mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda jismoniy yuklama asta-sekinlik bilan oshirilishi lozim. Bunda mashqlarning miqdori ham to'g'ri tanlanishi zarur.

Mashg'ulot rejasini tuzishda mashg'ulot o'tkaziladigan maydon yoki zalning sharoiti va hajmi, foydalaniladigan jihozlar, shu bilan birga, jamoa o'yinchilarining yoshi, jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi ham muhim. Chunki mashg'ulot intensivligi, zichligi va davomiyligi shularga bog'liq.

TAYYORGARLIK DAVRIDA OLIB BORILADIGAN TRENIROVKA MASHG'ULOTLARIGA MISOLLAR

1-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi – chidamlilikni rivojlantirish. Davomiy-
ligi – 120 daqiqa. Inventar: chang'ichining anjomi. Mashg'ulot ochiq
joyda o'tkaziladi. Jismoniy yuklama – o'rta, temp – sayrdagidek.

2-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi – chaqqonlik va kuchni rivojlantirish.
Davomiyligi – 90 daqiqa. Inventar: shtanga, futbol to'plari, matraslar,
sakrash uchun arqon. Mashg'ulot sport zalida olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismi (20 daqiqa).

Saf tortish, mashg'ulot vazifasini tushuntirish, saf tortish
mashqlari, o'rta tempda 2-3 daqiqa yurishga o'tish bilan yugurish.
Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1) oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarni oldinga, yuqoriga ko'tarish,
yon tomondan o'tkazib pastga tushirish (8 marta);

2) qo'llar yonga, o'ngga va chapga burilishlar (har bir tomonga
8 martadan);

3) qo'llar bosh orqasida, gavgdani tomonlarga egish (har bir
tomonga 8 martadan);

4) qo'llar oldinda, tovonni erdan ko'tarmay o'tirib-turishlar (10
marta);

5) kaftlar erga tekkuncha gavgdani erga egish, egilishdan avval
orqaga tisarilib, chuqur nafas olish, egilganda nafas chiqarish (8
marta);

6) oyoqlarni to'g'riga-topaga navbatma-navbat to'g'ri ko'tarish
(har bir oyoqda 8 marta);

7) to'pni tashlash;

8) bir joyda turib sakrash va engil yugurish.

Asosiy qism (65 daqiqa).

Chaqqonlik va kuchni rivojlantirish uchun mashqlar:

1) shtangani ko'tarish (2 ta yondashuvda 8 ta takrorlashlar
bilan);

2) elkada shtanga bilan o'tirib-turish (2X8);

3) oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan,

barmoqlar birlashtirilgan, gavdani o'ngga va chapga aylantirish (har bir tomonga 6 martadan);

4) yuqoriga qarab yotgan holda, oyoqlarni bosh tarafga ko'tarib, erga tekkazish (8 marta);

5) qorinda yotib, qo'l va oyoqlarni cho'zish, qo'l va oyoqlarni ko'tarib, engashish (6-8 marta);

6) qo'llar yordamida va sherikni straxovka qilib matraslarda o'mbaloq oshish (5-6 marta);

7) qo'llar yordamida orqaga o'mbaloq oshish (5-6 marta);

8) estafeta, tizzalarda qisilgan to'p bilan zalning qarama-qarshi tarafiga yugurib borish, to'pni qoldirib, start chizig'iga qaytish (5 daqiqa);

9) arqonda sakrash va tinch holatda yurish (2 daqiqa).

Yakuniy qism (5 daqiqa).

Engil yugurish (300-400 m). Yugurish yakunida bo'shashtiruvchi va nafas olish mashqlari.

3-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) chaqqonlikni rivojlantirish; 2) to'pni to'xtatish va to'p tashlab berishni takomillashtirish; 3) o'yin taktikasini o'rganish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: matraslar va futbol to'plari. Mashg'ulotlar sport zalida o'tkaziladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (15 daqiqa).

Saf tortish, mashg'ulot vazifasini tushutirish, tez yurib yugurishga o'tish (2 daq.). Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1) oyoq uchida ko'tarilib, qo'llar yon tomondan yuqoriga qo'tariladi va xuddi shunday pastga tushiriladi (8 marta);

2) boshni oldinga, orqaga, o'ngga va chapga egish (4 marta); so'ngra boshni aylanma harakatlantirish (ikki tomonga 4 martadan);

3) oyoqlar elka kengligida, qo'llarni oyoq yuzasiga tekkazib o'ngga va chapga egilish (ikki tomonga 8 martadan);

4) oyoqlarni ko'tarib-tushirish (har bir oyoqda 8 martadan);

5) oyoqlar elka kengligida, qo'llar tirsak qismidan ko'kraklar oldida bukilgan, "bir" deganda o'ngga burilib, qo'llar yonga cho'ziladi, "ikki" deganda – dastlabki holatga qaytiladi, "uch"da – chapga burilib, qo'llar yonga cho'ziladi, "to'rt" – dastlabki holatga qaytiladi (8 marta);

6) turgan joyda tizzalarni ko'krak qismiga tekkazib sakrashlar (8 marta); orqaga tovonlarni tekkazib sakrashlar (8 marta);

Asosiy qism (100 daq.).

Texnika va taktikani takomillashtirish:

1) oyoqning son qismi bilan to'pni to'xtatish. Jamoa juftliklarga bo'linadi. Juftliklardan biri qo'llari bilan to'pni otib beradi, ikkinchisi uni soni bilan to'xtatadi. Juftliklar orasidagi masofa asta-sekin uzaytiriladi (15 daq.);

2) to'pni tashlash va bosh bilan zarba berish. Juftlikda bajariladigan mashqlar (20 daq.);

3) oyoq yuzasining tashqi va ichki qismlari va oyoq kaftining ichki tomoni bilan beriladigan zarbalarni takomillashtirish (30 daq.);

4) juftlikda to'p uzatishlar. Bir joyda turganda, harakatda to'pni bir-biriga uzatish. Uchlik yoki to'rtlikda aylana bo'ylab harakatlanib to'pni bir-biriga uzatish (15 daq.);

5) ikki darvozaga o'yin (20 daq.). Jamoani 3-4 kishidan iborat kichik jamoalarga bo'lish. Kichik va darvozabonsiz darvozalarga o'ynash. Har 3-4 daqiqada jamoalar almashadi (20 daq.).

YAKUNIY QISM (5 DAQ.). Mazmuni 2-mashg'ulotniki bilan bir xil.

4-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) chaqqonlikni rivojlantirish; 2) zarba berish va to'pni olib qo'yishni takomillashtirish; 3) aldash harakatlarini o'rganish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: futbol to'plari. Mashg'ulotlar sport zalida o'tkaziladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (25 daqiqa).

1) 6-7 ta umumrivojlantiruvchi mashqlar;

2) yugurib kelib sakrab, bosh bilan osib qo'yilgan to'pni urish (10 daq.);

3) to'p bilan jonglyorlik qilish (5 daq.).

Asosiy qism (90 daq.).

