

ACHILOV ABDULLA MANNAFOVICH

FUTBOLCHILAR TAYYORLASH TIZIMIDA TAYYORGARLIK TURLARI

O'quv qo'llanma



496.337.7(045.8)
A92

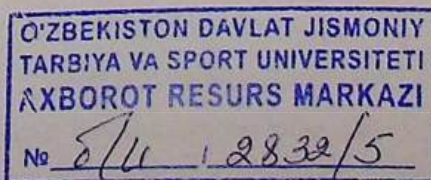
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

ACHILOV ABDULLA MANNAFOVICH

FUTBOLCHILAR TAYYORLASH
TIZIMIDA TAYYORGARLIK
TURLARI

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2023-yil 13-oktabrdagi 394-I/CH-sonli buyrug'iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari
uchun o'quv qo'llanma sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000100*



TOSHKENT
“MAKON SAVDO PRINT” XK - 2024

UO'K: 796.332.07

KBK: 75.578.75

Achilov A.M. // "Futbolchilar tayyorlash tizimida tayyorgarlik turlari" [O'quv qo'llanma] "MAKON SAVDO PRINT" XK, Toshkent – 2024, 168 bet.

Muallif:

Achilov Abdulla Mannafovich – O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va uslubi" kafedrasining professori v.b., p.f.n., dotsent.

Taqrizchilar:

Xodjayev P. – JTSBMQTMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasining professori. p.f.n.;

Artiqov A.A. – O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va uslubi" kafedrasining professori v.b., p.f.d. (DSc), dotsent.

Mazkur o'quv qo'llanma "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (futbol)" fanining namunaviy dasturi asosida yozilgan bo'lib unda futbolchilar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari, futbolchilarni tayyorlash tizimida tayyorgarlik turlari, ularning har birini roli va ahamiyati, futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy yondoshuvlar va ularning samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari professor-o'qituvchilari, talabalari va futbol bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

UO'K: 796.332.07

KBK: 75.578.75

ISBN: 978-9910-728-36-5

© A.M. Achilov – 2024
© "MAKON SAVDO PRINT" XK – 2024

Kirish

Sportchilar tayyorgarligining hozirgi zamon rivojlanish bosqichida mashg'ulot hajmi va shiddati futbol sport turida ham katta ahamiyatga ega. Bu to'laqonli ravishda futbolga ham taaluqlidir, chunki mazkur sport turida musobaqa faoliyati shiddatining muntazam oshib borishi maxsus tayyorgarlikni takomillashtirishning yangi vosita va uslublarini izlab topishni taqazo etadi. Futbolchilarning musobaqalarda ishtirok etish samaradorligi ko'p jihatdan har tomonlama tayyorgarlikning sifatlarining rivojlanish darajasiga bog'liqligi aniqlangan. Jahon futbolida yosh sportchilarni texnik-taktik jihatlarini tadqiq qilish, futbolchilarning jismoniy, psixologik va funksional ko'rsatkichlarini yaxshilash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Futbol sohasida to'plangan ko'p yillik nazariy va amaliy tajribalar asosida turli noan'anaviy vositalarni mashg'ulotlarda qo'llashga qaratilgan majmuaviy usullar hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari amaliyotga tadqiq etilmoqda. Ko'pgina ilmiy izlanishlarda mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari uchun mashg'ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, texnik-taktik imkoniyatlarini yaxshilash masalalari keng o'rganilgan.

Respublikamizda bolalar va o'smirlar futbolidan kattalar futboliga o'tish davrida futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik turlariga bo'lgan talab kuchayib boradi, ko'pgina futbolchilarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi barqarorlashish kuzatiladi, ular yuqori malakali sportchilarga qo'yiladigan talablarga moslasha olmaydilar. Shu sababli hozirgi vaqtda futbolchilarni tayyorlash tizimida ishlaydigan mutaxassislar oldida muammolar yuzaga kelmoqda. Mamlakatimizda

yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish kabi vazifalarni amalga oshirishga katta e'tibor berilmaqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, shuningdek 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu o'quv qo'llanma muayyan darajada xizmat qiladi.

I BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TAYYORGARLIK TURLARI

1.1. Futbolchilarni tayyorlashda tayyorgarlik turlarining ahamiyati

Futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot darslarni to'g'ri tashkil etish, yosh shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini barcha omillar bilan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga ajratib ko'rsatishgan. Mutaxassislarning fikricha yosh shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi 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 bosqichidir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir. Ta'lim va mashg'ulotga 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 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-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin. Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida asosiy o'rinni egallaydi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak. Futbol bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar sport va jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni yosh bolalarni sportchi qilib tarbiyalash, sog'lom inson bo'lishi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.



1-rasm.

Biroq sport amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Yosh shug'ullanuvchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini sport mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) yosh shug'ullanuvchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- c) yosh sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- d) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- e) mehnatsevarlik, intizomlilik, ongllilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi. Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi sportchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Sportchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xil-dagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari mashg'ulotlarni samarali o'tkazishda jismoniy tarbiya vositalarining muhimligini takidlashadi. Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi sportchilarni 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 koordinasiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan 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 oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbol sporti amaliyoti mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma 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. Bu harakatlar majmui esa futbol o'yini predmeti va futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular 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 shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinasiyalari)ni 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 xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'min-lay oladigan qilib tanlanadi. O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashq-lar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir. Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin. Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomon-lama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyat-lari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni yetuk iqtidorli kuchli futbolchi qilib yetishtirish har qachon ham murabbiylarga kattagina mexnatni, izlanishni talab etadi. Bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullantiruvch muassasalar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o'quv mashg'ulot davomida olib boriladi. Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy

ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda.

R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilaganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan. Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi.

Sh.U.Abidov va O.A.Qurbanovlar futbolga endi kirib kelgan bolalarda texnik harakatlanirni tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va janglyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borishni e'tirof etishadi. Futbol o'yinida asosan texnik harakat to'pga oyoqda zarba berishdir. Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni boshlang'ich o'rgatishda, sharoitlarni yengillashtirish va tegishli uslublar bilan yordam ko'rsatish lozim. Yosh futbolchilarni texnik-taktik harktlarni boshlang'ich davrida o'zlashtirilgandan so'nggi yili yoki davrida yengilashtirilgan mashqlardan, usullardan foydalanish mumkin emasligi etirof etilgan.

Ko'plab olimlar yosh futbolchilarni mahoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan nazariy bilimlari yuqori bo'lishi va bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish

- mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari

- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish.

Murabbiylik amaliyoti shundan dalolat beradiki, yosh futbolchilarni o'yin texnikasi o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta futbolchilar trenerovkasiga nisbatan boshqa usubiyatlarni qo'llash lozim. Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, futbol sir-asrorlarini mukammal bilish (futbolchi bo'lganligi), futbol uslubi bo'yicha nazariy bilimlarga ega bo'lishi o'ta muhimdir.

Sohaga oid mutaxassislarning aksariyati o'z izlanishlarida shuni takidlaydiki, yosh bolalarning futbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruxan tayyor bo'lishi kerak. Futbolchilarni tayyorlash tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur hamda uni quyidagi tamoyil asosida:

1) osondan qiyinga,

2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha tamoyillar asosida olib borilishi lozim.

1. O'quv-mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rgana olmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam

uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunada albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik usullari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) eng muhim texnik usullar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish;

c) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir. G'alaba qozonish ilmi bolalikdan o'rgatiladi.

Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakka kurashlar xarakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat individual, balki jamoaviy o'yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu asoslarni hisobga olib, o'quv mashg'ulot jarayonida ketadigan vaqt taxminan shunday bo'linadi: jismoniy tayyorgarlikka 20 – 25 %, texnik tayyorgarlikka 30-35% , taktik o'yin va musobaqa tayyorgarligiga 40-45%. Bu raqamlarga yosh o'zgarishi, o'yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab albatta o'zgartirishlar kiritiladi. Mutaxassislarining ma'lumotlariga ko'ra, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uni rivojlantirishda, ularning davrlariga (8-10, 11-12, 13-14, 15-16 yoshlar) e'tibor berilishi kerak.

Boshlang'ich davrda 8-10 yoshda futbol sport turida bolalarga jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, mashqlarni minimal darajada berilishni

murabbiylar ta'kidlashgan. Bu yoshda yosh organizmga jismoniy sifatlarni berilishni maksimal darajaga olib chiqish mumkin emas.

O'rganilgan adabiyotlardan shuni tahlil qildikki, yosh futbolchilarning boshlang'ich davrida mashg'ulotlarda chaqqonlikni texnik harakatlarga bog'liq holda va egiluvchanlik sifatlarini berilishi o'rinlidir.

Ikkinchi davrda yosh futbolchilarning 10-12 yoshda futbol mashg'ulotlarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash mumkindir. Bu yoshda yosh futbolchilarning biologik va anatomik tomondan o'sish davri hisoblanadi. Shuning uchun Ushbu yoshda mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik) minimal darajadan asta-sekinlik bilan maksimalga yetkazish maqsadga muvofiqdir.

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchilarni tayyorlash tizimi deganda nimani tushunasiz?
2. Futbolchilarni tayyorlashda nimalarga ahamiyat qaratish zarur?
3. Futbolchilar tayyorgarligining asosiy omillari nimalar?
4. Qanday tayyorgarlik turlarini bilasiz?
5. Futbolchilarni tayyorlashda tayyorgarlik turlarining ahamiyati qanday?
6. Har bir tayyorgarlik turning vazifalarini aytib bering?
7. Tayyorgarlik turlarini futbolchilarning yoshiga qarab asosiylarini aytib bering?
8. Qaysi tayyorgarlik turlari ommaviy va professional futbolda farqlanadi?

II BOB. FUTBOLCHILARNING NAZARIY TAYYORGARLIGI

2.1. Futbolchilarning nazriy tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha

Futbol bo'yicha ta'lim olayotgan o'quv-mashq guruhleri uchun tuzilgan darslar dasturini hamda futbol akademiyalarining o'quv-mashq guruhleri va sportni takomillashtirish guruhleri uchun dars dasturini hozirgi vaqtda amal qilayotgan davlat dasturlari deb hisoblash mumkin. Bu dasturlarda asosan 90-yillarda bolalar-o'smirlar futboli sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlarning natijalari usuliy jihatdan asoslangan holda o'z aksini topgan. Lekin amaliyotning hozirgi zamondagi talablari shu kungacha yechimini topmagan bir qator masalalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi, bu, bizningcha, yosh futbolchilarning o'quv-mashq jarayoni samaradorligini yanada oshirishga yordam berishi kerak. Texnik tayyorgarlik bo'yicha, ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida dasturiy material mazmunini takomillashtirish shunday jihatlardan biridir. Mazkur dasturlarning asosiy vazifasi dastlabki tayyorgarlik, o'quv-mashq va sport-takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni usuliy ta'minlashdan iborat.

Shunday qilib, yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonidagi umumlashtirilgan vazifalar:

1. Sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatish.
2. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.
3. O'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish.
4. O'yin sharoitlariga o'rgatish.

5. O'rganuvchilarga futbol mashg'ulotlariga qat'iy iziqishni singdirish.

O'quvchilarga o'rgatish jarayonida texnik-taktik harakatlarning xilma-xil turlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining keyingi bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. Futbol akademiyalarining o'quv dasturida yosh futbolchilarning o'quv yillari bo'yicha texnik tayyorgarligining undagi boshqa bo'limlarga nisbati o'zgarishlarini tahlil qilish natijalari qiziqish uyg'otadi.

Masalan, 8-9 yoshda texnik tayyorgarlikka umumiy soatlar miqdorining 40%, 9-10 yoshda – 43%, 10-11 yoshda – 40%, 11-12 yoshda – 37%, 12-13 yoshda – 35%, 13-14 yoshda – 30%, 14-15 yoshda – 29% ko'rinishda ajratiladi.

Ayni vaqtda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida ikki yillik o'rgatish mobaynida yosh futbolchilar mashg'ulotlarida, bizning fikrimizcha, bevosita to'pni uzoq vaqt nazorat qilish: to'pni qabul qilish, uni olib yurish, aldash haarkatlari bilan bog'liq texnik usullarni egallash uchun juda kam muddat ajratiladi. Shunday qilib, darslar dasturidagi texnik tayyorgarlik mazmunining tahlili to'pga oyoq bilan zarba berishga o'rgatish uchun ajratilgan soatlarning solishtirma hajmi jiddiy ekanligini ko'rsatadi.

O'quv dasturiga muvofiq 8-10 yoshli futbolchilarni o'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish ularni eng oddiy o'yin faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish hamda bolalarda futbolga turg'un qiziqishning shakllanishiga ko'maklashish imkonini beruvchi texnik usullarning asosiy guruhlar bilan tanishtirish tamoyili asosida qurilishi kerak.

II BOB. FUTBOLCHILARNING NAZARIY TAYYORGARLIGI

2.1. Futbolchilarning nazriy tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha

Futbol bo'yicha ta'lim olayotgan o'quv-mashq guruhleri uchun tuzilgan darslar dasturini hamda futbol akademiyalarining o'quv-mashq guruhleri va sportni takomillashtirish guruhleri uchun dars dasturini hozirgi vaqtda amal qilayotgan davlat dasturlari deb hisoblash mumkin. Bu dasturlarda asosan 90-yillarda bolalar-o'smirlar futboli sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlarning natijalari usuliy jihatdan asoslangan holda o'z aksini topgan. Lekin amaliyotning hozirgi zamondagi talablari shu kungacha yechimini topmagan bir qator masalalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi, bu, bizningcha, yosh futbolchilarning o'quv-mashq jarayoni samaradorligini yanada oshirishga yordam berishi kerak. Texnik tayyorgarlik bo'yicha, ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida dasturiy material mazmunini takomillashtirish shunday jihatlardan biridir. Mazkur dasturlarning asosiy vazifasi dastlabki tayyorgarlik, o'quv-mashq va sport-takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni usuliy ta'minlashdan iborat.

Shunday qilib, yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonidagi umumlashtirilgan vazifalar:

1. Sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatish.
2. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatla-rini rivojlantirish.
3. O'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish.
4. O'yin sharoitlariga o'rgatish.

5. O'rganuvchilarga futbol mashg'ulotlariga qat'iy iziqishni singdirish.

O'quvchilarga o'rgatish jarayonida texnik-taktik harakatlarning xilma-xil turlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining keyingi bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. Futbol akademiyalarining o'quv dasturida yosh futbolchilarning o'quv yillari bo'yicha texnik tayyorgarligining undagi boshqa bo'limlarga nisbati o'zgarishlarini tahlil qilish natijalari qiziqish uyg'otadi.

Masalan, 8-9 yoshda texnik tayyorgarlikka umumiy soatlar miqdorining 40%, 9-10 yoshda – 43%, 10-11 yoshda – 40%, 11-12 yoshda – 37%, 12-13 yoshda – 35%, 13-14 yoshda – 30%, 14-15 yoshda – 29% ko'rinishda ajratiladi.

Ayni vaqtda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida ikki yillik o'rgatish mobaynida yosh futbolchilar mashg'ulotlarida, bizning fikrimizcha, bevosita to'pni uzoq vaqt nazorat qilish: to'pni qabul qilish, uni olib yurish, aldash haarakatlari bilan bog'liq texnik usullarni egallash uchun juda kam muddat ajratiladi. Shunday qilib, darslar dasturidagi texnik tayyorgarlik mazmunining tahlili to'pga oyoq bilan zarba berishga o'rgatish uchun ajratilgan soatlarning solishtirma hajmi jiddiy ekanligini ko'rsatadi.

O'quv dasturiga muvofiq 8-10 yoshli futbolchilarni o'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish ularni eng oddiy o'yin faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish hamda bolalarda futbolga turg'un qiziqishning shakllanishiga ko'maklashish imkonini beruvchi texnik usullarning asosiy guruhlar bilan tanishtirish tamoyili asosida qurilishi kerak.

BO'SM dasturi bo'yicha birinchi va ikkinchi o'quv yili uchun asosiy texnik tayyorgarlikka soatlar hajmi (Abidov Sh.U. 2011)

№	Texnik usullar	8 yosh		10 yosh	
		O'quv soatlar	%	O'quv soatlar	%
1.	To'pga oyoq bilan zarba berish.	48,5	28,8	38,8	21,5
2.	To'pni olib yurish.	15,7	9,3	15,7	8,7
3.	Aldash harakatlari (fintlar)	11,8	7	15,4	8,5
4.	To'pni to'xtatish	17,8	10,6	17,1	9,5
5.	To'pga bosh bilan zarba berish.	18,8	10,8	19,1	10,6
6.	To'pni tashlab byerish.	6,4	3,8	8,1	4,5
7.	To'pni olib qo'yish.	8,1	4,8	14,3	7,9
8.	Darvozabonning o'yin texnikasi.	-	-	4,6	2,6

Shunday qilib dastur guruhlari va sport-takomilashtirish guruhlaridagi o'quv-mashq ishlari mazmunini alohida mashg'ulotlarga izchil tarzda detallashtiradi.

O'quv-mashq guruhlari o'quvchilarini tayyorlash vazifalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini futbolchilar uchun eng muhim harakat sifatlarini ustuvor tarzda takomillash-tirish bilan oshira borishni; futbolning zamonaviy texnikasini chuqur o'zlashtirish va uni o'yinda samarali qo'llashni; jamoali taktik harakatlarni o'zlashtirishni; har bir o'quvchiga o'yindagi vazifasini belgilashni; musobaqalashuv tajribasini oshira borishni ko'zda tutadi.



2-rasm.

Sport-takomillashtirish guruhlarini o'quvchilarini tayyorlash vazifalari umumiy va, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirishni; o'yinchining alohida xususiyatlari va o'yindagi belgilangan vazifasidan kelib chiqib, texnik-taktik mahoratini oshirishni; yoqib qolgan texnik usullarni takomillashtirish va ulardan o'yin jarayonida samarali foydalanish malakasini tarbiyalashni; ma'naviy-irodaviy sifatlarni, musoba-qalashuv tajribasi va alohida tayyorgarlikni takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Texnik tayyorgarlikning nazariy asosi quyidagilardir:

- 1) to'pga egalik qilishning yuqori texnikasi-sport mahoratining asosi;
- 2) to'pga egalik qilish alohida texnikasining sifat ko'rsatkichlari-bajarishning oqilona va tezkorligi, muayyan o'yin sharoitlarida qo'llash samaradorligi.

