

B.N.Akramov

FUTBOL

DARSLIK

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNVERSITETI



B.N.AKRAMOV

FUTBOL

Darslik

TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 796.332(075
K KBK 75.578ya7
A 40
« Futbol» : Darslik / B.N.Akramov:. T-
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 380 bet

Taqrizchilar:

Nurimov R. – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi professori, p.f.n.

Ivanov I. I. – O'zbekiston Respublikasi Futbol federatsiyasi vitse-prezidenti

Mazkur darslikda futbolning rivojlanishi tarixi, sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni, musobaqalarni boshqarish, o'yinining qonun-qoidalari, musobaqa turlari, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, tayyorgarlik turlari, futbol o'yini texnikasi va taktikasi, futbolchilarni tanlab olish, umumiy o'rta ta'lim maktablari va BO'SM larda futbol ishlarini rejalashtirish, tayyorgarlik turlari va ularni rejalashtirish, jamoaga rahbarlik qilish, futbolchi organizmini tiklash tadbirlari, tayyorgarlikni nazorat qilish va hisobga olib borish, ilmiy ishlarni tashkil etish va olib borish masalalari yoritilgan.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Futbol fakulteti va universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlarida tahsil olayotgan talabalarga, Kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash Instituti tinglovchilari hamda futbol sohasida trenerlik qilayotgan mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

UO'K 796.332(075
K KBK 75.578ya7

ISBN **978-9943-9216-3-4**

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023
© .N.Akramov2023

MUNDARIJA

I-MODUL. FUTBOLNING RIVOJLANIShI TARIXI 5
1-mavzu. Mutaxassislikka kirish 5
2-mavz. U. Futbolni paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti 8
3-mavzu. Davlat va jamoat tashkilotlari darajasida O'zbekiston futbolini rivojlantirish ishlarini boshqarib borish 28
II-MODUL. SPORT TAYYoRGARLIGINING MAQSADI, VAZIFALARI VA MAZMUNI 36
4-mavzu. Sport tayyorgarligining asosiy vositalari va usullari 36
5-mavzu. Sport tayyorgarligining tamoyillari 39
III-MODUL. MUSOBAQALARNI BOShQARISh. O'YINING QONUN-QOIDALARI 52
6-mavzu. Futbol o'yinining qonun-qoidalari 52
7-mavzu. Hakamlik qilish 59
2. To'pni maydondan tashqariga chiqib ketganligi (aut) 72
8-mavzu. Musobaqa turlari. Musobaqalarning ahamiyati 76
9-mavzu. Musobaqalarni tashkil etish 78
5-MODUL. TAYYoRGARLIK TURLARI 87
10-mavzu. Texnik tayyorgarlik 87
11-mavzu. Texnik harakatlarni takomillashtirish usuliyati 95
12-mavzu. Taktik tayyorgarlik 135
13-mavzu. Turli amplua futbolchilarining o'yin taktikasi 147
14-mavzu. Jismoniy tayyorgarlik 153
15-mavzu. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, rivojlantirish va ularni rivojlanganlik darajasini aniqlash. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar 173
16-mavzu. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi 179
6-MODUL. FUTBOL O'YINI TEXNIKASI 183
17-mavzu. Futbol o'yini texnikasi va uning tasnifi 183
7-MODUL. FUTBOL O'YINI TAKTIKASI 245
18-mavzu. Futbol o'yini taktikasi va uning tasnifi 245

19-mavzu. Futbol o'yini taktikasi va strategiyasi hamda uni belgilovchi omillar 247
8-MODUL. FUTBOLChILARNI TANLAB OLISh 260
20-MAVZU. Yosh futbolchilarni tanlab olish 260
21-mavzu. Tanlov tizimi 266
9-MODUL. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI VA BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABI IShLARINI REJALAShTIRISh 270
22-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport seksiyasi mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish 270
23- mavzu. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, Olimpiya zahiralari kollejlarida yosh futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish.....281
10-MODUL. TAYYoRGARLIK TURLARI VA ULARNI REJALAShTIRISh 293
24-mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish 293
25-mavzu. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va uning xususiyatlari 312
26-mavzu. Sport mahoratini takomillashtirib borishni rejalashtirish338
11-MODUL. JAMOAGA RAHBARLIK QILISh 340
27-mavzu. Musobaqalar vaqtida jamoaga rahbarlik qilish 340
12-MODUL. FUTBOLChI ORGANIZMINI TIKLASh TADBIRLARI 346
29-mavzu. futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida tiklanish tadbirlari. Qayta tiklanishning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik usullari .. 346
13-MODUL. TAYYoRGARLIKNI NAZORAT QILISh VA HISOBGA OLIB BORISh..... 354
30-mavzu. Sport sohasidagi takomillashuvni nazorat qilish va hisobga olib borish..... 354
31-mavzu. Tazorat turlari.....357
14-MODUL. ILMIY IShLARNI TAShKIL ETISh VA OLIB BORISh 367
32-mavzu. Talabalarning ilmiy ishlarini tashkil etish va olib borish 367
Glossariy.....371
Adabiyotlar 376

I-MODUL. FUTBOLNING RIVOJLANISHI TARIXI

1-mavzu. Mutaxassislikka kirish

Zamonaviy futbolning bugungi rivojlanishi an'anasi, unga faqatgina ommalashgan sport turi sifatida emas, balki mamlakat aholisi, ayniqsa, yoshlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatuvchi, ruhiy-ma'naviy jihatdan ona-Vatanga sadoqat tuyg'ularini shakllantiruvchi noyob vosita, keng ko'lamli islohotlar davrida mamlakat iqtisodiyotining rivojlanish ko'rsatkichini belgilovchi muhim omil sifatida e'tibor qaratishni taqozo etmoqda.

O'zbekiston sharoitida salohiyati yuqori, muayyan tajriba va ko'nikmalarga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash, ularni innovatsion yondashuvlar asosida ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash, futbolni yangi bosqichga olib chiqish maqsadida quyidagi muhim yo'nalishlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

- birinchidan, mamlakatimizda beshta muhim tashabbus hamda «Obod qishloq» va «Obod mahalla» dasturlari doirasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar orqali yoshlarimizni jismoniy chiniqtirish va sportga faol jalb qilish, jumladan O'zbekistonda futbolni umummilliy sport turiga aylantirish;
- ikkinchidan, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish;
- uchinchidan, iqtidorli futbolchilarni saralab olish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga «futbolchilar eksporti»ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yish;
- to'rtinchidan, ayollar futboli, futzal (mini-futbol) va sohil futbolini ommaviylashtirish va rivojlantirish;
- beshinchidan, futbol sohasiga xususiy investitsiyalarni keng jalb etish va ularni rag'batlantirish;
- oltinchidan, futbol bo'yicha hakamlik faoliyatida erishgan muvaffaqiyatli tajribani ommalashtirish, uni yangi pog'onaga ko'tarish orqali futbol sohasida O'zbekistonda trenerlik va hakamlik maktabini takomillashtirish;

- yettinchidan, salohiyati yuqori futbolchilarni professional darajada tayyorlash, ularni xorijiy davlatlarning nufuzli futbol klublarida professional faoliyat olib borishini ta'minlash, shuningdek, futbolchilarning huquq va manfaatlarini himoya qilish maqsadida «futbol bo'yicha agentlar» (vositachilar)ning professional faoliyatini yo'lga qo'yish;
- sakkizinchidan, respublikaning har bir hududida faoliyat olib borayotgan futbol klublarini Osiyo Futbol Konfederatsiyasi talablari asosida faoliyat yuritishini ta'minlash, moliyalashtirish bo'yicha samaradorlikka erishish maqsadida futbol sohasida monetizatsiya tamoyillarini yo'lga qo'yish;
- to'qqizinchidan, professional futbol klublarining aksariyati davlat ulushi mavjud bo'lgan yirik korxona va tashkilotlar tomonidan moliyalashtirilishini qisqartirib borish va klublarda boqimondalik kayfiyatiga barham berish maqsadida futbol sohasini bozor mexanizmlari asosida boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga bosqichma bosqich o'tkazish;
- o'ninchidan, futbol musobaqalari tomoshabopligini oshirish hamda futbolni rivojlantirishning yangi tizimini samarali yo'lga qo'yish orqali «o'zbek futboli» maktabini yaratish;
- o'n birinchidan, professional futbol klublarining zahirasini tayyorlash va ularning samaradorligini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy turizm va sport vazirligi huzuridagi futbol mahorat maktablarini tegishlicha hududiy professional futbol klublariga biriktirish.

Ushbu Konsepsiyaning maqsadi — O'zbekistonda futbolni 2030 yilgacha yanada ommalashtirish hamda mazkur sport turini tizimli rivojlantirish mexanizmlarini ishlab chiqish va amalga oshirish hisoblanadi:

- birinchisi, ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirish uchun sharoitlar yaratish;
- ikkinchisi, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya), ularni professional darajada tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish;
- uchinchisi, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda xalqaro talablarga moslashtirish;

- to‘rtinchisi, davlat ta’lim muassasalari, shu jumladan sport ta’lim muassasalarini futbol uchun zarur bo‘lgan anjomlar va jihozlar bilan ta’minlash, sport anjomlari va jihozlari ishlab chiqarishni mahalliylashtirish;
- beshinchisi, futbol sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga ilg‘or ilmiy-metodik va innovatsion texnologiyalarni joriy etish;
- oltinchisi, futbol sohasidagi me’yoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish;
- yettinchisi, futbolni moliyalashtirish tizimini takomillashtirish va tijoratlashuv mexanizmlarini joriy etish;
- sakkizinchisi, futbol bo‘yicha terma jamoalar va ularning zahirasini shakllantirishda zamonaviy yondashuvlar va qat’iy reglament talablarini joriy etish.

Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirish uchun sharoitlar yaratish borasida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur:

- mahalla yoshlari o‘rtasida «Mahallada futbol», «Futbolimiz kelajagi», «Charm to‘p» futbol musobaqalarini muntazam va yuqori saviyada o‘tkazish tizimini yo‘lga qo‘yish;
- hududlar kesimida barcha korxona va tashkilotlar, davlat muassasalari xodimlari o‘rtasida futbol bo‘yicha «Bosh vazir kubogi», «Hokim kubogi», «Rahbar kubogi» kabi tizim musobaqalarini keng qamrovda va muntazam tashkil etish;

O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish, o‘z navbatida ilgari surilgan vazifalarning to‘liq bajarilishiga hamda har bir mutasaddining o‘z mas’uliyatini anglash darajasiga bog‘liq.

Vatanimiz futbolining zamonaviy qiyofasi jahon futbolida o‘zining munosib o‘rnini egallash uchun yaratib beriladigan sharoitlarga, islohotlarga va albatta qanday natijalarga erishishimizga bog‘liq bo‘ladi.

Binobarin, ustuvor vazifalarning natijadorligini xalq, birinchi navbatda, haqiqiy futbol ishqibozlari ulkan tajribasi bilan adolatli baholab beradi.

2-mavz. U. Futbolni paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti

Futbol qadim zamonlarda paydo bo'lgan. Qadimgi yunonlar to'p o'yinini shunchalik qadrlaganlarki, uni xatto gimnastlar maxsus maktablarning jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.

Ozgina bo'lsa ham futbolga o'xshash to'p o'yini 180 yilda tilga olinadi. Polluksning yunoncha lug'atida o'ynovchilar ikki jamoaga bo'linganligi yozilgan. Har qaysi jamoa to'pni raqib jamodan o'yin maydoni orqasiga o'tkazishga harakat qilgan. Xarakter jihatidan, bu o'yin ko'proq hozirgi regbi o'yiniga o'xshab ketadi. Lekin, ushbu o'yinda qo'l bilan o'ynash ta'qiqlangan. Qadimgi to'p o'yinlarining qaysi biridan hozirgi futbol o'yini kelib chiqqanini aniqlashning iloji yo'q. Biroq, jismoniy tarbiya va sport tarixi mutaxassislarining aksariyati, ko'proq futbol, «garpastum» degan qadimgi Rim o'yinidan kelib chiqqan, Britaniya, Galliya va G'arbiy Yevropaning boshqa mamlakatlariga bu o'yinni rim legionlari olib kelgan, deb tahmin qiladilar.

Inglizlar oyoq to'pini Britaniya orollarida IX asrdayoq ma'lum bo'lgan deb da'vo qiladilar. Garbiy Yevropa davlatlarida bu singari o'yinlar shu asr o'rtalarida mustaqil tarzda ham, ayrim elementlarni bir-biridan o'rganish yo'li bilan ham rivojlana borgan, deb taxmin qilsa bo'ladi.

Ingliz podshosi Eduard II 1313 yili shahar ichkarisida futbol o'yini o'ynashni taqiqlaydi. Podshoning ana shu farmoyishi ingliz futbol ittifoqining arxivida saqlanib qeladi.

«Katta to'p quvgandagi ur-yiqit shaharlarda katta to'polon chiqarayotgani va yomon ta'sir ko'rsatayotgani uchun – deyiladi farmoyishda – itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini ta'kidlab, bu o'yin endilikda shaharlarda o'ynalishini podsholik nomidan taqiq etaman». Bunday taqiqlashlarning sababi o'yin paytidagi tartibsizliklardagina emas, balki shaharliklarning kamon otishdan va xatto xunarmandchilikdan, ishdan chalg'itishida ham edi. Shu boisdan 1349 yilda ingliz podshosi Eduard III ham Londonda futbol o'yini o'ynashni man qiluvchi farmoyish chiqardi. Fransuz podshosi Karl V esa, undan ham o'tib tushgan, u, 1369 yili xalq o'yinlarining hammasini man etgan. Italiyada futbol birinchi bor 1400 yilda tilga olinadi.

Angliya bilan Franssiyada oyoq to‘pi o‘yini halqning ko‘ngilochar mashg‘uloti bo‘lsa, Italiyada ko‘proq kibor doiralarning o‘yini bo‘lib qoladi.

XIX asrga, xususan shu asr o‘rtalariga kelib, sport uslubi jismoniy tarbiyaning eng maqbul usuli deb topilib, sport hamda sport o‘yinlari jismoniy rivojlanishining samarali vositasi bo‘lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

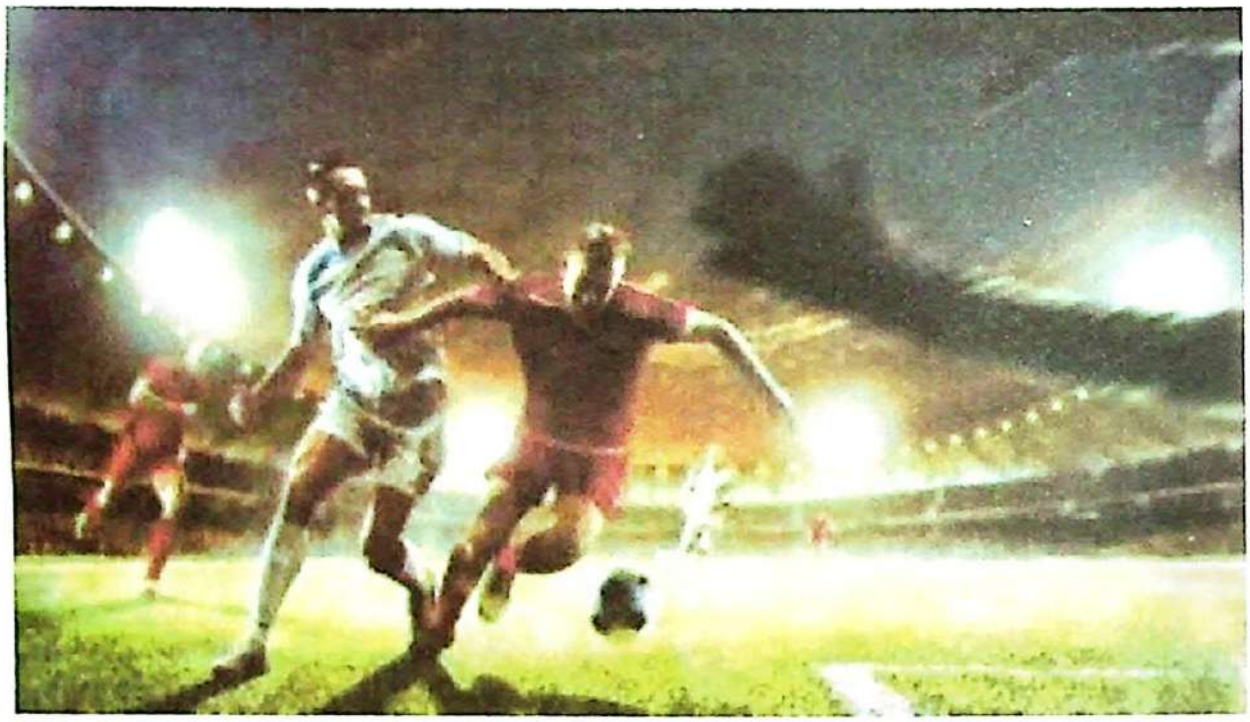
Ma’lum bo‘lishicha, dunyodagi eng mashhur o‘yin – futbol o‘zining tug‘ilgan kuniga ega. U 26 oktabrda nishonlanadi. Sana, albatta, shartli, hech kim aniq aytolmaydi. Xo‘sh, raqib darvozasiga zarba berishga urinib, yumaloq koptokni tepib, musobaqani tashkil qilish g‘oyasi kim tomonidan birinchi bo‘lib paydo bo‘lgan?

Zamonaviy futbolga juda o‘xshash o‘yinlar dunyoning turli mamlakatlarida bo‘lgan. Ammo zamonaviy futbolni inglizlar dunyoga sovg‘a qilganlar va bu 1863 yil 26 oktabrda sodir bo‘ldi. Inglizlar ushbu o‘yinning asoschilari deb hisoblanishadi. Gap shundaki, 1863 yilgacha futbol o‘yinlari uchun yagona qoidalar mavjud emas edi. Ko‘pincha, hatto bitta shaharning jamoalari ham o‘zaro o‘yin o‘tkazolmaydilar, chunki ular o‘yin qoidalariga nisbatan har xil qarashlarga ega edilar.



Ushbu kelishmovchiliklarga barham berish maqsadida 1863 yil 26 oktabrda Londonning “ozod masonlari” tavernasida 11 klub

vakillari to'planib, futbolning yagona qoidalarini ishlab chiqib, uyushma tuzishdi. Unga kiritilgan klublar ushbu qoidalarga qat'iy rioya qilishlari kerak. Qizg'in bahslarga qaramay, futbol assotsiatsiyasi tuzildi. O'yin qoidalarini ishlab chiqish ancha qiyin bo'lib chiqdi. Keyingi uchrashuv 1 dekabrga belgilangan edi. O'sha kuni yangi assotsiatsiyasi a'zolari qizg'in bahslashishdi. Masalan, Laytonstone klubi vakili bo'lgan janob Elkok, futbol qoidalari chalish, raqibni urish va qo'l bilan o'ynashni taqiqlashi kerakligini qat'iy ta'kidladi. Bunday «imtiyozlar» faqat darvozabon uchun saqlanib qoldi.



Uyushmada xazinachi etib saylangan Kempbell umuman boshqacha fikrda edi. Uning ta'kidlashicha, zarbalarni o'yindan olib tashlashning iloji yo'q, aynan shu narsa o'yinga jasorat beradi. Darhaqiqat, o'sha paytda faqat erkaklar futbol o'ynagan va haqiqiy erkak og'riqqa chiday olishi kerak. Oyoqdan chalish va boshqa qo'polliklarni futbol qoidalaridan olib tashlash qarori ovoz berish yo'li bilan qabul qilindi. Maydonchilarda to'pni qo'llari bilan ushlash taqiqlangan. Bundan hafsalasi pir bo'lgan Kempbell ovoz berish natijalariga rozi bo'lganini, ammo uning klubi bunday sharoitda uyushma a'zosi bo'lib qola olmasligini aytdi. Qizig'i shundaki, «Blekxit» haqiqatan ham assotsiatsiyani tark etdi va regbi jamoalari safiga qo'shildi.



Muzokara va tortishuvlardan so‘ng futbol o‘yinining asosiy 13 qoidasi o‘rnatildi. 1 dekabrda ular qabul qilindi va nashrga gazetalarga yuborildi. 7 dekabrdan boshlab barcha Futbol assotsiatsiyasi (FA) klublari o‘z o‘yinlarida ularga rioya qilishlari shart edi. Keyinchalik, ular universal e’tirofga sazovor bo‘lishdi. Qoidalarda futbol maydonining kattaligi, to‘pni darvozaga urilgan deb hisoblash shartlari, to‘pni chegaradan ichkariga kiritish qoidalari va o‘yinning boshqa tafsilotlari nazarda tutilgan edi. Qizig‘i shundaki, har bir urilgan goldan keyin jamoalar darvozalarini o‘zgartirishlari kerak edi.



Bir necha yil o'tdi va futbol sayyoramiz bo'ylab g'alaba qozonadigan yurishni boshladi. Oyoqda to'p o'ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyildi. XIX asrning ikkinchi yarmidan futbol o'yinida ochiq-oydin ikki yo'nalish tarkib topadi. Ulardan birini London hamda Kembrij kollejlari qo'llab-quvvatlar edi. Bular, 1863 yilda futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumalok to'pni faqat oyoqda o'ynashni rasm qiladilar. Regbi shahridagi universitet ikkinchi yo'nalish tarafdori bo'lib, u yerda tuxumsimon, cho'zinchok gardish shaklidagi to'pni ham qo'lda, ham oyoqda o'ynashga qaror beriladi.

Birinchi bor yagona o'yin qoidalari joriy qilishga urinib ko'rish Kembrij futbol klubiga tegishlidir. 1848 yili bu qoidalarni nashr qilishga karor qilinadi. Afsuski, ular nashrdan chiqmay yo'qolib ketadi. Shunga qaramay, bu qoidalar ko'p ingliz kollejlarida «kembrij qoidalari» tarzida ma'lum.

Bizgacha yetib kelgan dastlabki qoidalar esa, 1863 yil 8 dekabrda e'lon qilingan. qo'yida o'sha qoidalar matni keltirilgan: «Futbol; tarixi uyushtirish, texnika, trenirovka va taktikasi» (Moskva, 1927 y.) kitobida e'lon qanday berilgan bo'lsa, xuddi o'shanday keltiriladi:

1.Maydonning bo'yi 200 yard (183 m) dan, eni 100 yard (91,5 m) dan oshmaydi. Maydonning burchaklarida bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotkizilmagan darvoza 8 yard (7,32 m) oralikda o'rnatiladi va ikkita ustundan iborat.

2.Kim qay tomonda o'ynash qur'a tashlash yo'li bilan hal qilinadi. qur'ada yutkazgan komanda maydon markaziga qo'yilgan to'pni tepib, o'yinni boshlab beradi. Ikkinchi komanda o'yinchilari to'p tepilgunga qadar unga 10 yard (9,1 m) dan yaqin kela olmaydilar.

3.Darvozaga to'p urilgandan keyin, jamoalar tomonlarni almashadilar.

4.To'p qo'lda uloqtirilmay, qo'lda zarba berilmay yoki qo'lda ko'tarib kirilmay ikki ustun oraligidan o'tsa, darvoza zabt etilgan hisoblanadi.

5.Agar, to'p yon chiziqqan tashqariga chiqib ketsa, unga hammadan oldin tega olgan o'yinchi to'p chiziqni kesib o'tgan joydan, chiziqqa nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladigan yo'nalishda

to‘pni qo‘lda maydonga tashlab beradi. To‘p yerga tekkan zaxoti o‘yinga kirgan hisoblanadi.

6.O‘yinchi zarb berayotgan paytda uning jamoasini zarb beruvchidan ko‘ra raqib darvozasiga yaqinroq turgan hamma o‘yinchilari o‘yindan tashqari holatda hisoblanadi va ular to‘pga tega olmaydilar yoki raqiblarga halaqit bera olmaydilar.

7.To‘p darvoza chizig‘idan tashqariga chiqib ketib, chiziqning narigi yog‘ida himoyalanayotgan jamoa o‘yinchisi birinchi bo‘lib unga tegsa, shu jamoa darvoza chizig‘ining o‘yinchi to‘pga tekkan joy ro‘parasidagi nuqtasidan to‘p tepish huquqini oladi: bordi-yu, xujum qilayotgan jamoa o‘yinchisi to‘pga birinchi bo‘lib tegsa, unda shu jamoa darvoza chizig‘ining o‘yinchi to‘pga tekkan joy ro‘parasidagi nuqtasidan 15 yard (13,6 m) maydon ichkarisidagi nuqtadan erkin to‘p tepish paytida ximoyadagi jamoa to‘p tepilgunga qadar darvoza chizig‘idan tashqarida turadi.

8.Agar o‘yinchi boshqa o‘yinchi zarbasidan uchib kelayotgan to‘pni bevosita qo‘li bilan ilib olsa, shu holat ro‘y bergan joy belgilab olib, o‘sha joydan erkin tepishi mumkin.

9.O‘yinchilar to‘pni qo‘llariga olib yugura olmaydilar.

10. O‘yinchilarni chalish va urish man etiladi, shuningdek o‘yinchini qo‘l bilan ushlab to‘xtatib qolish yoki turtish man etiladi.

11.To‘pni qo‘l bilan o‘zatish man etiladi.

12.Maydon ichida to‘pga qo‘l tekkizish man etiladi.

13.Temir yoki guttaperchatkadan qilingan joylari turtib chiqkan poyabzalda o‘ynash man etiladi.

Ko‘rinib turibdiki, 1863 yilgi qoidalar hozirgi qoidalardan anchagina farq qilgan.

1866 yilda «o‘yindan chiqqanlik» qoidasi yengillashtirildi. Endi raqiblar sirt chizig‘i bilan o‘zi o‘rtasida qarshi tomon o‘yinchilaridan uch kishi bor bo‘lsa, bu o‘yinchi «o‘yindan chiqqan» bo‘lmaydi. Yana shu yili darvoza ustunlarini gorizontal arqon tortib birlashtirishga qaror qilinib, arqonning yerdan balandligi 5,5 m qilib belgilandi. 1871 yildagina golper (darvozabon) ga qo‘lda o‘ynash ruxsat etildi. To‘p ximoyadagi o‘yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to‘p tepish qoidasi 1873 yilda kiritildi.

1875 yili ustunlarni birlashtirib turgan arqon yerdan 2,44 m balandlikda yotqizilgan to'singa almashtirildi. O'sha yili darvozaga to'p «kiritilgan» dan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga, o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashish qoidasi joriy qilindi.

1882 yili to'rtta mustaqil futbol ittifoqi – Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya futbol ittifoqlari birlashdilar. Yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalariga biron-bir o'zgartirish kiritish huquqiga ega bo'lgan xalqaro kengash tasdiqlanadi.

Futbol maydonida hakam birinchi marta 1880-1881 yillarda ishtirok etadigan bo'ldi. O'yinni belgilangan qoidalarga muvofiq o'tkazish, urilgan gollar nechta bo'lganini aniqlash va boshqalar, xatto o'sha vaqtlardayok hakamning vazifasi edi. 1891 yildan hakam maydonga ikkita yordamchisi bilan chiqadigan bo'ldi.

1871 yilda Angliyada mamlakat kubogi uchun o'yin ta'sis etildi. Ingliz futbol klublari hozirgi vaqtda ham o'sha kubok uchun kurashib kelmoqdalar.

Xalqaro miqyosdagi dastlabki futbol o'yini 1973 yili Angliya bilan Shotlandiya futbol jamoalari o'rtasida bo'lgan edi. Jamoalardagi o'yinchilar soni 11 kishidan ko'p bo'lmasada, ularning joy-joyiga qo'yilishi hozirgi vaqtdagidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida yetti o'yinchi xujumda, bittasi yarim himoyada musobaqalashgan, ularda boshqa yana ikkita himoyachi va bitta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi olti xujumchi, ikkita yarim himoyachi, ikkita ximoyachi va darvozabondan iborat edi. Keyingi ingliz futbol jamoalari ham o'yinchilarni shotlandchasiga joylashtirishga o'tadi, chunki, ana shunday joylashtirish o'zini oqlagan bo'lsa kerak.

Qoidaga kirgan o'zgarish va takomillashuvlar, so'zsiz, o'yin texnikasi va taktikasiga ta'sir qilmay qolmas edi.

XIX asrning 80 yillarida futbol o'yini kontinental Yevropa qit'asi mamlakatlariga ham tarqaldi. Futbol 1875 yilda Gollandiyada, sal keyinrok Daniyada o'ynala boshladi. Daniya ko'p o'tmay qit'ada futbol bo'yicha yetakchi o'ringa chiqib, birinchi jahon urushiga qadar shu mavqeini saqlab keldi. Futbol 1882 yildan Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1894 yildan Avstriyada o'ynala boshladi.

1904 yili Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) tuziladi. Hozir uning tarkibida 143 mamlakat bor. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan beri Yevropa futbol ittifoqi – UEFA ham ishlab turibdi, unga 34 mamlakat a'zo bo'lib kirgan. 1930 yildan beri futbol bo'yicha har to'rt yilda jahon chempionati, 1958 yildan beri esa Yevropa chempionati o'tkazilib, ularda milliy terma jamoalar qatnashib kelmoqda. 1900 yildan boshlab futbol sportning Olimpiya turlari qatoriga kirdi, biroq 1908 yildagina, u, rasman Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. UEFA rahbarligida qo'yidagi kubok o'yinlari o'tkazilib turadi. Yevropa chempionlari (1965 yildan beri) va Yarmarkalar kubogi (1958 yildan beri). Bular endilikda UEFA kubogi deb yuritiladi.

O'zbekistonga futbolni kirib kelishi va rivojlanishi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgan davr mobaynida futbolchilar va trenerlarning bir necha avlodi almashdi. Terma jamoalar turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishdilar. Mamlakatning ichki chempionati har yili muntazam ravishda o'tkazib turiladi. Bolalar va o'smirlar uchun mini futbol bo'yicha ko'pgina musobaqalar tashkil etilmoqda. Ayollar futboliga ham alohida e'tibor qaratilayotir.

O'zbekistonda uyushgan holda futbol bilan shug'ullanuvchilar 70000 dan ortiq, 320 dan ziyod futbol maktablari hamda maktab-internatlar mavjud; terma jamoalarni tayyorlash bo'yicha yangi markazlar ochilmoqda, 3000 dan ortiq trenerlar jismoniy tarbiya bo'yicha o'rta maxsus va oliy ma'lumotga ega.

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand shaharlari edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu

"TOLS – Tashkentskoe obщestvo lyubiteley sporta" (TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich, albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'lgan. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular "TOLS" futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazganlar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozongan.

1913 yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlangan.

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zibo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shu tufayli hatto o'ndan ortiq jamoalari mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimi tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz bo'lsa hamki tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umum-o'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib kolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tarkibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar.

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonganlar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'lgan.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinatsiyalar namoyish etdilar. Ammo, asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini yenga olganlar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari ustidan g'alaba qozongan.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy bergan.

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari kelgan.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushgan. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishganlar.

Norvegiyalik va O'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlangan.

1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan

tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi.

O'zbek futbolchilari, bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritgan.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular, biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'lgan.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tkazilgan o'yinlar O'zbekistondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi tizimlari bilan tanishishga yordam bergan.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi.

Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar, bir paytning o'zida uchta stadionda o'tkazilgan bo'lib, eng yirik musobaqalar spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli «Spartak» stadionida tashkil qilingan. Bu, O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmaniston futbolchilarini 3:1, Tojikiston futbolchilarini 5:0, Qirg'iziston futbolchilarini 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qilganlar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashgan.

O'tgan asrning 30-yillarining boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk

tanlovi bo'lib o'tgan. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etgan. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozongan.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumini bahorda ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtirok etgan. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tqazar, muntazam ravishda korxonalarning ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochilgan. Bu yerda, ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etgan. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2- o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etgan.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshlagan.

O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgargan, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolavergan.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda musobaqalar o'tkazilgan. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qilgan. Ular futbol bo'yicha o'sha davrdagi mamlakat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edi.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotlaganlar. Ular, Yevropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal» jamoasini 2:1, Gorkiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazgan.

Moskvada «Krilya Sovetov» jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan yaxshi o'yin ko'rsatgan.

Ammo, tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmagan, natijada 8-o'ringa erishgan (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qilgan. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda, ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozongan. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini bergan. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashgan. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egallagan (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynagan va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy bergan).

Shu yilning o'zida, Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qilgan. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston-Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egallagan.

1939 sobiq Ittifoq Kubogi uchun ko'rashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'lgan. 28 avgustda Moskvadagi «Dinamo» stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning «Temp» jamoasiga qarshi to'p surgan. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda o'tgan. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l olgan. Bunda, ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan «Stalines» (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazgan. Finalda esa, Moskvaning «Spartak» jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun kelgan.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgan. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra, ular Olma-Ota klublarini qabul qilishlari kerak edi. Ammo, butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida boshlangan urush tufayli, O'zbekistonda ham sport hayoti vaqtincha to'xtatilgan.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtirok etgan.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilgan. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikiston jamoasini 3:0, Qirg'iziston jamoasini 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratgan. Hatto, qozoqistonlik jamoa bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay olgan.

1950 yilning boshida O'zbekistonda «Paxtakor» sport jamiyati tashkil etilgan. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan «Paxtakor»ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq bo'lgan.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etgan. Bu, islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan. Kichik guruh (podgruppa)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinar edi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» («Trudovые rezervы») klublari edi. «Paxtakor» klubining barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari, uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxtakor» klubini Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar «Dinamo» klubini 2:0, «SSKA» ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida ishtirok etgan yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisining «Dinamo» klubi o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An, A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Yu.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni «Nasonal» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvaylik futbolchilarining harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozongan.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda Paxtakor yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l olgan. U yerda, Tbilisi dinamochilarini 3:0, Doneskning «Shaxtyor»ini 2:1 hisobida mag'lub etgan, Kievning «Dinamo»si bilan durang o'ynadi va «Groza avtoritetov» sovrinini qo'lga kiritgan.

O'tgan asrning 60-90 yillarining paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida «Paxtakor»ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Xuddi shu yillarda, bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta

muhimdir. Institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasi tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqqan. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylangan. Natijada, ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'lgan. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochilgan. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda «Paxtakor»ga asosan Farg'ona vodiysining «Neftchi», shuningdek, «So'g'diyona» (Jizzax) va «Nurafshon» (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatgan.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federatsiyasi «FIFA» ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederatsiyasiga a'zo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarorini mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildi.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

Shu yilning o'zida, Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning «Neftchi» klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu qarorda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992-yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" klublari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar 11 marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2014, 2015) va 11 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011). Bunyodkor jamoasi besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008, 2009, 2010, 2011, 2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008,2010,2012,2013). "Neftchi" klubi ham besh karra respublika chempioni (1992,1993,1994, 1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana Navbahor (1996), MXSK (1997), Do'stlik (1999, 2000) va Lakomotiv (2016) klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998-yillarda Navbahor, 2000-yilda Do'stlik, 2015-yilda Nasaf va 2014, 2016-yilda Lokomotiv jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002-yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda qarshining "Nasaf" jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eronning "Piruza" klubini 1:0 va Iroqning

"Al-Taliba" kabi jamoasini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tailandning "Bek-Tero Sosana" jamoasi ustun kelgan.

2002-2003-yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tayland terma jamoasini 4:0, Qatarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Saudiya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'lgan.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritgan.

Jahon chempionati 2003-yilning dekabr oyida BAA da bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baholadilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy bergan.

Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelmoqda. 2010-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharafli 2-o'rinni egallab Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2011-yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rinni egalladi. 2011-yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo'ldi. 2011-yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkiz jamoa safiga kirgan. 2012-yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rinni egallab, chempionlikka sazovor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'lanma olindi. 2013-yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon

Filippin, Yaman terma jamoalarni mag'lubiyatga uchratib guruhda birinchi o'rinni olib, Osiyo kubogi – 2019 musobaqasiga yo'llanma oldi va saralashning to'rtinchi so'nggi bosqichida kurashni davom ettiradigan bo'ldi. To'rtinchi guruh bosqichida Eron, Janubiy Koreya, Xitoy, Suriya, Katar jamoalari bilan Rossiya davlatida bo'lib o'tadigan Jahon chempionati – 2018 yo'llanmasi uchun kurash olib boradi.

O'zbekiston terma jamoasi 1992-yildan 2016-yil 16-noyabr sanasi holatiga ko'ra, jami 252 ta o'yinlarni o'tkazdi (shulardan, 75 tasi o'rtoqlik maqomiga ega) va shu o'yinlardan 121 g'alaba, 51 o'yin durang, 80 ta o'yinda mag'lubiyatga uchragan. To'plar nisbati bo'yicha 460 marta raqiblar darvozasini ishg'ol qilishgan, 299 ta to'p o'tkazib yuborgan. Jami FIFA tassarufidagi 51 mamlakat terma jamoalari bilan bahs olib borishgan.

O'zbekiston milliy terma jamoasi 1994 yil Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida oltin medallarga sazovar bo'lgan.

2016-yilda OFK tomonidan o'tkaziladigan klublar o'rtasidagi Osiyo chempionlar ligasi musobaqasida O'zbekistondan to'rtta jamoa Qarshi shahrining "Nasaf" va Toshkent shahrining "Lokomotiv", "Paxtakor", "Bunyodkor" jamoalari qatnashgan. Faqatgina "Lokomotiv" jamoasi guruh bosqichida munosib o'yin ko'rsatib, o'z tarixida birinchi marta 1\8 finalgacha yetib borgan. "Lokomotiv" jamoasi guruh bosqichida va nimchorak finallarida Eronning "Zobaxan", BAAning "Al-axli", Saudiya Arabistonning "Al-Ittixod" jamoalarini mag'lubiyatga uchrata olgan.

Nazorat savollari

1.Futbol o'yini qachon va qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?

2.Futbol o'yinini kashf qilgan muallif nomi?

3.Xalqaro mikyosdagi dastlabki futbol o'yini qaerda va qachon o'tkazilgan?

4.Xalqaro futbol federatsiyasi qachon tashkil etilgan?

5.Hozirgi vaqtgacha FIFAga qancha mamlakat a'zo?

6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topgan?

7. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?

8. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari?

9. O'zbekiston Kubok va birinchilik musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?

10. "Paxtakor" sport jamiyati qachon tashkil topgan?

11. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?

3-mavzu. Davlat va jamoat tashkilotlari darajasida O'zbekiston futbolini rivojlantirish ishlarini boshqarib borish

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

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

Futbol sport turini aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a

birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5887-sonli Farmonni imzolagan.

Unda:

- bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etish;
- yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga «futbolchilar eksporti»ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yish;
- futbol sohasiga xususiy investitsiyalarni keng jalb etish va ularni rag'batlantirish, futbol sohasini bozor mexanizmlari asosida boshqarish, futbol klublarini xususiy sektorga o'tkazish hamda ular orasida sog'lom sport raqobati muhitini yaratish;
- futbol musobaqalari tomoshabopligini oshirish hamda futbolni rivojlantirishning yangi tizimini samarali yo'lga qo'yish orqali «o'zbek futboli» maktabini yaratish;
- futbol sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga ilg'or ilmiy-metodik va innovatsion texnologiyalarni joriy etish;
- futbol sohasidagi normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, futbol infratuzilmasini moddiy-texnik jihatdan yanada yaxshilash hamda xalqaro talablarga moslashtirish masalalari qo'yilgan.

Farmon bilan "O'zbekistonda futbolni 2030 yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi" tasdiqlangan bo'lib, u, futbolni yanada ommaviylashtirish hamda mazkur sport turini tizimli rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Konsepsiya O‘zbekistonda futbol tizimini rivojlantirishning maqsadi, vazifasi, ustuvor yo‘nalishlari, o‘rta va uzoq muddatli istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda futbol sport turini rivojlantirishga yo‘naltirilgan dasturlar va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Futbol sohasida yillar davomida to‘planib qolgan kamchiliklarni bartaraf etish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirish doirasida yangilanayotgan O‘zbekistonning sport hamjamiyatidagi nufuzini yanada oshirish, ayniqsa, yosh avlodni vatanparvarlik ruhida kamol toptirish va yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishda «futbol omili»ni yanada rivojlantirish Konsepsiyaning tub mohiyatini belgilab beradi.

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

Hozirda O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishga yo‘naltirilgan 255 ta sport ta’lim muassasalari faoliyat yuritadi, ulardan:

- 209 tasi bolalar-o‘smirlar sport maktablari;
- 14 tasi bolalar va o‘smirlar futbol akademiyalari;
- 15 tasi professional futbol klublari huzuridagi bolalar va o‘smirlar futbol maktablari;
- 17 tasi xususiy futbol maktablari.

Respublika aholisi 33,6 million kishidan ziyod, shundan futbol bilan shug‘ullanuvchilar soni 327 291 (ayollar – 11 884) nafarni tashkil etadi. Shundan 297 ta sport ta’lim muassasalarida futbol bilan 7-18 yoshdagi shug‘ullanuvchilar soni 45 919 (shundan ayollar 610) nafar, professional futbolchilar 2 220 (ayollar 400) nafar. Aholining 0,14% muntazam ravishda futbol bilan shug‘ullanib kelmoqda.

2019 yil davomida tashkil etilgan ommaviy va havaskor futbol turnirlarida 7-18 yoshgacha 161 000 dan ortiq yoshlar va o‘smirlar ishtirok etgan, 18 yoshdan yuqori yoshlar o‘rtasida «Charm to‘p»,

«Mustaqillik kubogi», «Havaskorlar ligasi», «Faxriylar chempionati» musobaqalarida 200 000 dan ziyod kishi futbol bahslarida ishtirok etgan.

O'zbekiston Professional futbol ligasida 37 ta professional futbol klublari ishtirokida uch toifadagi musobaqalar o'tkazib kelinadi: Superliga, A Pro-liga, B Pro-liga.

O'zbekiston milliy va olimpiya terma jamoalari futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi sinovdan o'tkazilganda quyidagi natijalar qayd etilgan:

- tezkor-kuch qobiliyati milliy terma jamoada 47%, olimpiya terma jamoasida 53%;
- start tezligi darajasi milliy terma jamoada 8%, olimpiya terma jamoasida 17%;
- masofa tezligi darajasi milliy terma jamoada 61%, olimpiya terma jamoasida 68%;
- tezlik-chidamkorlik darajasi milliy terma jamoada 65%, olimpiya terma jamoasida 70%.

Bugungi kunda O'zbekistonda futbol bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanuvchi shaxslar soni 1 750 nafarni tashkil etadi. Bu, agarda aholi soniga nisbatan olinsa, juda kamdir.

Respublikada o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan 380 ta futbol maydoni, 1 830 ta mini-futbol (sun'iy qoplamali) maydoni mavjud. 65 ta stadiondan 18 tasida xalqaro musobaqalarni o'tkazish imkoniyati mavjud.

Xalqaro futbol tajribasiga ko'ra, Buyuk Britaniyada bolalar va o'smirlar futbol maktablari hamda akademiyalari soni 39 812 tani tashkil qiladi, jami 65 million aholidan 11,5 million (20,9%) nafari futbol bilan muntazam shug'ullanadi.

Germaniyada 27 336 ta futbol maktab va akademiyalari faoliyat yuritib, 81 million aholidan 16,3 million (20%) nafari futbol bilan muntazam shug'ullanadi. Rossiyada Federatsiyasida futbolga ixtisoslashtirilgan 2 245 ta maktab mavjud bo'lib, 146 million aholidan 5,8 million (4,1%) nafari futbol bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

O‘zbekiston milliy terma jamoasini 1994 yil Yaponiyaning Xirosima shahrida o‘tkazilgan Osiyo o‘yinlaridagi g‘alabasi xalqaro darajada erishilgan eng katta muvaffaqiyat bo‘lib turibdi.

O‘zbek futbolining eng esda qolarli yutug‘i 1994 yili Yaponiyaning Hirosima shahrida o‘tkazilgan Osiyo o‘yinlari futbol musobaqasida quchgan zafaridir. Guruh uchrashuvlarida Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Xongkong (1:0), Tailand (5:4) ustidan g‘alaba qozongan O‘zbekiston futbolchilari chorak finalda Turkmanistonni 3:0, yarim finalda Janubiy Koreyani 1:0 hisobida yengib, finalda xitoylik futbolchilar ustidan 4:2 hisobida g‘alaba qozonishgan va Osiyo chempioni bo‘lishgan.

O‘zbekiston yoshlar terma jamoasi 2002, 2004, 2008, 2010, 2012, 2014 va 2016 yillarda o‘tkazilgan Osiyo chempionatida yetti marta ishtirok etgan.



2008 yildagi Osiyo vitse-chempioni bo‘lgan O‘zbekiston Respublikasi yoshlar terma jamoasi a’zolari

Futbolning bugungi rivojlanishi an’anasi har bir mamlakatda yaratilgan futbol infratuzilmasini yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni professional darajada tayyorlash hamda futbol sohasida yuqori malakali sport menejerlarini tayyorlash tizimiga moslashtirishni talab qiladi.

O‘zbekistonda futbolni 2030 yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasida O‘zbekiston futbolini rivojlantirishda bir qator tizimli muammolar to‘siqinlik qilayotganligi ta’kidlangan bo‘lib, ular quyidagilardan iborat:

- iqtidorli bolalar va o‘smirlarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimi zamon talablariga javob bermasligi, milliy terma jamoalarimizda sifatli sport zahirasining mavjud emasligi;
- futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik holati past darajada bo‘lganligi va xalqaro talablarga javob bermasligi. Masalan, maxsus chidamlilik va tiklanish tezligini baholash bo‘yicha «Yo-Yo[1]» testidan milliy va olimpiya terma jamoasining birorta ham futbolchisi o‘ta olmagan;
- futbolni rivojlantirish va boshqaruv tizimida marketing va zamonaviy boshqaruv mexanizmlaridan samarali foydalanish holati qoniqarsizligi;
- malakali kadrlar bilan ta’minlash tizimida, zamonaviy futbol talablari asosida «futbol tahlilchisi», «sport seleksioneri» (skaut), «sport menejeri», «sport marketologi», «sport shifokori», «sport psixologi», «sport farmakologi», «sport dietologi», «sport huquqshunosi» kabi mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur shart-sharoitlar mavjud emasligi;
- hududlarda bolalar va o‘smirlar futbol jamoalari o‘rtasida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari va musobaqalar past saviyada tashkil etilayotganligi;
- bolalar va o‘smirlar futbolidagi trenerlarning ijtimoiy mavqei va nufuzi pasayib ketganligi, ularning mehnatiga haq to‘lash va moddiy rag‘batlantirish tizimining bugungi kun talablariga javob bermasligi;
- futbolni rivojlantirish, futbol bo‘yicha tadbirlarni tashkillashtirish, yoshlarni futbolga jalb qilish, targ‘ibot-tashviqot

[1] Йо-йо - максимал аэробик чидамлиликни аниқлаш тести бўлиб, бунда, бир-биридан 20 метр масофада жойлашган маркерлар орасида чарчагунга қадар тезликни ошириб югуриш. Тест синови 1990-йилларда Даниялик футбол физиологи Женс Бангсбо ва унинг ҳамкасблари томонидан ишлаб чиқилган.

tadbirlarini o'tkazish borasida hududiy futbol assotsiatsiyalari faoliyati sustligi;

- futbol infratuzilmasining holati (futbol maydonlarining qoplamalari, yoritish tizimlari, multimedia anjomlari bilan ta'minlash darajasi, muxlislar uchun mo'ljallangan tribunalar) bugungi kun talablariga javob bermasligi hamda o'quv-mashg'ulot o'tkazish uchun mo'ljallangan sport inventarlari me'yorlari eskirganligi;
- futbol bo'yicha milliy terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini va musobaqalarni markazlashtirilgan holda o'tkazish imkoniyatini beruvchi yagona o'quv-mashg'ulot markazi mavjud emasligi;
- futbolchilarning funksional tashhisi va reabilitatsiyasi markazlari, farmakologiya ta'minoti hamda ilmiy asoslantirilgan metodologiyasi tizimi mavjud emasligi;[2]
- futbol klublarining huquqiy maqomi hamda milliy chempionatimizdagi futbol uchrashuvlarining shaffofligini ta'minlovchi mexanizmning belgilanmaganligi, kelishilgan o'yinlar o'tkazish kabi holatlarning mavjudligi;
- aksariyat professional futbol klublarining faoliyati Osiyo Futbol Konfederatsiyasi va boshqa xalqaro talablarga javob bermasligi;
- futbolni rivojlantirish uchun ajratilayotgan pul mablag'lardan samarali foydalanilmasligi;
- xalqaro va milliy darajadagi futbol musobaqalarida qatnashuvchi sportchilarning biologik yoshini sun'iy kichraytirish kabi salbiy holatlarning mavjudligi;
- futbolda korrupsion sxemalar va kelishilgan o'yinlar mavjudligi, faoliyat ustidan shaffof nazorat tizimi yo'lga qo'yilmaganligi.

O'zbekistonda futbolni aholining eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar

[2] ПФ-5887 04.12.2019, 13-бет

bilan raqobat qiladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil qilish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini tashkil etish asosiy vazifa hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentini "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5887-sonli Farmoni qachon qabul qilingan?
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentini "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5887-sonli Farmonida qanday asosiy vazifalar qo'yilgan?
3. O'zbekistonda futbolni 2030 yilgacha rivojlantirishning yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi qachon va qaysi xujjat bilan tasdiqlangan?
4. O'zbekistonda futbolni rivojlantirishga yo'naltirilgan nechta sport ta'lim muassasalari faoliyat yuritadi?
5. O'zbekistonda futbol bilan shug'ullanuvchilar soni qancha?
6. O'zbekistonda futbol bilan shug'ullanuvchi ayollar soni qancha?
7. Futbolchilarning maxsus chidamlilik va tiklanish tezligini baholash bo'yicha «yo-yo» testidan O'zbekiston milliy va olimpiya terma jamoasining necha nafar futbolchisi muvaffaqiyatli o'tgan?

II-MODUL. SPORT TAYYoRGARLIGINING MAQSADI, VAZIFALARI VA MAZMUNI

4-mavzu. Sport tayyorgarligining asosiy vositalari va usullari

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga, mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takrorlash esa, o'z navbatida, organizmning barcha a'zo va tizimlari faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu, barcha omillardan (vosita, usul, sharoit) birgalikda izchil foydalanish hisoblanib, unda futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va trenirovkaga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan tizimini boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Trenirovka – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi hisoblanadi. Trenirovkaning asosiy mazmuni – texnik xarakatlarni taktikadagi individual, guruh va jamoadagi harakatlarni takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport trenirovkasi – bu, boshqarish uslubi asosida sportchilarni tizimli tarzda tayyorlashdir.

Ta'lim va trenirovkaga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, trenirovka qildiramiz va ayni chog'da, trenirovka qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va tenirovka jarayoni tarbiyaviy harakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra, o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni manaviy tarbiyalasin

va ularda o'zviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va trenirovka vazifalarining muvaffaqqiyatli hal qilinishi, eng avvalo, trenerning shaxsiga bog'liq, chunki u, o'quv-trenirovka jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Trener, o'zining maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, o'z ma'naviy-ma'rifiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim hamda trenirovka jarayoniga joriy eta bilishi kerak. Futbolchilarni tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va trenirovkaning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va trenirovka vazifalari futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va trenirovka jarayonlarida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomirlari va boshqa tizimlari) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

v) sportchi ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'zini o'zi nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik hislatlarini tarbiyalash.

Trenirovka jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Rakobatchi komandalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilarni tayyorlashni bu xildagi oshib borayotgan talablarga ijobiy ta'siri trenirovkaning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va trenirovkasining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni tizim ravishda bajarib turishi bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va trenirovka jarayonida kelib chiqadigan vazifalara qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-kon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga ozroq yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchining trenirovkasida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin;

1) musobaqa mashqlari;

2) maxsus tayyorgarlik mashqlari;

3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu, yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari – musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek ish va harakatni, shakli va harakteri jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari) ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda, bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa, asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal qilish hamda futbolchining asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining trenirovkasida qo'llaniladigan barcha mashqlarni asosiy va yordamchi mashqlarga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga qo'yidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;

v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga qo'yidagilar kiradi:

a) shartli reflekslar yangi tizimining paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasiga (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillari shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarni yaxshi ta'sir etishiga ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu tartibini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim rol o'ynaydi.

Ta'lim va trenirovkaning asosiy tamoyillariga tarbiya beruvchi ta'lim tamoyili, onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, tizimlilik tamoyili, tushunarlilik tamoyili, puxtalik tamoyili kiradi. Bu tamoyillarning barchasi bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

5-mavzu. Sport tayyorgarligining tamoyillari

Futbolchilarning sport tayyorgarligi –zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlardan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan ko'p yillik maxsus tashkillashtirilgan pedagogik jarayondir.

Sport tayyorgarligini maqsad va vazifalari ta'lim, tarbiya va trnerovka jarayonida hal qilinadi.

Mashg'ulotda zaruriy bilim, ko'nikma va malakalar tizimini o'zlashtirishning dastlabki bosqichini tushunish odat tusiga kirgan. Mashg'ulotning asosiy mazmuni "maktab" ni rivojlantirish, ya'ni usullar, asosiy individual va guruhli taktik harakatlar, o'quv va musobaqa faoliyati ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Shu bilan birga, ta'lim berish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovka – texnik-taktik mahoratni, maxsus jismoniy va ruhiy fazilatlarni chuqur rivojlantirishga qaratilgan sportni takomillashtirishning yanada ixtisoslashtirilgan bosqichi hisoblanadi.

Trenirovka bilan tarbiya o'rtasida keskin chegara yo'q, chunki trenirovka orqali, biz, bir vaqtning o'zida trnerovka qilamiz va trnerovka orqali o'rgatamiz. Bu tushunchalarni shartli ravishda ajratish uzoq muddatli trnerovkaning har bir bosqichi bo'yicha vazifalarni yanada aniq belgilash, ularni hal etishning eng samarali vosita va usullarini tanlash imkonini beradi. Bunda, trenirovkaning turli bosqichlari strukturasida trenirovka va tarbiyaning solishtirma og'irligi bir xil bo'lmaydi.

Trenirovka va tarbiya jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak.

Tarbiya – bu, ta'lim oluvchining psixologiyasiga maqsadli va tizimli ta'sir ko'rsatishdir.

Ma'naviy-irodaviy sifatlar va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish sportchilarni tarbiyalash jarayonining asosiy vazifalari hisoblanadi.

Ta'lim, tarbiya va trenirovka, avvalam bor, murabbiy va futbolchilar jamoasining muvofiqlashtirilgan faoliyatini o'zaro bog'liqligi va o'zaro birligi bilan shartlangan. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari faqat murabbiyning yetakchi roli shartida hal etilishi mumkin. U, o'z ishida, ilmiy asoslangan nazariyaga tayanishi, maxsus bilimlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishi, fan va amaliyotning so'nggi yutuqlaridan xabardor bo'lishi hamda ularni futbolchi tayyorlash, tarbiyalash jarayoniga tadbiq eta olishi kerak.

5.2. Ta'lim va trenirovka vazifalari

Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erisha oladigan yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Ta'limning maqsadidan kelib chiqqan holda, ta'lim va trenirovka jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1. Yuksak axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.
2. Sog'lomlashtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish.
3. Asosiy jismoniy sifatlarni yuqori darajasiga erishish va o'yin texnikasi va taktikasini mukammal egallash.
4. Shaxs, jamoa tayyorgarligini yuqori darajasiga erishishda, ularni raqobat muhitida amalga oshirish ko'nikmalarini egallash.
5. Erishilgan yuqori darajadagi umumiy va maxsus ko'rsatkichlarni uzoq muddat saqlab qolish.
6. Trenirovka va tarbiya usullarini rejalashtirish, nazorat qilish, qayta tiklash, xulosa chiqarish, musobaqalarni tashkil etish kabilarda chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

Trenirovka va mashg'ulotlarning maqsadi va asosiy vazifalarini hisobga olgan holda, yosh va malakali futbolchilarni uzoq muddatli tayyorlashning alohida bosqichlari vazifalarini belgilash.

5.3. Ta'lim va tarbiya tamoyillari

Ta'li berish va trenirovka maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida, jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, ta'limning didaktik (pedagogik) tamoyillari va o'quv-trenirovka jarayonining metodik qonuniyatlariga muvofiq quriladi.

Sport trenirovkasining metodologik tamoyillariga quyidagilar kiradi: futbolga nisbatan onglilik va faollik, tizimlilik, ko'rgazmalilik, hammaboplik va individuallashtirish, progressiya tamoyillari. Bu tamoyillar, uning o'ziga xos xususiyatlari va turli yoshdagi va malakadagi futbolchilarni tayyorlash jarayonining xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Onglilik va faollik tamoyili ta'limning umumiy maqsad va vazifalarini muvaffaqiyatli hal yetishga qaratilgan. Kundalik faoliyatga ongli va faol munosabatsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatni shakllantirishning eng muhim sharti – motivatsiyadir. Nafaqat futbol o'ynashga intilish, balki mashg'ulotning maqsad va vazifalari, vositalari, usullari va mazmunini chuqur anglash ham mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va faol munosabatda bo'lishga yordam beradi. Trenirovka jarayonini shunday tashkil etish kerakki, dastur materialini o'zlashtirish shug'ullanuvchilarning ehtiyojlarini qondirsin. Futbolga bo'lgan barqaror qiziqishdan kelib chiqib, ta'lim-tarbiya xarakteridagi zarur vazifalarni hal etish mumkin.

Ong va faollikni oshirishning eng muhim vositasi individual mashg'ulot hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili tashabbuskorlik, mustaqillik, o'quv mashg'ulotlarini bajarishga ijodiy munosabatni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Trenirovka jarayonidagi faollik ko'p jihatdan ta'lim vazifalarining mavjudligi bilan ta'minlanadi. Optimal qiyin vazifalar faoliyatini rag'batlantiriadi. Musobaqalardagi faollik, ayniqsa muhimdir.

Ta'lim va trenirovka jarayonida murabbiy yetakchi rol o'ynaydi. Biroq, sportchilarning yuqori faolligi va mustaqilligini to'xtatmasligi kerak. Trenirovka jarayonining samaradorligi va yuqori sport yutuqlari futbolchilarning o'z kuchlarini faol, ongli va ijodiy qo'llamasdan turib amalga oshmaydi.

Tizimlilik tamoyili ta'lim va trenirovkani izchilligini va ketma-ketligini nazarda tutadi.

Izchillik trnerovka mashg'ulotlarini, musobaqalar va dam olishni optimal miqdori bilan, yuklamaning kattaligi va yo'nalishini ratsional dinamikasi bilan belgilanadi.

Ta'limning ratsional ketma-ketligi o'quv materialini o'zlashtirish vaqtini sezilarli darajada kamaytiradi. Ko'nikma va malakalarni shakllantirish tezligi va sifati ko'p jihatdan oldingi mashg'ulot mazmuniga bog'liq. Ko'p yilik o'qitishning har bir bosqichida vosita va usullarni tanlashdagi ketma-ketlik harakat va jismoniy sifatlarni olib o'tishning ob'ektiv qonunlari bilan belgilanadi.

Tizimlilik tamoyili alohida darsda ham, trenirovka tizimida ham qo'llaniladigan trenirovka va ta'lim vositalarining optimal takrorlanishi miqdorida amalga oshadi.

Ko'rgazmalilik tamoyili texnik, taktik harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish, jismoniy hamda aqliy sifatlarni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi.

Ko'rgazmalilik tamoyili asosan o'rganilayotgan harakatni tabiiy ko'rsatishda amalga oshiriladi.

Biroq, har doim ham muhim tafsilotlarga urg'u bergan holda, uning zarur parametrlarini aksentlashtirib qayta-qayta ko'rsatish mumkin emas. Ko'rsatishning eng yaxshi metodik usuli foto va kino dasturlari, kino va videomateriallarni tahlil qilish bilan tabiiy namoyishning birligidir.

Ko'rgazmali ta'sir usuli so'z usuli bilan yaqin aloqada qo'llaniladi. Bu usullarning optimal nisbati idrok qilishni rag'batlantiradi va ta'limni muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Hammaboplik va individuallashtirish tamoyili o'rganilayotgan materialni, uni o'zlashtirish vositalari va usullarini hamda o'qitishni tashkil etish shakllarini o'quvchilarning yosh xususiyatlari, ularning imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga muvofiqligini talab etadi.

O'quv yuklamasining kattaligi va yo'nalishi aniq vazifalarga, maxsus sifatlarning rivojlanish darajasiga, xolisona o'qitish shart-sharoitlariga mos kelishi kerak. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi, trenirovkaga salbiy ta'sir ko'rsatadi va pirovardida sport natijalarida aks etadi. Biroq, hammaboplik tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlanishlarni talab qiladigan va katta darajadagi toliqishni chaqiradigan mashqlarni bajarish zarurligini inkor qilmaydi. Sog'liqni mustahkamlashni, funksional tayyorgarlikni oshirish va sport mahoratini o'sishini rag'batlantiradigan yuklamalarni oson deb hisoblash mumkin.

Hammaboplik o'lchovi o'zgaruvchan ko'rsatkichdir. U, shug'ullanayotgan organizmning adaptiv va safarbarlik imkoniyatlari bilan ko'proq belgilanadi. Yuklamalarning hammabopligi o'quv-trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan uzviy bog'liqdir.

Progressiya tamoyili asta-sekin murakkablashtiriladigan vazifalarni shakllantirish va hal qilishni, ular bilan bog'liq yuklamalarni hajmi va jadalligini oshirishni nazarda tutadi. Qo'llaniladigan ta'lim vositalari doirasini maqsadga yo'naltirilgan kengaytirish, ancha qiyin yangi vazifalarni bajarish va zarur texnika va taktik harakatlarni takomillashtirishni talab qiladi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi qonuniyatlari hamda funksional imkoniyatlarni oshirish, yuklamaning barcha komponentlarini tizimli yangilashni va oshirishni talab etadi.

Progressiya tamoyilini amalga oshirish yillik sikl bosqichlarida, uzoq muddatli tayyorgarlikda yuklamaning yo'nalganligi va kattaligini taqsimlanishida o'zining aniq ifodasini topadi.

5.4. Harakat amallariga o'rgatish xususiyatlari

5.4.1. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish

Ta'lim va trenirovka jarayonining vazifalaridan biri – zarur harkat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishdir.

O'rgatishning birinchi bosqichida harakat vazifalarining ahamiyati, mazmuni to'g'risida ma'lumot beriladi. O'rganilayotgan harakat amali haqidagi hikoya, ko'rsatish va birga olib boriladigan izoh asosida mos ravishdagi bilimlarni shakllantirish nafaqat diqqatni harakat dasturida konsentratsiya qiladi, balki ta'lim motivatsiyasini, harakatni o'zlashtirish zaruriyatini kuchaytiradi.

Zarur bo'lgan axborot va olingan bilimlar o'rganilayotgan harakat haqidagi tasavvurlarni shakllantirishni nazarda tutadi. Kuzatish va tushuntirishga asoslangan ko'rgazmali va mantiqiy obrazlar yaratish bilan bir qatorda, qo'yilgan vazifalarni hal yetishga amaliy urinishlar paytida yuzaga keladigan sezgilar bilan bog'liq kinestetik obraz shakllantiriladi.

To'laqonli tasavvurlar asosida harakat malakalari paydo bo'ladi.

Biroq, bu, hali diqqatni harakatning strukturasiga, natijaning nostabiligiga, yo'ldan uruvchi omilarga barqaror bo'lmasligiga, o'zlashtirishning mustahkamligini yetarli emasligiga yuqori konsentratsiya qilinishi bilan tavsiflanadigan harakat amallarini o'zlashtirish darajasidir.

Ko'p sonli takrorlash va harakati amali strukturasini zaruriy korreksiya qilish jarayonida koordinatsion harakatlar va harakatning boshqa mexanizmlari aniqlashtiriladi, mustahkam esda qoladi va sekin-asta avtomatik tarzda bajariladi. Harakat malakalari ko'nikmaga aylanadi.

Harakat ko'nikmasi – bu, harakatni o'zlashtirishning shunday darajasiki, unda, uni boshqarish avtomatik tarzda amalga oshiriladi. Harakat amali harakatlarni birlashganligi bilan farq qiladi va u,

yengilligi, o'zaro bog'liq koordinatsiyasi va barqaror ritmiklikda namoyon bo'ladi. U, natija barqarorligi va yo'ldan uruvchi omillarga (toliqish, hissiy o'zgarishlar, raqibning faol qarshiligi, trenirovkalar orasidagi uzoq muddatli tanaffus, noqulay tashqi sharoitlar, tezlikka, kuchlanishlarga va boshqalarga) barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakat tajribasidan foydalanilganda va ilgari o'zlashtirilgan ko'nikmalarni ijobiy olib o'tilishi hisobga olinganda muvaffaqtliroq sodir bo'ladi.

5.4.2. O'rgatish jarayonining tuzilishi

Harakat ko'nikmasini shakllantirish qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda, alohida harakat amaliga (texnik usulga yoki taktik harakatga) o'rgatish jarayonida uchta bosqich ajratiladi: dastlabki o'rgatish; chuqurlashtirilgan o'rgatish; mustahkamlash va takomilashtirish.

Bu bosqichlarning har biri bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, ularni hisobga olish orqali konkret vazifalar qo'yiladi va o'quv jarayonini tashkil qilishning ratsional vositalari, usullari va shakllari tanlanadi.

Dastlabki ta'lim. Ushbu bosqichning maqsadi – o'rganilayotgan usulni yoki harakatni asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Dastlabki mashg'ulotlar tanishishdan boshlanadi. Ko'rsatish, hikoya va amaliy mashq usullari kombinatsiyasidan foydalaniladi.

Namoyish nafaqat shaklda namunali bo'lishi kerak. Bunda, harakatning vaqt, fazoviy va quvvat xususiyatlarining optimal qayta tiklanishidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Harakat fazalarining ketma-ketligi va ularning davomiylik nisbati alohida e'tiborni talab qiladi, chunki ritmik tuzilish harakatlarni o'zlashtirishda orientir bo'lib xizmat qiladi.

O'rganilayotgan harakat namoyish etilganidan so'ng hikoyada uning aniq terminologik nomi beriladi, o'yin sharoitida qo'llanish ma'nosi va o'rni haqida ma'lumot beriladi, harakat vazifasini yechish asoslari bayon etiladi. Boshlovchilarning diqqati beqaror va hajmi kichik bo'lgani uchun hikoya aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Takroriy ko'rsatish (ko'pi bilan 2-3 marta) birga olib boriladigan tushuntirish bilan uyg'un bo'ladi, bu, idrok qilishni

kuchaytiradi va chuqurlashtiradi. Ko'ruv va mazmun-mohiyatli tasavvurni shakllantirishga kino va videoyozuvlarda o'rganilayotgan harakatlarni namoyish qilishga, uning elementlarini kino va fotogrammalarda, rasmlarda va sxemalarda ko'rsatishga ko'maklashadi. Bunda, o'rganuvchini pozalarni nusxalashga emas, balki harakat vazifasini yechishga qaratish muhimdir.

Harakat sezgilarini va tasavvurlarini yaratish uchun amaliy mashq usuli qo'llaniladi. O'rganilayotgan amalni qayta tiklashga urinishlar nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda bajariladi. Futbol texnikasi va taktikasini o'rgatishda, asosan yaxlit mashq usuli qo'llaniladi, chunki harakatlarni qismlarga ajratish, ko'pincha ularning tuzilishi va mazmunini keskin buzilishiga olib keladi.

Murakkab harakatlarni o'rgatishda keltiruvchi mashqlari juda foydali bo'lib, ular o'rganilayotgan murakkab harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan dastlabki harakat tasavvurlarini shakllantirishga yordam beradi. Odatda, keltiruvchi mashqlar individuallashtiriladi.

Takrorlash o'lchovini aniqlashda shuni nazarda tutish kerakki, yangi koordinatsion-murakkab mashqlar shug'ullanishni yangi boshlagan futbolchilarda mos ravishdagi asab markazlarini toliqishini tez tez chaqiradi. Shuning uchun, bu bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash eng samarali hisoblanadi: har birida ikki yoki uch seriyada 8-12 ta takrorlashlar. Takrorlashlar o'rtasidagi intervallar va seriyalar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ularni, zaruriy ogohlantirishlar va o'rganilayotgan amalni qayta ko'rsatish uchun ham qo'llash mumkin.

Boshlang'ich ta'lim bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, o'quvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarligiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 ta darslarda davom ettiriladi.

Dastlabki o'rganish, odatda, texnika talablaridan sezilarli darajada chetga chiqish yoki taktik harakatni bajarishning optimal varianti bilan birga olib boriladi.

Shuning uchun, xatolar sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ta'minlash juda muhimdir.

Xatolarning bitta guruhi harakat ko'nikmasini shakllantirishning ob'ektiv qonuniyati bilan belgilanadi. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarini irradatsiyasi bilan, kinematik zanjirning ortiqcha erkinlik darajalarini to'sish, asab-mushak

tabaqalashuvining noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Shu tufayli, ortiqcha harakatlarning paydo bo'lishi, o'rganilayotgan harakat amplitudasi va yo'nalishini buzilishi, uning ritmini buzilishi, psixologik cheklanganlik va mushaklarni tobe bo'lishi yuzaga kelishi mumkin.

Xatolarning yana bir guruhi o'qitish metodikasidagi kamchiliklar bilan bog'liq. Xatolarning sababi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning yetarli emasligi, o'rganilayotgan harakatning tuzilishini noto'g'ri tushunish, toliqish, ko'nikmalarning salbiy olib o'tilishi, amalni bajarish uchun noqulay sharoit va boshqalar bo'lishi mumkin.

Chuqurlashtirilgan o'rganish.

Bosqichdagi o'rganishning maqsadi -o'rganilayotgan materialni shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda detallashtirilgan tarzda mustahkamlash. Usul yoki harakatni chuqurlashtirilgan o'zlashtirish jarayonida qisman ko'nikmaga aylanadigan harakat ko'nikmasi hosil bo'ladi. Markaziy asab tizimida boshqaruv jarayonlarini zaruriy qayta qurish sodir bo'ladi (qo'zg'alishni konsentratsiyasi, ichki tormozlanishni rivojlanishi va b.), bu, o'rganilayotgan harakatlarni to'g'ri, aniq va erkin bajarilishiga yordam beradi.

O'rganish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga bajarilayotgan harakatlarni nozik va ongli tushunish yordam beradi. Bunga batafsil hikoya va suhbat, tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o'zini o'zi tahlil qilish, hisobot kabi og'zaki usullardan foydalanish yordam beradi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida turli shoshilinch axborot vositalari sezilarli samara beradi. Ideomotor trenirovkani roli ortib bormoqda.

Bu bosqichda, asosan yaxlit mashq usuli qo'llaniladi. Barcha mashqlar qat'iy ravishda maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Stereotip takrorlashlar soni (bir xil sharoitda, bir xil maqsadda, teng harakat parametrlari bilan) kamayadi. Biroq, o'zgaruvchan takrorlashlar soni sezilarli darajada ortadi. Mashg'ulot o'tkaziladigan vaziyat murakkablashadi. Mashqni bajarish vazifalari variatsiya qiladi, bu, shakl va xarakterni hamda fazoviy, vaqt va kuch tavsiflarini o'zgarishiga olib keladi. O'rganilayotgan harakatni maksimumga yaqin tezlik va harakat bilan bajarishga urinishlar amalga oshiriladi. Bunda, harakatning tuzilishi buzilmasligi, maqsadni aniqligi esa, maqbul chegaralarda bo'lishi kerak. Stereotip

va o'zgaruvchan takrorlashlarning taxminiy nisbati 30 va 70% ni tashkil etadi.

O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq sa'y-harakatlarning kattaligi, yo'nalishi va davomiyligini boshqarishga qobiliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan samarali usullardan biri kontrast vazifalar usulidir.

Bu bosqichda bitta darsdagi takrorlashlar soni ortadi. O'rganilayotgan amal 10-12 minut davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3.5-5 minutlik boshqa amalga o'tish kiritiladi. O'yin mashqlariga o'tish eng samarali hisoblanadi. Keyin, xuddi shunday vaqt oralig'ida yana bir nechta takrorlash amalga oshiriladi. Chuqurlashtirilgan o'rganish katta intervallar bilan amalga oshirilishi mumkin, bu, yangi materialni o'rganish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa usullari keng qo'llaniladi, ular maxsus, emotsional fonni yaratadi, mashqlarning ta'sirini oshiradi va o'quv jarayonini faollashtiradi.

Mustahkamlash va takomillashtirish.

Bu bosqichning asosiy vazifalari – o'zlashtirilgan harakatlarni yanada mustahkamlash, ularni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish va o'yin sharoitida ishonchli qo'llash ko'nikmasini shakllantirishdan iborat.

Bu bosqichda jismoniy tarbiyaning barcha usullari majmualari qo'llaniladi. Amaliyotdan harakat shartlarini keng o'zgartirish bilan variativ mashq usuli ustivor qo'llaniladi.

Harakat ko'nikmasini takomillashtirish vazifalari quyidagi uslubiy usullar yordamida hal etiladi:

- futbolchi faoliyat ko'rsatadigan muhitni o'zgarishi (turli iqlim va meteorologik sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish: sport zalida, turli qoplamali maydonda, qorli maydonchalarda, futbol shaharchalarida; turli og'irlik va kattalikdagi, taranglikdagi to'plarni qo'llash);
- sportchining funksional va ruhiy holatidagi o'zgarishlar (mashqlarni yuqori emotsionalligi, hayajon yoki charchoq fonida bajarilishi, lekin, albatta, pedagogik va tibbiy nazoratning ob'ektiv ma'lumotlariga muvofiq);
- mashq davomida vazifani o'zgartirish: relef (masofa, tezlik va harakatni kamaytirish; aralashuvsiz mashqlar bajarish va boshqalar.) yoki asorati (masofani, tezlikni va harakatni oshirish; baholash vazifasini bajarish, harakatlarning murakkab

kombinatsiyalarini qo'llash; turli to'siq va qarama-qarshiliklardan foydalanish; diqqatni birdan almashtirish va b.).

Harakat amallarini mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirish jarayonlarining organik uyg'unligi va o'yin harakatlarining samaradorligi va ishonchliligini ta'minlovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan tavsiflanadi.

"Konflikt usuli"dan (V.M.Dyachkov) foydalanish harakatlarning tuzilishiga ham, jismoniy sifatlarga ham bir vaqtda va maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

5.5. Trenirovka va o'rgatishni tashkil etish shakllari

Futbolchilarni tayyorlash va tarbiyalashni tashkil etishning asosiy shakli dars (mashg'ulot) dir. U, o'quv-trenirovka jarayonining didaktik tamoyillari va metodik qonuniyatlariga muvofiq quriladi, darsga quyidagi asosiy talablar qo'yiladi:

1. Trenirovka mashg'ulotining ta'siri har tomonlama – ta'limiy, sog'lomlashtirish va maxsus bo'lishi kerak.

2. Darsning mazmuni yoshi va individual xususiyatlarni, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda aniq vazifalarga javob berishi va bilim, ko'nikma va malakalar doirasini kengaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

3. Dars jarayonida o'qitish va takomillashtirishning turli vosita va usullarini qo'llash kerak, bu, vazifalarni doimiy murakkablashtirish, o'zgarishlar dinamikasi va moslashuv jarayonlarini doimiy murakkablashuvi bilan bnlgilanadi.