Texnikani takomillashtirish:

1) to'pni erkin olib yurish, so'ng zarba berish uchun aldamchi harakat bilan olib yurish (20 daq.);

2) to'pni olib qo'yish; boshida tayyorgarlik mashqlari (hujumlar, ikki karra hujumlar, yarimshpagatlar), so'ng biri o'rganilgan fintni

qo'llab, aldash harakatini bajaradi, boshqa biri to'pni olib qo'yishga harakat qiladi; darvozabonlar mashqda to'pni olib qo'yuvchi sifatida ishtirok etadi, bundan avval matraslarda akrobatik mashqlarni bajaradi (20 daq.);

3) oyoq kaftining ichki tomoni va tovon bilan zarba berishlar: zalda harakatlanib, tovon bilan juftlikda zarba berish; darvoza tomonga to'pni olib yurib, orqada yugurayotgan sherigiga to'satdan, tovon bilan zarba berib, to'pni uzatish, u esa, oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni darvozaga uradi; vazifa bo'yicha oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish (20 daq.);

4) oyoq yuzasining o'rta qismi bilan ro'parada yumalab kelayotgan va ketayotgan to'pga zarbalar berish (20 daq.);

5) aylana bo'ylab to'pni olib yurish vaqtida uzatishlar (10 daq.);
Yakuniy qism (5 daq.).

5-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Davomiyligi – 75 daqiqa. Inventar: futbol to'plari, gimnastika to'sini. Mashg'ulot maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (10 daqiqa).

7-8 ta umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism (60 daq.).

1) kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (30 daq.): tortilish (10 marta); uzoqqa to'p tashlash; elkada sherikni ko'tarib o'tirib-turish (10 marta); elkaga elka bilan turtishlar;

2) kross (2 km); 1 km yugurishdan so'ng sportchilar bo'shashtiruvchi va nafas olish mashqlarini bajaradi (3 daq.), so'ng yugurishni davom ettirishadi.

Yakuniy qism (15 daq.).

MUSOBAQA DAVRIDA OLIB BORILADIGAN TRENIROVKA MASHG'ULOTLARIGA MISOLLAR

1-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) kuch va chaqqonlikni rivojlantirish; 2) bosh va oyoq bilan beriladigan zarbalarni takomillashtirish; 3) taktik kombinatsiyalarni o'rganish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar – futbol to'plari. Mashg'ulot maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (30 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; 3X30 m ga tezlik bilan yugurish; 3X30 m ga takroriy yugurish;

3) jonglyorlik qilish.

Asosiy qism (85 daq.).

- 1) uzoqqa zarba berish (15 daq.);
- 2) sakramasdan bosh bilan zarba berish; darvozabonlar bir-biriga to'pni bir qo'llab otadi (10 daq.);

3) oyoq uchi va to'voni bilan zarba berish; darvozabonlar darvozadan faqat oyoq uchi bilan uzoqqa to'p oshirib berishadi (10 daq.);

4) oyoq yuzasining o'rta qismi bilan zarba berish (15 daq.);

5) kombinatsiyalarni o'rganish. Jamoa uchtdan bo'lib bo'linadi. Birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga oshiradi, u to'pni qabul qilib, yana uning o'ziga qaytaradi, birinchi o'yinchi ochilgan uchinchi o'yinchiga to'pni yo'naltiradi (25 daq.);

6) maydonning bir qismida ikki kichkina darvozabonsiz darvozalarga o'yin.

Yakuniy qism (5 daq.).

2-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) tezlikni rivojlantirish; 2) oyoq bilan beriladigan zarbalarni, to'xtatishlarni, to'p tashlab berishlarni takomillashtirish; 3) o'yinchilarni 1+4+2+4 tizimi bo'yicha joylashtirish. Davomiyligi – 60 daqiqa. Inventar: estafeta tayoqchalari va futbol to'plari. Mashg'ulot maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (30 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;

- 2) 3X30 m ga tezlik bilan yugurish;
- 3) maydon atrofida estafeta (2 marta);
- 4) to'p bilan jonglyorlik qilish.

Asosiy qism (85 daq.).

1) yarim uchib turib zarba berishni takomillashtirish (30 daq.). Hujumchilar darvozaga to'p urishadi. Darvozbahonlar to'plarni tashlab berishadi.

Jarima maydoni chizig'idan zarba:

2) to'pni tashlab berish va to'xtatish (25 daq.). Barcha usullar bilan to'pni to'xtatish: ko'krak, son, oyoq uchi, ko'tarilgan oyoq bilan;

3) taktika bo'yicha mashqlar (30 daq.). To'rtta hujumchilar yarim himoyachilar yordamida bitta darvozaga to'rtta himoyachiga qarshi o'ynashadi va darvozbahon turgan darvozaga mumkin qadar tezroq to'p urishga intilishadi.

Yakuniy qism (5 daq.).

3-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) maxsus tezlikni rivojlantirish; 2) oyoq bilan beriladigan zarbalar, to'p to'xtatishlar, to'pni olib yurish va olib qo'yishni takomillashtirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (25 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar: 3X40 m ga to'p bilan tezliklar; to'p bilant startlar (yuqori) – 6 marta; 2X40m ga to'p bilan takroriy yugurish.

Asosiy qism (85 daq.).

1) zarba va to'pni to'xtatish (40 daq.). Jamoa ikkita guruhga bo'linadi. Guruhlardan biri mashqlarni bajaradi: zarba va to'pni to'xtatish, ikkinchi guruh berilgan usul bilan darvozaga to'p uradi. 20 daqiqadan so'ng guruhlar almashishadi.

2) to'pni olib yurish va olib qo'yish (30 daq.). Hujumchilar aldatchi harakatlar bilan to'pni olib yurishadi, himoyachilar va yarim himoyachilar esa to'pni olib qo'yishadi. To'pni olib qo'yuvchilar avval sust (15 daq.), so'ng faol harakat qilishadi (15 daq.).

3) bitta darvozaga 4X4 o'yin, himoyaga qarshi hujum (15 daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

4-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) tezlikni rivojlantirish; 2) texnik va taktik usullarni takomillashtirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: to'sinlar ya futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (35 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar: takroriy yugurish uchun tayyorgarlik mashqlari; turli holatlardan yuqori startlar (6 marta); 2X40 m ga tezlik bilan yugurish; 3X30 m ga takroriy yugurish; jonglyorlik qilish (5 daq.).

Asosiy qism (80 daq.).

- 1) to'pni olib yurish va olib qo'yish (30 daq.);
- 2) darvozaga zarba berishlar (15 daq.). O'yinchilar jarima maydoni chizig'idan, to'p bilan ozgina yugurgach, darvozaga zarba berishadi;

- 3) taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish (20 daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

5-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) chaqqonlikni rivojlantirish; 2) burab beriladigan zarbalarni, to'pni to'xtatish, to'p tashlashni takomillashtirish; 3) o'yin tizimini o'zlashtirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: to'sinlar va futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (15 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) xohlagan usulda yuqoriga sakrashlar (6 ta sakrashlar).

Asosiy qism (95 daq.).

- 1) to'p tashlash va son, ko'krak, oyoq uchi, tagcharmi va oyoqni ko'tarib to'pni to'xtatish (30 daq.);

- 2) burab beriladigan zarbalar (35 daq.). Jamoa juftliklarga bo'linadi. Juftliklar orasidagi masofa 20-26 metr. Vazifa – to'pni shunday oshirib berish kerakki, u juftliklar orasida turgan to'sindan uchib o'tib, sherikning oldiga aniq tushishi lozim. Zarbalar oyoq yuzasining ichki va tashqi qismlari bilan va albatta o'ng va chap oyoqlar bilan bajariladi (10 daq.);

3) ikki darvozaga o'yin (30 daq.). Vazifa: qanotdan berilgan hujumlar orqali darvozaga o'tish va markazga to'p uzatilgandan keyin darvozaga to'p urish.