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ
АХБОРОТ РЕСУРС МАРКАЗИ

№ 5/41.2832/5

Tayyorgarlik tuzilishini tashkil etuvchi asosiy elementlar barcha yosh guruhlar uchun o'zgaras bo'lib, dastlabki o'rgatishga mos keladi. Sport maktabi oldida turgan vazifalarni yechishning zarur sharti o'quv materialini sifatli rejalashtirish hisoblanadi. U ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining mazmunini belgilashga, faoliyatning asosiy yo'nalishlarini, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini tanlashga imkon beradi. Mamlakatimizda futbol sportini rivojlantirishda, futbol bo'yicha maktab internatlarda, bolalar va o'smirlar maktablarida, futbol jamoalarida va terma jamoalarda o'quv mashq jarayonining yuksak sifatini ta'minlash, futbolchilar, murabbiylarning maxorat va malaka darajasini oshirish, shuningdek respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida futbolni faol targ'ib qilishda bir qancha ishlar amalga oshirilib kelmoqda.

Bolalar va o'smirlar sport maktablariga yosh o'spirinlarni tanlab olish, ularni sport bilan shug'ullantirish, iqtidorli sportchi qilib tarbiyalashning asosiy shakli mashg'ulotlarni samarali tashkil etishdir. Futbol va sport maktablarida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, o'tkazish ularning bosh vazifalaridandir. Ko'pgina jismoniy tarbiya mutaxassisilari mashg'ulotni samarali o'tkazishda, mashg'ulot vosita va uslublarni to'g'ri tanlay bilish, zamonaviy ilmiy texnologik tarzda o'tkazish kerakligini takidlaydilar. Aynan, futbol to'g'gari boshlang'ich tayyorlov guruhi shug'ullanuvchilarida mashq vositalariga to'g'ri yondoshish, yosh futbolchilarni futbol o'yin texnika taktikasini o'zlashtirishiga asos bo'ladi. Yosh o'spirin bolalarni o'qishda va sportda faol bo'lishida sport maktabi tarbiyachilari, murabbiy xodimlarning bilim malakalari katta ahamiyatga egadir. Yosh murabbiylari faqat o'quv mashg'ulotlarga ko'p vaqt ajratmasdan, balki tashkilliy savollarni ham xal

etishga e'tibor berishi kerak. Futbol murabbiylarni tanlab olishda ularning tashkilotchilik qobiliyatlarni, pedagogik moyilligini, tashabbuskorligini e'tiborga olish kerakligini mutaxassislar takidlaydilar. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulot darslarni to'g'ri tashkil etish, yosh shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini barcha omillar bilan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktabi futbol to'garaklari amaliy mashg'ulotlarida boshlang'ich tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilari asosan xaftada uch marotaba 90 minutdan mashg'ulotlarni olib borishadi. Mashg'ulotlarda kichik futbolchilarga texnik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar miqdori ko'p marotaba beriladi. Texnik tayyorgarliklarda to'pni xis qilish qobiliyatini rivojlantirishda janglyorlik, to'pni olib yurish, to'pni uzatish, hamda to'p bilan harakatli o'yinlar muntazam ravishda berilib boriladi.



3-rasm.

Kuzatuvlardan shu narsa aniqlandiki, futbol bilan shug'ullanuvchilarning 25 va 30 tadan ko'p bo'lishi mashg'ulot vazifasini maqsadli o'tishga to'sqinlik qiladi. Yosh futbolchilarning texnik harakatlarni o'zlashtirilishi biroz qiyinlashadi. Boshlang'ich tayyorlov guruhida futbol harakatlarni o'zlashtirimagan bolalarni ko'p bo'lishi, ularning texnik xarakterlarni o'zlashtirishi sekinroq amalga oshadi. Zamonaviy futbolda o'quv mashg'ulotlar uch qismga bo'linib o'tiladi. Bunda ular tayyorlov qismiga, asosiy qismga, yakunlovchi qismlarga bo'linadi. O'quv mashg'ulotni to'g'ri tashkil etish, futbolchilarning umumiy tayyogarliklarni rivojlantirishda mutaxassislar bir necha bor ilmiy — tadqiqot ishlarni olib borishgan. Futbol mutaxassislari mashg'ulotning dastlabki qismi tug'ri olib borilishi mashg'ulotlarning mazmunli olib borishda muhimligini ta'kidlashadi.

Bizga ma'lumki, futbol mashg'ulotlari 60,90— 120 daqiqalar orasida o'tkaziladi. Bunda tayyogarlik qismiga 15 — 25 daqiqa sarflanadi. Dastlabki tayyogarlikda mashqlarni xajmi olib borishi futbolchilarda charchok xoligacha olib kelmasligi kerak. Futbolchilar dastlabki tayyogarlik mashqlardan o'zlarini kuchli, yengil, tetik bo'lishlari darkordir. Mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga qoidasiga ta'rif berish mumkin:

Mashg'ulotlarning tayyorlov qismida, mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalarni muvaffaqiyatli xal etishga yordam beradigan maxsus mashqlar bajariladi.

Mashg'ulot tayyorlov qismining vazifasi batamom asosiy qism vazifasiga bog'liqdir. Masalan, agar mashg'ulot asosiy qismi texnik usullarga o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotning

tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik intensiv bo'lmashligi lozim. Bunday paytlarda cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Shu maqsadda o'yin mashqlardan foydalanish mumkin. Bu qismning mashqlari ortiqcha charchatadigan va emosional bo'lmashligi lozim, yo'qsa ularni bajarish shug'ullanuvchilarning texnik priyemlarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, futbolchilar mashg'ulotlarni dastlabki tayyorgarliklarida, yengil atletika, gimnastika va o'yin mashqlardan boshlanadi. Bunda yengil atletika mashqlariga sportcha yurish, yengil yugurish, tezkor yugurish, orqaga va yonga yugurishlari kiradi. Gimnastik mashqlariga — dastlabki tayyorgarlikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, juftlikda bajariladigan mashqlar tashkil etadi. O'yin mashqlariga to'p bilan bajariladigan har xil harakatli o'yinlar kvadratlardan iboratdir. Bizning futbol jamoalarimizda, mashg'ulotlarni dastlabki tayyorgarliklarda bu holatlar kuzatildi. Kuzatuvlar ishidan anglash mumkinki, futbol maktabi jamoalari dastlabki tayyorgarlikda yengil atletika va o'yin mashqlariga ko'proq e'tibor berishadi. Aslida ko'pgina futbol mutaxassislari mashg'ulotlarning dastlabki tayyorgarligida gimnastik mashqlar 50% tashkil etishi kerakligini e'tirof etishgan.

Taktik tayyorgarlikni shartli ravishda o'zaro bog'lik bo'lgan ikki kismga ajratish mumkin:

- nazariy tayyorgarlik, ya'ni taktik buyicha maxsus bilimlarni o'zlashtirish

- amaliy tayyorgarlik, ya'ni aloxida guruhliy va jamoaviy harakatlarni o'zlashtirish shuningdek, o'yinchilarni ijodiy kobiliyatini rivojlantirish. Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jixatdan yaxshi

tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarda to'g'ri mo'ljallanishga, ehtimollik qarorlarni baholash va ularni tahlil etishga, ularda eng samaradorligini 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 ampulua o'yinchilarining vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini ob'yektiv shart-sharoitlarning o'yin jaryoniga ta'siri hamda tashqi omillardan jamoa manfatlari yo'lida foydalanishni bilish zarur. Har bir harakatda bularning barchasini inobatga olish kerak. Taktik mahorat o'sib borgan sayin bilimlarning o'yin jarayonning ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yining asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jihatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy jamoa ichidagi vazifalarning taqsimlanishi alohida o'yinchilar oldilaridagi muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq tushunarli ma'lumot berishi, muayyan xududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchining harakatlari yordamida ixtisoslashtirilgan tarzda ayrim o'yinchilarning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi pog'onasi o'yinning alohida bosqichlarini batafsil tahlil qilib chiqadilar. Yaxshisi bunday tahlilda o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'ygan kamchiliklarni tanqid kilib o'tgan ma'qul. O'yin bosqichlari tahlilidan so'ng turli murakkablikdagi taktik vazifalarning nazariy yechimini o'rganishga o'tish mumkin. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik faoliyatlarni amalga joriy etish

uchun shug'ullanuvchilarga yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olish hamda o'rganilgan harakatning mustaxkamlash usullari haqida tushuncha beriladi.

Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy usullari:

1. Mashq qilish usuli. (O'rganilayotgan va yangi mashqlarni ko'p karra takrorlash) Shug'ullanuvchilarda harakatlanishning dinamik qoliplari streotiplari shakllanishida yordam beradi.

2. Namoyish etish va ko'rsatish usuli.

3. So'zlashish usuli.

4. Yaxlit qismlarga bo'lingan usul (yaxlit taktik harakatlarga o'tishdan avval ulardan har birining asosiy qismlari o'zlashtiriladi. Odatda taktik harakatlarni mustaxkamlash va shakllantirish uchun yaxlit usulga murojaat etiladi).

5. 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 marotalab ko'rib o'rganishga imkon yaratadi. Bundan tashqari o'z taktik harakatlarini tahlil etishga eng samarali yo'llaridan biridir.

6. 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 maxrum etadi. Demak, ularning o'yin tafakkurini rivojlantirishga yo'l qo'ymaydi. Yosh futbolchilarning o'yin musobaqalarini ko'rishga jalb etish juda muhim. Ularni shunchaki o'yin 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 kanchalik chukur taxlil etsa, o'zini o'yin vazifalarini to'g'ri tushunish va baholashga o'yin payti oldiga qo'yiladigan xilma xil vazifalarni mustaqil ravishda ijodkorona hal etishga shuncha yaxshi tayyorlaydi.

Taktik harakatlarni o'yin texnikasi bilan bir vaqtda o'rganish maqsadga muvofiqqligi yuqori bo'limlarda e'tirof etilgandi. 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 baxolab, umumlashtira olishi lozim. Taktikani o'zlashtirishning dastlabi bosqichida murakkab reaksiyalar tezkorligi mo'ljal olish va ziyraklik, futbolchilarda ko'prok jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida rivojlanib boradi. Buning uchun mashqlarga qo'shimcha 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, yordachi jixozlar bilan bog'liq mashqlarning mo'ljal yoki chegaralari soni ko'paytiriladi.

- harakatlarning murakkablashtirish, qiyinlashtirishga o'rgatiladi, ularda shug'ullanuvchilarning joy almashtirish tezligining harakat yo'nalishiga bog'lik buladi.

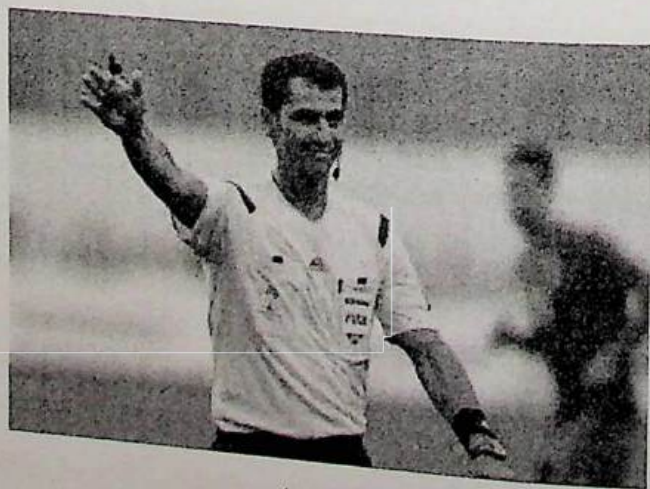
- shartli sheriklarining faol yoki passiv qarshiligidan foydalaniladi, bunda qo'shimcha sharoitlar yoki murakkablashtirishlar texnik usullar asosida yotuvchi jismoniy sifatlarning rivojlantirishiga yoki harakat ko'nikmalarining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga ahamiyat berish muhim. Texnikaga oid u yoki bu mashqni bajarishda avval, shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga mos shunday taktik topshiriq tanlab berish kerakki, usullarning o'zlashtirilishini murakkablashtirmasin, balki uning to'g'ri anglanishiga o'zgaruvchan sharoitlarda oqilona qo'llanilishiga ko'maklashsin. Masalan, yosh futbolchi bir vaqtning o'zida harakat boshlash uchun qulay payt tanlab, ham zarba yo'nalishini aniqlashi yoki sheriklarining joylashuvi va siljishiga karab to'pni olib yurishi lozim bulgan 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 hujumga va hujumdan himoyaga o'tishda to'pni o'yinnga kiritish vaqtida joy tanlashga aloxida e'tibor karatish zarur. O'yinchilarning raqibdan uzilib keta olishiga, jamoa o'yinchilaring ochik joyiga chikishiga shuningdek, o'z o'yinchilarni yo'qotgan zaxoti raqib o'yinchisini o'z vaqtida to'g'ri bekitishga erishish kerak.

Futbolda guruhli taktik harakatlarning asosini 2, 3 va undan ko'proq o'yinchilarning muayyan usullardagi o'zaro munosabatlari tashkil etadi ahamiyat berishi zarur. Ikki va uch, undan ortiq o'yinchilarning

munosabatlarini yanada takomillashtirish o'yin mashqlari va o'quv o'yinlari jarayonida davom ettiriladi. O'yin mashqlari dastlab, hujumchilar mikdori jixatdan usutnligida, keyin hujumchilar va himoyachilar sonini tenglashtirib va nixoyat hujumchilar midorni kamaytirib o'tkaziladi. O'yin mashqlari hamda o'quv o'yinlariga futbochilarni o'rganilgan usullarni qulay vaziyatlarda qo'llashga majbur qiluvchi sharoitlarni kiritish maqsadga muvofiq.

2.2. Yosh futbolchilarning nazariy mashg'ulotlarida o'yin qoidalarini o'zlashtirish

Yosh futbolchilarning taktik harakatlarni tarbiyalashda futbol o'yin qoidalarini yoddan bilish muhimdir. O'yin qoidalarini o'zlashtirgan yosh futbolchi o'yin vaziyatlarida o'z jamoadoshlarni hujumda, himoyadagi harakatlari noaniqliklar yuzaga kelishga yo'l qo'ymaydi. Futbol o'yinlarida futbolchilarning o'yin qoidalarini bilmasligi, hakamlar bilan tortushuvlarini, vaziyatlarda oddiy qoidalarini buzilshini, xatokki yirik musobaqarlada ham kuzatilishi sir emas.



4-rasm.

O'yinchilar o'yin maydoni, maydonchalar, darvoza va to'pning o'lchamlari hakamlarni majburiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni bilishi shart.

Tekshirishlardan shuni aniqladikki, yosh futbolchilarni o'yindan tashqari holatda, jarima va erkin to'plarni o'yinga kiritishda xattoki yon chiziqdan to'pni tashlashda xatolarga yo'l qo'yishadi. Yosh darvozabonlar ham qoidani bilmasliklari tufayli, jamoalarni mag'lubiyatga uchrashlariga olib kelishadi. Yosh futbolchilar o'yinlarda o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirishda ko'pgina xatoliklarga yo'l qo'yishadi. Bunday xatoliklarga yo'l qo'maslik uchun o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish yoki bo'lmasa ofsayd holatiga tushib qolmaslikda, yosh futbolchilarning o'yin vaziyatini to'g'ri baxolay olishlarigina samarali harakatlanishni ta'minlaydi. O'yindan tashqari holatni vujudga keltirish, raqib hujumni to'xtatishda yoki aksincha o'yindan tashqari holatni noaniq qo'llanilishi hujumchining ko'p xollarda darvozabon bilan birga-bir vaziyatga chiqarib, gol bo'lshiga olib keladi.

Biz o'yindan tashqari holatlarni o'yinlarni yuzaga keltirish va ushbu holatga tushib qolmaslikda maydonda samarali harakatlanishda, rasmlarda vaziyatlarni ko'rsatib berganmiz. Bu vaziyatlarda maydonda o'yindan tashqari holatlarning borligi yoki yo'qligi nazariy tarzda ham tushuntirilib berilgan. Mamlakatimiz futbolchilarining mahorati darajasini oshirish zahiralari tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog'liq. Yosh sportchilarni tayyorlashda o'yin texnikasini o'zlashtirish hamda o'yin sharoitlariga yaqin variativ sharoitlarda texnik usullarning keng bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish ustidagi ish samaradorligini oshirish ham juda muhim.

Yosh futbolchilar va yuqori malakali jamoalar uchun o'ynaydigan sportchilarning texnik-taktik harakatlari aniqligi ko'rsatkichlarini taqqoslaganda, salbiy izchillik ko'zga tashlanadi: bolalik yoshida ko'p xatolar bilan bajarilgan usullar sportdagi yetuklik davrida ham shunday nuqsonlar bilan bajariladi. Texnik-taktik tayyorgarlikning uncha yuqori bo'lmagan darajasini bolalik va o'smirlik davridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni muammolari bilan bog'laydilar. Bu ayrim tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yosh futbolchilarning mashq va musobaqa faoliyatlari orasidagi nomuvofiqlik natijasidir. Lekin hozirgi vaqtda bu muammo deyarli o'rganilmagan sanaladi. Balki, shunday holat harakat ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha rejali va maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilayotgan vaqtda bo'lajak sportchilarga o'rgatish davrining dastlabki bosqichlarida, amalda yuz berganidek, sport texnikasi asoslarining yuzaga kelishiga sabab bo'lar.