4. Har bir alohida dars oldingi va keyingi mashg'ulotlar bilan uzviy bog'liqlikka ega bo'lishi kerak.

Darsning strukturasi uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

Tayyorgarlik qismida (razminka) shug'ullanuvchilarning dastlabki tashkillashtirilishi sodir bo'ladi, vazifalar tushuntiriladi va trenirovka mashg'ulotining mazmuni qisqacha ochib beriladi. Tayyorlov qismining asosiy maqsadi – organizmni bo'lajak asosiy faoliyatga funksional tayyorlash, shuning uchun, yuklamalarning koordinatsion strukturasi va xarakteri bo'yicha qo'llaniladigan vositalar asosiy qism mashqlarining xususiyatlariga mos kelishi kerak.

Tayyorgarlik qismining davomiyligi umumiy vaqtning 15-20% ni tashkil etadi.

Asosiy qism texnika va taktikani o'rgatish va takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan bog'liq vazifalarni hal etishga qaratilgan. Shu bilan birga, vazifalar umumiy qabul qilingan terminologiya yordamida shakllantiriladi va ularning soni ikki yoki uchtadan oshmasligi kerak.

Asosiy qismni tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilinadi:

1. Asosiy qismning birinchi yarmida O'qitish, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vazifalari asosiy qismning birinchi yarmida hal yetiladi.

2. Chidamlilikni takomillashtirish va rivojlantirish bilan bog'liq vazifalar asosiy qismning ikkinchi yarmida hal etiladi.

Z. Trenirovka darsidagi yuklamaning dinamikasi to'lqinsimon xarakterga ega bo'lib, asosiy qismning o'rtasida eng yuqori darajada bo'ladi.

Asosiy qismning davomiyligi o'quv yuklamasining umumiy miqdoriga bog'liq va odatda, umumiy vaqtning 70-80% ni tashkil etadi.

Darsning yakuniy qismi yuklamani asta-sekin kamaytirishni ta'minlashi va o'quvchilar tanasini nisbatan tinch holatga keltirishi kerak. Dars yakunida natijalar jamlanadi, individual vazifalar beriladi.

Yakuniy qism uchun umumiy vaqtning 5-10% ajratiladi.

Maqsad va vazifalariga qarab futbolchilarni tayyorlashda murakkab va mavzuli mashg'ulotlardan foydalaniladi.

Majmuaviy mashg'ulotlar bir vaqtning o'zida bir nechta o'quv vazifalarini: jismoniy, texnik va taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan. Murakkab darslardan asosan yosh futbolchilarni tayyorlashda foydalaniladi.

Tematik mashg'ulotlar mashg'ulot jihatlaridan birini: jismoniy, texnik yoki taktik jihatlarni chuqur o'zlashtirish bilan bog'liq.

Darsning tashkiliy shakli va metodik asoslari guruhli va individual trenirovka mashg'ulotlar hisoblanadi.

Guruhli mashg'ulotlar alohida o'quv guruhi yoki jamoa bilan olib boriladi. Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri futbolchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga bo'lgan talabni ortishini, jamoaviy vazifalarni hal qilish zarurligini ta'minlaydi. Shu tufayli, guruhli mashg'ulotlarda ta'lim va tarbiya jarayoni yanada samarali kechadi.

Bunga, shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va tayyorgarligini hisobga olgan holda vazifalarni individuallashtirish yordam beradi.

Guruhli mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar vazifalarni turli tashkillashtirish usullari bilan bajaradilar: frontal, kichik guruhlarda, individual.

Frontal usulda hamma bir vaqtda bajaradigan bir xil vazifa taklif qilinadi. Kichik guruhlarda (masalan, himoyachilar va hujumchilar) o'quvchilar alohida vazifalarni oladilar. Individual usulda alohida o'yinchilar mustaqil vazifalarni oladilar (masalan, darvozabon).

Mashg'ulotlarni frontal usulda tashkil etish asosan o'quv jarayonida qo'llaniladi, chunki u, shug'ullanuvchilar faoliyatini yanada to'liq nazorat qilish va sozlash imkonini beradi. Bunda, individual yondashuv qiyinlashadi. Kichik guruhlarda va mustaqil mashg'ulotlarda nazorat qilish imkoniyatlari cheklangan, lekin individuallashtirish samaraliroq.

Alohida mashg'ulotlarda futbolchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, turli vosita va usullaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning maqsadi – sport mahoratini oshirish sur'atlarini jadallashtirishdan iborat. Mashg'ulotning maqsad va vazifalari murabbiy va futbolchi hamkorligida ishlab chiqilgan individual rejalarda o'zning konkret ifodasini topadi. Individual mashg'ulotlar mustaqil va guruhli shakllarda o'tkaziladi.

Nazorat savollar

1. Ta'lim va trenirovka birligi deganda nimani tushunasiz?
2. Ta'lim va trenirovkaning vazifalari va oldiga qo'ygan maqsadi nimalardan iborat?
3. Ta'lim va trenirovka vositalari deganda nimalarni tushunasiz?
4. Aniqlik tamoyili deganda nimalarni tushunasiz?

III-MODUL. MUSOBAQALARNI BOShQARISh. O'YINING QONUN-QOIDALARI

6-mavzu. Futbol o'yinining qonun-qoidalari

FIFA bo'yicha futbolning rasmiy qoidalari. Har yili futbolning xalqaro boshqaruv organi "O'yin qoidalari" deb nomlangan qoidalarni qayta ko'rib chiqadi va yangilaydi. Ushbu 17 ta qoidalar futbolchilarning kiyib olishlari mumkin bo'lgan liboslaridan tortib, to toifadagi turlari qanaqaligini aniqlashdan iborat. 2016-2017-yilgi qoidalarga kiritilgan katta o'zgarishlardan keyin FIFA 2017-2018 yillardagi qoidalarga kichik o'zgarishlar kiritdi.

1-Qoida: O'yin maydoni

Futbol maydonlari uchun hatto eng yuqori darajada bo'lsa-da, juda oz sonli registri mavjud.

FIFA faqat 11-qarshi 11-professional tanlov uchun maydonning uzunligi 100 metrdan 130 metrgacha, kengligi esa 50 va 100 metrgacha bo'lishi kerakligini nazarda tutadi. Qoidalar, shuningdek, maqsadli post va maydon belgilarining o'lchamlarini ham belgilab beradi

Darvoza maydoni – maydonning har yarmida belgilanadi. Har bir darvoza ustunining ichki qismidan 5,5 m (6 metr) masofada joylashgan nuqtalardan darvoza chizig'iga to'g'ri burchak ostida ikkita chiziq maydonga chuqur kiradi. 5,5 m (6 metr) masofada, bu chiziqlar eshik chizig'iga parallel ravishda boshqa chiziq bilan ulanadi. Darvozabonni darvoza maydonida itarish mumkin emas. Futbolda darvoza mydoni ko'pincha darvozabon maydonchasi deb ataladi, ammo rasmiy ravishda, futbolda bu atama ishlatilmaydi, boshqa sport turlari, masalan, florbolda "darvoza maydoni" va "darvozabon maydonchasi" tushunchalari turli narsalarni anglatadi.

Jarima maydoni – maydonning har bir yarmida jarima maydoni belgilanadi, bu, darvozabon qo'llari bilan o'ynashi mumkin bo'lgan zona va jarima maydonchasida, jarima maydonchasi ichida, jarima maydonchasi bilan maydonning boshqa qismida jazolanishi mumkin bo'lgan jamoa penalti bilan jazolanadi.

Har bir darvoza ustunining ichki qismidan 16,5 m (18 metr) masofada joylashgan nuqtalardan darvoza chizig'iga to'g'ri burchak ostida ikkita chiziq maydonga chuqur kiradi. 16,5 m (18 metr) masofada, bu chiziqlar darvoza chizig'iga parallel ravishda boshqa chiziq bilan ulanadi. Jarima maydoni ichida, darvoza chizig'ining markazida va undan 11 m (12 metr) masofada, 11 metr belgisi qo'llaniladi.

Jarima maydonchasidan tashqarida 9,15 m (10 yard) radiusli jarima maydoni bor, uning markazi 11 metrlik belgiga to'g'ri keladi. Bu chiziq hakamga penalti tepish paytida o'yinchilarni to'g'ri joylashtirishga yordam beradi (barcha o'yinchilar, shuningdek, 9,15 metrdan 11 m masofada bo'lishi kerak).

Bayroqlar – maydonning burchaklarida kamida 1,5 metr balandlikdagi bayroqchalar o'rnatiladi. Bundan tashqari, aylananing to'rtdan bir qismi, 1 metr radius – burchak ostida to'p bo'lishi kerak bo'lgan burchak sektori belgilanadi. Bayroqlar o'rta chiziqning har ikki uchida, kamida 1 metr masofada o'rnatilishi mumkin.

Darvoza – futbol qoidalariga ko'ra, darvoza har bir yo'nalishning markaziga joylashtirilishi kerak. Ular gorizontal chiziq bilan bog'langan, burchak qutilaridan teng masofada joylashgan ikkita vertikal ustundan iborat. O'tish o'rniga ipni qo'llash taqiqlanadi.

Ustunlar orasidagi masofa 7,32 m (8 metr) va pastki konturdan yer yuzasigacha bo'lgan masofa 2,44 m (8 fut) dir.

Futbol to'pi

Futbol to'p dumaloq shaklda bo'lishi; teri yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi; xajmi 70 kub sm.dan ko'p yoki 68 kub sm.dan kam bo'lmasligi; uchrashuv boshlanishi arafasida 410-450 gr gacha og'irlikda bo'lishi; to'p ichidagi havo bosimi me'yori 0,6-1,1 atm (600-1100 g/sm) ga teng bo'lishi kerak.





Yaroqsiz holatga kelgan to'pni almashtirish. Agar, to'p o'yin paytida o'z holatini yo'qotsa, unda uchrashuvni to'xtatish zarur. To'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'xtagan nuqtadan «baxsli to'p» orqali davom ettiriladi. Agar, to'p o'z holatini maydon tashqarisiga chiqib ketganda, jarima to'pi belgilanganda, burchak to'pi tepilayotganda, 11-metrli jarima to'pi tepilayotganda, yon chiziqdan o'yinga kiritilayotgan paytda yo'qotsa, unda, to'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'pni shu holatda o'yinga kiritilishi bilan davom ettirilishi ko'zda tutiladi. O'yin paytida hakamning ruxsatisiz to'pni almashtirish mumkin emas.

Murabbiyning buyruqlari.

FIFA qaroriga ko'ra, murabbiy har qanday vaqtda o'yinchilarga taktik ko'rsatmalar berishi mumkin (albatta, maydonga chiqmasdan). Shundan keyin, u, o'z joyiga qaytishi kerak. Agar texnik zona stadionda belgilangan bo'lsa, murabbiy uni tark etmasligi kerak.

O'yinchilarning formasi (liboslari).

O'yinchilar formasining majburiy elementlari:



Ko'ylak yoki futbolka, har doim yengi bilan. Bir jamoaning o'yinchilari uchun bir xil rangda bo'lishi kerak.

Ichki shim. Agar, ichki kiyim ishlatilsa, ular ichki shim bilan bir xil rangda bo'lishi kerak.

Getralar.

Shitokalar.

Butsalar.

Darvozabonning jihozlari.

Futbol qoidalariga ko'ra, darvozabon ko'rinishi maydon o'yinchilari va hakamlarning ko'rinishidan farq qilishi kerak.

Qo'shimcha formalar. O'yinchining o'zi va qolganlar uchun xavfsiz bo'lishi sharti bilan qo'shimcha jihozlarga ruxsat beriladi, ya'ni: bandajlar, tirsaklar va tizzalarni himoya qiluvchi qoplamalar. Darvozabonlar har doim qo'lqop kiyishadi (garchi maydon o'yinchilariga buni taqiqlovchi qoidalar bo'lmasa ham). Quyoshdan yoki yorug'likdan ko'zni ehtiyot qilish va himoyalash uchun ko'zoynak taqishga ruxsat beriladi (yiqilmasligi va hech kimga zarar etkazmasligi sharti bilan).

Taqiqlangan uskunalar. Futbolchilar o'ziga yoki boshqa futbolchilar uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday uskunalarni (shu jumladan zargarlik buyumlarini) kiyish mumkin emas. Zargarlik buyumlari va soatlar taqish taqiqlangan. Yopishqoq lenta bilan zargarlik buyumlarini yopishtirish xavfsizlikni yetarli darajada ta'minlamaydi.

Teri yoki sun'iy bantlardan foydanish taqiqlanadi. Yashirin shiorlar yoki reklamalarni ko'rsatish taqiqlanadi. Buning uchun o'yinchi musobaqa tashkilotchisi tomonidan jarimaga tortiladi.

Qoida buzilishi uchun jazo. O'yinni to'xtatish shart emas. To'p o'yindan tashqariga chiqqach, o'yinchi maydondan chiqadi va jihozlarni tuzatadi. To'p yana o'yindan chiqqach, hakam jihozlarni tekshiradi va maydonga kirishga ruxsat beradi (yoki ruxsat bermaydi). Agar, o'yinchi hakamning ruxsatisiz maydonga kirsa, unga sariq kartochka ko'rsatiladi. Ogohlantirishdan so'ng, o'yin raqib jamoa foydasiga erkin zarba bilan davom ettiriladi.

Zaxira futbolchilar. Zahira hakamning vazifalariga futbolchilarning jihozlarini to'g'riligini tekshirish kiradi. O'yinda ishtirok etmayotgan zahira futbolchilar maydondagi futbolchilardan farqli ravishda mashg'ulot formasida bo'lishi kerak.

Hakamlar tarkibi. Bosh hakam, uning yordamchilari va zahira hakam ikkala jamoaning o'yinchilaridan farqli o'laroq, ularni ajratib turadigan forma kiyishadi. Odatda, qora yoki sariq ranglar ishlatiladi. Bosh hakamning forma ko'ylagida daftar va kartalar uchun cho'ntagiga ega.

Hakam.



Futbol hakamining majburiyatlari:

- o'yin qoidalariga rioya etilishini nazorat qilish;
- o'yin jarayonini kuzatib borish, o'yin vaqtini kuzatish;
- ishlatiladigan to'plarning 2-qoida talablariga muvofiqligini ta'minlash;

- o'yinchilarning jihozlarini 4-qoida talablariga muvofiqligini ta'minlash;

- qon ketish holatlarida futbolchi maydonni tark etishini ta'minlash. O'yinchi maydonga faqat qon ketishining to'xtatilishiga ishonch hosil qilgan hakamning signali bilan qaytishi mumkin;

- sohada begona odamlar yo'qligini ta'minlash;

- tegishli organlarga jamoaning o'yinchilari va/yoki mansabdor shaxslariga nisbatan qabul qilingan barcha intizomiy chora-tadbirlar, shuningdek, o'yin oldidan, undan oldin yoki undan keyin sodir bo'lgan barcha boshqa hodisalar haqida ma'lumot beruvchi matchning hisobotini taqdim etish.

Hakam quyidagi huquqlarga ega:

- yordamchilar bilan o'yin davomida maslahatlashish va kerak bo'lganda zahira hakam bilan maslahatlashish;

- qoidalar buzilgan taqdirda o'yinni butunlay to'xtatish yoki vaqtincha to'xtatish;

- zahira o'yinchilarni aralashuvlari bilan o'yinni butunlay yoki vaqtincha to'xtatish;

- agar, o'yinchi jiddiy jarohat olgan bo'lsa, o'yinni to'xtatish va maydondan tashqariga chiqishini ta'minlash;

- ogohlantirish yoki olib tashlash bilan jazolanadigan qoida buzarliklarni sodir etgan futbolchilarga nisbatan intizomiy choralar ko'rish. U, bunday choralarni darhol qabul qilishga majbur emas, lekin to'p o'yindan chiqib ketgach, buni amalga oshirish kerak;

- o'zini noto'g'ri boshqaradigan jamoalarning mansabdor shaxslariga nisbatan choralar ko'rish va o'z ixtiyori bilan ularni maydon va unga tutash hududlardan olib tashlash.

Hakamning qarorlari yakuniy va o'yin davomida qayta ko'rib chiqilmaydi. Agar, u, o'yinni davom ettirmasa, ushbu qarorni o'zgartirishi mumkin. Hakamlarning harakatlariga shikoyat qilish uchun ushbu masalalarni ko'rib chiqadigan tanlov qoidalari va maxsus qo'mitalar mavjud.

Hakam yordamchilari



Hakamning yordamchilari (chiziqlardagi hakamlar) asosiy hakamga (hakamga) o'yinni boshqarishga yordam beradi. Ularning vakolatlari 6- futbol qoidalarida keltirilgan. Chiziqlardagi hakamlarning formasi hakamning formasiga o'xshash bo'ladi. Chiziqdagi hakam bayroqni qo'lida ushlab turadi va kerakli signallarni beradi. Har bir o'yinda, odatda, maydonning yon tomonlarida joylashgan ikkita yordamchi hakam tayinlanadi. Yordamchi hakamning vazifalari:

- to'pni maydondan tashqariga chiqib ketganini aniqlash. To'pni darvozadan o'yinga kiritilishini, burchak zarbasini amalga oshirishni belgilash;
- o'yin tashqari holatni aniqlash;
- bosh hakamning nuqtai nazaridan tashqarida qolgan qoidabuzarliklarni aniqlash;
- penalti zarbasi amalga oshirilganida, darvozabon zarbadan oldin oldinga siljiganligi yoki siljimaganligini aniqlansh.
- bosh hakamga o'yinchilarni almashtirilishini amalga oshirishda yordam berish (3-qoidaga qarang: o'yinchilar soni).

Chiziqdagi har bir hakamning mas'uliyatining to'liq ro'yxati bosh hakam tomonidan belgilanadi. Odatda, chiziqlardagi hakamlar maydonga chiqmaydi. Biroq, istisno holatlarda (masalan, penaltilar seriyasida) ular maydonga chiqishlari mumkin.

O'yinning davomiyligi

Futbol o'yinlari har biri 45 daqiqadan iborat ikkita taymdan tashkil topadi, ular orasida 15 daqiqali tanaffus mavjud. Tanaffusdan keyin jamoalar darvozabonlari qo'riqlayotgan darvozasini almashtirishadi. Tartibga ko'ra, o'yin vaqtini davomiyligi o'zgarishi mumkin. Biroq, uchrashuv boshlanishidan oldin kelishuvga erishish kerak va bu kelishuv raqobat qoidalariga zid bo'lmasligi kerak.

O'yin orasidagi tanaffus 15 daqiqadan oshmaydi va o'yin qoidalarida ko'rsatiladi. Har bir bo'limning oxirida bosh hakam shifokorlarning aralashuvini, o'yinni qasddan kechiktirishni va hokazolarni hisobga olgan holda vaqtni o'yin vaqtiga qo'shimcha kiritishi mumkin.

Vaqtni hisoblash bo'yicha qat'iy qoidalar yo'q: hakam uni "chamalab" belgilaydi va o'z ixtiyori bilan o'yinni uzaytirishi mumkin, agarda, qo'shilgan vaqt ichida kechikishlar sodir bo'lsa. O'yin oxirida tayinlangan penalti uchun qo'shimcha vaqt ajratiladi. Eng yaxshi qayd etilgan o'yinlar Tanlov qoidalari durangni hal qilish uchun qo'shimcha vaqt talab qilishi mumkin. Agar, o'yin do'stlik uchrashuvi bo'lsa, unda qo'shimcha vaqt berilmaydi.

Asosiy vaqt. Ushbu norasmiy atama aniq ta'rifga ega emas va odatda "qo'shilgan" vaqtning oxirgi qismiga qadar o'tgan barcha o'yin vaqtini bildiradi – bu, qo'shimcha vaqt yoki durangni hal qilish uchun qo'shilgan vaqt. Ortiqcha vaqtni o'z ichiga olmaydi, ko'pincha bukmeykerlar tomonidan ishlatiladi.

7-mavzu. Hakamlik qilish

Jahon chempionati finalidan tortib bolalar o'rtasidagi o'yinlarga qadar butun dunyo futbolida o'yin qoidalariga roiya qilinishi kerak, chunki ular dunyoning har bir mamlakati, shahri va qishloqlarida bir xil. O'yin qoidalari halollik va o'yin ruhini saqlashlario'yin paytida hakamlarga ko'rinmaydigan joyda qoidalarning yaxlitligi saqlanishi, shuningdek hakamni hurmat qilishi va himoya qilishi kerak. Shuningdek, maydonda bo'lgan barcha odamlar, ayniqsa murabbiylar va vakillar o'yin uchun javobgardir.

Futbol sportchilar, hakamlar, jamoa vakillari hamda oddiy muxlislar uchun yoqimli va tushunarli, shuningdek chiroyli bo'lishi

kerak.

Futbol musobaqalarining o'yin qoidalari odamlarni yoshi, irqi, dini, madaniyati va boshqalaridan qat'iy nazar o'yinni qiziqarli tarzda o'tkazilishiga yordam berishi kerak.

Futbol qoidalari nisbatan sodda, lekin futbol maydonida yuzaga keladigan ko'plab vaziyatlarda hakamlarning xato qarorilari sababli odamlar orasida munozara va har xil gaplarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ko'pchilik odamlar va futbolchilar uchun ushbu tortishuv gaplari qiziqarli va jozibador qism hisoblanadi, ammo o'yin "ruhi" hakamlar qarorlarini doimo hurmat qilinishini talab qiladi. O'yin qoyidalari barcha mumkin bo'lgan vaziyatlarni ta'riflab bera olmaydi, shuning uchun qoidalarda to'g'ridan-to'g'ri bayonot bo'lmagan hollarda, hakam o'yin "ruhiga" muvofiq qaror qabul qilishini kutish mumkin. Shu tarzda, hakam bunday holatlarni o'yin vaziyatiga qarab baholaydi, shuning uchun hakamning qarori himoyalangan bo'lishi va hurmat qilinishi kerak.

Hakamning vakolatlari

Har qanday o'yin hakam tomonidan nazorat qilinadi va faqatgina u, o'yin bilan bog'liq ravishda o'yin qonunlarini bajarishda barcha huquqlarga ega.

Hakamning qarorlari

Qarorlar hakam tomonidan qoidalar va "o'yin ruhi"ga muvofiq darajada va hakamning fikriga asoslangan holda qabul qilinadi, u, o'z ixtiyori bilan qoidalar doirasida tegishli qarorlarni qabul qiladi. O'yin qoidalari, hakamning o'yin faktlariga oid qarorlari, shu jumladan gol kiritilganligi yoki kiritilmaganligi to'g'risidagi qarorlari va o'yinning natijasi yakuniy hisoblanadi. Hakam va boshqa barcha o'yin rasmiylarining qarorlari doimo hurmat qilinishi kerak.

Agar, hakam o'zini fikri yoki boshqa o'yinchining maslahati bilan noto'g'ri qaror qabul qilganligini tushunib yetsa, o'yinni qaytadan boshlagan bo'lsa yoki hakam birinchi yoki ikkinchi bo'lim tugashi haqida ishora berib, maydonni tark etgan bo'lsa yoki o'yinni to'xtatgan bo'lsa, qarorni o'zgartirmasligi mumkin.

Hakamning majburiyatlari:

1) o'yin qoidalariga rioya etilishini ta'minlash,

2) o'yin vaqtini nazorat qili, o'yin vaziyatlarini, gollar, jamoa vakillarining xatti-harakatlarini qayd etish;

3) o'yinni davom yettirish uchun ishora beradi.

Intizomiy jazo choralari:

1) bir vaqtning o'zida bir nechta huquqbuzarliklar sodir bo'lganida, jazo choralari, sanksiyalar, o'yinni davom ettirish, jismoniy kontakt va taktik ta'sir nuqtai nazaridan jiddiyroq qoidabuzarlik harakatlari uchun jazolaydi;

2) ogohlantirish yoki maydondan chiqarib yuborish bilan jazolanadigan qoida buzarliklarda aybdor bo'lgan futbolchilarga intizomiy jazo choralari qo'llaniladi;

3) hakam boshqa har qanday vaziyatlar to'g'risida ijro etuvchi organlarga xabar beradi.

4) mas'uliyatsiz munosabatda bo'lgan jamoalarning vakillariga nisbatan xatti-harakatlarni nazorat qiladi va ularni maydondan chiqarib yuborishi mumkin.

Jarohatlar:

1) agar, o'yinchi yengil jarohat olgan bo'lsa, to'p o'yin maydonini tark yetguncha o'yinni davom yettirishga imkon beriladi.

2) agar, o'yinchi jiddiy jarohat olgan bo'lsa va o'yin maydonini tark etishi ta'minlanadi va o'yin to'xtatiladi;

3) qon ketayotgan o'yinchini o'yin maydonini tark etishini ta'minlaydi. Ushbu o'yinchi hakam tomonidan qonning oqishi to'xtaganligiga ishonch hosil bo'lgan signaldan keyin maydonga qaytishi mumkin;

4) hakam o'yinchiga tibbiy yordam berish zarur bo'lganida shifokorni maydonga kirishiga ruxsat beradi, o'yinchi maydonni tark etishiga yordam beriladi.

Tashqi aralashuv

Har qanday tashqi aralashuv uchun o'yin to'xtatilishi yoki to'xtatib turilishi mumkin, ya'ni:

1) tomoshabin har qanday narsani hakamga uloqtirsa, o'yinchini yoki jamoaning vakilini ursa. Hakam vaziyatning holatiga qarab uchrashuvni to'xtatishi yoki to'xtatib turishi mumkin;

2) tomoshabin hushtak chalib o'yinga xalaqit berganda;

3) maydonga ruxsatsiz bironda shaxs va boshqalar kirib kelganida.

Hakamning ishoralarni (signallari)

Barcha ishoralarni (signallarni) o'rgatish kerak. Shuni unutmasligimiz kerakki, noto'g'ri ko'rsatilgan ishora yoki umuman hech qanday ishorani ko'rsatilmasligi tuzatib bo'lmaydigan xatolarga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, hakam futbol maydonida va maydondan tashqarida tashqi ko'rinishi va muomla madaniyatiga e'tibor berishi zarur.

7.1 va 7.23-rasmlarda hakamning asosiy imo-ishoralari (signallari) ko'rsatilgan.

Hakamni rasmiy ishoralari (signallari)

1. O'yin boshlanishi.

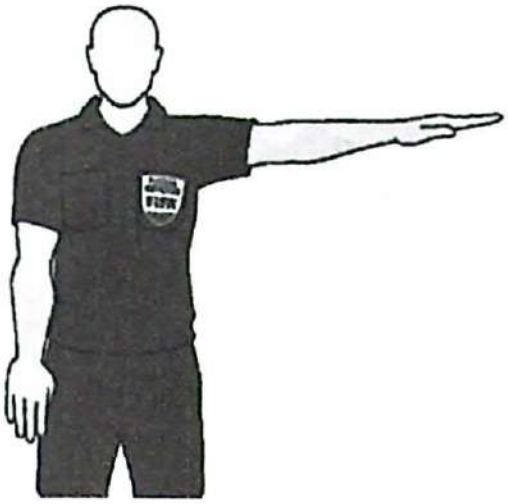
Hakam hushtakni bir qo'li bilan og'ziga tutadi va ikkinchisini to'g'rilab, yon tomonga uzatadi va o'yin boshlanishiga start beradi (7.1-rasm).



Rasm-7.1.
O'yin boshlanishi ishorasi

2. Jarima zarbasi.

Jarima zarbasi ishorasi hushtakdan so'ng hakam bo'lajak zarba tomon qo'lini to'g'rilaydi (7.2-rasm).



Rasm-7.2.
Jarima zarbasi ishorasi

3. Yon chiziqdan to‘pni o‘yinga kiritilishi

Bunday holatda, signal qo‘lni yelkaga nisbatan 45 daraja burchak ostida ko‘tarish bilan beriadi (7.3-rasm).



Rasm-7.3.
Yon chiziqdan to‘pni o‘yinga kiritilishi ishorasi

4. Burchak to‘p zarbasi

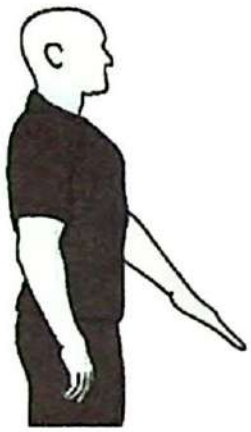
Hakam burchak to‘p zarbasi uchun ishorani berishda, futbolchiga qarab turgan holatda to‘g‘rilangan qo‘lini yerga qaratib tushiradi (7.4-rasm).



Rasm-7.4.
Burchak to'p zarbasi ishorasi

5. Darvoza maydonchasidan to'pni o'yinga kiritish

Qo'l xuddi oldingi holatdagidek tushiriladi, faqat hakam qo'lini yon tomonda yemas, balki oldida ushlab turadi (7.5-rasm).



Rasm-7.5.
Darvoza maydonchasidan to'pni o'yinga kiritish ishorasi

6. Taym-aut (vaqtinchalik tanaffus)

Bu ishora jamoalardan biri vaqtinchalik tanaffus so'raganini "ma'lum qiladi". U, quyidagicha bajariladi: bir qo'lning barmoqlari to'g'rilangan olatda bosh ustida ko'tariadi va ikkinchi qo'lning ochiq kafti ularning ustiga qo'yiladi (7.6-rasm).



Rasm-7.6.
Taym-aut (vaqtinchalik tanaffus) ishorasi

7. Daqiqa hisobi

Hakam qo'lini yuqoriga ko'taradi va barmoqlarini birma-bir ochib, soniyalarni sanay boshlaydi (7.7-rasm).



Rasm-7.7. Daqiqa hisobi ishorasi

8. O'yinchini almashtirish

Hakam mushtlarini bir o'q atrofida aylantirish orqali almashtirish ishorasini ko'rsatadi (7.8-rasm).



Rasm-7.8.
O'yinchilarni almashtirish ishorasi

9. O'yinchi raqamlari

Qoidani buzgan o'yinchini belgilash uchun hakam qo'l/qo'llari barmoqlarini uzatgan holda yuqoriga ko'taradi. Ularning soni futbolchining formasini orqa tomonida ko'rsatilgan raqamga teng (7.9-rasm).



Rasm-7.9.
O'yinchining raqamlari ishorasi

10. Gol kiritilganligi to'g'risidagi ishora.

Hakam hushtagini chalib, maydonning markaziy nuqtasi yo'nalishida bir qo'li bilan ishora qiladi (7.10-rasm).



Rasm-7.10.
Gol kiritilganligi to'g'risidagi ishora

11. O'yin tugashi.

Odatda, hakam o'yin tugaganligini bildirish uchun hushtagini chalib yuboradi. An'anaga ko'ra, hakamlar uzoq-qisqa-uzun sxema

bo'yicha uch marta hushtak chalishadi, bu hushtak odatiy hushtakdan farqlanishi mumkin.

Bundan tashqari, ba'zi hakamlar so'nggi hushtakni chalish uchun ba'zi ishoralardan foydalanadilar. Ba'zi hakamlar bir yoki ikkala qo'llarini boshlari bilan silkitadilar ("Bo'ldi, to'xta!" Degan ma'noni anglatadi) yoki boshlanishda bo'lgani kabi, markaziy belgini ko'rsatib, bir qo'li bilan yoki ikki qo'li bilan ishora qildilar.

Qoidalar buzilgandagi hakamlarning ishoralari

Qoida buzarliklar

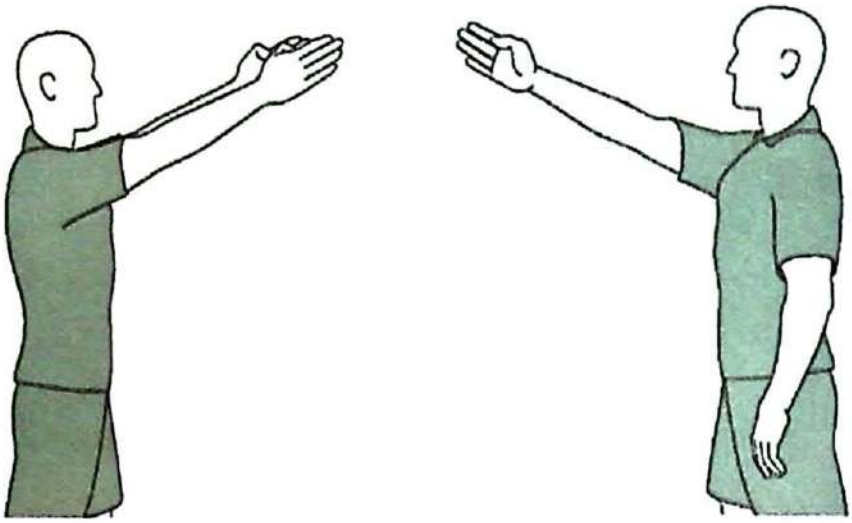
Ba'zi hollarda hakam futbolchini sariq yoki qizil kartochka bilan jazolamaydi. Ammo, agar o'yinchi 5 ta kichik qoida buzarlikka yo'l qo'ysa, hakam uni jazolaydi. Ochiq "beshlik" bilan ko'tarilgan qo'l buning uchun ishora bo'lib xizmat qiladi (7.11-rasm).



Rasm-7.11.
To'plangan qoida buzarliklar ishorasi

To'plangan va o'zgarmagan qoidabuzarliklar uchun ustunlik tamoyili

Birinchi holatda, hakam ikki qo'lini oldinga qarab ko'tarib yo'nalishni ko'rsatib ishora beradi. Ikkinchisida faqat bitta qo'l ko'tariladi. Jamoa, kamida beshta qoida buzganidan so'nggina jazolanadi (7.12-rasm).



Rasm-7.12.
To'plangan qoida buzarliklar ishorasi

Ishora qo'llar tirsaklarda bukilgan va bir-birining ustida ushlangan holda beriladi. Bu, bir qator qoidabuzarliklardan keyin sodir etilgan qoidabuzarlikni ko'rsatadi (7.13-rasm).



Rasm-7.13.
To'plangan qoida buzarliklar ishorasi (a)

Shunisi e'tiborga loyiqki, bunday qarorni boshqa ishora orqali "yetkazish" mumkin: bir qo'l uzatgan barmog'i bilan yuqoriga ko'tariladi, ikkinchisi esa, zarba beriladigan nuqtaga ishora qiladi (7.14-rasm).



Rasm-7.14.
To‘plangan qoida buzarliklar ishorasi (b)

4. To‘pni o‘yinga erkin kiritish

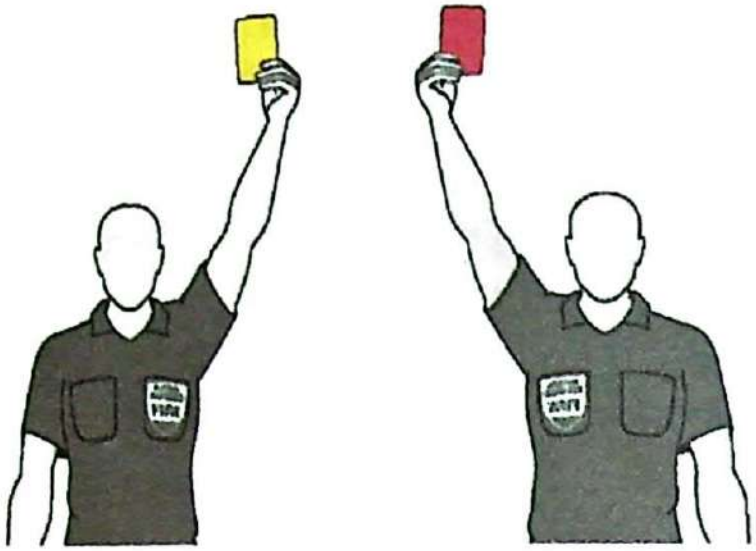
Hakam erkin zarbani amalga oshirayotgan futbolchi tomon ochiq kafti bilan qo‘lini ko‘taradi (7.15-rasm).



Rasm-7.15.
To‘pni o‘yinga erkin kiritish ishorasi

5. “Sariq” va “Qizil” kartochkalar

Sariq va qizil kartochkalar doim yuqoriga ko‘tariladi. Sariq kartochka ogohlantirish degani. Hakam tomonidan ko‘tarilgan qizil kartochka esa, futbolchini maydondan chetlatish ishorasini anglatadi (7.16-rasm).



Rasm-7.16.
Ogohlantirish va o'yindan chetlashtirish ishorasi

6. O'yinni davom etirish

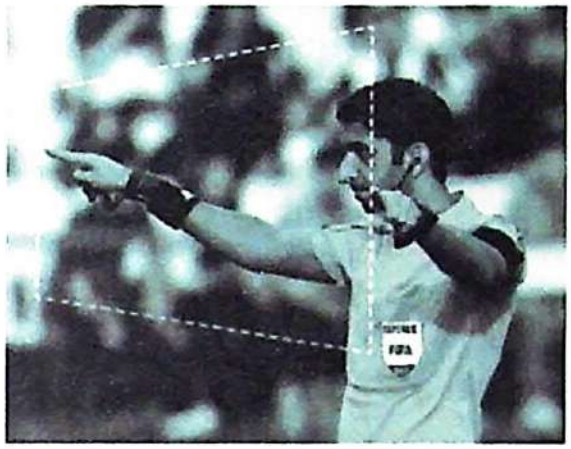
Ikki qo'lni pastdan oldinga siljitish o'yinni davom ettirish mumkinligini ko'rsatadi, ammo, shu bilan birga, u, qoidabuzarlikni qayd etilganligini bildiradi (7.17-rasm).



Rasm-7.17.
Kechiktirilgan jazo ishorasi

7. Video tasvirni qayta ko‘rish (VAR[3])

Hakam ko‘rsatkich barmoqlari bilan havoda to‘rtburchak chizadi va shu bilan video yordam tizimidan foydalanishini bildiradi (7.18-rasm).



Rasm-7.18.
Video tasvirni qayta ko‘rish ishorasi

Yon chiziq hakamlari ishorasi

1. Maydon o‘yinchilarini almashtirishni amalga oshirish iorasi

Hakam bayroqni ikki qo‘li bilan boshi ustida ko‘tarib, ushlab turadi va shu bilan o‘yinchini almashtirilishi davom etayotganini bildiradi (7.19-rasm).

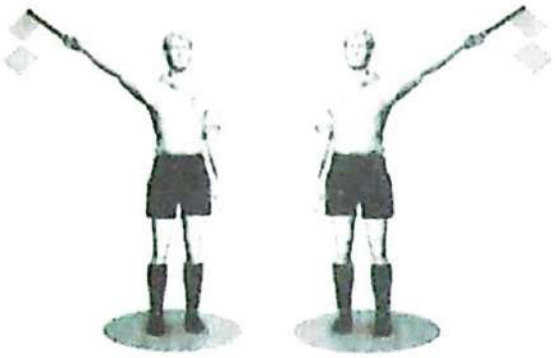


Rasm-7.19.
Yon chiziq hakami futbolchilar almashtirishni amalga oshirish ishorasi

[3] Video Assistant Referee, видео ёрдамчи ҳакам

2. To'pni maydondan tashqariga chiqib ketganligi (aut)

Yon hakam bayroqni gorizontal ravishda maydonning yon chizig'iga qaratilgan holatda ko'tarib ushlab turadi. To'pni yon chiziq ortidan o'yinga kiritilishining hujum yo'nalishi bayroqcha yo'naltirilgan tomonga qarab amalga oshiriladi (7.20-rasm).



Rasm-7.20.
To'pni maydondan tashqariga chiqib ketganligi ishorasi

3. Burchak to'pi

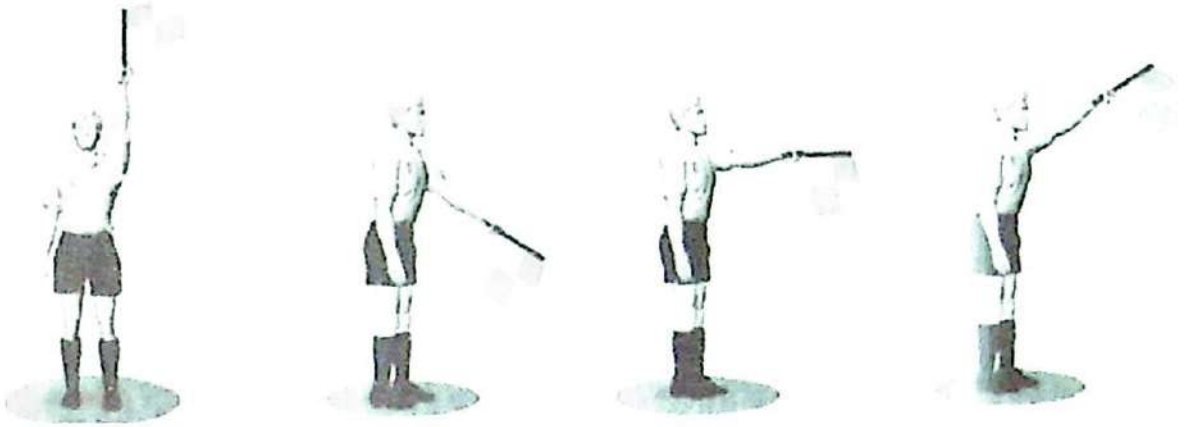
Yon hakam maydonning burchagi yaqinida turib, burchak bayrog'iga ishora qiladi va qo'lidagi bayroqchani 45 gradus burchak ostida ushlab turadi (7.21-rasm).



Rasm-7.21.
Yon hakamni burchak to'pi ishorasi

4. O'yindan tashqari holat (ofsayd)

O‘yindan tashqari holatni aniqlashda hakam yordamchisi tomonidan bir nechta ishoralar beriladi. Quyidagi 7.22-rasmlarga qarang.



O‘yindan tashqari holat | **Maydonning yaqin qismida o‘yindan tashqari holat** | **Maydon markazida o‘yindan tashqari holat** | **Maydonning uzoq qismida o‘yindan tashqari holat**

Rasm-7.22.
O‘yindan tashqari holat ishoralari

Futbol o‘yinining mavjud qoidalarida hujumchining qo‘li hujumchidan oldinda tursa holat, o‘yindan tashqari holat deb hisoblanadi.

O‘yin tugaganidan keyingi 11-metrli jarimalar seriyasini amalga oshirish

Jarimalar seriyasini amalga oshirish tartibi:

1) hakam darvozani aniqlash uchun qur’a tashlaydi;

2) hakam jamoa sardorlari tangani tomonlarini tanlashganidan keyin, uni yuqoriga uloqtiradi va tangani tanlangan tomoni yuqori holatda tushgan jamoa sardori darvozaga birinchi yoki ikkinchi zarba berishni tanlash hukukiga ega bo‘ladi;

3) har bir jamoa 5 martadan zarba berishi mukin;

4) kiritilgan gollar teng bo‘lsa, zarbalarni bajarish jamoalardan biri ikkinchisiga nisbatan bitta ko‘proq gol urguncha davom etadi;

5) zarbalar ixtiyoriy o'yinchilar tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

11 metrlik zarbani tepish jarayonida hakamning ruxsati bilan zarbalarni urishga ruxsat berilgan har qanday o'yinchi darvozabon bilan joy almashishi mumkin.

11 metrlik zarba berishda faqat zarba berishga ruxsat berilgan o'yinchilar va uchrashuv hakamlari maydonga tushishlari mumkin.

To'p uruvchi va ikkita darvozabondan tashqari barcha o'yinchilar markaziy doirada joylashishlari kerak.

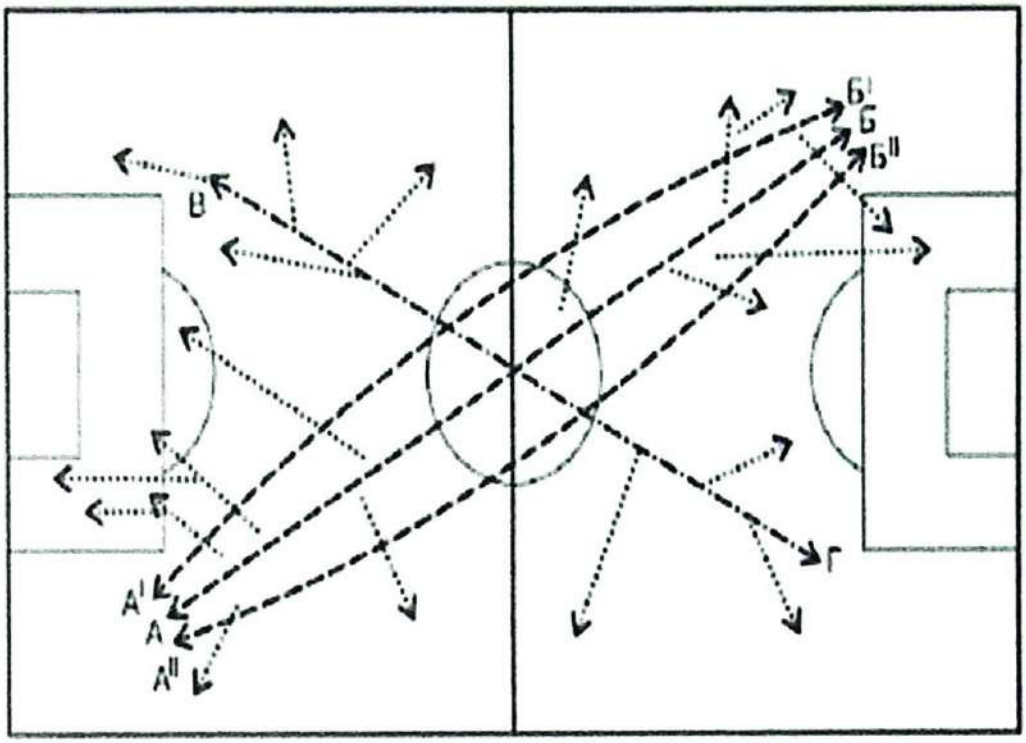
O'yinchisi penalti tepyotgangan jamoaning darvozaboni maydonda, jarima maydoni chizig'i bilan kesishgan joydagi darvoza chizig'ida bo'lishi kerak.

O'yinni raqib jamoaga nisbatan ko'proq o'yinchi bilan tugatgan jamoa, raqib jamoasiga teng keladigan miqdorda o'yinchilar sonini kamaytirishi kerak. Jarima zarbalarini tepishni boshlashdan oldin hakam maydon markazida har bir jamoadan faqat teng miqdordagi o'yinchilar qolishini va ular zarbalarni bajarishini ta'minlashi kerak.

Hakamni maydonda harakatlanishining asosiy tamoyillari.

Hakamlikning diagonal tizimi hakamni maydonda optimal joylashishi va o'yinni boshqarishi uchun bazaviy orientir hisoblanadi. Uning tamoyillari hakamni o'yin jarayonida harakatlanishi uchun o'zgarmas vektor hisoblanadi va faqat to'ldiriladi, futbolni rivojlanib borishi davrida borgan sari o'yinning yangi formatlariga, uning taktikasi va strategiyasiga ko'proq adaptatsiya qilishi bilan takomilashtiriladi. Hakamlikning diagonal tizimi futbol bilan birgalikda rivojlanib hakamlarga qo'yiladigan mos ravishdagi talablar ham modifikatsiyalanadi. Hakamlikning diagonal nazorati tizimini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, hakamga pozitsiya tanlashni optimallashtirish, maydonda sodir bo'layotgan voqealarni muvaffaqiyatli boshqarish va o'yinni aniq boshqarish imkonini beradi.

Hakamni qarorni to'g'ri qabul qilishi mumkin bo'lgan eng yaxshi pozitsiyalari 7.23-rasmda ko'rsatilgan.



Rasm-7.23.
Futbol maydonida hakamning harakatlanishini eng yaxshi diagonal tizimi

Nazorat savollari

1. FIFA tomonidan 2017-2018 yillarda o'yin qoidalariga kirtilgan o'zgarishlar haqida ma'lumot bering.
2. «Baxsli to'p» haqida ma'lumot bering.
3. O'yinchilarning formasi haqida ma'lumot bering.
4. Futbolchilar uchun taqiqlangan uskunalar haqida ma'lumot bering
5. Hakamlar tarkibi haqida ma'lumot bering.
6. Hakam yordamchilari haqida ma'lumot bering.
7. Hakam vakolatlari haqida ma'lumot bering.
8. Hakamning ishoralari haqida ma'lumot bering
9. Video tasvirni qayta ko'rish (VAR) tizimi haqida ma'lumot bering.

4-MODUL. MUSOBAQA TURLARI. MUSOBAQALARNI TAShKIL ETISh VA O'TKAZISh

8-mavzu. Musobaqa turlari. Musobaqalarning ahamiyati

Musobaqa turlari.

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Qo'yidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

– birinchilik yoki chempionatlar;

– kubok musobaqalari;

– saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari keyingi bosqichda qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga qo'yidagilar kiradi:

– nazorat uchrashuvlari;

– o'rtoqlik uchrashuvlari;

– namunali uchrashuvlar;

– qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini namoyish qilishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlarida va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlarida rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqalarning ahamiyati.

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular, mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar ishtirokchilarining va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axlokiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol hakamining tarbiyachi-pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga

o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

9-mavzu. Musobaqalarni tashkil etish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilishi xususiyatlarini hisobga olgan xolda viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayyan tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa pritsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va o'zgarib turishini talab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo'la ikki joyda bo'lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo'lib qolishi, uzoq vaqt yo'lda bo'lishini oldini olishga hamda jamoalarda to'la qimmatli o'quv-mashg'ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Musobaqaning umumiy yig'ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro'yxati emas, balki sport tashkilotlarining futbolni yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o'ylangan rejasidir.

U hududiy va idoralar bo'yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o'tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o'z ichiga oladi. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O'yin tizimlari.

Amalda o'yinning uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim va avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan aralash tizim.

Davrali tizim.

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrada o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak.

Bunday tizim musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda, musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi.

Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining egallagan o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya jamoasi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning oaqamlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (taqvimi) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisini maydonida o'tkaziladi Agar, musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrali tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar taqvimini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, besh vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son – 9, demak, to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib jamoalar nomeri ketma-ket tartibda, ya'ni birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (9.1-jadval).

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

9.1-jadval

10 jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son – 9)

6			7					8				9					
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6
1			2					3				4				5	

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilganidan keyin, o'yinlarning taqvimi tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqni ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur taqvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa

o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 10-raqam bilan va hokazo) (9.2-jadval).

9.2-jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1- tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7- tur	8-tur	9-tur
1- 10	10– 6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganida 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul («qatorasiga»). O'yinlar taqvimini o'yinda ishtirok etuvchi hamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yozish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, ya'ni uchrashuv «egasi» huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar musobaqada 7 jamoa qatnashsa, o'yinlar taqvimi 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoa bo'lsa, 10 jamoaga tuziladi va hokazo).

Agar, jamoalar 8 ta bo'lsa, birinchi taqvim kuni quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7-raqam bilan birlashtiriladi, ya'ni bir-biri bilan o'ynovchi jamoa aniqlanadi va hokazo. Shunda, quyidagi jamoalar bellashadigan bo'lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5 (9.3–jadval).

9.3-jadval

Jamoa uchun o'yinlar taqvimini «qatorasiga» tuzish

1-kun	1-8	2-7	3-6	4-5
2-kun	5-1	6-4	7-3	8-2
3-kun	1-2	3-8	4-7	5-6
4-kun	6-1	7-5	8-4	2-3
5-kun	1-3	4-2	5-8	6-7
6-kun	7-1	8-6	2-5	3-4
7-kun	1-4	5-3	6-2	7-8
Nazorat qatori	8-1	2-7	3-6	4-5

Keyingi taqvim kunlaridagi o'yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi taqvim kunidagi o'ng tomondagi chekka raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda, maydonlar almashinishi uchun 1-raqam navbatma-navbat juftlikning goh o'ng, goh chap tomoniga qo'yiladi. Qolgan juftliklar (bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar) qolgan raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi.

Shunday qilib, ikkinchi taqvim kuni quyidagi jamoalar bir-biri bilan bellashadi: **5-1, 6-4, 7-3, 8-2.**

Ikkinchi va undan keyingi taqvim kunlarini tuzish uchun birinchi juftlikdagi 1-raqamdagi o'rin boshqa raqamdagi (mazkur holda 8-raqamni) jamoaga qoldiriladi, keyingi juftliklarni birlashtirish prinsipi avvalgidek bo'ladi.

Nazorat qatorida hosil bo'ladigan juftliklarning (birinchidan tashqari) birinchi taqvim kunidagi juftliklar bilan to'g'ri kelishi barcha kunlar bo'yicha tuzilgan o'yinlar taqvimining to'g'riligini tasdiqlaydi. O'yinlar taqvimi ikki davrali bo'lganda, barcha juftliklardagi raqamlar almashtiriladi. O'yinlar taqvimini tuzish va uni nazorat qilishning oddiyligi – bu usulning afzalligidir.

Uchinchi usul.

Bu usul avvalgi ikki usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Uchinchi usulga binoan o'yinlar taqvimi bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustun qilib yoziladi (bu ustunda 1-raqam chap ustunning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2- raqam ikkinchi ustunga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoladi.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga «nol» raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoladi. Taqvim bo'yicha «nol» raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda o'ynamaydi (9.4 va 9.5-jadval).

Davrali tizim bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bo'lish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = \frac{K \cdot (K - 1)}{2}$$

bunda,

I – o'yinlar soni,

K – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: K = 16

$$I = \frac{16 \cdot (16 - 1)}{2} = 120$$

9.4.-jadval

8 ta jamoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4
1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur

9.5-jadval

7 ta jamoa uchun o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarda o'quv-mashg'ulot ishlarini o'tkazishga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

O'yinlar (musobaqalar)da o'rinlarni aniqlash. O'tkazilgan musobaqa natijasida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalar egallagan keyingi o'rinlar aniqlanadi. Shu musobaqada jamoaning o'tkazgan har bir o'yini, uning natijasiga qarab, ochkolar berish yo'li bilan baholanadi. Jamoalardan bitta jamoa qatnashadigan davralar tizimi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda quyidagicha hisobga olish shkalasi keng tarqalgan bo'lib, unga binoan g'alaba uchun – 2, durang uchun – 1, mag'lubiyat uchun – 0 ochko beriladi. Jamoalarning o'yinga kelmaganligini mag'lubiyat bilan tenglashtirmaslik uchun boshqacha hisoblash shkalasi qabul qilinadi, masalan: g'alaba –3 ochko, durang – 2 ochko, mag'lubiyat – 1 ochko, o'yinga kelmaslik – 0 ochko.

Klublar bo'yicha hisobga olishda, jismoniy tarbiya jamoalari musobaqalarda bir necha jamoalar bilan qatnashganda (viloyat, shahar va tuman birinchiliklari o'ynalayotgan vaqtda shunday bo'lishi mumkin) hisobga olish shkalasi har bir jamoaga alohida-alohida ochkolar yozishni talab qiladi.

Natijalar klublar bo'yicha hisobga olinadigan musobaqada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan (9.6-jadval).

9.6-jadval

Alohida-alohida baholashning taxminiy shkalasi

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiyat	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

Musobaqa o'tkazishning muayyan sharoitlari va oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab ochkolarni tabaqalashtirish turli jamoalar uchun boshqacha bo'lishi mumkin. Biroq, odatda, mag'lubiyat g'alaba uchun beriladigan ochkolarning 1/3 ni, durang uchun beriladigan ochkolarning 2/3 ni, kelmaganlik uchun 0 qismini berishini nazarda tutish kerak.

Musobaqada o'rinlar jamoalarning hamma o'yinlarda to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab uzil-kesil aniqlanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar, dastlabki bir necha jamoalarning to'plagan ochkolari soni bir xil bo'lsa, g'olibni uzil-kesil aniqlash uchun ular o'rtasida qo'shimcha o'yinlar o'tkazilishi mumkin yoki o'rinlar kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati bo'yicha, yoki ular o'rtasida musobaqa jarayonida o'tkazilgan o'yin natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya jamoasining barcha jamoalari musobaqada ishtirok etish natijasida to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab klublar bo'yicha g'oliblar aniqlanadi.

Quyida nisbatan qisqa muddatlarda ko'p jamoa ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladigan davrali o'yin tizimining xillarida biri keltiriladi. Bu tizimda barcha jamoalar bir necha guruhga bo'linadi. Har bir kichik guruhdagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha ochkolar berish yo'li bilan o'tkaziladi. Shundan so'ng, kichik guruh g'oliblaridan yoki kichik guruhlarda 1-2-o'rinlarni egallagan jamoalardan yangi guruhlar tuziladi va bu guruhlar ham davrali tizim bo'yicha o'yinlar o'tkazadi. G'olibni aniqlash uchun bo'ladigan final o'yin guruh g'oliblari o'rtasida o'tkaziladi.

Qolgan hamma o'rinlar kichik guruhlarda tegishli o'rinni egallagan jamoalar o'rtasida o'yinlar o'tkazish bilan aniqlanadi.

Masalan: Germaniyada bo'lib o'tgan 16 jamoa o'rtasidagi 1974 yilgi jahon birinchiligi musobaqalari shunday tizim bo'yicha o'tkazilgan. Dastlabki bosqichda hamma jamoalar to'rtta guruhga bo'lingan:

1 guruh: 1, 2, 3, 4-nomerlar *3 guruh: 9, 10, 11, 12-nomerlar*
2 guruh: 5, 6, 7, 8-nomerlar *4 guruh: 13, 14, 15, 16-nomerlar*

Jamoalar raqamlari qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Ayrim hollarda, jahon birinchiligida bo'lgani kabi, har bir guruhga avvalgi jahon birinchiligida katta natijalar ko'rsatgan jamoalardan ajratiladi.

Kichik guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha o'ynaydilar. Kichik guruhlarda o'tkazilgan o'yin natijalariga qarab, har birida 4 tadan jamoa bo'lgan ikkita guruh tuziladi (mazkur musobaqada 1-bosqichdan keyin 8 ta jamoa o'yindan chiqib ketgan va ularning o'rni aniqlanmagan, garchi buni xuddi shunga o'xshash tizim bo'yicha aniqlash mumkin bo'lsa ham):

«A» guruh	***«B» guruh***
1 guruh 1- o'rin	*1 guruhdagi 2- o'rin*
2 guruh 2 - o'rin	*2 guruhdagi 1- o'rin*
3 guruh 1- o'rin	*3 guruhdagi 2- o'rin*
4 guruh 2- o'rin	*4 guruhdagi 1- o'rin*

«A» va «B» guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha bir davra o'yin o'tkazadilar. Finalda birinchi o'rin va chempionlik unvonini olish uchun «A» va «B» guruhlarning g'olib jamoalari o'ynaydilar, 3-4 o'rinlar uchun esa guruhlarda ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar kuch sinashadilar. Shunday sxema bo'yicha 16 ta jamoa bo'lganda, dastlabki to'rt o'rinni aniqlash uchun 38 ta o'yin o'tkazilgan bo'lishi kerak.

Guruhlarda tegishli o'rinlarni egallagan jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan shunday o'yinlar yordamida barcha sakkiz o'rinni aniqlash mumkin.

Nazorat savollari:

1. Respublika, viloyat o'lka va shahar musobaqalarining yig'ma taqvim rejasini tushuntirib bering.
2. Musobaqada o'rinlar jamoalarning ochkolari aniqlqshni tushuntirib bering.

5-MODUL. TAYYoRGARLIK TURLARI

10-mavzu. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik – bu, harakat texnikasiga ega bo'lishdir. Ushbu tayyorgarlik sport bellashuvini olib borilishiga katta yordam beradi. Texnik tayyorgarlik o'zida himoya va hujum harakatidagi barcha o'quv va mashg'ulotlarni jam etadi. Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi ham shundan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport texnikasining uslubini anglash;
- texnik usullarni mustahkam egallash va ularni musobaqaning kiyin sharoitida ishonchli bajarilishin ta'minlash;
- shug'ullanuvchilarni yakka tartibda harakat qilishini ta'minlash;
- futbolchining o'yin ampluasini texnikaga bog'lash;
- o'yinchining jismoniy va psixik qobiliyatini texnika bilan uyg'unlashtirish.

Texnika – o'yinning asosidir. O'yinning texnik tayyorgarlik uslublariga: ogzaki, ko'rgazmali qurol, yetakchilik qilish uslubi va tezkor yangilik uslublari kiradi.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbolning texnikasini tashkil etadi.

Yillik trenirovka ishining barcha davrlarida vaqtning ko'p qismini texnik tayyorgarlikka qaratish lozim. Barcha trenirovka mashg'ulotlarini asosiy vazifalari nuqtai nazaridan, quyidagi mashg'ulotlarga ajratish mumkin:

1) texnika bo'yicha;
2) taktika bo'yicha;
3) jismoniy tayyorgarlik (atletizm) bo'yicha;
4) majmuaviy;
5) qo'shimcha.

Biz, faqat texnik va majmuaviy mashg'ulotlar haqida fikr yuritamiz.

Texnikaga o'rgatish va takomillashtirish bir qancha omillarga bog'liq, ya'ni o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, trenirovka davri, maydon holati va meteorologik sharoitlarga bog'liq.

Asosiy texnika usullari to'pni egallab olish texnikasining alohida elementlari hisoblanadi, ya'ni:

1) oyoqda zarba berish;
2) to'pni to'xtatish;
3) to'pni olib yurish;
4) aldamchi harakatlar (fintlar);
5) to'pni olib qo'yish;
6) boshda zarba berish;
7) darvozabon o'yini texnikasi;
8) to'pni o'yinga kiritish.

Agar, yuqorida aytib o'tilgan usullarning bajarilishi bir-biridan ajralgan holda amalga oshirilsa, alohida texnika usullari qo'llaniladi.

Shug'ullanishni yangi boshlayotgan futbolchilar trenirovkasida alohida texnika usullari, ayniksa, ular birinchi marta qo'llanilayotganda, o'rgatishning eng asosiy materiali hisoblanadi. Alohida texnika usullariga o'rgatish xuddi shu tarzda o'tkaziladi. U, yoki yaxlitlik, yoki bo'laklangan uslub yordamida amalga oshiriladi.

Asosiy texnika usullari nafaqat shug'ullanishni yangi boshlayotgan futbolchilar mashg'ulotlarida, balki o'spirinlar va katta yoshdagi futbolchilar trenirovkasida ham qo'llaniladi. Usullarning bunday turlari shunisi bilan qulayki, ularni ko'p marta takrorlash orqali mahorat darajasiga ko'tarish mumkin.

Ular quyidagi ko'rinishda qo'llaniladi:

- individual mashg'ulotlar;
- juftlikdagi mashg'ulotlari;
- guruhli mashg'ulotlar.

Shuningdek yordamchi trenirovka vositalari (to'sin-devorcha, trenirovka devori, trenirovka koridori, to'plar osilgan rama va h.k.) kiritilishi mumkin.

Murakkab texnika usullari.

Murakkab mashqlarda bir nechta texnika usullari bir-biri bilan bog'lanadi. Bunday mashqlar eng ko'p tarqalgan texnika materiallaridan iborat. Ulardan hatto yangi boshlovchi futbolchilar mashg'ulotlarida ham qo'llaniladi. Murakkab texnika mashqlarini ishlab chiqishda ularning amaliy ahamiyatini kuzatib borish lozim.

Alohida texnika usullarini, xuddi ular o'yin vaziyatida sodir bo'lgandek, bir-biriga ulash zarur. Agar, murakkab texnika usullari sun'iy ravishda hosil qilinsa, futbolchilarni emas, balki faqat to'p bilan yaxshi o'ynay oladigan o'yinchilarni tarbiyalash mumkin.

Quyida, to'pni egallab turgan har qanday futbolchini "o'zining" murakkab usullarini yaratish maqsadida texnika usullarini birlashtirish sxemasi keltiriladi.

Individual ravishda bajariladigan mashqlar:

- to'pni to'xtatish, oyoq bilan zarba berish;
- to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish-oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish-aldamchi harakat;
- to'xtatish, olib yurish-aldamchi harakat-oyoq bilan zarba berish;
- to'xtatish, olib yurish-aldamchi harakat, to'pni olib qo'yish.

Juftliklardagi mashqlar (A va B o'yinchilar):

- oyoq bilan zarba berish (A) - to'pni to'xtatish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) - to'pni to'xtatish (B) - to'pni olib yurish (B);
- oyoq bilan zarba berish (A) - bosh bilan zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A);
- oyoq bilan zarba berish (A) - bosh bilan zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A) - to'pni olib yurish (A);
- aldamchi harakat (A) - oyoq bilan zarba berish (A) - to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) - to'pni to'xtatish (B);
- to'pni uzatish (A) - to'pni to'xtatish (B) - zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) - to'pni to'xtatish (B) - to'pni olib yurish (B) - oyoq bilan zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) - bosh bilan zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A);
- to'pni uzatish (A) - bosh bilan zarba berish (B) - to'pni to'xtatish (A) - to'pni olib qo'yish (B);
- bosh bilan zarba berish (A) - to'pni to'xtatish (B) - oyoq bilan zarba berish (B) - bosh bilan zarba berish (A) va h.k.

Guruhli mashqlar: Ular xuddi juftlikdagi mashqlarga o'xshash, lekin o'yinchilar usullarni turli xil joylashishda bajaradilar.

Masalan, bitta, ikkita, uchta kolonna bo'lib, bir qator, ikki qator turib, yarim doira shaklida, doiraga turib, ikkitalik doira shaklida va h.k. O'yinchilar soni to'plar soniga nisbatan ko'p bo'lgan holatlarda texnika usullariga o'rgatish hamda uni takomillashtirish davomida guruhli mashqlardan foydalaniladi. Bu vaziyatlarda alohida o'ziga xos usulubiy usullardan foydalanish talab qilinadi.

Ba'zi bir topqir, o'z kasbini sevadigan trenerlar futbol to'plarining yetishmovchiligini plastmassa to'plar bilan qoplashga intiladilar. Bunday to'plar charm to'plarga nisbatan ancha arzondir

Garchi plastmassa to'plar charm to'plarning o'rnini bosa olmasa-da, ular yordamida ko'pgina texnika usullarini, oyoqlar bilan kuchsiz zarbalar berishni, to'pni to'xtatishni, bosh bilan zarbalar berishni o'rganish mumkin. To'plar soni kam bo'lgan paytlarda qanday yo'l tutish lozim? Sizning ixtiyoringizda bo'lgan to'plar soniga qarab, o'yinchilarni ikkita guruhga (masalan, "A" va B") bo'lish mumkin. Bunda, shunga alohida e'tibor qaratish zururki, ikkala guruhlarga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega va o'yindagi vazifasi o'xshash bo'lgan o'yinchilar taqsimlanishi kerak. Ushbu uslub yordamida bitta to'pga to'g'ri keladigan o'yinchilar sonini ancha kamaytirish mumkin va texnikaga o'rgatish hamda uni takomillashtirish yanada samarali kechadi.

Shubhasizki, buning hammasi trenerdan ehtiyotkor bo'lishni, ishni to'g'ri tashkil etish va katta mehnatni talab qiladi.

Masalan, mashg'ulotni quyidagicha rejalashtirish mumkin. Aytaylik, trenirovkalar kech bahorda yoki erta kuzda 24-26 ta o'yinchilar ishtirokida 6-7 ta to'p bilan o'tkazilmoqda (10.1-jadval).

Boshqacha hal etish yo'li – bu, to'plar soni yetarli bo'lmagan yoki trenirovkani 2-3 ta guruhlar bilan alohida boshlash imkoni bo'lmagan paytda qo'llaniladigan o'yin uslubidir. Mazkur uslubning amaliy ahamiyati katta bo'lmasa-da, lekin uning o'ziga xos afzallik tomonlari ham borki, uni albatta qo'llash zarur. Ya'ni, a'lo darajada individual shug'ullanish imkoniyati tug'iladi. Shug'ullanishni yangi boshlagan o'smirlar jamoalarida, agar, ularda trenirovka mashg'ulotlari hafta davomida kam o'tkazilsa, ushbu uslub orqali individual trenirovka vazifalarini hal etish mumkin (masalan, 24 o'yinchi, 5 ta to'p). 24 ta o'yinchidan iborat jamoa uchta bir xil guruhlarga bo'linadi.

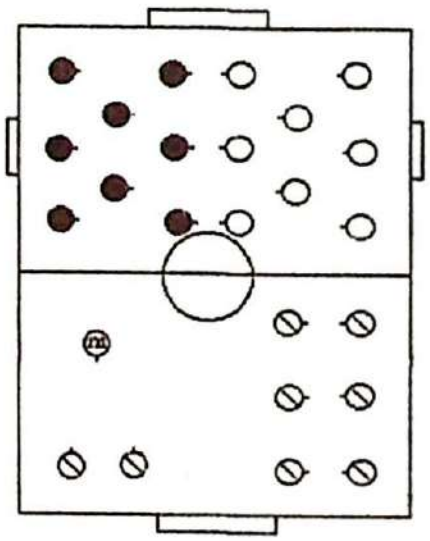
10.1-jadval

Vaqti	Rahbar	"A" guruhi (12-13 o'yinchi)	Raxbar	"B" guruhi (12-13 o'yinchi)
16.00-16.20	trener	1. Asosiy va maxsus qizib olish mashqlari 2. Tezlik uchun mashqlar. Asosiy texnikani "yodda aqlash" ko'rinishidagi yangi texnika mashqlari (darvozabonsiz).		
17.00-17.20	trener	4.O'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda murakkab texnika usullari (darvozabon darvozada)	trener	Asosiy va maxsus qizib olish mashqlari
17.20-18.00		5. Chidamlilik uchun maxsus mashqlar (10 min) 6. 2x6-7 o'yinchilardan iborat jamoalar bilan kichik maydonda o'ynash (30 min)	trener	2. Tezlik uchun mashqlar. "A" guruhidagi singari yangi texnika usullari
18.00-19.20		Bo'shashtiruvchi mashqlar.	trener	3.O'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda murakkab texnika usullari (darvozabon darvozada) 4. Chidamlilik uchun maxsus mashqlar (10 min)
19.20-20.00			trener	5. Ikki tomonlama o'yin (30 min). Bo'shashtiruvchi mashqlar

Taqsimlashda o'yinchilarni guruhlarga ajratishga taalluqli bo'lgan yuqorida bildirilgan nuqtai nazardan kelib chiqish lozim. Trenirovka mashg'uloti birgalikdagi umumiy va maxsus qizib olish mashqlari bilan boshlanadi, keyin esa, o'yinchilar uchun har doim majburiy bo'lgan mashqlarga (masalan, tezlik mashqlariga) o'tiladi, ular butun jamoa bilan o'tkaziladi. Shundan so'ng o'yinchilar uchta guruhga taqsimlanadi. "A" va "B" guruhlari (har birida 8 tadan o'yinchi) maydon yarmisida ko'ndalangiga oldindan shartlashilgan qoidalar bo'yicha 15-20 minutlik ikki tomonlama o'yin o'ynaydilar

Bu vaqtda maydonning ikkinchi yarmida trener o'z ixtiyorida 4 ta to'p bo'lgan holda "V" guruhi o'yinchilari bilan shug'ullanib turadi. Trener 8 ta o'yinchidan ikkitasi bilan individual shug'ullanadi, qolgan 6 ta o'yinchi juft-juft bo'lib ma'lum bir texnika mashqlarini bajarib turadilar. Bunda trener o'yinchilarni "o'zgartirib" turadi va "V" guruhining hamma o'yinchilari bilan individual mashg'ulotlar tugagandan so'ng o'yinga boshqa jamoa kiritiladi. "V" guruhi o'yinchilari "B" guruhiga qarshi o'ynaydilar, "A" guruhi o'yinchilari esa individual texnik mashg'ulot bilan shug'ullanish uchun trener tomonga o'tadi. So'ng keyingi jamoaning navbati keladi.

Shunday qilib, trener har bir guruh o'yinchilari bilan individual shug'ullanadi va uchchala guruh o'yinchilari ikki tomonlama o'yinda qatnashadi (10.1-rasm).



10.1-rasm.
Ikki tomonlama o'yin

To‘plar soni yetarlicha bo‘lmaganda texnikaga o‘rgatish maxsus mashq turlarini qo‘llash orqali hal etilishi mumkin. Ularni shunday tanlash lozimki:

- o‘yinchilar mumkin qadar ko‘p marta to‘pga “duch kelishsin”;
- tegishli jismoniy yuklama olishsin.

Agar, trenirovka puxta rejalashtirilsa va trener unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan bo‘lsa, buning hammasini amalga oshirish mumkin. O‘yinchilarning joylashishini (kolonna, qator, yarim doira, doira shaklida) shunday tanlash lozimki, o‘yinchilar to‘p bilan ko‘proq “uchrashishlari” kerak. Agar, o‘yinchilar texnikani rivojlantirish vazifasini bajargandan so‘ng qandaydir boshqa topshiriqlar, ya’ni yordamchi mashqlarni (jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha) bajarsalar, tegishli jismoniy yuklamaga yoki jismoniy sifatlarning ma’lum darajada takomillashuviga erishish mumkin.

Yordamchi mashqlar - bu shunday harakatlarki, ular texnika usullariga o‘rgatish va uni takomillashtirish paytida tegishli harakatchanlikni ta’minlaydi. Ular, jismoniy yuklama beradi, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi va shu orqali trenirovkalar samaradorligini oshiradi; yoki muvofiqlashtiruvchi ta’sirga ega va shu orqali har tomonlama ta’sir ko‘rsatishga yordam beradi; yoki faol dam olishga xizmat qiladi.

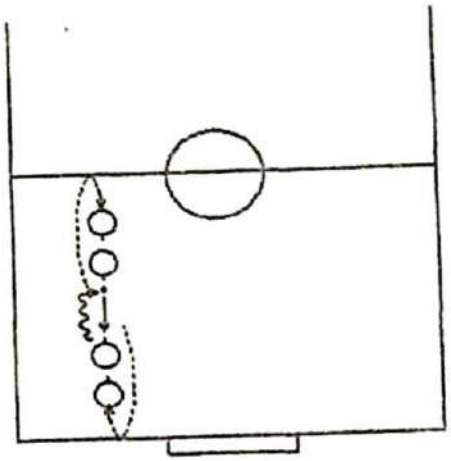
Yordamchi mashqlar har xil bo‘ladi. Ularni yakka yoki sherik bilan bajarish hamda buning uchun yordamchi vositalar yoki buyumlarni jalb qilish mumkin.

O‘yinchilar soni ko‘p va to‘plar soni kam bo‘lgan paytda yordamchi mashqlarni qo‘llash bo‘yicha bir nechta misol keltiramiz.

1. O‘yinchilar soni 8 ta va to‘p 1 ta bo‘lganda, o‘yinchilar bir-biriga qarama-qarshi turgan holda maydonning yarmini o‘rtasida kolonna bo‘lib tiziladilar (har bir kolonnada 4 tadan o‘yinchi turadi). Kolonnalar o‘rtasidagi masofa 10-15 metrni tashkil qiladi

Kolonnada oldinda turgan o‘yinchi boshqa kolonnada birinchi turgan o‘yinchiga qaratib to‘pni buraltirib (pastdan yoki yuqoridan) uzatadi. U, yugurish paytida to‘pni qabul qilib oladi, so‘ngra uni orqaga qaytarib olib keladi (texnika mashqi). Zarba bergan o‘yinchi o‘rtacha sur’atda yoki sprintchasiga darvoza chizig‘igacha yuguradi.