Yakuniy qism (5 daq.).

6-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) kuch va chaqqonlikni rivojlantirish; 2) texnik usullarni takomillashtirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: sakrash uchun to'sinlar, futbol to'plari, tasma. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (40 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) tortilishlar (10 marta);
- 3) yuqoriga sakrashlar (6-7 ta sakrashlar);
- 4) jonglyorlik qilish.

Asosiy qism (75 daq.).

- 1) uzoqqa zarba berishlar (15 daq.);
- 2) texnik usullarni takomillashtirish (40 daq.). Oxirgi o'yinda qayd etilgan texnik xatolarni to'g'rilash;

- 3) 3X1 kvadratda bitta tegish bilan o'yin (20daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

7-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi – sport formasini ushlab turish. Davomiyligi – 70 daqiqa. Inventar: to'sinlar, futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (15 daqiqa).

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) to'pni erkin olib yurish.

Asosiy qism (45 daq.).

- 1) osilib turgan to'pni bosh bilan urish (15 daq.);
- 2) juftlikda oyoq kastining ichki tomoni bilan to'pga zarba berishlar (10 daq.). Juftliklar orasidagi masofa 15-20 metr;

- 3) to'sinlarni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish (10 daq.). Darvozabonlar to'pni qo'llari bilan urib, to'sinlarni aylanib o'tishadi;

- 4) 3X1 kvadratda bitta tegish bilan o'yin (15 daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

8-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifalari: 1) tezlikni rivojlantirish; 2) zarba berish, to'pni olib yurish va olib qo'yishni takomillashtirish; 3) taktik kombinatsiyalarni o'rganish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (15 daqiqa).

1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
2) oyoqning son qismini yuqoriga ko'tarib mayda qadamlar bilan yugurish;

3) 2X40 m ga tezlik bilan yugurish;

4) 2X30 m ga takroriy yugurish;

5) jonglyorlik qilish.

Asosiy qism (85 daq.).

1) juftlikda sakrash bilan boshda zarba berishlar (4 daq.);

2) to'pni olib yurish va olib qo'yish (30 daq.): ikki o'yinchi to'pni olib yuradi, bittasi olib qo'yadi; uchtasi olib yuradi, ikkitasi olib qo'yadi; to'rttasi olib yuradi, uchtasi olib qo'yadi. Maydon markazidan darvoza tomonga to'p olib yurish;

3) ro'paradan uchib kelayotgan to'pga zarba berish (20 daq.): darvozabonlar to'pni otib berishadi, hujumchilar zarbalarni amalga oshirishadi; hujumchilar va yarim himoyachilar juft bo'lib uchib kelgan holda bir biriga to'pni uzatishadi;

4) jarima va erkin zarbalarda "devor" qurish (30 daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

O'TISH DAVRIDA OLIB BORILADIGAN TRENIROVKA MASHG'ULOTLARIGA MISOLLAR

1-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi – normativlarni topshirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: to'sinlar, sekundomerlar, futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari:

Asosiy qism.

Normativlarni topshirish (ikkita guruhda):

1) birinchi guruh – tortilish, ikkinchi guruh – 30 metrga to'p

bilan yugurish; so'ng guruhlar almashinadi;

- 2) 10 metrga yugurish va yuqoriga sakrashlar;
- 3) to'p tashlash va uzoqqa zarba berish;
- 4) osilib turgan to'pni urish va 5X30 metrga to'p bilan yugurish;
- 5) 17 metrda 250X120 sm li darvozaga aniq zarba berish;
- 6) to'pni to'sinlar orasidan aylantirib olib yurish va darvozaga zarba berish.

Yakuniy qism (5 daq.).

2-mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi – yuklamalarni pasaytirish. Davomiyligi – 120 daqiqa. Inventar: to'sinlar, futbol to'plari. Mashg'ulotlar maydonda olib boriladi.

Kirish va tayyorgarlik qismlari (35 daqiqa):

- 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- 2) elkasida sherigini mindirib o'tirib-turishlar;
- 3) estafeta.

Asosiy qism (80 daqiqa):

- 1) jonglyorlik qilish (10 daq.);
- 2) osilib turgan to'pga bosh bilan urish (10 daq.);
- 3) to'pni erkiniolib yurish (10 daq.);
- 4) erkin zarba berishlar (20 daq.);
- 5) ikki tomonlama o'yin (30 daq.).

Yakuniy qism (5 daq.).

SHIFOKOR NAZORATI. O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH VA FUTBOLCHINING GIGIENASI

Futbol o'yinida jarohat olishlar turli sabablar oqibatida sodir bo'ladi.

Tez yugurayotgan vaqtda keskin burilishlar va to'xtashlarda boldir -tovon va tizza mushaklarini shikastlanishi, shuningdek, son mushaklari cho'zilishi mumkin.

To'pga zarba berayotganda (masalan, oyoq kafti erga tegib o'tganda) boldir va tovon, tizza mushaklari cho'zilishi, boldir-tovon mushaklari payining uzilishi, ba'zida to'pni sindirib olish mumkin.

Bundan tashqari, keskin zarbalarda oyoq panjalari lat eyishi, chiqishi va sinishi mumkin.

To'p bilan zarbalar berishda (masalan, "devor"da turgan o'yinchini) lat eyish va hatto qorin bo'shlig'i organlari shikastlanishi mumkin. Yanada jiddiy shikastlanishlarni butsi, tizza yoki boldir bilan zarba berilganda kuzatish mumkin. Bunday vaziyatlarda mushaklar chiqishi, kesilishi va uzilishi, suyaklar sinishi mumkin.

Yiqilishlarda ko'pincha shilinishlar, shikastlanishlar bo'ladi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, futbolda ko'p hollarda oyoqlar (85,2%, tizza mushaklari – 34,5%, boldir-tovon – 26%, son – 16%, tizza – 14,5%, oyoq kaftlari – 9%), keyin esa yuqori qismlar (6,6%), gavda (6%), bosh va bo'yin (2,2%) shikastlanadi.

Jarohatlarning asosiy sabablaridan biri qo'pol o'yin hisoblanadi. Bu futbolchilar orasida tarbiyaviy ishlarning sust olib borilganligi oqibatida yuzaga keladi. Nosog'lom, jarohati bitmagan, o'ta charchagan ahvoldagi futbolchilar trenirovka mashg'ulotlarida va musobaqalarda ishtirok etmasliklari lozim. Afsuski, o'quv-trenirovka ishlari uchun har doim ham qulay sharoitlar yaratilmaydi. Futbol maydonlarining talabga javob bermaydigan holati ham futbolchilarning jarohatlanishiga sabab bo'ladi.

Trenirovka mashg'ulotining qat'iy belgilangan va tizimli metodik tamoyillari (yuklamalar miqdorida asta-sekinlik, ularning individualligi va b.) va jismoniy mashqlarning umumiy metodikasi talablariga amal qilish – jarohatlarni oldini olish yo'llaridan biridir.

Futbolchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligi – jarohatlardan saqlanishning asosiy choralaridan biridir. Kuchli mushaklar ko'p jarohat olishlarni oldini oluvchi o'ziga xos to'siq (pansir) hisoblanadi.