Ma'lumki, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi qoidalariga asoslangan futbol texnikasiga dastlabki o'rgatish jarayonini tashkil etish uni boshqarish imkoniyatini beradi va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordamlashadi. Harakat sifatlarini rivojlantirish asosida ixtisoslashuvning birinchi bosqichida organizmning akkumulyativ (to'plovchi) adaptasiya, ya'ni moslashuv qobiliyatlaridan foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizim-larini shakllantirish sodir bo'ladi. Shunday qilib, o'rgatishning dastlabki bosqichida mashg'ulot vositalarining butun xilma-xilligi va katta hajmini qamrab olishga ko'maklashadigan variativlik ilgari suriladi. O'yin texnikasini o'rgatish uzoq muddatli jarayon bo'lib, u o'rgatish yo'llariga taqsimlanadi (bunda har bir yil dasturni siklik ravishda, lekin sifat

jihatidan ancha yuqori darajada takrorlaydi), shuning uchun ham unda rejalashtirish alohida o'rin tutishi kerak. Futbol texnikasiga o'rgatish jarayonini shartli ravishda ikki bosqichga bo'lish mumkin, ular kelajakdagi texnik qurol-langanlik darajasini belgilaydi. Birinchi bosqich birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rgatish yillarini o'z ichiga oladi, bunda tegishli mashqlar yordamida ko'pgina oddiy va murakkab texnik elementlarni, futbol usullarini egallab olish hamda harakat ko'nikmalarining boy zahirasini o'zlashtirish amalga oshadi.

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchilarning nazariy tayyorgarligideganda nimani tushunasiz?
2. Nazariy tayyorgarlikning maqsadi nima?
3. Nazariy tayyorgarlikning vazifalariga nimalar kiradi?
4. Futbolchilarni nazariy tayyorgarligi asosan qaysi vaqtda qo'llaniladi?
5. Futbolda musobaqa qoidalari deganda nima tushuniladi?
6. Nazariy tayyorgarlikda musobaqa qoidalarini ahamiyati qanday?
7. Qaysi musobaqalar asosiy hisoblanadi?
8. Musobaqa bosh hakamining vazifalariga nimalar kiradi?
9. Musobaqalarda nazariy tayyorgarlik bo'yicha qanday ishlar amalga oshiriladi?
10. Nazariy tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik turlarida ham qo'llaniladimi?

III BOB. FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

3.1. Texnik tayyorgarlikning ta'rifi va tasnifi

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirishning asosiy vositasi hisoblanadi. Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, 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.

Futbolda o'yin texnikasi bu – qo'yilgan maqsadga erishish uchun xilma-xil tarzda va mohirona uyg'unlashtirilib bajariladigan maxsus usullar yig'indisidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida turli o'zgarishlar bo'ldi. Oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish ko'lami oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanik nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi.

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi:

- maydon o'yinchisi texnikasi;
- 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 usullardan: harakatlanish texnikasi usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Ularda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi (5-rasm).

Futbolda o'yin texnikasiga o'rgatishning boshlang'ich davri oddiy sharoitda, turgan joyda yoki kichik tezlik bilan, vaqt tanqisligisiz, dumalab ketayotgan to'p bilan, qarshiliksiz va h.k. bajariladigan ko'p miqdordagi bir maqsadli mashqlarning qo'llanishi bilan tavsiflanadi, bu esa barqaror sharoitlarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi.

O'rgatishning ikkinchi bosqichi – bu to'rtinchi, beshinchi, oltinchi yillar bo'lib, bunda futbol ixtisosini e'tiborga olgan holda haqiqiy o'yin sharoitlariga maksimal darajada yaqinlash-tirilgan maxsus vositalar qo'llanilib, texnikani chuqur o'rgatish amalga oshiriladi. O'rgatish vaqtida foydalaniladigan mashqlar tarkibida ko'p miqdorda birikmalar, bog'lamlar, qarshiliklar, sharoit va harakat-larning tez almashinishi mavjudligi bilan tavsiflanadi hamda musobaqa sharoitiga yaqin sharoitlarda texnikani barqarorlash-tirishni nazarda tutadi. Amaliyotda qo'llanayotgan usuliyat yetarlicha samarali emas, u sport maktablari o'quvchilarining texnik usullardan oqilona foydalanishlariga, jumladan, bir-biri bilan uyg'unlashtirishlariga imkon bermaydi, degan fikr bor. Agar futbol usullarini harakatda bajarish chog'ida ularning tuzilishi o'zgarib ketsa, yugurish vaqtida koordinasiyaning namoyon bo'lishi to'pni tezkorlik bilan nazorat qilish vaqtidagidan tubdan farq qilsa, u holda yoshlarni turgan joyida bunday usullarga o'rgatish, tezkorlik sifatlarini to'psiz mashqlar yordamida rivoj-lantirish samarasiz bo'ladi. Shunga ko'ra

yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni shunday qurilishi kerakki, texnik usullar bir-biridan ajratilgan holda emas, balki, odatda, o'yin vaziyatlarida ko'p uchraydigan tarzda uyg'unlashtirilgan holda o'rgatilishi va takomillashtirilishi zarur. Futbolchining mahorati kuchli vaqt tanqisligi va psixika-ning haddan ortiq qo'zg'alganligi sharoitida oqilona harakatlarni amalga oshirish malakasi bilan belgilanadi, bu golli vaziyatlarni yuzaga chiqarish chog'ida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. O'yin mantiqiga ko'ra o'rgatishni to'pni harakatda qabul qilishdan boshlash va bunda zarbani tezkorlikda va xilma-xil usulda bajarish ko'nikmasini shakllantirish lozim.

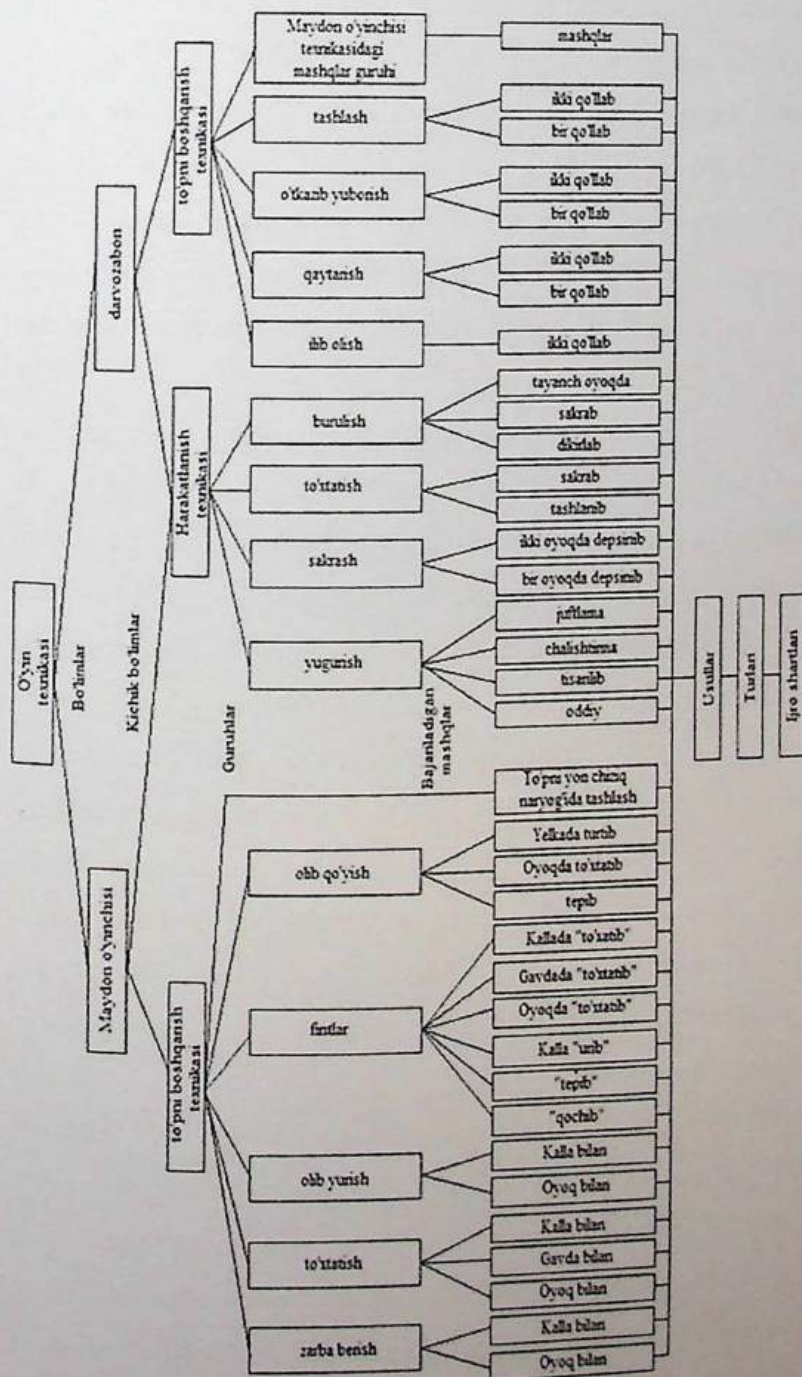
Futbolda asosiy texnik usullar tezkorlik va aniqlikni uyg'unlashtirgan holda bajariladi, lekin aniqlikka talabning ortishi tezkorlikning susayishiga, tezkorlikni oshirish esa aniqlikning pasayishiga olib keladi. Murabbiyning vazifasi tezkorlik va aniqlikni oqilona uyg'unlashtirib tarbiyalash uchun qo'yilgan maqsadlarni ularning nozik jihatlarini ilg'ab almashlashdan iborat.

Turli yoshdagi bolalarda aniqlikni mashq qildirishning uch asosiy bosqichini farqlaydilar:

1) 7 yoshdan 8-11 yoshgacha – umumiy harakat tayyorgarligi, sezgirlikning barcha turlarini rivojlantirish, asosiy futbol ko'nikmalarini o'zlashtirish bosqichi;

2) 11 yoshdan 14-15 yoshgacha, jinsiy yetilish davri boshla-nishiga qadar – futbol texnikasi "maktab"ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanish bosqichi;

3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin – texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.



5-rasm. Futbol o'yini texnikasining tasnifi

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, texnik priyomlar va ularning o'rgatish jarayonidagi izchilligini ko'rsatish mumkin; 1) jonglyorlik; 2) oyoq bilan zarba berish; 3) to'pni uzatishlar; 4) to'pni qabul qilish; 5) to'pni olib yurish; 6) to'pni olib qo'yish; 7) bosh bilan o'ynash; 8) to'pni o'yinga yon chiziqdan qo'l bilan kiritish (aut). Futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashti-rishda boshqa usuliy yondashuv yosh xususiyatlari va standart maydonlarning nomuvofiqligiga diqqat qilishdan iborat edi.

O'yinni olib borish sharoitlarini o'zgartirib, shunga erishdilarki, jamoani shakllantirish va tayyorlash tamoyilini o'zgartirish zarur bo'ldi. Bunday sharoitda jismoniy tayyorlik hamda jismoniy rivojlanishdagi tanqislik o'rmini texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan bosish zarur edi. 11-12 yoshli futbolchilar musobaqalarini o'tkazishning tajribalar asosida ishlab chiqilgan shartlari o'yin faoliyatining mazmuniy jihatini ancha yaxshiladi. Aldab o'tish va to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ko'proqqa, golli vaziyatlarning 82,5% ga keskin ortishi alohida kuchli o'yinchilarning o'sib borayotgan qiymatini belgilaydi va ulardan o'yinlarda yaxshiroq foydalanishni nazarda tutadi. Futbol texnik usullarining murakkablik darajasi yuqori bo'lgan, koordinasion jihatdan ancha og'ir sport turiga kiradi va koordinasiya qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi.

Tayyorgarlikning muayyan bosqichida yosh futbolchilarning texnik imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish uchun murabbiy chaqqonlikning turlicha namoyon bo'lishida yosh xususiyatlarining ahamiyatini yaxshi bilishi lozim. Tabiiy yosh dinamikasi hisobga olingan tajriba tadqiqotlari tekshirilayotgan sifatlarning o'sishidagi sur'atlar

notekisligini ko'rsatdi. Shuning uchun, bajarilayotgan harakat faoliyatlariga xos xususiyatlardan kelib chiqib, chaqqonlikning alohida jihatlarini takomillashtirish izchilligining taxminiy sxemasini ularning ko'rsatilgan yosh davrlarida ko'proq rivojlantirilishiga bog'liq holda tavsiya etish mumkin:

- 9-10 yosh – harakat faoliyatida yugurish yo'nalishining silliq o'zgarishlari (burilishlar tipida) bo'ladi;

- 11-12 yosh – uncha katta bo'lmagan amplitudali harakat faoliyatlarida yugurish yo'nalishining (to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishga nisbatan) o'zgarishi;

- 13-14 yosh – yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirib bajariladigan harakat faoliyatlarida va chaqqonlikning barcha ko'rsatilgan jihatlari;

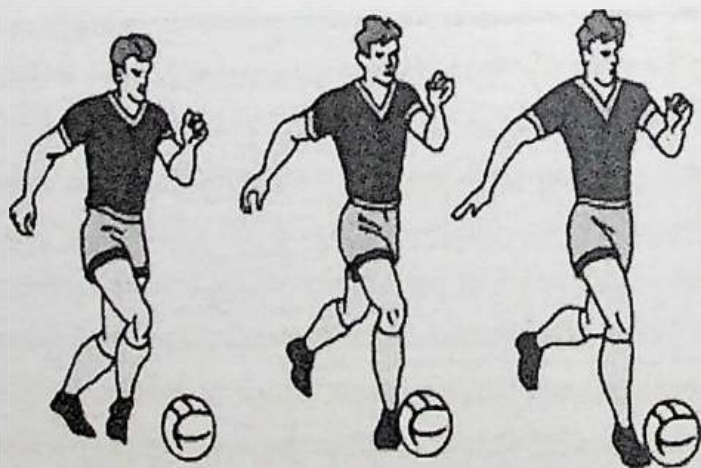
- 15 yoshdan boshlab – bajarish tezligiga ahamiyat bergan holda chaqqonlikning barcha ko'rib chiqilayotgan jihatlarining 16 yoshdan 17 yoshgacha ustuvor ta'siri. Bu muammoga e'tibor qilish o'yinning texnik priyomlarini egallash hamda musobaqa faoliyati sharoitida ularni amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilaydi.

Futbol texnikasi xilma-xildir. Darvozaga to'pni aniq va kuchli yo'naltirish yoki sherigiga uzatish uchun to'pga to'g'ri zarba berish, uni to'xtatish, olib yurish, raqibdan olib qo'yish, himoya qilish, yon tomondan uzoqqa va aniq uloqtirish, darvozabon uchun – berilgan zarbani qaytarish, to'pni tutib olish va o'yinga kiritish – bularning barchasi futbolchiga o'ylagan taktik harakatlarni bajarishi va g'alabaga erishishiga imkon beradi.

3.2. To'pga zarba berish texnikasi

To'pga zarba berish – futbol texnikasining asosi hisoblanadi.

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



6-rasm.

To'pni nafaqat kuch va aniqlik bilan maqsadga yo'naltirish muhim, balki zarbani o'z vaqtida, raqibni chalg'itib hamda zarba usulini to'g'ri tanlab bajarish lozim. Mana shuning uchun ham hujumchilarda to'pga zarba berishning har xil usullari bo'lishi va ular bu zarbalarni samarali bajarishlari muhimdir. To'pga oyoq va bosh bilan zarba berilishi mumkin. To'pga oyoq bilan zarba berishning turli usullari mavjud: oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi qismi bilan, oyoq kaftining ichki va tashqi qismi, oyoq uchi va tovon bilan.

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

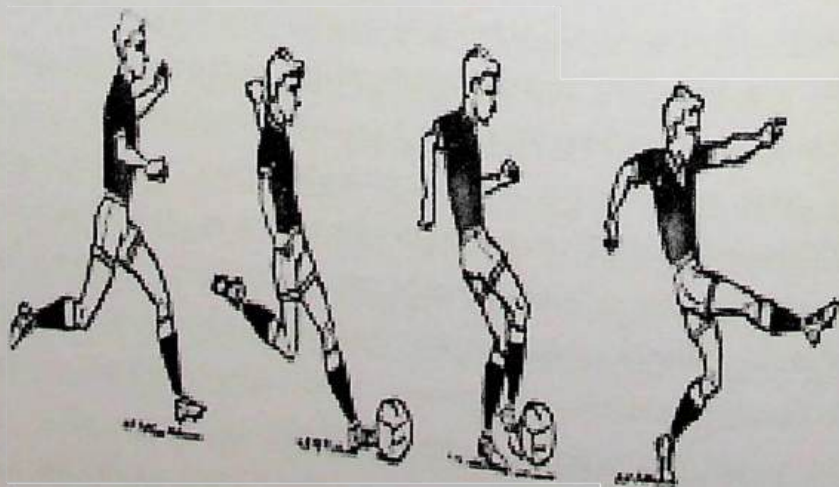
Oyoq yuzasining o'rta yoki to'g'ri yuzasi bilan zarba berish (6-rasm) futbol o'yinida keng tarqalgan. Ammo bunday zarbani bajarish ancha mushkul. Bunday zarba boshqa zarbalardan kuchliligi va aniqligi bilan ajralib turadi. Bunday zarbani bajara oladigan o'yinchi, to'pni kerakli masofaga hamda kerakli balandlikda oshirib bera oladi. Bunday zarbalar to'pni o'rta va uzoq masofaga oshirishda, darvozaga zarba berishda, jarima, erkin va burchak zarbalarini bajarishda qo'llaniladi.

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

Zarba aniq bo'lishi uchun yugurish chizig'i, to'p va mo'ljal bir chiziqda joylashishiga hamda oyoq kafti bir necha muddat to'pni itarib

borishiga ahamiyat berish lozim. Zarba qancha kuchli va zarba berayotgan oyoq yuzasi qancha tarang tortilgan bo'lsa, to'pning uchishi shuncha kuchliroq va to'g'ri chiziqli amalga oshadi. Zarba berayotgan vaqtda oyoq uchini erga urib olmaslik uchun, tayanch oyoq uchida turib, gavnani oldinga va tayanch oyoq tarafga ozgina egish tavsiya etiladi. Bu vaqtda zarba berayotgan oyoq ozgina teparoqqa ko'tariladi.