To‘pni olib ketayotgan o‘yinchi uni o‘rta chiziqqacha yetkazadi, so‘ng u yerdan orqaga yugurib kelib, kolonna oxirida turgan o‘yinchining yelkasiga sakrab chiqib oladi. Boshqa o‘yinchi yetib kelguniga qadar ikkinchi o‘yinchi birinchisini o‘z yelkasida ushlab turadi (10.2-rasm)



10.2-rasm

2. O‘yinchilarning joylashishi birinchi mashqdagi kabi, lekin o‘yinchilar kolonnalari o‘rtasidagi masofaning yarmida yon tomondan to‘siq qo‘yiladi. Kolonnada oldinda turgan o‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritib beradi. qarshidagi kolonnada turgan birinchi o‘yinchi to‘pni ko‘kragi bilan to‘xtatadi, so‘ngra to‘pni to‘g‘rilab olib, uni qarshisidagi kolonnada turgan keyingi o‘yinchiga pastlatib tepadi (texnika mashqi). Texnika vazifasi tugagandan so‘ng o‘yinchilar navbatma-navbat to‘siqdan oshib sakraydilar va uni tagidan o‘tadilar hamda qarshisidagi qator oxiriga borib turadilar (yordamchi mashq).

3. O‘yinchilarning 4-5 tasi maydon yarmining o‘rtasida, qolgan 4-5 tasi darvoza chizig‘i yonida, darvozabon maydoni ichida turadi. Birinchi o‘yinchi darvozadan turib zarba berib, to‘pni o‘yin maydonining o‘rtasida turgan o‘yinchiga yo‘naltiradi. Ikkinchi o‘yinchi tepilgan to‘pni to‘xtatadi, shundan so‘ng, uni darvoza tomonga olib boradi. To‘pni darvozadan tepgan o‘yinchi to‘pni olib ketayotgan o‘yinchiga xalaqit beradi, ikkinchisi esa aldamchi harakatdan so‘ng to‘pni darvozaga yo‘llaydi (texnik-taktik mashq). Shundan so‘ng, ikkala o‘yinchi tez yugurib ketadi (darvozaga to‘p

yo'llagan o'yinchi esa to'p ortidan yuguradi) va kolonnaning qarama-qarshi tomoniga yetib kelib, yana navbatlari kelgunga qadar erkin mashqlarni bajarib turadilar (yordamchi mashq).

11-mavzu. Texnik harakatlarni takomillashtirish usuliyati

O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatishda shart-sharoitlarni yengillashtirish va o'yinchilarga texnikani tegishli uslublar yordamida tez egallashga ko'maklashish kerak. O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini "tushunib yetganlaridan" va nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng, kelgusidagi o'rgatish paytida dastlabki davrda qo'llanilgan uslublardan foydalanmaslik zarur.

O'rgatishdagi xatolik, bir tomondan, qo'llaniladigan uslublardan, ikkinchi tomondantexnikani egallash paytida futbolchilar ba'zan tegishli jismoniy tayyorgarlikka ega emasliklariga bog'liq.

Xatolikning tez-tez yuzaga kelishi o'yin texnikasi bo'yicha mashqlar yuqori jadallik bilan bajarilmasligiga ham bog'liq. Ko'pchilik futbolchilar, ularga hech kim halaqit qilmagan paytlarda to'p bilan a'lo darajada o'ynaydilar, hattoki sirkcha tryuklarga ham qodir bo'ladilar, lekin o'yinda esa, ularni tanib bo'lmaydi.

Kuchli bellashuvli vaziyatlar futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, futbol qoidalarida gavda bilan kurash olib borishga ruxsat beriladi. Bunday o'yinda, raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har yerda bajarish lozimdir. Shuning uchun, yosh futbolchilarni bunday o'yinga tayyorlab borish juda muhimdir. O'yin texnikasiga o'rgatish va trenirovka uslublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim, aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doim hisobga olish zarur. O'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan va o'yinchilarning o'yindagi majburiyatlarini hisobga olib tanlangan mashqlar juda muhim va trenirovka mashg'ulotlari o'quv materialining 50-60% ni tashkil etadi.

O'yin vaziyatlarining hayotiyligiga qaratilgan texnik mashqlar yuzaga keladigan o'yin holatlarining mukammal nusxasi

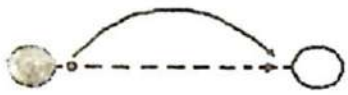
hisoblanadi. Mashqlarning mohiyati: o'yindagiga yaqin tezkorlik va raqibning faol to'sqinlik qiluvchi faoliyatidan iborat.

Mashqlarni o'rganish paytida raqibning faol harakat qilishi juda muhimdir. Agar, o'yinchi raqibiga halaqit berayotgandek o'zini ko'rsatishga harakat qilsa, bu mashq foyda keltirmaydi.

Quyida biz misol tariqasida (namunaviy) bir qator mashqlarni keltiramiz. Ushbu mashqlarga qarab, trenerlar shunga o'xshash yangi mashqlarni mustaqil yaratishlari mumkin.

Namunaviy mashqlar (juftlik mashqlari).

1. Ikkita o'yinchi 6-8 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (11.1-rasm), qora rangdagi ("qora") o'yinchi to'pni o'yinga kiritishi bilan uni oq rangdagi ("oq") o'yinchiga uzatadi. Uzatgan zahotiyoq, qora rangdagi o'yinchi yugurib ketadi va to'pni egallagan oq rangdagi o'yinchidan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.



11.1-rasm

2. Ikkita o'yinchi 15-20 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (11.2-rasm). "qora" o'yinchi "oq" o'yinchi tomonga to'pni yo'llaydi va darhol "oq" o'yinchi tarafga undan to'pni olib qo'yish uchun yo'naladi: "oq" o'yinchi oldinga yuguradi, to'pni qabul qilib oladi va uning oldiga yugurib chiqayotgan raqibni aldab o'tishga harakat qiladi.



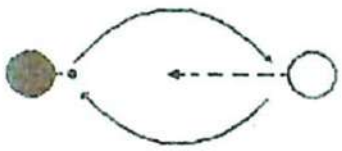
11.2-rasm

3. Ikkita o'yinchi 5-6 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turadi (11.3-rasm). "qora" o'yinchi to'pni o'z ustiga balandga otadi. To'p yerga tushib sakragan paytda "oq" o'yinchi to'pni to'xtatayotgan "qora" o'yinchiga faol qarshilik ko'rsatadi.



11.3-rasm

4. Ikkita o'yinchi 8-12 m masofada biri-biriga qarama-qarshi turadi (11.4-rasm), "qora" o'yinchi boshi orqasidan to'pni "oq" o'yinchiga otib uzatadi, u esa, to'pni boshi bilan orqaga qaytaradi va burilib, to'pni to'xtatmoqchi bo'lgan "qora" o'yinchiga halaqit berish uchun darhol yugurib ketadi.



11.4-rasm

5. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa - 15-20 m., "qora" o'yinchi to'pni pastlatib "oq" o'yinchiga yo'llaydi; "oq" o'yinchi, oyoq kafti ustining ichki qismi bilan to'pni ko'tarib, uni "qora" o'yinchiga qaytaradi; "qora" o'yinchi to'pni to'xtatib qoladi (11.5-rasm).



11.5-rasm

6. Ikkita o'yinchi yonma-yon turadi. To'p "qora" o'yinchida. U to'pni o'rtacha yoki katta kuch bilan oldinga tepib yuboradi va shundan so'ng ikkalasi to'p ortidan yuguradi. Kim to'pga birinchi yetib borsa va qabul qilib olsa, keyingi mashqni bajaradi (11.6-rasm).



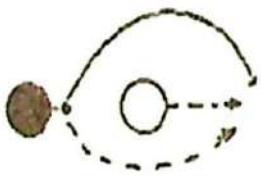
11.6-rasm

7. Xuddi 6-mashqdagidek, faqat "qora" o'yinchi to'pni buraltirib oldinga otib beradi (11.7-rasm).



11.7-rasm

8. Ikkita o'yinchi oldinma-ketin turadi. Masofa - 2 m. "qora" o'yinchi (bosh bilan zarba berib) to'pni "oq" o'yinchi ustidan oshirib o'tkazadi, "oq" o'yinchi to'pning ortidan yuguradi va uni qabul qilib oladi. "Qora" o'yinchi ham to'p tomonga harakatlanadi va uni olib qo'yish maqsadida, "oq" o'yinchiga halaqit beradi (11.8-rasm).



11.8-rasm

9. Ikkita o'yinchi yonma-yon turadi. "qora" o'yinchi (bosh, oyoq bilan) to'pni tikkaga tepadi. Sharti: qaysi bir o'yinchi to'pni to'xtatib qoladi (11.9-rasm).



11.9-rasm

10. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa - 3 m., "qora" o'yinchi to'pni buraltirib (bosh, oyoq bilan) "oq" o'yinchi boshi ustidan oshirib o'tkazadi; "oq" o'yinchi burilish yasab (180□), to'pga tashlanadi va burilish bilan to'pni to'xtatib qolishga intiladi. "Qora" o'yinchi zarba berilgandan so'ng to'pni raqibdan olib qo'yishga harakat qiladi (11.10-rasm).



11.10-rasm4

11. Bir-biridan 10 m uzoqlikdagi masofada ikkita to'siq (ustun, pona, bayroqcha) o'rantiladi. Ikkita to'siq o'rtasida ikkita o'yinchi turadi (bir-biriga qarama-qarshi). "Qora" o'yinchi to'pni (bosh, oyoq bilan) baland tepib beradi, so'ng ikkalasi orqasida turgan to'siqlarni aylanib o'tadilar va orqaga qaytib, yerga tushayotgan yoki yerdan sakrab ketayotgan to'pni qabul qilib olishga intiladilar (11.11-rasm).



11.11-rasm

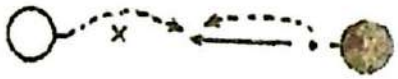
12. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa - 10 m., "qora" o'yinchi orqasida 1 m masofada to'siq joylashgan. "Qora" o'yinchi to'pni pastdan "oq" o'yinchiga tepib beradi, so'ng to'siqni aylanib o'tadi. "Oq" o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni orqaga qaytaradi va darhol to'pni qabul qilib olishga intilayotgan "qora" o'yinchidan uni olib qo'yish uchun yugurib boradi (11.12-rasm).



11.12-rasm

13. Xuddi 12-mashqdagidek (11.12-rasm), faqat o'yinchilar to'pni buraltirib yuqoridan yo'llaydilar.

14. Ikkita o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi. Masofa - 10 m. "Oq" o'yinchi oldida to'siq bor, "qora" o'yinchi to'pni yuqoridan (oyoq, bosh bilan) to'siq tomonga yo'naltiradi. "Oq" o'yinchi, to'siq ortidan yugurib chiqib kelayotgan "qora" o'yinchidan ilgari to'pni egallab oladi (11.13-rasm).



11.13-rasm

15. Avvalgi mashq singari, faqat "oq" o'yinchi bir-biridan 1,5 m. uzoqlikda joylashgan ikkita to'siq orqasidan yugurib chiqadi (11.14 - rasm).



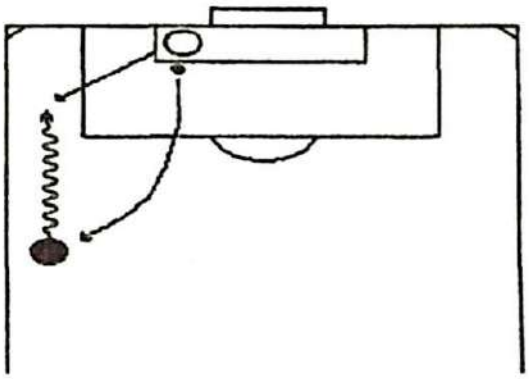
11.14 -rasm

O'yindagi majburiyatlarni (o'yinchilarning egallab turgan joyi, o'yin ampluasini) hisobga olgan holda bajariladigan texnika mashqlari.

Quyida alohida himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilar uchun juft hamda guruh bo'lib bajariladigan mashqlar bilan tanishamiz.

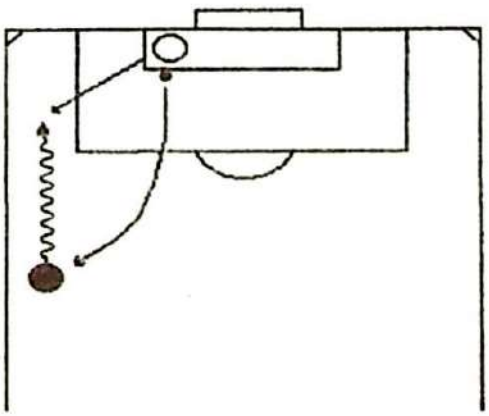
Himoyachilar.

1. "Oq" o'yinchi darvozadan turib "qora" o'yinchi tomonga havolatib zarba yo'llaydi. "qora" o'yinchi 20-25 m. uzoqlikda joylashgan bo'ladi. U, to'pni qabul kilib oladi va uni darvoza tomonga tepib olib boradi. "Oq" o'yinchi unga hujum qiladi va to'pni olib qo'yishga intiladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar o'z o'rinlarini almashib turadilar. Agar, o'yinchi to'p bilan darvoza chizig'iga yetib borsa, almashish bajarilmaydi (11.14-rasm).



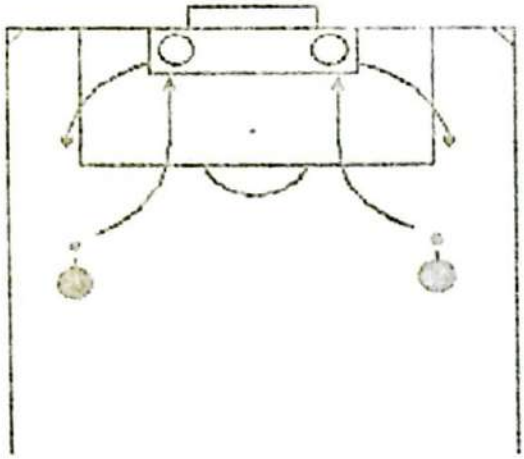
11.14-rasm

2. O'yinchilarning joylashishi xuddi 1-mashqdagidek (11.15-rasm). "qora" uyinchi to'pni boshi bilan oldinga yo'llaydi, keyin xuddi avvalgi mashqdagidek (11.16-rasm).



11.16-rasm

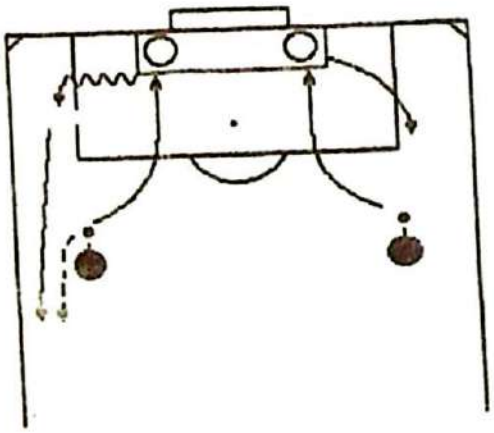
3. "Oq" himoyachi darvoza maydonchasining burchagida turadi. "Qora" o'yinchi 20-30 m. masofadan turib "oq" o'yinchi tomonga to'pni tepadi. "Oq" o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni oyoq (yoki bosh) bilan "qora" o'yinchiga qaytaradi (11.17-rasm).



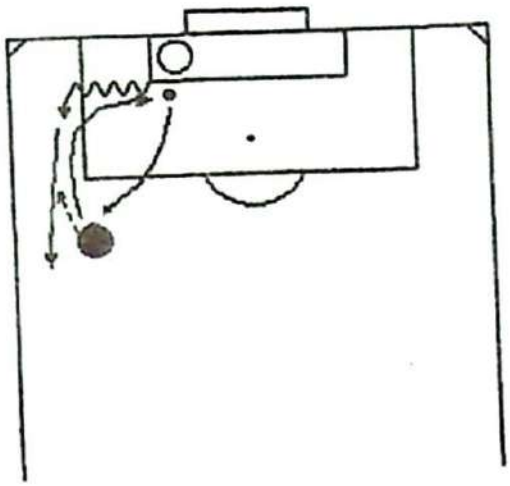
11.17-rasm

O'yinchilar o'rinlarini almashadilar. Bu mashqni bir vaqtning o'zida ko'p joyda bajarish mumkin.

4. O'yinchilarning joylashishi xuddi oldingi mashqdagidek (11.18-rasm). "Qora" o'yinchi "oq" o'yinchiga to'pni yo'llaydi, u to'pni qabul qilib, bir necha metr olib yuradi, so'ng "qora" o'yinchiga yo'llaydi. O'yinchilar o'rinlarini almashadilar (11.19-rasm).

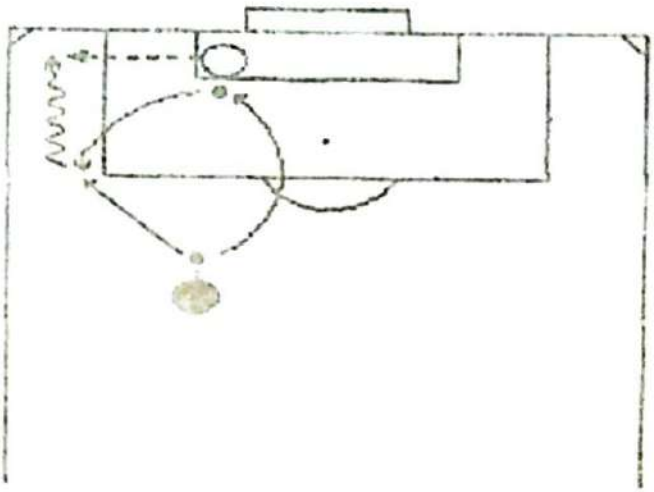


11.18-rasm

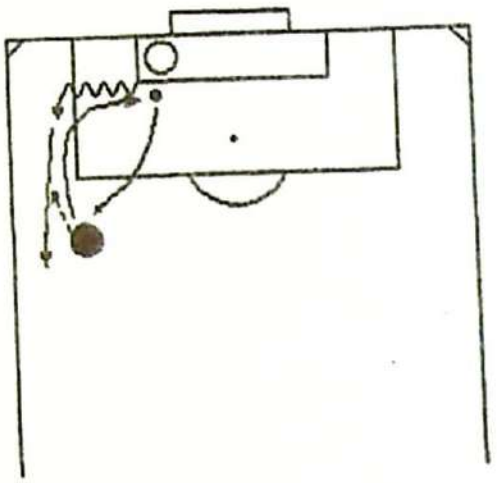


11.19-rasm

5. O'yinchilarning joylashishi xuddi oldingi mashqdagidek (11.20-rasm). "Oq" o'yinchi darvozadan turib havolatib zarba beradi, "qora" o'yinchi to'pni uchib ketayotgan holatda yuqoridan "oq" o'yinchiga boshi bilan zarba berib qaytaradi. U, to'pni qabul qilib oladi va bir necha metr olib yuradi. "Qora" o'yinchi "oq" o'yinchiga hujum qiladi (11.21-rasm).

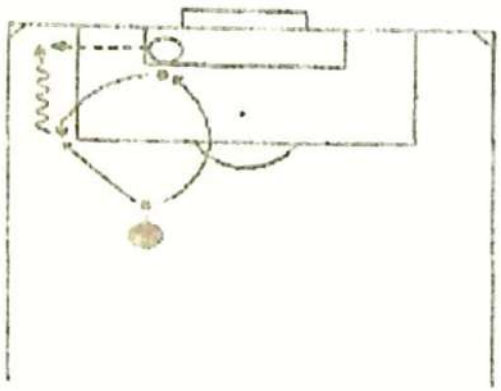


11.20-rasm



11.21-rasm

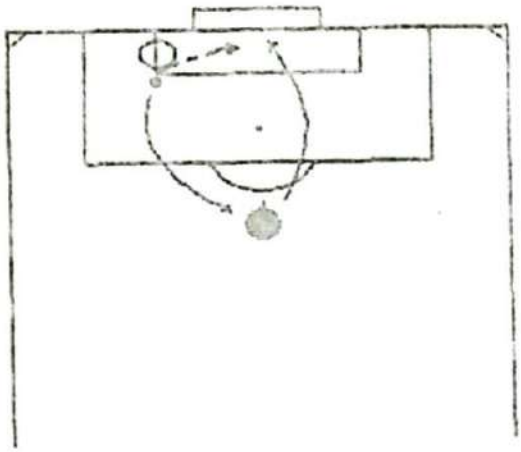
6. Joylashish 3-mashqdagiga o'xshash (11.22-rasm). "Qora" o'yinchi to'pni yuqoridan "oq" o'yinchiga yo'llaydi. U, to'pni boshi bilan yon tomonga qaytaradi. "Qora" o'yinchi to'pga yuguradi, uni olib qo'yadi va dorvoza tomonga tepib olib boradi. "Oq" o'yinchi hujum qiladi va to'pni olib qo'yishga intiladi. O'yinchilar o'rinlarini almashadilar.



11.22-rasm

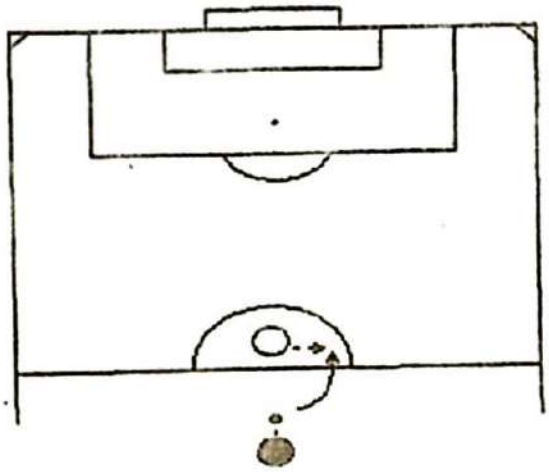
7. "Oq" o'yinchi darvozada turadi, "qora" o'yinchi jarima maydonchasi tashqarisida turib, to'pni yuqoridan darvozaga yo'llaydi. "Oq" o'yinchi oyoqlari, gavdasi, boshi bilan darvozani himoya qiladi. Agar, to'p darvozaga kiritilsa, o'yinchilar almashtiriladi.

8. "Oq" o'yinchi darvozadan turib, o'rtada turgan "qora" o'yinchiga qarata 20 m. uzoqlikka zarba beradi; "qora" o'yinchi to'p havoda uchib kelayotganida, uni darvozaga yo'llaydi. "Oq" o'yinchi, darvoza maydoni burchagidan o'z harakatini boshlab, boshi, oyog'i, gavdasi bilan darvozani himoya qila boshlaydi. Vaqti-vaqti bilan o'rinlar almashtiriladi (11.23-rasm).



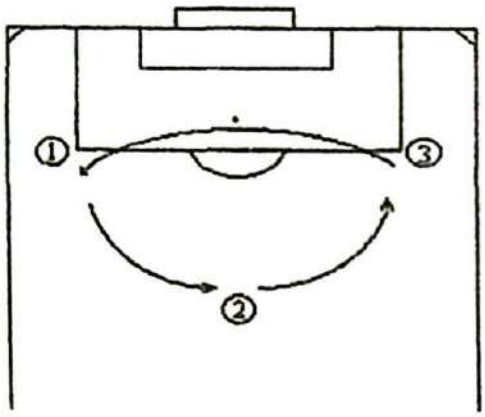
11.23-rasm

9. Joylashish 11.24-rasm bo'yicha. "Oq" o'yinchi maydon markazidagi aylana yarmisini shunday himoya qiladiki, bunda, 15-20 metr masofadan turib "qora" o'yinchi tomondan yo'naltirilgan to'p yerga tegmasligi lozim. Mashqni o'rinlarni almashtirgan holda bajarish zarur.



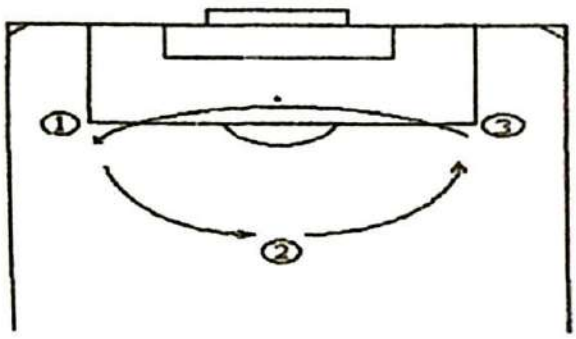
11.24-rasm

10. Uchta himoyachi, 11.25-rasmda ko'rsatilganidek, bir-biridan 12-25 m. uzoqlikda joylashadi. 1-chi himoyachi to'pni 2-chi himoyachiga yo'llaydi, u to'pni havoda uchib kelayotganida oyog'i (boshi) bilan 3-chi himoyachiga otib beradi. Oxirgisi uchib kelayotgan to'pni to'xtatadi hamda uni 1-chi himoyachiga yo'llaydi va h.k.

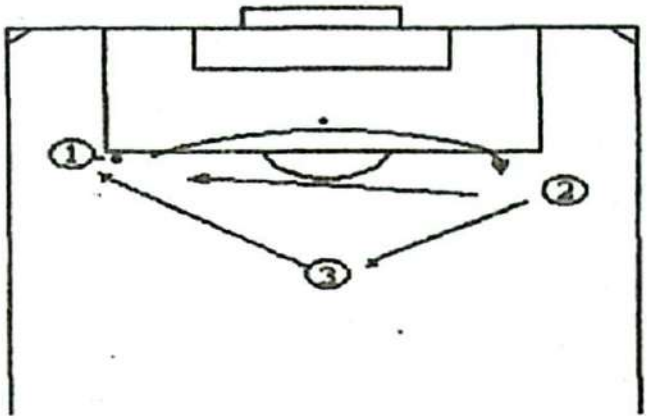


11.25-rasm

11. Joylashish xuddi oldingi mashqdagidek (11.26-rasm). 1-chi o'yinchi to'pni 2-chi o'yinchiga yo'llaydi, u, boshi bilan to'pni orqaga 1-chi o'yinchiga qaytaradi, 3-chi o'yinchi 1-chi o'yinchiga hujum qiladi. 1-chi o'yinchi to'pni qabul qilib olish va uni 2-chi o'yinchining o'rniga olib borishga intiladi. 2-chi o'yinchi bu vaqtda 3-chi o'yinchining joyiga yugurib o'tib oladi (11.27 -rasm).

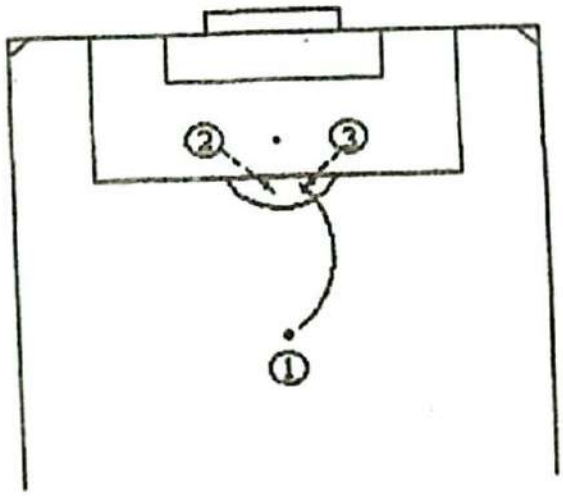


11.26-rasm



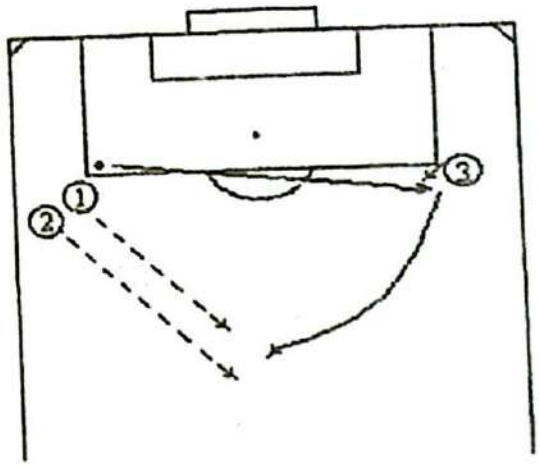
11.27 –rasm

12. O'yinchilarning joylashishi 11.28-rasmda ko'rsatilganidek. 1-chi o'yinchi to'pni 2-chi va 3-chi o'yinchiga yo'llaydi, ular to'pni boshi bilan o'zidan qaytarishga harakat qiladilar. O'rinlar almashtiriladi.



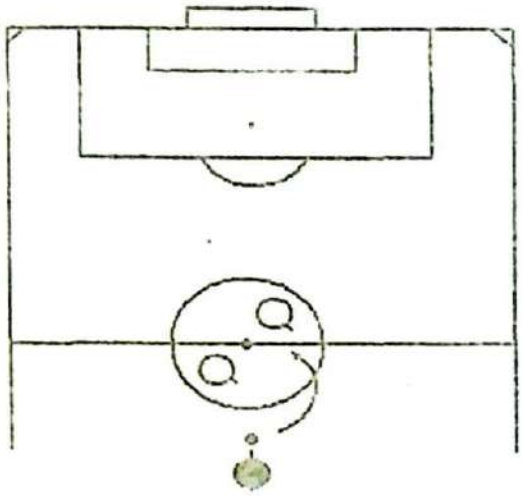
11.28-rasm

13. O'yinchilarning joylashishi 11.29-rasmda ko'rsatilganidek. 1-chi o'yinchi to'pni pastdan 3-chi o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni yon tomonga - o'ngga yoki chapga boshi bilan otib beradi. 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'pni egallab olishga intiladilar.



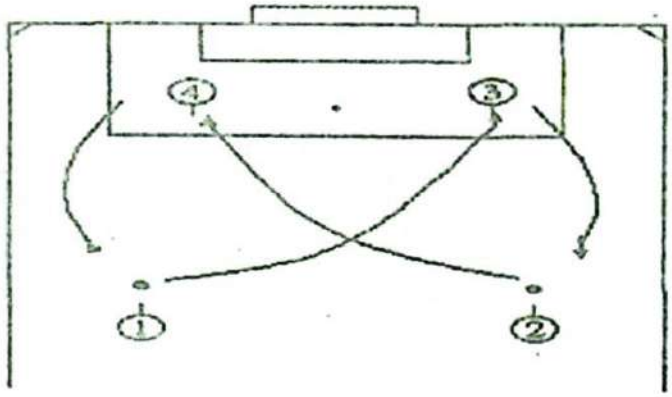
11.29-rasm

14. Xuddi 9-mashqdagi singari (11.24-rasm), faqat ikkita o'yinchi maydon markazidagi to'liq aylanani himoya qiladi (11.30-rasm).



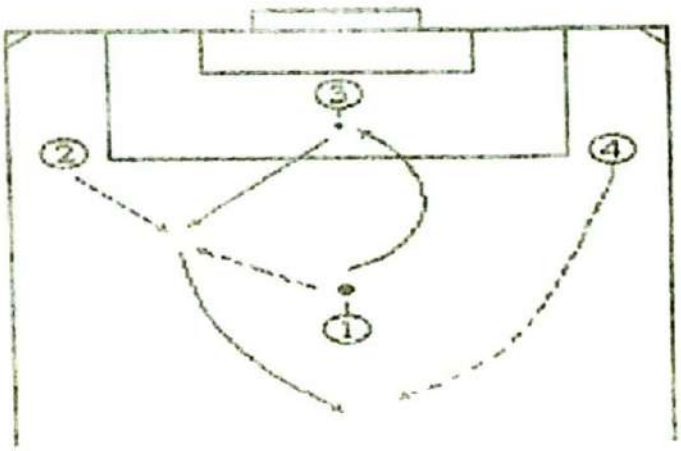
11.30-rasm

15. Joylashish xuddi 11.31-rasmda ko'rsatilganidek. 1-chi va 2-chi o'yinchilar 3-chi hamda 4-chi o'yinchilarga maydon bo'ylab ko'ndalangiga buraltirib to'p uzatishlarni bajaradilar. 3-chi va 4-chi o'yinchilar to'p havodaligida uni qarshilarida turgan 1-chi va 2-chi o'yinchilarga qaytaradilar. Mashq o'rinlarni almashgan holda bajariladi.



11.31-rasm

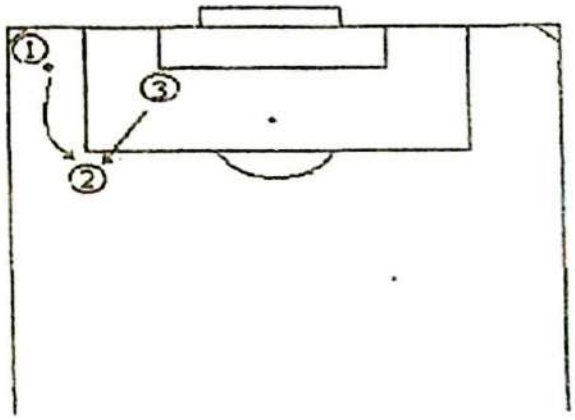
16. Joylashish xuddi 11.32-rasmda ko'rsatilganidek. 1-chi o'yinchi to'pni 15-25 m. uzoqlikda turgan 3-chi o'yinchiga yo'llaydi, u, to'pni havodaligida o'ng tomonga 2-chi o'yinchiga yo'naltiradi. 1-chi o'yinchi to'pni qabul qilib olayotgan 2-chi o'yinchiga hujum qiladi; 2-chi o'yinchi to'pni yugurib chiqayotgan 4-chi o'yinchiga ko'ndalangiga yo'llaydi. Mashq doira bo'ylab aylanish shaklida o'rinlarni almashgan holda bajariladi (4-chi o'yinchi zarba beradi, 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchini, 2-chisi 3-chisini, 3-chisi – 4-chisini o'rnini egallaydi). Mashqni orqa tomonga ham bajarish mumkin.



11.32-rasm

17. Joylashish xuddi 11.33-rasmdagiga o'xshash. 1-chi o'yinchi burchakdan 2-chi o'yinchiga qarata zarba beradi; 2-chi o'yinchi 16 metrli chiziqning burchagida joylashgan bo'lib, u, to'pni qabul qilib olgandan so'ng, uni darvozaga yo'llashga harakat qiladi. Darvoza

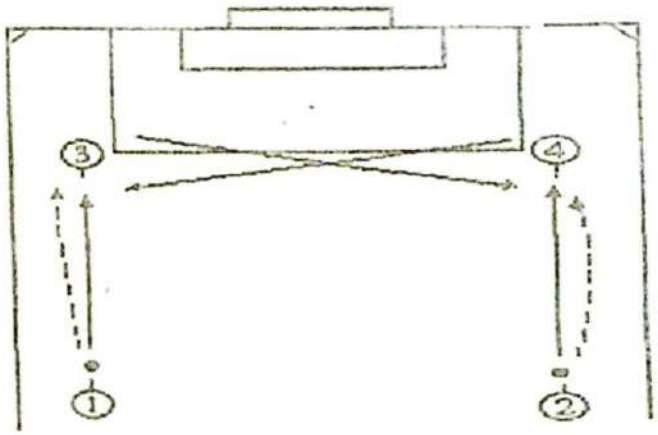
maydoni ichida turgan 3-chi o'yinchi, bu vaqtda 2-chi o'yinchiga hujum qiladi.



11.33-rasm

Yarim himoyachilar.

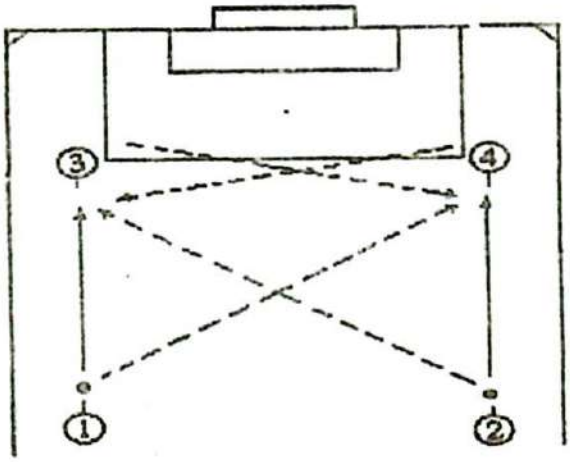
1. Joylashish 11.34-rasm bo'yicha. 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'plarni bir vaqtda oldinga yo'llaydilar va ketidan yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3-chi va 4-chi o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar hamda darvozaga yorib kirayotgan 1-chi va 2-chi o'yinchilarga hujum qiladilar.



11.34-rasm

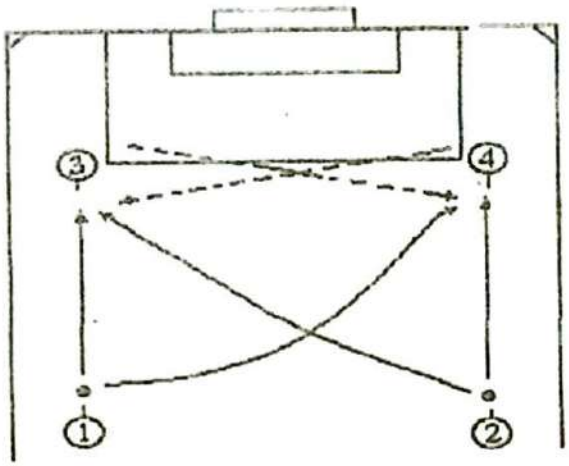
2. Joylashish xuddi oldingi mashqdagidek (11.34-rasm). 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'plarni bir vaqtda pastdan oldinga qarab yo'llaydilar hamda sherigining to'pi ortidan diagonal bo'ylab yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3-chi va 4-chi o'yinchilar joylarini

o'zgartiradilar hamda 1-chi va 2-chi o'yinchilarni darvozaga yorib kirishlariga to'sqinlik qiladilar (11.35-rasm).



11.35-rasm

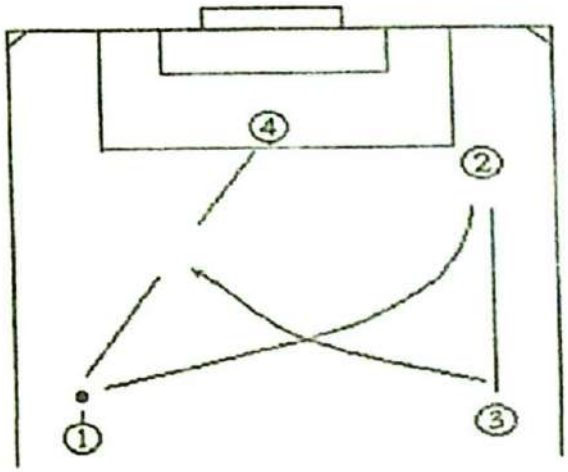
3. Joylashish xuddi 1-mashqdagidek (11.35-rasm). 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'pni diagolnal bo'ylab tepadilar va sherigining to'pi orqasidan yuguradilar. To'p tepilgan paytda 3-chi va 4-chi o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar hamda darvozaga yorib kirayotgan 1-chi va 2-chi o'yinchilarga hujum qiladilar (11.36-rasm).



11.36-rasm

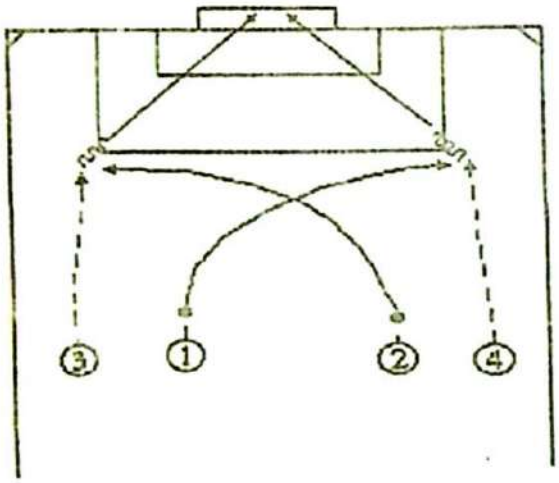
4. Joylashish 11.37-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 25-30 m. uzoqlikda turgan 2-chi o'yinchiga to'pni diagonal bo'ylab havolatib otib beradi; 2-chi o'yinchi to'pni 3-chi o'yinchiga yo'naltiradi, u esa

to'pni havodaligida qabul qilib olgandan so'ng uni 1-chi o'yinchiga yo'llaydi. 4-chi uyinchi 1-chi o'yinchidan to'pni olib qo'yishga intiladi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.



11.37-rasm

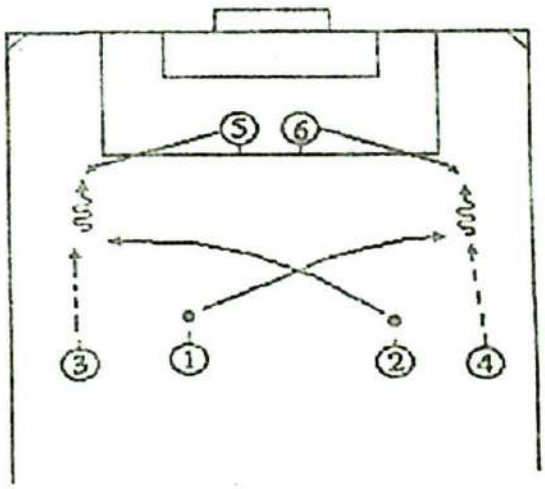
5. Joylashish 11.38-rasm bo'yicha. 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'pni diagonal bo'ylab 3-chi va 4-chi o'yinchilarga yo'llaydilar. 3-chi va 4-chi o'yinchilar to'pni qabul qilib oladilar yoki havodaligida uni darvozaga yo'llaydilar.



11.38-rasm

6. Joylashish 11.39-rasm bo'yicha. 1-chi va 2-chi o'yinchilar to'plarni 3-chi va 4-chi o'yinchilarga ko'ndalangiga yo'naltiradilar. 3-chi va 4-chi o'yinchilar darvozaga yorib kirishga harakat qiladilar.

O‘rtada bir-biriga yonma-yon turgan 5-chi va 6-chi o‘yinchilar 3-chi va 4-chi o‘yinchilarga hujum qiladilar. 5-chi va 6-chi o‘yinchilar faqat to‘pga zarba berilgandan so‘ng hujum qilishi mumkin.



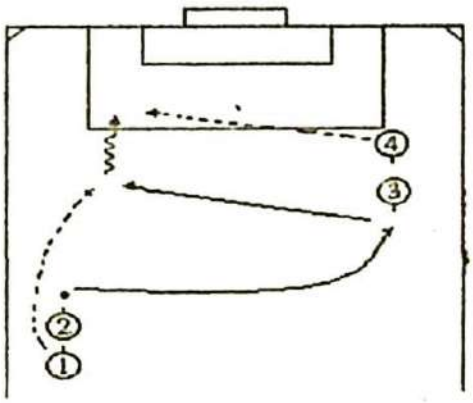
11.39-rasm

7. Joylashish 11.40-rasm bo‘yicha.

2-chi o‘yinchi chetda turgan 3-chi o‘yinchiga to‘pni havolatib oldinga (20-25 m) otib beradi.

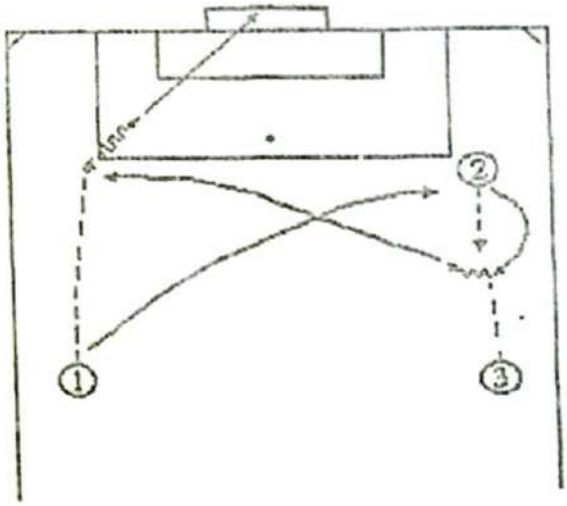
3-chi o‘yinchi 2-chi o‘yinchi orqasidan yugurib chiqayotgan 1-chi o‘yinchi tomonga to‘pni havodaligida tepadi; 1-chi o‘yinchi u tomonga yugurib kelayotgan 4-chi o‘yinchidan oldin to‘pni egallab olishga va darvozaga yo‘llashga harakat qiladi.

4-chi o‘yinchi 3-chi o‘yinchi to‘pga tekkan paytdagina yugurib chiqishi mumkin.



11.40-rasm

8. Joylashish 11.41-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni havolatib 25-30 m. uzoqlikda turgan 2-chi o'yinchiga otib beradi; 2-chi o'yinchi to'p havodaligida uni 3-chi o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni to'xtatib qoladi, lekin bunda 2-chi o'yinchi unga hujum qiladi. 3-chi o'yinchi oldinga yugurib ketayotgan 1-chi o'yinchiga to'pni yo'naltiradi; 1-chi o'yinchi to'p havodaligida unga zarba berib, darvozaga yo'llaydi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.

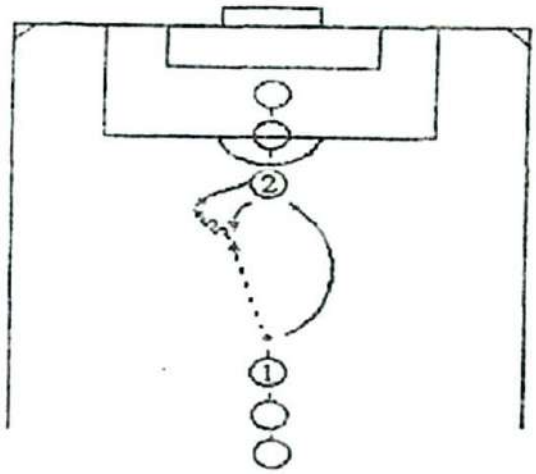


11.41-rasm

Hujumchilar.

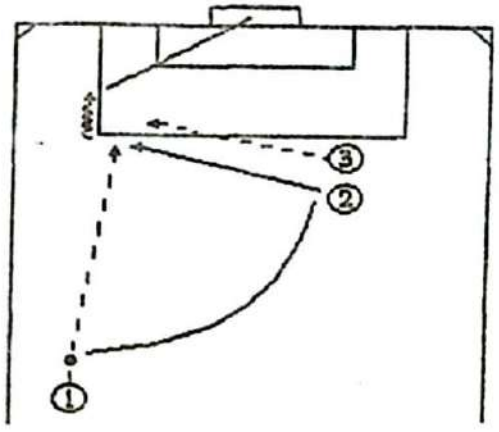
Bu mashqlarda, belgilangan tezlik va sur'at bilan bir qatorda, raqibga halaqit qiluvchi harakatlar ma'lum bir ahamiyatga ega. Ba'zi mashqlarda yordamchi vositalarning qo'llanilishi mashqlarni to'xtovsiz bajarilishiga xizmat qiladi.

1. O'yinchilarning joylashishi 11.42-rasmda ko'rsatilgan. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'pni pastroq otib beradi; 2-chi o'yinchi to'p havodaligida uni orqaga (bosh bilan ham mumkin) otadi; 1-chi o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va darvoza tomon harakatlanadi, 2-chi o'yinchi unga qarshilik ko'rsatadi.



11.42-rasm

2. Joylashish 11.43-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni 2-chi o'yinchiga pastdan tepib beradi; 2-chi o'yinchi to'pni yon tomonga oshiradi, 2-chi o'yinchi to'pga tekkan paytda 1-chi o'yinchi darvozaga hujum uyushtiradi (to'pni egallab olishga harakat qiladi). Shu vaqtda 2-chi o'yinchi orqasida turgan 3-chi o'yinchi 1-chi o'yinchiga qarshilik ko'rsatish maqsadida kurash olib boradi. Mashq o'rinlarni almashtirgan holda bajariladi.



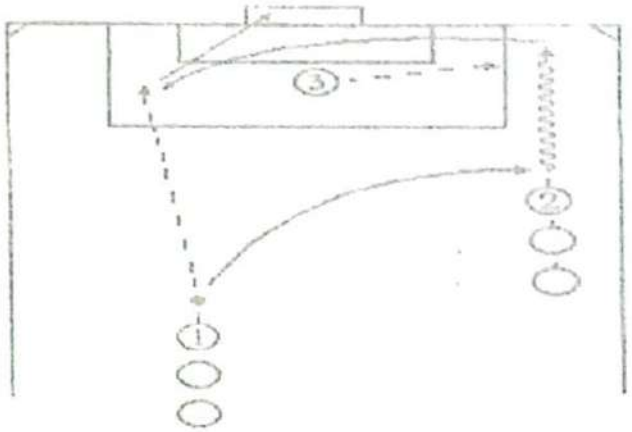
11.43-rasm

3. O'yinchilarning joylashishi 11.44-rasm bo'yicha.

1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga pastdan to'p oshiradi;

2-chi o'yinchi to'pni qabul qiladi va darvoza chizig'iga olib boradi. 3-chi o'yinchi unga xujum qiladi.

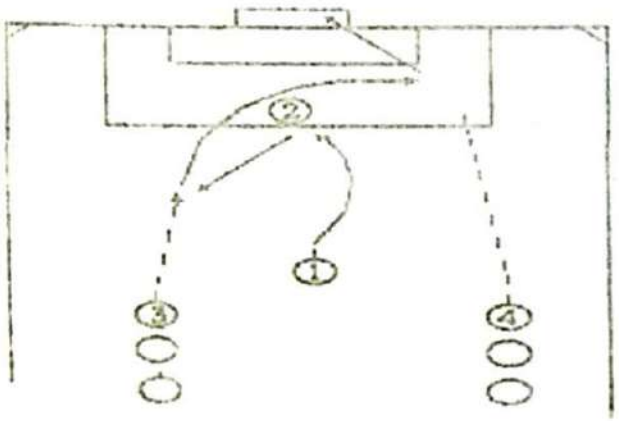
Shu vaqtda 2-chi o'yinchi to'pni boshqa joyga o'tib olgan 1-chi o'yinchiga yuqoridan uzatadi, u esa, to'pga havodaligida (oyoq yoki bosh bilan) zarba berib, darvozaga yo'llaydi.



11.44-rasm

4. O'yinchilarning joylashishi 11.45-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'p oshiradi; 2-chi o'yinchi, burilib, to'p havodaligida uni yon tomonga 3-chi va 4-chi o'yinchilarga qaratib tepadi.

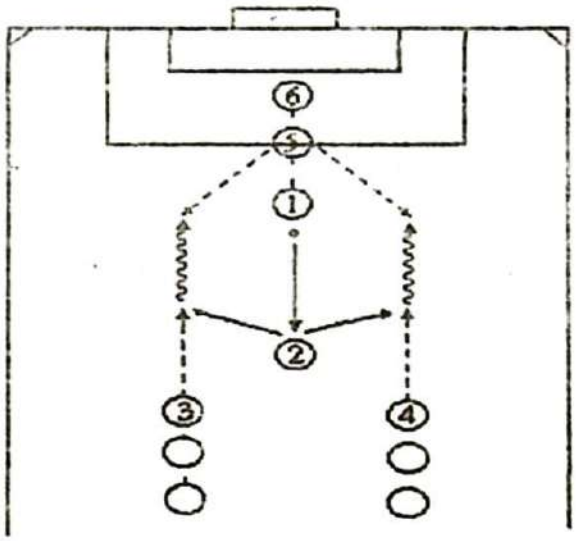
3-chi va 4-chi o'yinchilar o'z harakatlarini faqat 2-chi o'yinchi to'pga tekkan paytdagina boshlashlari mumkin. 3-chi (yoki 4-chi) o'yinchi, to'pni to'xtatib, 4-chi (yoki 3-chi) o'yinchining oldinga chiqishi uchun uni oshiradi; 4-chi (yoki 3-chi) o'yinchi o'z harakatini 3-chi (yoki 4-chi) o'yinchi to'pni qabul qilib olgan paytda boshlaydi.



11.45-rasm

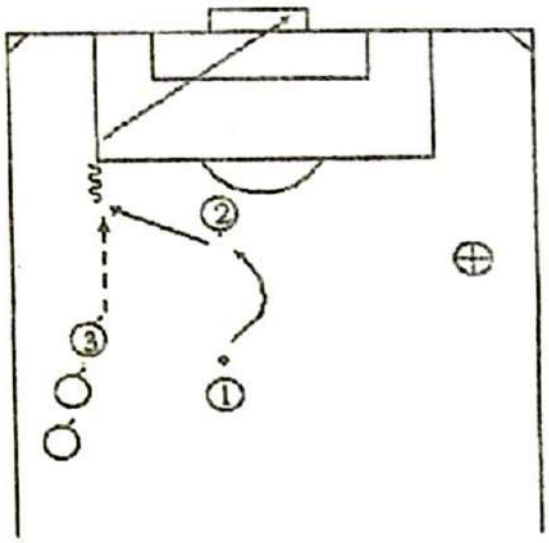
5. Joylashish 11.46-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'pni pastdan uzatadi, u esa to'pni to'xtatmay, uni oldinga (yon tomonga) 3-chi (yoki 4-chi) o'yinchiga yo'naltiradi.

3-chi (yoki 4-chi) o'yinchi joyini o'zgartirib, to'pni qabul qiladi va darvoza tomonga harakatlanadi. 1-chi o'yinchi ortidan 5-chi (6-chi) o'yinchi yugurib chiqadi va unga hujum qiladi.



11.46-rasm

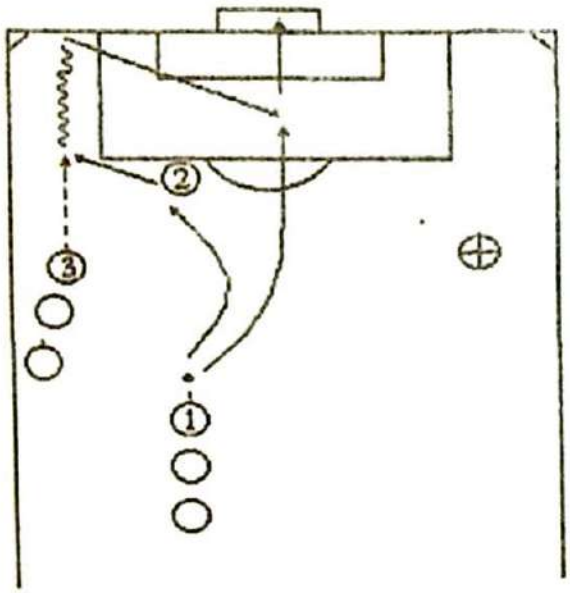
6. Joylashish 11.47-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'pni pastlatib uzatadi, 2-chi o'yinchi to'pni to'xtatmay, uni harakatlanishni boshlayotgan 3-chi o'yinchi tomonga yo'naltiradi. 3-chi o'yinchi to'pni to'xtatadi yoki havodaligida darvozaga qarab yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



11.47-rasm

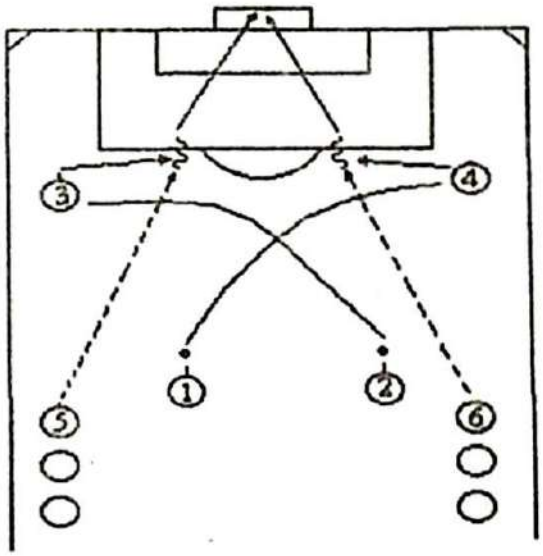
7. Oldingi mashqdagidek (11.47-rasm), faqat 2-chi o'yinchi orqasidan qarshilik ko'rsatish uchun 4-chi o'yinchi yugurib chiqadi.

8. Joylashish 11.48-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi yuqoridan 2-chi o'yinchiga to'p uzatadi, u, darhol to'pni harakat qilishni boshlayotgan 3-chi o'yinchiga (bosh bilan zarba berib) uzatadi. 3-chi o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan so'ng uni darvoza chizig'iga olib boradi va o'z joyini o'zgartirib yetib kelgan 1-chi o'yinchiga oshiradi. 1-chi o'yinchi to'pni havodaligida darvozaga (oyoq, bosh bilan) yo'llaydi. Mashq ikkala tomondan turib bajariladi. Raqibni ham jalb qilish mumkin.



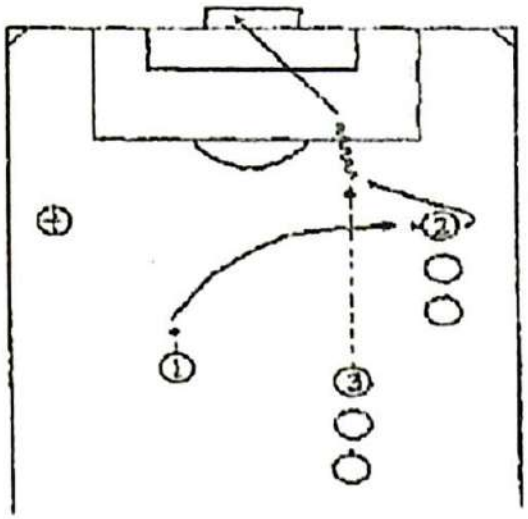
11.48-rasm

9. Joylashish 11.49-rasm bo'yicha. 1-chi va 2-chi o'yinchilar 25-30 m. uzoqlikdan turib yuqoridan 3-chi va 4-chi o'yinchilarga havolatib zarbalar bilan to'plarni yo'llaydilar. 3-chi va 4-chi o'yinchilar to'p havodaligida uni bosh bilan markaz tomonga yo'naltiradilar. Birinchi zarba berilgan paytda 5-chi va 6-chi o'yinchilar harakatga tushadi, ular to'p havodaligida yoki uni to'xtatgandan so'ng darvozaga zarba beradilar. Keyin mashq qarshilik ko'rsatish uchun raqibni jalb qilish bilan murakkablashtiriladi.



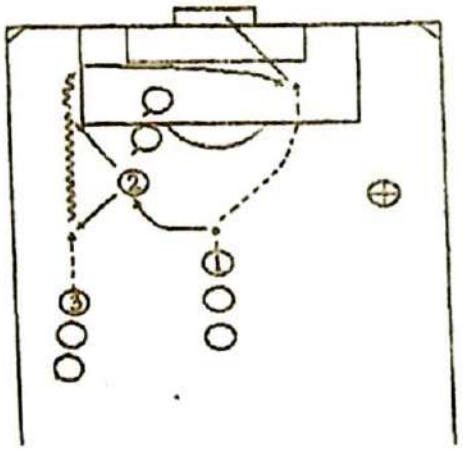
11.49-rasm

10. O'yinchilarning joylashishi 11.50-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga ko'ndalangiga havolatib to'pni oshiradi, 2-chi o'yinchi burilib, to'pni yon chiziq yo'nalishida to'xtatadi. Shu zahoti 3-chi o'yinchi darvoza tomon harakatlanadi. 2-chi o'yinchi yana burilib, 3-chi o'yinchiga to'pni uzatadi; 3-chi o'yinchi to'pni o'zlashtirib olgandan so'ng yoki u havodaligida uni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



11.50-rasm

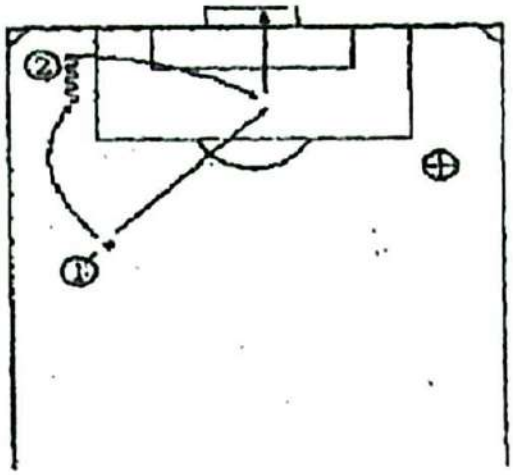
11. Joylashish 11.51-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 20-25 m. uzoqlikdan turib, 2-chi o'yinchiga to'pni uzatib beradi; 2-chi o'yinchi to'p havoda bo'lganida, uni harakat qilishni boshlayotgan 3-chi o'yinchi tomonga boshi bilan yo'naltiradi. 3-chi o'yinchi aldamchi xarakat yordamida to'pni qabul qilib oladi, 2-chi o'yinchi unga hujum qiladi. Agar, 3-chi o'yinchining aldamchi harakatlari amalga oshsa, u, darvoza tomonga yuradi va 1-chi o'yinchiga to'pni oshiradi; 1-chi o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



11.51-rasm

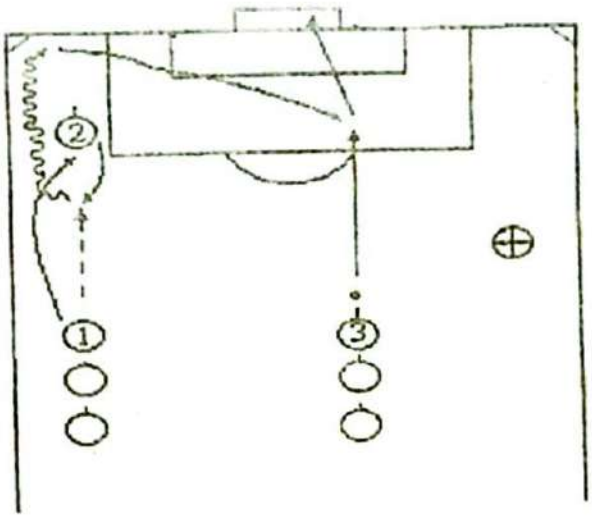
12. Joylashish 11.52-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni pastdan 2-chi o'yinchiga uzatadi va darvoza tomon yuguradi. 2-chi o'yinchi

tezda to'pni 1-chi o'yinchiga oshiradi va 1-chi o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. Mashq maydonning ikkala tomonidan turib bajariladi.



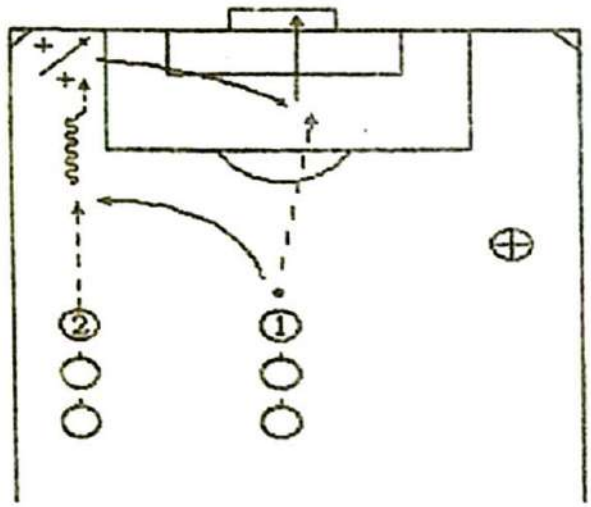
11.52-rasm

13. Joylashish 11.53-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'pni havolatib uzatadi; 2-chi o'yinchi boshi bilan (u ham yuqoridan) zarba beradi. 1-chi o'yinchi to'pni qabul qilib oladi va aldamchi harakatlar bilan 2-chi o'yinchi yonidan o'tib ketishga intiladi. Agar, aldash muvaffaqiyatli amalga oshirilsa, 3-chi o'yinchi darvoza tomonga tashlanadi va 1-chi o'yinchi uzatib bergan to'pni darvozaga yo'llaydi (bosh yoki oyoq bilan). Mashqni maydonning ikkala tomonidan bajarish mumkin.



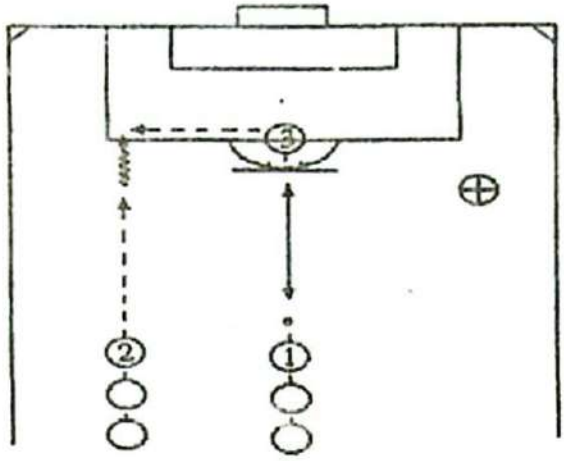
11.53-rasm

14. Joylashish 11.54-rasm bo'yicha. Darvoza chizig'idan 2 m uzoqlikda bir-biridan 1,5 m masofada joylashgan ikkita to'siq (ustunlar) o'rnatiladi. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga havolatib to'pni oshirib beradi; 2-chi o'yinchi to'pni qabul qiladi va to'siqlar tomon olib yuradi. Ularga yaqinlashganda o'yinchi to'pni to'siqlar yonidan yumalatib yuboradi va ikkita to'siqlar o'rtasidan emaklab o'tadi. Shu paytda 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchining uzatgan to'pini darvozaga yo'llash maqsadida darvoza tomonga yugurishni boshlaydi. Mashqni ikkala tomonlan turib o'tkazish mumkin.



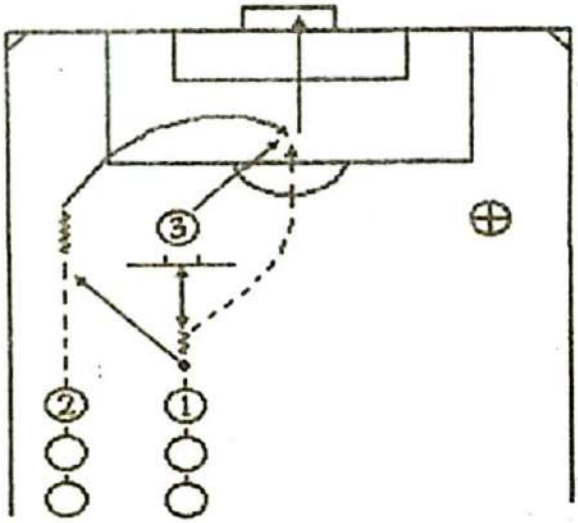
11.54-rasm

15. Joylashish 11.55-rasm bo'yicha. 16 metrli belgining aylanasi ichida to'sin (yoki yonlamacha qo'yilgan o'rindiq) o'rnatilgan. 1-chi o'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng 5-6 m uzoqlikdan to'pni to'singa yo'naltiradi. To'p undan 2-chi o'yinchi tomonga sapchib otiladi. 2-chi o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab harakatlanishni boshlaydi va to'pni qabul qilib olgandan keyin uni darvozaga yo'llaydi. Ayni shu paytda 3-chi o'yinchi unga hujum uyushtiradi. U, to'siq ortidan yugurib chiqadi. Mashq maydonning ikkala tomonidan bajariladi.



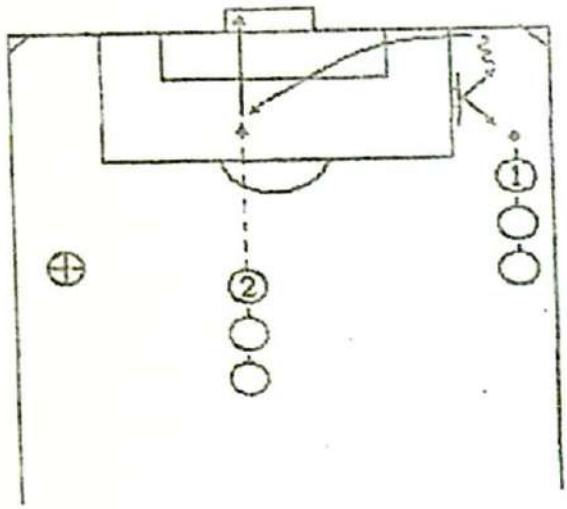
11.55-rasm

16. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 11.56-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi va oldinga yuguradi. To'p to'sindan sapchib otilgandan so'ng, uni to'xtatmay 2-chi o'yinchiga uzatadi. 2-chi o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab oldinga tashlanadi. 2-chi o'yinchi to'pni qabul qilib olgan paytda 1-chi o'yinchi darvoza tomonga yugurib chiqadi. 2-chi o'yinchi unga to'p uzatadi va 1-chi o'yinchi unga hujum qilayotgan 3-chi o'yinchi oldidan darvozaga to'p yo'llaydi. Mashqni ikkala tomondan bajarish mumkin.



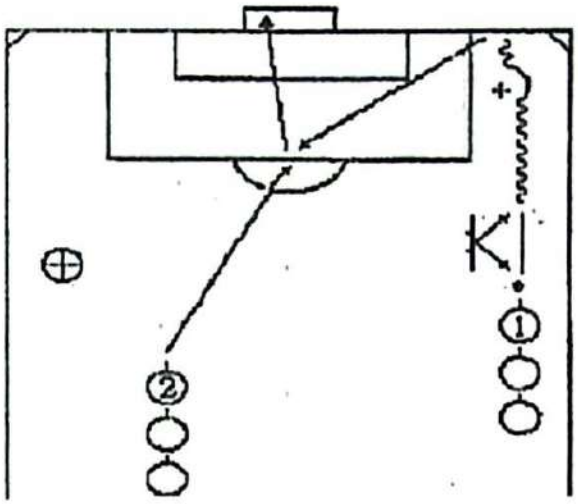
11.56-rasm

17. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 11.57-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi. Sapchib qaytgan to'pni qabul qilib olgandan so'ng, u, darvoza tomonga yugurayotgan 2-chi o'yinchiga to'pni oshiradi. 2-chi o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. U, faqat to'p to'singa tekkan paytdan boshlab (darvozadan bo'lgan masofa - 30 m.) tezlik bilan yugurishi mumkin. Mashqni ikkala tomondan turib bajarish mumkin.



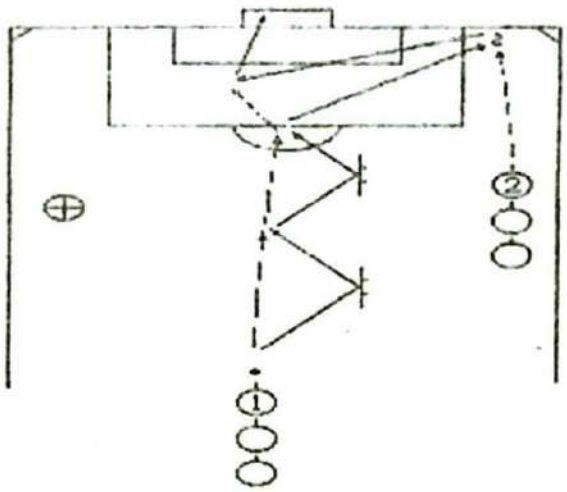
11.57-rasm

18. O'yinchilar, to'sin, shuningdek to'siqlar (ustunlar)ning joylashishi 11.58-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi to'pni to'singa qaratib tepadi, so'ng to'pni qabul qilib olgandan keyin, to'siq oldida aldamchi harakatni bajaradi; undan so'ng darvozaga yaqinlashib kelayotgan 2-chi o'yinchiga to'pni oshiradi; 2-chi o'yinchi 1-chi o'yinchining aldamchi harakatlari tugagandan so'ng o'yinga kirishadi va darvozaga zarba yo'llaydi.



11.58-rasm

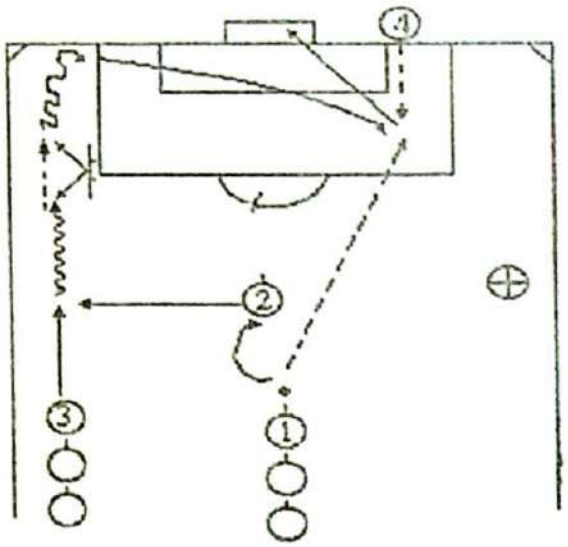
19. O'yinchilar va to'sinlarning joylashishi 11.59-rasm bo'yicha. To'sinlar bir-biridan 5 m. masofada turadi. 1-chi o'yinchi avval to'pni birinchi to'singa, keyin ikkinchi to'singa qarata tepadi; to'p ikkinchi to'sindan sapchib otilgandan keyin uni 2-chi o'yinchi tomonga uzatadi; 2-chi o'yinchi to'pni o'zlashtirib olgach yoki u havodaligida, uni 1-chi o'yinchiga oshiradi; 1-chi o'yinchi to'pni darvozaga yo'llaydi. 2-chi o'yinchi faqat to'p ikkinchi to'singa tekkan paytdan boshlab o'yinga kirishi mumkin.



11.59-rasm

20. O'yinchilar va to'sinning joylashishi 11.60-rasm bo'yicha. 1-chi o'yinchi 2-chi o'yinchiga to'pni oshirib beradi. U, to'p

havodaligida uni 3-chi o'yinchiga oshiradi (bosh bilan o'ynash mumkin). 3-chi o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan so'ng to'singa qarata tepadi, keyin to'p sapchib qaytgandan so'ng 1-chi o'yinchiga uzatadi; 1-chi o'yinchi to'p to'singa tekkan paytdan boshlab yugurishni boshlaydi. 4-chi o'yinchi, darvoza chizig'idan o'yinga kirib, 1-chi o'yinchiga qarshilik ko'rsatadi.



11.60-rasm

Texnika bo'yicha trenirovka va uning tuzilishi. Hamma trenirovka turlari (texnik, taktik, atletik, majmuaviy, qo'shimcha) orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda "sof" texnika bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika turidagi trenirovkalarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshiga;
- ularning tayyorgarlik darajasiga;
- trenirovka davriga;
- haftadagi trenirovkalar soniga;
- trenirovkalar sharoitlariga (masalan, to'plar soniga).

Trenirovka mashg'ulotlarining soni xaftasiga uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga ega bo'lgan jamoalarda, trenirovka davridan qat'iy nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka "sof" texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak. O'smir va

o'spirinlik yoshidagi futbolchilar, gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazaridan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega.

Bu yoshda o'yin texnikasining asoslari hosil qilinadi. Keyin esa, trener, o'yinchilar egallangan malakalarni kengaytirib boradi xolos.

Haftadagi trenirovkalar soni uchta va undan ortiq bo'lgan jamoalarda texnikaga o'rgatish hamda uni mustahkamlash asosan majmuaviy mashg'ulotlar doirasida o'tkazilishi zarur.

Trenirovka materialini tanlash va taqsimlash trenirovka bir-biriga mantiqan bog'liq bo'lgan uchta qismdan iborat. Bu bog'liqlik fiziologik va pedagogik zaruriyatni belgilab beradi. Trenirovkaning alohida qismlari quyidagilardan iborat: a) tayyorgarlik qismi (umumiy va maxsus qizib olish mashqlari); b) asosiy qism; v) yakuniy qism.

Trenirovkaning alohida qismlarga bo'linishi trener uchun ishni rejalashtirishga yordam beradi. Bu qismlarning materialini bir qator omillar, ya'ni mashg'ulotlar dasturi va trenirovka rejasining maqsadga yo'naltirilganligi, trenirovka davrlari, o'yinchilar yoshi hamda ularning fiziologik xususiyatlari, o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar joyi, sport jihozlari va asbob-anjomlari, shuningdek iqlimiy sharoitlarni belgilab beradi.