Shikastlanishni oldini olishning asosiy vositasi – o'yindan oldin o'tkaziladigan to'g'ri mashg'ulotlardir. Mashg'ulotlarda nafaqat to'p bilan mashqlar, balki barcha mushak guruhlarini o'z ichiga oladigan umumiy xarakterdagi mashqlarni ham qo'llash lozim.

Futbolchilar doimo o'z sog'liqlariga ahamiyat berib kuzatib borishlari va o'zidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida oldini olishi zarur.

Sport mashg'ulotlarini boshlashdan avval shifokor nazoratidan o'tish lozim. Sport mashg'ulotlari organizmga qanday ta'sin qilayotganini bilish uchun doimo shifokorga ko'rinib turish kerak.

Sport mavsumi hamda musobaqalardan oldin, shuningdek, o'tkazilgan kasallikdan, jarohatlardan so'ng, ayniqsa, trenirovka mashg'ulotlari vaqtida sog'lig'i yomonlashganda – shifokor ko'rigidan o'tish muhim hisoblanadi.

Futbolchilarning sog'lig'i shifokor tomonidan doimo nazorat qilinishiga qaramasdan, shifokor ularni har kuni kuzata olmaydi. Sportchilar o'zlarini nazorat qilishlar orqali har kungi kuzatuvni ta'minlaydilar. O'z-o'zini nazorat qilish – o'z sog'lig'i holati, sport mashg'ulotlarining organizmga ta'siri orqali jismoniy rivojlanishini mustaqil doimo kuzatishdir. O'z-o'zini kuzatish, sportchiga jismoniy mashqlarga ongli ravishda qarash, aniq kun tartibiga rioya qilish, zarur gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish kabi sifatlarni o'rgatadi. O'z-o'zini nazorat qilish bilan, shug'ullanuvchi sog'lig'i holatidagi o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlaydi va bu bilan noto'g'ri o'tkazilayotgan sport mashg'ulotlarining salbiy oqibatlarini oldini oladi.

O'z-o'zini nazorat qilish albatta, aniq hayot tarzi, mehnat qilish, har kunlik turmush va sport mashg'ulotlariga amal qilish bilan birgalikda olib borilishi zarur. Jismoniy mashqlarning samarasi va ularning organizmga ijobiy ta'siri, ratsional kun tartibi va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishga bog'liq.

O'z-o'zini nazorat qilishda o'z holati, charchash darajasi, kayfiyati, uyqu, ishtaha, oshqozon-ichak holati, terlash, ishlab chiqarish va sportcha ish qobiliyati holati ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni ham kuzatish lozim. Organizm funksiyalari haqidagi yanada ob'ektiv ma'lumotlarga – puls, nafas olish, o'pkaning hayotiy sig'imi, dinamikasi, og'irlik va mushaklar kuchi hamda sport natijalaridagi o'zgarishlarni kuzatish orqali ega bo'lish mumkin. Ba'zida hayot tarzi va trenirovka tartibiga rioya qilmaslikni ham hisobga olish zarur.

O'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini sportchining maxsus kundaligi yoki jurnaliga qayd qilib borish lozim.

Jarohatlarning profilaktikasi va davolash – sportcha massaj va o'z-o'zini massaj qilishdir. Massaj – samarali gigienik vosita bo'lib, tanani umumiy rivojlanishi, mushaklar, bo'g'im, terini mustahkamlash, mahalliy va umumiy charchoqni oldini olishga yordam beradi.

Futbolchi o'z shaxsiy anjomlari holatini doimo kuzatib borishi juda muhim.

Futbolchining oyoq kiyimi (butsi) doimo toza va moylangan va albatta oyoqqa mos bo'lishi kerak. Yaxshisi, yumshoq, elastik butsilarda o'ynagan ma'qul: bunday butsilarda oyoq to'pni yaxshi sezadi, kaftlar shilinmaydi. Butsi oyoqqa loyiq bo'lishi, uning tagidagi chiqqan joylari mahkam, iplari osilmagan bo'lishi juda muhim, chunki ular jiddiy jarohat sababchisi bo'lishi mumkin.

Futbolchining futbolka va ishtoni toza hamda dazmollangan, ichki choklari yupqa tikilgan bo'lishi zarur.

Oyoqlar hamisha toza bo'lishi, paypoqlar har kuni almashtirilishi oyoqlar terlashi va shilinishini oldini oladi.

FUTBOL MAYDONINI JIHOZLASH VA YORDAMCHI TRENIROVKA INVENTARLARI

Futbol maydoni va uni parvarish qilish

Yuqorida aytilganidek, futbol maydoni tekis va o't bilan koplangan bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Maydon yuzasi silliq va etarlicha yumshoq bo'lishi, unda yiqilishlarning xavfli bo'lmasligini ta'minlaydi.

Futbol maydoni quyidagi asosiy qismlardan iborat: drenajli (erning zaxini qurituvchi) yoki drenajsiz asos (tuproq); qum yoki shlak ko'rinishidagi (agar tuproq suv o'tkazmaydigan yoki sust suv o'tkazadigan bo'lsa) qurituvchi qatlam; tuproqning o'simlik qatlami va o'tli qoplama.

Futbol maydonini qurishga kirishishdan avval, unda drenaj qurilmasi kerakmi yoki yo'qligini aniqlash lozim. Buning uchun maydonda o'lchovi 40X40 sm, chuqurligi 90 sm li beshta chuqur qazib, 75 sm gacha suv bilan to'ldirish lozim. Agar suv tuproqqa 30 daqiqadan avval singisa, maydonga drenaj kerak emas. Agar 30-40 daqiqadan ko'proq vaqtda singisa, qum yoki shlakdan drenajli qatlam joylashtirish zarur. Agar suv 40 daqiqadan ko'p vaqtda singisa, drenajli to'r va qum yoki shlakdan drenajli qatlam qilish darkor. Drenajli to'r joylashtirilgach, 6-12 sm qalinlikda yirik ko'rinishdagi daryo qumi yoki yirik maydalangan toshko'mir shlakidan drenajli qatlam qoplanadi. Bunday shlak suvni yaxshi o'tkazadi, daryo qumi

esa namlikni oʻzida yaxshi saqlaydi. Maydonning ustki oʻtli qatlami bir xil boʻlishi uchun, drenajli qatlam tekis qoplanishi lozim.

Maydonda oʻtli qatlam ikkita usul boʻyicha hosil qilinishi mumkin: chim yotqizilib yoki maysa oʻtlarini ekish bilan.

Yaxshi tabiiy chim sugʻorilgan oʻtloq maysazorlardan olinadi. Chimning qalinligi 6 sm dan kam boʻlmasligi lozim. Chim qoplangach, ulangan joylari qum bilan toʻldiriladi. Soʻngra 500 kg li ogʻirlikdagi moslama bilan bostirib chiqiladi.

Yangi chim birinchi yili oʻriladi, sugʻoriladi, bostiriladi, ifloslardan tozalanadi, sayoz joylariga urugʻ sepiladi. Yozda gazonni parvarishlash asosan, tuproqni etarli namligini saqlash (sugʻorish), doimo oʻrib turish va oʻgʻitlash, chimni pansahalash va vaqti-vaqti bilan yaxshi unumli tuproq bilan maydon ustini yupqa qoplashdan iborat.