Darvozaga zarba berish yoki burchakdan harakatlanayotgan zarba beruvchi o'yinchiga to'pni yo'naltirishda oyoq yuzasining ichki qismidan beriladigan zarbadan foydalaniladi (7-rasm). Bu zarba oyoq yuzasining o'rta qismidan beriladigan zarbadan ko'ra bajarilishi ancha oddiy, tabiiy va tayyorgarlik uchun kam vaqt talab qiladi. Oyoq yuzasining ichki qismi bilan beriladigan zarbada, agarda bu zarba to'pning markaziga emas, chet qismiga berilgan bo'lsa, to'p qiyshiq chiziqli traektoriyasi bo'ylab harakatlanadi. Shuning uchun bunday zarbadan futbolchilar burchak va jarima zarbalarini berishda foydalanishadi.

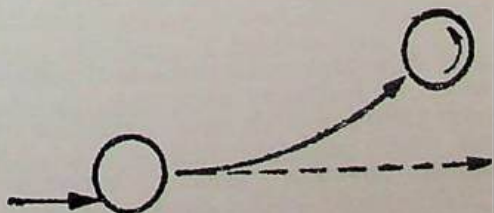


7-rasm.

O'ng oyoq yuzasining ichki qismi bilan beriladigan zarbada harakat tezligi to'pning chap tarafidan, chap oyoq bilan zarba berilganda – to'pning o'ng tarafidan olinadi. Zarba berilayotgan vaqtda tayanch oyoq yon tarafga va to'pdan ozgina orqaga qo'yiladi, gavda to'g'riga va tayanch oyoq tarafga ozgina egiladi. Zarba berayotgan oyoq to'pni oyoq kafti bilan “quchoqlaydi”. YOn tarafda harakat tezligi qancha keskin bo'lsa, tayanch oyoq to'pdan shuncha uzoqlikda qo'yiladi, zarba berayotgan oyoq kafti to'p tagiga qancha pastroq keltirilsa hamda bu vaqtda gavda qancha orqaga tisarilsa, zarba vaqtida to'p yuqoriga shiddatliroq uchadi. Bunda o'ng oyoqda berilgan zarba to'pi – chap tomonda, chap oyoqda berilgan zarba to'pi – o'ng tomonda tik yoyni hosil qiladi. Harakat tezligi qancha to'g'ri chiziqli, tayanch oyoq to'pga qancha yaqin qo'yilib, to'pning o'rta qismiga zarba qancha aniq berilgan bo'lsa, to'p shuncha past va berilgan yo'nalishni kamroq o'zgartirib uchadi.

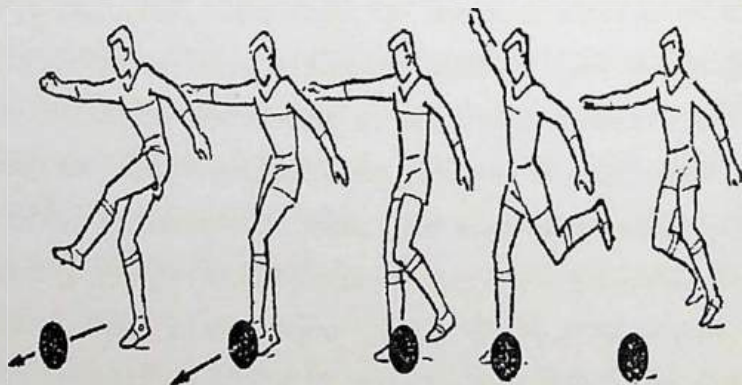
Burama yoki aylantirib beriladigan zarbalarining bajarilishi haqida to'liqroq to'xtalib o'tamiz. Burama zarbadan so'ng nega to'p “buriladi”? Zarbani qanday qilib kerakli tarafga “burish” mumkin?

Yo'nalishi to'pning markazidan o'tuvchi zarba – markaziy zarba deb ataladi. Agarda zarba yo'nalishi to'pning markazidan chetda o'tsa, bu zarba eksentrik bo'ladi, futbolda buni burama yoki aylantirma zarba deyiladi (8-rasm).



8-rasm.

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

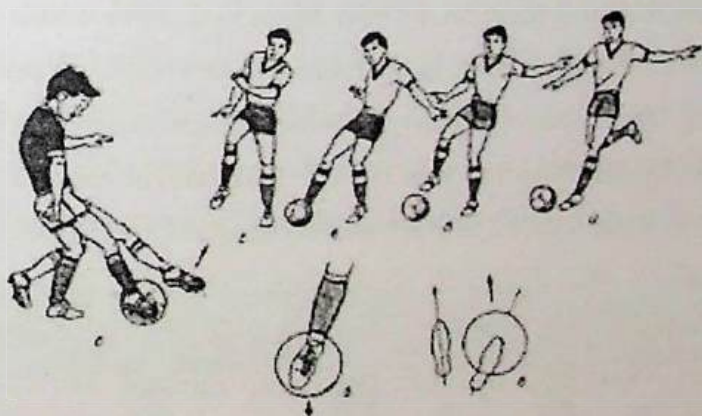


9-rasm.

Agar to'pga zarba oyoq yuzasining tashqi qismidan berilsa (9-rasm), to'pning uchish traektoriyasi ham qiyshiq bo'ladi, ammo to'p ichkariga emas (tayanch oyoq tarafga), tashqariga "uriladi": o'ng oyoq bilan zarba berilganda – o'ng tarafga, chap oyoqdagisi – chap tarafga yoy hosil qiladi.

Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan beriladigan zarbadan barcha aldamchi to'p uzatishlarda, ko'pincha o'rta masofalardagi to'p uzatishlarda, shuningdek darvozaga zarba berishda foydalaniladi. Bunday zarba yordamida jarima zarbasidagi "devorni" aylanib o'tish yoki yopiq sherikka to'pni uzatish mumkin. Bunday vaziyatda to'p raqib himoyachisini yoysimon aylanib o'tib, to'p uruvchi sherikka etib boradi.

Bunday zarba darvozabonlarga yoqmaydi. To'p avval bir burchakka uchadi, darvozabon shu tarafga harakatlanganda esa, yoysimon harakatlanib, yo'nalishini boshqa burchakka o'zgartiradi. Oyoq yuzasining tashqi qismi bilan beriladigan zarba to'g'ri chiziqli harakat tezligida bajariladi. Tayanch oyoq to'pga yaqinroq qo'yiladi va yanada mahkamroq turish uchun tizza qismida ozgina bukiladi. Kaftning ichki qismi bilan beriladigan zarba (10-rasm) bajarilishining oddiyligi va yuqori aniqlikka egaligi sababli o'yinda ko'p qo'llaniladi.



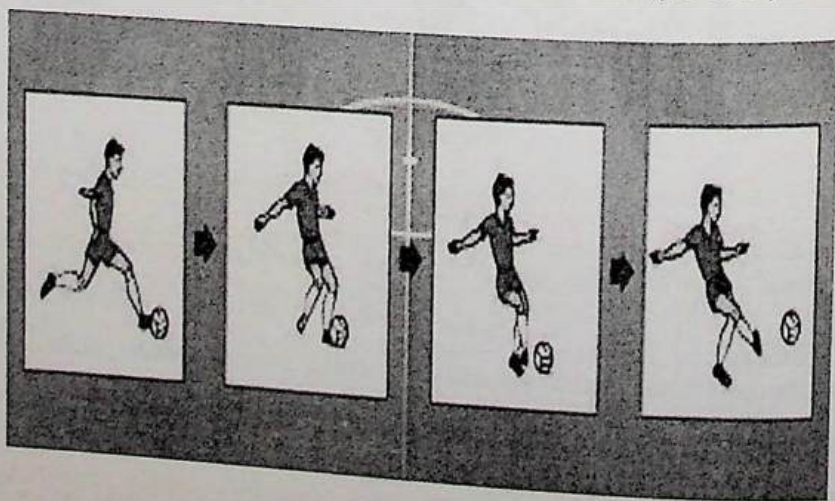
10-rasm.

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

Oyoq kaftining ichki qismi bilan beriladigan zarba, qoida bo'yicha, to'g'ri chiziqli harakat tezligida bajariladi. Tizza qismi ozgina bukilgan, zarba beradigan oyoq kaftining ichki qismi to'pga qaratilgan va zarba yo'nalishiga perpendikulyar. Zarba berayotgan vaqtda o'yinchi gavgani

to'g'ri tutib va tayanch oyoqni tizza qismidan kuchli egib, xuddi o'tirgandek holatda bo'ladi. Tayanch oyoq to'pdan qancha uzoqda qo'yilsa, zarba to'p markazidan qancha pastdan berilsa, zarba bergan oyoq zarbadan so'ng qancha keskin balandlikka ko'tarilsa hamda gavda qancha orqaga ko'proq tisarilsa, to'p shuncha keskin yuqoriga ko'tariladi. To'pning ko'zlangan joyga aniq uchib etishi ko'pincha to'g'ri chiziqli harakat tezligiga va zarba berayotgan oyoq kaftining perpendikulyar holatiga rioya qilinganlikka bog'liq.

Oyoq kaftining tashqi qismi bilan beriladigan zarba odatda o'yinchi tarafga yoki tepadigan oyoq tarafda dumalab ketayotgan to'pga amalga oshiriladi. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan berilgan zarba oyoq kaftining ichki qismi bilan berilgan zarbaga nisbatan – yashirin hisoblanadi. Bunday zarbani tez va raqib kutmagan vaziyatda berish mumkin (11-rasm).



11-rasm.

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

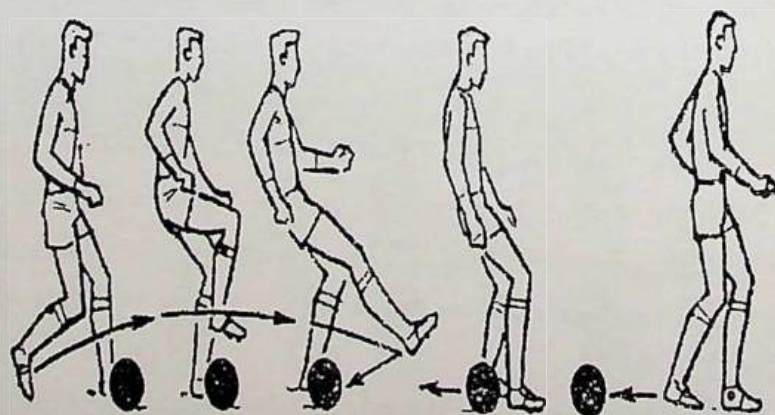
Oyoq uchi bilan beriladigan zarba – yashirin va juda kuchli zarba hisoblanadi. U ko‘p harakatlarni talab qilmaydi, shuning uchun ham har bir soniyani tejashga imkon yaratiladi. Oyoqning uchi bilan beriladigan zarba, eng asosiysi, agar to‘p oldinga dumalab ketayotgan bo‘lsa, to‘pga yugurib borayotgan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

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

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

masofalarga uzatishda bajariladi. Ayniqsa, bunday zarbalardan hujumchilar zich ta'qib qilayotgan himoyachilarga qarshi o'ynayotganda foydalanadilar. Tovon bilan orqaga va har xil tomonga kutilmagan to'p uzatishlarni bajarish mumkin, chunki bunda to'p, tepayotgan o'yinchi oyog'ining avvalgi harakatiga qarama-qarshi yo'nalishni egallaydi. Bunday hatti-harakatni raqib zarba berilayotgandek qabul qiladi.

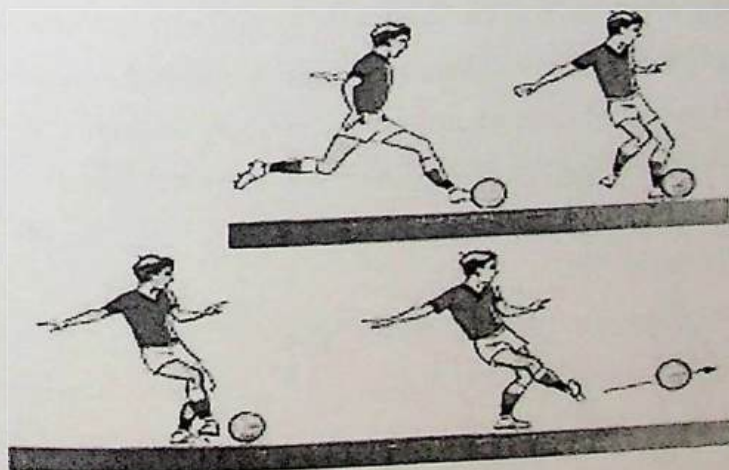
Tovon bilan zarba berish uchun, tayanch oyoq to'pning yoniga qo'yilishi kerak. So'ng to'pning ustidan sakrab o'tib, boshqa oyoqning orqaga keskin harakati orqali tovon bilan zarba beriladi. Bunday zarbadan to'p o'yinchining harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi (dumalaydi) (12-rasm).



12-rasm.

Tovon bilan boshqacha usulda ham zarba berish mumkin. Yarim bukilgan tayanch oyoq to'pga ozgina etmasdan va uning yoniga qo'yiladi. To'pga kaftning ichki qismi bilan qaratilgan tepayotgan oyoq, to'pga go'yoki zarba berayotgandek oldinga harakatlanadi. Oxirgi daqiqada oyoq

tashqariga qaratiladi, so'ng to'pga tovon bilan zarba beriladi. Bunday zarba natijasida to'p to'g'ri burchak ostida, tayanch oyoqni yonidan zarbaning birinchi mo'ljallangan yo'nalishi tomon uchadi. Futbol o'yinida shunday daqiqalar bo'ladiki, to'pni faqatgina oyoqning tagi (tagcham) bilan urib yuborish imkoni bo'ladi (masalan, to'p gavdaning qorin va ko'krak qismiga qarab harakatlanayotganda yoki to'pni sherigiga tez uzatish zarur bo'lganda). Bunday usuldan yonidagi o'yinchilarga xavf bo'lmagan taqdirdagina foydalanish mumkin. (13-rasm).

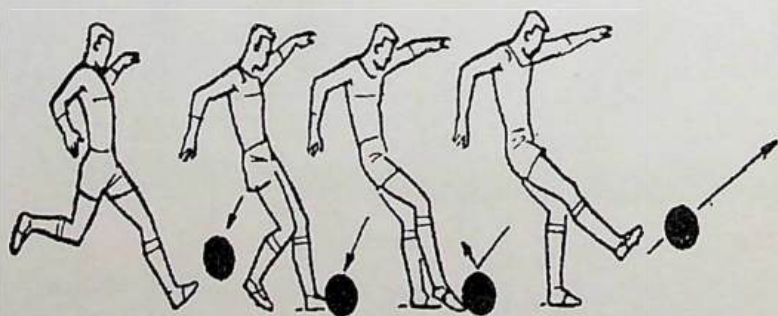


13-rasm.

Zarba berishdan avval tayanch oyoq tizza qismi bukiladi, to'p tepayotgan oyoq tizzasi gavdaning ko'krak qismigacha ko'tarilib, oyoq tagi esa to'pga qaratiladi. Tepayotgan oyoqqa to'p yaqinlashgach, futbolchi tizzasini keskin to'g'ri holatga keltirib, to'pga zarba beradi.

Pastlashib kelayotgan to'pga, erga urilib qaytayotgan daqiqada zarba berish – yarim uchib turib zarba berish deb ataladi. Bunday zarba oyoq yuzasining barcha qismi, uchi, tovonni hamda oyoq kaftining ichki va tashqi kislmlari bilan bajarilishi mumkin. Oyoq yuzasining o'rta qismi bilan yarim

uchib turib zarba berilganda, kam kuch sarflanishiga qaramay, juda ham kuchli zarba beriladi (14-rasm). SHuning uchun ham, yarim uchib turib zarba berish usulidan – darvozaga hujum qilishda, to'pni uncha uzoq bo'lmagan masofaga uzatishda yoki xavfli vaziyatlarda to'pni urib yuborishda foydalaniladi. O'yinchi bunday zarbada to'pning erga tushish joyini aniq mo'ljallab, kerakli pozitsiyani egallaydi. Tayanch oyoq to'pning erga taxminiy tushish joyi yoniga qo'yiladi. To'pning uchish yuqoriligi va xarakteri zarba vaqtida to'p tepayotgan oyoqning to'p bilan to'qnashadigan joyiga bog'liq. To'p, tepayotgan oyoq yonidan qancha yaqin erga urilib qaytsa, zarbadan so'ng to'p tepgan oyoqning kafti o'z harakatini gorizonta tekis holatda qancha uzoq davom ettirsa va uning tizza qismi qancha uzoq bukilib tursa, to'p shuncha past uchadi.



14-rasm.

Futbolda dumalab kelayotgan to'pga zarba berish kabi, uchib kelayotgan to'pga zarba berish ham juda keng tarqalgan. Bunday zarbalarda ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan usullarga (prinsip) asosan harakatlar bajariladi (tayanch va to'p tepayotgan oyoqning holati, oyoqning to'p bilan to'qnashuvi, mo'ljalga nisbatan holat). Bunday

zarbalarni bajarishda asosiysi – to‘g‘ri holatni tanlay bilish, zarbadan avval to‘pning uchish kuchi, tezligi va xarakterini (tavsifi) to‘g‘ri hisoblashdir.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to‘pni tepish juda oson (15-rasm). Bunday vaziyatda erda turgan to‘pga beriladigan barcha zarba berish usullari amal qiladi. To‘pga kerakli yo‘nalish va uchish balandligi zarbadan keyingi to‘pni oyoq bilan “kuzatib qo‘yish” harakatini bajarish yordamida beriladi. Erda to‘p bilan “uchrashish” nuqtasi qancha yaqin bo‘lsa, futbolchi to‘pga zarbani tayanch oyoqqa qancha yaqin holatda bersa va zarbadan so‘ng to‘p tepgan oyoq oldinga harakatni yuqoriga ko‘tarilmasdan qancha uzoq davom ettirsa, to‘pning uchishi shuncha past bo‘ladi va teskarisi.