Texnika bo'yicha trenirovka materialining tuzilmasi, tanlanishi va taqsimlanishini ham jismoniy, ham pedagogik nuqtai nazardan belgilash lozim.

Quyidagi mashqlar texnika bo'yicha trenirovkalarning materiali bo'lib xizmat qiladi:

1) umumiy va maxsus qizib olish (badan qizdirish) mashqlari;

2) texnika mashqlari:

a) harakatlarni (texnika usullarini) o'rganish;

b) avval tanish bo'lgan harakatlar asosida tarkibiga yangi harakatlarni kiritish orqali hosil qilingan mashqlar;

v) tanish usullarni sayqallash;

g) texnika bo'yicha o'yin mashqlari;

Mashg'ulotlar uchun materialni tanlashda shunga intilish lozimki, tayyorgarlik davrida, qizib olish mashqlari bilan bir qatorda o'yinchilarni yangi texnika usullarini o'rganishga tayyorlab borish kerak. Shuning uchun trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik

qismida o'yinlar, chaqqonlikni rivojlantiruvchi va maqsadga yo'naltirilgan mashqlar qo'llanilishi zarur. Trenirovkaning asosiy qismida materialni shunday taqsimlash lozimki, texnikaning yangi harakatlari va usullarini o'rganish darhol boshlanishi kerak.

Quyida trenirovka materialini tanlash va taqsimlash namunasi keltiriladi.

Texnika bo'yicha trenirovka

Kirish qismi.

1. To'p bilan qizib olish mashqlari mashqlari.

2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus mashqlar, shuningdek yordamchi o'yinlar.

Asosiy qism.

1. Yangi texnika usullarini o'rganish. Mashqlarning turlari:

a) alohida texnika usullari;

b) bir nechta texnika usullarining birikmasi.

2. O'rganilgan texnika usullarini takomillashtirish. Mashqlarning turlari:

a) texnika usullari birikmasi;

b) o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan, futbolchilarning o'yindagi majburiyatlariga mos bo'lgan mashqlar.

3. Ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism.

Bo'shashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Alohida davrlarda texnika bo'yicha trenirovka

Sof tayyorgarlik davrida texnik tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida trenirovka mashg'ulotlarini zalda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan jamoalar juda erta, tayyorgarlik davrining 1-2 haftasidan keyin texnika bo'yicha mashg'ulotlarga kirishishi mumkin.

Shu narsaga intilish kerakki, 6-7 haftalik davrda asos yaratayotgan jamoa, 2-chi va 3-chi haftadan boshlab texnikani o'rganishga o'tishi lozim. Texnika bo'yicha mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ilgari o'tkazilmaydi.

Agar, o'yinchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida texnika bo'yicha mashqlarni bajarishdagi har qanday qiyinchiliklarni yengib

o'ta oladigan darajada bo'lsa, unda texnika mashqlaridan muntazam foydalanish mumkin.

Ushbu davrda o'yinchilarning texnika malakalari darajasini oshirishga katta e'tibor qaratish zarur. Bu davrda o'tkaziladigan trenirovka, bir tomondan, yangi usullarga o'rgatishni ko'zda tutishi, ikkinchi tomondan, avval tanish bo'lgan usullarni chuqur takrorlashni nazarda tutishi lozim.

Texnika usullari – oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berishga o'rgatishni dastlabki o'rgatish davrida imkoni boricha soddalashtirilgan shaklda, texnika bo'yicha mashqlar ko'rinishida amalga oshirish kerak. Bu paytda, turli-tuman mashqlarni qo'llashda me'yordan oshmaslik lozim.

O'yinchilarni o'zini o'zi nazorat qilishlari va yo'l qo'ygan xatolarini tuzatib borishlariga erishish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda materialni bajarish qay darajada oldinga siljiyotganligiga qarab, to'p bilan bajariladigan trenirovkalar ham ko'payib boradi; oddiy texnika mashqlarini qo'llashdan murakkabiga asta-sekin o'tib boriladi. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnika bo'yicha mashqlarni ko'paytirish (butun trenirovka materialining 70-80% ga) zarur. Bunda, albatta, mashqlarning bajarilish sifati ham o'zgaradi, ya'ni, bir tomondan, turli xildagi usullar kiritiladi, ikkinchi tomondan, mashqlar tez harakatlar bilan o'yinga o'xshash sharoitlarda bajariladi.

O'yinchilarning sport formasini saqlashi davrida trenirovka ishining xususiyati, tayyorgarlik davriga nisbatan umuman boshqach bo'ladi.

Bu davrda mashg'ulotlarning maqsadi yangi usullarni o'rganishdan iborat emas. Tayyorgarlik davrida qo'llanilgan alohida usullar yoki majmuaviy bajariladigan usullar o'rniga bu davrda texnika usullarini o'yinga o'xshash sharoitlarda, o'yindagi vazifalarni hisobga olgan holda mustahkamlash zarur. Demak, texnikani mustahkamlashda matchlar paytida taxminan yuzaga keladigan sharoitlarni yaratish zarur. Trenirovka o'yini, aynan shunday holda, eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi. Lekin bu yetarli emas. O'yin vaziyatlarida bo'ladiganga o'xshash alohida texnika usullarini (tez harakatlanish, turli xil kombinatsiyalar bilan, raqib ishtirokida)

bajarish kerak. Texnika bo'yicha mashqlarni tanlashda o'yinchining vazifasi (himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi) e'tiborga olinadi.

Yosh futbolchilar sport formasini saqlashlari davrida jismoniy mashqlarni, albatta jadal yuklama bilan bajarishlari lozim. Hujumchilar (bir necha bor) to'pni tez olib yurib, uni oshiradilar; himoyachilar va yarim himoyachilar uchun xam xuddi shunga o'xshash shartlar ko'zda tutiladi.

Majmuaviy mashg'ulotlardagi texnik tayyorgarlik. Futbol jamoalarining hamma turdagi mashg'ulotlari orasida majmuaviy trenirovka ko'proq qo'llaniladi. Uning asosida texnika, taktika va atletik mashqlar bir xil darajada qo'llaniladi. Ushbu trenirovkalarning fiziologik afzalligi shundan iboratki, mashqlarning turli xilda bo'lishi, boshqacha aytganda, har xil qo'zg'atuvchilar asab tizimining uzoq davr mobaynida chidamli bo'lishini ta'minlaydi. Yaxshi rejalashtirilgan va amalga oshirilgan majmuaviy trenirovka loqaydlikdan, ortiqcha mashqlanishdan saqlaydi. O'ziga xos o'yin yuklamalari, doimiy o'zgarib turadigan sur'at va almashinib turadigan o'yin vaziyatlari trenerdan trenirovkalarda o'yinga o'xshash vaziyatlarni yuzaga keltirishni talab qiladi. Bunday intilish bajariladigan mashqlardagi singari yuklama o'lchamlari va shakllarida ham aks ettirilishi lozim.

Majmuaviy mashg'ulotlarning amaliy materiali. Amaliy materialni tanlash mashg'ulot rejasi asosida bajariladi. Materialni tanlashda shuni tekshirib borish kerakki, majmuaviy trenirovkalar o'ziga xos, qandaydir ma'lum bir vazifaga bo'sindirilgan bo'lishi lozim.

Malakalarni shakllantirish va qobiliyatlarni takomillashtirish hamda o'yinchilarning sport formasini saqlash davrida, ayniqsa, yoshlar trenirovkasida alohida e'tibor qaratilishini taqozo etadi. Qobiliyatlar va malakalarning hammasini birdaniga bitta mashg'ulotda rivojlantirishga urinadigan trener katta xatolikka yo'l qo'ygan bo'ladi. Buning oqibatida texnika, taktika va jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligi pasayadi.

Bo'sh tayyorlangan o'yinchilar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarida asosiy e'tiborni (ayniqsa texnikaga o'rgatish paytida) o'rganilayotgan materialga qaratish lozim. Juda bo'lmaganda, mashg'ulotlarning asosiy qismida yoki texnika va

atletik mashqlar, yoki texnika va taktika, yoki taktika va atletika mashqlarini qo'llash mumkin.

Trenirovka materialini tuzishda ikkita yo'ldan borish mumkin: yoki alohida malaka va qobiliyatlarni takomillashtiruvchi bir-birini o'zaro to'ldiradigan mashqlarni ketma-ket, navbatma-navbat qo'llaniladi, yoki kombinatsiyalashgan, bir-biriga yaqin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Kombinatsiyalashgan mashqlar keng tarqalgan bo'lib, ular bir vaqtning o'zida juda ko'p zarur sifatlarni rivojlantradi.

Trenirovka mashg'ulotlarida majmuaviy mashqlardan ehtiyotlik bilan foydalanish zarur. Texnika yoki taktika bo'yicha yangi material o'rganilayotgan paytda mashg'ulotning maqsadi texnika harakatini yoki taktika harakatini o'rganish hisoblanadi. Agar, bu vazifa boshqasi, masalan, kuch yoki chidamlilikni takomillashtirish vazifasi bilan birlashtirilsa, biz o'rgatish maqsadiga erisha olmaymiz. Aynan shuning uchun majmuaviy mashqlar avval faqat yaxshi tanish bo'lgan elementlardan tashkil qilinishi lozim.

Agar, trenirovka mashg'uloti dasturiga yangi, kam tanish bo'lgan material kiritilsa, majmuaviy trenirovkaga (mashqlarni ketma-ket va navbatma-navbat bajarish bilan) asoslanish zarur.

Majmuaviy mashg'ulotlarning tuzilishi. Majmuaviy trenirovkaning tuzilishi amaliy material xususiyati sababli bitta rejali (bir xil tipdagi) mashg'ulotlardan murakkabroqdir. Bir xil tipdagi trenirovka mashg'ulotlarida faqat bitta asosiy vazifani hal etish zurur. Masalan, texnikani sayqallash yoki taktik shaklni o'rganish.

Shundan kelib chiqib, trenirovkaning ham kirish, ham yakuniy qismlari uchun mashqlar tuziladi. Shu sababli, texnika yoki taktika bo'yicha trenirovkalarda qizib olishni faqat maxsus mashqlar yordamida bajarish mumkin (biroq bu, birinchi navbatda trenirovkalar soni ko'p bo'lgan jamoalar uchun taalluqlidir).

Turli xil malaka va qobiliyatlarni takomillashtiruvchi mashqlar majmuaviy mashg'ulotning asosiy qismi dasturida qanday ketma-ketlikda kelishi lozim? Yuqorida aytganimizdek, trenirovkada ikkitadan ortiq asosiy maqsad qo'yib bo'lmaydi.

Bundan tashqari, majmuaviy mashg'ulotning xususiyati shundan iboratki, mashqlar yoki navbatma-navbat ketma-ket, yoki

almashinib, majmuaviy holda keladi. Ikkalasi ham amalda qo'llaniladi.

Majmuaviy trenirovka tuzilmasiga turli xildagi amaliy materialni joylashtirishning bir nechta namunalarini keltiramiz.

Quyidagi mashqlar majmuaviy trenirovkalarning amaliy materiali bo'lib hisoblanadi:

1) umumiy va maxsus qizib olish mashqlari;

2) texnika mashqlari:

a) yangi usullarni o'rganish;

b) avval tanish bo'lgan usullardan yangi birikmalar hosil qilingan mashqlar;

v) trenirovkada avval tanish bo'lgan usullarni sayqallash;

3) taktika mashqlari:

a) yangi individual va jamoali taktik yechimlar;

b) avval tanish bo'lgan usullarni mustahkamlash;

4) kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi atletik mashqlar;

5) kombinatsiyalashgan mashqlar.

Ayrim majmuaviy trenirovkalar uchun amaliy materialni tuzishda shunga e'tibor berish lozimki, ularda ko'p miqdorda yangi material bo'lmasligi kerak, chunki bu, o'yinchilar asab tizimining zo'riqishiga olib keladi. Amaliy materialni joylashtirish namunisini ko'rib chiqamiz.

A. Majmuaviy trenirovka (texnika va taktika bo'yicha)

Kirish qismi:

1) to'p bilan maxsus qizib olish mashqlari va o'yinlar;

2) chaqqonlikka yo'naltirilgan umumiy va maxsus mashqlar hamda o'yinlar;

Asosiy qism:

1) yangi texnika usullariga o'rgatish;

2) yangi taktika harakatlariga o'rgatish;

3) tanish texnika va taktika harakatlarini bajarish;

4) kombinatsiyalashgan (texnik, taktik) mashqlar;

5) soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha ikki tomonlama o'yin.

Yakuniy qism:

1) bo'shashish uchun o'yinlar.

B. Majmuaviy trenirovka (texnika va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha).

Kirish qismi:

1) umumiy xususiyatga ega qizib olish mashqlari;

2) maxsus qizib olish mashqlari;

3) oldingi ikkita qizib olish mashqlarini birlashtirish;

4) chaqqonlik va egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar.

Asosiy qism:

1) yangi texnika usullarini o'rganish;

2) tezlikka yo'naltirilgan mashqlar;

3) tanish texnika usullarini sayqallash;

4) chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar va ikki tomonlama o'yin;

5) kuch mashqlari (juftlik mashqlari yoki kuchni takomillashtiruvchi o'yinlar).

Yakuniy qism:

- bo'shashtirishga yo'naltirilgan va nafas olish mashqlari; tinchlantiruvchi o'yinlar, musobaqalar.

V. Majmuaviy trenirovka (texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha)

Kirish qismi:

1) umumiy va maxsus qizib olish mashqlarini birlashtirish.

Asosiy qism:

1) to'psiz va to'p bilan tezkorlikka yo'naltirilgan mashqlar;

2) tanish harakatlar asosida yangi birikmalarda yaratilgan murakkab texnika mashqlari;

3) majmuaviy (texnik, taktik) mashqlar;

4) chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar;

5) taktik o'yin (masalan, to'rt tomonlama o'yin).

Yakuniy qism:

- bo'shashtirishga yo'naltirilgan va nafas olish mashqlari.

Majmuaviy trenirovkada texnikaga o'rgatish

Bolalar va o'smirlar jamoalarida yillik siklning hamma davrlarida texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berilishi lozim.

Demak, asosiy davrning trenirovka mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikka doimiy ravishda e'tibor berish zarur.

Texnikaga o'rgatishda ketma-ketlik (izchillik) tamoyiliga qat'iy amal qilish kerak. Eng kichik yoshdagilar ham ma'lum bir darajadagi texnikaga egadirlar. Bunda, ayrim o'yinchilar o'rtasida juda katta farq bo'lishi mumkin.

Garchi birinchi mashg'ulotlarda texnikaga guruh bo'lib o'rgatish muhim ahamiyat kasb etsada, individual tayyorgarlikni nazardan chetda qoldirmaslik kerak bo'ladi.

Yoshlar bilan trenirovka o'tkazishda o'rgatishning bu ikkita shakli, mahalliy sharoitlarni hisobga olgan holda, jamoa bo'lib o'rgatish foydasiga 70:30% nisbatda bo'lishi kerak.

Majmuaviy trenirovkalarda amaliy material, texnika nuqtai nazaridan, to'rtta qismga bo'linishi mumkin:

1. Yangi texnika elementlarini o'rganish. Notanish mashqlar o'zlashtirilgunga qadar, shug'ullanishni yangi boshlagan futbolchilarni o'rgatishda foydalanilgan uslublarni qo'llash zarur. Trenirovka, o'yinchilar soni va futbol maydoni holatidan qat'iy nazar, turli xilda bo'lishi mumkin, ya'ni:

- individual (alohida mashg'ulotlar);
- guruhli (jamoaning bir qismi bilan mashg'ulotlar);
- jamoali (butun jamoa shug'ullanadi).

2. Oddiy va murakkab mashqlarda avval tanish bo'lgan usullardan foydalangan holda trenirovka.

Bunday mashg'ulotlarning eng foydali turlari quyidagilar:

- jamoali mashg'ulot; bunda jamoaning har bir a'zosi bir xil mashqni bajaradi (darvozabon bundan mustasno). Bunday o'rgatish turida, agar o'yinchilar "asosiy texnikani yoddan bilishni" mustahkamlash maqsadida asosiy texnika usullarini bajarsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi;
- guruhli o'rgatish turi (jamoaning bir qismi yoki ma'lum bir ampluadagi o'yinchilar bilan); bunda o'yin (match) sharoitlariga yaqin bo'lgan, hayotiy murakkab texnika mashqlaridan foydalanish yaxshiroq.

3. Texnika mashqlarini majmualar ko'rinishida bajarish. Bunday mashqlar yordamida nafaqat texnika, balki ham taktika, ham jismoniy qobiliyatlar tokomillashtiriladi. Majmuaviy mashqlardan foydalanilganda texnika elementlari yaxshiroq

mustahkamlanadi. Ularni qo'llash paytida o'yinchilarning ampluasini hisobga olish zarur.

4. Ikki tomonlama o'yin paytida texnika elementlarini mashq qilish.

Texnika elementlarini mustahkamlashning eng hayotiy shakli – bu, ikki tomonlama o'yindir. Texnikani egallash uchun o'yinga maxsus usullarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Masalan, ikki yoki uch marta to'pga tegish bilan o'yinash; faqat jarima maydoni chetidan darvozaga zarba yo'llash; faqat bosh bilan gol kiritish va h.k.

Texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlash doimiy vazifa hisoblanadi. Lekin, turli xildagi majmuaviy mashg'ulotlarning amaliy materialida texnika usullari qanday nisbatda bo'lishi zarur? O'rgatish, takomillashtirish qanday, yangi va tanish amaliy materialning nisbati qanday bo'lishi lozim? Bu yerda qat'iy, o'zgarmas qoidalar mavjud emas. Har xolda, asosiy davrda texnika bo'yicha murakkab mashqlar, o'yin vaziyatlariga hamda o'yinchilarning majburiyatlariga mos bo'lgan mashqlar, alohida usullardan ko'ra majmuaviy usullar katta o'rin tutadi. Bunday nisbat birinchisini foydasiga taxminan 80:20% ni tashkil qiladi.

12-mavzu. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik – bu taktikaning uslubiyat asoslari va ularning qo'llanilishi jarayonidir.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari:

- o'yin taktikasini muvaffaqqiyatli egallashni tarbiyalash;
- yakka tartibda, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni boshqarish;
- jamoada taktik tayyorgarlikni o'yinchining ampluasi bilan uyg'unlashtirish;
- bir taktik tizimdan ikkinchisiga, himoyadan xujumga va xujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini oshirish.

O'yinchining taktik tayyorgarligini asosini yakka tartibda, guruh va jamoa bo'lib harakat qilish tashkil etadi.

Futbolchini o'yin vaqtida mo'ljalni mos tanlay olish uslubi taktik fikrlash deyiladi.

Taktik tayyorgarlik bir vaqtda ham nazorat, ham amaliyotni bir-biriga bog'lashi kerak. Taktik tayyorgarlikni o'zlashtirish uchun futbolchi o'z xatti-harakatini nazorat qila olishi kerak.

Idrok, diqqat, tafakkur, xotira kabi ruhiy jarayonlarni juda yaxshi jismoniy, axloqiy-irodaviy, nazariy va, ayniqsa, texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanganligi taktik tayyorgarlik asosini tashkil etadi.

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (orientir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularni texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun, yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtira borib, ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayyorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik g'oyani amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchini taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasini samarali bo'lishini belgilab beradi.

Yosh futbolchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotining har bir bosqichi muayyan yo'nalishga va tegishli o'quv materiallariga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi – o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik, jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobilyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyatining xarakteriga ko'ra, futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash kabi ko'nikmalarini tarbiyalaydi.

Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bunda, shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda

hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining «ochilishi» va «yopilishi» kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

Murabbiy sportchilarda o'yin mohiyatini to'g'ri tushunish hissini tarbiyalash to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, qabul qilingan har bir noto'g'ri qarorni e'tibordan chetda qoldirmasligi, bajarilgan harakatga baho berishi kerak. Shuning uchun, mazkur bosqichdagi har bir mashg'ulot mazmunining asosiy yo'nalishi – o'yinni olib borish tajribasini egallash va uni to'ldirib borishdan iborat.

Sportda dastlabki ixtisoslashuv bosqichi taktik tafakkurni (o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi.

Mashg'ulotlarda quyidagilar e'tiborga olinish kerak:

– nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasini kengaytirish;

– o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, futbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga ustivor o'rin beriladi. Shu maqsadda, futbolchini mustaqil ish olib borishida mavjud bo'lgan barcha shakllardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi shakllardan (adabiyotdagi manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi.

Ularni o'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o'rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e'tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o'yinni olib borishni shug'ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi.

Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi.

Bu malakani rivojlantirish sportda dastlabki ixtisoslashuvning asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o'zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinatsion o'yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jamoada taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi jamoada qanday o'rin egallashiga qarab o'z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O'zini o'zi tahlil qilish qobilyatini, vujudga kelgan o'yin sharoitida to'g'ri yo'l topa bilish, o'yin vaziyatini tavsiflovchi ko'p sonli holatlardan eng muhimini ajratib olish ko'nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan trenirovka sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik bellashuv, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi.

Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ham, albatta, futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatadi.

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

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

b) jamoa futbolchilarini o'yin paytida bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilari harakatlarining uyg'unligi;

v) o'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

"Mayda" omillar ham muhim ahamiyatga ega, ular:

a) o'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'g'risidagi ma'lumotlar;

b) o'yin qoidalarini bilish;

v) jaroxat olish, o'yindan chetlatish va boshqalar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;

g) o'yinchilarni almashtirilishi;

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

ye) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat kabilardir.

Taktik tayyorgarlik vazifalari. Taktik tayyorgarlik vazifalarini quyidagilar bo'yicha ham aniqlanish mumkin.

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

Misol. O'smirlar jamoasida ba'zi o'yinchilar va butun jamoaning ish qobiliyati uzoq vaqt mobaynida nostabil o'zgarib turgan bo'lsa, futbolchilarni o'yindagi kayfiyati juda yaxshi bo'ladi, jamoa o'yin rejasiga muvofiq o'ynaydi, lekin o'yinchilar charchagan zahoti, xatolar ustiga xatolar yuzaga keladi, kayfiyat yo'qoladi va o'yin betartib, tarqoq holda kechadi hamda o'yin rejasi barbod bo'ladi.

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

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

bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi.

Aynan shu yerda, o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

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

Taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan vazifalar quyidagilar:

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

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

3) o'yin tizimlariga o'rgatish, ularni yod olish;

4) matchga tayyorlanish.

Texnika malakalarining rivojlanishi va ularni taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Futbolchilarning texnika malakalarini rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan ma'lumki, yosh futbolchilarni texnika usullariga o'rgatish natijalari bir xil emas. Tafovut, texnika usullarini o'yinchilar tomonidan qay tarzda egallanishi va qo'llanilishida namoyon bo'ladi.

Shu narsa aniqlanganki, kuchsiz zarbaga ega bo'lgan o'yinchilar to'pni qabul qilib olish, uni olib yurish va aldashlarda yuqori texnikani namoyish qiladilar, kuchli zarbaga ega bo'lgan futbolchilar esa, ko'pincha bu usullarni yomon bajaradilar. Turli xildagi aldamchi harakatlarni yaxshi o'zlashtirgan o'yinchilarni to'pni olib qo'yishdagi tajribasizligi amalda kuzatilgan.

Yoshlik davrida shakllangan yomon odatlar va yomon texnika kelgusida o'yinchilarda to'g'ri malakalarni hosil bo'lishiga halaqit qiladi. Shu tarzda, texnik bilimlari har xil bo'lgan futbolchilar shakllanadi. Ular, faqat o'zlari yaxshi bajara oladigan usullarnigina ishtiyoq bilan amalda qo'llaydilar. Buning hammasi ularning faoliyat doirasini kichraytiradi, jamoaning taktik imkoniyatlarini cheklaydi va uning natijalarini pasaytiradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda bugungi futbolning xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Bu xususiyatlar quyidagilardan iborat?

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

2. Oxirgi yillarda futbolda kuchli yakkama-yakka olishuv diapazoni ancha kengaydi. Shuning uchun o'yinchi, texnika usullarini shiddatli va kuchli kurash olib borish vaziyatida bajaradi.

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

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

Misol. Jamoada 14 yoshli o'yinchi himoyachi bo'lganligi sababli, uni asosan bosh bilan o'ynash, zarba berish va to'pni olib qo'yishga o'rgatishgan. Ikki yildan so'ng tezkorligi va manyovr qilishni bilganligi sababli, uni hujumchi sifatida qo'llashmoqchi, lekin to'pni mohirlik bilan egallay olmasligi va, ayniqsa, unda aldamchi xarakatlarni bajarish malakasining yo'qligi bunga to'sqinlik qiladi.

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

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

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishi va ularni taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Futbolchilarning turli xil qobiliyatlarini shunday darajada asta-sekin rivojlantirish lozimki, u, keyinchalik ish qobiliyatini yuqori darajada rivojlanishini

ta'minlashi zarur. Ko'p yillik tajribadan ma'lumki, kuchli mushaklarga ega bo'lgan bolalar, odatda, tezkor, sakrovchan bo'ladilar, lekin jismoniy ishchanlik qobiliyati ularda yetarli darajada bo'lmaydi, harakatlari qo'pol, chaqqonligi cheklangan bo'ladi.

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

Hozirgi paytda, bolalarni futbol to'garaklariga (seksiyalariga) saralashda to'pni egallash ko'nikmasi hamda o'yindagi chaqqonlikka asosiy e'tibor qaratiladi.

Ba'zi mutaxassislarning fikricha, agar, bolalarda texnik tayyorgarlik yaxshi bo'lsa, bo'sh jismoniy qobiliyatlar faqat e'tiborga olib qo'yiladi; ularning fikricha, hatto yaxshi jismoniy qobiliyatlar ham yomon texnikaning o'rnini qoplay olmaydi. Ko'p hollarda bunday bolalarni to'garaklarga qabul qilmaydilar, bunday yondashuv noto'g'ridir.

Hozirgi kunda o'yin maydonlarining yo'qligi tufayli iqtidorli bolalar kamayib bormoqda. Bizningcha, jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rtadan yuqori bo'lgan bolalarni saralab olish zarur. Ular tegishli darajada o'rgatishdan so'ng yaxshi texnikaga ega bo'lishlari mumkin. O'sib borayotgan jismoniy nagruzka yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyatiga muhim darajada tuzatishlarni kiritishni taqozo etadi.

O'yin taktikasi bo'yicha bir qator eslatmalar:

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

b) har doim shuni nazarda tutish lozimki, bolalarning jismoniy qobiliyatlarini turli xil uslublar yordamida jismoniy sifatlarga aylantirish mumkin va shart. Yaxshi rivojlangan, kuchli mushaklarga ega bo'lgan bolalarda, birinchi navbatda harakatchanlik, chaqqonlikni shakllantirish, jismonan kuchsiz bolalarda esa, asosan, mushak kuchini asta-sekin oshirib borish zarur;

v) alohida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yaroqli bo'lgan vositalarni bilish juda muhimdir.

Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus qobiliyatlari darajasi butun jamoaning ish qobiliyatini, uning taktik imkoniyatlarini aniqlab berishi mumkin.

Aqliy (intellektual) qobiliyatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Aqliy sifatlarni rivojlantirish deganda, nafaqat yosh o'yinchilarning ma'lumotini oshirish, balki bu bilim zahirasini o'yinda ro'yobga chiqara olish malakasi tushuniladi. Bunda quyidagilarga e'tibor qaratilishi lozim?

1. Futbol o'yini qoidalarini o'rganish. Futbolchilar uchun tabiiyki, birinchi navbatda, o'yin maydoni va o'yinchilar to'g'risidagi qoidalar muhim hisoblanadi. Lekin qoidalarni intizomga oid qismining asosiy holatlari bilan tanishish ham ular uchun katta ahamiyatga ega.

2. Qoidalarning har xil tomonlarini trenirovka o'yinlari, shuningdek musobaqalar jarayonida o'rganish va egallash.

3. Futboldagi muhim omillarning (texnika, taktik, jismoniy) ahamiyatini anglab yetish: malakalar va qobiliyatlarning paydo bo'lishi, trenirovka mashg'ulotlarining zaruriyligi va maqsadlari, jamoa hamda alohida o'yinchilarning o'rni to'g'risidagi suhbatlar.

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

Emotsional sifatlarning rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Ma'lumki, har bir bolaning o'zini individual xarakteri bo'lib, u, o'sib ulg'aygan sari rivojlanib boradi va odatga aylanadi. Bolalik chog'ida ijobiy emotsional sifatlarni (futbolga oid) rivojlantirish yoki o'yin uchun salbiy emotsional sifatlarni bartaraf etish mumkin.

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

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

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

Texnika malakalari, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik aytib o'tilganlarga nisbatan turli-tumandir. Ta'kidlash joizki, turli xildagi taktika rejasi yoki taktik fikrlar hamda shu bilan bog'liq bo'lgan rejali o'rgatish, kelgusida faqat boshqa o'yin omillari tegishli darajada rivojlangan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin.

O'yindagi chaqqonlik malakalarining rivojlanishi va ularning taktik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Futbolchilarning taktik tayyorgarligida o'yin omillarini o'zaro ta'sirini hisobga olish juda muhimdir. Gap o'yindagi chaqqonlikning rivojlanishi hamda taktik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik to'g'risida ketganda ham u hisobga olinadi. O'yindagi chaqqonlik deganda, mavjud bo'lgan taktik tayyorgarlik, jismoniy-aqliy-emotsional sifatlar, ya'ni shularning barchasini o'yinda qo'llay bilish nazarda tutiladi.

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

Trenerlar yosh futbolchilarni o'rgatishda, ularda faqat tanlangan o'yin tizimining ba'zi taktika vazifalarini hal eta oladigan qobiliyatlarni rivojlantirish bilan qoniqishlari kerak emas. Har tomonlama chaqqon futbolchilarni tarbiyalash zarur. Ular,

murakkab sharoitlarga tushib qolganlarida o'zlarini erkin his qila bilishlari lozim.

Aytish mumkinki, o'yindagi chaqqonlik murakkab malaka hisoblanadi. Uning shakllanishida barcha o'yin vaziyatlari bilan bog'liq bo'lgan bir nechta omillar ma'lum bir ahamiyatga ega. O'yindagi chaqqonlik darajasiga qarab yosh futbolchilarga birinchi bahoni berish mumkin. Bu daraja, kelgusidagi o'rgatishda hal qiluvchi bo'lishi mumkin.

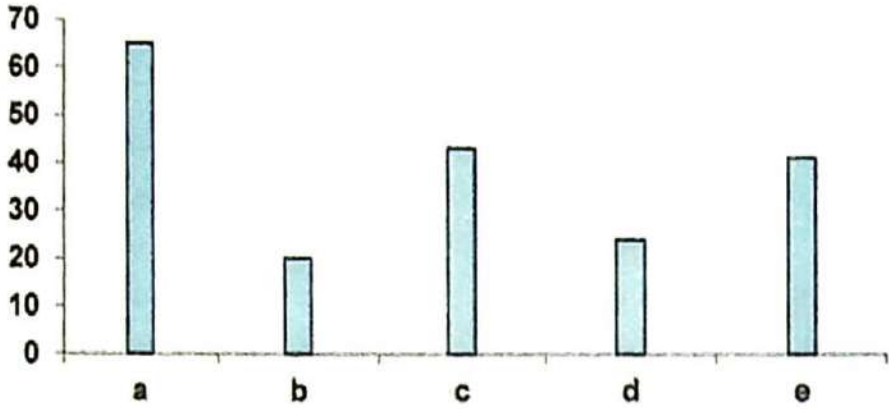
O'yindagi chaqqonlik darajasi oshib borishi bilan futbolchi turli xildagi taktika vazifalarini hal qilishga qodir bo'lib boradi. O'rgatish jarayonida o'yinchining taktikaga oid bilim doirasini kengayishi va o'yin tajribasini hosil bo'lishi, uning tayyorgarlik darajasiga ta'sir ko'rsatadi, o'yinda individual harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi, tashabbuskor bo'lishiga yordam beradi.

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

Tushuntirish maqsadida quyidagi ikkita diagramma materialini keltiramiz. Bu diagrammalar o'yindagi chaqkonlik va uni tashkil qiluvchi omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniq tasavvur qilishga yordam beradi. Ikkala diagrammada, bir xil ampluada ishtirok etuvchi bir necha nafar 15 yoshli futbolchilarni o'yindagi chaqqonlik darajasi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Birinchi diagrammada (12.1-rasm) ko'rsatilgan o'yinchi yaxshi texnikaga, o'yinni o'rtacha tushunish xususiyatiga va taktikaga oid bilimlarga ega bo'lib, uning jismoniy qobiliyatlari, emotsional sifatlari o'rtadan yuqori. Bundan kelib chiqadiki, uni o'yindagi fikrlash darajasi o'rtadan yuqori, vaqti kelganda esa, tez qaror qabul qilishga qodir.

Lekin, u kuchli, qat'iyatli raqibga to'qnash kelishni yoqtirmaydi, ko'pincha mag'lubiyatga uchraydi; bu hol, uning kayfiyatini tushirib yuboradi, buning ustiga u, juda hayajonga beriluvchandir. Buning hammasi shunga olib keladiki, uning o'yindagi chaqqonligi o'rtacha darajada turadi.

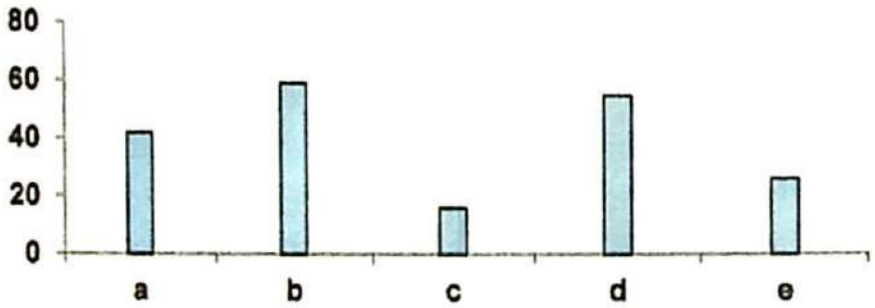
O'yinchining chaqqonlik darajasi



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

Ikkinchi diagrammada tekshirilgan o'yinchi (12.2-rasm) taktikaga oid bilimlarga , o'rtacha texnikaga ega va o'yinni bo'shroq tushunadi, lekin uning jismoniy qobiliyatlari hamda emotsional sifatlari o'rtadan yuqori. Bu o'yinchida maydonni ko'ra bilish va to'g'ri joy tanlash qobiliyati yaxshi emas, o'zining kamchiliklari tufayli o'yinda ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadi, lekin u, charchamasdan kurashishi mumkin. Na o'zining xatosi, na jamoaning xatolari hamda natijani past darajada bo'lishi uning kayfiyatini buzmaydi. Uni o'yindagi chaqqonligi, oldingi o'yinchi bilan taqqoslaganda, bir tekis, lekin o'rtadan yuqori emas.

O'yinchining chaqqonlik darajasi



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

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, birinchi holda jismoniy sifatlarni takomillashtirish va salbiy emotsiyalarni bartaraf etishga, ikkinchi holda esa, texnika malakalarini takomillashtirish, o'yinni tushunish hamda taktikaga oid bilimni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

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

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

13-mavzu. Turli amplua futbolchilarining o'yin taktikasi

Texnik usullarni muvaffaqiyatli bajarilishi, ko'p jihatdan, darvozabonni harakat qilishga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonni dastlabki holatni to'g'ri tanlashi, uni harakatga tayyor ekanligi omillaridan biridir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatiladi. Kaftlar old tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatni to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi qo'lini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

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

1. Pozitsiya tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni

ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda, hujum qilayotgan jamoani to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotdan darvoza chizig'iga kirib kelsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlashadi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa, hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi, pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib, to'pni ushlab olish qulayroq bo'lgan tomonda darvozaning kattaroq qismini ochiq qoldiradi. Bu hol, darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy sur'atda trenirovka qilishni, har bir match davomida har qanday holatga tayyor bo'lishni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib

o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

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

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

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

Darvozabon quyidagi holatlarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

–darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

–darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib o'yinchilarning joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

– raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi holatlarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

– to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

– himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki «neytral to'p» uchun kurashib turgan bo'lsa;

– jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozitsiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

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

Darvozabonning hujumdagi harakatlari:

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

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish:

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil usuli bor:

1. Darvozabonni to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinatsiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa, to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

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

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

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

Javob hujumini uyushtirish.

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

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

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

– darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejasi;

– o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

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

– o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish:

Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u, to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham amalga oshirishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi, ko'p jihatdan, darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki

erkin to'p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;

b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;

v) yuksak mahorat bilan «o'yinni o'qiy olish», ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

Ko'pgina futbol murabbiylari, ximoya chizig'ida o'ynagan futbolchilar raqib jamoasi tomonidan tez qarshi xujumga o'tilganda himoyalanish katta qiyinchilikni yuzaga keltirishni ta'kidlashadi. Ularning fikricha, bunday vaziyatlarda himoyachilar quyidagicha taktik o'yin ko'rsatishlari lozim.

1. Raqib futbolchining birinchi to'p uzatishni qay tomonga berilishini faximlay olish va bu to'p uzatishga to'sqinlik qilish;
2. Raqibni xato qilishga, to'pni o'z jarima maydoniga uzatishga majbur etish;
3. O'z jamoasining xujumidan so'ng tezlik bilan himoyaga qaytish, raqib xujumchilarini ko'zdan qochirmaslik.

P.Kazakov (1991) tez qarshi xujumga nisbatan himoyada xarakatlanishni quyidagicha izohlaydi.

Himoyachilarni raqib tomonidan amalga oshiriladigan tezkor xujumiga qarshi o'yinlari ko'p holatlarda qiyin kechadi. Shuning uchun, jamoaning yarim himoya futbolchilari ham himoyada yordam berishlari kerak. O'yin jarayonida xujum uyushtirayotgan ikki xujumchi, ikki himoyachiga qarshi samarali xarakatlana olishda va darvozaga to'p kiritishda qiyin vaziyatga tushmaydi. Himoyachilarning ko'p bo'lishi bunday holatni yuzaga keltirmaydi.

Butun bir jamoani himoyada o'yin ko'rsatishi raqib jamoalarga qiyinchilik tug'diradi. Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar xujumini bir yoqlik qiladigan, neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Maydon markazida o'ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Markazda o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z xoliga quymaslik va uni taqib etishni,

qachon sheriklaridan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iboratdir.

Himoyalanayotgan jamoa harakatlarining hammasi xujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirganligi jamoaga xujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi. Himoyachilarni qoidani buzmasdan raqibdan to'pni olib qo'yishi katta mahoratni talab yetadi.

14-mavzu. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda, mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlarining umumiy darajasini oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da, ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir.

Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa, ertalabki mashg'ulot tarkibiga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati jadalligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuqori jadalligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, oldinga tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi.

Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka bellashuv sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish, futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan holda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun, futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi, ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu, ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarilishi xarakteri va tuzilishiga ko'ra, u yoki bu texnik usul, yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usullari qo'llaniladi.

Yillik trenirovka siklida, avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilmoqda. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Aynan shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash trenirovka jarayonining bir qismi hisoblanadi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Kuchni tarbiyalash

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

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

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u, bu kuchdan ma'lum bir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «dinamik kuch"dir.

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va asab-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozisiyadan turib, futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chiqamiz.

Barcha mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan majmualardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p sonli tolalardan tarkib topgan. Har bir tola asab o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, u, harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar bir butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar bir butun holda qisqarmay, balki bir nechta harakat birligi hisobiga qisqara olishi, harakatlarni koordinatsiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinatsiyasini futbolchi qanchalik tabaqalashtirgan holda olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

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

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga singari asboblar yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinatsiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u, ba'zi salbiy oqibatlarga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning shaxsiy vazni ortib ketadi, bu esa, yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsiyasi yomonlashadi. Og'ir snaryadlar bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshilik ko'rsatadi. Shu tufayli, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashishi» ro'y beradi, ikkinchi tomondan esa, uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atuvchiga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik tabaqalashtirish qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik.

Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga «chapga soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish» texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin, unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bunda texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan.

Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan u, spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun, kuch tayyorgarligi vositalarini tanlashda, bajariladigan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar, mashqlar «tezkor» va «sust» harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh asab tolalari faolligiga ta'sir etishi, oqibatda esa, kuch potensiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni, oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi.

Bu, aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, sonning orqa yuzasidagi mushak (mushak-antogonist) lar sonning oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga «uzatib» yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pni tepish oldidangina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi

to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin.

Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari – o'rin bo'shatish-yengib o'tish xarakteridagi kombinatsiyalangan dinamik ishlardir.

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

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda sportchi 70-110 sm balandlikdan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus «portlovchi» kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

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

Biroq, trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda, sakrash balandligini asta-sekin oshirib borishni unutmaslik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks xolda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar, dinamik kuchni trenirovkasi o'rin bo'shatish-yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarni musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi.

Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va biokimyoviy adaptatsiya ham ta'minlanadi.

Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda, juda qisqa vaqt ichida kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishining tezligi, uni majmuaviy namoyon qilinishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa, maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, u, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu, nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta olish demakdir.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qaerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi.

Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazini iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarni bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

1) oddiy vaziyatda start tezligi;
2) murakkab vaziyatda start tezligi;
3) start olish tezligi;

4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;

5) siltanish-tormozlanish harakatlari tezligi;

6) texnik usullarni bajarish tezligi;

7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularni har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan barcha shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu, tezlikni har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi. Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) jarima to'pini 11 metrdan turib tepish, bunda, futbolchilar jarima maydonidan chetda turib, to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilari to'pni egallab olish, boshqalari esa, o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tilgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda, hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan vaqtdan, ya'ni to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi lahzaigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish lahzasidan to o'yinchini joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi, ayniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. «Start» kuchi – bu, mushaklarni zo'riqishini boshlang'ich lahzasida kuchlanishni tez rivojlanishi qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari:

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish.

3. Mukka tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga keskin tashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga keskin tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri holatda 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).

9. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).

10. «Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib, tezlik bilan oyoqlarni almashtirish va dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

Murakkab vaziyatda start tezligi. Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin, harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variantlar ichidan muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari, bunday holatda sportchilarni start uchun 0,7 dan to 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, «start» kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (HQOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar, doimo HQOR 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, HQOR da asosiy narsa katta tezlik bilan harakatlanayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. U, laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgan sari yaxshilanib boraveradi.

Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u, vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pnigina ushlab qolishi mumkin.

Biroq, amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa, tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigini qaerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yig'ilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar, futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan «shaytoncha» ni (nurni) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasini parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgan kishi burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur qilinadigan chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennisi o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo, bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish-tormozlanish harakatlari tezligi. Futbolchilarning o'yin harakatlarini natijasi, ko'pincha o'yinchini ergashgan "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachini esa, hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligi kerak.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buni shunchalik muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin. Bundan tashqari, startdagi jadallik qadamning ildamligi va uzunligiga, shuningdek, yerdan depsinish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq.

Yugurishdan oldingi depsinish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun, "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi dastlabki tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik zahirasiga ega bo'ladilar. Ayni paytda, futbolchilarni 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi yaxshi bo'ladi. Ammo, ular uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa, ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal, ya'ni «yuksak» tezlikka erishishlari zarur.

Shu tufayli, futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib kelib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahalidagi chidamlilikni oshirish uchun kerak. Biroq, futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak.

O'yin jarayonida, u, keskin to'xtay olishi va har qanday burchak ostida burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlardan ma'lumki, futbolchilar 15 metrni joyidan turib (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniyada bosib o'tishga, shu masofani ilon izi shaklida – 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib – 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatlidir.

Xususan, bu, gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bo'lib, ushbu harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turishi rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik «keskin» bo'lsa, u, vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda «otib yuborish» uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak.

Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi. Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi faqatgina uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Zamonaviy futbolning asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilish, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda, ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa, manzara birdaniga o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olish uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishni qaysi yo'nalishda

bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yin vaqtidagi aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

Epchillikni tarbiyalash.

Epchillik – bu, murakkab majmuaviy sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A.Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uni aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to javob harakati boshlangangacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi, avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurgandan keyin to'psiz amalga oshirilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi.

Agar, bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli maydon, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda, o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun futbolchining epchillik sifatlarini rivojlanganligi qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir.

Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchini o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatini rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlarini takomillashtirishda futbolchi rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida «ekstrapolyatsiya», ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish, bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda, bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Budan, malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirish va takomillashtirishning hojati yo'q, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikka o'rgatish qiyin, chunki u, har kimning o'ziga xos sifatdir. Futbolchini trenirovka paytida to'pni oyoq, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin vaqtida esa, uni eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolga tushib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida «orttirgan» malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlashtirish imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda, analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas.

Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, ular yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish

uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teng ta'sir etsin.

Futbolchilarning tezkorlik, kuch va epchillik sifatlarini oshirishga xos umumiy xususiyatlar.

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchining kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb, kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak.

Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklarning harakatini aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm qaytadan batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlarni bajarish oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda amalga oshiriladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni shakllantirish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni, sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlar xuddi ana shulardir.

Bu, o'ziga xos uchta ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni mashg'ulotpaytida bir vaqtning o'zida majmuaviy tarzda takomillashtiradi.

Chidamlilikni tarbiyalash. Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinni boshidan oxirigacha o'z faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Toliqishning ushbu to'rttala toifasi futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, ularning ichida jismoniy toliqishni salmog'i katta.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyatining tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt va maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar, o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda, futboldagi chidamlilik masalasini juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda, ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, yugurishlar, ya'ni 800-2000 metrga tez yurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoadagi ampluasiga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda, shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib, 7-15-24 m uzunlikka yuguradilar. Shu orada, ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu, aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar, futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ancha kuch-quvvat sarflanadi. Biroq, o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun, u, o'ziga muvofiq bo'lgan tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalashda, buni, albatta hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishni bajarilayotgan harakat shakli va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda, nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni «barqaror iroda sifatlarini» talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, shu bilan birga, jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabiga ko'ra takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo harorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishni qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi "portlovchi" qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda kislorod «qarzi» to'ldiriladi.

Maxsus funksionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. Ular, o'z emotsionalligi jihatidan o'yinga ancha mos tushadi. Biroq, o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor:

a) ishlash vaqti;

b) ishning murakkabligi;

v) dam olish vaqti;

g) dam olishning xarakteri;

d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu, uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning intervalli uslubi. Futbolchini o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur.

Buning uchun YuQCh (yurak qisqarishi chastotasi) va SX (sistolik xajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga yetmog'i lozim. Agar, optimal YuQCh minutiga 180-190 zarbagacha bo'lsa, bu ko'pincha SXga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SXni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi.

Bunda, SXning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YuQCh pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladi, bu kislorodni ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi *intervalli* uslub deb nomlanadi. Yuklama shu uslub bo'yicha bajarilganda YuQCh minutiga 180-200 zarba bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140

zarbadan oshmasligi kerak. Dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

14.1-jadval

Intervalli uslubning variantlari

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	1-variant. Intervalli sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2-variant. Yurak faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
Ishning davo-miyligi	3-15 sek.	30-90 sek.	5-15 daqiqa
Tezlik	Maksimaldan 100%	100%	100%
Dam olish vaqti	10-30 sek.	Dam olish vaqti ish vaqti bilan teng	1-urinishdan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 min, 3-dan so'ng 3 min.
Dam olishning xarakteri	4) yurish	yurish	yurish
Takrorlash soni	5) 5 ta takror-lashdan iborat seriya, 3-5 min	10 martagacha takrorlash. Agar, seriyali bajarilsa, har seriyada 5 marta takrorlash.	3-4 marta takrorlash
Dam olish vaqti	Seriyalar orasida – 2-4 min	Seriyalar orasida – 3-5 min	

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbolchilarni ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi (14.1-jadval).

Intervalli uslubdagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib kolmasligi lozimki, bunda, epchillikni tarbiyalash

texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha amalga oshirilishi lozim.

15-mavzu. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, rivojlantirish va ularni rivojlanganlik darajasini aniqlash. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashg'ulotning intervalli uslubini 1-ko'rinishi

A. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland joyga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'ylab yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri do'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 sm li ikkita to'siq 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va harakatlarni teskarisiga bajaradi – 10 sek.

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoaning holatlari quyidagi buyruqlar asosida o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'nqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" va boshqalar – 15 soniya.

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16-20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib, start joyiga o'ta tez qaytish 7-9 soniya.

2. Devordan 13-16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) o'rnatiladi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan «8» raqami shaklini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda,

o'rindiqdan 3-4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U, qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'liga qaytarib yubora olsin. Sakragan futbolchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bitta to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan jonglyor qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni u olib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5-7 m. narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda to'pni tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

A. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchinchi tomondan – hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa 7 metrdan qilib chizib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan keyin yana start joyiga qaytadi, u, yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siqning har birini orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning strelkasi singari u yoqdan bu yoqga uzluksiz yug

B. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uch kishilashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan chiziqdan nariroqda joylashadi, uchinchisi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p

tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va ata to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab qattiq tepadi.

To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin, o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgan futbolchi, uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni qattiq uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4ta ustun o'rnatilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3ta to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, barcha futbolchilar jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladi. Bunda, A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida «kesishish» kombinatsiyasi hosil qilinadi.

A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga tepadi va jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

B o'yinchi 180° ga burilib borib boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Ushbu kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, B o'yinchi jarima burchagi

tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (S) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan S o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi S o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi.

S o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, darhol orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin S o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, S o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakatlanib jarima maydonidan narida «kesishish» kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa, bu paytda, to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va S o'yinchi tomonga yuguradi. S o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday «aylanma» o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarni xarakteridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat dam olishni qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarni o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga futbolchilarni o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'siqlar kiritilishidadir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u, qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi «kvadrat» o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka

qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchisi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rtaga tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4-6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. Maydonning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan paslatib, faqat o'z jarima maydonida urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning intervalli uslubi yuklama va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarni eng katta tezlikda bajarishlari, dam olish daqiqalarini esa yurib o'tkazishlari kerak.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul.

Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar, futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500-2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, shu masofa yoki undan biroz ko'prog'i bir dars xajmining mezoni bo'lishi mumkin.

Uzoq vaqt ishlash uslublari. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda

samaralidir. Biroq, bu "qattiq" ishni boshlash uchun, avvalo, o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlarga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin.

Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, "fartlek" ("tezkor o'yin") uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublariga kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4-6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlash uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish, avvalo, o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davr) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga hamda yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u, oyoq mushaklarining mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda, dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar, yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda, doira tugashi bilan) 30-50 metrga tezlikni «ohista» oshirish va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish kerak.

Tezlikni oshirish kislorod «qarzini» ko'paytiradi, bu «qarz» keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish, futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida «fartlek»dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'p bilan va to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikni oshirish va gigienik ta'sir qilishidan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa, og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatini qayta tiklanishini yaxshilaydi.

Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda, aynan sirpanish, kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, bellashuv shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150-170 zarbadan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiqlashtirgan holda rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida, avvalo, shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlashlar miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yin faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

16-mavzu. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi

O'zbekiston futbol jamoalari faoliyatining asosiy muammolaridan biri, o'quv jarayoniga psixologlarni zaif integratsiyasini mavjudligida va shu tufayli, murabbiylar eski uslubda ishlaydi. Respublikamizning asosiy jamoalarida psixologlar haqida ma'lumotga ega emasmiz, shuning uchun uzoq vaqt davomida jahon sahnasida yaxshi natijalarga qozonilmayapti.

Ma'lumki, muayyan sharoitlarda shaxslar o'rtasidagi munosabatlar futbolchilarni baholash faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va o'yin davomida o'zaro tushunish va o'zaro munosabatlarni buzilishiga olib keladi.

Futbol jamoasi bilan ishlash jarayonida psixologlar uchta asosiy vazifani hal qilishadi:

1) har bir futbolchining shaxsiy xususiyatlarini o'rganish;

2) jamoada ijtimoiy-psixologik muhitni o'rganish;

3) futbolchilar va murabbiylarga bevosita psixologik yordam ko'rsatish.

Musobaqalardagi keskin raqobat, turli tasnifli futbolchilar faoliyatining psixologik xususiyatlarini belgilaydi.

Bunday holatlarda, quyidagi omillarni hisobga olish kerak:

- yuqoridan uchib kelayotgan to'pning tezligi (30 m/s), uning traektoriyasi va harakatdagi yo'nalishi xususiyatlarini;

- tashqi signallarning ko'pligi va xilma-xilligi hamda vaziyatni o'zgartirish tezligi;

- vaqt yetishmasligi sharoitida javob choralarini ko'rish zarurligini (futbolchi mavjud vaziyatni bir zumda baholashi, ayni paytda esa, eng to'g'ri qarorni qabul qilishi, o'z harakatlarini rejalashtirishi va amalga oshirishi kerak);

- qaror qabul qilishning aniqligini (eng muhim texnikani tanlash, javob berish);

- vaziyatlarni doimiy qidirish va uni qayta tiklashning optimal usulini aniqlashni;

– har bir qabulning natijadorligini, har bir harakatning (ayniqsa, jarima maydonchalari hududida) ahamiyati katta ekanligini;

- kutilmagan ogohlantirishlarga nisbatan yuqori shovqinga chidamlilik zaruriyati.

Psixologik tadqiqotlar uchun futbol jamoalarining munosabati ijobiy bo'lsa, murabbiylar va jamoa rahbarlari tomonidan shubha bilan qarash yoki ishonchsizlik yo'qoladi.

Biroq, ularning anket-so'rovlariga haqqoniy va ko'proq javob berish uchun bir qator masalalarni hal qilish kerak, ular:

- tashkiliy: psixologni jamoa rahbariyati bilan munosabatlari asosini aniq belgilash;

- futbolni yetarlicha professional darajada biladigan, sport jamoalarida tajribaga ega bo'lgan malakali psixologlarni jalb qilish, ular futbolchilar bilan malakali tadqiqotlar va amaliy ishlarni o'tkazishga tayyor bo'lishlari zarur;

- psixologik tadqiqotlar va qo'llaniladigan usullarni dasturlarning xilma-xilligi va nostandart holatini tugatish, ularni uslubchi murabbiylar va sportchilar jamoalarida yuzaga keladigan vazifalar va qiyinchiliklar bilan bog'lash;

- jamoaning tez-tez safarlarini hisobga olgan holda tadqiqotlar o'tkazish imkoniyatini ko'rib chiqish texnikasi.

Bularning barchasi, ma'lum darajada, jamoalarda psixologik tadqiqotlar nima uchun jamoalar oldida turgan vazifalardan ajralib turadigan va bu ishning natijalarini amaliy ahamiyatga ega ekanligini tushuntiradi. Biroq, bu, futbol jamoalarini boshqa sport turlari bo'yicha amalga oshirilganidek, psixologik jihatdan ta'minlash uchun rejalashtirilgan ishni boshlash shart emasligini anglatmaydi.

Hamkorlarning kommunikativ faoliyati, ularni xususan psixologik va shaxsiy xususiyatlariga bog'liq.

Bir vaziyatda ko'rinadigan va jamoada taxminan bir xil maqomga ega bo'lgan hamkorlarning aloqalari sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Ayrim hollarda, bu farqlarni sportchilarning individual-psixologik va shaxsiy xususiyatlarini bilmasdan tushuntirish mumkin emas.

Shaxsiy xususiyatlar va kommunikativlik turi o'rtasidagi munosabatni bilish – bu xatti-harakatlar murabbiyga ma'lum darajada ishtirokchilarni o'zaro va shaxslararo ta'sirini taxmin qilish imkonini beradi va shuning uchun muvaffaqiyatli, lekin qisqa vaqt ichida yuqori darajada o'ynashga qodir bo'lgan jamoalarni to'ldiradi.

Bu, nazariy jihatdan juda muhim ahamiyatga ega, chunki gap insonni o'ziga xos sifati yoki xususiyatini zo'ravonligi haqida emas, balki savolga qanday javob berish kerakligida: bu sifatlar yoki xususiyatlarni insonning kommunikativ xatti-harakatlariga ta'siri qanday va qanday namoyon bo'lishida.

Kutilganidek, individual xususiyatlar va temperamentning turi ishtirokchi – qo'shma faoliyatning kommunikativ xulq-atvorini o'ziga xos xususiyatlarida turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi.

Sheriklarning alohida-alohida aqliy xususiyatlarida keskin farqlar nafaqat ularning birgalikdagi faoliyatida, balki zarur shaxslararo aloqalarni o'rnatish va saqlashda ham qiyinchiliklarga olib kelishi mumkinligini hisobga olish kerak.

Shunisi e'tiborga loyiqki, guruhdagi hamkorlarning aloqalari ba'zi shaxsiy xususiyatlarga ega.

Hamjihatlik. Jamiyatda aniqligi bilan ajralib turadigan sportchilar, sheriklar bilan aloqa qilishda va birgalikdagi faoliyat davomida ma'lum darajada yengillashishni kutishlari mumkin. Ular, kommunikativ bo'lmaganlardan farqli o'laroq, boshqa odamlar bilan shaxslararo aloqalarni o'rnatishga intilishadi, sodir bo'layotgan narsalarga hamdard bo'lishadi va boshqalardan xuddi shu hissiy namoyonlarni kutishadi. Bunday sportchilar ko'p sonli sheriklar bilan muloqot qilishda "ortiqcha yuklamalarni" boshdan kechirmasliklari kerak, ular o'yin sharoitida ham, shaxslararo aloqalarda ham harakat qilishadi.

Kuchli muloqotga ega bo'lgan sportchilar o'zaro hamjihat bo'lishi mumkin, bu, sheriklar bilan muloqot qilishda va birgalikdagi faoliyat davomida ma'lum qulaylik beradi.

Ular, johillardan farqli o'laroq, boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarga intilishadi, nima yuz berayotgani bilan empatiya qilishadi va boshqalardan bir xil hissiyotlarni kutishadi. Bunday sportchilar sinovdan o'tmasligi kerak – ko'plab sheriklar bilan muloqot qilishdan "ortiqcha yuklama" olishlari kerak, ular o'yin sharoitida va shaxslararo aloqalarda munosabat uchun vaqt topadilar.

Birinchidan, o'zaro bog'liq faoliyat jarayonida maqsadli muloqot nafaqat shaxslararo muloqotga bo'lgan ehtiyojni qondirmaydi, shuningdek boshqalarning xatti-harakatlari va harakatlarini nazorat qilish vositasi sifatida ishlaydi. Shuning uchun, mumuayyan vaziyatlarda o'zaro ta'sirlar yorqin tarzdagi muloqotda yuqori faollikni namoyon etadi, odatdagidek jamoada past maqomga ega bo'lganlar (jamoada yosh va yangi o'yinchilar, zahira) yoki kichik o'yinlarga hissa qo'shadi, xatolar faol muloqot doirasidan butunlay o'chirib qo'yilishi mumkin. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, o'zaro muloqot jarayonida muloqot qilishda muloqot qilish tushunchalari ko'pincha bir xil bo'lmaydi.

Shuning uchun, guruh harakatlarida kasbiy tayyorgarlik darajasi, ishonchliligi muhim va hal qiluvchi ahamiyatga ega, muloqot usullari va shakli o'zaro ta'ir jarayonida olinadi va tuzatiladi.

Nazorat savollari:

1. Futbolda jismoniy tayyorgarlikni axamiyati nimadan iborat?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'zaro bog'liqligi nimadan iborat?
3. Harakat sifatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalari nimadan iborat?
4. Chidamkorlikni tarbiyalash uslubiyati nimadan iborat?
5. Tezlik nima? Tezlikni tarbiyalash uslubiyati nimadan iborat?
6. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari nimadan iborat?
7. Chaqqonlik tushunchasi? Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring?
8. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati nimadan iborat?

6-MODUL. FUTBOL O'YINI TEXNIKASI

17-mavzu. Futbol o'yini texnikasi va uning tasnifi

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasidir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

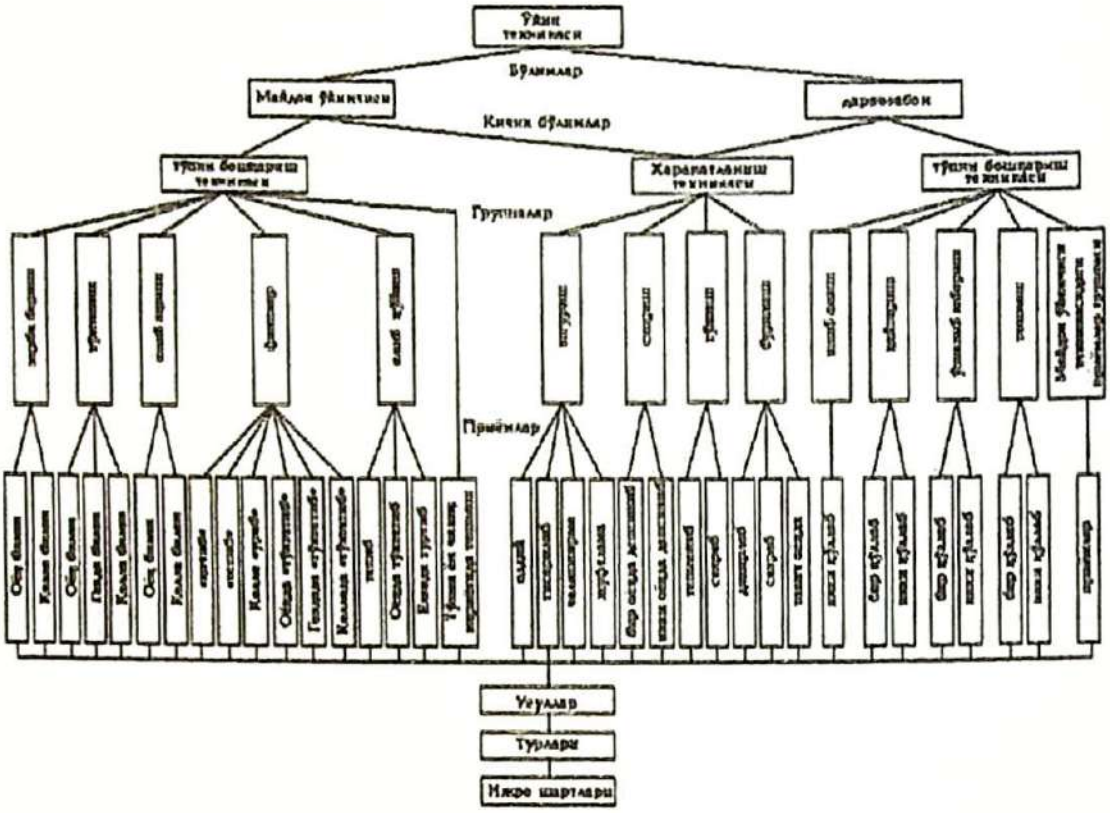
Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyatida ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo, ayrim usul va uslublar o'zining muayyan turlariga ega.

Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallaridagina farq bo'ladi. Har xil usul, uslub va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada xilma xil qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 17.1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

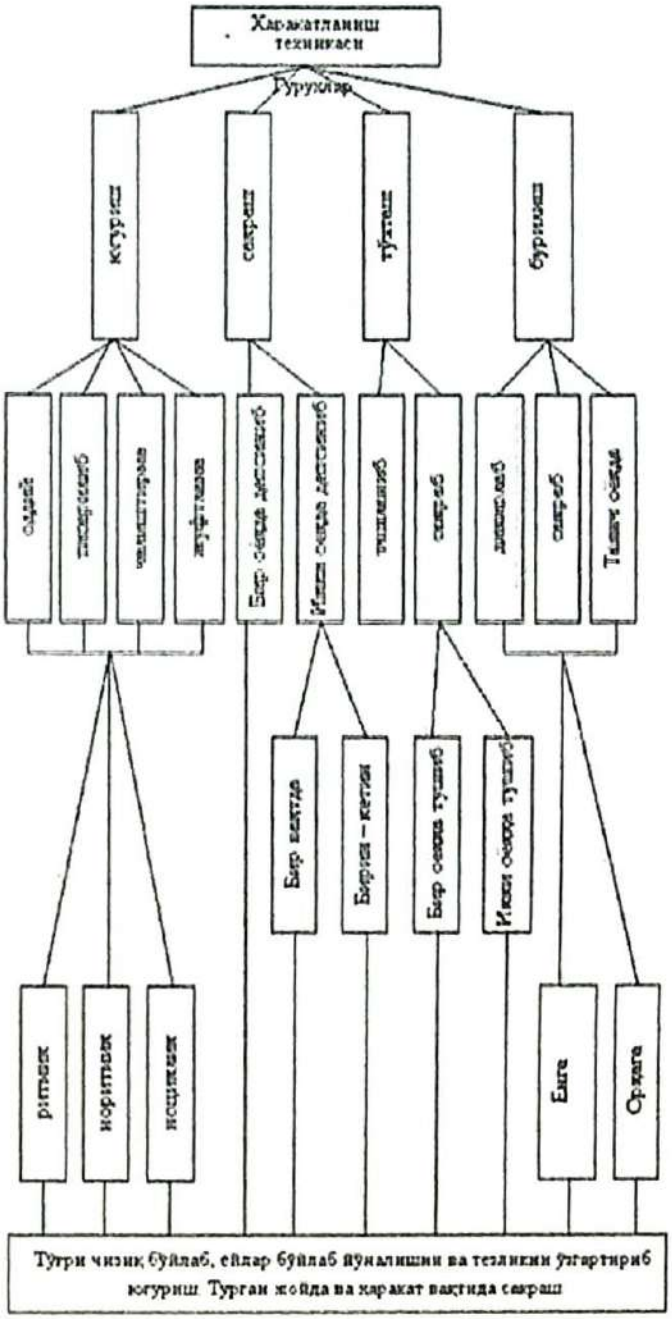
Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.



17.1-rasm. Futbol texnikasini tasnifi

Harakatlanish texnikasi. Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 17.2-rasmda ko'rsatilgan.

O‘yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo‘shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko‘tarish mumkin, yugurish maromi va yo‘nalishi qo‘qqisdan o‘zgarib turadi. Yugurishning xilma xil usullarini sakrash, to‘xtash, burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.



17.2-rasm
. Harakatlanish texnikasini tasnifi

Harakatlanish texnikasini usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda majmuaviy tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari yugurish, tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

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

Oddiy yugurishdan, asosan to'g'ri harakatlanayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat tizimi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi bo'yicha yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 *m* ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 *m* ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Fubolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa, havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadi. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi, siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda, tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda, gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spesifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (17.3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Havoda uchish fazasi yugurish paytida juda qisqa bo'ladi.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchini oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U, dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq, o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (17.4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.



17.3-rasm.
Chalishtirma qadam bilan yugurish



17.4-rasm.
Chalishtirma qadam bilan yugurish

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining tarkibiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda, sakrashning samaradorligi futbolchini koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Sakrashning barcha turlarida depsinish, havoda uchish va yerga qo'nish fazalari bo'ladi.

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

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavdaning og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga qo'niladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch yuzasini chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

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

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

Turgan joyidan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazini o'qi sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq

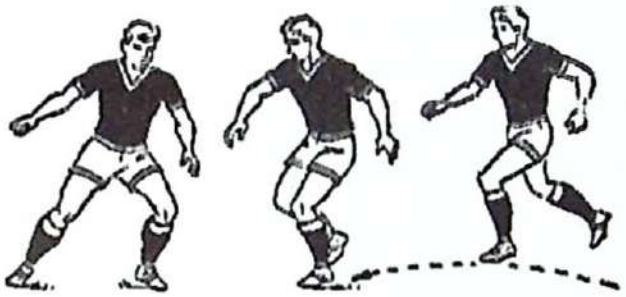
birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga qo'nish fazalari turgan joyidan sakragandagi kabi bo'ladi.

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

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lishi uchun shu oyoq sal egiladi (17.5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (17.6-rasm).



17.5-rasm.
Sakrab to'xtash



17.6-rasm.
Oldinga tashlanib to'xtash

Barcha xildagi to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun, to'xtashdagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyida burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi.

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

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

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

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

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

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

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

O'yin vaqtida qaysi usulni qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funksiyalariga bog'liq. Usullarni ijro etish sifati esa, maydon o'yinchilarining barchasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

To'pga zarba berish. To'pga zarba berish futbol o'yinining asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi (17.7-rasm).

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

To'pga oyoq bilan zarba berish. To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joyidan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

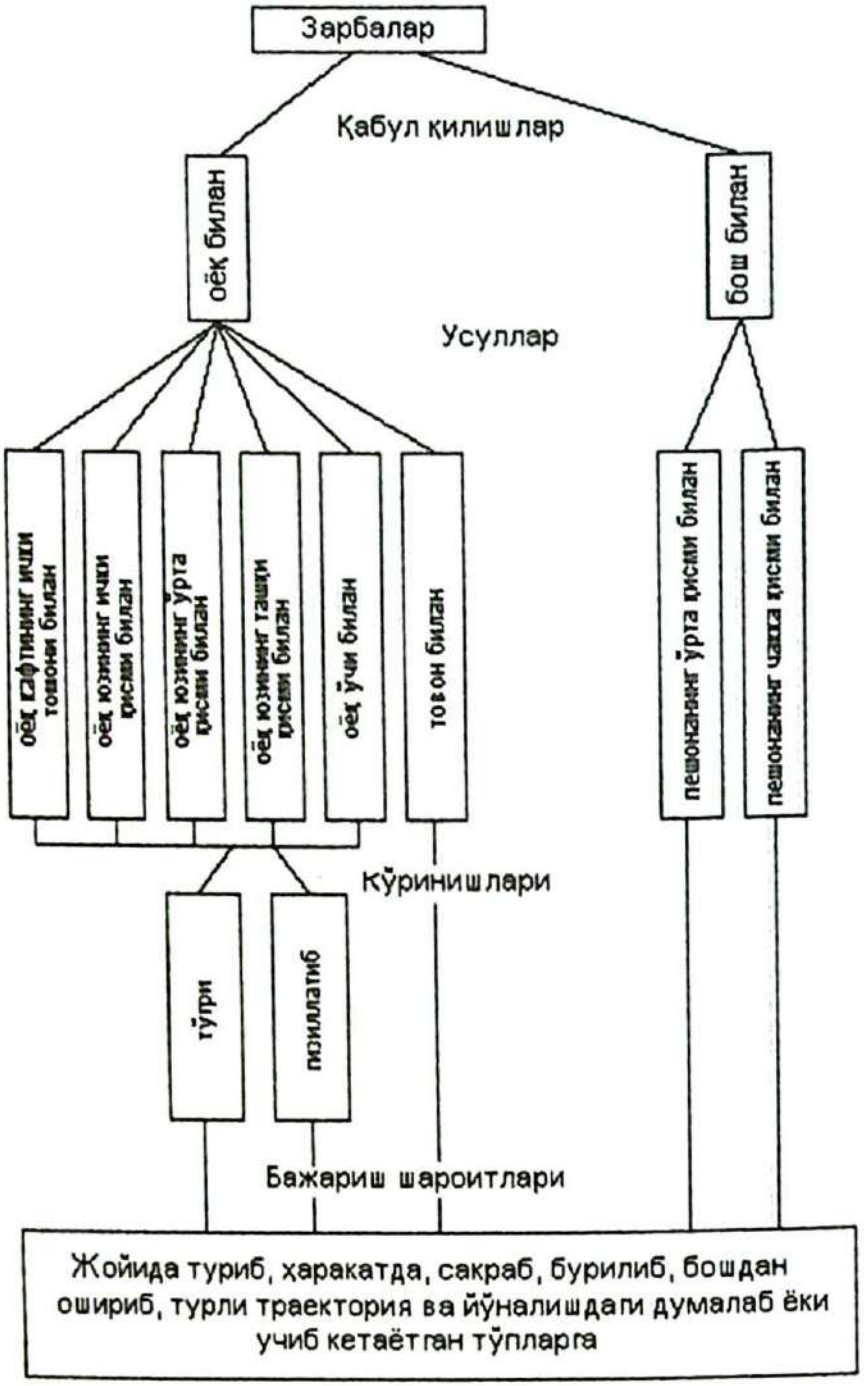
Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchini individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq, har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga, eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

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

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkitish va tayanch oyoqni yerga qo'yishdan iborat. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki depsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish pirovardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda, oyoqni to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi.

Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi mushaklarning barchasi cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.



17.7-rasm.
To'pga zarba berish usullari tasnifi

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

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borishdan iborat. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda, son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi, butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa, oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab, oyoq massasining kichikroq qismini tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

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

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

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda, zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch impulsi $F(t)$ hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini

oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazini o'qi oyoqning harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa, keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Bu singari harakat tuzilmasi oyoq bilan to'p tepishning ko'pchilik usullariga xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish, turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq, taktik mulohazalar, ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va mushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spesifik xususiyatlar ham mavjud.

To'p traektoriyasi xususiyatlari. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish, asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. Bunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (17.8-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa, to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



17.8-rasm.
Oyoq kaftining ichki tomni bilan zarba berish

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

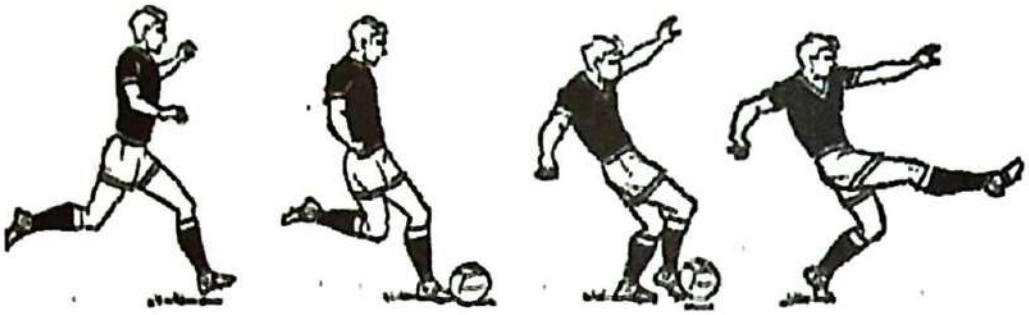
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va barcha masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (17.9-rasm).

Mazkur tepishni bajarishda to'pga va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda, zarba beruvchining oyog'ini orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashitirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.



17.9-rasm.
Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (17.10-rasm).



17.10-rasm.
Oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berish

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

To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni ancha aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat tizimi biomexanika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi.

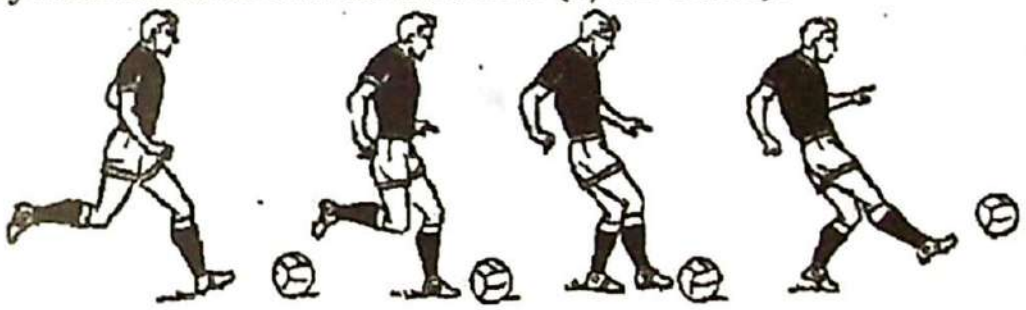
Biroq, oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa, ehtiyot tormozlanish oqibatida, ko'pincha harakat amplitudasini o'zgarishiga, zarba kuchini kamayishiga, uning samaradorligini pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shundaki, bunda, tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (17.11-rasm).