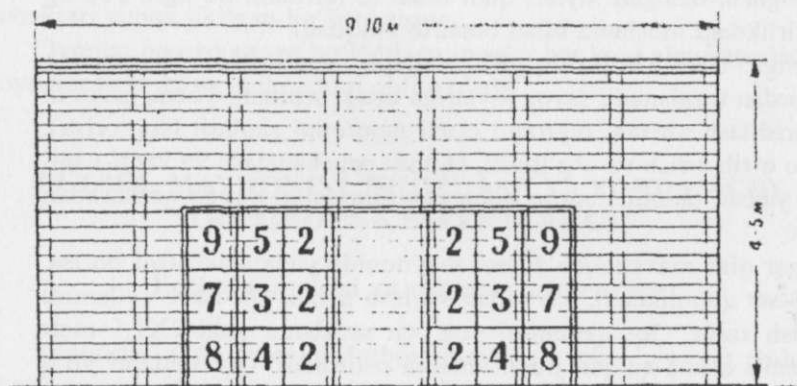
Agar qish mavsumida futbol maydonida yaxmalak hosil boʻlsa, 10-15 sm qalinlikdagi, sovuqdan saqlash uchun qor-havo qatlamini yaratish zarur. Qor qatlamini yogʻoch moslama yoki 2X1.5 metr oʻlchanli chana-qalqon bilan amalga oshiriladi. Qor qatlami yoʻq boʻlsa, gazonni sovuqdan saqlovchi issiq qatlam barglar yoki boshqa materiallardan yaratiladi.

TRENIROVKA MASHGʻULOTI UCHUN YORDAMCHI USKUNA

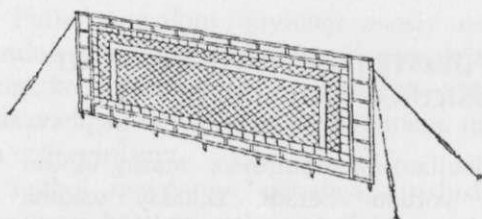
Yordamchi uskuna futbolchilarning trenirovka mashgʻulotini yanada samarali boʻlishiga yordam beradi. Bunday uskuna yordamida qisqa vaqt ichida u yoki bu texnik usulni koʻp marotaba takrorlab, yaxshi oʻzlashtirib olish mumkin. Yordamchi uskuna koʻmagida olib boriladigan trenirovka mashgʻulotida, masalan, agar kerak boʻlsa, toʻplar sonini koʻpaytirib, mashq tempini tezlashtirish mumkin. Yordamchi uskunani qoʻllagan holdagi mashqlarning yuqori intensivligi futbolchining, nafaqat texnik, balki jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga olib keladi.

Zarbalarni ishlab chiqish uchun silliq yuzali trenirovka devoridan (138-rasm) foydalaniladi. Devor oʻrtasidagi masofani oʻzgartirib, turli kuchlikdagi zarbalarni berish bilan bir vaqtning oʻzida sakrab

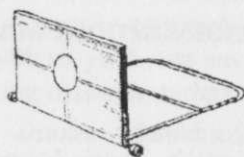
ketgan to'pni to'xtatishni yoki devordan urilib qaytgan to'pga zarba berishni mashq qilish mumkin. Trenirovka devorida ko'pincha sonlar ko'rsatilgan darvoza belgilangan bo'ladi. Bunday devorlar bilan aniq zarba berish bo'yicha musobaqa o'tkazish mumkin: belgilangan zarbalardan so'ng, ko'p ochko olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Shuningdek, to'pni aniq tashlash mashqini ham bajarish mumkin.



138-rasm.



139-rasm.



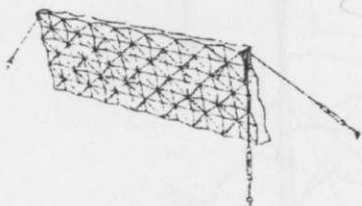
140-rasm.

Yuqorida aytib o'tilgan devorning yana bir turi, futbol maydoni yoki zalda **cho'zib o'rnatilgan so'ndiruvchi to'r** (139-rasm) hisoblanadi.

Zarbalarni trenirovka qilishda maydonning istalgan joyida oson o'rnatiladigan harakatlanuvchi qalqonlar (140-rasm) qo'llaniladi. Qalqonning qaytaruvchi yuzasi istalgan burchakda o'rnatilishi mumkin. Burchak o'zgartirilganda, sakrab ketayotgan to'pning

yoʻnalishi (traektoriyasi) ham oʻzgaradi. Bu esa zarba berish va toʻp toʻxtatish mashqlarini turli xilda va turli murakkabliklar bilan trenirovka qilishga imkon beradi.

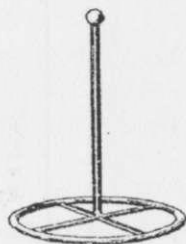
Tekis boʻlmagan yuzali devor (141-rasm) va toʻlqinsimon devor toʻpni kutilmagan yoʻnalishlarda qaytaradi. Bunday devorlarga urilib qaytgan toʻplarni toʻxtatish mashqlari – tez reaksiya qilishning eng yaxshi vositasidir. Bunday devorlar darvozabonlar trenirovkasida ham katta yordam beradi.



141-rasm.



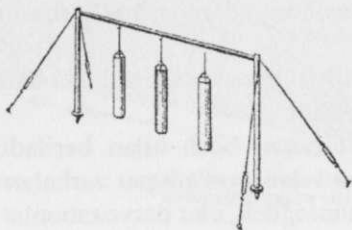
142-rasm.



143-rasm.

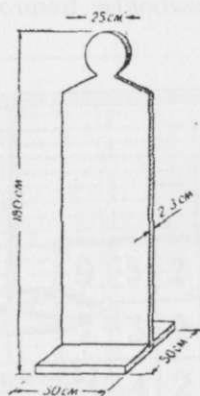
Aniq zarba berish yoki toʻp tashlashni mashq (trenirovka) qilish uchun nishon-doiralalar (142-rasm) qoʻllaniladi.

Toʻpni olib yurish va aylantirib olib oʻtishni takomillashtirish uchun, har xil turdagi aylanib oʻtish uchun toʻsinlar (143-rasm) qoʻllaniladi. Bunday toʻsinlarni boshqa mashqlar uchun ham, masalan, zarbalarni mashq qilishda va maydonning katta boʻlmagan qismidagi oʻyinlarda koʻchma darvozaning yon toʻsinlari sifatida qoʻllash mumkin.

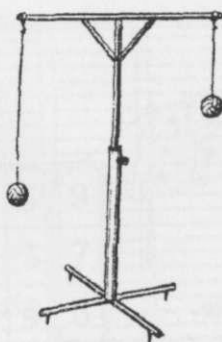


144-rasm.

Osma qopchalarni (144-rasm) qo'llash bilan aylanib o'tishlar trenirovkasi murakkabliklar kiritish mumkin. Troslarda erkin osilib turgan qopchalarni aylanib o'tish lozim, bunda raqib turtkisini taqlid qilish mumkin. Qopchalarni avvaldan tebrantirib, mashqlarni yanada murakkablashtirish mumkin.



145-rasm.