Yon tarafdin pastga tushib kelayotgan to‘pning maksimal nuqtasiga zarba berish uchun (16-rasm) gavdani tayanch oyoq tomonga og‘dirish lozim. To‘p tepayotgan oyoq silkinish (harakatni bajarish) uchun ko‘tarilib, yuqoriga va orqaga olinadi, so‘ng to‘p yuqoriga ko‘tarilmasligi uchun to‘pning o‘rtasidan teparoq qismiga zarba beriladi (ko‘pincha oyoq yuzasining o‘rta yoki ichki qismi bilan). Bunday burilib zarba berishda tayanch oyoq tagining barcha qismi erda turmasligi lozim. Gavdani burishda tayanch oyoqni jarohatlamaslik uchun zarba berishdan avval oyoq uchiga ko‘tarilish tavsiya etiladi. Bunday zarba usulini yaxshi egallagan futbolchi raqibdan ustun hisoblanadi. Chunki u har doim yuqoriroq nuqtaga va to‘pga raqibdan oldinroq zarba berishga qodir. To‘p bilan yanada yuqoriroq nuqtaga zarba berish uchun yuqoriga sakrab zarba berish mumkin.

Yuqoridan uchib kelayotgan to‘pga zarba berish, to‘pni o‘zining orqasiga tez oshirish zarur bo‘lgan vaqtlarda qo‘llaniladi (raqib orqada,

masofalarga uzatishda hujumchilar zich tasharqilayotgan foydalanadilar. Tovuq bilan o'zaro uzatishlarni bajarish mumkin. Bu oyog'ining avvalgi harakatiga bunday hatti-harakatni taqib o'tib

Tovuq bilan zarba berish uchun qo'yilishi kerak. So'ng to'pning harakatini kuzatib harakati oqib tashadi. Bu o'yinchi harakatiga qarab harakatini o'tkazadi (12-rasm).



12-rasm.

bu hatti-harakatni o'zaro harakatlar bilan bajarish mumkin. Bu harakatni o'zaro harakatlar bilan bajarish mumkin. Bu harakatni o'zaro harakatlar bilan bajarish mumkin.

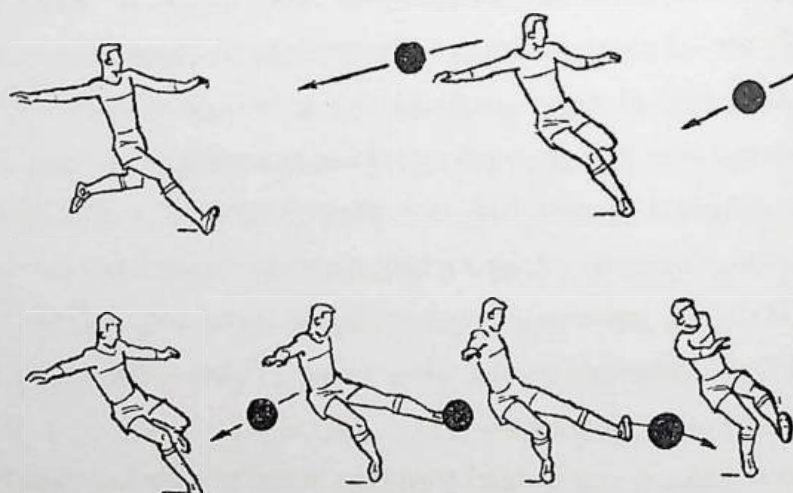
zarbalarni bajarishda asosiysi – to‘g‘ri holatni tanlay bilish, zarbadan avval to‘pning uchish kuchi, tezligi va xarakterini (tavsifi) to‘g‘ri hisoblashdir.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to‘pni tepish juda oson (15-rasm). Bunday vaziyatda erda turgan to‘pga beriladigan barcha zarba berish usullari amal qiladi. To‘pga kerakli yo‘nalish va uchish balandligi zarbadan keyingi to‘pni oyoq bilan “kuzatib qo‘yish” harakatini bajarish yordamida beriladi. Erda to‘p bilan “uchrashish” nuqtasi qancha yaqin bo‘lsa, futbolchi to‘pga zarbani tayanch oyoqqa qancha yaqin holatda bersa va zarbadan so‘ng to‘p tepgan oyoq oldinga harakatni yuqoriga ko‘tarilmasdan qancha uzoq davom ettirsa, to‘pning uchishi shuncha past bo‘ladi va teskarisi.

Yon tarafdin pastga tushib kelayotgan to‘pning maksimal nuqtasiga zarba berish uchun (16-rasm) gavgdani tayanch oyoq tomonga og‘dirish lozim. To‘p tepayotgan oyoq silkinish (harakatni bajarish) uchun ko‘tarilib, yuqoriga va orqaga olinadi, so‘ng to‘p yuqoriga ko‘tarilmasligi uchun to‘pning o‘rtasidan teparoq qismiga zarba beriladi (ko‘pincha oyoq yuzasining o‘rta yoki ichki qismi bilan). Bunday burilib zarba berishda tayanch oyoq tagining barcha qismi erda turmasligi lozim. Gavgdani burishda tayanch oyoqni jarohatlamaslik uchun zarba berishdan avval oyoq uchiga ko‘tarilish zarur bo‘ladi. Bunday zarba usulini yaxshi egallagan futbolchi zarba berishda o‘zining oyoq bilan hisoblanadi. Chunki u har doim yuqoriroq nuqtadan zarba berishdan oldinroq zarba berishga qodir. To‘p bilan yanada yaqinroq zarba berish uchun yuqoriga sakrab zarba berish mumkin.

Yuqoridagilardan foydalanib zarba berish, to‘pni o‘zining orqasidan zarba beriladi (raqib orqada,

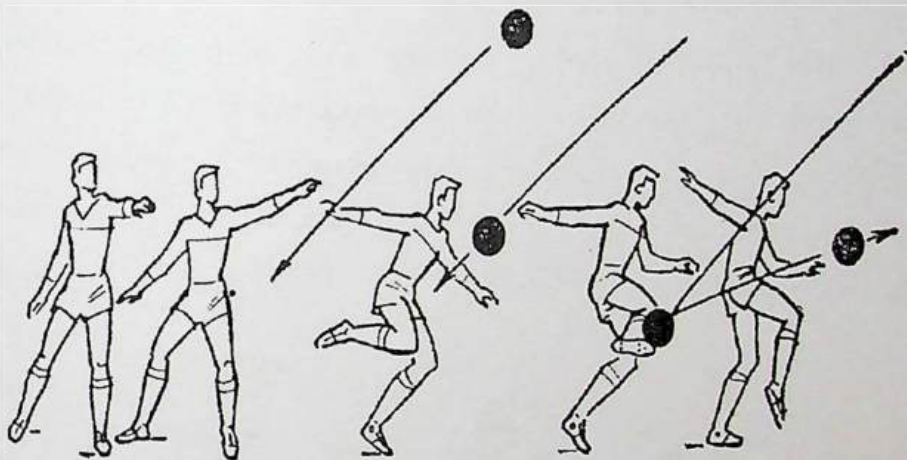
to'p esa havoda bo'lgan paytda, darvozaga kutilmaganda to'p urishda, o'z davozasidan to'pni olib qochishda va b.).



15-rasm.

Futbolchi to'pning yerga tushish joyini mo'ljallab va mos holatni egallab, taxminiy zarba berish yo'nalishi bo'yicha gavdasini orqaga maksimal og'diradi. To'p tepayotgan oyoqni yuqoriga ko'taradi va yonida pastlashayotgan to'pga o'zidan o'tkazib zarba beradi. Bunday zarba berishdagi o'yinchining turg'un holati – ozgina bukilgan tayanch oyoqdagi gavda og'irligi markazining to'g'ri joylashuvi va pasayishi hisobiga ta'minlanadi (16-rasm).

To'pni imkoni boricha past traektoriyaga yo'naltirish uchun, ba'zida bunday zarba orqaga yiqilish bilan amalga oshiriladi. Darvozaga beriladigan bunday zarba darvoza bonni kutilmagan holatga solib qo'yadi. Yerga yiqilishda engil tushish uchun, yiqilayotganda qo'llarni pastga tushirib, ularga tayanish lozim.

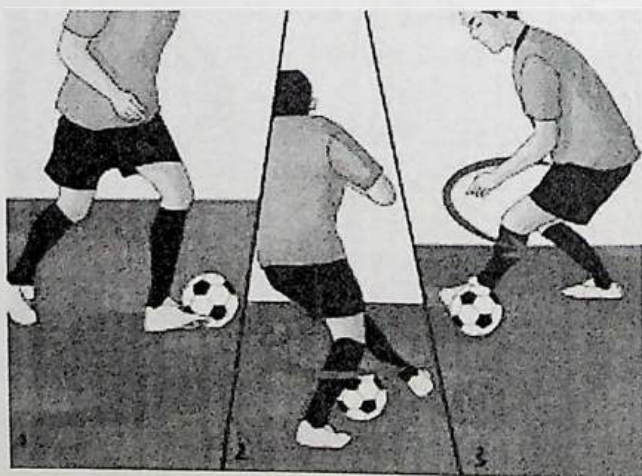


16-rasm.

Yon tarafdin tushayotgan to'pni oyoq kaftining tashqi qismi bilan beriladigan zarbani qo'llab, o'zidan oshirib berish mumkin. Zarba vaqtida o'yinchi, tos va tizza bo'g'imlari harakati hisobiga, to'p tepayotgan oyog'ini imkoni boricha tashqariga va yuqoriga harakatlantiradi. Gavda taxminiy zarba berish yo'nalishi tomon kuchli egiltiriladi. Oyoq to'p bilan to'qnashuvi vaqtida tashqariga buriladigan to'piq qismi bilan qo'shimcha ildamllovchi harakat bajariladi. Bunday zarba bilan to'pni o'zining oldiga oshirib o'tish mumkin. Tovon bilan boshdan uloqtirib to'pga zarba berib bilan to'pni o'ziga yo'naltirish mumkin. O'yinchi to'p tushadigan joyni aniq mo'ljalga olishi va o'sha joyga to'pdan avval ulgurishi zarur. Navbatdagi qadam tashlashda to'p pastlashayotgan vaqtda, to'p tepayotgan oyoqning tovonini odatdagidek ko'ra ko'proq yuqoriga chiqariladi i qamchilovchi harakat bilan to'pga shunday zarba beriladiki, bunda to'p o'yinchining boshidan uning harakati bo'ylab uchib o'tsin.

Ilib olib zarba berish (17-rasm) burama zarbalar qatoriga kiradi. Bunday zarbalar oyoq yuzasining o'rta qismi bilan amalga oshiriladi.

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



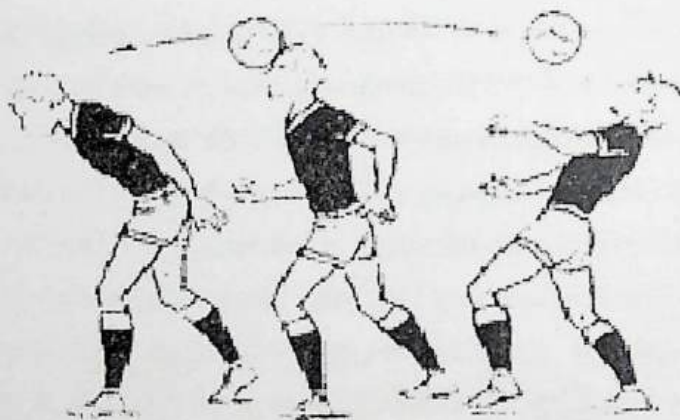
17-rasm.

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

O'yinchi tomon dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni ilib olish juda samarali. Zarba oyoq yuzasining o'rta qismi bilan to'pning past qismiga

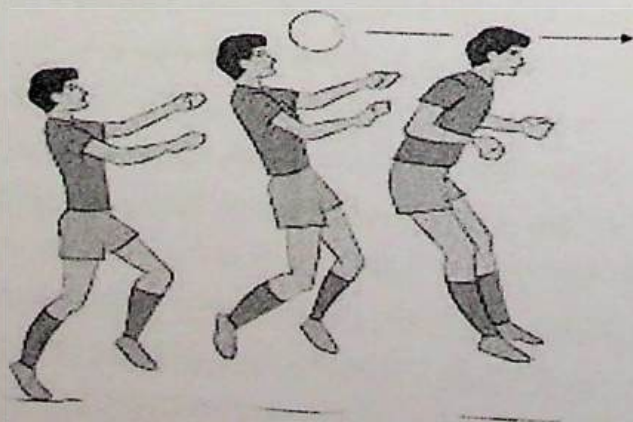
beriladi, bunda oyoq tizzasi bukiladi va to'p tagidan oldinga chiqariladi. Bunday ilib olishda to'p o'yinchi tomonga harakatlana boshlaydi, yuqoriga ko'tariladi va tepayotgan o'yinchidan oshib o'tib, uning orqasida pasayadi. Zamonaviy futbolda to'pga bosh bilan zarba berish muhim ahamiyatga ega. Bu umumiy himoyani engib o'tishning eng oddiy va samarali vositasidir. Braziliyaliklarning 1962 yilgi Jahon chempionatida hujumning oxirgi daqiqalarida g'oliblikni qo'lga kiritishlarida bosh bilan yuqori darajadagi o'yinlari bo'ldi: urilgan to'plarning yarmidan ko'pi bosh bilan amalga oshirilgan edi. 1966-yilgi jahon chempionlari – angliyaliklar, shuningdek, shu chempionat sovrindorlari – Germaniya va Portugaliya futbolchilari bosh bilan o'ynash san'atini namoyish qilganlar. Bulardan, angliyalik Xersta va Xanta, germaniyalik Zeeler, portugaliyalik Torresa, Eysebio va Augustolarni alohida tilga olish zarur. Afsuski, hozirgi futbolda bunday o'yinchilar juda kam. Peshona bilan zarba berishda, futbolchi havodagi to'pning holatini yaxshi nazorat qila olgani sababli, to'p katta uzoqlikka va aniq uchishini ta'minlaydi. Bu bosh bilan zarba berishda asosiysi hisoblanadi. Agar to'pni yuqoriga oshirish zarur bo'lsa, zarba to'pning past qismiga beriladi; agar to'pni yanada past traektoriyada yo'naltirish kerak bo'lsa, zarba to'pning o'rtasiga yoki yuqori qismiga beriladi.

Joydan turib peshona bilan zarba berishdan avval, futbolchi, to'pning uchishini mo'ljallab, oyoqlarini ochib hamda tizzalarini engilgina bukib, kerakli holatni egallaydi (yoki bir oyog'ini orqaga olib). Zarba berishdan avval gavda orqaga og'diriladi, so'ng u keskin oldinga to'p tomonga yo'naltiriladi, zarba berish vaqtida esa bosh bilan qo'shimcha harakat bajariladi. Zarba berish bilan bir vaqtda oyoqlarning tizza bo'g'imlari bukiladi (18-rasm).



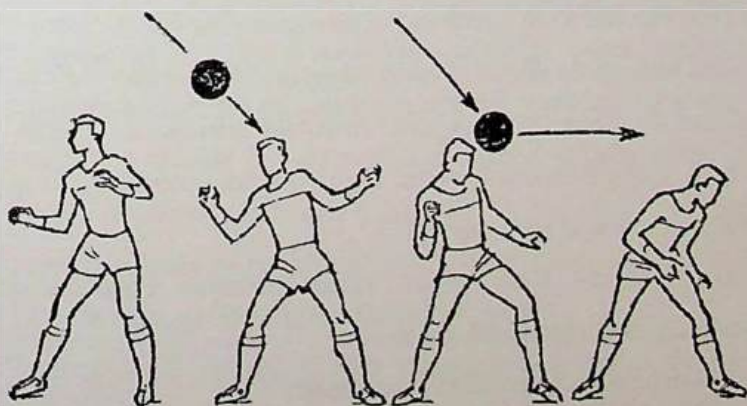
18-rasm.

Sakrab zarba berishni (19-rasm) o'yinchi eng yuqori nuqtada bo'lgan vaqtida amalga oshirishi kerak. Zarba berishdan avval, belni bukish hisobiga shiddat bilan gavgani orqaga og'diriladi, zarba berish vaqtida esa bo'yin va bosh bilan to'pni uzatish zarur bo'lgan tomonga keskin harakat qilinadi. Sakrash uchun depsinishni bir oyoqda bajarish yaxshiroq va bunda sakrash vaqtini to'g'ri hisoblash juda muhim. Agar futbolchi avvalroq yoki keyinroq sakrasa, zarba mo'ljallanganidek chiqmaydi.



19-rasm.

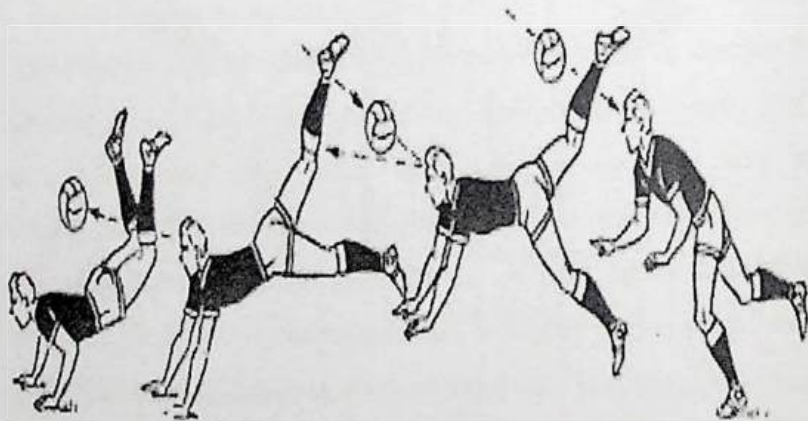
Boshning yon qismidan beriladigan zarbada gavda avval zarba yo'nalishiga qarshi tomonga og'diriladi. Agar zarba joydan turib beriladigan bo'lsa, asosiy tayanch to'pdan uzoqdagi oyoqda bo'ladi. Zarba berish vaqtida gavda to'p oshiriladigan tomonga keskin egiladi (elka bilan oldinga), zarba esa boshning qo'shimcha harakati bilan kuchaytiriladi. To'pni yon tomonga peshona bilan zarba berib yo'naltirish mumkin. Buning uchun boshni zarba beriladigan tarafga burish kerak. Bosh bilan to'pga burama zarba ham berish mumkin. Bunday zarbalardan to'p o'z o'qi atrofida aylanish tufayli u yoki bu tomonga yoy hosil qilib, to'g'ri chiziqli yoki odatdagi traektoriya bo'ylab harakatlanmaydi. Burama zarbalarni bajarishda o'yinchining harakatlari bosh bilan beriladigan boshqa zarbalarga o'xshash, ammo zarba to'pning o'rta qismiga emas, balki uning yoniga beriladi (20-rasm).