17.11-rasm.
Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (17.12-rasm).



17.12-rasm.
Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish,

tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi, uni bajarilishining murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa, uni raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun, u, to'p ustidan oldinga uzatiladi (17.13-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



17.13-rasm.
Tovon bilan zarba berish



17.14-rasm.
Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (17.14-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch

oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroq surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

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

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz turgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasini yuqorida zikr etilgan strukturaviy xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishni uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz turgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa, o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelishi.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar, to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

Barcha holatlarda ham tayanch oyoqni to'pdan qanday oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat, zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasini xususiyatlari to'pning harakat

traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari, bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadigan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda, tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (17.15-rasm).



17.15-rasm.
Burilib zarba berish

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

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (17.16-rasm).



17.16-rasm.
Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat, orqa tomonga o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga qaratib bajariladi. Bu vaqtda, tayanch oyoq tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroq surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi.

Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.



17.17-rasm.
Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (17.17-rasm). Bunda, bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin, depsinuvchi oyoq zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa, pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'krak yerga tegadi.



17.18-rasm.
Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u, yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (17.18-rasm).

Bunda, to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa, bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu, past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar, tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

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

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

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

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

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

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin, gavdaning harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki bosh bilan zarba berilganidan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarba berishda boshni old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan zarba berish imkonini beradi. Shunda, uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa, muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 *sm*) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib,

gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakda sal bukilgan bo'ladi (17.19-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (17.20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'lar ko'krakkacha



17.19-rasm.
Peshonani o'rtasi bilan zarba berish



17.20-rasm.
Sakrab turib peshonani o'rtasi bilan zarba berish

shiddat bilan ko'tariladi, bu esa, pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti bosh orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

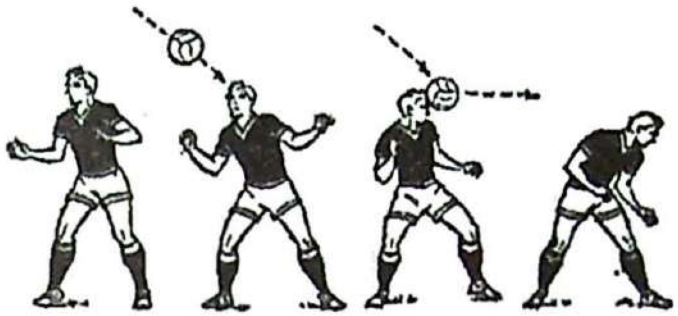
To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan bosh frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

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

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (17.21-rasm).

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

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



17.21-rasm.
Burilib peshonaning o'rtasi Bilan zarba berish

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

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotganda burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganida ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishdagi dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 *sm*) tik turishdir. Agar, to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (17.22-rasm). Bunda, o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsinishdan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda



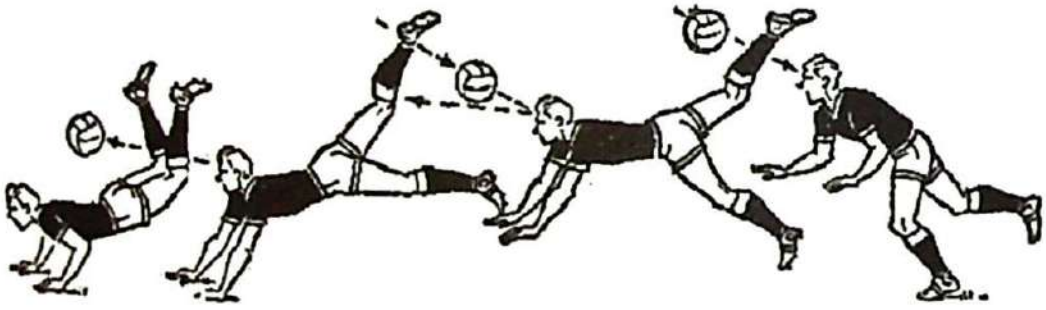
17.22-rasm.
Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



17.23-rasm.
Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (17.23-rasm).

Yiqila turib to'pga bosh bilan zarba berish harakatlari bosh bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (17.24-rasm).



6.24-rasm.
Yiqila turib bosh bilan zarba berish

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

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

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

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

To'pni to'xtatish. To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun, to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtata olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishi nazarda tutiladi.

To'p oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 17.25-rasmda berilgan.

<u>To'pni oyoq bilan to'xtatish</u> – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. U, turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari barcha usullar uchun umumiy.

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza, bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun

gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

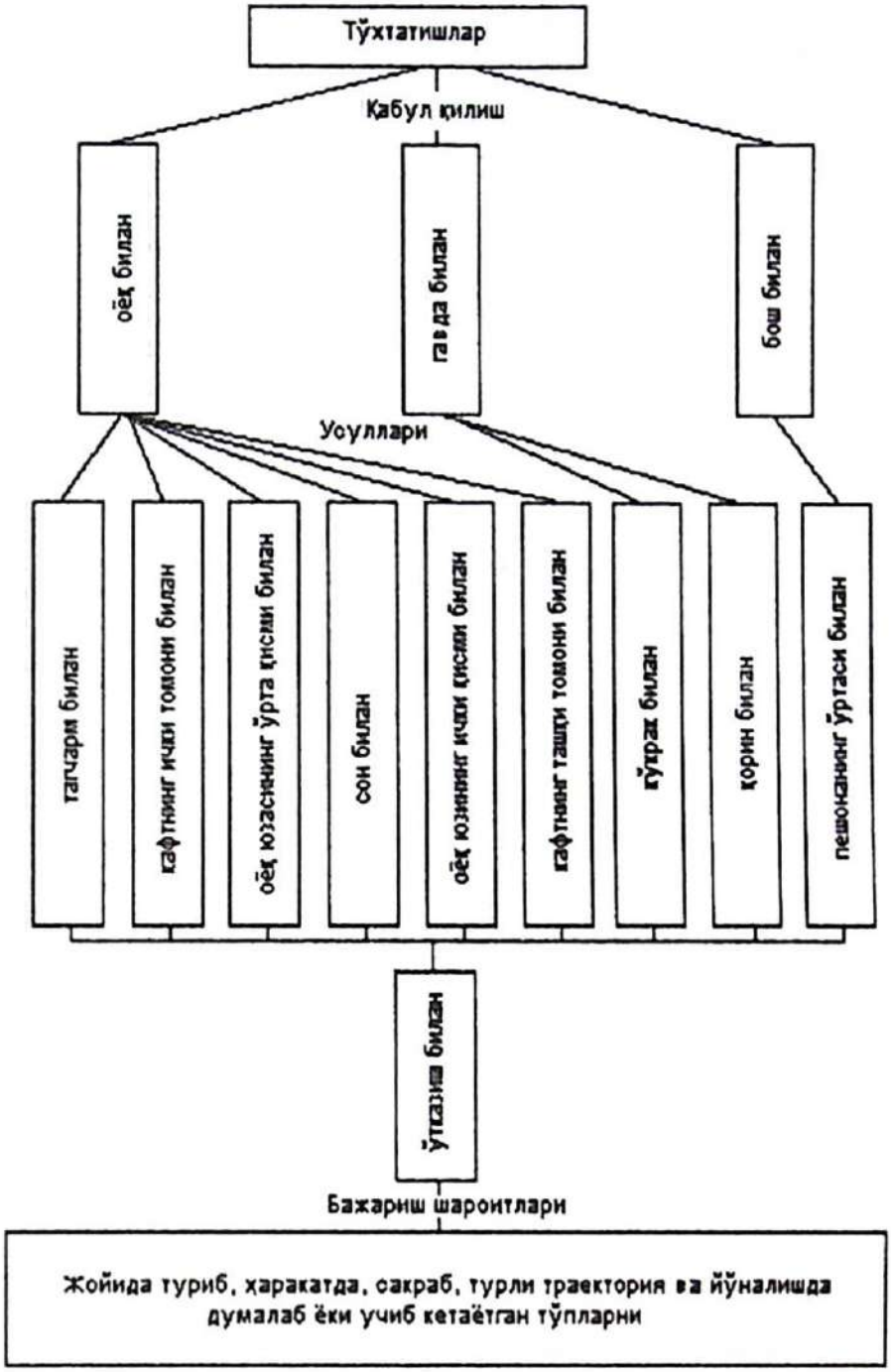
Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar, tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

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

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli, ushbu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish (17.26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



17.25-rasm.
To‘pni to‘xtatish usullarining tasnifi

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

Pastlab, ya’ni tizza baravar uchib kelayotgan to‘plarni to‘xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to‘plarni to‘xtatishdagi

haraktlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

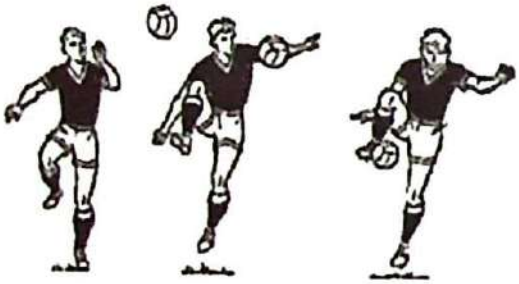


17.26-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

Balandlab uchib kelayotgan to'p sakrab to'xtatiladi (17.27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30°-40° yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 *sm* yuqoriroqda turadi.



17.27-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining bilan to'xtatish



17.28-rasm. To'pni ichki tomoni bilan to'xtatish

To‘p bilan tagcharm to‘qnashgan paytda ozroq orqaga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to‘pni tagcharm bilan bilan to‘xtatish uchun, uni yerga tushadigan joyini aniq mo‘ljal qila bilish kerak. To‘xtatuvchi oyoq tizzada bukilib, to‘p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko‘tarilgan, ammo oyoqning o‘zi bir oz bo‘shashtirilgan bo‘lishi kerak (17.28-rasm).

To‘pni, u yerga tekan paytda to‘xtatish mumkin. Bunda, oyoq kafti to‘pni yerga qisib koladi.

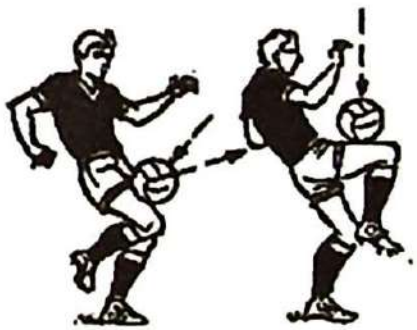
Oyoq yuzi bilan to‘p to‘xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo‘lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To‘xtatuvchi yuza, ya’ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o‘lchami kichik bo‘lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to‘pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo‘ljallash to‘xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko‘pincha o‘yinchining oldiga kelib tushayotgan to‘p to‘xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya’ni traektoriyasi past to‘pni to‘xtatishda tos-son va tizza bo‘g‘imlarida taxminan 90° bukilgan to‘xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To‘p bilan oyoq yuzi to‘qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To‘xtatuvchi sath oyoq yuzasining o‘rta qismiga to‘g‘ri keladi.

Baland tarektoriyali tushib kelayotgan to‘pni to‘xtatishda to‘xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To‘p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so‘ndiruvchi harakat qilinadi (17.29-rasm).



17.29-rasm.
To‘pni oyoq yuzi bilan to‘xtatish



17.30-rasm.
To‘pni son bilan to‘xtatish

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

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (17.30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda, o'yin sur'ati sekinlashadi, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham so'zsiz uchrab turadi. Biroq, zamonaviy futbol, futbolchi to'pni hali to'xtatmasidan oldin, u, keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Aynan shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



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

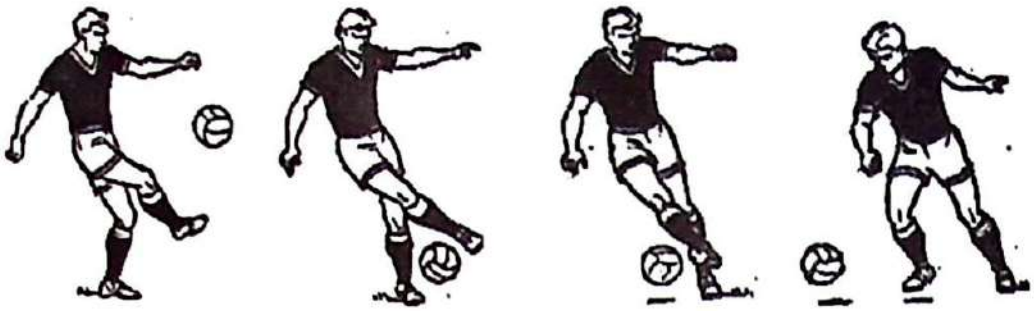
Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (17.31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda, orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazini o'qi o'yinchini nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

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

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

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

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p to'xtatish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (17.32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzini tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib, oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



17.32-rasm.

To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

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

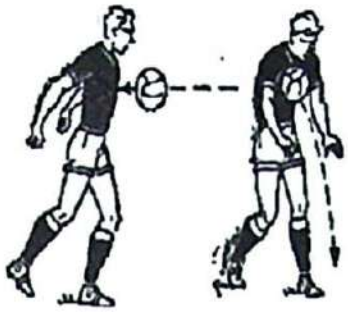
Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 *sm*) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi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

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

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (17.33-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishda amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



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



17.34-rasm. Yuqoridan tushayotgan to‘pni ko‘krak bilan to‘xtatish

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

Samaraliroq usul – ko‘krakning o‘ng (chap) qismi bilan to‘p o‘tkazish (17.34-rasm). Bunda, gavdaning o‘rniga qarab o‘ng yoki chap tomonga burish hisobiga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. To‘xtatuvchi qism bo‘shashtirib turilgan ko‘krak mushaklariga to‘g‘ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to‘pni o‘yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o‘ngga yoki chapga) o‘tkazish ham shu tarzda bajariladi.

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

Baland uchib kelayotgan to‘pni sakrab ko‘krak bilan to‘xtatiladi. To‘p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga sakraladi. So‘ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

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

To'pni bosh bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa, ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni bosh bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

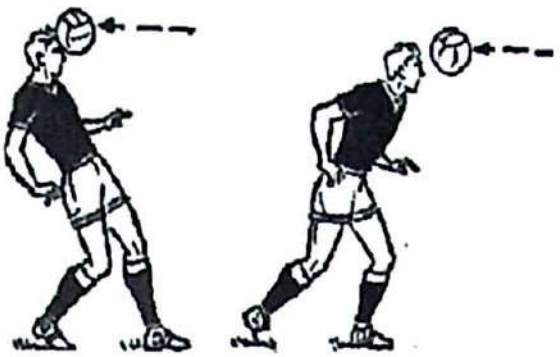
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (17.35-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan bosh taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

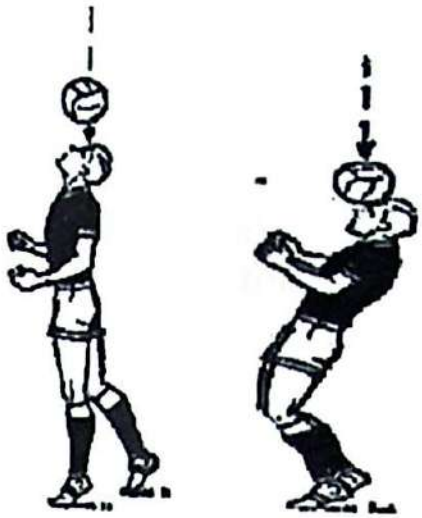


17.35-rasm.
To'pni ko'krak bilan to'xtatish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (17.36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



17.36-rasm.
To‘pni bosh bilan to‘xtatish



17.37-rasm.
Yuqoridan tushayotgan to‘pni bosh bilan to‘xtatish

Oyoqlarni bukish va boshni ichga tortish hisobiga so‘ndiruvchi harakat qilinadi.

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

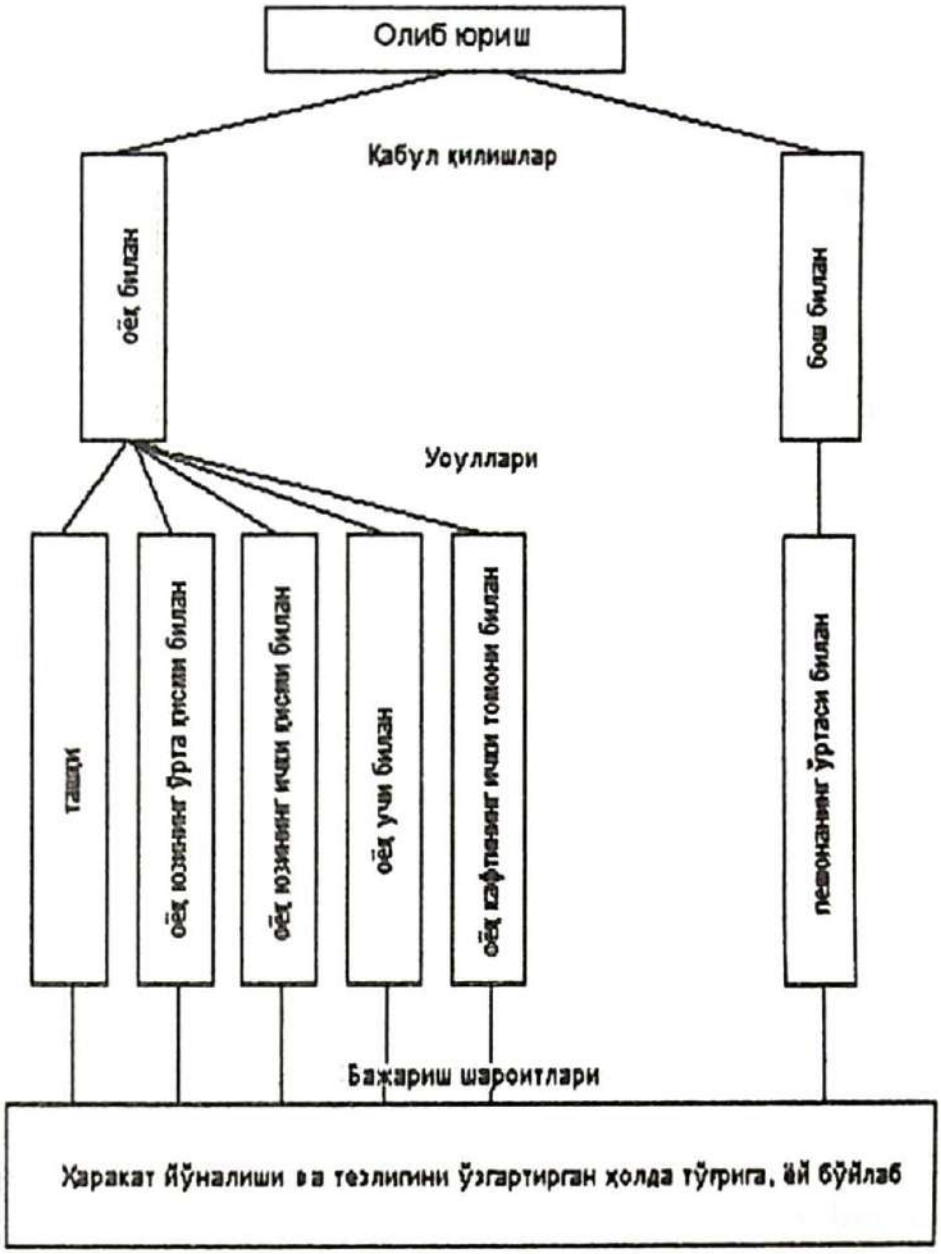
Peshona bilan yon tomonlarga ham to‘p o‘tkazish mumkin. Lekin, buning ijrosi nihoyatda qiyin. O‘ngga yoki chapga to‘p o‘tkazishda so‘ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to‘p o‘tkaziladigan tomonga buriladi ham.

To‘p olib yurish. To‘p olib yurish yordamida o‘yinchi har xil joyga ko‘chib yurishi mumkin. Bunda, to‘p doim o‘yinchi nazoratida bo‘ladi. To‘p olib yurishda yugurib, (ba’zan yurib) to‘pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To‘p olib yurishning tasnifi 17.38-rasmda berilgan. To‘p olib yurishning ba’zi usullari mustaqil ahamiyatga ega

bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo, ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun, to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

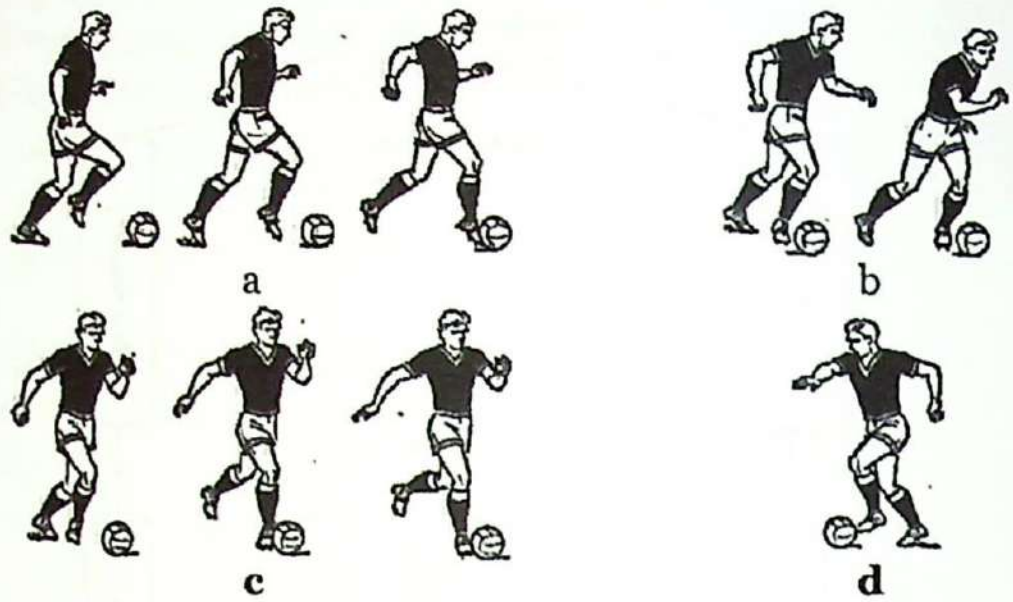
To'pni olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib, to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 *m* uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda, raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun, to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 *m* dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shu bilan birga, to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim.



17.38-rasm.
To‘pni olib yurish usullarining tasnifi

Ko‘rib chiqilgan ikkala holatda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini amalga oshirishning zarurati yo‘q. Orqa-dagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo‘ladi. Tayanch oyoq to‘pning yonginasiga qo‘yiladi. Silkinuvchi oyoq to‘p tomon harakat qilib zarba beradi.

To‘p olib yurishning o‘yinda eng ko‘p qo‘llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (17.39-rasm).



17.39-rasm.
To‘pni olib yurish:
a – oyoq yuzining o‘rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqi qismi bilan, c – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, d – oyoq uchi bilan

Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to‘p olib ketilayotganda, asosan to‘g‘ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to‘p olib yurish yoy bo‘ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to‘p olib yurishda harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to‘p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo‘ladi. Bu usul to‘g‘ri chiziqli harakat qilish, yoy bo‘ylab harakatlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to‘pni olib yurishda oyoq yuzining o‘rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to‘pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Bosh bilan to‘p olib yurish. Bu usulni qo‘llaganda o‘yinchi turli yo‘nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bian o‘ynash yordamida to‘pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To‘pni oldinga tomon uning ketidan yetib borib peshona bilan urishga ulguradigan darajada kuch va traektoriya bilan yo‘naltiriladi.

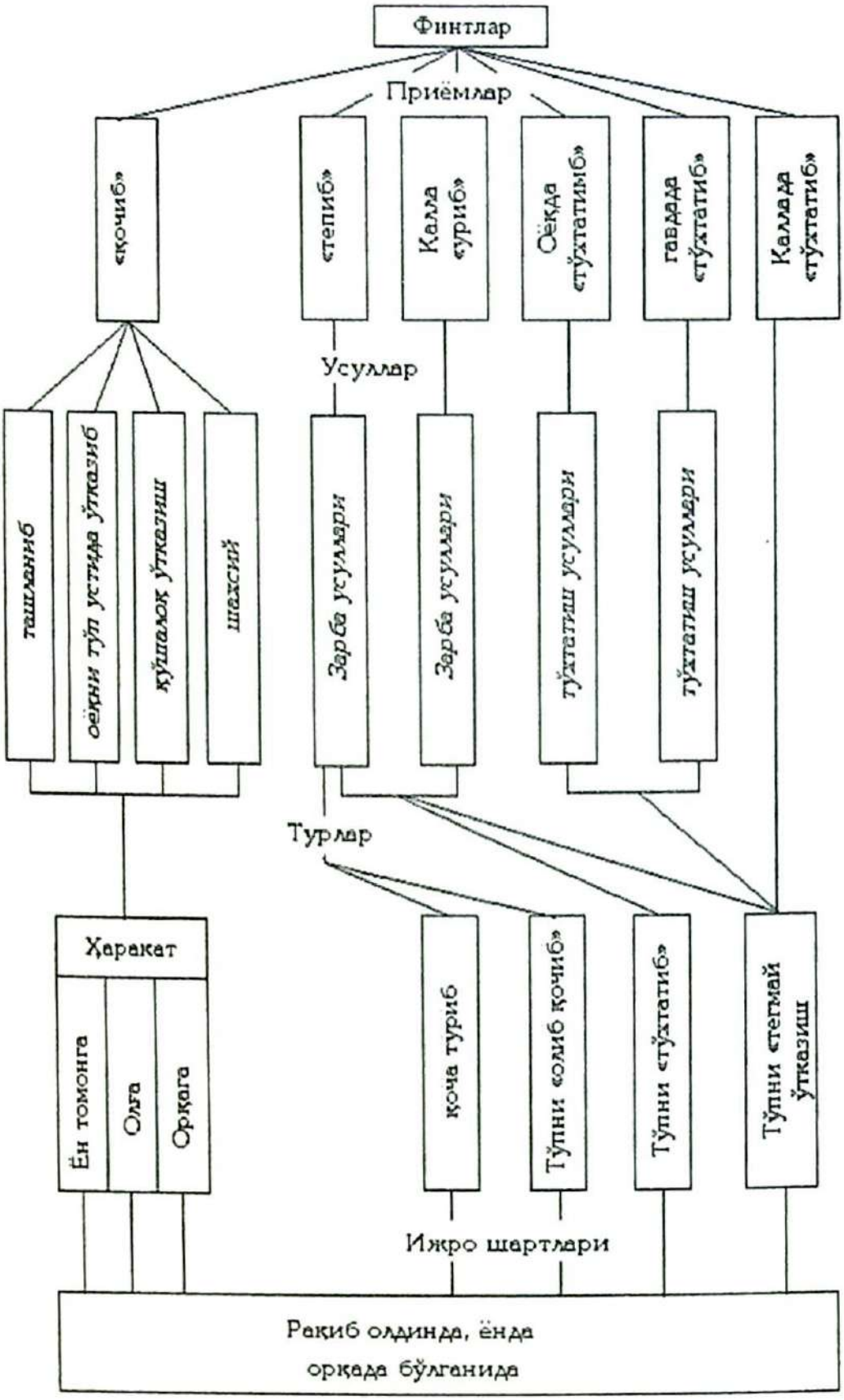
Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

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

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishni xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 17.40-rasmda berilgan.

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

Aldash harakatining birinchi bosqichini tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa, taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.



17.40-rasm.
Fintlarning tasniflanishi

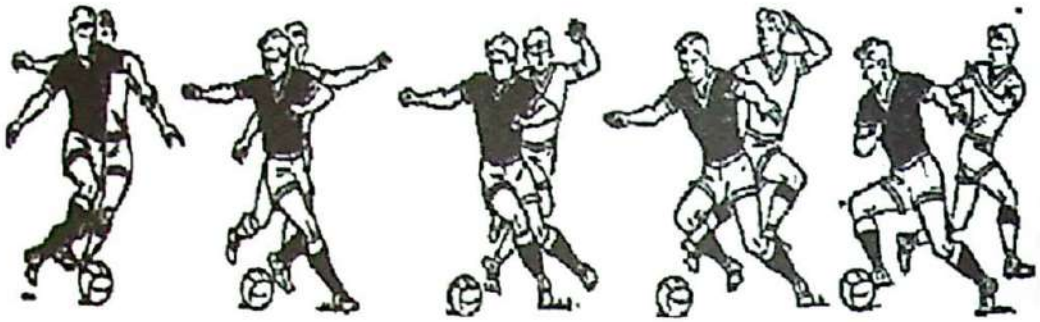
«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish tamoyiliga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, u o'tmoqchi bo'lgan zonasini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

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

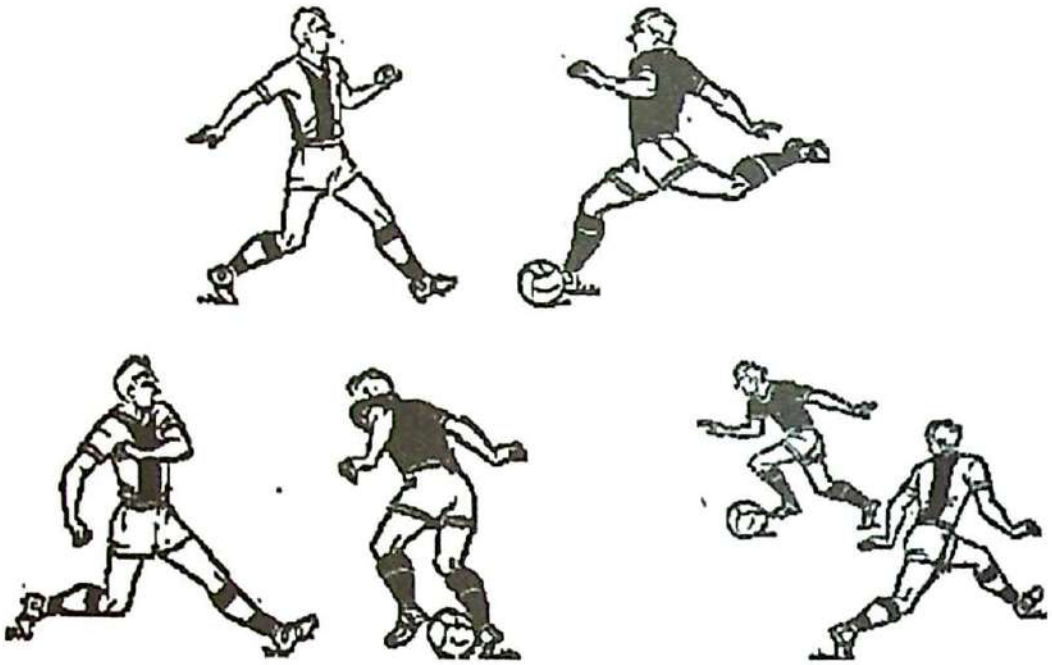
Tashlanib «qochish». Raqib old tomondan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchi chap tomonga qochishga harakat qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga taxminan 1,5-2 *m* qolganda o'ng oyog'ida depsinib, oldinga – chapga tashlanadi. Lekin, og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda, muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uni keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib, uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda, fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi bilan oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint, ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (17.41-rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib, u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.



17.41-rasm.
Oyoqni to‘p ustidan o‘tkazib «ketish» finti

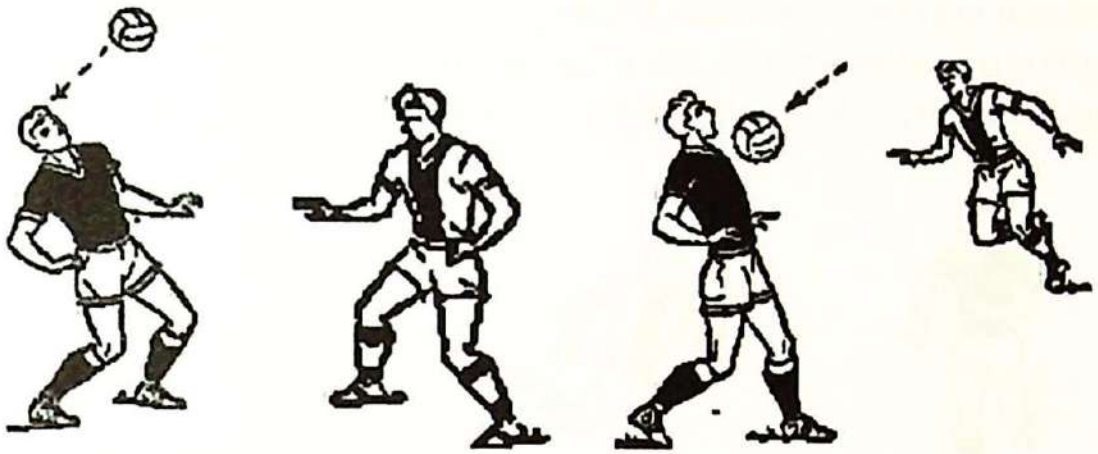


17.42-rasm.
Oyoq bilan «zarba berish» finti

To‘pni «tepib» fint qilish. Ushbu fintni bajarishning ba’zi xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro‘paradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo‘lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat, to‘p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko‘rgan raqib to‘pni tortib olishga yoki to‘p uchib o‘tishi kerak bo‘lgan zonani to‘sishga harakat qiladi. Buning uchun u, harakatni sekinlashtiradigan va to‘xtatib qo‘yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi.

Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat sheriklar va raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Agar to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.



17.43-rasm.
To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

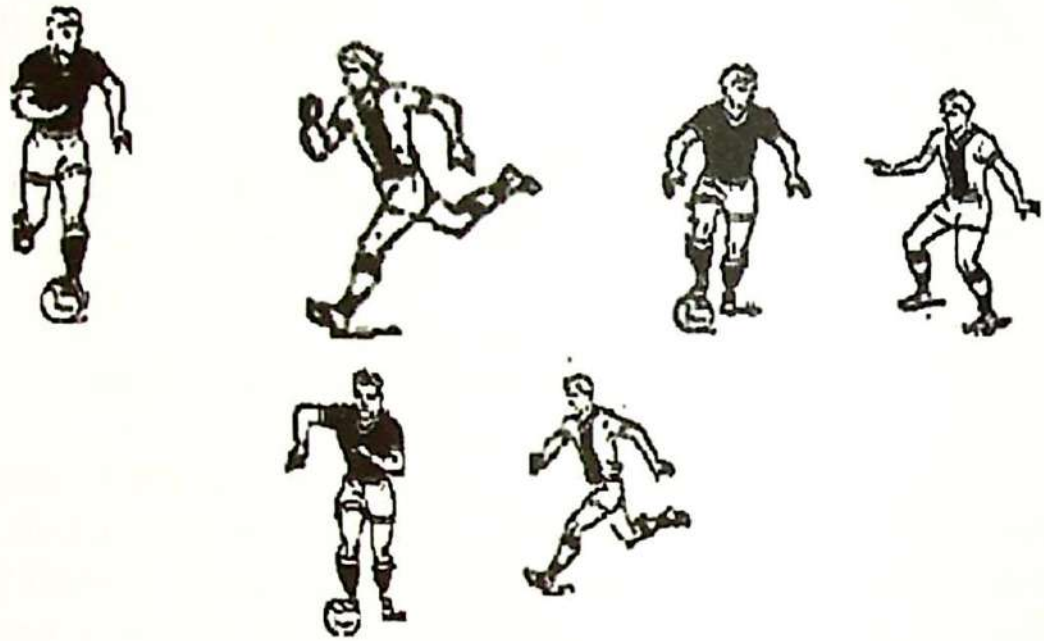
To'pga bosh bilan «urib» fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (17.43-rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi to'p urish o'rniga uz taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pga tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib amalga oshiriladigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To‘p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelib olib qo‘yishga harakat qilganda, to‘pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to‘xtatish» finti ishlatiladi.

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

Ikkinchi holatda esa, tayyorlov bosqichida to‘pni to‘xtatayotganga o‘xshash harakat qilinadi (17.44-rasm). O‘yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to‘p ustiga qo‘yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo‘nalishda tezlab ketilaveradi.



17.44-rasm.
To‘pni oyoq bilan to‘xtatish finti

Sherik to‘pni uzatgandan keyin «to‘xtatib» aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o‘tib, to‘xtatuvchi oyoq to‘p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to‘pni qabul qilib olayotgan o‘yinchiga hujum qiladi. Shu paytda, o‘yinchi to‘pni to‘xtatish o‘rniga uni o‘tkazib yuboradi va 180° ga burilib, to‘pni egallab oladi.

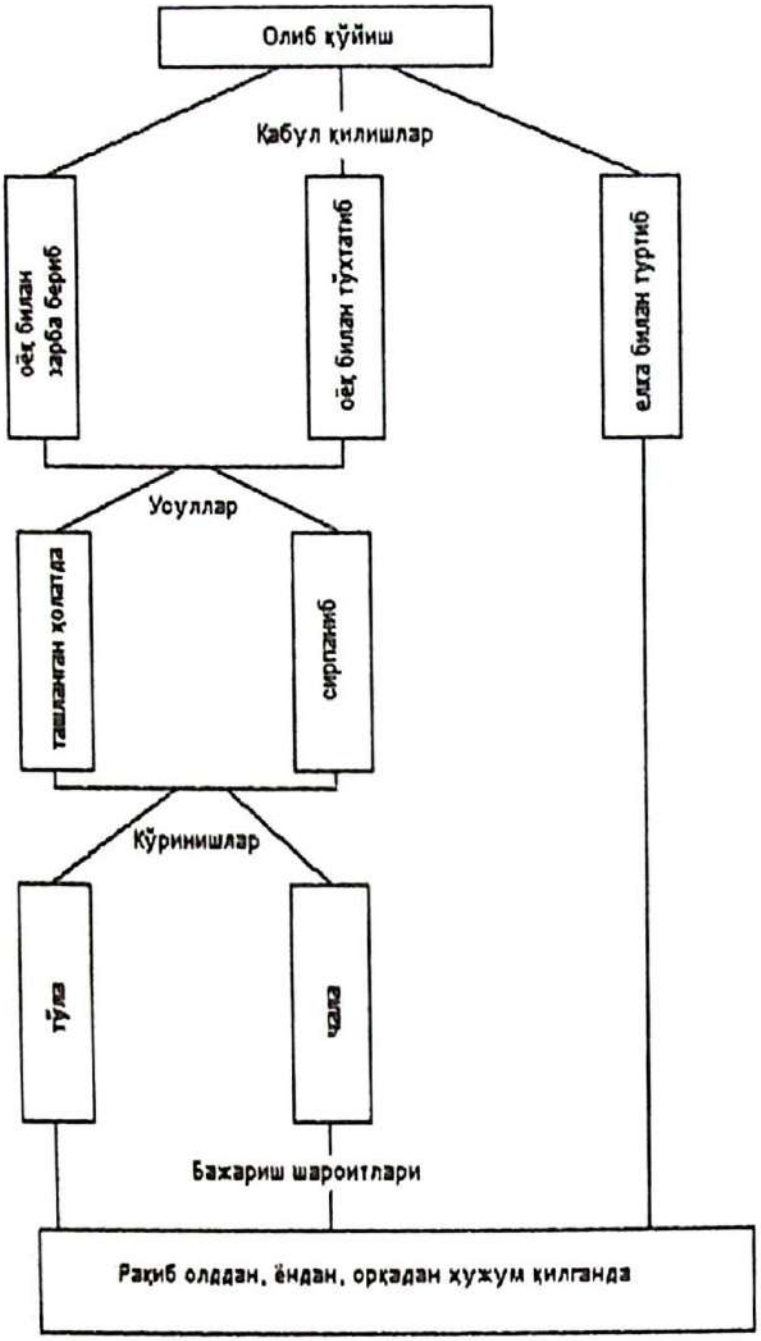
To'pni ko'krak bilan «to'xtatib» fint qilish. To'pni olib va ko'krak bilan «to'xtatib» aldashdagi tayyorlov bosqichi, shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa, to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi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

To'pni olib qo'yish. Bunda, asosan raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va hokazolarni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak. Bunda futbolchi hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

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

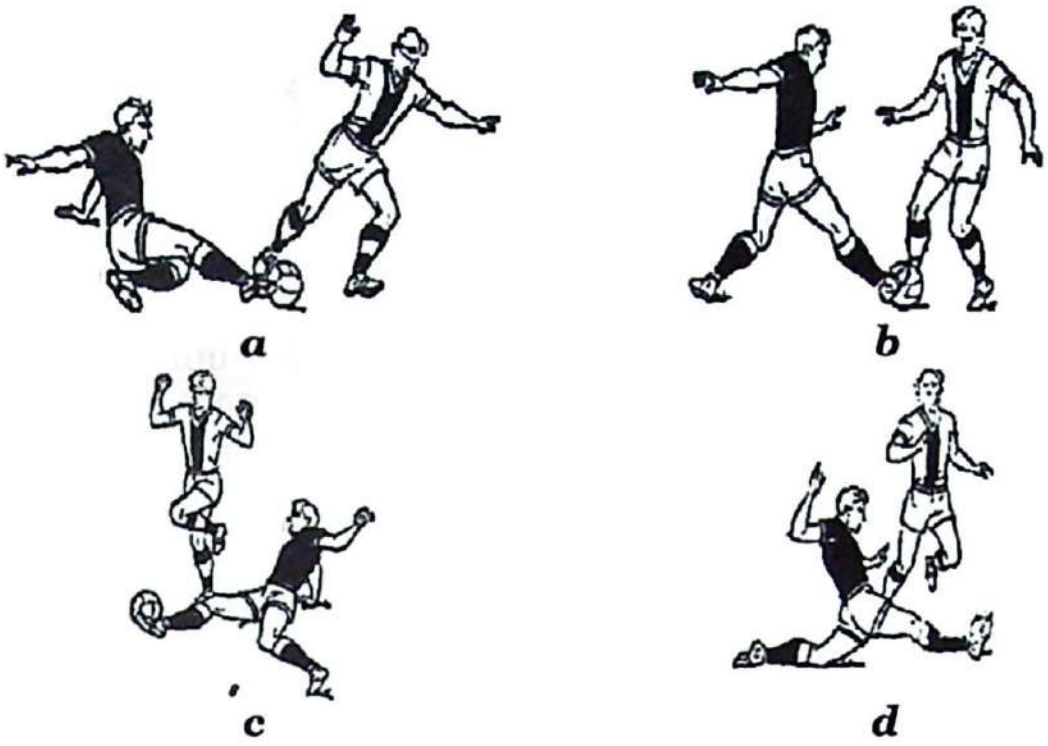
Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish kabi maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 17.45-rasmda berilgan.

To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 *m* masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib, o'nga tashlanadi (17.46-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida, raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa, oyoq kafti bilan to'pning yo'li to'siladi va uni harakatlanishi yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.



17.45-rasm.
To‘pni olib qo‘yish usullari tasnifi

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



17.46-rasm.
To‘pni sirpanib (*a, c*), oldinga tashlanib (*b*), shpagat bilan (*d*) olib qo‘yish

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to‘pni olib qo‘yish o‘yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To‘pni boshqarayotgan o‘yinchiga o‘yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (17.47-rasm). Faqatubyf to‘pni olib qo‘yish maqsadida turtish mumkin bo‘lib, bu, hech qachon qo‘pol va xavfli tarzda amaga oshirilmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatli foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



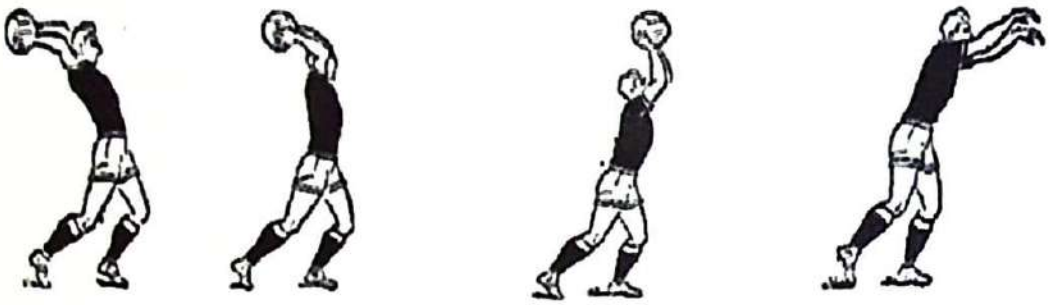
17.47-rasm.
Yelka bilan turtib to‘pni olib quyish

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

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (17.48-rasm).



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



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

To'pni tashlash 17.49-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlarning tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

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

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

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda, gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadida, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarning tezligini oshirishga yordamlashadi.

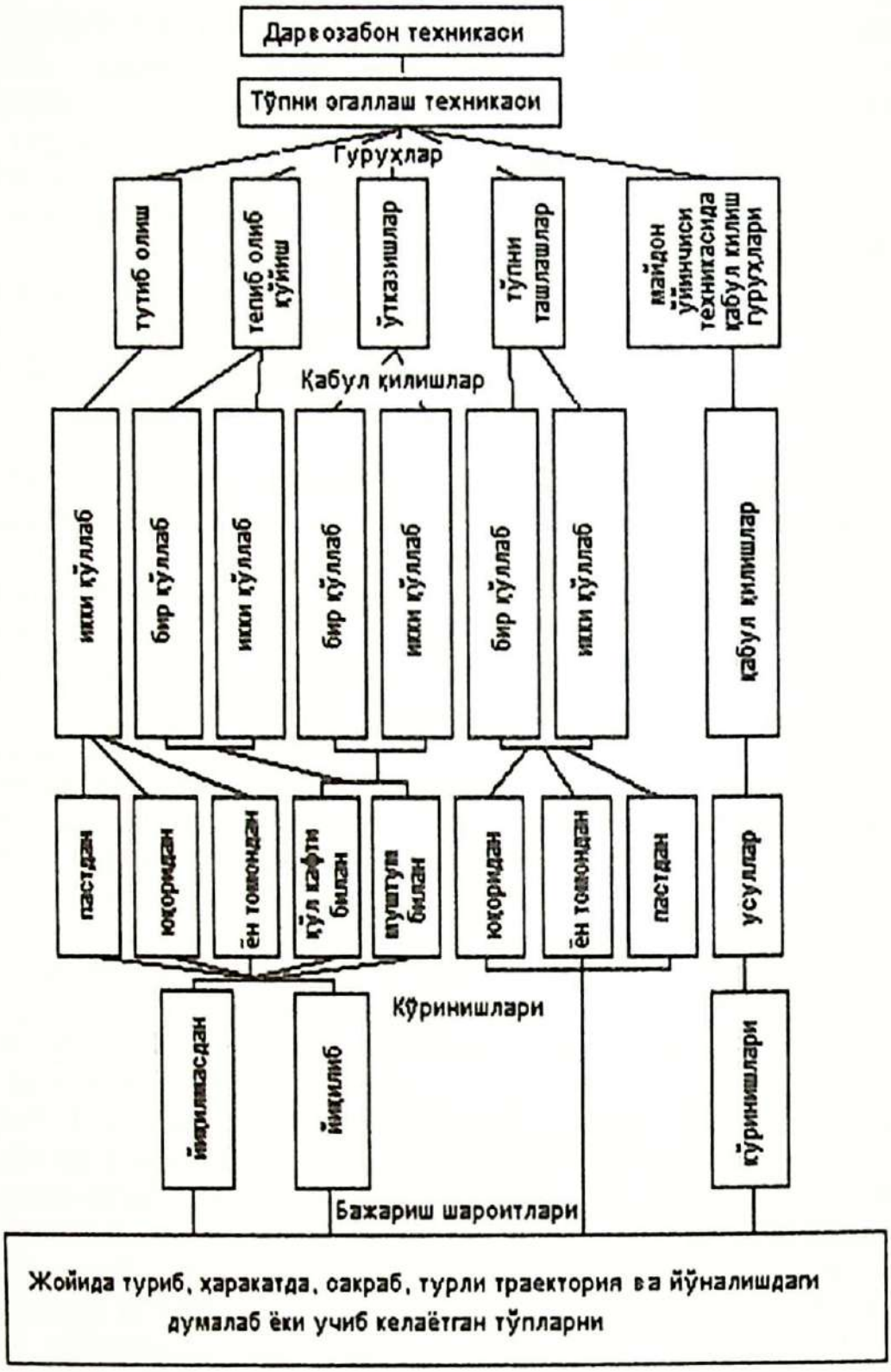
Darvozabonning o'yin texnikasi. Davrvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu, darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek to'pning harakatini yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 17.50-rasmda berilgan.

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi, uni harakatga tayyor ekanligi omili hisoblaandi. Bunday dastlabki holat, oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan.

Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.



17.50-rasm.
Darvozabon texnikasining tasnifi

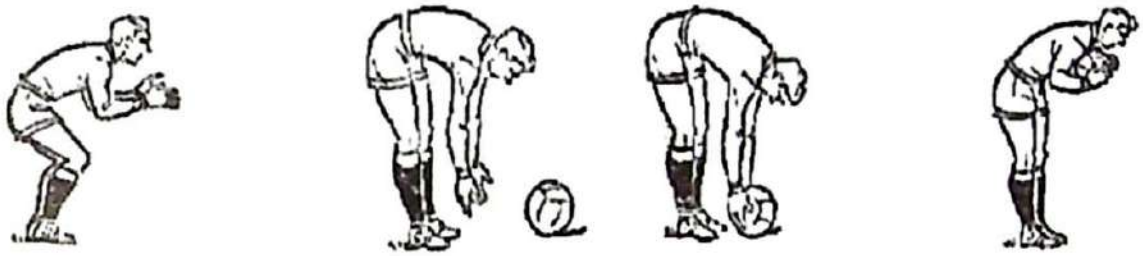
To‘pni ilib olish. To‘pni ilib olish – darvozabonning o‘yin texnikasini asosiy vositasi hisoblanadi. Bu, ko‘pincha ikki qo‘llab amalga oshiriladi.

To‘pning yo‘nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to‘plar yiqila turib olinadi.

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

Yumalab kelayotgan to‘pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo‘llarini pastga tushiradi (17.51-rasm). Bunda, kaftlar to‘pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo‘llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo‘ladi.

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



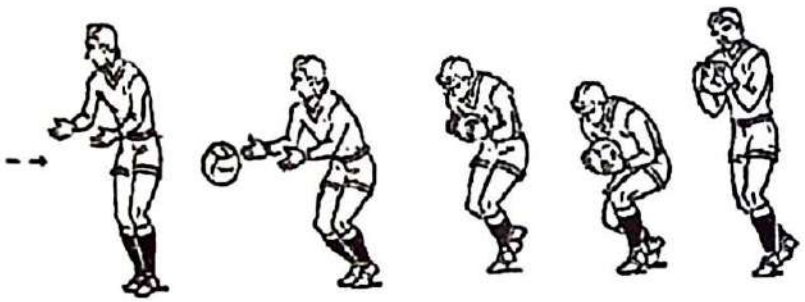
17.51-rasm.
Dumalab kelayotgan to‘pni pastdan ilish

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

Tizza anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi.

Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni egallaydi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik jihatdan ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (17.52-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda, gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladida, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



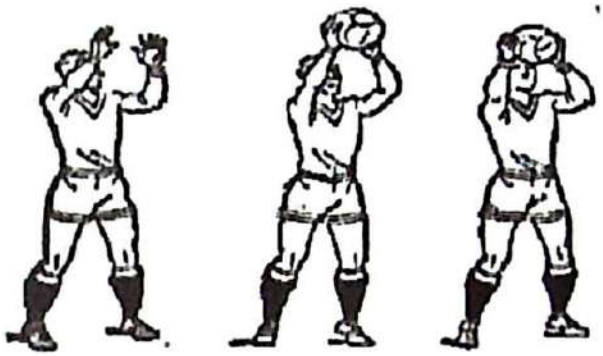
17.52-rasm.
Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

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

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

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (17.53-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga– ldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 *sm* dan oshmaydi).



17.53-rasm.
To'pni yuqoridan ilish

Ishchi bosqichda to'pni qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan–yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

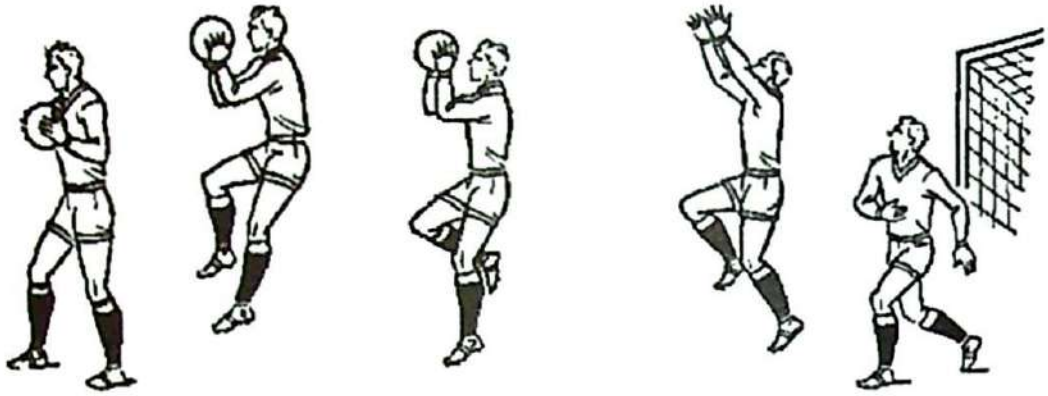
Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularni birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

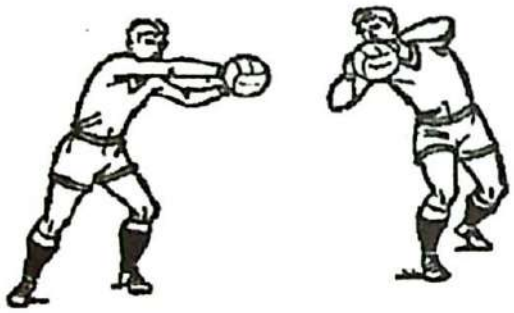
Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (17.54-rasm).

To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga–oldinga yoki yuqoriga–yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda, asosan bir oyoqda, joyida turganda esa, ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini bajarib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



17.54-rasm.
To'pni sakrab turib yuqoridan ilish

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (17.55-rasm).



17.55-rasm.
To'pni yon tomondan ilish

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga–yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar

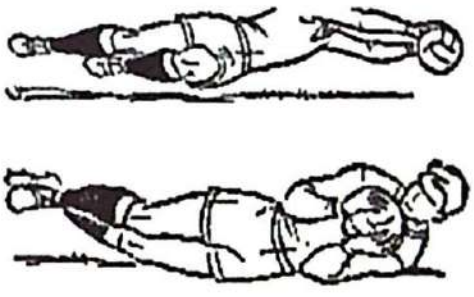
sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi.

Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

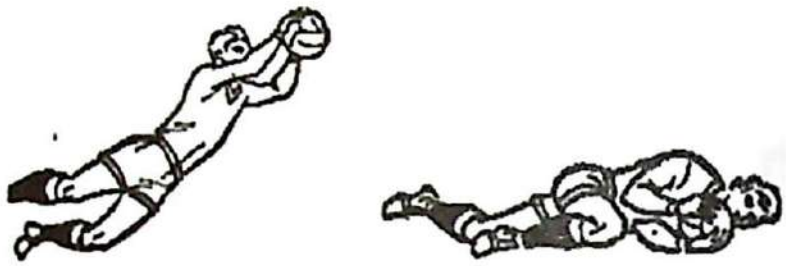
Yiqila turib to'p ilishning ikkita varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 *m* narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (17.56-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu, gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



17.56-rasm.
To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (17.57-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqni silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa, yon tomonga depsinib chiqiladi.



17.57-rasm
. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish traektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

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

harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda, darvozabon to'pni egallab olmaydi.

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

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

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

To'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p llishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun u, to'pni bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (17.58-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga

qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

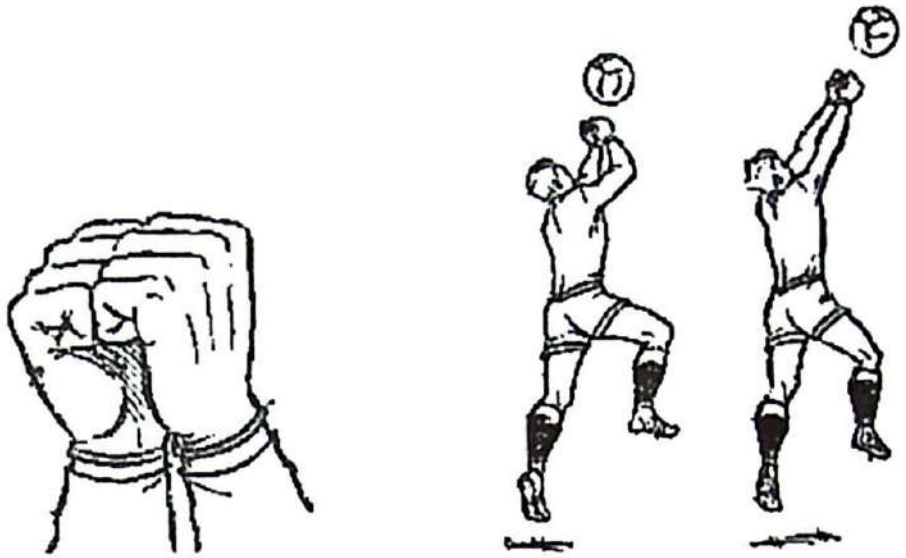
Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'p darvozabondan sal oldinda paytida, unga bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.



17.58-rasm.
To'pni musht bilan urib yuborish
(yelkadan zarba berib)

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (17.59-rasm).

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



17.59-rasm.
To‘pni mushtlar bilan urib yuborish

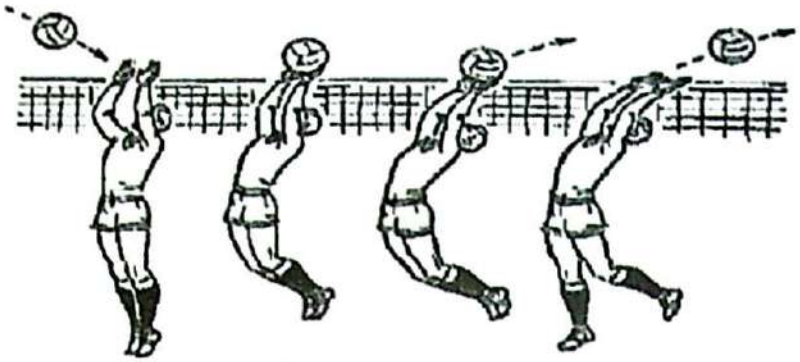
To‘pni qo‘ldan sirg‘anib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barcha holatlarda to‘pga mushtning o‘rta qismi bilan zarba berish kerak.

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

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo‘l taranglashtirilgan holatda to‘pning uchish yo‘nalishiga uzatiladi (17.60-rasm). Uchib kelayotgan to‘p to‘siqqa – burchak ostida qo‘yilgan bir yoki ikkala qo‘l kaftiga tegib, traektoriyasini o‘zgartiradi. To‘pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish eng ishonchli usul. Lekin, hamma vaqt ham buning iloji bo‘lavermaydi. Ko‘pincha, yuqori to‘sin tagiga kirib borayotgan to‘pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo‘lini to‘sish va traektoriyasini o‘zgartirish kifoyadir. Bunday to‘plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda, yuqoriga–orqaga yo‘naltirilgan musht

bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.



17.60-rasm.
To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish

Bir qo'l bilan tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda, yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq bo'ladi. Tayyorlov bosqichi va yakunlovchi bosqichni bajarilishi darvozabonni to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

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

To'pni tashlab berish. Zamonaviy futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda, to'p tepib o'yinga kiritilgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berilishi mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a'lo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 *m*) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

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

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (17.61-rasm).



17.61-rasm.
To‘pni yuqoridan tashlab berish

To‘p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To‘p shundoqqina kaft ustida bo‘lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to‘pni tutib turgan qo‘lning tirsagi bukilib, yon tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori ko‘tariladi. Gavda shu qo‘l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engiladi. Tana og‘irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o‘tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo‘ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to‘g‘rilab, gavdani burishdan boshlanadi. Shundan keyin, qo‘l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi, bu harakat panjaning keskin yo‘naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og‘irligi orqadagi oyoqqa o‘tkaziladi.

To‘pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo‘lmaydi (17.62-rasm).



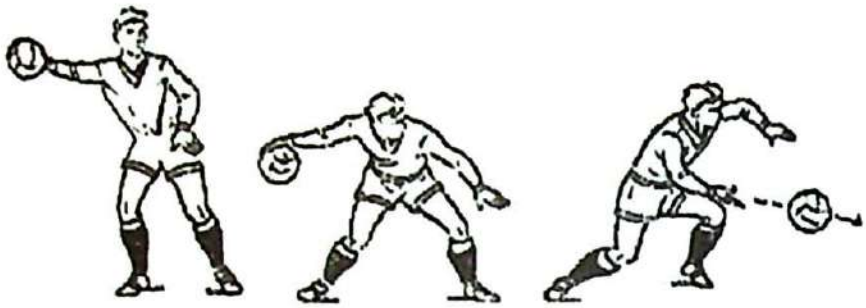
17.62-rasm.
To‘pni yon tomondan tashlab berish

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo‘l tortiladi. To‘pni tutib turgan qo‘l yon tomonga–orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og‘irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To‘p tashlash oyoqning uchiga ko‘tarilib, keskin to‘g‘rilanish va gavdani burish hisobiga bajariladi.

Bu o'zuvchi harakatlar qo'lni to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan «uziladi». Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.

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

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar ancha bukilib turadi (17.63-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.



17.63-rasm.
To'pni pastdan tashlab berish

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

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

Nazorat savollari

1. Harakatlanish texnikasi qanday usullar guruhini o'z ichiga oladi.
2. Futbolda yugurishning qanday usullari qo'llaniladi.
3. Tisarilib yugurishdan asosan qanday o'yinchilar va nima uchun foydalanadilar.
4. Maydon o'yinchisining texnikasi haqida ma'lumot bering.

7-MODUL. FUTBOL O'YINI TAKTIKASI

18-mavzu. Futbol o'yini taktikasi va uning tasnifi

Taktika deganda, o'yinchilarni raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishini, ya'ni jamoa futbolchilarini muayyan rejaga binoan, aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa – hujum va himoya harakatlarini maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Taktika – uchrashuv vaqtidagi butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan bellashuv taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa, odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Taktika – ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyogarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka vazifalarni alohida futbolchilar o'rtasida aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda, o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash, ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan. Har bir futbolchi o'yinning barcha texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Hujum taktikasi deganda, to'p ixtiyorida bo'lgan jamoani raqib darvozasini zabt etish uchun amalga oshiradigan harakatlarini uyushtirishi tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujumni rivojlanishi sur'ati, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarni xilma-xil bo'lishi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo'linadi.

Individual taktika. Hujumdagi individual taktika – bu, futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uni mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi.

Guruh taktikasi. Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu, muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda, kombinatsiyalar oldindan trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, ya'ni match davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Jamoa taktikasi. Jamoa taktikasi – bu, muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir.

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan – neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumjamoa uslubi shaxsiy, zonal va aralash bo'lishi mumkin. Biroq, qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato bo'ladi. Chunki, bu hol, himoya taktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Individual taktika. Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarni to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularni bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarni to'pi bor va to'pi yo'q raqib o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachini muayyan vaziyatda o'z «homiy»ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Pozitsiyani ongli tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

Guruh taktikasi. Futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosida qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham, aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan

holatlar ko'p uchraydi. Har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda, taktik jihatdan hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Jamoa taktikasi. Himoyada o'ynashning umumiy taktik tamoyillari borligiga qaramay, himoyachilar harakatida bir qator xususiyatlar ham mavjudki, ular ayrim o'yinchilarni yoki bir guruh o'yinchilarni asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Bu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumni boshida himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin.

Taktik tizim – bu, har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirishdan iborat.

Har bir taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarni joylashtirilishi va o'yinni qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarni vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.

19-mavzu. Futbol o'yini taktikasi va strategiyasi hamda uni belgilovchi omillar

Futbol o'yinida jamolarni g'alabaga erishishlari uchun hujum va himoyani samarali tashkillashtirishda taktik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Hujumni, himoyani tashkil etish va jamoaning taktik o'yini rejasini tuzish jamoa murabbiyining mahorati va o'yinchilarni taktik taffakurining rivojlanganlgiga bog'liqdir. Ushbu ko'rsatkichlarni doimo samara berishi esa, murabbiyning malakasi va yosh futbolchilar taktik tayyorgarlagining darajasini namoyon etadi.

Oldingi bo'limlarda ta'kidlab o'tilganidek, yosh futbolchilarning hujum faoliyatlari mutaxassislar tomondan jadal ravishda o'rganib kelinmoqda.

Mutaxassislarning e'tiroficha, malakali jamolarda bir o'yinda o'rtacha 80-90 ta hujumlar uyushtiriladi. O'z-o'zidan ma'lumki, yosh futbolchilarda hujumni tashkil etishdagi ko'rsatkichlari malakali futbolchilarga qarganda biroz kamroq.

Toshkent shahar birinchiligi o'yinlarini kuzatish, 13-14 yoshli futbolchilarning o'yinlarda asosiy hujumlar qanotdan amalga oshirilganligini ko'rsatgan. Ko'pgina holatlarda bu hujumlar samarali bajarilib, gol bilan yakunlangan.

Futbolchilarni hujum uyushtirish faoliyatini o'rganish bilan birga, ularni darvoza tomon bergan zarbalari ham nazorat qilingan. Yosh futbolchilarni darvozaga zarba berish yo'nalishlari samaradorligini aniqlashtirish zarur.

Ma'lumki, yosh futbolchilar darvozaga bir o'yinda o'rtacha 8-12 marotaba zarba yo'llashadi va uning samaradarligi 35-45% ni tashkil etadi.

BO'SM-2 yosh futbolchilari o'yinlarida darvozalarga berilgan zarbalar o'rtacha 12 ta bo'lib, samaradorlik koeffitsienti 0,40 ni tashkil qilgan. Bulardan, ya'ni 12 ta zarbadan 7 ta zarba 2-bo'limda yo'llangan va 5 ta zarba 1-bo'limga to'g'ri kelgan. 2-bo'limdagi 7 ta zarbadan ikkitasi bosh bilan yo'llangan bo'lib, bu texnik harakat noaniq amalga oshirilgan. Qolgan 5 ta zarba oyoq bilan amalaga oshirilgan va ularning 3 tasi noto'g'ri yo'nalish hosil qilgan.

Berilgan 12 ta zarbani 9 tasi jarima maydoni ichida, 3 ta zarba jarima maydoni tashqarisidan amalga oshirilgan. Jarima maydoni ichida berilgan zarbalarning samaradorlik koeffitsienti 0,50 ni, jarima maydoni tashqarisidan yo'naltirilgan zarbalarniki esa – 0,33 ni tashkil qilgan, ya'ni, yo'naltirilgan 2 ta zarba ham noaniq bo'lgan.

Futbol o'yinida taktik harakatlarni takomillashtirish bilan birgalikda, darvoza tomon zarba berish texnikasini ham takomillashtirib borish zarur. Chunki, darvoza tomon beriladigan zarbalardan o'yinning yakuniy natijasiga zamin yaratilishi mumkin.

Darvozaga zarba berish natijalarini tahlili, uzoq masaofadan darvozaga zarba berishni jamoada bir-ikki o'yinchidan boshqa o'yinchilar amalga oshirmasligini ko'rsatadi. O'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, 16-20 metrdan darvozaga zarba berish imkoniyati vujudga keladi, lekin ko'pgina o'yinchilar bunday zarbani

amalga oshira olmaydilar. Faqat jamoaning bir yoki ikki o'yinchisigina bunday vaziyatda zarbani bajara olishadi.

Bunday vaziyatdan jamoaning barcha o'yinchilarini foydalana olishi, hujumni tez va samarali yakunlanishini ta'minlanishiga olib kelishini mutaxassislar e'tirof etishgan.

Taktik mashg'ulotlarni olib borish usuliyati va uni tashkil etish. Taktik tayyorgarlikni shartli ravishda o'zaro bog'liq bo'lgan ikki qismga ajratish mumkin:

- nazariy tayyorgarlik, ya'ni taktika bo'yicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish;
- amaliy tayyorgarlik, ya'ni alohida guruhdagi va jamoaviy harakat-larni o'zlashtirish, shuningdek, o'yinchilarni ijodiy qobiliyatini rivojlantirish.

Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarida to'g'ri mo'ljal ola bilishga, ehtimollik qarorlarini baholash va ularni tahlil etishga, ulardan eng samaradorini tanlab olishga yordam beradi.

Taktikada nazariy tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish va taktikaning alohida vositalarini egallashni ko'zda tutadi. Futbolchi o'yinning asosiy tizimlari va ularning variantlarini jamoadagi muayyan ampula o'yinchilarini vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini ob'ektiv shart-sharoitlarni o'yin jarayoniga ta'siri hamda tashqi omillardan jamoa manfaatlari yo'lida foydalanishni bilishi zarur. Bularning barchasi har bir harakatda inobatga olinishi kerak. Taktik mahorat o'sib borgan sari, bilimlarni o'yin jarayoniga ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yinning asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jihatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy, jamoa ichidagi vazifalarni taqsimlanishi va alohida o'yinchilar oldida turgan muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq va tushunarli ma'lumot berishi, muayyan hududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchini harakatlari yordamida ixtisoslashtirilgan tarzda, ularning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi bosqichida o'yinning alohida bosqichlarini batafsil tahlil qilib chiqish kerak. Bunday tahlilda, o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'ygan kamchiliklarni tanqid qilib o'tgan ma'qul. O'yin bosqichlari tahlilidan so'ng, turli murakkablikdagi taktik vazifalarni nazariy yechimini o'rganishga o'tish mumkin. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik faoliyatlarni amalda joriy etish uchun shug'ullanuvchilarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatolarni oldini olish hamda o'rganilgan harakatni mustahkamlash usullari haqida tushuncha beriladi.

Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy usullari:

2. Mashq qilish usuli (o'rganilayotgan va yangi mashqlarni ko'p marta takrorlash). Shug'ullanuvchilarda harakatlanishning dinamik qoliplari streotiplarini shakllantirishga yordam beradi.

3. Namoyish orqali ko'rsatish usuli.

4. Tushuntirishlar usuli.

5. Qismlarga ajratish usul (yaxlit taktik harakatlarga o'tishdan avval ulardan har birining asosiy qismlari o'zlashtiriladi. Odatda, taktik haraktalarni mustahkamlash va shakllantirish uchun yaxlit usulga murojaat etiladi).

6. Taktikaga oid kinomateriallar tahlili raqib jamoa o'yinini baholashda juda katta ahamiyatga ega. O'yinlarni video tasmaga tushirishning afzalligi shundaki, u raqiblar o'yinini ko'p marotaba ko'rib o'rganishga imkoniyat yaratadi. Bundan tashqari, o'z taktik harakatlarini tahlil etishning eng samarali yo'llaridan biridir.

7. O'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil etish.

Odatda, murabbiylar kuzatuvni mustaqil ravishda olib borishni afzal deb biladilar. Shundan keyin, o'yinchilarga faoliyat ko'rsatish variantlarining tayyor qoliplarini beradilar: bu, yosh futbolchilarni tashabbuskorlik va mustaqillikdan mahrum etadi. Demak, ularning o'yin tafakkurini rivojlantirishga yo'l qo'ymaydi. Yosh futbolchilarni o'yin musobaqalarini ko'rishga jalb etish juda muhim. Ularni, shunchaki o'yinni tomosha qilishga emas, balki jamoa qo'llayotgan taktik variantlarga, hujum va himoyada o'yinni tashkil etish yo'llariga, taktik vazifalarni hal etishda o'yinchilar qo'llaydigan vositalarga e'tibor qaratishni o'rgatish zarur. Yosh futbolchi taktik vazifalar ustida qanchalik ko'p o'ylab, ularning yechimini topsa, har xil sharoitlarda turli raqiblar bilan o'yinlardagi o'z taktikasi hamda

shaxsiy tajribasini qanchalik chuqur tahlil etsa, o'zini o'yin vazifalarini to'g'ri tushunish va baholashga, o'yinda oldiga qo'yiladigan xilma-xil vazifalarni mustaqil ravishda ijodkorona hal etishga shuncha yaxshi tayyor bo'ladi.

Taktik harakatlarni o'yin texnikasi bilan bir vaqtda o'rganishni maqsadga muvofiqligi yuqori bo'limlarda e'tirof etilgan. Chunki, dastlabki mashg'ulotlarda yosh futbolchilarda mustaqillik, mo'ljal olish tezkorligi hamda ijodiy faollikni tarbiyalash juda muhim. Shunday mashqlarni tanlash kerakki, ularni bajarish chog'ida shug'ullanuvchilar vaziyatni anglab, muayyan qarorlar qabul qilishi, o'z faoliyatini baholab, umumlashtira olishi lozim.

Taktikani o'zlashtirishning dastlabi bosqichida murakkab reaksiyalarning tezkorligi mo'ljal olish va ziyraklik, futbolchilarda ko'proq jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida rivojlanib boradi. Buning uchun mashqlarga qo'shimcha shart-sharoitlar kiritiladi:

- ovozli va ko'rish mumkin bo'lgan signallardan foydalaniladi (o'yinchilar to'p bilan yoki to'psiz bajaradigan u yoki bu harakatlarni tez o'zlashtira olishlari uchun);
- to'plarning miqdori, fishkalar, yordamchi jihozlar bilan bog'liq mashqlarning mo'ljal yoki chegaralari soni ko'paytiriladi;
- harakatlarni murakkablashtirish va qiyinlashtirishga o'rgatiladi, ularda shug'ullanuvchilarning joy almashtirish tezligining harakat yo'nalishiga bog'liq bo'ladi;
- shartli sheriklarining faol yoki passiv qarshiligidan foydalaniladi, bunda, qo'shimcha sharoitlar yoki murakkablashtirishlar texnik usullar asosida yotuvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga yoki harakat ko'nikmalarini shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga ahamiyat berish muhim.

Texnikaga oid u yoki bu mashqni bajarishda, avval, shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga mos shunday taktik topshiriq tanlab berish kerakki, ular usullarni o'zlashtirilishini murakkablashtirmasin, balki uni to'g'ri anglanishiga va o'zgaruvchan sharoitlarda oqilona qo'llanilishiga ko'maklashsin. Masalan, yosh futbolchi bir vaqtning o'zida harakat boshlash uchun qulay payt tanlab, zarba yo'nalishini aniqlashi yoki sheriklarining joylashuvi va siljishiga qarab to'pni olib yurishi lozim bo'lgan sharoitlarda mashq bajarishi mumkin.

Keyin alohida harakatlarni o'zlashtirish raqibsiz o'tkazilgan mashqlarda passiv raqiblar bilan va nihoyat o'yin mashqlarida faol raqib bilan davom ettiriladi.

Bu, bosqichda muhim vazifani bajaradi. Uning faoliyatini murabbiy yo'naltirib turadi. O'rganilgan ko'nikma o'yin sharoitida ko'p marotaba takrorlash yo'li bilan mustahkamlanadi. Bunday yosh futbolchiga muayyan topshiriqlar beriladi. O'quv-mashg'ulot va o'rtoqlik o'yinlarida himoyadan xujumga va xujumdan himoyaga o'tishda to'pni o'yinga kiritish vaqtida joy tanlashga alohida e'tibor qaratish zarur. O'yinchilarni raqibidan uzilib keta olishiga, jamoa o'yinchilarini ochiq joyiga chiqishiga, shuningdek, o'z o'yinchilarini yo'qotgan zahoti raqib o'yinchisini o'z vaqtida to'g'ri berkitishga erishishi kerak.