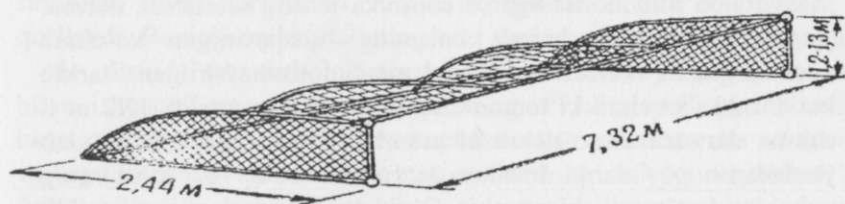
146-rasm.

Trenirovka mashg'ulotlarida futbolchilar jarima va burchak zarbalarini o'rganish va takomillashtirishga ko'p vaqt sarflashadi. Lekin har doim ham zarba uchun to'siq bo'luvchi "devor"ni qurish uchun ijrochi topish qiyin.

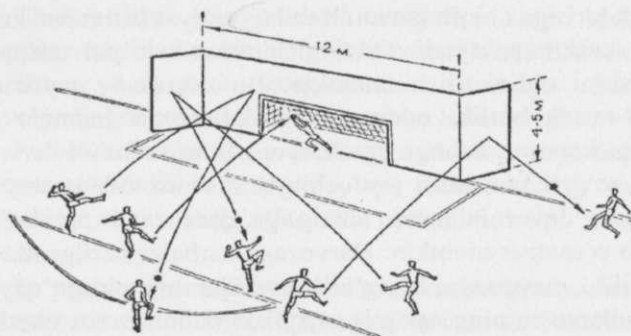
Bunday vaziyatlarda yog'och maneken maketlari (145-rasm) yordamga keladi. Bunday maketlarni taxta yoki qalin fanerdan oson yasash mumkin. Shunday manekenlarning bir nechitasi bilan turli standart kombinatsiyalarni, masalan, jarima zarbasini muvaffaqiyatli o'ynash mumkin.

To'pni aylantirib o'tishlarni o'rganishda ham manekenlarni qo'llash yaxshi natija beradi.

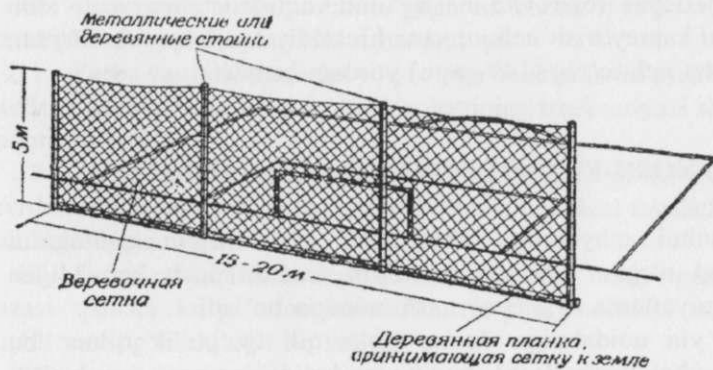
Osilgan to'plar (146-rasm) bosh bilan beriladigan yoki uchib borayotgan to'pga oyoq bilan beriladigan zarbalarni ishlab chiqish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular darvozabonlar to'pni qaytarish usullarini o'rganayotganda ham qo'llanilishi mumkin.



148-rasm.



149-rasm.



150-rasm.

Maydonda olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlarida normal hajmga ega bo'lgan hamda balandligi qisqartirilgan ko'chma darvozalardan (147-rasm) foydalaniladi. Kamaytirilgan tarkib bilan darvozaabsiz ikki tomonlama o'yin trenirovkasida 1X2 m li kichkina darvozalár qo'llanilishi mumkin. Butun maydon bo'ylab o'ynaladigan o'yinlarda bunday darvozalar oddiy darvozalarning burchaklarida o'rnatilishi mumkin. O'yin darvozaabsiz o'tkazilib, faqatgina kichkina darvozalarga kiritilgan gollar hisobga olinadi.

Darvozalarga zarba berishni trenirovka qilishda futbolchilar ko'p vaqtlarini samarasiz o'tkazishadi. Mo'ljalga etib bormagan to'p, maydon tashqarisiga chiqib ketadi. Bunday vaziyatda trenirovkaning intensivligi keskin pasayadi. Oddiygina uskuna to'pni tashqariga chiqib ketishini oldini olishi mumkin. Bu uskuna – qaytaruvchi devor (148-rasm) bo'lib, oddiy trenirovka devori hajmida yoki undan ozgina kattaroq hajmga ega. Devor o'rtasida futbol darvozasi o'lchamida to'g'ri burchakli joy ochilgan. Trenirovka mashg'uloti vaqtida bunday devorni darvoza chizig'iga, darvoza qirgimi bo'ylab moslashtirib o'rnatish mumkin. Darvozaga zarbalar berilganda to'p devorga urilib, maydonga, shug'ullanuvchilarning oldiga qaytadi. To'p shug'ullanuvchining oyog'iga qaytishi uchun devor chetlarini xuddi eshik singari ochilib-yopish xususiyati bilan o'rnatish mumkin. Qaytaruvchi devor g'ildirakli platforma ustiga o'rnatilsa, uni maydon bo'ylab oson siljitish imkoniyati mavjud bo'ladi. Darvozalarga zarbalar berishni trenirovka mashg'uloti vaqtida istalmagan to'xtab qolishlarni kamaytirish uchun, yana bir oddiy moslama – to'rlardan yasalgan tutqich-to'siq (149-rasm) yordam beradi.

YOSH FUTBOLCHIGA MASLAHATLAR

1. Futbol maydoniga chiqishdan avval o'yin qoidalarini mukammal o'rgan. Shundagina o'yin vaqtida duch kelinadigan barcha vaziyatlarda to'g'ri o'ynash mumkin bo'ladi.

2. O'yin qoidalariga doimo rioya qil. Qo'pollik qilma: bu narcha raqibni jarohatlashi, buning oqibatida jamoang jazolanishi mumkin.

3. O'yin texnikasini tinmay oshirib bor. Texnikasi yo'q

futbolchi o'yin harakatlari vaqtida ko'pincha noto'g'ri usullarni qo'llaydi. Buning oqibatida uning o'zi va jamoasi zarar ko'radi.

4. Esinda tut: futbolni yaxshi o'ynash uchun faqatgina to'p bilan ishonchli va chaqqon o'ynashning o'zi etmaydi. Shu bilan birga, tez yugurish, chidamli va kuchli bo'lish zarur. Barcha atletik va faqat futbolga tegishli sifatlarni moslashtiribgina, yuqori malakali futbolchi bo'lib etishish mumkin.

5. Agar kuchni tez rivojlantirmoqchi bo'lsang, og'irliklar bilan ishlash mashg'ulotlariga e'tiborli bo'l. To'p bilan birgalikdagi mashqlar – kuchni samarali rivojlantirish vositasidir.

6. Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ko'p ishla. Qiyin musobaqalar vaqtida "mustahkamlik zaxirasi" juda ham muhim.

7. Tez yugurishni o'rganishni istasang, har doim yugurayotganingda yanada tez yugurishga harakat qil.

8. Futbol texnikasini tez o'zlashtirishni istasang, faqat futbol bilan emas, balki basketbol, voleybol, tennis, xokkey va boshqa o'yinlar bilan ham shug'ullan. Bu bilan futbolni ham yaxshi o'ynaysan.