20-rasm.

Bosh bilan burama zarbalar, futbolchi darvozaga zarba berishda va to'pni uzatishda, darvozabonni aldash yoki uning harakatini

qiyinlashtirishda, to'p bilan raqibdan o'zib ketishdayoki to'pni uchish xarakteri va yo'nalishini keskin o'zgartirishda qo'llaniladi.



21-rasm.

Bosh bilan zarba berishning qiyin va ta'sirchan usuli – yiqila turib past uchib ketayotgan to'pga zarba berishdir (21-rasm). Bunday zarbani bajarish davomida futbolchi sakrayotgan tarafga qo'llarini cho'zgan holda oyoqlari bilan oldinga va yuqoriga kuchli deysinib, bosh bilan oldinga to'p tomon tashlanadi. Erdan ko'tarilgach, futbolchi gorizontol holatda to'p tomon uchadi, zarba bergandan so'ng erga qulashni amortizatsiya qilgan holda avval qo'llari bilan erga tushadi.

Barcha hollarda bosh bilan zarba berishni bajarish uchun quyidagilarni esdan chiqarmaslik lozim:

zarba berish vaqtida ko'zlarni yummaslik;

to'pni uchishini kuzatish;

boshni to'p tagiga oddiy qo'yib bermasdan yoki undan ham yomon, boshni elkalar ichiga tortib olmasdan, boshning qo'shimcha harakati bilan to'pga beriladigan zarbani kuchaytirish;

to'pni yuqori nuqtada kutib olish va uchish inersiyasini qo'llash uchun, havoda beriladigan zarbada sakrash vaqtini aniq mo'ljallash.

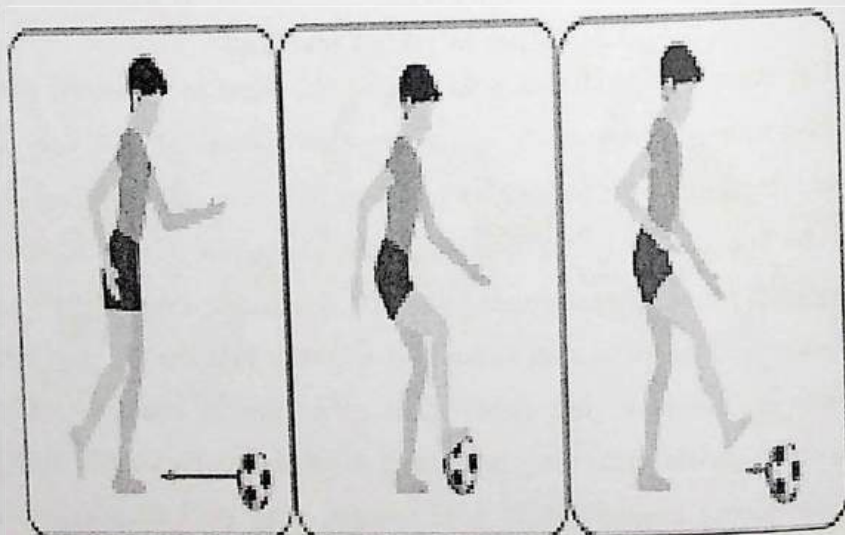
3.3. To'pni to'xtatish texnikasi

Har doim ham dumalab yoki uchib kelayotgan to'pga zarba berish maqsadga muvofiq bo'lmaydi: ba'zida mo'ljal zarbasini berish yoki to'p uzatishni bajarish qiyin, sheriklar to'pni qabul qilib olish va uzatishga tayyor bo'lmaydilar va b. Bunday vaziyatlarda to'pni dastlab to'xtatish kerak. To'p erda dumalaydimi, havoda uchadimi, kuchli yoki zaif oshirilganmi, to'pni to'xtatish tamoyili o'zgarmas: to'p qanday usul bilan oshirilgan bo'lsa ham, uni qabul qilib olish, uni to'xtatishni amalga oshirayotgan gavda qismining harakatiga asoslangan. To'xtatish usuli – raqibning qaerda turgani (yaqin yoki uzoqda, o'ng yoki chap tomonda, oldinda yoki orqada) hamda to'pning harakat xarakteriga (to'p yuqorida uchayapti yoki erda dumalayapti, tez yoki sekin) bog'liq ravishda tanlanadi. Raqib hujumchisining holati va o'yin vaziyatiga qarab, hujumchi to'pni to'xtatgan joyida qoldirishi yoki to'xtatishni shunday bajarishi kerakki, to'p kerakli yo'nalishda va aniq masofaga sapchib ketishi lozim.

To'pni to'xtatish usullari xilma-xil. To'pni oyoqning tagcharmi, boldir, kaftning ichki va tashqi tomonlari, oyoq yuzasi, uchi, son, ko'krak, qorin va bosh bilan to'xtatish mumkin (22-rasm).

To'p o'yinchi tomonga erda dumalab ketayotgan bo'lsa, kichik burchak ostida tushayotgan yoki to'g'ri uchib kelayotgan bo'lsa, to'pni to'xtatish tagcharm bilan amalga oshiriladi. Yerga urilib qaytgan to'pni ham tagcharm bilan to'xtatish mumkin. Bunday to'xtatish usuli o'yinchining ishonchli nazoratida bo'lgani uchun juda samaralidir. Bundan tashqari, to'xtatilgan to'pni tagcharm bilan oldinga yoki kerakli boshqa yo'nalishga

tepib yuborish mumkin. Shuning uchun tagcharm bilan to'pni to'xtatish o'yinda ko'p qo'llaniladi.



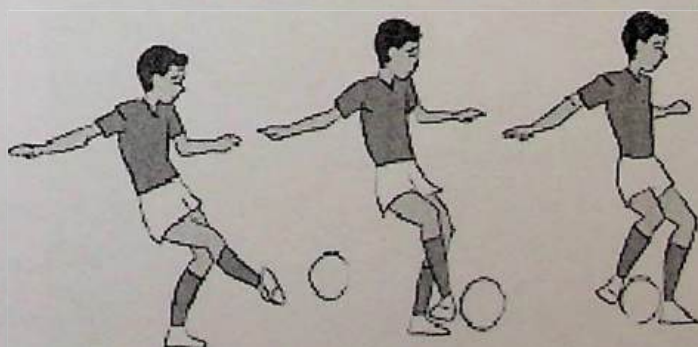
22-rasm.

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

Yerga urilib qaytgan to'pni boldir bilan ham to'xtatish mumkin. Buning uchun tizzadan bukilgan oyoq erdan ozgina ko'tariladi va erdan urilib qaytgan to'p ustiga chiqariladi. Boldir maydon yuzasi bilan o'tkir burchak hosil qiladi. To'p, erdan sapchib, boldirga tegib, erga qaytib

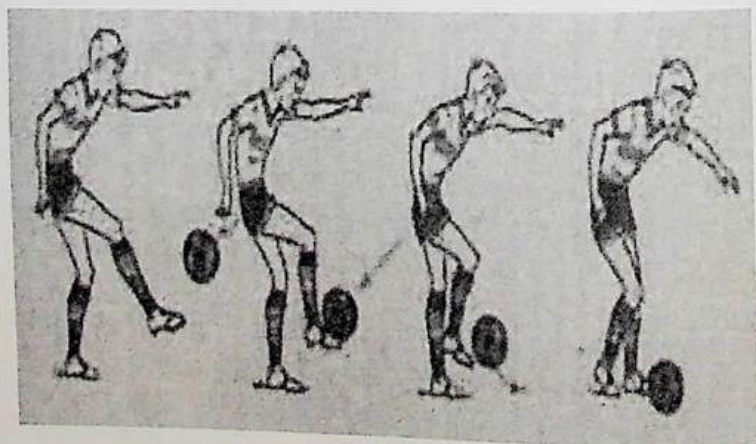
tushib, xuddi tuzoqqa tushgandek bo'ladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish futbolda eng oddiy va tarqalgan usul hisoblanadi. Bunday usul bilan dumalab yoki turli balandlikda uchib kelayotgan, pastlashayotgan, erga urilib qaytgan to'pni to'xtatish mumkin. Bunday to'xtatish usuli juda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

To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatishda oyoqni to'p tomonga chiqarish va tovonni erdan ozgina ko'tarish lozim. To'p oyoq kafti bilan to'qnashgan vaqtda tos-son bo'g'imi harakati hisobiga orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi, bu vaqtda tizza va to'piq bo'g'imlari biriktiriladi (23-rasm).



23-rasm.

To'pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xtatish, kaftning ichki tomoni bilan to'pni to'xtatishdan ancha mushkulroq, ammo afzalliklarga ega (24-rasm). O'yinchining orqasida yoki yonida uchib uzoqlashib ketayotgan to'pni to'xtatishda bu to'xtatish usuli ancha tezkor hisoblanadi. Raqibdan o'zib ketish va to'p harakatini davom ettirgan holda, tezda o'zining yo'liga "o'tkazish" bilan ko'pincha ushbu to'xtatish usulidan foydalaniladi. To'pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xtatishni bajarish texnikasi, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan zarba berish texnikasiga yaqin, lekin to'p so'ndiruvchi harakat bilan to'xtatiladi, to'pni oldinga "o'tkazish" harakati esa, zarba berishdan ancha engil bajariladi.

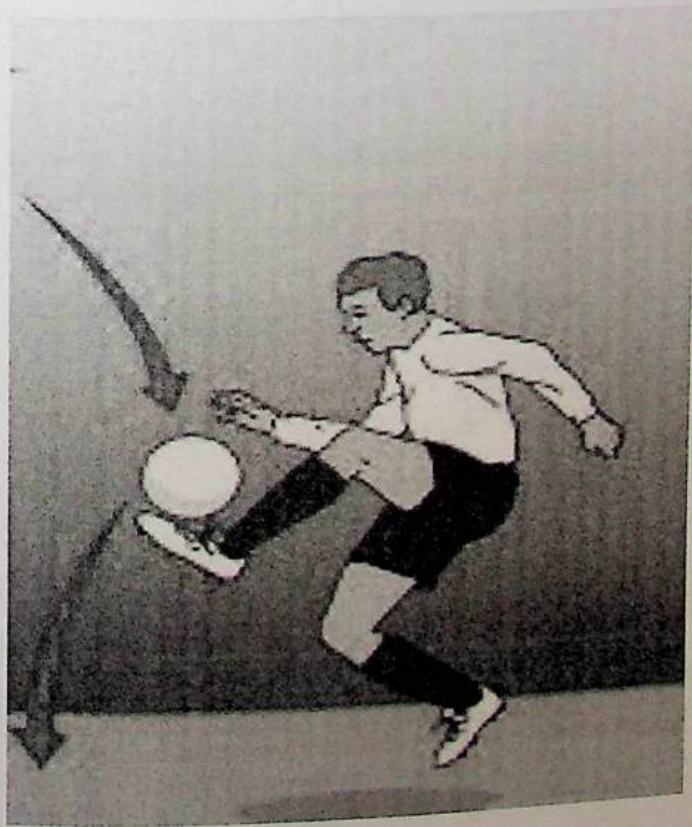


24-rasm.

To'pni oyoq yuzasi yoki uchi bilan to'xtatish (25-rasm) asosan, yuqoridan tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi. Bunday to'xtatish usuli qiyin, lekin juda samarali hisoblanadi. Birinchidan, to'g'rilangan oyoq uzunligi hisobiga raqibdan o'zib ketish mumkin; ikkinchidan, so'ndiruvchi harakat bilan pastlashtirilgan to'p o'yinchining ishonchli nazoratida qoladi. To'pni qabul qilishdan avval o'yinchi,

tizzasini bukib, boldir hamda kaft bo'g'imlarini bo'shashtirib, oyog'ini yuqoriga ko'taradi. To'p oyoq kafti bilan to'qnashgan vaqtda oyoq tez va engil so'ndiruvchi harakat bilan pastga tushiriladi. Tushib kelayotgan to'pni oyoq uchi yoki yuzasi bilan to'xtatish, tagcharm bilan to'xtatishga qaragancha ancha tezroq bajariladi. Shuning uchun bajarish texnikasi qiyin bo'lishiga qaramay, bu usul hozirgi futbolda katta ahamiyatga ega.

To'pni son bilan to'xtatish (26-rasm) ko'pincha pastlashayotgan yoki o'yinchiga qarab uchib kelayotgan to'pni to'xtatishda qo'llaniladi. Bunday to'xtatish usuli juda ishonchli, chunki to'p katta maydon bilan to'qnashadi.



25-rasm.

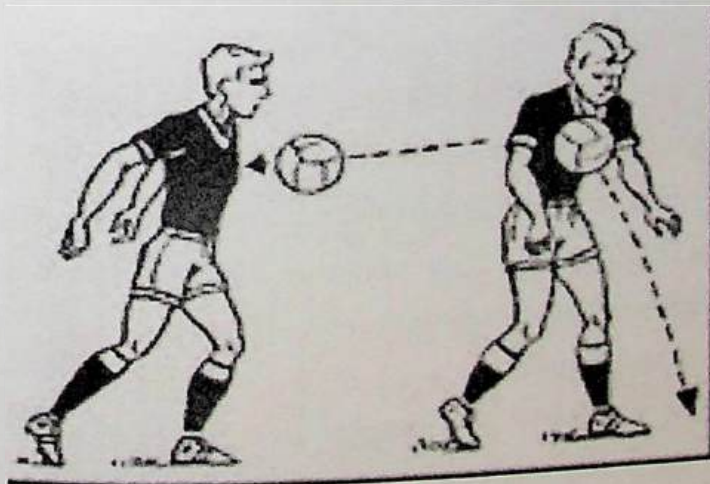


26-rasm.

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

Ko'krak yoki qorin bilan to'pni to'xtatish juda ishonchli va o'yinda keng tarqalgan usullardan hisoblanadi. Bunday usullar bilan ro'parada uchib kelayotgan, pastlashayotgan, erga urilib qaytgan to'pni to'xtatish mumkin. Ko'krak bilan to'xtatish usuli ko'proq qo'llaniladi. Uncha katta bo'lmagan kuch bilan uchib ketayotgan to'pni qorin bilan to'xtatish ham mumkin. Ko'krak bilan to'pni gavgani mo'ljall qilingan tomonga burib to'xtatish ham ancha samarali. To'p ko'krak bilan to'qnashgan vaqtda gavgda tez orqaga tortiladi. Bir vaqtning o'zida elkalar oldinga chiqarilib, ko'krak keriladi. To'p ko'krakka tegib, tezligini yo'qotadi va oyoqlar tomonga dumalaydi. Pastlashayotgan to'pni to'xtatishdan avval gavgda

ozgina oldinga egiladi. To'xtatishdan avval qad keskin rostlanib, ozgina belga tayanib, ko'krak oldinga va yuqoriga, to'p tomon chiqariladi. Ko'krakka tekkan to'p, yuqoriga engil sapchib, so'ng sekin oyoqlarga tushadi. Ko'krak bilan to'pni yana boshqacha usulda to'xtatish mumkin: to'p shunday to'xtatiladiki, bunda u erga engil dumalamasdan, keyin bosh yoki ko'tarilgan oyoq bilan to'pni harakatini davom ettirish uchun, ko'krak bilan yuqoriga sapchitiladi. Bunday vaziyatda to'pni qabul qilishdan avval gavda imkoni boricha orqaga egiladi, ko'krak oldinga chiqariladi. To'pni qabul qilish vaqtida ko'krak mushaklari taranglashgan holatda bo'ladi (27-rasm).



27-rasm.

Baland uchayotgan to'pni bosh bilan ham to'xtatish mumkin. Ro'parada uchib kelayotgan to'pni to'xtatishdan avval oyoqlar kerilgan yoki qadam kengligida ochilgan holatda turib olinadi. Avval gavda va bosh imkoni boricha oldinga, to'p uchib kelayotgan tomonga chiqariladi. To'p bosh bilan to'qnashgan zahoti, gavda va bosh orqaga tez tortiladi (28-rasm).



28-rasm

Pastlashayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish vaqtida oyoq uchiga ko'tarilib, gavda va bo'yin maksimal darajada pastlashayotgan to'p tomonga cho'ziladi. Bosh bilan to'pni qabul qilayotgan vaqtda oyoqlarni bukish, boshni esa elkalar orasiga tortish kerak (29-rasm).



29-rasm

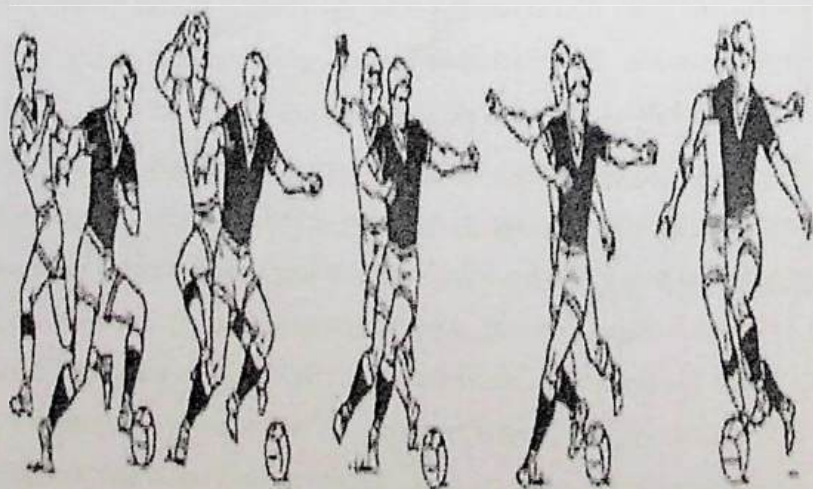
Zamonaviy futbolda tezlik – hal qiluvchi faktor hisoblanadi. Mana shuning uchun ham to'pni statik to'xtatish o'z ahamiyatini yo'qotmoqda. To'xtatishlar o'rniga yarim to'xtatishlar: to'pni amortizatsiyalash yoki bir tegishda oshirish usullari qo'llanilmoqda. Futbolning eng yaxshi ustalari to'pni to'xtatib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

3.4. To'pni olib yurish va aldamchi harakatlar (fintlar) texnikasi

To'pni bir yoki ikki oyoqda kuchli bo'lmagan zarba-itarishlar bilan olib yurish mumkin. Ko'pincha, to'pni oyoq yuzasining tashqi va ichki qismi yoki uchi bilan itarib olib yuriladi. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishda – oyoq yuzasining tashqi tomoni yoki uchidan, egri chiziq bo'ylab olib yurishda – oyoq yuzasining ichki qismidan foydalaniladi. Agar to'p doimo nazoratda bo'lishi lozim bo'lsa, to'pni tagidan itarib unga teskari aylanma harakat beriladi. Agar yaqin atrofda raqib yo'q va tezlikni oshirish kerak bo'lsa, to'pni uzoqroqqa qo'yib yuborish mumkin. Buning uchun to'pni o'rta qismiga zarba beriladi. To'pni bunday olib yurish usuli kuchli muqobil shamol vaqtida yoki maydonda quyuq o'tlar bo'lganda qo'llaniladi.