Futbolda guruhli taktik harakatlarning asosini 2, 3 va undan ko'proq o'yinchilarni muayyan usullardagi o'zaro munosabatlari tashkil etishiga ahamiyat berish zarur. Ikki, uch va undan ortiq o'yinchilarning munosabatlarini yanada takomillashtirish o'yin mashqlari va o'quv o'yinlari jarayonida davom ettiriladi. O'yin mashqlari dastlab, xujumchilar miqdori jihatdan ustunligida, keyin hujumchilar va himoyachilar sonini tenglashtirib va nihoyat hujumchilar miqdorni kamaytirib o'tkaziladi. O'yin mashqlari hamda o'quv o'yinlariga futbolchilarni o'rganilgan usullarni qulay vaziyatlarda qo'llashga majbur qiluvchi sharoitlarni kiritish maqsadga muvofiq. O'yin mashqlarini va o'quv o'yinlarini bajarish chog'ida murabbiy shug'ullanuvchilarning harakatlarini to'g'ri davom ettirishi uchun eng qulay variantlarni tanlash malakasi, yuzaga kelgan vaziyatni mustaqil baholay olish, muayyan sharoitda mo'ljal olish tezligiga alohida ahamiyat berishi zarur.

Yosh futbolchilarda o'yin taktikalarini tarbiyalashda o'yin qoidalarini o'zlashtirish. Yosh futbolchilarning taktik haraktlarini tarbiyalashda futbol o'yini qoidalarini yoddan bilish muhimdir. O'yin qoidalarini o'zlashtirgan yosh futbolchi o'yin vaziyatlarida o'z jamoadoshlarini xujum va himoyadagi harakatlarida noaniqliklar yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaydi. Futbol o'yinida futbolchilarni o'yin qoidalarini bilmasligini, hakamlar bilan tortishuvini, turli vaziyatlarda oddiy qoidalarni buzilshini, hattokki yirik musobaqalarda ham kuzatilishi sir emas.

O'yinchilar o'yin maydoni, maydonchalar, darvoza va to'pning o'lchamlari hakamlarni majburiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni bilishi shart.

Shu narsa aniqki, yosh futbolchilar o'yindan tashqari holatda, jarima va erkin to'plarni o'yinga kiritishda, hattoki, yon chiziqdan to'pni tashlashda xatolarga yo'l qo'yishadi. Yosh darvozabonlar ham qoidani bilmasliklari tufayli, jamoalarni mag'lubiyatga uchrashiga olib kelishadi.

Quyida, futbol o'yinlarida yuzaga keladigan taktik vaziyatlar, o'yin qoidalarini buzilishi to'g'risida futbol hakamlari va mutaxassislarini anketa-so'rovlarda bildirgan fikrlari keltiriladi.

Savol. To'p o'yinga oyoq bilan kiritilishi lozim bo'lgan vaziyatda darvozabon uni qo'li bilan tashladi va jarima maydoni tashqarisiga chiqqan to'pni raqib egallab olib, gol urdi. Hakamning qarori?

Javob. Gol inobatga olinmaydi. Chunonchi, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi. Bu holatda, to'p o'yinga qaytadan kiritilishi lozim – aynan oyoq bilan zarba berish orqali.

Savol. Hakam tomonidan libosini tartibga solishi uchun maydon chetiga chiqarilgan futbolchi talabni bajargach, ruxsatsiz o'yinga qo'shilib ketdi. Hakam qanday qaror qabul qilishi lozim?

Javob. Referi ustunlik berish qoidasiga amal qilgan holda o'yinni to'xtatadi va o'sha futbolchini ogohlantiradi. O'yinni esa, to'xtab qolgan nuqtadan erkin zarba yordamida davom ettirishga ishora qiladi.

Savol. To'p o'yinda bo'lgan vaziyatda bitta jamoaning ikki nafar vakili bir-biriga tajovuzkor munosabatda bo'lsa, hakamning qarori qanday ko'rinish oladi?

Javob. O'yin davom ettiriladi, u to'xtagach, har ikki futbolchi maydondan chetlashtiriladi va qoida buzilgan joydan erkin zarba tepiladi.

Savol. Zahira futbolchisi (darvozabon emas) o'yin boshidayoq jamoadoshi o'rnini egalladi, biroq hakam bu o'zgarishni vaqtida payqamadi. Keyinchalik vaziyatlardan birida o'sha futbolchi o'z jarima maydoni ichida to'pni atayin qo'li bilan o'ynadi. Hakam shundagina, uni o'yinga qoidaga zid ravishda qo'shilganini sezdi...

Javob. Bu holatda tabiiyki, o'yin to'xtatiladi va futbolchi ogohlantiriladi.

U maydondan chiqib, qayta kirishi lozim – o'yinchi almashtirish qoidasiga to'la amal qilgan holda. Shuningdek, hakam o'yin to'xtatilgan nuqtadan erkin zarba belgilaydi.

Savol. Hujumchi raqib jarima maydoni ichiga kirib, to'pni darvoza chizig'i yonidan oldinga tashladi va o'zi ta'qibchisini aylanib o'tish maqsadida chiziqdan chetga chiqdi. Shu vaziyatda himoyachi oyog'ini uzatgan holda uni yiqitdi. Bunday vaziyatda penalti belgilanadimi?

Javob. Yo'q. Chunki qoida jarima maydoni tashqarisida buzilgan hisoblanadi. Hakam bunday qoidabuzarlik uchun futbolchini ogohlantiradi va o'sha vaziyatda to'p qaerda turgan bo'lsa, shu joydan erkin zarba amalga oshiriladi.

Savol. Darvozabon to'pni oyog'i bilan o'yinga kiritgach, u, jarima maydonidan chiqmay turib, raqib shu hududga otildi. Biroq, himoyachining qo'polligidan so'ng yiqildi. Hakamning qarori...?

Javob. O'yinni to'xtatib, qo'pollik xarakteridan kelib chiqqan holda himoyachini ogohlantiradi yoki chetlashtiradi. Lekin penalti belgilanmaydi.

Savol. Yaqqol gol urish imkoniyatini hosil qilgan futbolchi raqib darvozasiga 5-7 metrlardan zarba yo'lladi. Biroq, himoyachi to'pni qo'li bilan qaytardi va u, yana hujum qilayotgan jamoa vakiliga nasib etdi. Takroriy zarbadan so'ng to'p darvozadan joy oldi.

Javob. Bu holatda gol inobatga olinadi va himoyachi ogohlantiriladi. Mabodo u, qo'li bilan o'ynagan zahoti hushtak chalingan va takroriy zarba shundan keyin berilgan bo'lsa, gol hisobga o'tmaydi, balki himoyachiga qizil kartochka beriladi. Shuningdek, penalti belgilanadi.

Savol. Raqib maydoni hududida jarima zarbasi belgilandi. Hujumchilardan biri hakamdan jonli devorni belgilangan masofaga surishni so'radi. Hakam aynan shu maqsadda raqiblariga ishora qilyotgan vaziyatda hujumchining jamoadoshi zarba berdi va to'p darvozadan joy oldi.

Javob. Gol inobatga olinmaydi. Zarbani amalaga oshirgan futbolchi ogohlantiriladi. Jarima zarbasi esa qaytadan ijro etiladi.

Savol. Bo'sh darvozaga berilgan kuchli zarbani himoyachi qo'li bilan qaytardi, lekin to'p himoyachini qo'liga tegib darvoza to'ridan joy oldi, gol bo'ldi. Bunday vaziyatda hakamning qarori?

Javob. Gol albatta inobatga olinadi. Shuningdek, himoyachiga sariq kartochka ko'rsatiladi.

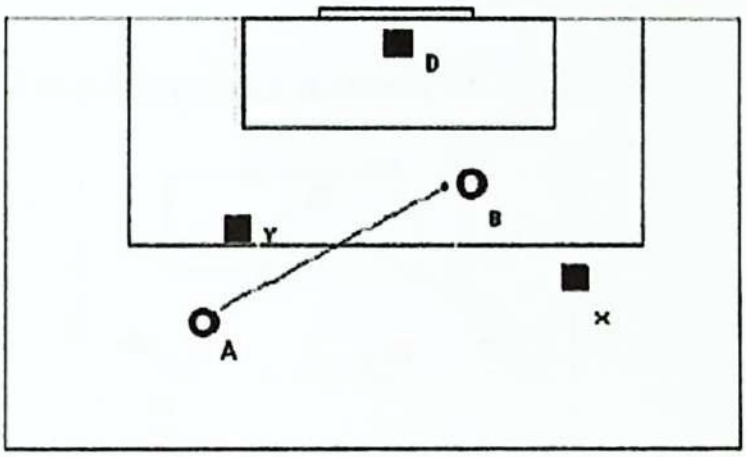
Savol. Jarima maydoni ichida bahsli to'p tashlandi va yerga tegishi hamon darvozabon to'pni qo'li bilan ushlab oldi.

Javob. Darvozabon o'z jarima maydoni ichida bo'lsa, qoida buzilmagan hisoblanadi. Agar, maydonning boshqa chizig'ida bunday holat kuzatilsa jarima zarbasi belgilanadi.

Yosh futbolchilar o'yinlarida o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirishda ko'pgina xatoliklarga yo'l qo'yishadi. Bunday xatoliklarga yo'l qo'ymaslik uchun o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish yoki bo'lmasa ofsayd holatiga tushib qolmaslikda, yosh futbolchilarning o'yin vaziyatini to'g'ri baholay olishlarigina samarali harakatlanishni ta'minlaydi. O'yindan tashqari holatni vujudga keltirish, raqib hujumni to'xtatishda, yoki aksincha, o'yindan tashqari holatni noaniq qo'llanilishi hujumchini ko'p holatlarda darvozabon bilan birga-bir vaziyatga chiqarib, gol bo'lshiga olib keladi.

O'yindan tashqari holatlarni o'yinlarda yuzaga keltirish va ushbu holatga tushib qolmaslik uchun maydonda samrali harakatlanish vaziyatlari quyida keltirilgan rasmlarda ko'rsatib berilgan. Bu vaziyatlarda maydonda o'yindan tashqari holatlarning borligi yoki yo'qligi nazariy tarzda ham tushuntirilib berilgan.

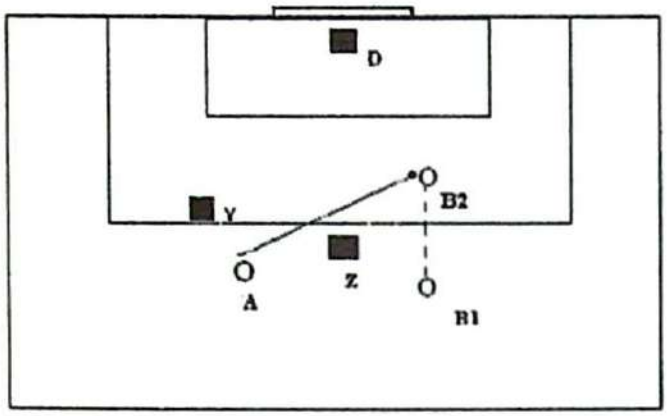
1-Vaziyat. O'yindan tashqari holat



O'yindan tashqari holat kuzatildi. A o'yinchi to'p bilan hujum uyushtirish vaziyatida, B o'yinchiga to'pni uzatdi. B o'yinchi bu

vaziyatda Y va X raqib o'yinchilariga qaraganda, raqib darvozasiga yaqin turibdi.

2-Vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q



Rasmlardagi shartli belgilar:

O – hujum uyushtirayotgan jamoa

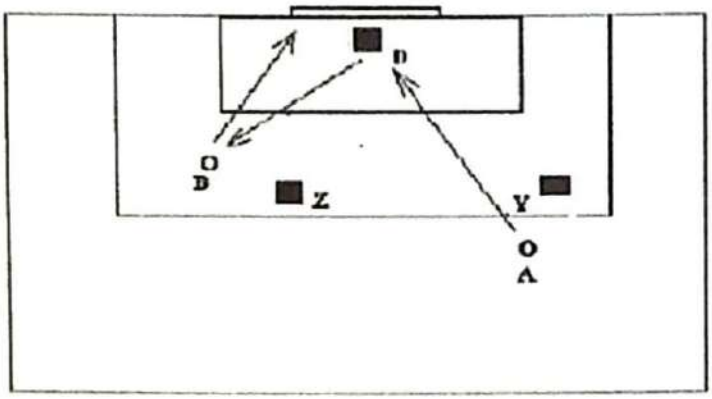
■ – himoyalanayotgan jamoa

⟵ - to'pning yo'nalishi

⟵ - - - - o'yinchilarning harakatlanishi

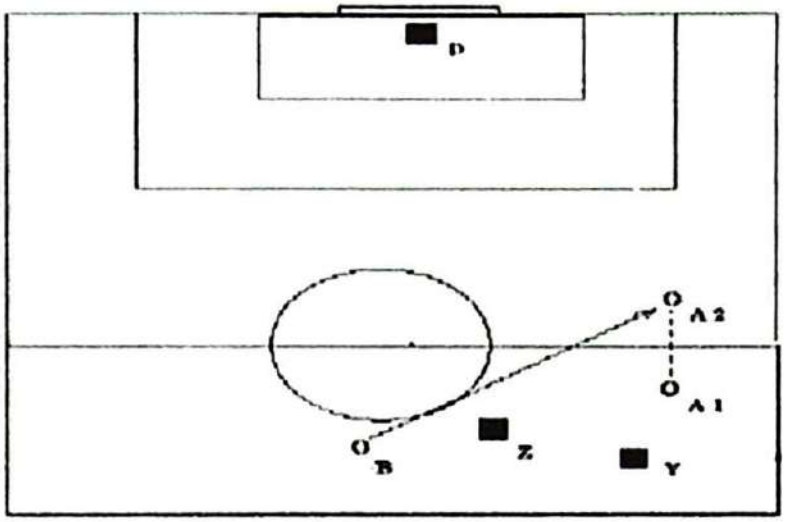
O'yindan tashqari holat kuzatilmaydi. A o'yinchi hujum uyushtirshda, Z raqib o'ynchisi orqasida turgan B jamoadoshiga to'pni uzatdi. Bu holatda B1 joydan B2 joyga to'p uzatilgan tomonga qarab harakatlangan. To'p uzatilgan vaqtda Y raqib o'yinchi o'z darvozasiga yaqin bo'lgan.

3-Vaziyat. O'yindan tashqari holat



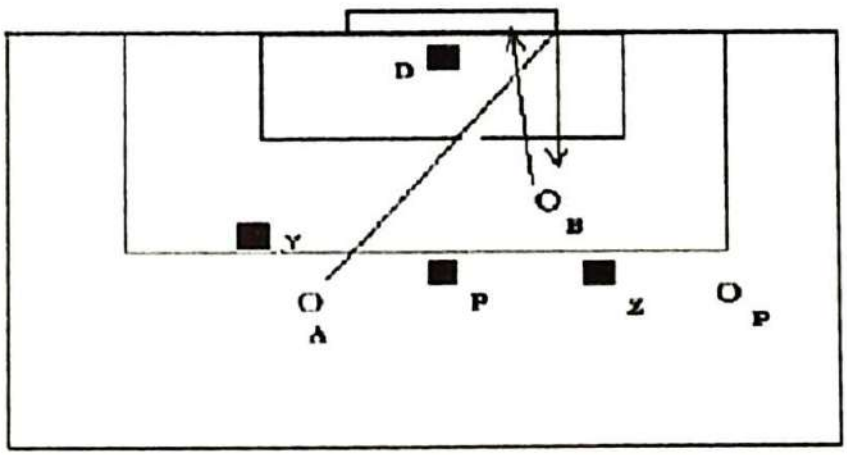
O'yindan tashqari holat. A o'yinchi raqib darvozasiga zarba berdi. Darvozabon D to'pni qaytardi, to'pning yo'nalishi B o'yinchiga keladi, B o'yinchi qaytgan to'pni darvozaga yo'llab, gol kiritdi. Bu vaziyatda hakam golni inobatga olmadi, chunki A o'yinchi zarba berganda B o'yinchi raqib darvozasiga Z va Y raqib o'yinchilariga qaraganda yaqin turibdi.

4-Vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q



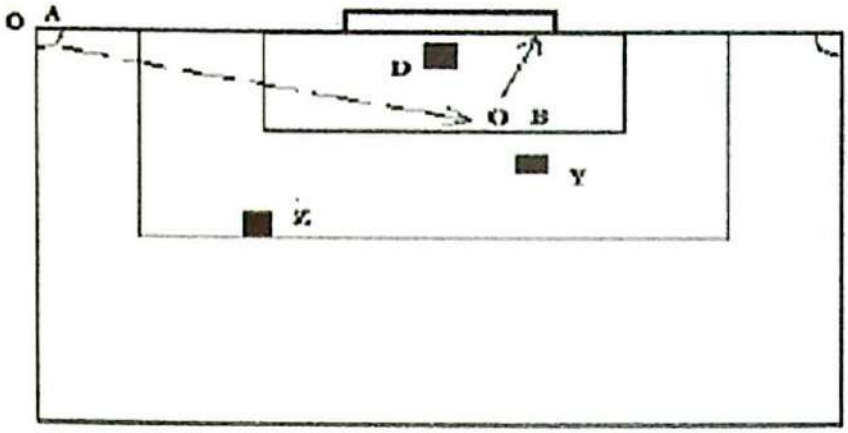
O'yindan tashqari holat yo'q. B o'yinchi to'pni uzatayotganda, A o'yinchi maydon chizig'ining o'z tomonida bo'lgan. A o'yinchi Z va Y raqib o'yinchilariga qaraganda raqib darvozasiga yaqin bo'lishiga qaramay, bu holat o'yindan tashqari holat deb qaralmaydi.

5 vaziyat. O'yindan tashqari holat



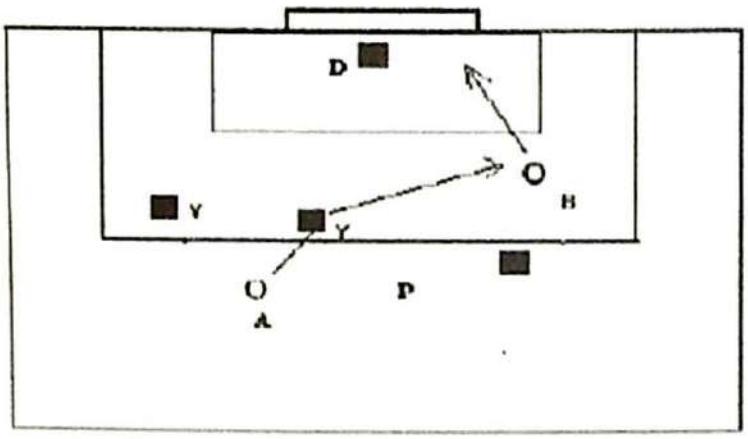
O'yindan tashqari holat. A o'yinchi raqib darvozasiga kuchli zarba berdi, zarba darvozaning ustuniga tegib B o'yinchiga kelib tushdi va to'pni darvozaga kiritdi. Hakam ushbu vaziyatda golni hisobga olmadi. A o'yinchi raqib darvozasigi zarba berganda B o'yinchi Y raqib o'yinchisiga qarganda, raqib darvozasiga yaqin joylashgan.

6-Vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q



Burchak to'pi bajarilayotgan vaziyatda A o'yinchi to'pni o'z jamoadoshi B o'yinchiga yetkazdi. B o'yinchi raqib darvozasiga yaqin bo'lishiga qaramay, to'pni darvozaga kiritdi. Bu vaziyatda kiritilgan gol hisobga olindi. Burchak to'pining birinchi zarbasi, o'yindan tashqari holat belgilanmaydi.

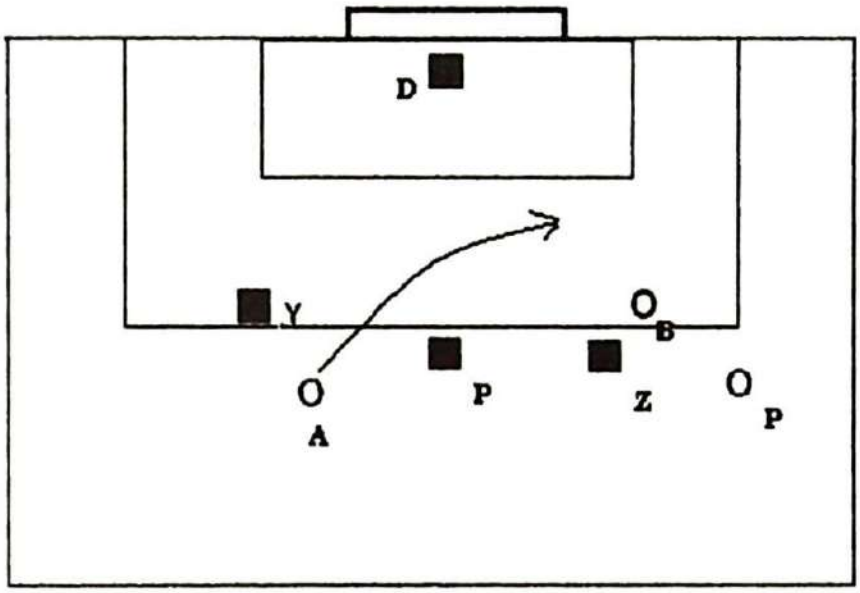
7 vaziyat. O'yindan tashqari holat



A o'yinchi darvozaga zarba berdi. Himoyachi Y zarba yo'liga to'sqinlik qilib qaytarishga urindi. To'p Y himoyachiga tegib B o'yinchiga kelib tushdi. B o'yinchi darvozaga zarba berdi.

Bu holatda gol hisobga olinmaydi, chunki A o'yinchi tomonidan darvozaga zarba berilganda B o'yinchi raqib darvozasiga yaqin holatda turibdi.

8 vaziyat. O'yindan tashqari holat yo'q



Bu vaziyatda o'yindan tashqari holat yo'q. A o'yinchi to'pni uzatayotganda B o'yinchi Y himoyachi bilan bir chiziqda turibdi. To'p uzatilayotganda ikki o'yinchi ham birgalikda raqib daravozasiga yaqin holatda turibdi.

8-MODUL. FUTBOLChILARNI TANLAB OLISh

20-MAVZU. Yosh futbolchilarni tanlab olish

Tanlashning uch tomoni: mezoni, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi. Masalan, sportchi harakatining tezligi futbolda tanlashning muhim mezonidir.

O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, iste'dod va qobiliyatga bo'linadi.

Qobiliyat nishonalari bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining ba'zi nisbatlari futboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Iste'dod shaxsning sifat va hislatlari majmuasidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinatsiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

Qobiliyat iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operatsiyalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Futbol bilan yangi shug'ullanayotganlarda qobiliyat yetarli bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetganlaridagina, ularning qobiliyatini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinar ekan, asosiy mezon sifatitda, aynan sportchining qobiliyati olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiyatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiyati, apparaturali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi.

Ekspert uslubiyati mutaxassislarning (murabbiyning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchini iste'dod darajasi haqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar, ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparaturali uslubiyat, baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq, bu baholarga qarab iste'dod darajasi haqida umumiy taassurot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dodni xarakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga xos birikishda namoyon bo'lishi kerak.

Turli sifatlarni birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublaridir. Ko'rsatkichlarni bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi – futbol o'yiniga iste'dodni test modelini yaratishning mumkinligidir.

Uslubiyatlardan maqsadga muvofiq foydalanishga qaratilgan tadbirlar majmuasi tanlashni tashkil etilishi deb ataladi.

Shunday qilib, nomzodlar guruhidan bo'lajak o'yin faoliyatida yuqori va barqaror natijalarga erishishi mumkin bo'lganlarni (shularga erishish ehtimoli ko'proq bo'lgan bolalarni) tanlab olishga qaratilgan tashkiliy-uslubiy tadbirlar majmuasini yosh futbolchilarni tanlash deb atash mumkin.

Tanlashga doir ishlarni tashkil etish. Bolalar o'rtasida futbol o'yini keng tarqalgan. Jumladan, bolalar-o'smirlar sport maktablarining futbol bo'limlari barcha hoxlovchilarni qabul qilishga qodir emasligi ham shu bilan izohlanadi. Chunki, bu maktablarning asosiy vazifasi – tanlab olingan bolalar kontingenti bilan ishlab, yuksak mahoratli o'yinchilar tayyorlashdan iborat.

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar (zahira) tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda, qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat)larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar, ko'p holatlarda bir tomonlama yoki sub'ektiv bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha,

murabbiylar bolalarni nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nikmalariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezkor-kuch sifatlari va harakatlar koordinatsiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadaligi, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab, bolalarni jalb qilish va ularni sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralarini ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan hududlardan va maktablardan tanlash maqsadga muvofiq, chunki ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi. Bu haqda, hohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin xabardor qilish kerak. Biroq, faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarni maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir. Bolalar kirish imtihonlarida ishtirok etish uchun o'z salomatliklari haqida maktab vrachidan ma'lumotnoma olib kelishlari kerak.

Tanlash ishi boshlanishiga qadar qabul komissiyasini tashkil etish, inventarlarni, mashg'ulot joylarini, nazorat sinov «stansiya»larini puxta tayyorlab qo'yish, shuningdek, natijalarni qayd qilish uchun bayonnomalar tuzish zarur.

Zamonaviy futbol sportchilarning jismoniy sifatlariga, sog'lig'iga, ruhiyatiga turli xildagi yuqori talablarni qo'yadi. Yosh futbolchilarni tanlashda, ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni «o'ynashni bilishiga» eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon, yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texnik-taktik mahorati tez o'sadi.

Birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan majmuaviy ko'rsatkichlar mavjud. Ularning tarkibiga oltita test va ko'rsatkichlar kiradi.

1. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugurish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish tavsiya qilinadi.

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezkor-kuch imkoniyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda depsingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

3. Muhim sifatlardan biri bu epchillikdir. Uni 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epchillikni hisobga olish kerak.

4. Maxsus koordinatsiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldab o'tish).

5. Eng muhim ruhiy sifatlardan biri o'yinni idrok eta olish va mo'ljal olishdir.

6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu – «o'yin shiddati va jangovarlik sifati».

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholanadi.

Bunday tanlash dasturi 30-50 ta boladan kirish imtihonlarini qabul qilishga mo'ljallangan.

Buning uchun tanlash jarayonini yaxshi tashkil qilish kerak. Nazorat sinovlarini 4 ta stansiyaga bo'lib qabul qilish lozim. Birinchi stansiyada 30 metr yugurish qabul qilinadi. Ikkinchisida – yuqoriga sakrash. Uchinchi stansiyada umumiy epchillik baholanadi. To'rtinchisida to'p olib yurish va aylanalarni aldab o'tishda diqqatni taqsimlash qobiliyati baholanadi. O'yinni idrok etish (yoki fikrlash) ikki taraflama mini futbol o'yini jarayonida a+niqlanadi.

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilinadi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olinadi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olinishi mumkin. Ularga yarim yilga yoki bir yilga uy vazifasi beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlanadi.

Ikkinchi bosqichda yosh futbolchilarni tanlab olish uslubiyati.

Tanlashning ikkinchi bosqichida yosh futbolchilar tarkibidan iqtidorlilari ajratib olinadi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun birinchi bosqichdagi testlar ijobiy samara bermaydi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, qobiliyat rivojlanishini baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanish lozim.

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish – 3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 *m* uzoqlikda joylashgan to'siqlarni «aldab» o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Maxsus koordinatsiya uchun test. To'p bilan doiralarni kam vaqt sarflab «aldab» o'tish. Ikki imkoniyatdan eng yaxshi natija hisobga olinadi.

4. Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshiriladi.

5. O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlanadi.

O'sish sur'atini qanday baholash mumkin?

Buning uchun, birinchi bosqichdan keyin, tanlab olingan bolalarni ko'rsatgan natijalarini qo'shimcha testlash lozim.

So'ng oltita test natijalari orqali ballar yig'indisi hisoblanadi. Keyinchalik bir, ikki yillik mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashqlar majmuasi orqali testlash o'tkaziladi va yana ballar yig'indisi aniqlanadi.

O'sish sur'atlari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan bir yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvida qiyinchilik-larga duch kelayotgan bolalar ko'pincha ruhiy tomondan kuchlirok bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnasevarligiga va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi.

Qobiliyatli bolalarni tanlab olish – bu, amalga oshirilgan ishning yarmi, xolos. Qobiliyatni aniqlab, uni to'g'ri rivojlantirish va shakllantirish lozim.

Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari rahbarlari tomonidan bolalarni ixtisoslashtirilgan ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Yuqori sport natijasiga hamma ham erishavermaydi. O'zbek va chet elda yuqori natijalarga erishgan futbolchilar biografiyasi bilan tanishsak (Pele, Maradona, G.Krasniskiy, A.Abduraimov, M.An, V.Fedorov, M.Qosimov) shuni bilamizki, ular yoshlik davrida o'z tengdoshlaridan o'z qobilyatlari bilan ajralib turishgan.

Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muxim va uzviy qismidir, chunki u, sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa, o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarini mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarni Bolalar va o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakani pastligini asosiy sababi – sportchini o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar majmuasi haqidagi bilimning yetarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchining psixologik va harakat funksiyalarini zaruriy majmuasini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan futbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) tizimiga bog'liq. Bunda, shaxsning turli xil sifatlari va hislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun futbolda tanlash masalasi, birinchi navbatda, bolalar shaxsini va ularni barcha sifatlari hamda xususiyatlarini o'rganish bilan bog'liq.

21-mavzu. Tanlov tizimi

Futbolda tanlash va tayyorlash metodologiyasi quyidagicha amalga oshiriladi:

sport yutuqlarining o'sish sur'atlari bashorat qilinadi;

tashkiliy va metodik masalalar hal etiladi (tasniflash standartlari, sinov me'yorlari ishlab chiqiladi yoki test, kuzatish, suhbatdan o'tkazish amalga oshiriladi).

Futbolchilarni saralashning ilmiy asoslari ishonchli va ob'ektiv testlardan iborat bo'lib, bu, erishilishi mumkin bo'lgan sport yutuqlarini taxmin qilish imkonini beradi.

Ishonchli testlar sportchining psixologik ko'rsatkichlari, ya'ni ijobiy tusdagi fazilatlari, motivatsiyasi, yetakchilik va hissiy barqarorlik, ixtiyoriy fazilatlari, sportda agressivligi, shaxsning faollashuvi hisoblanadi.

Ob'ektiv testlar (xotira, e'tibor, fikrlash, axborotni qayta ishlash tezligi), sensomotorika, temperament, individual faoliyatlari hisoblanadi.

Sportchining o'sish dinamikasini aniqlash ko'rsatkichlari asosan musobaqa davrida aniqlanadi.

Bunda birinchi navbatda:

pedagogik ko'rsatkichlar (yoshi, jismoniy tayyorgarligi, tez rivojlanishi va qisqa davr ichida jismoniy tiklanish qobiliyatlari);

psixologik ko'rsatkichlar (ijobiy tusdagi fazilatlar, motivatsiya, yetakchilik va beparvolik, hissiy barqarorlik, ixtiyoriy fazilatlari, sportda agressivligi, shaxsning faollashuvi (xotira, e'tibor, fikrlash, axborotni qayta ishlash tezligi), sensomotorika, temperament, individual faoliyat uslubi);

tibbiy-biologik ko'rsatkichlar (sog'liq, anatomik xususiyatlar, nafas olish, qon aylanishi, endokrin holati) aniqlanadi.

Saralash jarayoni quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

1-bosqich. Bolalar va o'smirlarni dastlabki (birlamchi) tanlash;

2-bosqich. Tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish talablariga jalb qilingan kontingentni talab darajasida chuqur tekshirish (ikkilamchi tanlov bosqichi);

3-bosqich. Sportga yo'naltirish;

4-bosqich. Terma jamoalarga saralash.

Dastlabki saralashda bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishga yaroqliligi, ularning qobiliyatlari aniqlanadi va harakat faoliyati darajasi baholanadi.

Ikkilamchi tanlovda bolalarda ma'lum bir sport turi bo'yicha boshlang'ich me'yor sinovlarining talablari tekshiriladi. Sportchining maxsus fazilatlari, uni tayyorgarligi, sport bilan shug'ullanish darajasi, tanlangan sport turini takomillashtirish uchun yaroqliligini aniqlash imkonini beradi.

Sportga yo'naltirishda ma'lum bir sport turidagi faoliyatda namoyon bo'ladigan qobiliyatlar shakllanadi, natijada terma jamoalarga asosiy hamda zahira tarkib nomzodlari (musobaqa davrida) tanlab olinadi.

Terma jamoaga saralashda ma'lum bir sport turi bo'yicha sport qobiliyatlari professional darajada rivojlanadi, sportchilarning mahorat darajasi baholanadi. Ushbu vazifa terma jamoa bosh va katta trenerlari (trenerlar jamoasi) tomonidan amalga oshiriladi.

Sportda muayyan yutuqlarga erishgan malakali sportchilar orasidan istiqbolli sportchilarni saralab olishning zamonaviy tizimiga quyidagilar kiradi:

shug'ullanadigan sport turidagi texnik natijalar va uning so'nggi yillarda erishgan yutuqlari dinamikasi;

yosh toifasi, antropometrik ko'rsatkichlar va salomatlik (ma'lum bir sportga moyilligi);

sport mashqlarining eng muhim bosqichlari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni aniqlash darajasi;

uzoq muddatli maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatlarining rivojlanish darajasi;

mashg'ulotlar davrida jismoniy va psixoontropomik yuklamalarga chidamlikning rivojlanganligi;

tanlangan sport turida qat'iyatlilikni mavjudligi.

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlash va tarbiyalash ko'p yillik murakkab jarayon bo'lib, sportchilarning mahorati bir qator omillar bilan belgilanadi. Bunday omillardan biri iqtidorli sportchilarni saralashda to'g'ri tanlangan sport yo'nalishi hisoblanadi.

Sportda saralashni amalga oshirilishi. Sportda saralash bolaning sport faoliyati (sport turi)ga yuqori darajada moslashuvini (iqtidori)ni aniqlash imkonini beradi va uzoq muddatli, ko'p

chempionat musobaqasi o'tkaziladi. Musobaqada g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilardan sport turlari bo'yicha hududiy terma jamoalarning asosiy va zahira tarkibi shakllantiriladi.

Bir vaqtning o'zida hududiy chempionat g'oliblaridan iborat bo'lgan sportchilar sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablarining trener seleksionerlari hamda sport federatsiya (uyushma)larining mutaxassislari tomonidan Olimpiya zaxiralari kollejlariga yo'naltiriladi. Shuningdek, hududiy chempionat sovrindorlari sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablarining trener seleksionerlari hamda sport federatsiya (uyushma)larining mutaxassislari tomonidan ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablariga yo'naltiriladi;

v) saralashning uchinchi bosqichida hududiy terma jamoadan (ma'lum bir sport turidan) saralangan sportchilar respublika musobaqalarida ishtirok etish uchun yagona sport tasnifida belgilangan II kattalar (gimnastika sport turlari uchun I yoshlar) toifasiga ega bo'lishi lozim.

Sportchilar Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va ularning xulosasiga binoan o'quv-mashg'ulotlar yig'inlariga taklif etiladi;

g) saralashning to'rtinchi bosqichida saralab olingan sportchi professional darajada shakllanayotgan sportchi hisoblanadi.

Bunda, birinchi navbatda, milliy terma jamoa a'zosi sifatida mamlakatimizni xalqaro arenalarda munosib himoya qilishi, sportchiga kerakli shart-sharoitlar yaratish, uzluksiz tarzda mashg'ulotlarni hamda o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish nazorat qilinadi.

Nazorat savollari

1. Futbolda saralash necha turdan iborat.
2. Futbolda saralash jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi.
3. Saralash tizimini tushuntirib bering.

bosqichli jarayonda har bir tayyorgarlik bosqichi bo'yicha sportchining turli tadqiqot usullaridan (pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy va boshqalardan) foydalanilgan holda tizimli amalga oshiriladi. Sportda saralash bolalikdan boshlanadi va mamlakat terma jamoalariga saralash bilan yakunlanadi.

Sportda saralash quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

a) 1-bosqich – bunda, asosan 7-10 yoshdagi bo'lgan umumta'lim maktablari o'quvchilaridan iborat bo'lgan kontingentdan iqtidorli bolalar aniqlanadi.

Bunday bolalar jismoniy tarbiya darslarida sportning bir yoki bir nechta sport turiga moyilligi bor bo'lgan o'quvchilar orasidan tanlab olinadi. Aniqlangan iqtidorli o'quvchilar bilan umumta'lim muassasalarining dars mashg'ulotlariga salbiy ta'sir qilmagan holda sport to'garaklari olib boriladi.

Umumta'lim maktabidagi sport to'garaklariga qabul qilingan o'quvchilarning ro'yxatidan iborat bo'lgan yagona elektron "Sport to'garagi"ni onlayn tizimi yaratiladi.

Tashkil etilgan to'garaklarga umumta'lim maktabining iqtidorli o'quvchilari kiritiladi. Umumta'lim maktablarida shakllantirilgan yagona elektron tizimiga kiritilgan o'quvchilarning antropometrik o'lchovlari (yoshi, bo'yi, vazni) hamda umumjismoniy ko'rsatkichlari kiritiladi va ularning o'sish sifatlari dinamikasi yangilab boriladi.

O'quvchilar yagona elektron "Sport to'garagi" onlayn tizimi orqali trener seleksionerlari tomonidan Bolalar va o'smirlar sport maktabiga yo'naltiriladi. Bu jarayon saralash (seleksiya) tizimining birinchi bosqichidir.

Saralab olingan o'quvchilar Bolalar va o'smirlar sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Bolalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyasi, tibbiy ko'rik ma'lumotlari asosida qabul qilinadi, ularning antropometrik ko'rsatkichlari bo'lajak sportchini baholash mezoni hisoblanadi.

Ushbu saralash bosqichida olingan ma'lumotlar taxminiy ko'rsatkichlar sifatida ishlatilishi lozim.

b) saralashlashning ikkinchi bosqichida Bolalar va o'smirlar sport maktablarining shug'ullanuvchilari o'rtasida hududiy

chempionat musobaqasi o'tkaziladi. Musobaqada g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilardan sport turlari bo'yicha hududiy terma jamoalarning asosiy va zahira tarkibi shakllantiriladi.

Bir vaqtning o'zida hududiy chempionat g'oliblaridan iborat bo'lgan sportchilar sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablarining trener seleksionerlari hamda sport federatsiya (uyushma)larining mutaxassislari tomonidan Olimpiya zaxiralari kollejlariga yo'naltiriladi. Shuningdek, hududiy chempionat sovrindorlari sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablarining trener seleksionerlari hamda sport federatsiya (uyushma)larining mutaxassislari tomonidan ixtisoslashtirilgan Bolalar va o'smirlar sport maktablariga yo'naltiriladi;

v) saralashning uchinchi bosqichida hududiy terma jamoadan (ma'lum bir sport turidan) saralangan sportchilar respublika musobaqalarida ishtirok etish uchun yagona sport tasnifida belgilangan II kattalar (gimnastika sport turlari uchun I yoshlar) toifasiga ega bo'lishi lozim.

Sportchilar Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va ularning xulosasiga binoan o'quv-mashg'ulotlar yig'inlariga taklif etiladi;

g) saralashning to'rtinchi bosqichida saralab olingan sportchi professional darajada shakllanayotgan sportchi hisoblanadi.

Bunda, birinchi navbatda, milliy terma jamoa a'zosi sifatida mamlakatimizni xalqaro arenalarda munosib himoya qilishi, sportchiga kerakli shart-sharoitlar yaratish, uzluksiz tarzda mashg'ulotlarni hamda o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish nazorat qilinadi.

Nazorat savollari

1. Futbolda saralash necha turdan iborat.
2. Futbolda saralash jarayoni qanday bosqichlarga bo'linadi.
3. Saralash tizimini tushuntirib bering.

9-MODUL. UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARI VA BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABI ISHLARINI REJALASHTIRISH

22-mavzu. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sport seksiyasi mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish

Futbolchilarni o‘rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg‘ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o‘yin, shuning uchun o‘quv mashg‘ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg‘ulotga qo‘yiladigan talablar:

– mashg‘ulotda qo‘yilgan vazifa bajarilishi lozim;

– mashg‘ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;

– mashg‘ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko‘nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;

– mashg‘ulot yagona o‘quv-mashg‘ulot jarayonining bo‘limi bo‘lishi kerak;

– mashg‘ulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning o‘sishiga javob berishi lozim.

Mashg‘ulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg‘ulot qismlarining vazifalari:

– tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;

– asosiy qism texnik usullarni o‘rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo‘lishi kerak;

– yakunlovchi qism organizmni mashg‘ulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

– mashg‘ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;

– bir me’yorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda, organizmni ma’lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir.

Dam olishlar (pauzalar)ning soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha majmuaviy va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Majmuaviy mashg'ulot. Majmuaviy mashg'ulotlar yillik sikldagi mashg'ulotlarning hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari darajasini rivojlantirish va oshirish vazifalarini bajaradi.

Majmuaviy mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi ыuyidagilardan iborat:

– jismoniy, texnik, taktik;
– jismoniy, texnik;
– jismoniy, taktik;
– texnik-taktik.

Tematik mashg'ulot. Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo, ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim, ya'ni:

A) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

B) texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarida olib boriladi.

V) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (maxsus tayyorlov, musobaqaoldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish bosqichida, u, uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat

bo'ladi. Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bunday mashg'ulotni texnik-taktik yo'nalishda deb atash mumkin.

Guruhli va individual mashg'ulotlar. Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarni o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar, asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarish vazifalari hal etildi. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy ruh tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual xususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarning maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

– harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutaxassislikning individual xususiyatlarini hisobga olish;

– jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

– mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

– texnik usullar va shaxsiy sifatlarni takomillashtirish;

– bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv-mashg'uloti hisoblanadi.

Individual mashg'ulotlar o'tkazish uslublari: aylanma; takroriy; intervalli; birgalikda.

Individual mashg'ulotlarda maxsus va yordamchi jihozlar bilan ta'minlangan maydoncha bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari. Organizm funkiyalarining rivojlanishida markaziy asab tizimi va, avvalo, uning oliy bo'lagi – bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, asab

tizimining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilishi jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarini qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi, ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun, bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda, erkin harakatlar koordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajaradigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinatsiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu, organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar – bunda, antropometrik ko'rsatkichlar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar – bunda, ishchanlik qobiliyati ortadi.

Jismoniy mashqlarni suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri, ayniqsa sezilarlidir (bolalik davrida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar sodir bo'ladi). Masalan, tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasini juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqishi natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa, faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasini qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

O'smirlik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun, balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depsinish, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkaga urish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel suyaklarini qo'shilib ketishiga, ularni noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar, suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqni taypoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletini jadal rivojlanishi, ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatini shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda –29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa – 44,2% igacha tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga, ularni funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalariga ko'ra, katta yoshdagi kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanmaydi.

13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 *kg* gacha, ya'ni 30 *kg* ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda, u, katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 *kg*.ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 *kg* ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 *m* ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik «tezlik bar'eri»ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Agar, 60 *m* ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni – 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi.

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish davri hisoblanadi, u ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi.

Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi, bu, davrlarda turgan joyidan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari mos ravishda 3,7 va 6,2 *sm* ga teng. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 *sm* ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparatining funksional imkoniyatlari qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshda, bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% iga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu, maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularni ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu hislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch-harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilishi davridagi o'sishi va rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar jismoniy yuklamalarni me'yorlash nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davr jinsiy yetilish davrining boshlanish muddatlaridagi individual o'zgarishlar bilangina emas, balki bir xil yosh guruhlaridagi o'smirlarda uni o'tib borish jadalligi har xil bo'lishi bilan ham xarakterlanadi.

Bir yilda tug'ilgan o'smirlarni jinsiy yetilishidagi individual sur'atlar harakat funksiyasining umumiy somatik rivojlanish darajasiga, shuningdek, yurak-tomir tizimining bir qolipdagi mushak ishiga muvofiqlashish xarakteriga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. 14 yoshli futbolchilar orasida katta yoshli kishi holatiga erishgan o'smirlarni ham, shuningdek, yetilish belgilarini shakllanishida bolalik belgilari bo'lganlarini ham uchratish mumkin.

Shuning uchun, yuklama miqdorini yoki normativ talablarini aniqlashda sportchining biologik yoshini hisobga olish zarurki, ikkilamchi jinsiy belgilarni rivojlanganlik darajasi, uning asosiy mezonlaridan biridir.

Taxminan 12,5 yoshda bolalarning tovushi o'zgaradi, 13 yoshda qovda tuklar paydo bo'ladi. Mos ravishda 13,5-14 yoshlarda emchak uchlari va hiqildoq kemirchaklarining pubertat o'zgarishlari ro'y beradi. Eng oxirida – o'rtacha 14 yoshu 1,5 oylarda qo'ltiq ostida tuklar paydo bo'ladi.

Bolalar organizmi vegetativ tizimlarini mushak ishiga ko'rsatadigan reaksiyalarini xarakteriga qarab, ularning funksional imkoniyatlari haqida fikr yuritish mumkin. Bolalarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli kishilarga qaraganda o'rtacha-qisqa, shuning uchun mashg'ulotdagi chigil yozish vaqt jihatidan uzoq bo'lmasligi kerak.

Bu markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari hamda mushak, yurak-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlarini funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshli bolalarni bajarayotgan ishiga tez moslashish qobiliyatini qayd etib, yosh sportchilarning vegetetiv faoliyatidagi ba'zi xususiyatlarni ko'rsatib o'tish zarur.

Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshli kishining yuragidan ko'proq energiya sarflaydi, chunki 13-14 yoshli o'smirlarda qonning bir minutdagi hajmi, asosan, yurak faoliyatini tezlashuvi hisobiga ko'payadi, 16-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda yurakning qisqarish sur'ati 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45% kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo'lganda, bu ko'rsatkichlar yoshi kattaroq bolalarda kichik bolalarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

Bolalarning bir xil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar xarakterini o'z vaqtida o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt beharakat turish bolalarni mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan to'g'riligi amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog'i tezda yo'qoladi, sababi bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarnikiga qaraganda qisqa bo'ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Nafas olish organlari yurak-tomir tizimi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o'lchamlari va funksional imkoniyatlari yosh ortishi bilan kengayib boradi. Ko'krak qafasi nafas olish harakatlari natijasida tobora kattalashadi. O'g'il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgacha ko'krak qafasi aylanasi 59,9 *sm* dan 67,8 *sm* gacha ortadi, o'pkaning tiriklik sig'imi 1400 *ml* dan 2200 *ml* gacha ko'payadi.

Bolalarning nafas olish mushaklarini rivojlanishi chuqur nafas olishni ta'minlaydi, mushaklarning jadal ishlashi o'pka ventilyatsiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O'g'il bolalarda nafas olish mushaklarining kuchi yosh o'sishi bilan o'zgaradi, u, 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Bolalarda mushak ishlagan vaqtda 1 kg og'irlikka nisbatan kislorod iste'mol qilishi ata kishilarga qaraganda ko'proq. Shu munosabat bilan ochiq havoda futbol bilan shug'ullanish nafas olish organlarining ishini va, umuman, butun organizm ishini yaxshilashda ata ahamiyatga ega.

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa, mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir qiladi. Sport tayyorgarligi – bu, barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligini ta'minlaydi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan tizimini boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu, olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti – bu, boshqarish uslubi asosida sportchilarni tizimli tarzda tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoniga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da, mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchini tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra, o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta talablar qo'yiladi. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u, o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uni ijodiy mehnat qilish va himoya qilishi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobilyatini har tomonlama rivojlantirilishidan iborat bo'lishi kerak.

Biroq, futbol amaliyotida, ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotni sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni,

ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa tizimlarining) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

b) sportchining ishchanlik qobilyatini saqlash va oshirish;

v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'zini o'zi nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik hislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasini uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuqori talablarni to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik tamoyillarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda atrof-muhitning tabiiy kuchlari futbolchining ta'lim va mashg'ulotini vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining

ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi.

Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilar mashg'ulotida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

1) musobaqa mashqlari,

2) maxsus tayyorgarlik mashqlari,

3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa, futbolda o'yin qoidalari va futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda majmuaviy namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarini sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlarni (o'yin harakatlari va kombinatsiyalarini) o'z ichiga oladi.

Futbolda maxsus tayyorgarlik mashqlari qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda, bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular, futbolchi uchun zarur bo'lgan hislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va tabaqalashtirilgan tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

23- mavzu. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, Olimpiya zahiralari kollejlarida yosh futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish

Bolalar va o'smirlar sport maktabi, Olimpiya zahiralari kollejlari va sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish zamonaviy uslubiyat asosida, yosh futbolchilarni yuqori

mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

- o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhlari tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi Bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olgan holda shakllantiriladi: 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv-mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda, yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoidalari, mashg'ulot jarayonining gigienik tomondan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhlari shug'ullanuvchilarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12-13 yosh) va to'rtinchi (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkor-kuch,

chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenallarini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Sportda takomillashtirish guruhlari (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkor-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda, ularni tez va samarali bajarish. Himoya va xujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, taqvim musobaqalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish. Rejalashtirish – yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U, yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari. Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda, shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Bolalarni individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallashi oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali amalga oshiriladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi, BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi – bu, bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinatsiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda, harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkor-kuch sifatlarini rivojlanishi va mushak tizimini o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun, tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkor-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar

qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

Istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikli (bosqichi) yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- majmuaviy nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbolli reja quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Bir yillik rejalashtirish. Bir yillik rejalashtirish istiqbolli rejaga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosini ichki va xalqaro musobaqalar taqvimi tashkil qiladi. U, quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlar, tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;

- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni majmuaviy nazorat qilish;

- tibbiy ta'minlash;

- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklidagi yuklamalarning hajmi jamoani qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarining hajmi o'rtacha 180-240 soatni, musobaqa davrida – 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami, yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi.

O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Tayyorgarlik davri. Yuqori malakali jamoalarda, bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8-10 haftagacha qisqargan (23.1-jadval).

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bunda, futbolchini o'yinda 12-15 km masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umumiy tayyorgarlik bosqichida shiddatga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan bajariladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to'p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

23.1-jadval

Tayyorgarlik davri haftalik bosqichini taqsimlashning namunaviy jadvali

Davomiylik	O'tkazish joyi	Vazifalar
1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	- chuqur tibbiy ko'rik o'tkazish -funksional va fiziologik tayyorgarlikni testlash; -harakat sifatlari, texnik-taktik mahoratni tiklash va takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazish; -o'yinchilarning axloqiy-irodaviy holatini yaxshilash; - sport formasini shakllantirish;
4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	- o'yin texnikasi va taktikasi, maxsus jismoniy sifatlar mashg'uloti; -o'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ruhiy tayyorgarlik va axloqiy holatni oshirish; - mashg'ulotning katta va maksimal shiddatiga ko'nikish;
7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	- ekstremal sharoitda o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish; - xujum va himoya harakatlari turlarini o'yin sharoitiga moslashtirib mashg'ulot o'tkazish; -o'yinning standart tizimlarini maromiga yetkazish.
9-10 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	-maxsus o'yin mashg'ulotlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish; - barcha o'yinchilarni yuqori sport formasiga, birinchi o'yinga yuqori tayyorgarlik darajasiga keltirish.

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorlov bosqichi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarni har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga qaratiladi.

23.2-jadval

Umumiy tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida yuklamalarni taxminiy taqsimlanishi

Sikl kunlari	Mashg'ulot davomiy-ligi	Yuklama tavsifi	
		Yo'nalishi	Kattaligi
I	1-90 daq.	Harakat sifatlarini majmuaviy rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish	O'rtacha
II	1-90 daq.	Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha
	2-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta
III	1-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta
	2-90 daq.	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.	O'rtacha
IV	1-90 daq.	Harakat sifatlarini majmuaviy takomillashtirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Harakat sifatlarini majmuaviy takomillashtirish.	O'rtacha
V	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90-120 daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
VI	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
	2-90-120 daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	O'rtacha
VII		Tiklovchi tadbirlar, dam olish	

Jismoniy o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda, unga umumiy vaqtning 40-45% ajratiladi. Mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Buning uchun yengil atletika, akrobatika,

suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni ham sport zallarida, ham ochiq havoda o'tkazish rejalashtiriladi.

Texnik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik bosqichida ikkinchi o'rinda turadi. Unga, umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Bu bosqichda taktik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 20-25% ajratiladi. Ularning asosiy yo'nalishi – umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, individual va guruhli taktik harakatlar ko'nikmalarini egallash va takomillashtirishdan iborat.

Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ruhiy tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Haftalik siklda mashg'ulotlarning taxminiy taqsimlanishi 23.2-jadvalda keltirilgan.

Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi.

Bu bosqichning asosiy vazifasi – maxsus sifatlar va malakalarni futbolga mos ravishda rivojlantirish, sport formasini shakllantirishni yakunlash va o'yinchilarning spesifik musobaqa ishiga kirishishidan iboart.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 25-30% ini tashkil qiladi. U, asosan, umumiy va maxsus shug'ullanganlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi. Asosiy e'tibor o'yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda to'p bilan muomala qilish texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi.

Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning 40-45%i ajratiladi. O'yinchilarni jamoada o'z majburiyatlarini bajarishini hisobga olgan holda, individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishiga e'tibor beriladi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy harakatlarni o'rganishadi, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o'yinchilarning vazifalari aniqlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakli bu tematik va majmuaviy mashg'ulotlardir.

Musobaqa davri. Bu davrning davomiyligi 9 oygacha bo'ladi, u, shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davraning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik

mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi O'zbekistonda o'quv mashg'ulotlarini yuqori tashqi harorat sharoitida o'tkazilishidadir.

Bu davrda mashg'ulotlar samarasini oshirish uchun mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin.

Yuqori tashqi haroratli sharoitda quyidagi kun tartibi tavsiya qilinadi (23.3-jadval).

23.3-jadval

Yuqori tashqi haroratli sharoitda tavsiya qilinadigan kun tartibi

Muolajalarning turi	Vaqti
Uyg'onish	7:00
Yengil nonushta	7:15
Ertalabki o'quv mashg'uloti	8:00-9:30
Nonushta	10:00-10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30-13:30
Ovqatlanish	13:30-14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00-18:30
Ijodiy mashg'ulotlar	18:30-19:30
Kechki o'quv mashg'uloti	19:30-21:00
Kechki ovqat	21:30-22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00-23:00
Uyqu	23:00-7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat sifatlarini yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va tezligini, sakrashlarni, harakat koordinatsiyasini, texnik mahoratni mukammallashtirishga yo'naltiriladi.

Texnik tayyorgarlik esa, turli o'yin sharoitlarida oldin o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Taktik mashg'ulot taktik fikrlashning yuqori darajasini, o'yinchilarning bir-birini tushunishini va turli taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishini ta'minlashi lozim.

O'tish davri. Bu davrda katta hajmda va jadallikda bajariladigan sport faoliyatidan jadalligi va hajmi kamroq yuklamalarga o'tiladi. Asta-sekinlik bilan ixtisosli sport faoliyatidan turli xil jismoniy mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi, jadalligi, shuningdek, musobaqalarning murakkablik darajasi asta-sekin pasaytirib boriladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bunda tayyorlov davrining birinchi bosqichiga tekis o'tish ta'minlanadi.

Nazorat savollari:

1. Ko'pyillik tayyorgarlik tizimi qaysi omillarga bog'liq?
2. O'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda nimalarni hisobga olish kerak?
3. "BO'SM" va "OZBO'SM" guruhlarining asosiy o'qitish maqsadi nimalardan iborat?
4. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish nimalardan iborat?
5. Istiqbolli rejalashtirish nimalardan iborat?
6. Bir yillik reja nimalardan iborat?
7. Tayyorlov davrida qanday vazifalar hal etiladi?
8. O'quv-mashg'ulot mikrosiklida yuklamalar qanday taqsimlanadi?
9. Musobaqa davrining davomiyligi qancha?
10. Musobaqa davrining o'yinlararo sikllarida yuklamalarni taqsimlanishi qanday amalga oshiriladi?
11. O'tish davri nimadan iborat?

10-MODUL. TAYYoRGARLIK TURLARI VA ULARNI REJALAShTIRISh

24-mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish

Ko'p yillik mashg'ulot jarayoni to'g'ri va ilmiy asosda tashkil qilinsagina sportchi organizmining funksional imkoniyatlari tizimli ravishda o'sishi mumkin. Shunda, bir futbol mavsumida erishilgan funksional imkoniyatlarning rivojlanish darajasi keyingi mavsumda mustahkamlanib, takomillashib boradi (S.Savin, 1975).

Rejalashtirilgan ko'p yillik mashg'ulotlarni qisqa muddatli shiddatli tayyorgarlik bilan almashtirish yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin emas, chunki qisqa vaqt ichida organizmda zarur ijobiy siljishlar ro'y bermaydi. Bundan tashqari, bunday "sakrashlar" ko'p holatlarda futbolchi salomatligiga zarar keltiradi.

Ko'p yillik uzluksiz mashg'ulotlar yil bo'yi davom etgan holatlardagina har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, mukammal texnikani o'zlashtirish va yuksak natijalarga erishish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

Futbol mashg'ulotlarini uzoq davrga mo'ljallangan rejasi futbolchi mahoratini yo'nalishi, uni qanday sur'atlar bilan rivojlanishi haqida yorqin tasavvur beradi, mashg'ulotning barcha vositalari hamda futbolchining funksional imkoniyatlaridan imkon qadar oqilona foydalanishga ko'maklashadi.

Shu bilan birga, ko'p yillik mashg'ulot, jamoani yaxshiroq uyushtirish, intizomli, irodali futbolchilarni tarbiyalash bo'yicha sermahsul ish olib borish uchun barcha sharoitlarni yaratadi.

Shunday qilib, futbol mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirishning maqsadi – futbolchilar mahoratini og'ishmay rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashdan iboratdir.

Futbolchining salomatligini mustahkamlash hamda mahoratini oshirishga yo'naltirilgan istiqbolli rejalar ilmiy jihatdan asoslangan bo'lishi, yetakchi sportchilar tayyorgarligining ilg'or tajribasini hisobga olishi, rejalashtirilgan natijalarga erishishda shug'ullanuvchilar imkoniyatini to'g'ri baholanishidan kelib chiqishi zarur.

Rejani tuzishda mashg'ulotning asosiy hal qiluvchi vazifalarini to'g'ri belgilab olish va aniq shakllantirish juda muhim. Sport ko'rsatkichlari, mashg'ulotlar hajmi va shiddati, bellashuvlar miqdori, ish va dam olish orasidagi to'g'ri nisbatni ta'minlash ham katta ahamiyatga ega (K.Grindler, X.Palke, X.Xemmo, 1976).

Yillik, keyin esa tezkor rejalashtirish istiqbolli rejaning asosiy qoidalariga tayanishi lozim.

Istiqbolli rejani amalga oshirishning asosiy ma'lumotlari quyidagilardir:

- sport-texnik ko'rsatkichlar;
- mashg'ulot vositalarini yillar bo'yicha taqsimlash;
- mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishni navbatlash;
- mashg'ulotlar hajmi va shiddatini yillar bo'yicha o'zgartirish;
- jamoalar tarkibini o'zgartirish;
- moddiy shart-sharoitlarni o'zgartirish.

Istiqbolli rejalashtirish ikki yoki to'rt yillik sikl uchun futbolchilar tayyorgarligining mazmuni va yo'nalishini belgilab beradi.

U quyidagi vazifalarni hal etilishini ko'zda tutishi kerak:

- o'quv-mashq jarayoni samaradorligini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnika bazasini takomillashtirish;
- majmuali nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-tadqiqot ishlarini takomillashtirish va tayyorgarlikni ilmiy-usuliy ta'minlash samaradorligini oshirish.

Istiqbolli reja tarkibida quyidagi bo'limlar mavjud:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- jamoa tarkibini yillar bo'yicha shakllantirish;
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
-ilmiy-usuliy va tibbiy ta'minot;
-murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnik ta'minot.

Yillik reja istiqbolli reja mazmuniga muvofiq ravishda tuziladi. Uning asosi – ichki va xalqaro musobaqalar taqvimi. U, quyidagi bo'limlardan iborat:

- tayyorgarlikning maqsadi;

- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlik davri;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- vaqtning yillik sikl davrlari bo'yicha tayyorgarlikni har xil turlar va vositalarga taqsimlanishi;
- ilmiy-usuliy ta'minot;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni majmuali nazorat qilish;
- tibbiy-sanitariya ta'minoti;
- moddiy-texnik ta'minot;
- rejani amalga oshirilishini nazorat qilish.

Tayyorgarlikning yillik siklidagi yuklama hajmi jamoaning qaysi ligada o'ynashi, musobaqalashuv davrining davomiyligi hamda undagi o'yinlar miqdoriga bog'liq.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini hajmi 180-240 soat atrofida, musobaqa davrida 380-400 soat atrofida o'zgarishi hisoblab chiqilgan. O'yinlar bilan birga (160-180 soat) amaliy ish hajmi ko'pi bilan 900 soat bo'lishi mumkin (24.1-jadval).

24.1-jadval

20 ____ yil uchun "_____" futbol jamoasini tayyorlashning statistik yillik rejasi

Oylar, tadbirlar	XII 20_	I 20_	II 20_	III 20_	IV 20_	V 20_	VI 20_	VII 20_	VIII 20_	IX 20_	X 20_	XI 20_	XII 20_	Jami
Jami musobaqalar 1. Xalqaro 2. O'zbe-kiston chempio-														

Oylar, tadbirlar	XII 20_	I 20__	II 20__	III 20__	IV 20__	V 20__	VI 20__	VII 20__	VIII 20__	IX 20__	X 20__	XI 20__	XII 20__	Jami
nati, birin-chiligi 3. Mamla-kat kubogi 4. O'rtoq-lik uchrashuv-lari														
Testlash kunlari														
Yo'ldagi kunlar														
Dam olish, jumladan, ta'til kunlari														
Shifokor ko'rigi kunlari														
Amaliy mashg'ulot kunlari														
Amaliy mashg'ulot-lar miqdori														
Amaliy mashg'ulot-lar uchun soatlar														
Bellashuv-lar uchun soatlar														
Tiklovchi tadbirlar uchun soatlar														
O'yinlar,														

Oylar, tadbirlar	XII 20_	I 20_	II 20_	III 20_	IV 20_	V 20_	VI 20_	VII 20_	VIII 20_	IX 20_	X 20_	XI 20_	XII 20_	Jami
amaliy mashg'ulot-lar va tiklovchi tadbirlar uchun soatlar miqdori														
Nazariya														
Vazifa qo'yish va tahlil (soatlar-da)														
Mavzuli mashg'ulot-lar (soatlar-da)														
Barcha tay-yorgarlik turlari uchun jami soatlar														

So'nggi yillarda, yuqori malakali jamoalar uchun tayyorgarlik davrining davomiyligi sakkiz haftagacha qisqardi, bu, nomaxsus yuklamalar hajmini ham kamayishiga olib keldi. Shunga qaramay, bu davrda mashg'ulotlar mazmuniga ko'ra ham, yuklamalari bo'yicha ham rang-baranglik xususiyatiga ega bo'lishi zarur. Asosiy vazifa futbolchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash va shu asosda texnik-taktik mahorat hamda irodaviy hislatlarni takomillashtirishdan iborat (Yu.Qurbonov, R.Nurimov, A.Usmanov, 2009).

Egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga ko'maklashadigan gimnastika hamda akrobatika mashqlariga ko'p ahamiyat beriladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurishdan foydalanish tavsiya etiladi. Bunda, futbolchini o'yin davomida 12 dan 15 *km* gacha masofani yugurib o'tishi hisobga olinadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida faqat shiddat turli variantlarda o'zgaradi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida yugurish faoliyatini xuddi shunday hajmi to'p bilan bajariladigan mashqlar orqali amalga oshiriladi.

Sakkiz haftalik tayyorgarlik davrida ish rejimiga yugurib o'tiladigan kesmalar masofasini kamaytirish, tezlikni oshirish, sakrash mashqlarini qo'llash, darvozaga beriladigan zarbalar miqdorini ko'paytirish hamda haftasiga ikkitadan o'yin o'tkazish hisobiga yetti hafta mobaynida jismoniy yuklamalarni o'stirib borish bilan kechadigan kundalik mashg'ulot darslarini (kuniga 1 dan 3 martagacha) kiritish maqsadga muvofiqdir. Sakkizinchi hafta yengillashtiruvchi bo'lishi mumkin (24.2-jadval).

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga 3x2; 4x3; 5x3; 4x4; 6x6; 8x8; 11x11 kabi to'p bilan bajariladigan mashqlar va boshqalar yordam beradi.

Tayyorgarlik davri boshida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalarini hamda taktik malakalarni tiklashga yo'naltiriladi. Mahoratni takomillashtirish to'p bilan yuqori tezlik va kuch, samaradorlik va aniqlikda bajariladigan, guruhli va jamoadagi o'zaro harakatlarga ishlov berishga yo'naltirilgan mashqlarda amalga oshadi.

24.2-jadval

Tayyorgarlik davrida haftalik sikllarning taqsimlanishi (Godik M.A., 1999)

Davomi yligi	O'tkazish joyi	Vazifalar
1-3 haftalar	Jamoa rahbari tomonidan belgilanadi	- chuqur tibbiy tekshiruv; - funksional va jismoniy tayyorgarlikni testlash; - harakat sifatlari darajasi, texnik-taktik mahoratni tiklash va ularni takomillashtirish

Davomi yligi	O'tkazish joyi	Vazifalar
		bo'yicha mashg'ulot o'tkazish; - o'yinchilarning axloqiy-irodaviy holatini yaxshilash; - sport formasini shakllantirish.
4-6 haftalar	Jamoa rahbari tomonidan belgilanadi	- maxsus jismoniy sifatlar, o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirish; - o'yinchilarning alohida xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularni ruhiy tayyorgarligi va axloqiy holatini o'stirish; - katta va maksimal jadallikdagi mashg'ulot faoliyatiga moslashish.
7-8 haftalar	Jamoa rahbari tomonidan belgilanadi	- ekstremal sharoitlarda o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish; - hujum va mudofaa harakatlari variantlarini o'ynab takomillashtirish; - standart holatlarni o'ynab takomillashtirish; - o'yinning taktik tizimlarini takomillashtirish.
9-10 haftalar	Jamoa rahbari tomonidan belgilanadi	- maxsus o'yin mashqlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoa bo'lib o'ynashni takomillashtirish; - barcha o'yinchilarni eng yuqori sport formasiga, dastlabki taqvimiy uchrashuvga oliy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashtirish.

O'quv-mashq mikrosikllari haqida so'z yuritganda, ularning amaliyotda mavjud bo'lgan turlariga qisqacha ta'rif berish lozim.

Mikrosikllar mazmuni va mashg'ulotning qurilishi tizimida tutgan o'rniga qarab quyidagi turlarga bo'linadi (M.A. Godik, 1999): "kirishtiruvchi", "dolzarb", "yaqinlashtiruvchi", "musobaqa", "tiklovchi".

"Kirishtiruvchi" mikrosikllar mashg'ulotning har bir katta siklidagi tayyorgarlik davrining boshlang'ich qismiga xosdir. Ularda mashg'ulot yuklamasi nisbatan bir maromda o'sib boradi, yuklama hajmi ancha katta, jadalligi nisbatan mo'tadil bo'ladi.

"Dolzarb" mikrosikllar, asosan, maxsus tayyorgarlik bosqichiga xos bo'lib, ancha katta hajmli, yuqori shiddatli yuklamalar bilan "to'yingan" bo'ladi.

"Yaqinlashtiruvchi" mikrosikllar bevosita tayyorgarlik sharoitiga muvofiq tarzda tashkil etiladi. Ular, oldinda turgan o'yinlar rejimini modellashtiradi.

"Musobaqa" mikrosikllari uchrashuvlarida qatnashish rejimi, ya'ni mamlakat chempionati yoki bo'lajak xalqaro turnirlar taqvimi asosida tashkil etiladi. Bu mikrosikllarning tuzilishi bellashuvlar boshlanishiga futbolchini optimal holatini ta'minlash, uning ish qobiliyatini imkon qadar "tiklanishi" va "o'ta tiklanishi" uchun ko'maklashishni ko'zda tutadi.

"Tiklovchi" mikrosikllar bilan, odatda, "dolzarb" mikrosikllar seriyasi yakunlanadi.

O'quv-mashq mikrosikllarida yuklamani rejalashtirish, uning uch xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi: ixtisoslashtirilganligi, yo'naltirilganligi va kattaligini.

Ixtisoslashtirilganligiga ko'ra yuklamalar ikki guruhga bo'linadi: maxsus (to'p bilan) va nomaxsus mashqlar (to'psiz). Yo'naltirilganligiga ko'ra esa, yuklamalar besh guruhga bo'linadi:

- umumiy chidamlilikni rivojlantirish (aerob);
- barcha turdagi chidamlilikni rivojlantirish (aerob-anaerob);
- tezlik chidamliligini rivojlantirish (anaerob-glikolitik);
- tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish (anaerob-alaktat);
- kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish (anabolik).

Yuklama kattaligini rejalashtirish paytida, uni mashg'ulotning davomiyligi hamda shiddatini belgilanishini yodda tutish zarur.

Masalan, yurak qisqarishlari sur'ati 170-180 *zarba/daq* bo'lganida 70 *daq* davomida ishlash katta yuklama hisoblanadi, YuQS 130-150 *zarba/daq* bo'lganida xuddi shuncha vaqt davomida faoliyat ko'rsatish esa, kichik yuklama sanaladi (24.3-jadval).

Futbol harakatini bajarish tezligi ijobiy natijaga erishishda hal qiluvchi ko'rsatkich hisoblanadi. Futbolda o'yin mashqining tezligi o'yinning o'zini tezligini yoki texnik-taktik harakatlar tezligini nazarda tutadi.

Futbolda, bu tezlik, o'yindagi vaziyatni baholash tezligi, harakatlanish tezligi va o'yin vaziyatiga qarab chiqarilgan qarorni

amalga oshiruvchi texnik usullarning bajarilish tezligi yig'indisidan iborat.

Rejalashtirilgan natijaga erishishni ta'minlovchi texnik-taktik harakatlar tezligiga ega bo'lish uchun mashg'ulot darslarini vaqt nuqtai nazaridan qanday joylashtirish, ularni qanday hajmda va shiddat bilan bajarish lozim?

24.3-jadval

Turli yo'nalishdagi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari uchun yuklamaning taxminiy kattaligi (Godik M.A., 1999)

Yuklamaning yo'naltirilganligi	YuQS *zarba/daq*	Yuklama kattaligini hisobga olgandagi mashg'ulotning davomiyligi		
		Katta, *daq.*	O'rta, *daq.*	Kichik, *daq.*
1. Umumiy chidamlilik	130-150	150	120	70
2.Barcha turdagi chidamlilik	150-160	100	70	50
3. Tezlik chidamliligi	165-185 va undan ortiq	70	50	40
4. O'yin yuklamasi	170-180	90	□	□

Mazkur savollarga javob berishdan avval "yuklama kattaligi" atamasi nimani anglatishini yodga olishimiz zarur.

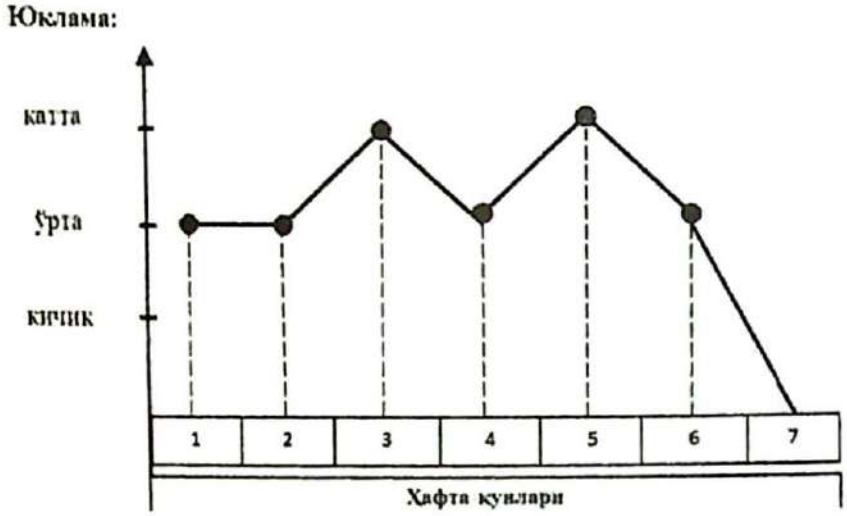
Yuklama kattaligi deganda, odatda, mashg'ulot ta'sirining o'lchami tushuniladi va nazorat usulidan kelib chiqib, shartli ravishda yuklamaning "tashqi" va "ichki" jihatlariga taalluqli ko'rsatkichlar farqlanadi.

"Tashqi" yoki jismoniy yuklama mashqlarini bajarilishi davomiyligi, tezligi, takrorlashlar soni, takrorlashlar orasidagi dam olishning xususiyati va vaqtiga, futbolda esa, bajarilayotgan mashqning murakkabligi, mashqda band bo'lgan o'yinchilar miqdori hamda mashq bajarilayotgan maydonchaning o'lchamlariga ko'ra belgilanadi.

"Ichki" yoxud fiziologik yuklama funksional imkoniyatlarning safarbar etilishi darajasini ifodalaydi va iste'mol qilinayotgan kislorod hajmi, kislorod qarzi yoki yurak qisqarishlari sur'ati hamda miqdori bo'yicha aniqlanadi. So'nggi usul eng qulay bo'lib, futbolda keng qo'llaniladi. Turli mamlakatlarda jamoalarni tayyorlash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotdagi faoliyat hajmini oshirish o'z imkoniyatlarini yo'qotib bo'ldi.

Mo'ljallangan natijalarga erishilmagani tufayli organizmdagi funksional tizimlarning haddan ortiq zo'riqishi natijasida ishdan chiqish hollari keskin ko'payib ketgan.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida sport formasini yuzaga keltirish uchun poydevor yaratish muhim sanaladi. Mazkur masalalarni hal etishda tayyorgarlikning hamma turlariga (jismoniy, texnik, taktik, ruhiy) murojaat qilinadi, lekin ularning salmog'i bir xil emas (24.1-rasm).



24.1-rasm.
Birinchi bosqichning haftalik mashg'ulot siklida yuklamalarni taqsimlashning taxminiy reja-grafigi

Bunda, jismoniy tayyorgarlik ustuvor hisoblanib, unga o'quv mashg'ulotlarini umumiy vaqtini 40-45% qismi ajratiladi. Tayyorgarlikni bu turi, organizmning funksional imkoniyatlarini ishga tushishini, o'yinchilarning harakat ko'nikmalari hamda malakalari diapazonini kengayishini ta'minlashi kerak. Buning uchun yengil atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari

vositalaridan foydalaniladi. Biroq, mashqlarni tanlash paytida, futbol o'yiniga xos bo'lgan harakatlarning tuzilishini va asab-mushak zo'riqishlari xususiyatlarini hisobga olish lozim bo'ladi (O.Qurbonov, R.Nurimov, A.Usmonov, 2009).