9. To'pga zarba berish – futbol texnikasining asosidir. Shuning uchun ham turli nishonlarga, turli masofalardan, turli usullarda zarba berishni ko'proq mashq qil. To'pni kuch bilan va aniq nishonga oshirish bilan birga, zarbani o'z vaqtida, zarba berishni qulay lahzada va qulay usulda berish ham juda muhim.

10. Zarba aniq bo'lishi uchun, yugurish chizig'i, to'p va nishon bir to'g'ri chiziqda joylashishini nazorat qil.

11. Zarba vaqtida tayanch oyoq to'pga qanchalik ko'p etmasa va gavda orqaga qancha ko'p egiltirilsa, to'pning traektoriyasi shuncha yuqori bo'ladi.

12. Zarba berish vaqtida oyoq uchi erga urilmasligi uchun, zarba berish vaqtida tayanch oyoq uchini ko'tarib, gavdani tayanch oyoq tomonga ozgina egish lozim.

13. Zarba qanchalik keskin berilsa va zarba berayotgan oyoq yuzasi qancha ko'p taranglashtirilsa, to'pning uchishi shuncha kuchli va to'g'ri chiziqli bo'ladi.

14. Agar to'p to'g'riga emas, balki qiyshiq chiziqli traektoriyada uchishi kerak bo'lsa, to'pning markaziga emas, chetiga zarba ber. Bunda to'pga oyoqning to'g'ri yuzasi bilan emas, balki oyoq

yuzasining ichki yoki tashqi qismi bilan zarba ber.

15. Eng oddiy zarba berish – oyoq kaflining ichki qismi bilan beriladigan zarbadir. Bunday zarba bajarilishi bo'yicha oson va aniq bo'ladi. Lekin bunday zarba bilan berilgan to'pni raqib oson olib qo'yishi mumkin.* Shuning uchun uni raqib to'pni ololmaydigan vaqtda qo'lla.

16. Raqibdan o'zib ketish kerak bo'lgan vaqtda, oyoq uchi bilan beriladigan zarbadan foydalan. U ortiqcha harakatlarni talab etmaydi va soniyalarni tejashga imkon yaratadi.

17. Uchib kelayotgan to'pni urayotganingda, iloji boricha to'p pastga tushishini kut. Agar to'pni maksimal yuqori nuqtaga oshirish lozim bo'lsa (raqibdan o'zib ketish uchun), gavgani tayanch oyoq tomonga egish yoki sakrab turib zarba berish kerak.

18. Yuqoridan uchib kelayotgan to'p oyog'ingga kelib tushishini kutma. Imkoni bo'lsa, bosh bilan o'ynashga harakat qil. Bu ishonchli va tez bajariladigan usuldir.

19. Bosh bilan to'pga zarba berayotganda ko'zlaringni yumma, to'pning havodagi holatini va zarba yo'nalishini nazorat qil.

20. Uchib kelayotgan to'pga boshni oddiygina tutib turmasdan, bosh bilan zarba berishda qo'shimcha harakatlar bilan zarbani kuchaytir.

21. To'pni to'xtatishning asosiy qoidasini esda tut: har qanday vaziyatda ham to'xtatishni amalga oshirayotgan gavda qismi bilan amortizatsiyalovchi, yon beruvchi harakatlarni bajarish zarur.

22. Agar imkoniyat bo'lsa, to'pni oddiygina to'xtatmay, faqatgina uning harakatini amortizatsiyalab va bir vaqtning o'zida to'pni kerakli tomonga yo'naltir. Bunday "yarim to'xtatish" samaraliroq va vaqtdan yutishga yordam beradi.

23. Agar barcha sheriklaring yopiq bo'lsa, to'p uzatishga shoshilma. Vaziyatni bahola, agar boshqa yo'li bo'lmasa, to'pni o'zing olib ket.

24. To'pni qaramasdan olib yurishga o'rgan. To'p uzatish yoki darvozaga zarba berish imkoniyatini qo'ldan bermaslik uchun maydondagi vaziyatni kuzat.

25. To'pni olib ketayotganingda, raqib uni olib qo'yish yo'lini mushkullashtir. To'pni raqibdan uzoqroq bo'lgan oyoq bilan olib yur.

26. Raqibni aylanib o'tib, uning tayanch oyog'i tomondan to'p bilan harakatlanishni boshla. Bunday vaziyatda raqib to'pni olib qo'ya olmaydi.

27. Aylanib o'tishda aldamchi harakatlardan foydalan. Birinchi, aldamchi harakatlarni, keyingi haqiqiy harakatlarga qaraganda sekinroq bajar. Raqib aldamchi harakatlarni haqiqiy deb o'ylashi uchun etarlicha vaqt bo'lsin. Yakunlovchi harakatlarni, raqib aldovga ishongandan so'ng bajarish lozim.

28. To'pni olib qo'yishda imkon boricha, raqib to'pni ishonchli egallagandan keyin emas, balki u to'pni qabul qilib olayotgan vaqtda hujum qilish lozim. Bu vaqtda uning diqqati chalg'igan bo'ladi.

29. Agar raqib baribir to'pga egalik qilib, uni olib ketayotgan bo'lsa, uni diqqat bilan kuzatib, to'pni oyog'idan olgan paytni poylab, to'pni olib qo'yishga harakat qil.

30. Maydonda har doim shunday foydali holatni egallash lozimki, sherikdan hech qanday to'siqlarsiz to'pni qabul qilish yoki raqib harakatlarini murakkablashtirishning imkoni bo'lsin. Shuning uchun bir joyda to'pni kutib turmay, doimo o'zingning va raqib jamoasining o'yinchilari joylashishiga qarab, joy almashtirib tur.

31. Agar sen himoyada, raqib esa to'p bilan sening darvozung tomon harakatlanayotgan bo'lsa, raqib va o'z darvozung orasida, to'pdan darvoza markazigacha bo'lgan shartli chiziqdagi pozitsiyani egalla.

32. Raqib darvozasiga hujum qilishda, agar to'pga sening sheriklaring egalik qilayotgan bo'lsa, doimo to'pni qabul qilishga tayyor tur. Agar hujum qarama-qarshi qanotdan rivojlanayotgan bo'lsa, darvoza to'sini oldidagi pozitsiyaga chiq. Agar sherik zarbasidan so'ng to'p darvozadan o'tib ketsa, sen to'pni to'rga to'g'rilab yo'naltirib yuborishing mumkin.

33. Himoyada shunday pozitsiyani egallashga harakat qilginki, har doim sherigingni straxovka qilishga imkoniyating bo'lsin.

34. Agar sen darvozabon bo'lsang, quyidagilarni esda tut: harakatlarga tayyorlik – muvaffaqiyatli o'yinning asosiy shartidir. Darvozabon har doim darvozaga berilgan zarbalarni qaytarishga tayyor bo'lishi muhim. "Tayyorlik stoykasi" darvozabonga qat'iylik va otilish, sakrash, to'pga otilib chiqish kabi vaziyatlar uchun qulay holatni ta'minlashi zarur.

35. To'pni ilib olayotganda, qo'llar orasida imkoni boricha qo'shimcha to'siq (oyoqlar, qorin, ko'krak) bo'lishiga harakat qil.

36. Yuqori uchayotgan to'pni ilib olishga harakat qilma, agar yoningda raqib bo'lsa, uni yaxshisi, musht yoki ikki musht bilan urib yubor.