Darvozaga zarba berish yoki to'p oshirishning qulay paytini boy bermaslik uchun, maydondagi holatni doimo kuzatish zarur, buning uchun to'pga qaramasdan olib yurishni ham bilish lozim. To'pni olib yurish vaqtida uni gavda bilan to'sishni bilish juda muhim (30-rasm). Buning uchun raqib to'pga ega bo'lishiga qiyinchilik tug'dirish lozim. Agar raqib chapdan hujum qilayotgan bo'lsa, to'pni imkoni boricha undan to'sish

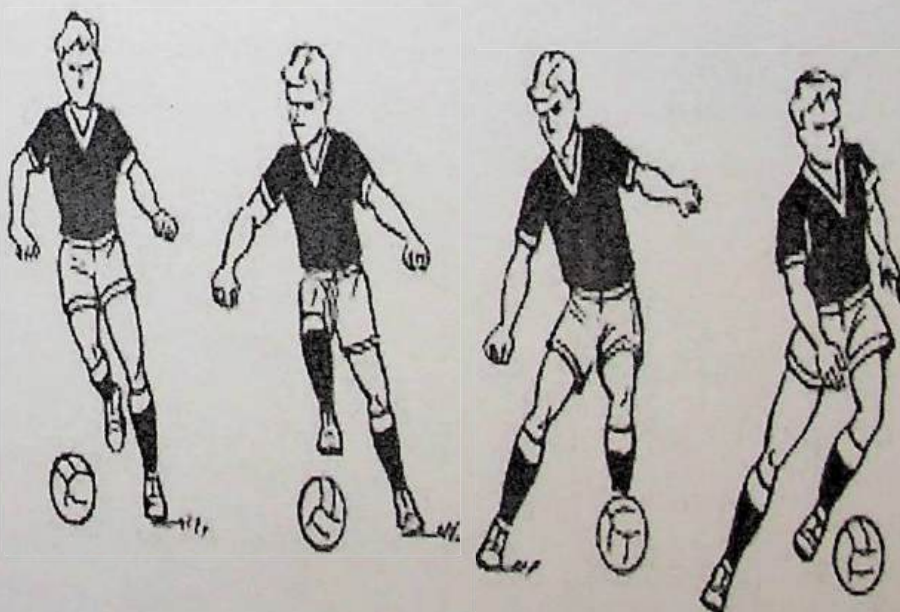
uchun, to'pni o'ng oyoqda olib yurib, gavgani chapga yoki chapga-oldinga engil egish kerak. Agarda raqib o'ngdan hujum qilayotgan bo'lsa, to'pni chap oyoq bilan olib yurish zarur bo'ladi. To'pning harakat ritmini doimo o'zgartirgan holda, turli tezlikda olib yurish usulini bilish juda muhim. Agar raqib o'yinchining yonida bo'lsa, to'pni olib yurish vaqtida doimo harakat yo'nalishini o'zgartirish va aldamchi harakatlarni (fintlarni) qo'llash lozim bo'ladi. Futbolchilarning texnik usullari arsenalida aldamchi harakatlar, ya'ni fintlar juda muhim ahamiyatga ega. Aynan fintlar kuchli raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi.



30-rasm.

O'yinda ko'p uchraydigan aldamchi harakatlar (fintlar) haqida so'z yuritamiz. Zarba berish uchun aldamchi siltanish harakati raqibni to'pni olish uchun harakat qilishga undaydi, bu vaqtda to'p sherikka uzatilishi yoki darvozaga yo'naltirilishi mumkin. To'pni olib yurgan o'yinchiga raqib yaqinlashgan vaqtda, o'yinchi siltanish harakatini bajarib, o'zini xuddi hozir darvozaga to'pni urayotgandek yoki sherigiga keskir oshirishni

bajarayotgandek ko'rsatadi. Tabiiyki, raqib, to'pning taxminiy uchish yo'lida pozitsiyani egallab, zarba berishga qarshilik qo'rsatishga intiladi va ko'pincha, oyog'ini oldinga chiqarib, to'pni olib qo'yishga yoki tutib olishga harakat qiladi. Bu vaqtda hujumchi to'p bilan himoyachining tayanch oyog'i tomonidan oson o'tib ketadi. Shu fintning yana bir turi – bosh bilan zarba berish uchun aldamchi hatti-harakatdir. O'yinchiga hujum qilayotgan raqib, to'pga bosh bilan taxminiy zarba berilgandan so'ng uni olib qo'yishga urinib, to'xtaydi, o'yinchi esa to'pni bemaolol o'ziga bo'ysundirib, to'p bilan harakatni davom ettiradi yoki sherigiga oshiradi (31-rasm).



31-rasm.

Begona darvoza oldidagi zarba berish uchun aldamchi hatti-harakatdan so'ng to'pni sherikka o'tkazib yuborish mumkin. Bunday fint, sherik to'pning harakat yo'lida turgan bo'lsa, raqiblar esa aldamchi hatti-

harakatlardan keyingi zarba berishga to'sqinlik qilish uchun o'yinchini o'z holiga qo'yishga, juda samarali bo'ladi.

Aldamchi hatti-harakatlarni darvozzabonni chalg'itish uchun ham qo'llansa bo'ladi. Hujumchi darvozzabon bilan yakkama-yakka chiqqan, deb taxmin qilamiz. Zarba berish uchun o'ng oyog'i bilan silkingan hujumchi, o'lini rad etib darvozzabonning yuqori burchagiga to'pni uradigandek ko'rsatadi (darvozzabondan chiqqan). Buning uchun oyog'ining ichki tomoni bilan zarba berishni taqdim qilib, o'ng oyoqni tashqariga qayriltiradi. Bunday tashqari, hujumchi to'pga oyog'ini tekkazib, zarba berish harakatini boshlaydi, lekin bunda to'p oyoqdan chiqib ketmasligi kerak. Darvozzabon fanga e'tibor qaratadi, taxminiy zarba ostiga otilmasa ham, lekin chap tomonga tezda o'tib oladi. Bu vaqtda hujumchi oyog'i bilan to'pni ushlab, uni o'ng, tayanch oyoq tomonga keskin olib o'tadi va darvozzabonni aldab, darvozzabonning himoyalanmagan qismiga to'pni yo'naltiradi.



32-rasm.

To'pni oldinchi to'xtatish (32-rasm), raqib to'pni olib yurgan o'yinchiga erib olganda juda samarali bo'ladi. To'pni olib yurgan o'yinchi, raqib bilan orasidagi masofa qisqargan va u to'pni olib qo'yishi mumkinligini sezib, go'yoki to'pni tugachanni bilan to'xtatish maqsadida, oyog'ini to'p ustidan oldinga chiqaradi. Raqib, uning yonidan o'tib ketmaslik uchun, keskin to'xtaydi. Shu vaqtda to'pni ustidan oyog'ini oldinga chiqargan o'yinchi, keskin orqaga olingan oyog'i bilan to'pni itarib, to'xtagan raqib yonidan bemaol o'tib ketadi. Bu finni raqib yondan yoki burchak ostida to'p olib ketayotgan o'yinchining harakati yo'nalishi tomon hujum qilayotgan paytda muvaffaqiyatli qo'llash mumkin. O'yinchi to'p olib yurgan oyog'ini alishtirish bilan ushbu finning boshqa turi yaratiladi. To'pni olib yurgan o'yinchi, raqibning hujumi vaqtida, oyog'ini to'p ustidan olib o'tib va uni tovon bilan to'xtatayotgandek harakatni bajarib, navbatdagi zarba-turtki o'rniga keng qadam tashlaydi.

Raqib, odatdagidek, yugurishni sekinlatadi, o'yinchi esa, to'pni boshqa oyog'i bilan ilib olib, uni olib yurishni davom ettiradi (33-rasm).



33-rasm.

Zarba berish uchun aldamchi harakat bilan va tovonni orqaga tortib bajariladigan fint (ayniqsa, raqib darvozasi yonida) juda samaralidir. Darvozaga mo'ljallangan zarbaga to'sqinlik qilish uchun raqib to'pga tashlangan vaqtda, to'pga ega bo'lgan o'yinchi, orqada yugurib borayotgan sherigini ko'rib, zarba berish o'rniga oyog'ini to'p ustidan olib o'tadi va tovonni bilan to'pni sherigiga etkazib beradi. Bunda to'pni tayanch oyoqning ichki tomoni bilan ham, tashqi tomoni bilan ham uzatib berish mumkin. Orqaga chekinayotgan raqib tomonga to'pni olib yurish vaqtida ko'pincha aldamchi aldab o'tishlar qo'llaniladi (34-rasm). O'yinchi to'pni raqibga tomon olib boradi, so'ng gavgani keskin yon tarafga egib, yon tarafga aldab o'tishni taqlid qiladi va oldinda turgan oyog'ini o'sha tarafga olib o'tadi (tayanch oyoq oldida kesishtirib), ammo to'pni ushlaymay, uni to'p ustidan olib o'tadi. Raqib aldamchi harakatga e'tibor qaratadi va o'sha tarafga yuguradi, bu paytda o'yinchi qarama-qarshi tarafga haqiqiy aldab o'tishni boshlashi mumkin. O'yinchi o'z darvozasi tomonga qarab turib, raqib esa orqadan hujum qilayotgan paytda, harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan bajariladigan fint keng tarqalgan. O'yinchi gavgasini yon tarafga egadi va oyog'ini to'pni turtish uchun o'sha tarafga chiqaradi, raqib bu harakatga e'tibor qaratgan paytda, oyog'ini to'p ustidan olib o'tib, harakat yo'nalishini 180 gradusga o'zgartiradi va to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan ushlab, qarama-qarshi tomonga, keyin esa raqib darvozasiga tomon harakatlanadi.

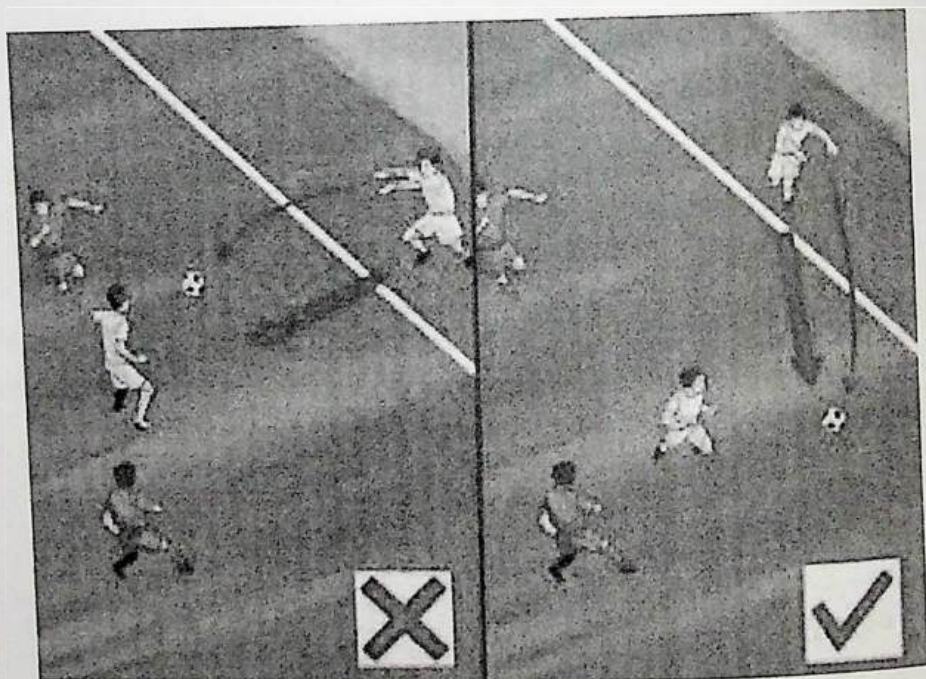
Sherik to'pni "yetkazib bermay" oshirib berganda, to'pni orqaga aldamchi uzatish finti samarali bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p tomonga harakatlangan vaqtda, raqib unga hujum qilsa, xuddi to'pni orqaga uzatib berishga tayyordek o'zini tutadi, ammo harakatini ancha sekinlashtiradi.



34-rasm.

Bunday sekin harakatni ko'rgan raqib, orqa tomondan chiqib, to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. Ammo o'yinchi to'pni uzatish o'rniga, uni oyoqlari orasidan yoki yonidan o'tkazib, keskin qayrilib, raqibdan uzoqlashadi. Bunday aldamchi harakatdan himoyachilar darvozabon bilan darvozadan zarba berishni o'yin qilganda foydalanadilar. To'pni o'zining oyoqlari tagiga olib kelish bilan aldamchi harakatni bajarish juda ko'p qo'llaniladi. Raqib to'pni olib qo'yish uchun hujum qilgan vaqtda, o'yinchi, raqibni orqadan yiqilishga chorlab, to'pni tagcham yordamida oyoqlari tagiga oladi va raqib noqulay holatda turganida, to'pni tezlik bilan uning yonidan oshiradi yoki to'p bilan birga yon tomonga ketadi (35-rasm).

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



35-rasm.

Zarur boshlang'ich tezlikka ega futbolchilar, to'pni raqib yonidan bir tomondan irg'itib, ikkinchi tomondan unga etib olish usulini muvaffaqiyatli qo'llashlari mumkin. Futbolchining emas, balki to'pning harakatini kuzatayotgan raqib, bu aldovga ishonib, to'p tarafga emas, balki undan avval harakatlanayotgan va oldinga oshirilgan to'pga etib olayotgan o'yinchi tarafga buriladi. Ushbu usulni chekka hujumchilar, hujumning oxirgi bosqichida, maydon burchagini kesib o'tib, jarima maydoniga harakatlanishni boshlaganda amalga oshiradilar.

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

bilan to'pni yon tomonga tepib yuboradi, raqib inersiya bo'yicha uzoqroqqa yugurib ketgan vaqtda esa, uning orqasidagi to'pni qayta egallaydi.

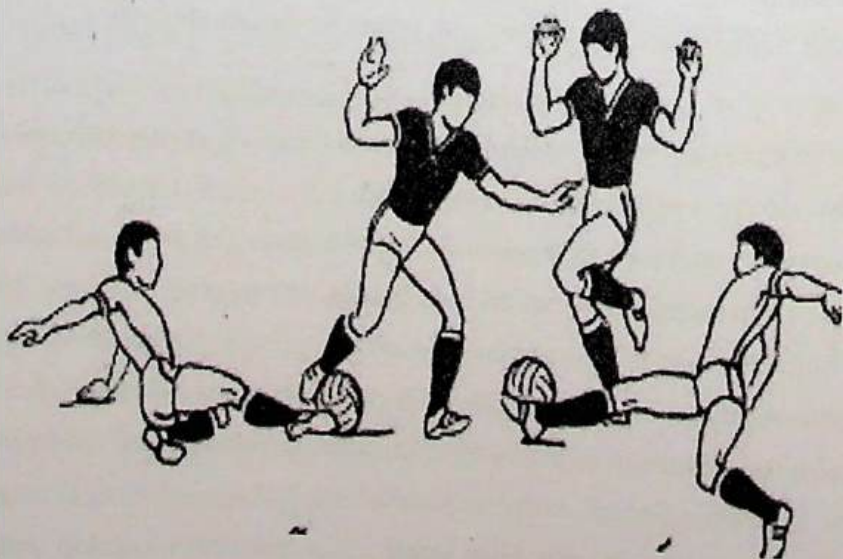
Yuqorida fintlarning asosiy turlari keltirildi, xolos. O'yinchilar o'zlarining shaxsiy fintlarini "kashf etishlari" mumkin. Shuni aniq bilish joizki, fintning asosiy vazifasi – raqibning xato yurishga majburlab, keyin esa bundan o'z maqsadi yo'lida foydalanishdir. Asosiysi, raqibni o'z harakatlaringga ishontirishdir. Shuning uchun ham aldamchi harakatlar tabiiy va yuqori darajadagi mukammallikda bajarilishi lozim. Birinchi aldamchi harakatlarni yakunlovchi, haqiqiy harakatlardan ko'ra sekinroq bajarish zarur. Bunda raqibda aldamchi harakatlarning rostligiga ishonishi uchun etarlicha vaqt bo'lsin. Raqib aldovga ahamiyat qaratgan paytda yakunlovchi harakatlarni boshlash mumkin. To'pni raqibning tayanch oyog'i tomonida olib yurish yaxshiroq, chunki bunday holatda raqib tayanch oyog'idan to'pni olib qo'yish uchun foydalana olmaydi.

3.5. To'pni olib qo'yish texnikasi

To'pga raqib jamoa egalik qilgan vaqtda, sizning jamoangizni asosiy usuli – to'pni olib qo'yish hisoblanadi. Bu texnik usulni nafaqat himoyachilar va yarim himoyachilar, balki hujumchilar ham egallashlari lozim. Raqib to'pni qabul qilib olayotganda, to'xtatayotganda yoki olib qo'yishga harakat qilayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. Agar raqib to'pga egalik qilib, uni olib yurayotgan bo'lsa, uni diqqat bilan kuzatib, u to'pni oyog'idan chiqarib yuborgan paytda hujum qilish mumkin. To'pni olib qo'yishda, raqib hujumchidan uzoqroq oyog'ida turgan vaqtda, elka bilan uning elkasidan turtish mumkin. Agar to'pni tezda olib qo'yishni imkoni bo'lmasa, shunday holatni egallash

lozimki, raqibni manyovr qilish uchun erkin harakat qila olmaydigan, yon chiziqqa yoki maydon burchagiga siqib borib, undan to'pni olib qo'yishga yoki uni yon chiziqdan urib chiqarib yuborishga harakat qilish lozim. Yiqilib turib to'pni olib qo'yish maqsadga muvofiqdir. Bunday vaziyatlarda aniq, tez va qat'iy harakat qilish zarur. Agar usul o'xshamasa, o'yindan chiqish mumkin (masalan, erda yotgan holatda) va raqib hech qanday to'siqlarsiz oldinga o'tib ketadi. Yiqilib turib to'pni olib qo'yish texnikasi sirlari oddiy: raqib pozitsiyasi va harakatlaridagi zaifliklarni aniqlab, ulardan foydalanish lozim.