Umumiy tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlik ikkinchi o'rinni egallaydi va unga umumiy vaqtning 35-40% qismi sarflanadi.

Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning taxminan 20-25% qismi ajratiladi. Uning asosiy yo'nalishi – umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, alohida va guruhli taktik harakatlarda ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish hamda takomillashtirishdan iborat.

Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ruhiy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi.

Hafta kunlari bo'yicha yuklamalarning yo'nalishi:

- birinchi kun – o'quv mashg'ulot darsi (O'MD) – harakat sifatlarini majmuali rivojlantirish, 90 *daq*;
- ikkinchi kun – O'MD – tezlik-kurashchilar sifatlarini rivojlantirish, 90 *daq*;
- uchinchi kun – O'MD – tezlik chidamliligini rivojlantirish, 120 *daq*;
- to'rtinchi kun – O'MD – harakat sifatlarini majmuali takomillashtirish, 90 *daq*;
- beshinchi kun – O'MD – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, 120 *daq*;
- oltinchi kun – O'MD – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, 120 *daq*;
- yettinchi kun – tiklovchi tadbirlar.

Asosiy vazifa futbolchilarga xos maxsus sifat va ko'nikmalarni rivojlantirishdan, shug'ullanganlik darajasini oshirishdan, sport formasini shakllantirishni nihoyasiga yetkazish va o'yinchilarning maxsus musobaqa faoliyatiga kirishishidan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 25-30% qismini egallaydi. U, asosan, umumiy shug'ullanganlik darajasini yanada rivojlantirishga, maxsus shug'ullanganlikning o'sishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jihatlarni kuchayishiga yordam berishi lozim. Shunda, maxsus jismoniy tayyorgarlikning hissasi ortadi.

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% qismi ajratiladi. Asosiy diqqat-e'tibor o'yinchilar bajaradigan vazifalarni hisobga olgan holda o'yin harakatlariga yaqinlashtirilgan

sharoitlarda to'pga egalik qilish texnikasini o'zlashtirish hamda takomillashtirishga qaratiladi.

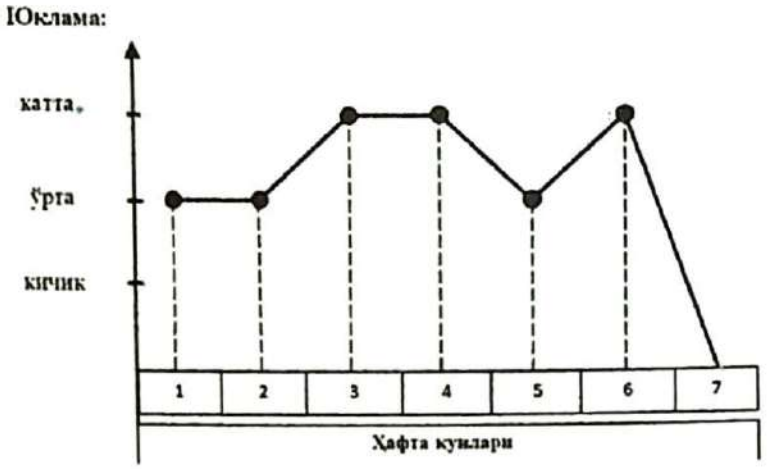
Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarlik ustuvor bo'ladi, ularga umumiy vaqtning 40-45% qismi sarflanadi. O'yinchilarning jamoadagi vazifalaridan kelib chiqib, alohida harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirishga ahamiyat beriladi. Futbolchilar guruhda va jamoada bajariladigan yangi harakatlarni o'zlashtiradilar, shuningdek, jamoalar tarkibini, alohida o'yinchilarning vazifalarini aniqlashtiradilar.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakllari individual, guruhli va jamoali ish usullarini qo'llagan holda jismoniy, texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi bo'yicha mavzuli hamda majmuali mashg'ulotlar hisoblanadi. Mashg'ulotni musobaqa va oraliqli usullarining hissasi ortadi. Bu vaqtda jamoalar qisqa muddatli turnirlarda, kubok o'yinlari va hokazolarda ishtirok etishlari ham mumkin.

Keyinchalik mazkur bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikdan ustunroq va ularning nisbati taxminan 1:2 ko'rinishida bo'ladi.

Bu bosqichda, mashg'ulot ishining 24.2-rasmda ketirilgan rejimi va mazmuni tavsiya etiladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi musobaqa oldi mikrosikli bilan yakun topishi kerak. So'nggi 1-2 hafta ichida bo'ladigan o'yinlar, mamlakat chempionati taqvimini modellashtirishga qaratilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.



23.2-rasm.

Ikkinchi bosqichning haftalik mashg'ulot siklida yuklamalarni taqsimlashining reja-grafigi

Musobaqa davrining davomiyligi – 9 oygacha. U, shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Hafta kunlari bo'yicha yuklamalarning yo'nalishi:

birinchi kun – harakat sifatlarini majmuali takomillashtirish, 90 *daq*;

ikkinchi kun – maxsus tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, 90 *daq*;

uchinchi kun – maxsus tezlik chidamliligini rivojlantirish, 90 *daq*;

to'rtinchi kun – maxsus tezlik chidamliligini rivojlantirish, 90 *daq*;

beshinchi kun – harakat sifatlarini majmuali takomillashtirish, 90 *daq*;

oltinchi kun – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, 90 *daq*;

yettinchi kun – tiklovchi tadbirlar.

Mashg'ulot darslarining mazmuni futbolchilarni tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning davomiyligiga bog'liq. Birinchi davra boshida, sport formasini egallash davom ettiriladi. Nomaxsus mashqlar hajmi kamayib, o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlar miqdori ortib boradi. Tanlangan maxsus mashqlar va ularning o'lchamlari o'yinchini har bir uchrashuvga to'la tayyor bo'lishini ta'minlashi shart. O'yin taktikasi bilan bog'liq mashg'ulotlar musobaqalarda qo'llanadigan taktik kombinatsiyalarga sayqal berishni ham o'z ichiga oladi.

Musobaqa davrining dastlabki bosqichida shug'ullanganlik darajasini oshirish hamda sport formasiga erishish amalga oshiriladi, keyinchalik esa sport formasini saqlab qolish ustida ish olib boriladi.

Issiq iqlimli tabiiy sharoitlarda futbolchilarning sport formasini boshqarishni qiyinligi shundan iboratki, kundalik shiddatli o'quv-mashq darslari tashqi harorat yuqori bo'lgani holda (5 oydan ortiq vaqt davomida 35-45 daraja va undan ortiq) o'tkaziladi.

Yilning bu davrida mashg'ulot darslarini erta tongda va kechqurun – havo harorati maksimaldan past bo'lgan, organizm esa, uzoq muddatli (kunduzi – 9 soat, kechasi – 8 soat) dam olishdan so'ng yetarlicha tiklangan paytda o'tkazib, ularning samaradorligini oshirish mumkin (G.Sergeev, 1979).

Tashqi harorat yuqori bo'lganida, quyidagi kun tartibiga rioya qilish eng maqbul yo'ldir:

uyqudan turish	- 7.00
yengil (dastlabki) nonushta	- 7.15
ertalabki o'quv mashg'ulot darsi	- 8.00-9.30
nonushta	- 10.00-10.30
dam olish, tiklovchi tadbirlar	- 10.30-13.30
tushlik	-13.30-14.00
dam olish, tiklovchi tadbirlar	-14.00-18.30
ijodiy mashg'ulotlar	- 18.30-19.30
kechki o'quv-mashg'ulot darsi	- 19.30-21.00
kechki ovqat	- 21.30-22.00
dam olish, tiklovchi tadbirlar	- 22.00-23.00
uyqu	- 23.00-7.00

Yuqori tashqi harorat sharoitida o'quv-mashg'ulot darslarini tashkil etish hamda o'tkazish usuliyati samaradorligini oshirish uchun quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

- mashg'ulotlar uzoq davom etmaydi (60-70 *daqiqagacha*), lekin shiddati yuqori bo'ladi;
- mashg'ulotlarni rejalashtirishda futbolchilarning texnik-taktik mahoratiga va funksional imkoniyatlarini oshirishga baravar ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar eng samarali ekanligi hisobga olingan bo'ladi;
- cho'zilish va bo'shashish uchun mashqlar (stretching)dan iborat tiklovchi tanaffuslar bilan yuklamalarni o'lchab berish usuli qo'llaniladi;
- tiklovchi tanaffuslar davomiyligi 3-5 *daq*, mashqlarni bajarish vaqti esa 15 *daqiqagacha* bo'ladi.

Tanaffuslarning davomiyligi bajarilayotgan mashqning shiddati va davomiyligiga bog'liq – yuklama qanchalik shiddatli va davomli bo'lsa, faol dam olish uchun mo'ljallangan tanaffusga shunchalik uzoq vaqt sarflanishi zarur.

Issiq iqlim sharoitida futbolchilarni tayyorlashda tiklovchi tadbirlarni aniq tashkil etish, ayniqsa, muhim.

Bu davrda, jismoniy tayyorgarlik texnik mahoratni takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan maxsus harakat sifatlarini, yugurish texnikasi va tezkorligini, sakrashlarni, harakatlar koordinatsiyasini yanada rivojlantirishga yo'naltiriladi. Texnik tayyorgarlik turli o'yin sharoitlarida ilgari o'rganilgan texnik usullarni takomillashtirilishini ko'zda tutadi. Variantlarning yanada ko'paytirilishiga, ijro mahoratini oshirishga erishish lozim.

Taktikani takomillashtirish taktik fikrlash, futbolchilarnig o'zaro bir-birini tushunishi va uyg'un o'yin ko'rsata olishi, hujum hamda mudofaani tashkil etish uchun har xil taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishini ta'minlab berishi kerak.

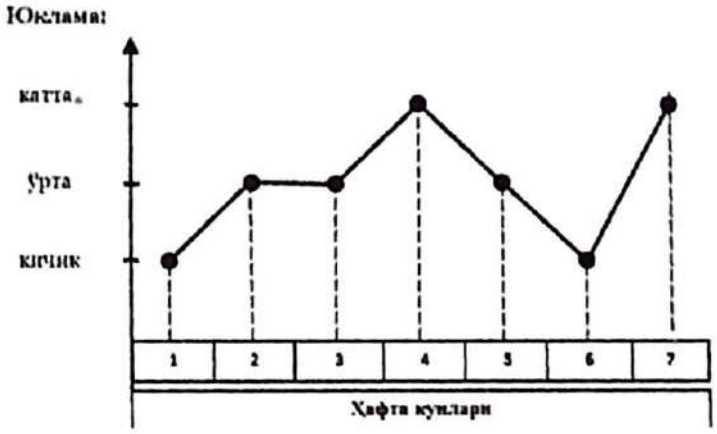
Musobaqa davrining o'ziga xos qonuniyati – yuklamalar shiddatining maksimal darajaga o'sib borishi, keyin ularning barqarorlashuvi hamda mashg'ulotning tegishli mikrosikllarida maxsus yuklamalarning turli variantlarda qo'llanilishidir.

O'yinlar orasida olti kunlik oralig'i bo'lgan haftalik siklni musobaqa davridagi optimal o'yinlararo sikl deb hisoblash kerak.

Mamlakat chempionatini o'tkazish amaliyotida o'yinlararo sikllar oralig'i turli sabablarga ko'ra har xil bo'ladi.

O'yinlar oralig'i ikki, uch va to'rt kundan iborat bo'lsa, mashg'ulotlar qisqa muddatli (70 *daqiqagacha*), lekin yuklamalarning shiddati yuqori bo'lgani ma'qul.

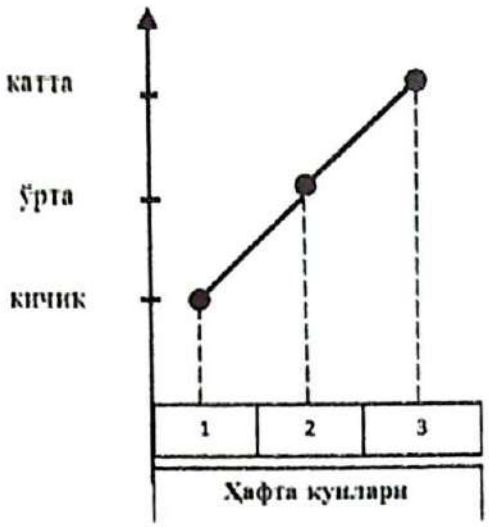
Olti, yetti kunlik oraliqli sikllarda mashg'ulotlar uzoq muddatli (90 *daqiqagacha*), yuklamalar katta, o'rtacha va kichik bo'lishi mumkin (24.3-24.4-rasmlar).



24.3-rasm.
Musobaqa davrining haftalik o'yinlararo siklida yuklamalarni taqismlashning taxminiy reja-grafigi

Hafta kunlari bo'yicha yuklamalrning yo'nalishi:

- birinchi kun – ertalabki hissiy-tetiklashtiruvchi mashg'ulot, tiklovchi tadbirlar, dam olish;
- ikkinchi kun – texnik-taktik mashg'ulot (TTM): harakat sifatlarini takomillashtirish, 90 *daq*;
- uchinchi kun – TTM – tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish, 90 *daq*;
- to'rtinchi kun – TTM – tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish 90 *daq*;
- beshinchi kun – TTM – harakat sifatlarini majmuali takomillashtirish, 90 *daq*;
- oltinchi kun – TTM – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, 90 *daq*;
- yettinchi kun – tiklovchi tadbirlar.



24.4-rasm.
Musobaqa davrining uch kunlik o'yinlararo siklida yuklamalarni taqsimlashning taxminiy reja-grafigi

Hafta kunlari bo'yicha yuklamalarning yo'nalishi:

birinchi kun – hissiy-tetiklashtiruvchi mashg'ulot, tiklovchi tadbirlar;

ikkinchi kun – tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish, 60 *daq*;

uchinchi kun – taqvimiy o'yin, 90 *daq*.

Mavsumdan keyingi o'tish davri – yuqori malakali futbolchilar uzluksiz o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi.

Asta-sekin ixtisoslashtirilgan sport faoliyatidan har tomonlama jismoniy mashqlarga o'tish amalga oshiriladi.

Amaliy mashg'ulotlar to'xtatilmaydi, lekin ularning mazmuni individual yo'nalish kasb etadi. Individual mashg'ulot rejalari murabbiy va shifokor tavsiyalariga asoslanadi.

Futbolchilarni tayyorlashda maqsad va vazifalardan kelib chiqib, majmuali va mavzuviy mashg'ulotlar qo'llaniladi.

Majmuali mashg'ulotlar to'rt turli bo'ladi.

Bunda har bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida quyidagi vazifalar hal etilishi mumkin:

- jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- jismoniy va taktik tayyorgarlik;
- texnik va taktik tayyorgarlik.

Har bir mavzuli mashg'ulotda biror vazifa – jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlikka oid mashg'ulotlar mazmunini jismoniy sifatlarni umumiy va maxsus rivojlanishiga yordam beruvchi mashqlar tashkil etadi.

O'yin texnikasi bo'yicha mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullarini o'zlashtirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi.

Taktika bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni o'yindagi taktik harakatlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashqlardan iborat bo'ladi.

Guruhli va individual mashg'ulotlar mashg'ulot o'tkazishning tashkiliy shakli hamda usuliy asosi sanaladi.

Guruhli mashg'ulotlar alohida o'quv guruhi yoki jamoa bilan o'tkaziladi. Guruhli mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar topshiriqlarni har xil tashkiliy usullar (yalpi, guruhli, alohida) asosida bajaradilar. Yalpi usulda hammaga bitta topshiriqni bajarish taklif etiladi. Guruhlarda (masalan, himoyachilar yoki hujumchilar guruhi) shug'ullanuvchilar alohida topshiriqlar olishadi. Alohida

usulda har bir futbolchiga mustaqil bajarishi uchun topshiriq beriladi.

Alohida mashg'ulotning maqsadi – futbolchilar sport mahoratini takomillashtirish sur'atlarini jadallashtirishdan iborat (S.Savin, 1975).

Futbolchilarning alohida mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan vazifalar quyidagilardan iborat:

- futbolchining rivojlanish darajasi va xususiyatlarini, uni o'yindagi ixtisosligini hisobga olgan holda harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni tuzatish;
- o'yinchilarning ijodiy tashabbusini rivojlantirish;
- mashg'ulotdagi majburiy tanaffuslardan (kasallik, jarohatlar) keyin yo'qotilgan sifatlarni tiklash;
- musobaqalarda maxsus vazifalarni hal etish uchun zarur ko'nikmalarni hosil qilish va ruhiy barqarorlikni kuchaytirish;
- asosiy texnik-taktik harakatlarni bajarish ishonchliligini oshirish.

Alohida mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy nazorati ostida futbolchining mustaqil shug'ullanishi hisoblanadi.

Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus asbob-anjomlar, trenajyorlar hal qiluvchi ahamiyatga ega:

- qaytaruvchi devorlar, batutlar, nishonlar, osma to'plar, aylanib o'tish uchun ustunlar;
- futbol, tennis, voleybol, basketbol to'plari;
- gimnastika snaryadlari, shtanga, gantellar, to'ldirma to'plar, arg'amchilar, espanderlar;
- panja, gavda, zarba dinamometrlari.

Murabbiy rahbarligi ostida o'tkaziladigan alohida mashg'ulotlar quyidagi shakllarga ega bo'lishi mumkin:

- jamoali mashg'ulotning bir qismini alohida usulda o'tkazish;
- jamoa ishtirok etadigan alohida mashg'ulot;
- jamoaning bir qismi ishtirok etadigan alohida mashg'ulot;
- ayrim o'yinchilar bilan o'tkaziladigan alohida mashg'ulot .

Malakali o'yinchilarga, ularning alohida xususiyatlariga, o'yindagi ixtisosligiga mos bo'lgan, ancha individuallashtirilgan

topshiriqlar berish maqsadga muvofiqdir. Har bir o'yinchi alohida usullar bo'yicha mahoratini takomillashtirish uchun qaysi mashqlarni qancha vaqt davomida, qanday izchillikda bajarishi kerakligini oldindan bilishi shart. Har bir o'yinchi murabbiy belgilagan tartibga qat'iy rioya qilishi zarur.

Ayrim o'yinchilar ishtirok etadigan alohida mashg'ulotning maqsadlari quyidagilar:

- ayni o'yinchiga xos bo'lgan kamchiliklarni tezroq bartarraf etish;
- o'yinchi oson o'zlashtiradigan va uning alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan usullarni takomillashtirish;
- jamoadagi ampluasiga mos usullarni takomillashtirish;
- o'yinchining o'ziga xos xususiyatlarga muvofiq keladigan yangi usullarni o'rgatish.

Alohida mashg'ulotning barcha shakllarida murabbiy faol ishtirok etadi. U, mashg'ulot uchun material tayyorlaydi, uni tashkil etadi, xatolarni tuzatadi, alohida shug'ullanish yo'llarini, nuqsonlarni bartaraf etish va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qanday mashqlardan foydalanish kerakligini tushuntiradi.

Mashg'ulot rejasi quyidagi savollarga aniq javoblarni berishi kerak:

- futbolchi nimani ustida va qancha ishlashi kerak?
- mashg'ulot natijasida yetakchi o'yin funksiyalari rivojlanyaptimi (takomillashayaptimi) va bu jarayon qanchalik samara beryapti?
- bu jarayonni boshqarish mumkinmi, mashg'ulotga o'z vaqtida, asosli o'zgarishlar kiritish imkoni bormi?

Nazorat savollari:

1. Futbolda rejalashtirishning qanday turlari mavjud?
2. Quyidagi texnik so'z va iboralar nimani anglatadi: tayyorgarlik davrlari va bosqichlari, futbolchilar tayyorgarligidagi mezosikllar, mikrosikllar va o'yinlararo sikllar?
3. Futbolchilar tayyorgarligini nazorat qilish uchun qanday testlar mavjud va ularni axborotga boyligi darajasi qanaqa?

4. Futbolchilar sport formasini shakllanishi fazalari va bu jarayonni boshqarishda murabbiyning mahorati nimalardan iborat?

25-mavzu. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va uning xususiyatlari

Futbolchilarning malaka va ko'nikmalari sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa, mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takrorlash, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu, barcha omillardan (vosita, uslub, sharoitlardan) birgalikda izchil foydalanish bo'lib, unda futbolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligini butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda, shug'ullanuvchilarni bilim, malaka va ko'nikmalarni boshlang'ich bosqichini egallashi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti – bu, boshqarish uslubi asosida sportchilarni uzviy tarzda tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin sur'atda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vizifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra, o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda.

Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyoqarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilinishi, eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u, o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimini muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Futbol bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Shu bilan birga, futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyati esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'zini o'zi nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik hislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilarni tayyorlashga bo'lgan talablarni har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik tamoyillarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari. Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda atrof-muhitning tabiiy kuchi futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga ozroq yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin, ya'ni: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuasidan iborat. Bu harakatlar majmuasi esa, futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarni vaziyat va harakat shakllarini muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi majmuaviy namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular "syujetga"

birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek ish va harakatni shakli va xarakteri jihatidan unga juda o'xshash xususiyatlarini (o'yin harakatlari va kombinatsiyalarini) o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda, bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan hislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va tabaqalashtirilgan tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa, asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari ko'proq futbolchini umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga, ta'sir etishi jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda, ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;

v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) shartli reflekslarning yangi tizimi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional

imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasiga (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga va shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning kuchlari hamda gigienik omillar shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarning yaxshi ta'sir etishi uchun ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy tamoyillarini amalga oshirish. Ta'lim va mashg'ulot maxsus tashkil etilgan jarayon sifatida didaktik tamoyillarga, ya'ni ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi tamoyillarga muvofiq tuziladi.

Ta'lim va mashg'ulotning asosiy tamoyillarga tarbiya beruvchi ta'lim tamoyili, onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, tizimlilik prinsipi, puxtalik prinsipi kiradi. Bu tamoyillarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

Tarbiya beruvchi ta'lim tamoyili yetakchi tamoyili hisoblanadi. Murabbiy ta'lim va mashg'ulot jarayonida futbolchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilibgina qolmay, balki ularda ong va ijobiy xarakter kabi fazilatlarni shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.

Murabbiy, tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda, har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda, mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, murabbiyni shaxsiy o'rnak ko'rsatishi, o'z ishiga muhabbati, yuksak

madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir.

Ta'lim va mashg'ulotning tarbiya beruvchi xarakteri, murabbiy zimmasiga shogirdlarga o'z kuchiga ishonchini mustaxkamlash, keyinchalik sport sohasida o'sishi uchun rag'batlantira bilishi yuklaydi. Pedagog bilan vrach nazorati ostida sport yuklamalarini o'ylab, mulohaza bilan asta-sekin oshirish futbolchi mahoratini og'ishmay ortib borishini kafolatlaydi.

Ta'limning onglilik va faollik tamoyili shogirdni ongli, ijodiy faoliyati bilan pedagogik rahbarlikni eng qulay nisbatini bildiradi.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lmay turib, yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlaridan maqsad va vazifa nima ekanligini tushunishlari zarur. Texnik va taktik usullarni mustaqil bajarib o'rganish, murabbiy kuzatuvidagi mustaqil mashg'ulotlar onglilikni o'stirishning muhim vositalaridir. Ular qatoriga futbolchini o'z xato va kamchiliklarini tahlil qilishni ham kiritish lozim.

Faollik, ayniqsa musobaqalarda asqotadi. Futbolchi o'yin paytida mustaqil harakat qilishi, doimo o'zgarib turuvchi vaziyatlarda tezda bir qarorga kela olishi, o'z harakati va qilgan ishiga to'liq javob berishi lozim, chunki o'yin paytida murabbiy yordam bera olmaydi.

Agar, futbolchi puxta fikrlashni bilmasa, muayyan vaziyatlarda musobaqa qoidalarini, umumiy taktik rejani buzmagan holda bir qarorga kela olish qobiliyatiga ega bo'lmasa, u, yaxshi o'ynay olmaydi.

Harakat malakalarini to'g'ri shakllantirishda, ularni puxta bajarishda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rgazmalilik tamoyilini ahamiyati katta. To'g'ri tanlangan ko'rsatma vositasigina murabbiy e'tiborini alohida jalb etmoqchi bo'lgan vaziyatlarni ravshanroq aks ettirishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotda ko'rgazmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy usullarni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali futbolchiga topshirishi mumkin. Yuqori klassdagi jamoa o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotosuratlardan, rasmlardan, sxema, chizma, kinogramma, kinofilmlardan, videoyozuv va shu kabilardan foydalanish mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotning hamma bosqichlarida: futbolchining mahoratini darajasidan qat'i nazar, yangi usullarni o'rganish, tafsilotlarni tushuntirish, ularni puxta bajarish va takomillashtirishda ko'rgazmalilik tamoyili amalga oshiriladi.

Tizimlilik tamoyili materiallarni o'rganishda mashg'ulot vaqtida qat'iy izchillik va muayyan tizimlilikka rioya qilishni ko'zda tutadi.

Yil davomida tayyorgarlikning har xil turlarini o'rganish uchun vaqtni taqsimlaganda davrlashtirishni ham hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning chastota va tizimi tayyorgarlik vazifalariga hamda shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning birinchi bosqichida umumiy jismoniy, funksional vositalar yetakchi mavqeni egallaydi, ikkinchi bosqichda esa, maxsus tayyorgarlik shunday mavqega ega bo'ladi. Ammo, bundan mazkur bosqichlarga texnik va taktik tayyorgarlik kiritilmas ekan, degan ma'no kelib chiqmaydi. Keyingi bosqichlarga nisbatan, bunda, ularga nisbatan kamroq vaqt ajratiladi, xolos.

Mashg'ulotlarni bo'linib qolishi, mashqlarni o'rganishda izchillikning buzilishi, musobaqalarni haddan tashqari tez-tez o'tkazilishi, musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish bilan dam olishdagi optimal parametrlardan chekinish ta'lim va mashg'ulotni qiyinlashtiradi hamda futbolchilarni sportdagi o'sishini sekinlashtiradi.

Ta'limda tizimlik tamoyili o'quv materialini shunday taqsimlashni taqozo qiladiki, bunda, keyingi material mantiqan ilgarigisining davomi bo'lib qoladi. Ta'lim va mashg'ulot jarayonida, bu tamoyil pedagogik deduksiya qoidasidan, ya'ni ma'lumdan noma'lumga qarab, egallab olinganidan egallab olinmaganiga, oddiydan murakkabga, asosiydan ikkinchi darajaliga, umumiydan xususiyga o'tish orqali amalga oshiriladi.

Ta'lim va mashg'ulotda ma'lumdan noma'lumga o'tish qoidasiga rioya qilish, shug'ullanuvchilarni oldingi yillardagi mashg'ulot bosqichlarida olgan bilimlariga, tajriba va tasavvurlariga suyangan holda ish tutib, muayyan izchillikka amal qilishi demakdir. Masalan, to'pni murakkab uzatishga o'rgatish, zarb bilan tepishni o'rganib olgandan keyin amalga oshiriladi, chunki to'pni uzatib berish zarb bilan tepishni yaxshi bilishga asoslanadi.

Yangi texnik usul yoki taktik harakatga o'rgatishdan oldin, shu yangi usul yoki harakat bilan bog'liq eski tasavvurlarni tiklash, yangi bilan eskini, ma'lum bilan noma'lumni uzviy bog'lash lozim. Jumladan, xujumchilarga to'pni u yonidan bu yoniga olib o'tish taktik kombinatsiyasini qo'llashga o'rgatishdan oldin, ular to'g'ri ochilishga o'rgatuvchi bir necha mashq bajarish tsetini topshirishlari zarur.

Egallab olingandan egallab olinmaganga o'tish qoidasi harakat malakalarini kengaytirishni ko'zda tutadi. Ma'lumki, futbolda to'pni kuchli va aniq tepish, erkin to'xtatish, tez olib yurish, ishonch bilan olib qo'yish asosiy malaka hisoblanadi.

Shuning uchun ham, eng avval shu harakatlar o'rgatiladi. Ishonchli va xilma-xil malakalarni ko'paytirish, ular doirasini kengaytirish, texnik mahorat cho'qqilarini egallashga yordam beradi.

Oddiydan murakkabga o'tish – bu, eng oddiysidan boshlash demakdir. Shug'ullanuvchilarni taktik kombinatsiyalarga o'rgatishdan oldin, ularni to'pni uzatishga o'rgatiladi; yarim uchib kelayotgan to'pga zarba berishni o'rgatishdan avval turgan va uchib ketayotgan to'pga zarba berish o'rgatiladi, ya'ni shug'ullanuvchilarni murakkabroq usullarni egallaga asta tayyorlab borish kerak. Asosiydan ikkinchi darajaliga o'tish – bu, mashg'ulotning turli yo'nalishlari, vositalari, shakl va usullari orasidan tayyorgarlikning mazkur bosqichida va muayyan vaziyatda eng muhimini tanlab olish demakdir. Futbolda umumiydan xususiyga o'tish qoidasi ham qo'llaniladi, bunda, o'rganiladigan usul to'g'risida avval shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lgan umumiy tasavvur beriladi, keyin uni chuqur o'rganishga kirishiladi.

Usulni bo'laklarga bo'lib o'rgatishdan oldin, uni ko'rsatish va tushuntirish, undan keyingina usulni to'liq bajarib ko'rishlarini topshirish ma'qulroq. Futbolchi turli taktik harakatlarni mashq qilishga kirishguniga qadar jamoada qo'llashi kerak bo'lgan taktik tizim to'g'risida umumiy ta'savvurga ega bo'lishi zarur.

Biroq, usullarni o'rgatishda faqat umumiydan xususiyga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shu bilan birga, usulni o'rgatishda xususiydan umumiyga o'tishdan foydalanish nafaqat mumkin, balki kerak ham. Masalan, futbolchilar bilan muayyan

taktik tizimda ikki tomonlama o'yin o'tkazish uchun ularni jamoada muayyan joydagi vazifalar bilan oldindan tanishtirib qo'yish foydalidir. Chunki umumiylik va xususiylik o'zaro yaqin aloqada ham bir-birini to'ldiradi.

Tushunarlilik tamoyili ta'lim va mashg'ulot jarayonini shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, ularning imkoniyat va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tuzishni taqozo etadi.

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarni yosh xususiyatlariga, ularning umumiy va maxsus rivojlanganlik darajasiga, tashqi muhit sharoitiga mos bo'lishi lozim. Shunday bo'lganidagina nazariy va amaliy materiallarni o'zlashtirish qiyin bo'lmaydi. Ilgarigi tajribaga suyangan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch yetmaydigan yuklama mashg'ulotga qiziqishni pasaytiradi hamda futbolchilarning sog'lig'iga, trenirovka qilganlik darajasi va oqibatda sport natijalariga yomon ta'sir etadi.

Shu bilan birga, ta'lim va mashg'ulot jarayonini haddan tashqari yengillashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarlilik tamoyili futbolchini qiyinchiliklarni yengillashtirishga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarni individual xususiyatlariga qarab yuklamalarning qiyinlik darajasini eng qulay deb topilgan chegarasini belgilab qo'yish ham kerak, albatta.

Puxtalik tamoyili – bu, futbolchini mashqlarni o'quv-mashg'ulot jarayonida muntazam ravishda ko'p marta takrorlashidan iborat bo'lib, natijada puxta malaka hosil bo'ladi va futbolchi uni sport bellashuvi sharoitida namoyon qila oladi. Egallangan malaka puxta bo'lishidan tashqari, doimo harakatda bo'lishi ham lozim. Bunga, egallangan malakani faqat bosqichma-bosqich mustahkamlab borish, ya'ni mashqlarni murakkablashtirish bilan erishiladi. Yangi, yanada murakkab mashqqa, shakllanayotgan malakani qanchalik puxta egallanganligiga va yuklamaga qanchalik moslashayotganligiga qarab o'tish lozim.

Futbolchilar bilan tashkil qilinadigan ta'lim va mashg'ulotda didaktik tamoyillar bilan bir qatorda mashg'ulot jarayonini boshqarish tamoyillaridan, ya'ni ob'ektivlik, qulaylik,

rag'batlantirish, ilmiylik, samaradorlik, nazoratning muntazamligi tamoyillaridan ham foydalaniladi.

Tayyorgarlikning barcha majmuaviy vazifalarini bilish, sport mashg'uloti tizimi qaysi yo'nalishda rivojlanishini, bunda tayyorgarlik vazifalarini qaysi biri hal qiluvchi ahamiyatga molik ekanligini oldindan ko'ra bilish mashg'ulot jarayonini boshqarishning zarur shartidir.

Zamonaviy sport mashg'uloti maxsus jarayon sifatida muayyan tamoyillar, qoidalar, ilmiy va uslubiy ko'rsatmalar asosida yaxlit amalga oshirilmoqda.

Yuksak yutuqlarga erishishga qaratilgan harakat, ixtisosni chuqurlashtirish, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, asta-sekinlik va maksimal yuklama an'anasini birligi, yuklama dinamikasining o'zgaruvchanligi, mashg'ulot jarayonini siklikligi qonuniyatlari shular jumlasidandir.

Sportga bag'ishlangan hayotning uzoq yillari mobaynida zo'r o'quv-mashq ishlarini olib borish, mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya qilish, o'z nazariy bilimlarini oshirib borish, ma'naviy-irodaviy chiniqish va ilmiy-nazariy fikrdan foydalanishga ijodiy yondashish yuksak sport natijalariga erishishni rag'batlantiradi.

O'z oldiga yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'ygan futbolchi uchun o'z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish qonun bo'lishi kerak. Bunday futbolchi, sport yuklamasini qo'llash va mashg'ulotni tashkil qilishda chog'i keladigan eng yuqori ko'rsatkichlarga tenglashadi, ilg'or shakl, vosita va uslublardan ijodiy tashabbus ko'rsatgan holda foydalanadi.

Sportning boshqa turlarida bo'lganidek, futbolda ham sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligiga rioya qilingandagina yuksak sport natijalariga erishish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik ko'rilayotgan mashg'ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq va yorqin xususiyatlari bo'lmaydi, yuqori natijalar sari yo'l esa, uzoq istiqbol xarakterini kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyati jarayonida vaqt hamda intilishlarni mazkur sport turida kamolotga erishish uchun yanada qulayroq sharoit yaratuvchi taqsimlanishi bilan ifodalanadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligini futbolchiga ta'lim va tarbiya berishda har tomonlamalik tamoyiliga qat'iy rioya qilish sifatida tushuntirish lozim.

Shuni ham aytish joizki, bunda, murabbiy umumiyda maxsusni va maxsusda umumiyni ko'ra bilishi kerak. Bu, mashg'ulotning vosita va uslublarini shunday o'zaro ta'sirini nazarda tutadiki, unda ixtisoslashtirilgan jarayon har tomonlama o'sishga va oqibatda futbol taraqqiyotiga olib keladi. Futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini o'zaro maqbul munosabatlarini izlash – murabbiy, vrach, ilmiy xodim va sportchilarni kechiktirib bo'lmaydigan vazifalari hisoblanadi.

Futbolchilarning mashg'uloti – bu, musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan holda, yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko'pincha, futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari, uni organizmini qisman tiklanib ulgurmagan sharoitda olib boriladi. Bu holat, musobaqa, mashg'ulot va dam olish rejimida ham nazarda tutiladi. Tajriba va maxsus tadqiqotlar mashg'ulot va musobaqalarni ana shunday sharoitda olib borish mumkinliginigina emas, balki maqsadga muvofiq ekanligini ham ko'rsatmoqda. Bu xildagi musobaqa rejimiga ko'nikish va moslashish, pirovardida futbolchi organizmining ish qobiliyatini oshganligida ifodalanadi. Sportchi ikki-uch kun oralatib o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olishi mumkin, bu, uning kamoloti shartlaridan biri bo'lib, yil bo'yi futbol musobaqalari o'tkazish istiqbolini ochadi.

Ma'lumki, kishi organizmi dinamik tizim bo'lib, u, har xil o'zgarmas sharoitlarga, bir xil ishga, yuklamalar asta-sekin ortib yoki kamayib borishiga tezda moslashadi. Bir qolipdagi ish vaziyatida futbolchi organizmiga katta yuklamalar o'rtacha, o'rtachalari esa juda kuchsiz ta'sir etadi. Kam yuklamali mashg'ulot mohiyati bo'yicha razminka sifatida ko'zga tashlanadi. Yuqori malakali futbolchining bir qolipdagi ertalabki badan tarbiya mashqlari, musobaqa oldidan qilgan qizib olish mashqlari, endilikda fubolchi organizmini bo'lg'usi ish – musobaqa, mashg'ulot va boshqalarga to'la shay holatga keltirishda qo'zg'atuvchi rolini o'ynamay qo'yadi. Endi, yuklamani asta-sekin oshira borib, maksimal darajadagi yuklamani qo'llash hamda ular orasidagi

o'zaro munosabat masalasiga yondashishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lib qoladi.

Shunda, vaqti-vaqti bilan stressli yuklamani qo'llashdek yo'l topildiki, bu, organizmni balanslangan holdan chiqarish imkonini berdi. Keyin, o'rtacha va kamroq yuklamani qo'llab, organizmni tiklash va to'la tiklash uchun sharoit yaratish mumkin bo'ldi. Bularning hammasi dinamik, o'zgaruvchan xarakterdagi yuklamani asta-sekin oshirib yoki kamaytirib borish bilan o'zaro aloqada bo'ladi.

Futbolchilarning mashg'ulot yuklamasini asta-sekin va maksimal ko'paytirish talabini amalga oshirish, yuklamani mashg'ulotga hamda o'yinlararo turkumlarga taqsimlanishida o'z ifodasini topmoqda, bunda yuklama to'lqinsimon shaklda oshib boradi.

Bunda, quyidagilar nazarda tutiladi:

- sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;
- musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning nospesifik vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning ata imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;
- yuqori jadallikdagi tiklanish jarayonida, uni tezlashtiradigan tiklovchi mashq va vositalaridan keng foydalanish yo'li bilan o'rganilgan tartibni mustahkamlash;
- mashg'ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talabi, amalga oshirilgan tiklanishning birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi. Bu talablarni amalda qo'llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg'ulotni nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorlanishini, mashg'ulot uchun normal sharoit bo'lishini hamda futbolchilarni umumiy va sport tartibiga qat'iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

To'lqinsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg'uloti uchun mos bo'lib, toliqish va tiklanish jarayonini o'zaro ta'sirini e'tiborga olgan holda, sport yuklamalari bilan dam olish xajmi va jadalligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga uzoq vaqt davomida futbolchilarga yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonini asosiy qonuniyatlariga, uning siklik xarakteri ham kiradi. Haftalik, oylik hamda yillik sikllarda

musobaqalarning soni va tig'izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va jadalligini o'zaro ta'siri mashg'ulot davri va bosqichlariga bog'liq ekanligi ko'zda tutiladi. Bular esa, mashg'ulotni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarda o'zining amaliy ifodasini topgan.

Mashqlar musobaqa davriga nisbatan tayyorgarlik davrida ko'proq katta hajmda bajariladi. Ayni paytda, mashqlarning jadalligi tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida yuqoriroq bo'ladi.

Shiddatli xarakterdagi haftalik mashg'ulot va o'yinlararo sikllar (kichik sikl) mashqlarining hajmi va jadalligi kam hamda yengilroq mashqlardan iborat bo'lgan sikllar bilan almashtirib turiladi. Oylik va yillik sikllari ham muayyan izchillikda navbat bilan tashkil qilinadi.

Sportning taraqqiyoti sport mashg'ulotlari jarayonining xususiyatlarini ifodalovchi yangi tamoyillarni keltirib chiqaradi. Ularning asosiylari ixtisoslashtirish, har tomonlamalik, izchillik, takroriylik, individuallik tamoyillari hisoblanadi.

Ixtisoslashtirish tamoyi futbol mahoratini egallashda yetakchi o'rin tutadi. Futbolda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar eng ko'p – 80% ni tashkil qiladi, chunki bunda, o'yin tayyorgarligi hal qiluvchi omillardan hisoblanadi va uning o'rnini hech qanday mashq bosa olmaydi. Qo'shimcha mashqlardan (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va h.k) foydalanilganda, ko'proq asosiy harakat malakalari bilan ijobiy ta'sir etib, sportchi organizmi a'zo va tizimlarida futbol o'yini talablariga tatbiq etib bo'ladigan zarur o'zgarishlarni vujudga keltiruvchi mashg'ulot vositalari tanlanadi.

Ixtisoslashtirish yo'liga o'tish uchun har tomonlamalik tamoyilini amalga oshirish lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Bunga esa, maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlarni to'g'ri va izchil qo'llash, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni eng muvofiq tarzda uyg'unlashtirish orqali erishiladi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, ixtisoslashtirish prinsipi ata ahamiyatga egadir. Futbol mashg'ulotlariga bolalarni 7-8 yoshdan jalb qilish mumkin. Futbol bilan shug'ullanish sog'lom bo'lib o'sishga samarali ta'sir ko'rsatishi tajribada isbotlangan.

Har tomonlamalik tamoyili asosida odam organizmining butun a'zo va tizimlarni o'zaro bog'liqligiga oid fiziologik qonuniyatlar, ularni miya yarim sharlari pustlog'ini yetakchi roli orqali aloqasi yotadi.

Futbolchilarning organizmi mashg'ulot paytida bir butun bo'lib ishlaydi. Mashg'ulot didaktik maqsadlardagina uch jihatdan: psixikani, vegetativ va harakat funksiyalarini mashq qildirish jihatidan qarab chiqiladi.

Futbolchilarni har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi – uning sport ixtisosini asosidir. Har tomonlamalik tamoyilini qanchalik amalga oshirilganligi sportchining jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy tayyorgarligida hamda g'oyaviy-siyosiy jixatdan yetukligida o'z aksini topadi.

Asta-sekinlik tamoyili mashg'ulotda yuklamani asta-sekin oshirib va pasaytirib borishni, bajariladigan mashqlarning miqdori va jadalligini yoshga qarab oshirish yoki cheklashni, mashg'ulotni to'g'ri tashkil qilishni nazarda tutadi. Kishi organizmida tabiatan sustkashlikka moyillik bor. Har bir yangi ishga kirishayotganda, buni hisobga olish lozim. Shu bilan birga, organizmning barcha tizimi yangi ishga bir xil tezlikda kirishib ketavermaydi. Ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini takomillashtirish nihoyatda ehtiyotkorlik va asta-sekinlik bilan yondashishni talab qiladi. Agar, organizmning bu xususiyati sport faoliyatida e'tiborga olinmasa, bu, noxush hodisalarga (zo'riqish, shikastlanish va boshqalarga) olib keladi.

Asta-sekinlik tamoyilini mashg'ulotlarda va o'yinlar orasidagi turkum mashg'ulotlarda futbolchining bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot rejasida sport yuklamasini oshirib va kamaytirib borish yo'sinida amalga oshiriladi. Shuningdek, bu tamoyil turli mashg'ulotlarda mashq bajarishda biridan ikkinchisiga izchillik bilan o'tishda o'z ifodasini topadi.

Asta-sekinlik tamoyili sport yuklamasini me'yorlash va amalga oshirishda alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirishni bir me'yordagi bir tekis jarayon, deb qarash yaramaydi. Futbolchilarning sport mashg'ulotida yuklamani oshirib borish ko'pincha to'lqinsimon, pillapoyali xarakterga ega bo'ladi. Kuchni batamom tiklab olish uchun vaqti-vaqti bilan yuklamani

pasaytirishga, keyinroq esa, eng yuqori darajaga ko'tarishga to'g'ri keladi.

Asta-sekinlik tamoyili sport bellashuviga shay bo'lib turish, boshqacha qilib aytganda, sport formasida bo'lish va bu holatni yanada takomillashtirish asosida qurilgan. Futbolchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan sport yuklamasi esa, ularni sport formasida bo'lishigagina emas, balki sog'liqlariga ham zarar keltirishi mumkin.

Takroriylik tamoyili shartli reflektor asosidagi aloqalarni paydo qilish, a'zo va tizimlar hamda ular funksiyasini takomillashtirish, o'zgartirish va qayta qurish uchun takroriy ta'sir etish zarurati to'g'risidagi fiziologik talabning to'g'ri ekanligini tasdiqlaydi. Futbolchi, to'g'ri sport harakatini saqlash uchun olgan bilim, egallagan malaka va ko'nikmalarini mustahkamlashi lozim. Bunga erishish uchun o'rganilgan usullarni qayta-qayta takrorlash zarur. Dam olishni ham maqbul tarzda navbatlashni unutmaslik darkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinatsiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayotganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'ulotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash bilan ularni chuqurroq anglab oladi hamda o'yin sharoitida ularni bajarishning yangi, ma'qulroq va ishonchliroq variantlarini topadi.

Mashqlarni, sport yuklamasini takrorlash miqdori futbolchining tayyorgarligiga, yoshiga, mashqlarning xarakteriga, mashg'ulotning sharti va boshqalarga bog'liq. Bu o'rinda, mavjud tajriba, tezkor axborot ma'lumotlari, pedagog va shifokorning nazorati hamda o'zini o'zi nazorat qilishdan foydalaniladi. Muttasil mashg'ulot va musobaqa o'tkazib turish, takroriylik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Individuallashtirish tamoyili sport mashg'ulotida shug'ullanuvchi organizmining imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar orasidagi muvofiqlikka qat'iy amal qilish zarurligini eslatib turadi.

Bu tamoyilni amalga oshirish uchun mashg'ulot yuklamasi, tanlangan jismoniy mashqlar, ularning jadalligi va davomiyligi, bajarish uslublari shug'ullanuvchining yoshiga, uning funksional

imkoniyatlari darajasiga, sport tayyorgarligi va salomatligi holatiga muvofiq bo'lishi lozim.

Mashg'ulotni individuallashtirish, uning samaradorligini oshirish, shuningdek, futbolchining sport mahoratini o'sishi sur'atini tezlashtirish, sport faoliyati muddatini uzaytirish imkonini beradi.

Ta'lim va mashg'ulot uslublari. Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot uslublari turlicha bo'lib, ular futbolchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda, harakat malakalarini egallash va takomillashtirishda, irodaviy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim va mashg'ulotni tashkil qilishda shug'ullanuvchilar o'rganayotgan materialning xususiyatlarini va mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. O'quv mashg'ulotlarida barcha uslublar majmuasi qo'llaniladi. Ba'zan esa, vazifaga va muayyan sharoitga bog'liq ravishda u yoki bu uslubga ko'proq o'rin berilishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan uslublarning quyidagi guruhlari mavjud:

1. Ko'rgazmali uslublar: mashqlarni sxemada, maketda, kinogrammada ko'rsatish, o'quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish.

2. So'z bilan tushuntirish uslublari: aytib berish, tushuntirish, yo'llanma berish, kamchilikni ko'rsatish, ishontirish, suhbat, ma'ruza.

3. Amaliy uslublar: mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o'rganish), ko'p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, o'yin hamda musobaqa uslublari.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan asosiy uslublardan tashqari mashg'ulotning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublar ham mavjud.

Ta'lim jarayonida mashg'ulotni ko'rsatib, izohlab, tushuntirib berish katta o'rin tutadi.

Ko'rsatib berish mashq to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Ko'rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo'yiladi. Namoyish qilinayotgan usul shug'ullanuvchilarning hammasiga

yaxshi ko'rinishi lozim. Shunga muvofiq, murabbiy o'zi uchun hamda guruh yoki jamoa uchun qulay joy tanlaydi.

Usulni o'quvchilar diqqatini mashqning muhim elementlariga qaratgan holda shoshilmay, aniq va yaqqol ko'rsatib berish zarur. Masalan, to'pni yugurib kelib tepishni ko'rsatayotganda to'pga nisbatan tayanch oyoqni qo'yishni aniq ko'rsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza bo'g'imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Ko'rsatib berish har qancha aniq bo'lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug'ullanuvchini asosiy narsalarni darhol ilg'ab olishiga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Shuning uchun, ko'rsatib berishdan ilgari tushuntirish yoki ko'rsatish asnosida tushuntirib, izohlab berish lozim. Ko'rsatish bilan tushuntirish bir-birini to'ldirib boradi. Ko'proq qaysi biriga e'tibor berish zarurligi esa, usulning xarakteriga bog'liq.

Aytaylik, to'pni oyoq yuzining ichki tomoni bilan olib yurish o'rgatilganidan so'ng, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olib yurishga o'rgatayotganda, uni ko'rsatish bilangina kifoyalanish mumkin. Tayyorgarligi darajasi yaxshi bo'lgan futbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o'rganilayotgan bo'lsa, faqat tushuntirib berishning o'zi yetarlidir. Namoyish qilinadigan materiallar ham bunda qo'l keladi.

Mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg'ulot oxirida, tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Ko'rgazmali va so'z bilan tushuntirish uslublari yordamida o'rganilayotgan material haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi, xolos, o'yin texnikasi va taktikasini to'liq egallab olish uchun amaliy uslubni qo'llash zarur.

Har bir ta'lim yoki mashg'ulotning amaliy uslubi muayyan tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo'ladi. Ularning yig'indisi uslubni yaxlitligi demakdir. Masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko'p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

a) murabbiyni u yoki bu harakatni (masalan, to'pni to'xtatish va h.k.) ko'rsatishi;

b) futbolchini ko'rsatilgan harakatni bajarib ko'rishiga va mashg'ulot ko'rsatmasiga muvofiq xatolarni yo'l-yo'lakay tuzatib borishga harakat qilishi;

v) o'rganilgan harakatni futbolchilar tomonidan avtomatik tarzda malaka hosil bo'lguniga qadar takrorlashi;

g) harakat faoliyatini murakkablashtirish va unga yangi elementlarni (masalan, taktik kombinatsiyalar va shunga o'xshashlar) kiritilishi.

Shu zaylda, boshqa uslublarni ham tarkibiy element yoki usullarga ajratib chiqish mumkin.

Murabbiy ta'lim va mashg'ulot uslublarini tanlayotganda, har qaysi holat uchun oqilona uslubni ko'rsatuvchi qoidalarga suyanadi. Ta'lim va mashg'ulot uslublariga qo'yiladigan asosiy talablarga muvofiq, bu uslublar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) mashg'ulotning maqsad va vazifalari futbolchilarni individual va yosh xususiyatlariga muvofiq kelishi;

b) mashg'ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirishni, bilimlar, o'yin malakasi va ko'nikmalarini ongli va puxta o'zlashtirishni ta'minlash;

v) mashg'ulot va ta'limning uzviy va izchil o'tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o'tishiga yordam berish.

O'yinni o'zlashtirib olish bilan shug'ullanuvchilarda muayyan harakat malakalari shakllanadi. Shuning uchun, har bir usul harakat malakalarining shakllanuvchi bosqichlariga muvofiq o'rgatiladi. Usullarni o'rgatish paytida quyidagi izchillikka rioya qilinadi:

a) usul bilan tanishtirish;

b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;

v) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;

g) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

Usullar bilan tanishtirish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri va aniq tasavvurga ega bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, bir vaqtda harakatning muhim

detallariga alohida e'tibor beriladi. Usul to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun kinogramma, sxema, maket kabilardan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar usulni mustaqil bajarishga kirishishidan oldin, uni ishonch bilan takrorlay olishlari kerak. Shunisi ham borki, o'rganilgan usullarni takrorlash vaqtida ham ularni to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilib borish darkor.

Bunda murabbiy futbolchilarning harakatlarini har bir detaligacha diqqat bilan kuzatib borishi lozim va ko'zga tashlangan xato o'sha zahoti tuzatilishi kerak.

Usullarni o'rgatish chog'ida butunicha va qismlarga bo'lib o'rgatish uslubidan foydalanish mumkin. Oddiy harakat usullari, odatda, butunicha, qiyin usullar esa, qismlarga ajratib o'rgatiladi.

U yoki bu usul butunicha o'rgatilayotganda, u, elementlarga ajratilmasdan bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar ekan, murabbiy oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlashtirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da, shug'ullanuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatoliklarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Ta'limda butunicha o'rgatish uslubi qo'llanilganda, harakatning strukturasi saqlanadi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlaridan yaxshi foydalaniladi. Bu, o'yinning texnik usullarini o'rganish chog'ida asosiy uslub hisoblanadi.

U yoki bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish usul elementlarini o'zlashtirishdan boshlanadi. Keyinroq, bu boradagi bilimlar birlashtirilib, pirovardida, usulning butunicha o'rganilishi ta'minlanadi. Biroq elementlar alohida-alohida o'rganilar ekan, usulning butunicha bajariladigan shart-sharoitini aynan vujudga keltirish mumkin emas, chunki elementlarni bajarish xarakteri o'zgarib ketadi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rganishda turgan joyidan zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish foydasiz, chunki bu harakat, yugurib kela turib oyoqni orqaga silkishga mutlaqo o'xshamaydi.

Agarda, buni e'tibordan chetda qoldirib, usulni bajarish turgan joyida o'rganilsa, usul noto'g'ri o'zlashtiriladi va pirovardida uni boshqatdan to'g'ri o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinadi.

Shuning uchun qismlarga ajratib o'rgatish uslubidan ehtiyot bo'lib foydalanish zarur.

Ushbu uslubdan, asosan murakkab usullarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatoliklarni bartaraf etishda foydalangan ma'qul.

Usullarni birmuncha soddalashtirilgan holda o'rganish. Ta'limning mazkur bosqichida shug'ullanuvchilar harakat strukturasini egallaydilar.

Bunda, ularning oldiga, avvalo to'g'ri dastlabki holatni egallash, harakatda gavdaning qaysi qismlari ishtirok etishini, ularning yo'nalishi va muvofiqligini aniqlash vazifalari izchillik bilan qo'yilishiga qat'iy rioya qilish zarur. Undan so'ng, harakatni optimal amplitudada moslab turib bajarishga, harakatlar aniqligiga erishiladi va shundan keyingina usulni bajarishni boshqa jihatlariga talablar qo'yiladi. Buning zarur sharti – usulni bajarish uchun birorta ham to'sqinlik bo'lmasligi kerak. Texnik usullar yoki taktik jihatdan o'zaro hamkorlikni o'rganayotganda, ularni bajarish shartini, chunonchi, dastlabki holatni, masofani, usul ijrosi, yo'nalishini, o'zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o'zgartirish mumkin.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilar ko'pincha xatoga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xatolarning xarakteriga qarab, ularni bartaraf etish uchun bosqichlarga alohida e'tibor qaratish, usulni qismlarga bo'lib o'rgatish, takror ko'rsatib berish, tushuntirish va boshqa usullardan foydalanadi. Ta'lim va mashg'ulotning barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilar bilan individual ishlarni amalga oshirish muhimdir.

O'yinga yaqin bo'lgan sharoitda usulni takomillashtirish. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng, bu usul murakkab sharoitda takomillashtira boriladi. Bunda, usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelik chiqishi va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi.

Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayotganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda, mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suiste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Usulni o'yin chog'ida mustahkamlash. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Mazkur bosqichda o'quv o'yinlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Har bir o'quv yilidan ilgari vazifa aniq qilib belgilab olinishi kerak. Murabbiy bunda shug'ullanuvchilar diqqatini faqat texnik usullarni to'g'ri bajarishga qaratibgina qolmay, balki ularni zarur vaziyatda taktik jihatdan to'g'ri qo'llashlariga ham jalb qiladi.

Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari. Dars (mashg'ulot) futbolchilar ta'limi va trenirovkasini tashkil etishning asosiy shakllaridan biridir. Bunda ham guruh bo'lib, ham individual o'tkaziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Mashg'ulotlar murabbiy rahbarligida maxsus uslublarni qo'llangan holda o'tkaziladi.

O'yinni jamoaviy xarakteriga ega ekanligi uning o'ziga xos tomoni bo'lib, guruh mashg'ulotlariga katta o'rin berilishi ham shundandir.

Futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar quyidagilar:

1. Mashg'ulotda ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda murabbiy belgilaydigan aniq va ravshan maqsad bo'lishi lozim.

2. Mashg'ulotlar futbolchilarda yuksak axloqni, mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalashi kerak. Ular shunday tashkil qilingan bo'lishi kerakki, bunda, futbolchilar harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirsinlar.

3. Har bir mashg'ulot futbolchilarni sport mahoratining oliy bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlar silsilasini ajralmas qismi bo'lishi lozim.

4. Mashg'ulotlarning mazmuni futbolchilarni jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, bilim doiralari, ko'nikma va malakalarini kengaytirishga javob beradigan bo'lishi darkor.

5. Mashg'ulotda darsning maqsad va mazmuniga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi hamda yosh xususiyatlariga mos keladigan, ta'limning futbolchilar mahoratini takomillashtirishga ko'maklashuvchi turli uslublarini qo'llash kerak.

Dars tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi qismning maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifasi bor.

Tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi, uning asosiy qismi vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradigan maxsus mashqlar bajariladi. Mashg'ulotning tayyorlov qismini vazifasi asosiy qismining vazifasiga bevosita bog'liqdir. Masalan, agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda, mashg'ulotning tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik jadal bo'lmasligi lozim.

Bunday paytda cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatidagi ba'zi qotib qolganlikni bartaraf etadi va texnik usullarni erkin bajarish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda, o'yin mashqlaridan foydalanish mumkin. Ushbu qismda qo'llaniladigan mashqlar ortiqcha charchatadigan va emotsional bo'lmasligi lozim, aksincha, ularni bajarish shug'ullanuvchilarning texnik usullarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism o'z ichiga mazkur mashg'ulotning o'yin texnikasi va taktikasini egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialini qamrab oladi.

Yakunlovchi qism – mashg'ulotlarni uyushqoqlik bilan tugallanishidir. Bunda, shug'ullanuvchilarning organizmi nisbatan tinch holatga keltiriladi. Yakunlovchi qismda sekin yugurish, yurish,

bo'shashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Shu asnoda mashg'ulotga yakun yasaladi, xatolar ko'rsatiladi, o'yin qachon o'tkazilishidan xabardor qilinadi.

Har bir mashg'ulot mobaynida yuklamani asta-sekin oshirish hamda kamaytirish tamoyiliga, eng yuqori zo'riqish bosqichiga nisbatan dam olishni navbatlashtirib turishga rioya qilish kerak. Bu tamoyiliga rioya qilish mashqlarni to'g'ri tanlashni va ularni bajarishda izchillik bo'lishini nazarda tutadi.

Maqsadi va o'tkazilish uslubiga ko'ra bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar majmuaviy va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Majmuaviy mashg'ulotlar. Majmuaviy mashg'ulotlar yil davomida o'tkaziladi. Trenirovkaning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina majmuaviy mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi. Buni asosan, musobaqa tez-tez o'tkaziladigan kezlarda mashg'ulotning asosiy davrida bajarishga to'g'ri keladi.

Majmuaviy mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi va bunda, har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;

b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;

v) jismoniy va taktik tayyorgarlik;

g) texnik va taktik tayyorgarlik.

Tematik mashg'ulotlar. Har bir tematik mashg'ulotda qaysidir bir vazifa: jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni jismoniy sifatlarni umumiy va maxsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil davomida olib boriladi, ammo ularning mazmuni, yillik ta'lim va mashg'ulot turkumining u yoki bu bosqichida hal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining salmog'i tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishida kattadir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Agar, mashg'ulotlarning maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan, tezkor-kuch

tayyorgarligi bo'lsa, bunda, uning mazmuni taxminan quyidagicha: chigil yozish mashqlari, og'ir yuk bilan bajariladigan mashqlar, takroriy yugurish, tezlashtirish, startlar, sakrashlar, qo'l to'pi, yaqinlovchi yugurish va yurishdan iborat bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka (masalan, tezkor-kuch tayyorgarligi) zo'r beriladigan mashg'ulot mazmuni esa, taxminan quyidagilardan iborat: to'p bilan chigil yozish mashqlarini bajarish, to'p bilan jonglyorlik, yuqorilab kelayotgan to'pni bosh bilan olib qolish, maydon o'rtasidan jarima maydonigacha to'p bilan yugurib kelib darvozaga tepish, «to'p uchun kurash» o'yin mashqlari, yurish, yugurish.

O'yin texnikasi mashg'ulotlari. Bunday mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullarini egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Mashg'ulotlar yillik sikl davomida ochiq maydonlarda ham, futbol maydonlarida ham, yopiq binolarda ham o'tkaziladi.

O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar tayyorgarlik mashqlaridan, to'p bilan, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'lib, ular taxminan quyidagilardan iborat: chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, to'p bilan erkin mashqlar, mudofaada to'siq bo'lib turgan raqibdan o'tib, darvozaga tepishdan iborat mashqlar, bir-ikkita tegish bilan 5x5 o'yin mashqlari.

Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar. Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Afsuski, hozir jamoalar mashg'ulotlari asosan guruh bo'lib o'tkaziladi. Individual mashg'ulotlar juda kam o'tkaziladi, aslida esa, bunday mashg'ulotlar muntazam ravishda – haftada kamida bir marta o'tkazilib turishi kerak.

Futbolchi individual shug'ullanganida, guruh bo'lib shug'ullangandan farqli o'laroq, mashg'ulotning vosita va uslublarini asosli tanlashi, foydalanishi hamda qo'llashi, ularni shug'ullanuvchilarga ta'sirini nazorat qilib borishi, sportchini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, uning mahoratini oshirishi va takomillashtirishi uchun hamma sharoit ko'zga tashlanib turadi. Biroq, futbol o'yinining jamoaviy xarakterga ega

ekanligi, o'yin jarayonida o'zaro hamkorlikka bo'lgan talablarni oshirish, guruh bo'lib bajariladigan vazifalarni hal qilish zaruriyati, o'z individual maqsadini jamoa maqsadlariga bo'ysundirish qobiliyatini nazarda tutadi.

Musobaqa elementlari ko'zga tashlanuvchi guruh mashg'ulotlarida tarbiya vazifalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Individual mashg'ulotni tashkil etishda bularning hammasini nazarda tutish zarur. Individual va guruh mashg'ulotlari qat'iy baravarlashtirilgandagina bu vazifalarni to'g'ri hal qilish mumkin. Bunda, guruh mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt individual mashg'ulotlarga ajratilgan vaqtdan ko'proq bo'ladi. Bu fikrni, shartli ravishda oldindan bir nisbatda ifodalash mumkin, ya'ni yillik asosiy mashg'ulotlardan (200 ta) taxminan o'ttiztasini individual mashg'ulot tashkil qilishi darkor. B

undan tashqari futbolchi, guruh mashg'ulotlaridan keyin mustaqil mashqlarga 20-30 daqiqa vaqt ajratadi, guruh mashg'ulotlari jarayonida esa, murabbiyning ko'rsatmasiga binoan futbolchi (yosh xususiyatlari hisobga olingan holda) turli mashqlarni bajaradi.

Futbolchilarning sport mashqlarini takomillashtirish sur'atlarini tezlashtirish – individual mashg'ulotning maqsadidir.

Futbolchilarning individual mashg'ulotini vazifalari, umumiy qilib olganda quyidagilardan iborat:

a) futbolchilarning xususiyati va rivojlanish darajasi hamda uning o'yin ixtisosini hisobga olgan holda harakat sifatlari va malakalarini takomillashtirish;

b) jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni tuzatish;

v) majburiy tanaffusdan keyin yo'qotilgan sifatlarni mashg'ulot paytida qayta tiklash;

g) musobaqalardagi maxsus vazifalarni hal qilish va psixologik qat'iyatlilikni oshirish uchun zarur malakalarni egallash.

Tenirovkaning maqsad va vazifalari individual rejalarda o'zining aniq ifodasini topadi. Futbolchining individual tenirovkasi umumiy qabul qilingan didaktik tamoyillarga asoslanadi. Bu tamoyillarni individual mashg'ulotlarda amalga oshirish ta'limda

ham, futbolchilar mahoratini takomillashtirishda ham katta samara beradi.

Mashg'ulotni individuallashtirish guruh mashg'ulotlari uchun tipik bo'lgan yuklama me'yorining buzilishidan, bekorchi takrorlashlarning paydo bo'lishi va boshqa usullardan qutulish imkonini beradi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarning ta'sirchanligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Futbolchilarning murabbiy va jamoa shifokori nazorati ostida o'tkazadigan mustaqil mashg'uloti individual mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi. Tayyorgarlikning turli tomonlarini: jismoniy, texnik, taktik, psixologik tomonlarini takomillashtirish uchun maxsus tanlab olingan mashqlar individual tenirovkaning vositalari bo'lishi mumkin.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun vositalarni tanlashda, ularni sparringda, sheriksiz va ko'pincha maxsus mashg'ulot joyidan chetda qo'llash mumkinligini hisobga olish lozim.

Individual mashg'ulotlar uchun mashg'ulotning davrali, takroriy, oralatib o'tkaziladigan, birga qo'shib olib boriladigan uslublari yetakchi hisoblanadi. O'yin va musobaqa uslublaridan kam foydalanlladi.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun maxsus jihozlar, trenajyor va hokazolar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunga quyidagilar kiradi:

a) qaytaruvchi ustunlari, batutlar, nishonlar, osma koptoklar, aylanib o'tish uchun ustunlar;

b) gimnastika snaryadlari, shtangalar, gantellar, puflama koptoklar, arg'amchilar, espanderlar, to'siqlar;

v) futbol, tennis, voleybol to'plari;

g) panja uchun, stanli, zarb beradigan dinamometrlar va polidinamometrlar;

d) tenzometrik platformalar, elektron qaytaruvchi devorlari, to'pni avtomatik tarzda uzatib beradigan moslamalar.

Nazorat savollari:

1. Ta'lim va mashg'ulot haqida tushuncha bering?
2. Ta'lim va mashg'ulotning maqsadi?
3. Ta'lim va mashg'ulotning vositalari nimalar hisoblanadi?

4. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?

5. Ta'lim va mashg'ulot qaysi uslublar orqali tashkil etiladi?

7. O'quv mashg'uloti nechta qismidan tuziladi?

8. Majmuaviy va tematik mashg'ulot nima?

26-mavzu. Sport mahoratini takomillashtirib borishni rejalashtirish

Spor jamoasining faoliyatini samarali boshqarishda, har bir sportchining shaxsiy psixofiziologik hislatlarini hisobga olish o'quv-mashq va tarbiya jarayonlarini to'g'ri tashkil qilishda ko'rinadi. Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarni ta'sirchan tizimini ta'minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatini organik mutanosibligi pedagogik mahoratini oshirish shartlaridan biri hisoblanadi.

Sportchi mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sportchining ixtisoslashgan harakatlarini – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ketligi negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematikasi va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida mukammalligi va natijaviyligini oshirish.

5. Sportchi mahoratini sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Sport mahoratini takomillashtirish jarayonida adabiyotlarni, tezkor xborot vositalarini, foto-kino-video materiallarni tahlil qilish, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy usullardan, sur'at va ritmni fazoviy va

dinamik tavsiflaridan foydalangan holda o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Futbolchilarning harakatlari ancha murakkab bo'ladi. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayritabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayanch holatida) bo'lish, futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda, to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak.

Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol o'yini tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularni o'yin faoliyatidagi harakatlarini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu, ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida, avval umumiy jismoniy tayyorgarlikni, keyin shu asosda, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlikning salmog'i asta-sekin ortib borish tomonga o'zgartiriladi. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

11-MODUL. JAMOAGA RAHBARLIK QILISh

27-mavzu. Musobaqalar vaqtida jamoaga rahbarlik qilish

Musobaqalardagi ishtiroki davomida jamoani boshqarish strategik va tezkor boshqarishga bo'linadi.

Strategik boshqarish – musobaqalarda qatnashish shartlarini o'rganish va shu asosda, musobaqalarga tayyorgarlikning ratsional tartibini aniqlash, jamoaning keyingi o'yinlarga tezkor tayyorgarligini aniqlashtirishdan iborat.

Murabbiy musobaqalarning holati va taqvimi, musobaqa maydonlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishadi.

U, olingan ma'lumotlarni asoslab, mashg'ulot va dam olishning oqilona taqvimini ishlab chiqadi. Musobaqa taqvimini bilgan murabbiy shifokor bilan birgalikda kundalik taqvimni (dam olish, ovqatlanish, mashg'ulot va boshqalarni) amalga oshiradi. musobaqalarda va bu musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida uni modellashtiradi. Shudan keyin, murabbiy jamoani bo'lajak musobaqaga tayyorlash tizimini ishlab chiqadi.

Murabbiy asosiy raqiblarni o'rganish bo'yicha tadbirlarni belgilaydi, musobaqadagi navbatdagi uchrashuvlarning ma'nosiga oydinlik kiritadi, musobaqaga tayyorgarlik bo'yicha ishlab chiqqan tizimi asosida operativ boshqaruv tizimiga kerakli tuzatishlar kiritadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda murabbiy jamoaning boshlang'ich chizig'ini, almashtirishlar tizimini, alohida kombinatsiyalarning samaradorligini, futbolchilarning xatti-harakatlarini va boshqalarni tekshiradi. Strategik va tezkor jamoani boshqarish san'ati murabbiyning tajribasi, intuitsiyasi va ta'limiga bog'liq.

Operativ boshqarish – jamoani bo'lajak uchrashuvga tayyorlash, bu uchrashuv davomida unga rahbarlik qilish va natijalarni umumlashtirishdan iborat.

Jamoani uchrashuvga tayyorlash jarayonida bo'lajak raqib o'rganiladi, o'yin rejasi tuziladi, jamoaning tarbiyaviy uchrashuvi o'tkaziladir va o'yin rejasi "yo'qotiladi".

Raqibni o'rganish uchun, uning o'yinlarini butun jamoa sifatida ko'rish tavsiya etiladi.

Har bir o'yinchiga raqib o'yinining (har bir o'yinchining) kuchli va zaif tomonlarini, hujumdagi eng samarali kombinatsiyalarni aniqlash va himoyaviy harakatlarni tashkil etish vazifasi beriladi. Bo'lajak uchrashuvda o'ynashingizga to'g'ri keladigan futbolchilarning aranjirovkasi tahlil qilinadi.

Undan so'ng, murabbiy o'yinning taktik rejasini tuzadi. Raqibning kuchli va kuchsiz tomonlari aniqlanadi va o'z jamoasining real imkoniyatlari bilan solishtiriladi.

Himoya va huquqbuzarlikdagi o'yin harakatlari ma'lum kelishiklarda ko'rsatilib, boshlang'ich chiziq aniqlanadi. Bu reja, jamoa yig'inida futbolchilarga yetkaziladi.

Jamoaga yetkaziladigan axborotning taxminiy mavzulari: uchrashuv ahamiyati, raqib va alohida o'yinchilarning xususiyatlari, uchrashuv uchun asosiy taktik vazifa (jamoa himoyasi va hujumidagi harakatlar xarakteri), alohida vazifalar va har bir o'yinchining harakatlari xarakteri, irodaviy munosabat.

Uchrashuv boshlanishidan oldin, murabbiy futbolchilarga o'yindagi asosiy munosabatlarni, shu jumladan irodali bo'lish kerakligini eslatadi.

O'yin davomidagi ko'rsatma: badan qizitishni nazorat qilish va ko'rsatmalar berish.

O'yin davomidagi operativ boshqarish o'yinchilarni almashtirishlar va tanaffuslardan iborat. Bunday holatlarda almashtirishlar quyidagi maqsadlarda amalga oshiriladi: hujum va himoyani mustahkamlash; o'z vazifalarini bajara olmaydigan, charchagan va xavfli o'yinchini bartaraf qilish; o'yin sur'atini oshirish yoki himoyadagi harakatlarni mustahkamlash; tanaffuslardan foydalanish; raqibning hujumkor tig'izligini pasaytirish.

Raqobatli tayyorgarlikning mohiyati – bu, davraning asosiy musobaqasiga jamoaning tayyorgarligi vazifalarini eng oqilona, ixcham va samarali hal etish uchun tayyorgarlik va nazorat uchrashuvlari (turnirlar) uslubiy majmuasini aniq bosqichlaridan va aniq sharoitlaridan maqsadli va mutanosib foydalanishdir.

Bunday yondashuv yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishda, ularning tayyorgarligi darajalarini tubdan va sifat jihatdan o'zgaritirish, undagi chuqur o'zgarishlarning namoyon bo'lishi, qo'shimcha salohiyat va istiqbollarni oshkor bo'lishi kabilardan foydalaniladi.

Bunday raqobatdagi o'yin eng aniq kurash jarayoni sifatida namoyon bo'ladi. Kurash o'ta og'ir sharoitlarda kechadigan musobaqada jamoaning ishtirok etishi, futbolchilar bilan birovning maydoni, tomoshabinlar va hokazo kabi chalkash omillar sharoitida g'alaba qozonishning eng yaxshi yo'llarini mustaqil ravishda tanlash ajralmas tayyorlashning eng yuqori shaklidir.

Raqobatbardosh kadrlar tayyorlash tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday ta'lim qiymati bir necha sabablarga ko'ra belgilanadi. Raqobat sharoitida organizmning ish potensiallari (emotsiyalar va ularning ta'siri) ancha to'laroq qo'llaniladi. Maksimal yuklamarga moslashish uchun, ayniqsa samarali imtiyozlar mavjud. Faqat boshqa jamoalar bilan raqobatda, dushmanni mag'lub etish, o'z kuchini to'liq safarbar qilish va ularni ehtiyotkorlik bilan ishlatish, his-tuyg'ularni yengish va mavjud qobiliyatdan yuqori darajaga ko'tarilishni to'liq rivojlantirish mumkin.

Muvaffaqiyat, asosan raqobat tajribasiga bog'liq. Har bir musobaqa o'z holicha davom yetadi. Uning xarakteri voqea sharoiti, o'yinchilarning individual xususiyatlari va raqib jamoasi o'yinining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Futbolchilar faqat tanish raqibga qarshi bir xil sharoitda o'ynasalar, ular yangi sharoitlar va yangi raqib paydo bo'lishi bilan "noto'g'ri" xatti-harakatlar stereotipiga uchrashi mumkin.

Raqobatli tayyorgarlik jamoani yilning asosiy musobaqasiga va avjiga ko'p yillik o'quv siklida tayyorlash jarayonini yakunlaydi. Musobaqalar jamoa mashg'ulotlari tizimida maqsadga muvofiqligiga qarab, nazorat va tayyorgarlik uchrashuvlariga bo'linadi.

Nazorat uchrashuvlarining asosiy maqsadi jamoani yillik siklning asosiy musobaqalariga tayyorligini turli jihatlarini tekshirishdan iborat.

Raqiblarni tanlash uchrashuvlarning o'yin va psixologik keskinligini asta-sekin oshirish imkonini beradi. Nazorat o'yinlari, odatda mashg'ulotlar bilan birlashtiriladi.

Nazorat musobaqalarini o'tkazish uchun turnir formulasi bilan jamoalar ketma-ket bir nechta o'yin o'tkazishlari va ularning har biri yangi raqib bilan bo'lishi kerak. Bu shartlarning barchasi asosiy musobaqalar sharoitiga yaqin yoki ularni to'liq simulyatsiya qiladi. Bu sportchilarni kuchli raqobat yuklamalariga chidashga, o'yin usullari va shakllariga manevr qilishga, raqobatlashgan kundalik rejimga moslashishga va hokazolarga o'rgatadi.