37. Darvoza bon doimo darvoza ning qaysi joyida turganini nazorat qilishi lozim. Darvoza ning ko'p qismini yopadigan pozitsiyani egallab, raqib uchun "hujum burchagi"ni qisqartirishi kerak.

38. Esingda tut: darvoza ning eng zaif joyi – uzoq burchagidir.

39. Suvorov aytgan haqiqatni esingda tut: "O'qishda qiyin bo'lsa, jangda oson bo'ladi". Trenirovka mashg'ulotlari qancha qiyin bo'lsa, o'yin jarayoni shunchalik oson bo'ladi. Murabbiy sening oldinga qo'yan qiyinchiliklarni engish bilan, musobaqa vaqtida duch keladigan to'siqlarni har doim engib o'tasan.

ADABIYOTLAR

1. Akramov R.A. Igrovie i trenirovochnie nagruzki v futbole: Ucheb. posobie.-T.: Abu Ali Ibn Sino, 2000.-135 s.
2. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – M.:FiS., 1988.-176 s.
3. Vixrov K., Dogadaylo V. Pedagogicheskiy kontrol v protsesse trenirovki. Kiev, 2004.
4. Guba V.P. Osnovi raspoznavanie rannego sportivnogo talanta. Uchebnoe posobie dlya visshix uchebnix zavedeniy fizicheskoy kulturi. Terra-Sport. M.. 2003, 265 s.
5. Davletmuratov S.R, Planirovanie nagruzok kvalifitsirovannix futbolistov v sorevnovatelnom periode. Metodicheskoe posobie. Izdatelsko-poligraficheskiy otdel UzGIFK, 2015 g. 48 s.
6. Davletmuratov S.R, Planirovanie nagruzok kvalifitsirovannix futbolistov v sorevnovatelnom periode. Metodicheskoe posobie. Izdatelsko-poligraficheskiy otdel UzGIFK. 2015 g. 48 s.
7. Davletmuratov S.R, Trenirovka kvalifitsirovannix futbolistov v podgotovitelnom periode. Metodicheskie rekomendatsii. T., UzGIFK. 2012 g. 54 s.
8. Davletmuratov S.R. Teoriya i metodika. – T.: “Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi”, 2020, 216 str.
9. Komilov J.K. Razrabotka individualnix trenirovochnix programm fizicheskoy i texniko-takticheskoy podgotovki futbolistov visokoy kvalifikatsii na osnove rezul'tatov etapnogo kontrolya. Avtoref.diss.kand.ped.nauk. T. 2003-21s.
10. Koshbaxtiyev I.A. Optimizatsiya podgotovki futbolistov visokoy kvalifikatsii.-T.: UzGIFK, 2001.-178 s.
11. Koshbaxtiyev I.A. Podgotovka yunior futbolistov v usloviyax shkoli - internata. Tashkent, 1998, 5s.
12. Kurbanov O.A. Sovershenstvovanie tochnosti peredach i udarov myacha golovoy yunior futbolistov, Uchebnoe posobie. T. UzGIFK. 2007 g. 112 s.
13. Kurbanov O.A., Nurimov Z.R., Usmanov A.M. Skorostno-silovaya podgotovka futbolistov. Monografiya. Tashkent: Lider Press, 2009.-209 s.

14. Nurimov Z.R. Obosnovanie effektivnix sredstv sovershenstvovaniya gruppovix takticheskix deystviy kvalifitsirovannix futbolistov. Avtoref., kand.diss. Tashkent, 2004., 24s.

15. Nurimov R.I., Klimov A.A. Razvitie skorostno-silovix kachestv. V sb.: Sovershenstvovanie uchebno-trenirovochnogo protsessa futbolistov. Tashkent., 2001., s.24-31.

16. Nurimov R.I., Kurbanov O.A., Usmanov A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov: Uchebnoe posobie. Tashkent, 2011y. 200s.

17. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobejdat, professiya – trenera. – M.: AST, Arstel, 2002.-850 s.

18. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – K.: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

19. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki visokokvalifitsirovannix futbolistov. Uchebnoe posobie, Tashkent, 2011.

20. Shukan V.I. Kontrol texnicheskoy podgotovlennosti kvalifitsirovannix futbolistov: Metodicheskie rekomindatsii.-Minsk, 2003.

21. Carlos Carcía Cantanero. Escuela de futbol. Original Spanish-language edition published. Spain,2015.

22. Wein H. Spielintelligenz im Fubball- kindemab traineren. Auflage: Meyer& Meyer Verlag. 2012 368 pages

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Kuchni rivojlantirish.....	5
Chidamlilikni rivojlantirish	13
Tezlikni rivojlantirish	17
Egiluvchanlikni rivojlantirish	19
Chaqqonlikni rivojlantirish.....	20
Sakrovchanlikni rivojlantirish	21
Futbol texnikasi	21
To'pga zarba berish	22
To'pni to'xtatish	39
To'pni olib yurish va aldamchi harakatlar (fintlar)	44
To'pni olib qo'yish	52
To'p tashlash.....	54
Futbol taktikasi	61
Individual taktika.....	61
Joy tanlash	62
To'pni olib qo'yish	65
To'pni uzatish	65
To'pni olib yurish va aldab o'tish.....	66
Darvozaga zarba berish	67
Darvozabonning o'yin taktikasi	68
Himoyachining o'yin taktikasi	69
Yarim himoyachining o'yin taktikasi.....	70
Hujumchining o'yin taktikasi.....	71
Jamoaviy o'yin taktikasi.....	72
Mudofaada jamoaviy o'yin taktikasi	73
Hujumda jamoaviy o'yin taktikasi.....	75
Standart holatlarda taktik harakatlar	86
Turli taktik tuzilishlar doirasidagi o'yin	97
O'yin tizimlari	101
Futbolchining irodalilik tayyorgarligi	113
Qiyinchiliklarni engish	114
Irodalilik sifatlarini tarbiyalash	115
Musobaqaga tayyorlash	116

Futbolchilarni o'qitish va trenirovka mashg'ulotlarini olib borish	119
Yosh futbolchilarni o'qitish	119
Trenirovka va uning asoslari	122
Trenirovka mashg'ulotini rejalashtirish	126
Tayyorgarlik davrida olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlariga misollar	130
Musobaqa davrida olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlariga misollar	134
O'tish davrida olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlariga misollar	138
Shifokor nazorati. O'z-o'zini nazorat qilish va futbolchining gigienasi	139
Futbol maydonini jihozlash va yordamchi trenirovka inventarlari... 142	
Trenirovka mashg'uloti uchun yordamchi uskuna	143
Yosh futbolchiga maslahatlar	148
Adabiyotlar	153

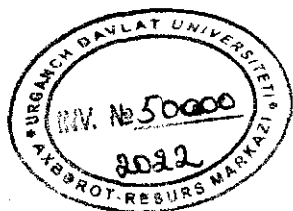
KURYAZOV R.

**FUTBOL
NAZARIYASI VA
USLUBIYATI**

**(FUTBOLCHILARNI HAR
TOMONLAMA TAYYORLASH)**

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*



Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 17.03.2021 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturasi. Hisob-nashr tabog'i. 8,0.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 5.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

QAYDLAR UCHUN

[illegible]

QAYDLAR UCHUN

*

ISBN 978-9943-6859-6-3



9 789943 685963