Raqobat mashg'ulotlarining mazmuni va vaziyatlari nafaqat futbolchi shaxsini og'ir sinovlarga bo'ysundirishi, balki uni mustahkam yerga olib kelishi, qobiliyatiga ishonch uyg'otishi, ijobiy lahzalar va hissiyotlarni ochib berishi, biznes muammolarini hal qilishda yoki malakasini oshirishda istiqbolini ochib berishi kerak.

Raqobat va o'yin mashg'ulotlarining hajmi, jadalligini oshishi sportchining ma'lum darajada kuchayib ketishiga olib kelishi mumkin. Bu, ortiqcha kuchlanishlar tabiiy ravishda uzoq muddat ta'sir qilish va uch yoki to'rt omilning noqulay kombinatsiyasi bilan hosil bo'ladi:

- analitik va sintetik miya ishini katta miqdori, shu jumladan, qiyin qarorlar qabul qilish bilan;
- bunday ishlar uchun ajratilgan vaqtning doimiy taqchilligi bilan;
- avtomobil harakatlarini murakkab muvofiqlashtirish va kommutatsiya bilan;
- harakatlar, xulq-atvor, hissiy zo'riqish samaradorligining yuqori darajadagi motivatsiyasi (ya'ni sabablarning ahamiyati) bilan.

Ushbu barcha omillar va raqobat, o'yinni tayyorlash bilan bog'liq yuklarni tiklash va tushirish maxsus va umumiy qabul qilingan vositalarini tizimli amalga oshirishni talab qiladi.

Mashg'ulotlarni qurishdagi muayyan qiyinchilik, yetarlicha yuqori malakali futbolchilarni mavsum davomida "atletik" formasining "cho'qqisi" ga qayta-qayta yetib borishi, eng mas'uliyatli turnirlar esa, odatda, yillik siklning ikkinchi qismiga tushishi bilan bog'liq.

Ma'lumki, bu futbolchilarning fundamental tayyorgarligi ikki yarim oydan oshmaydi va shu bois, murabbiy funksional ko'rsatkichlarni ko'pincha yuqori darajada saqlab qololmaydi. Vaziyat sport yilining bir qator bosqichlarida musobaqalarning notekis taqvimi hamda sport-tarbiyaviy va kasbiy tayyorgarlik vazifalaridagi muayyan ziddiyatlar bilan murakkablashib boradi. Ko'rinib turibdiki, trenirovka va raqobatli yuklamaning ratsional kombinatsiyasi muammosini hal etish, hozirgi kunda klub sharoitida mini-futbolchilar tayyorlash tizimini optimallashtirishning asosiy yo'nalishidir.

Tarbiyaning umumiy nazariyasidan kelib chiqadiki, sport formasini rivojlanishi fazaviy xarakterga ega. Mini-futbolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishda, bu muddaoni birinchi navbatda hisobga olish kerak. Boshqaruvning samaradorligi ko'p jihatdan tizimni takomillashuvi va musobaqalar taqvimi (ularning aniq tartiblanishi, bo'ysunishi, vaqt o'tishi bilan maqsadga muvofiq taqsimlanishi) va yuklarning tuzilishiga bog'liq.

Uzoq raqobat davrida, har doim o'yinchilarni raqobat formasini yo'qotishining haqiqiy xavfi mavjud va uning boshqaruvi ancha murakkablashadi. Bu yerda, ko'maklashuvchi omilning bir turi o'yin va raqobatli tayyorgarlik bo'yicha uslubiy ta'kidlar bilan yillik mashg'ulot va musobaqa sikli tarkibida ma'lum bosqichlarning ajratilishi bo'lishi mumkin.

Amaliyotda quyidagi uslubiy xulosalar shakllantirildi:

a) raqobatbardosh trening tizimning boshqa elementlarini almashtira olmaydi va uni "sof" shaklida sportchilarni o'z imkoniyatlarini namoyon qilishini o'rtacha darajasiga, rasmiy chempionatlarning hal qiluvchi o'yinlarida ko'pincha muvaffaqiyatsiz bo'lgan beqaror kompensator mexanizmlar bilan cheklovchi omillarni yashirishga olib keladi;

b) hajmning o'sishi va uni tuzilishi, ichki rivojlanishi va jamoaning tayyorgarlik darajasiga ta'sirini yaxshilagan holda raqobat amaliyotini keskinligini oshirish futbolchilarni ruhiy jihatdan haddan tashqari zararlanishiga, asab tizimini, qobiliyatini haddan tashqari safarbar qilishiga olib keladi;

c) raqobatli ta'lim muhim nazorat salohiyatiga ega: ko'p kunlik turnir yoki bir o'yin davomida jamoa tomonidan o'yinda erishilgan

(asosan texnik va taktik) ko'rsatkichlar dinamikasini chuqur tahlil qilish asosida, u, yetarli ishonchli va xolisona baholanishi mumkin,

D) raqobati ta'lim sport formasini nazorat qilish uchun kuchli vosita sifatida talqin etiladi va organik yaxlit bitta tizim tarkibiga kirib, qolgan bo'limlar bilan bog'liq bo'lishi kerak; rasmiy uchrashuvlarda ishtirok etish jamoa o'quv jarayonining mustahkamligi va uslubiy uyg'unligini buzmasligi kerak;

ye) tayyorgarlik musobaqalarining vazifasi ko'nikma va qobiliyatlarni mustahkamlash yoki barqarorlashtirish uchun emas, balki o'yinchilar tomonidan yangi materialni mukammal idrok etish uchun vosita va ruhiy mexanizmlarni safarbar qilish va uning samaradorligini tekshirish kabi; bu borada murabbiy har bir o'yinda o'yinchilarning ruhiy safarbarlik va hissiy zo'riqish darajasini maksimal darajada oshirmasligi kerak, ammo ikkinchisi g'alaba uchun harakat qilishi kerak.; shu bilan birga, musobaqa davomida bir yoki ikki uchrashuvni eng yuqori sport natijasiga e'tibor berib, Olimpiya modeli ko'rsatkichlariga erishish (yoki ehtimol oshib ketishi) juda foydali bo'lishi mumkin.

Nazorat savollar

1. Musobaqalardagi ishtiroki davomida jamoani boshqarish qanday turlarga bo'linadi?
2. Murabbiyning musobaqaoldi vazifasi nimadan iborat?
3. Musobaqa oldi mashg'ulotlarining hajmini oshirish nimaga olib kelishi mumkin?

12-MODUL. FUTBOLChI ORGANIZMINI TIKLASh TADBIRLARI

29-mavzu. futbolchilarni tayyorgarlik jarayonida tiklanish tadbirlari. Qayta tiklanishning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik usullari

Zamonaviy sport mashg'uloti yuklamalari jadallik hajmining oshishi bilan ajralib turadi, bu, tabiiy ravishda yosh sportchilarni tayyorlashga ham ta'sir qiladi. Ushbu tendensiya sport maktablari murabbiylarini ishlaydigan xodimlarning sog'lig'iga alohida e'tibor berishga majbur qiladi, chunki ularni trenirovka va o'quv trenirovka jarayonida haddan tashqari kuchlanishi, ortiqcha ishlashi va jarohatlanishi uchun sharoit yuzaga kelishi mumkin.

Yuqori toifadagi futbolchilarni tayyorlash tizimi maxsus vositalar va tiklanish shartlarini o'z ichiga olishi kerak.

Yuqori o'quv yuklamalarini o'zlashtirish turli vaqt va muddatlarda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maxsus tiklash choralari bilan osonlashtirilishi kerak, ya'ni:

- umumiy va maxsus ish faoliyatini takomillashtirish jarayonida kundalik ta'lim-tarbiya jarayonida;
- raqobat sharoitida, keyingi bosqichma bosqich jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikni tez va iloji boricha to'liq tiklashni ta'minlash zarur bo'lganda;
- raqobatbardosh mikrosikl o'rtasidagi o'yinda;
- raqobat mikrosiklidan keyin;
- makrosikl musobaqasidan keyin;
- doimiy.

Profilaktik-tiklash chora-tadbirlari tabiatan murakkab to'rtta guruhni o'z ichiga oladi: pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va gigiena.

Gigienik tiklash vositalari quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- Mikrosikl, hayot, o'qish va mehnat faoliyatining maqbul ijtimoiy sharoitlari;
- kun tartibi;
- shaxsiy gigiena;
- maxsus ovqatlanish va ovqatlanish rejimi;

- o'quv jarayonining gigienik shartlari;

- yosh futbolchilar bilan qiyin sharoitlarda (issiq iqlim, past harorat, iqlim omillari va boshqalar) ishlayotganda gigienik tadbirlarning maxsus majmualari.

Ushbu tizimni majmuaviy amalga oshirishda trenerlar, tibbiyot xodimlari va sportchilarning o'zi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ishtirok etadi.

Mikrosikllarning optimal ijtimoiy-gigienik omillari yosh sportchilarni o'rab turgan odamlar (ota-onalar, qarindoshlar, o'rtoqlar, o'quv va sport jamoalari a'zolari) o'rtasidagi munosabatlar va ta'sirlarda namoyon bo'ladi. Ularning doimiy ta'siri sportchining aqliy holatiga, axloqiy tayyorgarligiga, sport natijalariga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Trener makrosiklda sportchilarning holatini yaxshi bilishi, doimiy ravishda nazorat qilishi, turli xil pedagogik vositalar va boshqa ta'sir usullari yordamida uni yaxshilash uchun choralar ko'rishi kerak.

Yosh futbolchilarning o'quv trenirovka faoliyati xususiyatlari o'quv mashqlarni rejalashtirishning barcha turlari uchun hisobga olinishi kerak. Yuqori sur'atdagi o'quv mashg'ulot jarayonida yuklamalarining darajasi pasaytirilishi kerak.

Shaxsiy gigiena – bu, oqilona kundalik hayot, tana parvarishi, zararli odatlardan voz kechish va b.

Ratsional kundalik tartib kuyidagicha:

- ta'lim va sport faoliyati uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish,
- sport samaradorligini oshirish,
- tashkiliylikni va ongli intizomni tarbiyalash,
- muayyan vaqtda turli tadbirlarni amalga oshirish,
- o'qish, mashq qilish va dam olishni to'g'ri almashtirish,
- ta'lim uchun eng yaxshi vaqtni tanlash,
- muntazam ovqatlanish,
- uyqu rejimiga rioya qilish.

O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uchun vaqtni tanlash, sport samaradorligining kundalik dinamikasini, ushbu tayyorgarlik davrining aniq vazifalarini, yaqinlashib kelayotgan musobaqalarni o'tkazish vaqtini va boshqa omillarni hisobga olgan holda

belgilanadi. Trening uchun eng maqbul vaqt 10 dan 13gacha va 16 dan 20 soatgacha bo'lgan vaqt.

Tibbiy-biologik tiklash vositalari ratsional ovqatlanish, vitaminlash, jismoniy omillar (massaj, dush, sauna), shuningdek, asosiy sanitariya-gigiena talablariga javob beradigan mashq, dam olish sharoitlarini o'z ichiga oladi.

Tibbiy-biologik vositalar faqat shifokor tomonidan belgilanadi va uning nazorati ostida amalga oshiriladi.

Umuman olganda, yosh futbolchilar bilan ishlashda faqat sport samaradorligini kamaytirish yoki mashqlar yuklamalarining ta'siri yomonlashganda foydalanish tavsiya etiladi. Ish qobiliyatini tiklash tabiiy ravishda amalga oshirilgan hollarda, qo'shimcha kuch mashqlari samaradorligini pasayishiga olib kelishi mumkin.

Kun tartibida ovkatlanish maxsus tartibda bo'lishi kerak.

Sportchilarning oziq-ovqat ratsioni muvozanat asosida, ya'ni, sportchinig kunlik energiya sarf-xarajatlarining kaloriya tarkibi va asosiy oziqa moddalari va ularning tarkibiy qismlari optimal nisbatda bo'lishi kerak. Energiya sarf-xarajatlariga ko'ra, futbol jismoniy faoliyatning katta hajmi va jadalligi bilan ajralib turadigan sport turlariga kiradi.

Kamaytirish jarayonlari parhezni, oson hazm bo'ladigan uglevodlarga (sut, ayniqsa, sut mahsulotlari, yuqori navli bug'doy uni, asal, murabbo, kompotlar va b.) boy oziq-ovqatni o'z ichiga olishi kerak. Bu kamaytirish jarayonlarini kuchaytirishning asosiy manbai yog'li mahsulotlar hisoblanadi.

Sut mahsulotlari organizmdan toksinlarni chiqarib tashlashga yordam beradi va oshqozon-ichak trakti funksiyalarini normallashtiradi. Suv va tuzlarning yo'qotilishini tiklash uchun kunlik suv miqdorini biroz oshirish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa davomida oqsil, vitaminlar, karbongidrat-mineral mahsulotlar bilan boyitilgan maxsus mahsulotlar qo'llanilishi kerak.

Yuqori energiya sarfida 4-5-marta ovqatlanishni tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Vitaminlarning dozalari, shu jumladan faol restorativ vositalar, sportchining organizmida tabiiy tiklanish jarayonlarini bostirish va almashtirishi kerak emas, ayniqsa, tayyorgarlik davrida

sportchining funksional xolatini tabiiy ravishda ko'taradigan mahsulotlar sportchini rivojlanishi natijasida jismoniy sifat darajasini oshirishda qo'llaniladi.

Ba'zi hollarda, albatta, shifokor tavsiyasiga ko'ra, ortiqcha ish belgilarini oldini olish uchun farmakologik vositalar (komplivit, multivitamin, riboksin) buyuriladi. Ayniqsa, mashqlar yoki musobaqalar natijasida yuzaga kelgan umumiy va mahalliy charchoq bilan tiklash jarayonlarini tezlashtirishda massaj, gidromuolaja, elektroterapiya, umumiy ultrabinafsha nurlanish, kislorod kokteyllari; mahalliy barokameralar, aeroionizatsiya muhim rol o'ynaydi.

Fizioterapevtik vositalar orqali sportchilarda himoya-adaptiv mexanizmlarni tiklash, ularning umumiy charchog'ini va mushaklarning charchashini yengillashtiradi, asab va yurak-qon tomir tizimlarining funksiyalarini rag'batlantiradi, tananing qarshiligini oshiradi. Bularning barchasi sportchining funksiyalari va tizimlarining faoliyatini tiklashga yordam beradi, bu esa, butun tanaga umumiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport massaji qo'l bilan va vibratsiyali massajni, ultratovushni o'z ichiga oladi. Qo'lda massaj qilish profilaktika va tiklash maqsadlarida ishlatiladi. Profilaktik massaj – 15-30 daqiqadan so'ng, restorativ massaj – ishdan tugagach 20-30 daqiqadan so'ng, og'ir charchash bilan 1-2 daqiqa orqalig'ida. Vibratsiyali massaj vibratorlarni qo'llash bilan amalga oshiriladi va ayniqsa, mahalliy mushaklarning charchashida charchoqni bartaraf etishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi. Ultrasonik massaj kimyoviy reaksiyalarni kuchaytiradi, redoks jarayonlarni tezlashtiradi, mushaklarning ish faoliyatini yaxshilaydi, charchoqni bartaraf qiladi, mushaklarning ohangini pasaytiradi, mushaklarning ortiqcha ishlashi bilan bog'liq noxush og'riq yo'qoladi.

Sport kremlari tezroq tiklanishiga, sport jarohatlarini davolashga yordam beradi va samaradorlikni oshiruvchi vosita sifatida ishlatiladi. Yog' bilan massaj yanada samarali bo'ladi, chunki, chuqurroq mushaklarning davolanishiga erishiladi va mushaklar issiqligida uzoqroq davom etadi.

Psixologik vositalar psixologik charchoqni kamaytirishga yordam beradi, aqliy holatning barqarorligini ta'minlaydi,

reabilitatsiya qilish uchun yaxshiroq fon yaratadi, tiklash jarayonlarining tabiati va o'tishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar, autogenik va psixoterapiya mashg'ulotlari kabi psixologik holatni tartibga solishning bunday psixoterapevtik usullari malakali mutaxassislar ishtirokini talab qilsa, murabbiylar taklif qiladigan vositalar – maxsus nafas olish mashqlari, chalg'itadigan narsalar bo'lishi kerak.

Qayta tiklashning pedagogik vositalari o'quv va raqobatbardosh yuklamalarning ijodiy ishlatilishini, vosita faoliyatining shakllarini almashtirish va tiklanish jarayoni uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ular, bitta o'quv mashg'ulotini, ularning tizimlarini mikrosikllarda va o'quv jarayonining alohida bosqichlarida optimal qurilishini ta'minlaydi. Ish jarayonida mashg'ulotlarning yuklamasi va shartlari keng tarqalgan bo'lishi kerak, muntazam ravishda bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish, tashqi makon faoliyati uchun mashqlarni bajarish davomida tinmay ishlash qilish kerak. Keksa yoshdagi yosh futbolchilar uchun alohida maxsus tiklash davrlarini rejalashtirish kerak. Ushbu mablag'lar asosan murabbiyning professional darajasiga va sportchining o'zinifaoliyatiga bog'liq.

Tana, mashqlarni bajarish davomida iste'mol qilingan energiya va funksional resurslarni mustaqil ravishda tiklashga qodir. Shuning uchun, tananing imkoniyatlariga muvofiq mushaklar faoliyatini oqilona tashkil etadigan pedagogik omillar futbolda asosiy hisoblanadi.

Qayta tiklanish uchun qo'llaniladigan pedagogik vositalar orasida turli xil faol dam olish shakllaridan foydalanish, joylarda, tabiatda, bir turdagi ishdan ikkinchisiga o'tishning turli xil turlari mavjud.

Ular, shuningdek, o'z ichiga quyidagilarni oladi:

1) futbolchi tanasining funksional imkoniyatlariga muvofiq o'quv jarayonini oqilona rejalashtirish; umumiy va maxsus vositalarning to'g'ri kombinatsiyasi; mashg'ulot va musobaqa mikro va makrosikllarini optimal tuzilishi; kalitlardan keng foydalanish; ish va dam olishni aniq tashkil etishni;

2) charchoqni bartaraf etish usullaridan foydalangan holda alohida mashg'ulotni to'g'ri tanlash (to'liq jismoniy mashqlar, mashg'ulot uchun texnik vositalar va joylarni tanlashni, tashqi makon va dam olish uchun mashqlarni, ijobiy hissiy muhitni yaratish);

3) jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oralig'ini o'zgartirishni;

4) oylik va yillik tayyorgarlik davrlarida turli xil restorativ vositalardan foydalangan holda rejalashtirish tizimini ishlab chiqishni;

5) ishlashni tiklashni tezlashtirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni ishlab chiqish; vosita ko'nikmalarini takomillashtirish; taktik harakatlarni o'rganish.

Muayyan tiklash vositalariga kelsak, ularning kombinatsiyasi jamoaning shifokori va murabbiy tomonidan charchoqning tabiati va darajasiga, futbolchining o'ziga xos xususiyatlariga, tegishli shartlar va moddiy bazaning mavjudligiga qarab amalga oshirilishi kerak.

Tiklanishni tezlashtiradigan pedagogik usullar orasida, birinchi navbatda, o'quv jarayonini individuallashtirish turadi. Taniqli murabbiylarning usullarini ko'r-ko'rona nusxalash na pedagogik, na fiziologik jihatdan oqlanishi mumkin emas.

Trenirovka futbolchining mahorati qanchalik baland ko'tarsa, u, shunchalik individual bo'lishi kerak. Dastlabki bosqichlarda sport va texnik ko'nikmalarga ega bo'lish va funksional tayyorgarlikni oshirish sportchilarning katta guruhlari uchun keng tarqalgan vositalar orqali tez amalga oshiriladi. Ammo, natijalar juda yuqori darajaga yaqinlashganda, mashg'ulot yuklamasining jadalligi shunchalik ko'tarildiki, u, ruxsat etilgan maksimal darajaga yaqin bo'ladi.

Shu bilan birga, tabiiyki, jarohatlanish ehtimoli, "ortiqcha yuklama" hodisalari, samaradorlikning pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari, tayyorgarlik va natijalar qanchalik yuqori bo'lsa, yanada takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan, sinovdan o'tgan yo'llar shunchalik kamligini hisobga olish kerak. Bu esa, o'z navbatida, futbolchi tanasining individual, jismoniy psixomotor xususiyatlarini qo'llash orqali qo'shimcha zahiralarni topishga

majbur qiladi. Trenerning ishida juda muhim nuqta – o'quv mashg'ulotlarini pedagogik va tibbiy nazorat yordamida sportchining funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlash hisoblanadi. Qo'shimcha ma'lumot sifatida, yuklamaning tolerantligi va keyingi o'quv dasturini amalga oshirishga tayyorgarlik bilan shug'ullanadigan sub'ektiv baholash ma'lumotlarini ishlatish kerak.

Faol dam olishning mexanizmi neyro-refleks nazariyasi bilan izohlanadi, uning mohiyati quyidagicha: miya yarim korteksida faol dam olish vaqtida ishdan kelib chiqadigan charsoqni yo'q qilinadi; bir muncha vaqt o'tgach, qon tomir reaksiyasi bu o'zgarishlarga qo'shiladi (ishlaydigan mushaklarning qon tomirlari kengayadi).

Faol dam olishning passiv dam olishdan ustunligi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan.

Natijada, ba'zi bir umumlashmalarni yaratishga imkon beruvchi katta daliliy material to'plangan, xususan:

1) faol dam olishning ta'siri yuklamani kattaligiga bog'liq. Eng katta ogohlantiruvchi ta'sir ba'zi o'rtacha, optimal yuklamalarda namoyon bo'ladi. Agar, faol dam olishda, jiddiy og'irlik yoki g'ayrioddiy va murakkab harakatlarni muvofiqlashtiruvchi tuzilishiga ega bo'lgan kuchli, mashaqqatli mashqlar qo'llanilsa, bu ta'sir ahamiyatsiz yoki yo'q bo'lishi yoki salbiy bo'lishi mumkin;

2) faol dam olishni sportchining ishlashi va mashg'ulotini o'ziga xos xususiyatlariga bog'liqligi mavjud. Asta-sekin rivojlanayotgan charchoq sharoitida faol dam olishning rag'batlantiruvchi ta'siri tez charchoqqa qaraganda kuchliroqdir. Malakali sportchilarda ushbu turdagi dam olishning samaradorligi malakasizlarnikidan yuqori;

3) faol dam olishning ta'siri nafaqat mushaklar ish faoliyatini tiklash bilan cheklanmaydi, balki nafas olish va qon aylanish funksiyalarini chuqur qayta tiklashga olib keladi.

Faol dam olish haftaligi, maxsus rejalashtirilgan tiklanish bosqichlari mini-futbol o'yinchilari mashg'ulot yuklamalarining umumiy tuzilmasini ajralmas qismi bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan, qayta tiklash mikrosikllarini o'qitishga kiritish tobora muhim ahamiyat kasb etadi, bu jarayonda, sinflarning jadalligi kamayadi, ammo ularning hajmi saqlanib qoladi.

Mikrosikllarni tiklash futbol chempionatining birinchi va ikkinchi davrlari orasida qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Ayniqsa, qayta tiklashning eng samarali vositalaridan birini ajratib ko'rsatish kerak. Mashg'ulot yuklamalaridan foydalanish 130 zarba/min.gacha bo'lgan yurak urish tezligi bilan kompensatsiya qilinadigan zonada, bunday yuklamalarni tiklash vositasi sifatida rejalashtirish tavsiya etilmaydi yoki ularni umumiy ta'lim tizimidagi o'ziga xos og'irligi juda kichik.

Mikrosiklda, individual fiziologik tizimlardagi tiklanish jarayonlarini tezligini hisobga olish kerak. Qayta tiklanish davrlari tiklanish jarayonlarini kuchaytirish, ortiqcha yuklamani oldini olish va futbolchi erishgan tayyorgarlik darajasini mustahkamlash muammolarini hal qiladi. Amalda, tez-tez ixtisoslashtirilgan va kontrastli mikrosikllarni almashtirish tizimi qo'llaniladi. Qayta tiklanish davrlarini rejalashtirish, bosqichning oxirida profilaktik faol dam olish kunlarini kiritish, mashg'ulot davri, eng katta yuklama yoki musobaqadan so'ng juda zarur va organizmning ish faoliyatini takomillashtirishning biologik mohiyati va sport formasining rivojlanish naqshlari bilan bog'liq. Bunday siklning vazifalari umumiy yuklamani kamaytirish va faoliyatning xarakterini o'zgartirish, futboldan uzoq bo'lgan mashqlarni almashtirish, alohida mashg'ulotlardan so'ng, velosipedda sayr qilish tanani tiklash uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi.

Nazorat savollari

1. Yuqori toifadagi futbolchilarni tayyorlash tizimi haqida ma'lumot bering.
2. Futbolchilarni ovkatlanishini maxsus tartibi haqida ma'lumot bering.

13-MODUL. TAYYoRGARLIKNI NAZORAT QILISh VA HISOBGA OLIB BORISh

30-mavzu. Sport sohasidagi takomillashuvni nazorat qilish va hisobga olib borish

Test sinovlari yoki test nazorati asosiy vosita bo'lib, ular ilmiy va uslubiy yordamning eng muhim usuli hisoblanadi, chunki ularning yordami bilan quyidagilar aniqlanishi mumkin:

- jismoniy ishlash, vosita va aqliy fazilatlar darajasi;
- tayyorgarlik jarayoni, shu jumladan, ko'p yillik sport natijalari dinamikasi;
- texnika, texnikani o'zlashtirish darajasi, ularning barqarorligi, samaradorligi;
- yuklamalarni rejalashtirish tizimidagi kamchiliklar;
- qo'llaniladigan vositalarning kamchiliklari, afzalliklari, o'qitish, o'qitish usullari va b.

Futbolchilarning motor faoliyati jismoniy imkoniyatlarni majmuaviy namoyishi bilan tavsiflanadi, shuning uchun, test sinovlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanishda test nazariyasining asosiy talablariga qat'iy rioya qilish kerak, ya'ni:

1.Testning aniq matematik ifodasi va statistik ishlov berish uchun olingan natijalarning yetarliligi.

2.Standartlik, bajarish shartlarining o'zgarmasligi.

3.Musobaqa o'yinlarga o'tkazish shartlariga yondashishni, muayyan vaziyatni va o'yin faoliyati usullarini modellashtirishga qadar.

4.Belgilangan topshiriqni testdan o'tkazish, test ko'rsatkichlarini tegishli o'yin ko'rsatkichlariga yetarlicha korrelyatsiya qilishi.

5.O'yinchining imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilish uchun shart-sharoitlarni ta'minlash.

6.Albatta, qat'iy, rasmiy hakamlar, baholashning maksimal aniqligi.

7.Sinov natijalarini batafsil tahlil qilish.

Test nazariyasining asosiy talablaridan biri yarim soatlik natijalarni ishonchliligi, ya'ni oldingi o'lchovlar natijalarini qaytadan tasdiqlashda takrorlanmaslikni aniqlashdan iborat.

Sinovning ishonchliligini baholash uchun bir necha usullar qo'llaniladi:

a) qayta sinov usuli: o'lchovlar ikki marta amalga oshiriladi hamda bu o'lchovlarning natijalari taqqoslanadi;

b) parallel namunalar usuli: bir xil ko'rsatkich ikki xil usul bilan o'lchanadi; parallel namunalarning natijalarini taqqoslash ekvivalentlik koeffitsientini ifodalaydi;

s) testning ichki holatini aniqlash: bu ko'rsatkich o'nlab marta o'lchanadi, barcha o'lchovlar qismlarga bo'linadi. Ikki qismning natijalarini taqqoslash testning ichki mustahkamlik koeffitsientini tavsiflaydi.

Ishonchliligi bilan bir qatorda, test validlik (harakatni axborotliligi) bilan tavsiflanadi, ya'ni, ishlatilgan test, tadqiqotchining taxminiga ko'ra, uni o'lchashi kerak (masalan, chora-tadbirlar, tezlik, yuqori tezlikda chidamlilik, texnik tayyorgarlik darajasi va b.). Sinovning vakolati haqida gapirganda, bu (yangi boshlovchilar, I toifali sportchilar, sport ustalari) hisobga olinishi kerak.

Samarali nazoratni kuchaytirish uchun o'quv jarayonida testlarni o'z ichiga olgan holda, quyidagilar juda muhimdir:

- o'yinchilarni rag'batlantirishning yuqori darajasini ta'minlash, mas'uliyatli va mehnatsevarlikka erishish, barcha vazifani bajarish uchun kuch-qudratni to'liq safarbar qilish;

– o'yinchiga har bir testdan oldin individual holatini va namuna olish imkoniyatini berish;

- testlar yoki urinishlar orasidagi optimal dam olish oralig'ini saqlash;

- maxsus o'lchash asboblari va asbob-uskunalardan foydalanish, aniq va batafsil ko'rsatkichlar (masalan, fotofinishni o'rnatish, ikki o'qli sekundomerlar, millisekundomerlar va b.).

O'quv jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam berish uchun o'yinchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini model xususiyatlariga asoslangan nazorat testlari majmuasini takomillashtirish hamda to'ldirish kerak.

Ushbu mashg'ulotdagi asosiy narsa – yangilangan yoki noan'anaviy subektiv harakatlardan foydalangan holda dasturiy

testlar sonini (so'rovlar soni) shakllantirishda "ishonchlilik" asoslariga rioya qilishdir:

a) futbolda raqobat faoliyatiga xos bo'lgan vaziyat va parametrlarga har tomonlama yondashish yoki ularni qiyinchiligi va qiyinchiliklardan oshib ketishi;

b) oqilona individuallashtirilgan rejimlarni tanlash va o'zini o'zi boshqarish nuqtai nazaridan o'yinchi uchun majburiy talablarni kiritish;

s) ko'p tomonlama o'zgaruvchan mashqlar shaklida tuzilgan test batareya usullarini tanlash;

d) o'yinchilarning morfologik va boshqa ko'rsatgichlariga alohida e'tibor berish.

Sinovlarni bajarish uchun futbolchilarning xarakteri muxim ta'lim ta'siriga ega bo'lgan oxirgi ish va dam olish bilan qat'iy standart yuklama shaklida talab qilinadi.

O'yinchi tomonidan ushbu testlarning bajarilishini baholash mezonlari aniqlanadi:

- modelga nisbatan sezilarli nomuvofiqlikning qiymati;
- shaxsiy vazifaga nisbatan sezilarli nomuvofiqlik qiymati;
- yillik sikl bosqichlari va ularning darajasi bo'yicha natijalarni dinamikasi;
- testda (yoki testlarda) bajarilgan yuklamaga o'yinchi tanasining qarshilik darajasi yetarliligi darajasi;
- sinovni amalga oshirishda ketma-ketlikdan navbat bilan ishlashga harakat qilish ko'rsatkichlarining barqarorligi;
- texnikani bajarilishi sifatini baholashning ko'rsatkichlariga muvofiqligi darajasi.

Ayni paytda, testlar va nazorat mashqlari futbolchilar tomonidan sun'iy ravishda tashkil etilgan ob'ekt muhitida amalga oshirilganda, ularni "to'siqlar"dan tashqariga chiqishga imkon beradigan "bashoratlash" usuli amaliyotda tobora ko'proq qo'llanilmoqda.

Ushbu usul nuqtai nazaridan testlarni ishlab chiqishda va takomillashtirishda quyidagilarni hisobga olish kerak:

a) test natijalari dinamikasini o'quv yuklari dinamikasiga va o'yinchilarni hozirgi holatini baholashga taxminiy muvofiqligi;

b) jamoa o'yinchilari ekspert darajasini muvofiqlashtirish darajasi (o'yinning umumiy darajasi yoki alohida tayyorgarlik

bo'limi – bir xil bo'lim uchun testlarni bajarish darajasi);

s) maxsus ishlash uchun ilgari qabul qilingan testlarga qo'shimcha "tezkor-kuch elementlari"ni kiritish imkoniyati.

31-mavzu. Tazorat turlari

Tezkor nazoratning mazmuni va tashkil etilishi. Bunday nazorat sportchining mashq qilishi vaqtida yoki mashqdan so'ng, bir qator mashqlar, mashg'ulotlardan so'ng bo'lgan holatini tezkor baholash imkonini beradi. Ushbu vosita, mashg'ulot yuklamasini kattaligi va yo'nalishi bo'yicha standartlashtirilgan. Bunday holatlar murabbiyning nazoratida bo'lishi kerak, ya'ni

1) test mashqlari;

2) test-bir-biriga bog'liq bo'lgan bir nechta mashqlar;

3) test-standart holatida

Amalda tezkor nazorat o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan test mashqlaridan foydalanadi. Birinchidan, futbolchilarning jismoniy holatini o'ziga xos bo'lmagan holatini o'lchash. Bunday mashqlarga veloergometrda yoki tredbanda turli xil kuchlarni ishlashi, qadam bosish testi, turli masofalarga harakat qilish kiradi.

Sinovlar, to'p bilan mashq qiluvchi futbolchilarning maxsus tayyorgarligi darajasini tez aks ettiradi. Mutaxassis sportchilarning nomutaxasis va o'ziga xos mashq ko'rsatgichlarini, ya'ni biologik ko'rsatkichlarni qayd etadi.

Natijalarni tahlil qilish uchun futbolchilarning jismoniy ishlash darajasi va bajarilgan yoki test yukining ahamiyati haqida ma'lumot talab qilinadi. Ushbu ma'lumotlar tezkor nazorat natijalari bilan taqqoslanadi, und an keyin sportchining tezkor holati haqida xulosa chiqariladi.

Joriy nazoratning mazmuni va tashkil etilishi

Joriy nazorat jarayonida oldingi kun mikrosikl mashg'ulotidan so'ng yuzaga kelgan futbolchilar holatidagi o'zgarishlar baholanadi. Shuning uchun, joriy nazorat qoidaga ko'ra, ertalab tashkil qilinadi va uning natijalari o'sha kunga rejalashtirilgan mashg'ulotlarning yuklamalarini to'g'irlash uchun ishlatiladi. Joriy nazorat testlari yordamida tiklanish jarayonlarining tezligi va holati baholanadi, shuning uchun, ularning aksariyati sportchilar tanasini turli tizimlarini ishlashi ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Jamoada nazoratni tashkil etish bo'yicha futbolchilarning kunlik mashg'ulotlari yuklamasi to'g'risidagi ma'lumot shifokor tavsiyasi bilan amalga oshiriladi.

Futbolda joriy nazorat ko'rsatkichlarini quyidagilar takshil qiladi:

1) qadam sinovidagi jismoniy ko'rsatkichlar;

2) dam olish paytidagi yurak urishi;

3) ertalab vaznni o'lchash paytida qayd etilgan tana vaznining o'zgarishi (bu ko'rsatkich parhezni standartlashtirish asosida o'lchanishi mumkin.);

4) mushaklarni ixtiyoriy tarangligi va erkin holatdagi qattiqligi;

5) karbamidning konsentratsiyasi (ushbu ko'rsatkichni ishonchliligi sezilarli darajada jismoniy mashqlar paytida futbolchilarning terlash hajmiga bog'liq.).

Bosqich nazoratining mazmuni va tashkil etilishi

Bosqichli nazorat qilish davomida bir yillik mikrosiklning muayyan bosqichiga yetgan futbolchilarni tayyorgarlik darajasi baholanadi. Bosqichli nazorat natijalariga ko'ra, bir yilga tayyorgarlik dasturlari, davr va bosqich rejalari tuziladi.

Bosqichli nazorat yiliga 2-4 marta amalga oshiriladi, uni o'tkazishdan oldin futbolchilar tanasiga ko'rsatiladigan jismoniy, ichki va hissiy stresslarning ta'sirini bartaraf etish kerak. Buning uchun, bir kun oldin bosqichli nazoratda ishtirok etadigan sportchilari bilan qayta tiklash mashg'ulotlari o'tkaziladi, bunda kun tartibi va oziq-ovqat bir xil bo'lishi kerak.

Sog'liqni saqlashni nazorat qilish standart dastur bo'yicha turli xil mutaxassislar (terapevt, jarroh, ko'z shifokori, otorinolaringolog va boshqalar) tomonidan amalga oshiriladi. Baholash sport tibbiyotida ishlab chiqilgan me'yorlarga muvofiq amalga oshiriladi.

Futbolchilarning jismoniy holatini nazorat qilish standart antropometrik usullar yordamida amalga oshiriladi (E. G. Martirosovga ko'ra).

Har bir futbolchi o'yin paytidagi o'zining vaznini bilishi kerak

Tananing tarkibi ikki yo'l bilan, ya'ni: a) gidrostatik tortish va b) teri-yog' qatlamlarining qalinligini o'lchash bilan aniqlanadi:

Mushak va yog'ning tarkibiy qismlarini xususiy hajmlari hisoblab chiqiladi. Bu ko'rsatkichlarning ikkalasi ham yuqori darajadagi validlikka ega va mazmun jihatidan sportchilar

tomonidan amalga oshirilgan mashg'ulotlarning jadalligi va miqdori haqida baholanishi mumkin. 18-22 yoshli futbolchilar uchun tana vaznidagi yog'ning nisbiy miqdori 7-10%, mushak massasining nisbiy miqdori 52-54% bo'lishi kerak.

Yog' komponentining 12-15% gacha o'sishi kam yuk yoki irratsional oziqlanish yoki atom va boshqa birgalikda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish tredban yoki veloergometrda bosqichma-bosqich kuchayib boruvchi test yordamida amalga oshiriladi (31.1-jadval).

Qisqa masofalardagi natijalar elektron uskunalar yordamida o'lchanadi. 50 m da ishlaydigan har bir 10 metrlik segmentning ish vaqti aniqlanishi kerak, bu esa, ishning tezligi (boshlang'ich tezlashtirish, maksimal tezlik, uni ushlab turish vaqti) ning individual tuzilishini aniqlash imkonini beradi.

Jadval 31.1.

Malakali futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini nazorat qilish natijalari

Mashq turlari	Baholar		
	a'lo	yaxshi	qoniqarli
Yugurish 30 m (sek)	3,9	4,0	4,1
Yugurish 50 m (sek)	6,2	6,3	6,4
Yugurish 50 m x 7 marta (daq)	59 gacha	61 gacha	63 gacha
Besh marta sakrash, (m): darbozavon maydon o'yinchilari	 15 14,5	 14,5 14,0	 14,0 13,50
Kuper testi, (m): darbozavon yarim himoyachi xujumchi va himoyachi	 3250 3600 3500	 3200 3500 3400	 3150 3450 3350

Chaqqonlikni boshqarish. Ushbu sifatni rivojlanishi darajasini baholashda harakatlanish testlar to'plamidan foydalaniladi.

Ular quyidagilarni tavsiflovchi ko'rsatkichlarni o'z ichiga olishi kerak:

1) turli taktik va texnik kombinatsiyalarni o'rganish tezligini;

2) har qanday texnikani xatosiz bajarish qobiliyatini;

3) maydondagi vaziyatni o'zgartirganda o'yin faoliyatini tezda qayta tiklash qobiliyatini.

Qobiliyatni nazorat qilish orqali murabbiy taktik va texnik harakatlarga ega bo'lish uchun futbolchiga qancha vaqt (yoki qancha takrorlash) kerakligini, ijro etilganda qanday xatolarga yo'l qo'yilishini aniqlashi kerak.

Vazifani tez va aniq bajarish kerak bo'lgan testlardan foydalanganda, olingan natijalarni oddiy mashqlar natijalari bilan taqqoslash tavsiya etiladi. R.I.Nurimovning ta'kidlashicha, bunday test axborotlidir. Futbolchi to'siqdan o'tib ketadi yoki to'siqqa yaqinlashganda paydo bo'ladigan signal turiga qarab ishlaydi. Signallarning ketma-ketligi murabbiy tomonidan belgilanadi. To'siqlar bilan 40 m masofada ishlanadigan vaqt to'siqsiz 40 m masofada ishlaydigan vaqt bilan taqqoslanadi. Sekundlardagi farq qobiliyat ko'rsatkichi sifatida qaraladi. Agar, bu vaqtning farqi1 daqiqadan kam bo'lsa, unda qobiliyat darajasi yaxshi deb hisoblanadi (natijada 40 m masofada silliq ishlaydigan natijalar 5,3 daqiqadan kam bo'lmasa).

Taktik fikrlashning tezligi va aniqligini nazorat qilish. Sportchining taktik tayyorgarligi o'yindagi xatti-harakatlari va mashg'ulotlarda muayyan mashqlarni bajarishiga hamda ushbu harakatlarning natijasi nafaqat taktik tayyorgarlikka, balki o'yin uslublarini texnik jihatdan amalga oshirish qobiliyatiga va jismoniy ishlash darajasiga bog'liq.

Bir xildagi taktik tayyorgarlik testlari yo'q, lekin uning ayrim namoyonlarini baholash usullari mavjud. Hozirda, murakkablikning turli darajadagi taktik muammolarini hal qilish tezligi va aniqligini nazorat qilish usuli mavjud.

Buning uchun futbolchilarga taktik vaziyatlar tasvirlangan slaydlar taqdim etiladi. Ularning eng oddiylarida aniq yechim bor (masalan, gol urish uchun); eng qiyini – 4-5 taktik yechimlar bo'lib, ulardan bittasi eng maqbuldir.

Vaziyatni ko'rib, futbolchi bir vaqtning o'zida tugmachalarni bosadi va u tanlagan taktik muammoni hal qilish variantini aytadi. Elektron sekundomer yordamida qaror qabul qilish vaqti qayd etiladi; uning aniqligi malakali ekspertlarning fikricha, tanlangan sportchini tanlovi bilan belgilanadi.

Jamoa futbolchilarini oddiy muammolarni hal qilishini o'rtacha vaqti 0,889 daqiqa; yosh futbolchilarniki – 1,133 daqiqa, murakkab vazifalar uchun bu qiymatlar, mos ravishda – 1,093 va 1,464 daqiqaga teng.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, jamoa futbolchilari bunday vazifalarni tezroq va aniqroq hal qilishadi, ularning mashg'ulotlarida ko'plab murakkab mashqlar mavjud.

Ommaviy nazorat natijalarini baholash. Futbol amaliyotida ommaviy nazoratni amalga oshirishda bir nechta testlar qo'llaniladi, ularning har biri sportchilar tayyorgarligini bir tomonini ifodalaydi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, eng yaxshi futbolchining samaradorlik darajasiga ko'ra, taktik muammolarni hal qilish tezligini aniqligi, tezlik va kuch-quvvat sifati eng yaxshi bo'lgan holatlar juda kam uchraydi.

Ko'pincha, bitta testda eng yaxshisi ikkinchisi, uchinchisi beshinchi va boshqalar bo'lishi bilan murakkab baholashda qiyinchiliklar mavjud bo'lib, ular bir necha usulda engib o'tish mumkin.

Birinchisi, eng sodda va eng ishonchli bo'lib, har bir test bo'yicha barcha futbolchilarning natijalarini reytingi baholanadi, so'ngra, har bir futbolchining reytingini umumlashtiriladi.

Baholash natijalari har bir test uchun tegishli koeffitsientlar bilan ko'paytiriladi va keyin qo'shiladi. Ushbu yondashuv bilan har doim texnik va taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchilar afzalliklarga ega bo'ladi.

Majmuaviy nazorat natijalari o'quv rejalarini rejalashtirish va tuzatish uchun ishlatiladi. Natijada, dastur va rejalarning mazmuni ularning ishonchliligi va axborot mazmuniga bog'liq. Futbolchi o'zining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini butunlay nazorat ma'lumotlariga bog'liqligini bilishi kerak, shuning uchun testda, motivatsiya maksimal bo'lishi kerak.

Majmuaviy nazorat natijalarini minimal darajada qayta ishlashda barcha testlar uchun standart og'ishlarini ($\sigma \pm$) o'rtacha qiymatlarini hisoblashdan iborat. Birinchi murabbiy jamoaning tayyorgarlik darajasini, ikkinchisi esa, jamoaning bir xilligi haqida xulosa qiladi.

Agar, "$\sigma \pm$" katta bo'lsa, unda jamoa bir xil emas, keyin individual va guruh usullari jamoaviy ustunlikka ega bo'lishi kerak.

Tezkorlik sifatlarini nazorati. Sportchining tezlik sifatlari minimal vaqt oralig'ida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan harakatlarda namoyon bo'ladi. Tezlik sifatlarini namoyon bo'lishini quyidagi ikkita turi mavjud:

1) elementar tezlik sifatlari;

2) majmuaviy tezlik sifatlari

Elementar tezlik sifatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) reaksiya vaqtini;

b) yakka holda harakatlanish vaqtini;

v) lokal harakatlar chastotasini (sur'atini) .

Majmuaviy tezlik sifatlari sport harakatlarini bajarish tezligi (sprinterni yugurish vaqti, futbolchini yoki xokkeychini tezkor yugurish vaqti, bokschini zarba berish vaqti va hokazolar) bilan xarakterlanadi.

Reaksiya vaqtini nazorat qilish. Har qanday mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt, odatda, quyidagi ikkita o'zgaruvchini tashkil etuvchilar yig'indisidan iborat bo'ladi: reaksiya vaqti (RV) va harakat vaqti (HV).

Masalan, 10,5 sek. ga teng bo'lgan 100 metr masofaga yugurish natijasi sportchining (0,15 sek.ga teng bo'lgan) startdagi reaksiya vaqti va (10,35 sekundga teng bo'lgan) masofani yugurib o'tish vaqtining yig'indisidan iborat bo'ladi.

RV ining «Solishtirma vazni», uning qiymati reaksiya belgilangandan keyingi harakatni bajarish vaqti bilan solishtirilishi mumkin bo'lgan mashqlarda eng katta bo'ladi (bunday vaziyat sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida ko'p uchraydi). Masalan, bokschi va qilichbozlarda ixtisoslashgan reaksiya vaqtining qiymati – 0,3-0,7 sek. oraliqda, zarba yoki xujumni amalga oshirish vaqtining qiymati esa – 0,25-0,47 sek. oraliqda o'zgaradi. Bundan shu narsa aniq ko'rinib turibdiki, mashqni bajarish uchun umumiy sarflangan vaqtning taxminan 50%ini RV tashkil etadi.

Yuqorida aytilganlar, RV ko'rsatkichlarining informativligi o'yin va yakkakurash sport turlarida eng katta qiymatga, uzoq davom etadigan siklik xarakterdagi mashqlarda kichik qiymatga ega bo'ladi, deb hisoblash uchun asos bo'ladi.

Oddiy va murakkab reaksiya vaqtlari bir-biridan farqlanadi: murakkab reaksiya vaqti, o'z navbatida, tanlash reaksiyasiga va harakatlanuvchi ob'ektga nisbatan reaksiyaga (HOR) bo'linadi.

Oddiy reaksiya vaqtini signalning turi ham, javobning usuli ham oldindan ma'lum bo'lgan hollarda o'lchanadi (masalan, lampochka yonganda tugmachani qo'yib yuborish, start beruvchining o'q otshi bilanoq yugurishni boshlash). Oddiy reaksiyalarning davomiyligi nisbatan katta bo'lmaydi va, odatda, 0,3 sekunddan ortmaydi.

Laboratoriya sharoitlarida RVni o'lchash reaksiomerlardan (xronorefleksometr) foydalanib amalga oshirilishi mumkin. Signal (tovush, yorug'lik yoki taktil signallar) standart bo'lishi kerak.

O'lchash majmuasining xatoligi millisekund birliklaridan ortib ketmasligi kerak. Masalan, yorug'likka nisbatan sezgirlikning RV o'lchanganda quyidagilar standartlashtirilishi kerak: sportchi va signal orasidagi masofa, signalning shakli, rangi va yorqinligi, u namoyon bo'ladigan fon, binoning yoritilganligi, datchikning o'lchamlari va shakli, datchikka beriladigan kuchlanish, javob qaytarish usuli (bosish yoki uzish).

Musobaqa sharoitlarida reaksiya vaqtini o'lchash usuli start paytidagi vaziyat yoki musobaqa mashqlarining elementlarini bajarish shart-sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, start maydonchalarida (suzish havzasining start tumbalarida va shu singarilarda) ishga tushishning ruxsat etiladigan xatoligi 1 millisekunddan ortmaydigan kontakt datchiklari joylashtiriladi.

Start pistoleti, datchiklar va vaqtni o'lchaydigan qurilma (VO'Q) bir-biri bilan o'zaro shunday ulanganki, pistolet otilishi bilanoq VO'Qni ishga tushiradi, kontaktning ulanishi (yoki uzilishi) vaqtni hisoblay boshlaydi (yoki to'xtatadi).

Murakkab reaksiya signalning turi va uning ta'siriga bo'ladigan javob usulini noaniqligi bilan xarakterlanadi (bunday reaksiyalar asosan sportchining javob harakatlari yaxlitligicha raqibning harakatlari bilan aniqlanadigan o'yinlar va yakkakurash sport turlariga xos). Musobaqa sharoitlarida bunday reaksiyaning vaqtini qayd etish juda qiyin.

Laboratoriya sharoitlarida tanlov reaksiya vaqti, odatda, quyidagicha o'lchanadi: sportchiga o'yin yoki jangovar vaziyatli slaydlar namoyish etiladi. Ekspozitsiyaning davomiyligi yoki ekspozitsiyalar orasidagi vaqt intervallari standartga mos bo'lishi kerak.

Vaziyatni baholagan sportchi kerakli qarorni qabul qiladi va boshqaruv taxtasidagi ma'lum bir tugmachani bosadi (har bir tugmachaga mazkur vaziyatda aniq va maqsadga yo'naltirilgan

taktikaviy yechim mos keladi: masalan, birinchi tugmachani bosish o'ng tomonga koptokni oshirishni anglatadi, ikkinchi tugmachani bosish koptokni savatga tomon yo'naltirishni anglatadi, uchinchi tugmachani bosish esa – koptok bilan haraktni anglatadi va hokazo).

Slayd ekspozitsiyalarini boshlanishini vaqt intervalli qurilma (VIQ) ishga tushiradi.

Bunday testlarning natijalari quyidagilardan iborat bo'ladi:

1) reaksiya vaqtidan;

2) qabul qilingan qarorning aniqligidan (bu holda, aniqlik etaloni sifatida ekspertlarning mazkur vaziyatda qanday harakatlanish kerakligi to'g'risida o'zaro kelishilgan fikri qabul qilinadi).

Ta'sirga reaksiya qilishning quyidagi to'rtta varianti bo'lishi mumkin:

1) tez va aniq;
2) tez va noaniq;
3) sekin va aniq;
4) sekin va noaniq.

Reaksiya vaqtini va qarorni qabul qilish aniqligini birdaniga aniqlashda mazmuniga ko'ra turlicha, biroq murakkabligi bo'yicha o'zaro teng bo'lgan vaziyatlar talab qilinadi.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan reaksiya vaqtini o'lchash quyidagicha amalga oshiriladi: sportchi ko'rish maydonida ma'lum harakat bilan reatsiya qiladigan ob'ekt paydo bo'ladi (bu raqib, koptok, shayba, ekrandagi nuqta va shu singarilar bo'lishi mumkin). Bunday reaksiyaning davomiyligi 0,3-0,8 sekundni tashkil etadi. Raqib yoki koptokning harakatini oldindan sezadigan tajribali sportchilarda (masalan, darvozabonlarda) harakatdagi ob'ektga nisbatan reaksiyasi ancha qisqa bo'ladi.

Hamma turdagi reaksiyalarning davomiyligi ko'p omillarga (sport turiga, sportchining yoshiga, malakasi va reaksiya vaqtini o'lchash paytidagi holatiga, signalga javob reaksiyasiga, ya'ni harakatining murakkabligi va qay darajada o'zlashtirilganligiga, signalning turiga va shu kabilarga) bog'liq bo'ladi. Shu munosabat bilan reaksiya vaqtining variativligi tezlik sifatlari (ichki individual ham, individuallar orasida ham) ko'rsatkichi sifatida ancha ahamiyatli bo'ladi (31.2-jadval).

31.2-jadval

Reaksiya vaqtini variativligi 17-35 yoshdagi 178 nafar erkaklar uchun

Signal turi	$\bar{x}$	Reaksiya vaqti (ms)		
		min	*max*	Ko'lam, *max - min*
tovushli	192	121	432	311
yorug'lik	289	190	476	286

Ishonarli axborotni olish uchun pedagog quyidagilarni bilishi zarur:

- nimani va qachon o'lchashni;
- nazorat ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi qanday bo'lishi kerakligini.

Holatni baholash pedagogik nazorat o'tkazilayotganda biron-bir ko'rsatkichni baholashga qaratilmaydi va qaratilishi ham mumkin bo'lmaydi, balki bir qator parametrlarning birligini hisobga olish va tahlil qilishni nazarda tutadi.

Testlar yordamida shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini baholash uchun ushbu mashqlar sport turini o'ziga xosligiga, sportchilarni jinsiy, yoshga oid va malakaviy xususiyatlariga mos kelishi, testlarni o'zi esa, ishonarli va informativ bo'lishi zarur.

Testning o'zi nima?

Test – qisqa muddatli, texnik jihatdan oddiy sinov bo'lib, shunday topshiriq ko'rinishiga egaki, uni yechish ko'rsatkichning son qiymatlarini aniqlash (hisoblash) imkonini beradi va ushbu momentda shug'ullanuvchilarning ma'lum bir funksiyalarini rivojlanishi darajasini ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Sinov jarayoni *testlash*, uning natijasida olingan son qiymati – *testlashning natijasi* deb ataladi.

Asosida harakat vazifalari yotgan testlar – *harakat* yoki *motor* testlar deb ataladi. Pedagogik nazorat testlari ishonarlilik va informativlik talablariga javob berishi kerak.

Testning informativligi – xususiyatni (sifatni, qobiliyatni va hokozalarni) aniqlik darajasi sifatida belgilanadi, uni baholash uchun ishlatiladigan o'lchashlar qanday aniqlik bilan o'lchanishini ko'rsatadi.

Pedagogik tadqiqotlarda (nazoratda) testlarning informativligi quyidagi mezonlarga ega testlarda olingan natijalar asosida aniqlanadi:

1) asosiy mashqdagi natija bilan;
2) informativ testlar natijalari bilan;
3) bajarilayotgan mashq qilish yuklamasining ko'rsatkichlari bilan.

Testlarga qo'yiladigan asosiy shartlardan biri – testlarning soddaligi, murabbiy uchun o'lchashlarning imkoniyati va sportchilar uchun o'rganish va tahlil qilishning qiyin bo'lmasligi hisoblanadi. Sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini o'lchash tizimli o'tkazilishi kerak va bu mashq qilishning turli bosqichlaridagi ko'rsatkichlar qiymatlarini taqqoslash imkonini beradi. Nazorat natijalari aniq bo'lishi kerak va u, testlarni o'tkazishni va natijalarni o'lchashni standartlashtirishga bog'liq.

Hozirgi vaqtda, sport amaliyotida, turli yoshdagi, malakadagi, ixtisoslikdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan testlarning soni juda ko'p. Biz, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan bolalar va o'spirinlarning harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun keng tarqalgan testlarni tavsiya qilamiz.

Nazorat savollari:

1. Tezkor nazoratning mazmuni tushuntirib bering.
2. Joriy nazoratning mazmuni tushuntirib bering.
3. Bosqich nazoratining mazmuni va tashkil etilishini tushuntirib bering.
4. Taktik fikrlashning tezligi va aniqligini nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
5. Tezkorlik sifatlarining nazorati deb nimaga aytiladi?
6. Reaksiya vaqtini nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
7. Testlash va testlashning natijasi deb nimaga aytiladi?
8. Tayyorgarlikning tashhisi nimalardan iborat?

14-MODUL. ILMIY ISHLARNI TASHKIL ETISH VA OLIB BORISH

32-mavzu. Talabalarning ilmiy ishlarini tashkil etish va olib borish

Zamonaviy futbolda ilmiy jihatdan yechilishi kerak bo'ladigan ko'plab muammolar mavjud. Eng muhimi, ilmiy tadqiqotlar natijasida "nima, qanday va nima uchun qilish kerak?" degan savollarga javob berish mumkin.

Masalan, aralash yo'naltirilgan texnik-taktik darsda qanday mashqlardan foydalanish kerak; ular qanday ketma-ketlikda va qanday usullarda bajarilishi kerak; vazifalarni bajarish paytida, darsdan so'ng, futbolchining holati qanday o'zgaradi; nima uchun mashg'ulotning bunday o'zgarishiga erishish kerak, boshqasiga emas?

Ushbu masalalarni hal qilishning ilmiy yondashuvi shundan iboratki, ilmiy tahlil natijasida qabul qilingan qarorlarning barcha oqibatlarini oldindan ko'rish zarur. Quyidagi misolni ko'rib chiqamiz. Murabbiy futbolchilarni rejalashtiradi, jamoalar bosqichga tayyorgarlik dasturini o'tkazadilar, shu bilan birga bosqich oxirida ularning tayyorgarlik darajasi ko'tariladi. Agar, bu bashorat noto'g'ri bo'lsa, unda bosqich oxirida hech narsani tuzatish mumkin emas va jamoa berilgan vazifalarni hal qila olmaydi.

Futbolda ilmiy-tadqiqot ishlarining hajmi tobora ortib bormoqda, ya'ni

1.Futbol muammolari bo'yicha adabiyotlarni nazariy tahlil qilish.

Futbol muammolarini ko'rib chiqishda adabiyotlar tahlili shartli ravishda ikki guruhga bo'linishi mumkin;

a) gazeta va jurnal nashrlari

b) darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ilmiy-tadqiqot ishlari to'plamlari, monografiyalar.

Gazeta va jurnal nashrlarini tahlil qilib, ular futbol muxlislari sifatida emas, balki mutaxassislar uchun mo'ljallanganligini unutmaslik kerak. Shuning uchun, ularning mazmunidan faqat ichki masala bo'yicha eng keng tarqalgan ma'lumotlarni olish mumkin.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarga yondashuv mutlaqo boshqacha bo'lishi kerak. Uni o'qiyotganda, birinchi navbatda, muhokama qilingan materialning qanday olinishiga e'tibor berish muhim. Misol uchun, agar, maqola 10 metrga yugurish natijalariga ko'ra futbolchilarning tezkor sifatlarini o'lchash haqida bo'lsa va ishlaydigan vaqt qo'lda sekundomer bilan o'lchanadigan bo'lsa, unda, quyidagilarga murojaat qilish jiddiy bo'lmaydi. Chunki, ushbu ro'yxatga olish usuli bilan aniqlangan nisbiy o'lchov xatolari 15% dan oshib ketadi va ro'yxatdan o'tgan ma'lumotlar, odatda kam ishonchli bo'ladi.

2. Murabbiylar tajribasini tahlil qilish.

Afsuski, ilmiy-tadqiqot ishlarining ushbu muhim yo'nalishida ilmiy izlanishlar olib borilmaydi.

Qanday qilib talaba murabbiylarning tajribasini o'rganishi va tahlil qilishi mumkin? Buning uchun u, futbolchilarning ilmiy-uslubiy ta'minotini amalga oshiradigan majmuaviy ilmiy guruh a'zosi bo'lishi kerak.

Ushbu ishning birinchi bosqichida talabalar murabbiyning futbol o'ynash haqidagi g'oyalari bilan tanishadilar.

Ishning ikkinchi bosqichi mashg'ulotlarning mazmunini ro'yxatdan o'tkazishdan iborat. Bu, har qanday tarzda amalga oshirilishi mumkin – jurnalda ro'yxatdan o'tishdan to kompyuterda ro'yxatga olishgacha, bitta shart bilan: darsda ba'zi mashqlarni o'tkazib yuborish yoki barcha sinflarni o'tkazib yuborish qabul qilinishi mumkin emas. Bunday holda, mashq mantiqini yo'qotish mumkin, bu, keyingi tahlil sifatiga ta'sir qiladi.

Olingan materialni tahlil qilish trener ishining barcha jihatlarini ko'rish imkonini beradi va eng muhimi, trenerning strategik va taktik g'oyalari o'yinlarni o'xshash g'oyalariga qanchalik mos kelishini aniqlashdan iborat.

Kuzatishlar natijalariga ko'ra, murabbiy tomonidan qo'llaniladigan barcha mashqlarning har birini tayyorgarlik va raqobat davrining turli mikrosikllarida qo'llanilishi chastotasini va boshqalarni aniqlash mumkin. Talaba kelajakdagi murabbiy, u, mashqlar xaritasini yaratish, ulardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlarini bilish, ularni o'zgartirish va takomillashtirish haqida o'ylash imkoniga ega.

3. Yangi bilimlarini olish va ulardan foydalanish.

Talabalarning ilmiy tadqiqot ishlarini ushbu bo'limi eng muxim hisoblanadi. Ilmiy tadqiqot ishlari universitetning "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi laboratoriyasida amalga oshirilishi kerak. Bu yerda, talabalar ilmiy rahbar bilan birgalikda quyidagi sxema bo'yicha faoliyat yuritadilar. Birinchi eng muhim nuqta – bu, ilmiy tasavvurni ifodalash bo'lib, u futbolchilar uchun juda muhim. Keyinchalik, tadqiqotning aniq vazifalarini shakllantirish, ularni hal qilish usullarini tanlash, kuzatish va eksperimentlarni o'tkazish, natijalarni olish va qayta ishlash, ularni tahlil qilish va tahlil natijalari bo'yicha xulosalar tuzish kerak.

Hozirda futbol bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilishiga qaraymay ko'plab o'rganilmagan muammolar mavjud. Bundan tashqari, yangi tadqiqot usullari ilgari hal qilingan muammolar ilmiy mavzusi bo'lishi mumkin.

Zamonaviy futbolda qanday muammolar mavjud?

Futbolchilar harakatlarining biomexanikasi muammolari hal etilsa, oqilona va samarali texnikani shakllantirish va rivojlantirishni tushunish mumkin. Natijada, biz turli futbolchilarning zarbalari, fintlari, harakatining dinamik va kinematik xususiyatlarini bilamiz.

Yana bir muammo – vosita assimetriyasi muammosi. O'yinda futbolchilarning harakatlarini kuzatib borish, ular qaysi yo'nalishda fint, qanday oyoq zarbasi berishini bilish imkoniyatini beradi. Ularning aksariyati faqat bitta tomonni afzal ko'radi (o'ng tomonni, o'ng tomonga zarba va h.k.). Bu nima uchun sodir bo'ladi? Bolalikdan yosh futbolchilarni har ikki yo'nalishni ham qabul qilishlarini o'rgatish mumkinmi? Yoki buni qilish kerak emasmi? Ehtimol, qabul qilish qobiliyatini yaxshilash uchun faqat o'ng tomon yetarlidir? Bu savollarga aniq javob yo'q.

Boshlang'ich ta'lim muammosi juda muhimdir. Bu yerda, juda ko'p turli mavzular mavjud, ulardan biri yosh futbolchilarni tayyorlash vositasidir.

Boshqa ilmiy muammolar ham yuqori ahamiyatga ega:

1) taktikani (individual, guruh va jamoa) qanday baholaysiz; jismoniy mashqlarni rejalashtirish uchun miqdoriy bahodan qanday foydalanish kerak;

2) futbolchilarning jismoniy ish faoliyatini o'ziga xos testlar yordamida qanday baholash mumkin;

3) jismoniy samaradorlik qanday qilib malaka oshirish va boshqalar bilan o'zgaradi.

Bu muammolarni avtomatlashtirilgan ekspert-agentlar, ya'ni ro'yxatga oladigan indikator avtomatik ravishda o'lchaganda va ro'yxatga olingan qiymat darhol kompyuterga kiritilganda tekshirish mumkin. Shunday qilib, futbolchilarning o'yin va mashg'ulot faoliyati ko'rsatkichlaridan iborat ma'lumotlar bankini, shuningdek, ularning trenirovka jarayonidagi tahlil holatini bazasi yaratiladi.

Nazorat savollari

1. Zamonaviy futbolda qanday muammolar mavjud?
2. Assimetriya muammosi nimadan iborat?

Glossariy

Avtogol	Futbolchini o'zining darvozasiga gol kiritishi
Arbitr	-futbol hakami
Arenda	-o'yinchi ikki jamoani kelishishiga binoan, ma'lum muddatga ikkinchi jamoada o'ynashga beriladi, davra tugashi bilan o'yinchi o'zining jamoasiga qaytadi
Aritmiya	-o'yin sur'atini o'zgarishi. Aritmiya o'yin konsepsiyasi yoki o'yinchilarning jismoniy charchog'i bo'lishi mumkin.
Xujum	-raqib darvozasiga qarab oldinga yurish
Aut	-To'pni maydonning yon chizig'idan chiqib ketishi
Autsayder	-musobaqa jadvalida oxirgi o'rinni egallab turgan jamoa
Banka	-zahira o'rindig'i
Beton	-kattiq himoya
Bombardir	-ko'p gol kirituvchi o'yinchi
Darvoza	-ikkita ustun va to'sindan iborat maydonni chetida joylashgan kurilma, futbolchilar gol kiritadigan joy, kattaligi 7.32 m.x 2.44m.
Darvozabon	-darvozani himoya qiluvchi o'yinchi
Ikkinchi qavat	-bosh bilan o'yin
To'pni tepish	-vaziyatni yengillashtirish maqsadida to'pni kuchli zarba bilan uzoq masofaga tepish
Geksa-trik	-o'yinda bitta o'yinchi tomonidan oltita gol kiritilishi
Gol	raqib darvozasiga to'p kiritish, agar, to'p darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tsa
Golkiper	-darvozabon
Gorchichnik	-sariq kartochka
Qo'shimcha vaqt	-qo'shimcha vaqt ikkita taym va 15 daqqadan iborat, bundan tashqari, ikkala taymga ham qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin

Dribling -to‘pni egallab turgan o‘yinchining aldamchi harakati

Dubl -bitta davrda jamoani kubok va chempionatda g‘alaba qozonishi; bir o‘yin davomida ikkita gol kiritish; zahira jamoa

Dubl-ve -1+3+2+5 o‘yinchilarning maydonda joylashuvi, taktik sxema

Himoyachi -himoya chizig‘i o‘yinchisi

Oltin gol -qo‘shimcha vaqt davomida gol kiritgan jamoa g‘olib hisoblanadai va o‘yin tugaydi

Insayd -xujum chizig‘idan orta harakat qiluvchi o‘yinchi, xujum va yarimhimoya chizig‘i orasida joylashadi, aloqachi rolini o‘yinaydi

Kapitan -jamoa yetakchisi, qo‘lida boylag‘ich osib yuradi, bu, uni boshqa o‘yinchilardan ajratib turadi

Kare -o‘yin davomida bir o‘yinchi tomonidan to‘rta gol kiritilsa

Katenachcho -taktik himoya sxemasi va taktik follar orqali bajariladi

Kiper -darvozabon

Kontrxujum -raqib jamoani xujumidan keyin tezlik bilan qayta xujumga o‘tish

Korner -burchak zarba

Kouch -bosh murabbiy

Kubok bu musobaqa asosan olimpiya tizimida o‘tkaziladi, hal qiluvchi o‘yinlar o‘ynaladi, masalan: chempionlar ligasi, UEFA kubogi, Jahon kubogi

Lateral -qanot himoyachi, o‘yin davomida xujumda faol qatnashuvchi himoyachi

Laynsmen -bosh hakamni yordamchisi, yosh hakam, yon chiziq hakami

Legioner jamoa o‘yinchisi, fuqaroligi bo‘lmagan ammo milliy chempionatda ishtirok etuvchi o‘yinchi

Libero -erkin himoyachi

Match	-ikkita taymdan iborat o'yin. Hakam tomonidan ajratilgan vaqtga va futbol qoidalariga binoan ikkita jamoa kurash olib boradi
To'p	-futbol o'yini o'yinash uchun maxsus vosita
Hujumchi	-xujum chizig'i o'yinchisi
Durang	-o'yin g'olibi aniqlangmagan o'yin natijasi
«Qaychi» uslubida zarba berish	-texnik uslub, futbolchi zarba berayotgan ikkala oyog'i havoda kesishgan holatda zarba berish
Asosiy vaqt	-o'yin davomiyligi 90 daqiqa, taym davomiyligi 45 daqiqadan iborat. O'yin va taym xar doim ko'rsatilagan vaqt davomida o'tkaziladi
Ofsayd	-o'yindan tashqari holat
Pas (to'p uzatish)	-jamoadagi bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'p uzatish
Penalti	-11 metrli jarima zarba
Penalti seriyasi	-g'olibni aniqlash uchun, o'yindan keyingi 11 metrlik jarima zarbalar seriyasi
Penta-trik	-o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan beshta to'p kiritilishi
Uzatma	-pas
Ustun	-darvozanining tepadagi shtangasi
Tanaffus	-taymlar orasidagi vaqt
To'pga raqibdan oldinroq egalik qilish (perexvat)	-raqib jamoa o'ynchisi tomonidan uzatilgan to'pga raqibdan oldinroq egalik qilish
Pleymeyker	-o'yinchi, jamoa xujumlari shu o'yinchi orqali o'tkaziladi va boshlanadi
Podkat	-to'pni olib qo'yish usuli, himoyalanayotgan o'yinchi sakrab turib to'pni tepib yuboradi
Poucher	-offsayd chizig'ida o'ynaydigan hujumchi
Poker	-o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan to'rtta to'p kiritilishi

Maydon -futbol o'yini o'tkaziladigan joy. o'lchamlari: uzunligi 100m.dan 110 m.gacha, eniga 64m.dan 75m.gacha

Yarimhimoyachi -o'rta chiziq o'yinchisi

Ogohlantirish -hakamni o'yinchiga og'zaki tanbexi, o'yin qoidasini buzgani uchun sariq kartochka.

Pressing -raqib jamoani hujum boshlashini bartaraf qilish, to'pni olib qo'yish jamoa taktikasi

Рыг -oyoqning uchida zarba berish

Ramka -darvoza

Referi -futbol hakami (maydonning bosh hakami)

Sviper -erkin himoyachi

Stadion -futbol o'yini o'tkaziladigan joy, sport inshooti.

Standart -burchak, jarima yoki erkin zarba, o'yindagi standart holatlaridan biri

Stopper -tayanch himoyachi

Strayker -hujumchi, markaziy forvard

Seyv darvozabonni darvozaga tepilgan zarbani sakrab (yiqilib) kaytarishi

Taym futbol o'yinini bir qismi. Futbol o'yin qoidalariga asosan bir taym 45 daqiqa davom etadi, hakam tomonidan qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin

Nuqta -11 metrli jarima zarba berish uchun jarima maydondagi belgi. Nuqtaga ko'rsatish, penaltini belgilash.

Transfer oyna -o'yinchilarni klubdan klubga o'tish darvi

Transfer -o'yinchilarni klubdan klubga o'tish

Favorit -g'alaba qozonishga ko'p imkoniyatga ega bo'lgan jamoa

Fint -futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi xarakatlar

Forvard -hujumchi

Fol -o'yin qoidasini buzilishi

Xet-trik	-o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan uchta to'p kiritilishi
Xavbek	-yarimhimoyachi
Chempionat	-qoida bo'yicha chempionat bir necha davrdan iborat. Bu musobaqa aylanma tizimda o'tkaziladi. xar bir davrda jamoalar bir-biri bilan bir marotaba uchrashishadi
Shved usulida to'p uzatish	-oyoqning tashqi qismi bilan to'p uzatish
Shtanga	-darvozani yon ustunlari
Jarima maydon	-darvozani oldidagi maydon, shu maydon ichida darvozabon qo'l bilan o'ynashga xaqi bor. Jarima maydoni ichida o'yin qoidasi buzilsa penaltiga olib keladi

Adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.
7. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni pf-5887-son 04.12.2019
8. O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-3610-son 16.03.2018
9. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // http://lex.uz/acts/20596
10. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007
11. O'zbekiston Respublikasining "Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida" Qonuni. 2019 yil 29 oktyabr O'RQ -576-son .
12. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-sonli Qonuni.

13. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrdagi O'RQ-595-son "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-4646908

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 19-fevraldagi "Axborot texnologiyalari va kommunikasiyalari sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5349-sonli Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3578121

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.

18. Arkadev B.A. Taktika futbolnoy igrы. M., FiS, 1962.

19. Akimov A.M. Igra futbolnogo vratarya. M., FiS, 1978.

20. Akramov R.A. Otbor i podgotovka yunыx futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, «Meditsina», 1989.

21. Akramov R.A. Talipdjanov A.I. Podgotovka futbolistov vыsokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. Tashkent, 1994.

22. Akramov R.A. Futbolnыe universitetы XVII Kubka mira, Tashkent, UzGIFK, 2004.

23. Betti E. Sovremennaya taktika futbola. Perevod s angliyskogo. M., FiS, 1974.

24. Bril M.S. Otbor v sportivnыx igrax. M., FiS, 1980.

25. Gagaeva G.M. Psixologiya futbola. M., FiS, 1980.

26. Gapparov Z.G. Problemы psixologicheskoy podgotovki k Olimpiyskim igram. V sbornike nauchnыx trudov, Tashkent. 1999.

27. Gapparov Z.G. K voprosu o sredstvax psixologicheskix nauchnыx trudov. Tashkent, 2001.

28. Grindler K., Palke X., Xemmo X. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. Perevod s nemeskogo. M., FiS, 1976.

29. Godik M.A. Kontrol trenirovochnыx i sorevnovatelnыx nagruzok. M., FiS, 1980.

30. Djarmen D. Futbol dlya yunыx. Perevod s angl. M., FiS, 1982.

31. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining g'alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003.

32. Iseev Sh.T. Analiz atakuyuщix deystviy futbolistov vыsokoy kvalifikatsii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.

33. Kachalin G.D. Taktika futbola. M., FiS, 1986.

34. Kachani L. Gorskiy L. Zanyatiya futbolistov. Perevod so slovas., Bratislava, Sport, 1984.

35. Koshbaxtiev I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov vыsokoy kvalifikatsii. Tashkent, Groteks, 1998.

36. Kurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.

37. Laptev A.P., Suchilin A.A. Uchebnoe posobie dlya trenerov. M. FiS, 1983.

38. Matveev L.P. Osnovы sportivnoy trenirovki M., FiS, 1977.

39. Nurimov R.I. Sovershenstvovanie takticheskix deystviy futbolistov vыsokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie, Tashkent, 2000.

40. Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannыx futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2001.

41. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.

42. Nurimov Z.R. Sovershenstvovanie gruppovыx takticheskix deystviy futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2005.

43. Ostashev P.V. Prognozirovanie sposobnostey futbolistov. M., FiS, 1982.

44. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannыx sportsmenov. M., FiS, 1986.

45. Popov A.L. Psixologiya sporta. Uchebnoe posobie. M., «Flinta», 1998.

46. Romanenko A.N. Djus O.N. Dogadin M.N. Kniga trenera po futbolu. Kiev, Zdorovya, 1988.

47. Savin S.A. Futbolist v igre i v trenirovke. M., FiS, 1975.

48. Savin S.A. Futbol. Yejegodnik. M., 1986.

49. Sarsaniya S.K., Seluyan V.N. Fizicheskaya podgotovka v sportivnыx igrax. M., 1991.

50. Sergeev G.M. Texniko-takticheskie deystviya zaщitnikov. V sbornike nauchnыx trudov. Tashkent, 2000.

51. Sergeev G.M. Istoriya futbola v Uzbekistane. V sbornike nauchnыx trudov. Tashkent, 2001.

Muallif: Akromov Boxodir Nigmatjanovich – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi

Futbol

Darslik

Muharrir: **S. Abdunabiyeva**
Badiiy muharrir: **K. Boyxo'jayev**
Kompyuterda sahifalovchi: **B. Muxtorov**

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 22.12.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturasi.
Shartli b/t 23.7.0 Nashr hisob t 24.2
Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9216-3-4