Tashlanib to'pni olib qo'yish (36-rasm) – to'pni olib yurgan o'yinchi himoyachidan o'zib ketganda qo'llaniladi. Vaqtini poylab turib, to'p hujumchining tayanch oyog'i tagida turganda, himoyachi oyog'ini oldinga keskin uzatadi va to'pni urib yuboradi.



36-rasm.

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

Orqadan yiqilib turib to'pni olib qo'yishda himoyachida hujumni to'xtatishning birgina imkoniyati – urib yuborishda to'pga oyoq kaftini tekkazish darkor. O'yinchi, aniq paytni topib, yiqilishda oyog'ini uzatadi va oyoq kafti va boldir orasida tashkil topgan burchakni tutib, oyog'ini to'pga qo'yadi. Bunday vaziyatda, to'pni olib yurgan o'yinchi uchun yiqilib turib to'pni olib qo'yishni qo'llagan o'yinchining qarshiligini engish qiyin. Ro'paradan kelayotgan to'pni olib qo'yishda to'pni olib yurgan o'yinchi himoyachini tayanch oyoq tomondan aldab o'tmaydi. Himoyachi bo'sh turgan oyog'ini oldinga uzatadi va tuproqqa tovonni tiragan holda, tarang tortilgan oyoq kafti bilan to'pni ushlab qoladi (37-rasm).

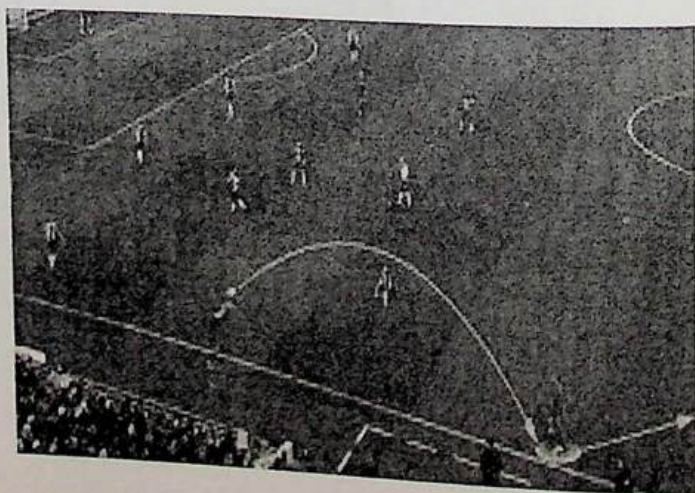


37-rasm

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

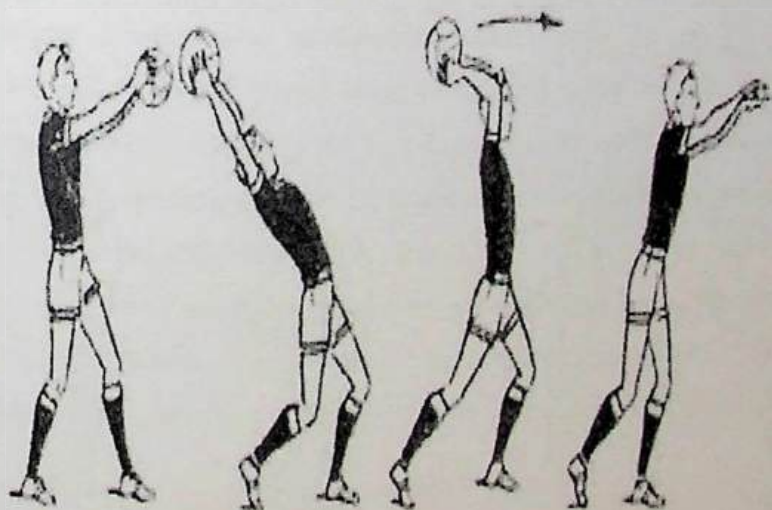
3.6. Yon chiziqdan to‘p tashlash (aut) texnikasi

Yon chiziqdan to‘p tashlash – futbolda asosiy usullardan, shu bilan birga asosiy standart vaziyatlardan biridir. Gap shundaki, to‘p tashlashda “o‘yindan tashqari holat” qoidasi ta’sir qilmaydi va to‘pni tashlayotgan o‘yinchi shu maydonning xohlagan joyida joylashishlari mumkin. Shuning uchun ham futbolchining yon chiziqdan to‘pni uzoqqa va aniq tashlay olishi katta ahamiyatga ega. To‘pni tashlash vaqtida o‘yinchi oyoqlarini katta qadam kengligida yoki parallel qo‘ygan holatda turadi (38-rasm).



38-rasm.

Yanada mustahkam turish uchun oyoq tovonlari elka kengligidan kengroq masofada joylashishi lozim. Barmoqlar to'pni yon va orqaroq tomonidan bir-biridan 3-5 sm oralig'ida ushlashi kerak. O'yinchi to'pni otish uchun bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga egib, to'p tutgan qo'llarini boshining orqasiga o'tkazadi (uzoqroqqa tashlash lozim bo'lsa, orqaga imkoni boricha ko'proq egiladi). SHundan so'ng o'yinchi, keskin harakat bilan rostlanib, oxirgi daqiqalarda tirsaklarni rostlash hamda panja va barmoqlarning qo'shimcha itaruvchi harakatlari bilan kuchlanadigan to'p tashlashni amalga oshiradi (39-rasm).



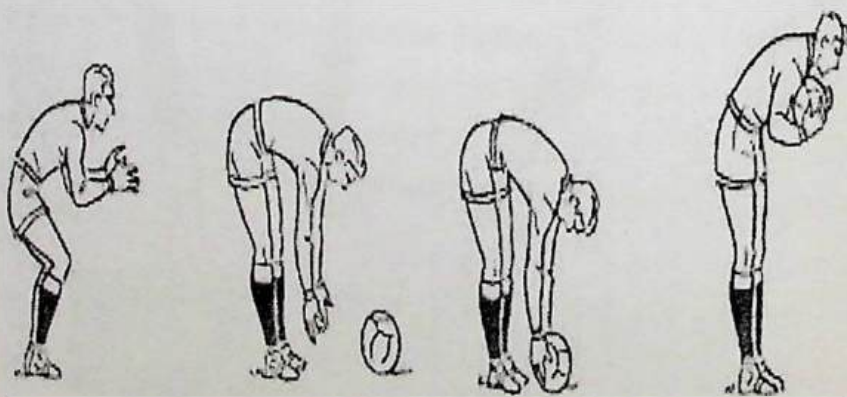
39-rasm.

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

3.7. Darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi usullari quyidagilar hisoblanadi:

to'pni ilib olish, tashlash va to'pga tashlanish, to'pni musht va oyoqlar bilan urib yuborish, qo'llar bilan to'pni tashlash, erda va qo'llardan otilgan to'pga oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar bilan to'pni qo'llarda olib yurish. Erda dumalab yoki erga yaqin uchib borayotgan to'p quyidagicha ilib olinadi: darvozabon to'pni harakat yo'nalishida oyoqlarni juftlashtirib, tizzalar bukilmagan holda gavdasini oldinga va pastga egadi. Qo'llar pastga tushirilib, kaftlar to'pga qaratiladi. Dumalab yoki uchib kelgan to'pni qo'llari bilan tutib oladi va qorin sohasiga tortadi (40-rasm).



40-rasm.

Agar to'p qorin sohasi balandligida uchib kelayotgan bo'lsa, darvozabon oyoqlarini engil ochib va tizzalarini bukib, to'p harakati yo'nalishidagi pozitsiyani egallaydi. To'pni qo'llar tirsakdan bukilib, kaftlar yuqoriga-oldinga qaratilgan holatda qabul qilib oladi. To'p qo'l kaftlari bilan tutashgan daqiqada, oldinga egilib, tez va engil harakat bilan to'pni qorin tomonga tortadi (41-rasm).



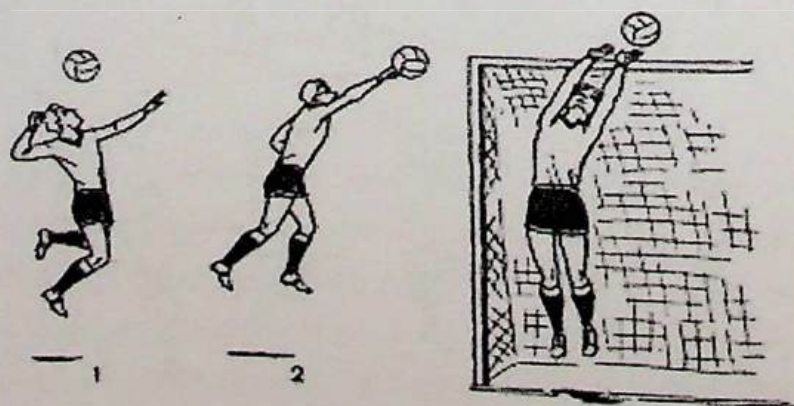
41-rasm.

Agar to'p qorindan yuqorida uchib kelayotgan bo'lsa, uni yuqorida ko'rsatilgan usulda, ammo sakrash bilan tutib olinadi. To'pni ilib olishda darvozabon ko'kraklari ichiga oladi va zarba kuchini so'ndirish hamda ko'krak sohasidan uchib chiqib ketmasligi uchun qo'llar bilan pastdan to'pni mahkam quchoqlab oladi. Bosh sohasida yoki undan yuqorida uchib kelayotgan to'pni ilib olish uchun, avval qo'l kaftlari bilan tutib, so'ng pastlashayotgan to'pni quchoqlab oladi va qorin yoki ko'krak tomonga tortadi. Xuddi shunday usulda, lekin sakrash bilan cho'zilgan qo'llardan yukorida uchib kelayotgan to'plar to'xtatilib, so'ng ilib olinadi (42-rasm).



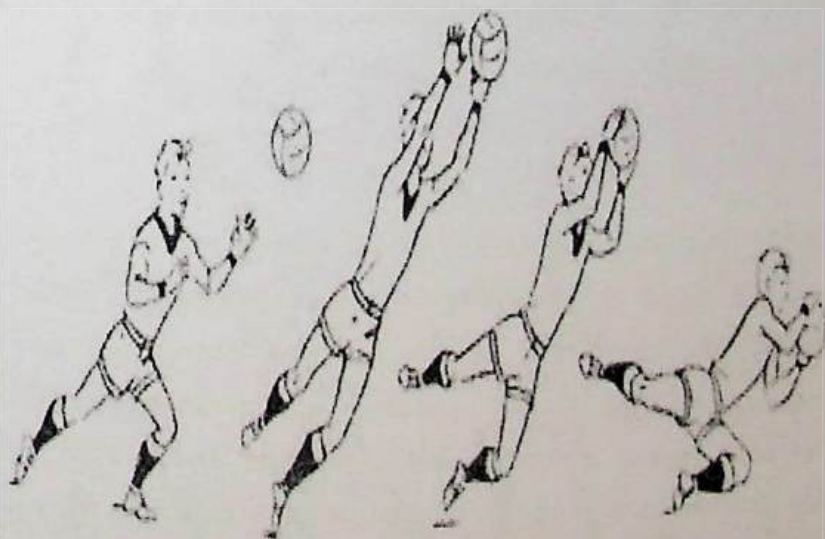
42-rasm

To'pni ushlab qolishda uni qo'llar orasidan o'tkazib yubormaslik uchun, darvozabon qo'shimcha to'siqlar bo'lishiga ahamiyat berishi lozim: past uchayotgan to'pni ilib olishda – oyoqlar, qorin yoki ko'krak balandligida uchib kelayotgan to'plarda – gavda to'siq vazifasini o'taydi. Agar to'p katta tezlik bilan darvozabondan chetga uchayotgan va darvozabonda uni yo'nalishiga turib olishga vaqt yo'q bo'lsa, darvozabon to'pni yiqila turib ilib olish yoki urib yuborish usulini qo'llaydi. To'pni urib yuborishning (irg'itish) avvalgi holati – ozgina ochilgan oyoqlar bilan yarim o'tirish. Darvozabonning bunday holati tez va kuchli depsinishni ta'minlaydi. Depsinishdan avval og'irlik markazi darvozaga uchib kelayotgan to'p tomondagi oyoqqa o'tkaziladi. Xuddi shu oyoq bilan depsinish amalga oshiriladi. Boshqa oyoq depsinishga salmoqli harakat bilan yordam beradi. Urib yuborish to'pning harakatiga qarshi amalga oshiriladi. Darvozabonning gavda va qo'llari o'sha yo'nalishda cho'zilgan. Barmoqlar birozgina kengroq yoyilgan, qo'l kaftlari birlashtirilgan va to'pga qaratilgan. To'pga tutashgan daqiqadanoq qo'llar to'pni gavda tomonga tortadi. Yerga tushish boldir va tizzalardan boshlanib, keyin tosson va gavdaning yon qismlari erga tegadi (43-rasm).



43-rasm

Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni tutib olish paytida darvozabonga raqiblar hujum qilsa va to'pni ilib olish keskin tus olsa, darvozabon bir qo'llab yoki ikki qo'llab musht bilan yon tarafga, darvozadan uzoqroqqa urib yuboradi yoki darvoza chizig'idan tashqariga chiqarib yuboradi. Zarba to'pga qo'llarni keskin to'g'rilash hisobiga amalga oshiriladi (44-rasm). To'pni qo'l kaftlari bilan qaytarish mumkin emas. Qo'l kaftlari bilan qaytarilgan to'p uzoqqa sakrab ketmaydi va raqiblar to'pni yaqin masofadan yana qayta darvozaga yo'naltirishi mumkin. Ikki qo'llab qaytarishdan ko'ra, bir qo'lning mushti bilan to'pni uzoqroq nuqtaga urib yuborish mumkin. Lekin bu usul ishonchli emas.



44-rasm.

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

uni sherigiga aniq uzatib berishi kerak bo'lsa yoki hujum qilayotgan raqiblar to'pni maydonga kuchli urib chiqarishga imkon bermasa, u to'pni qo'llari bilan oshirib beradi. Darvozabon to'pni qo'llari bilan turli usullarda oshirib beradi. Bir qo'l bilan to'pni oshirib berishda darvozabon uni barmoqlari keng yozilgan kafti bilan ushlaydi. To'pni elkadan oshirib tashlash, darvozabon qo'lining keskin to'g'rilanish harakati hamda bir vaqtning o'zida gavgani vertikal o'q atrofida burish bilan amalga oshiriladi. Boshdan o'tkazib to'pni oshirish yarim bukilgan qo'lning keskin harakati asosida to'g'rilanishi hamda bir vaqtning o'zida gavgani burish bilan amalga oshiriladi. Oshirib berishning kuchi va to'p uchishining uzoqligi, gavgani va to'p ushlagan qo'lning silkinish hamda burilishdagi harakat tezligiga bog'liq (45-rasm).



45-rasm.

To'pni pastdan tashlab berishda darvozabon oldinga egiladi, oyoqlar yarim bukiladi. To'p bilan pastga tushirilgan qo'l keskin harakat bilan orqaga olinadi, keyin esa oldinga keskin yuboriladi. Oxirgi daqiqalarda qo'l barmoqlari to'g'rilanadi va to'p ko'zlangan yo'nalishda harakatni

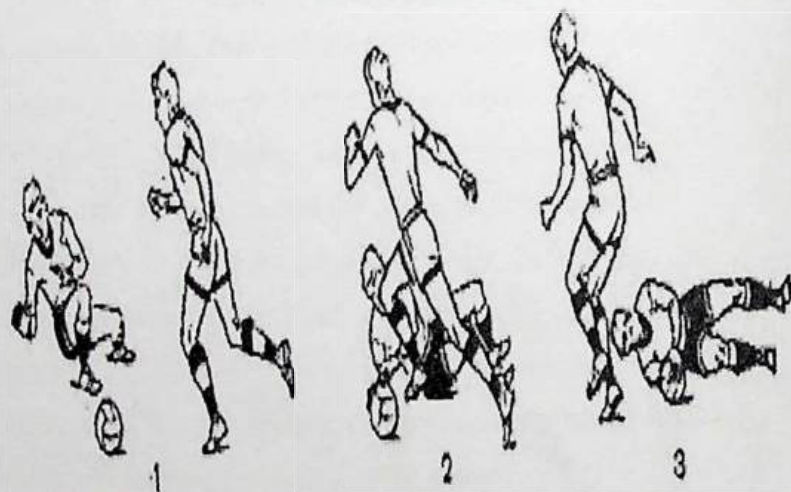
davom ettiradi (46-rasm). Yerdan dumalab borayotgan to'pni qabul qilish o'yinchi uchun qulay hisoblanadi, chunki bu to'pni avvaldan o'ziga bo'ysundirmay hujumni boshlashga imkon beradi.



46-rasm.

Agar to'pni darvozadan uzoqqa tashlab berish zarur bo'lsa, to'pni tutib olgan darvozabon uni havoga otib oyog'ida zarba berish bilan maydonga yo'naltiradi. Zarba kuchi va to'pning uchish masofasini uzaytirish uchun, darvozabon to'pga yugurib kelib zarba berishi mumkin. Bunday zarba berish texnikasi uchib borayotgan to'pga zarba berish texnikasiga mos keladi. Agar to'p darvoza chizig'idan chiqsa, darvozabon darvoza oldidan erdagi to'pga xohlagan oyog'i bilan va turli usullarda aniq va uzoqqa zarba berishni amalga oshirishi lozim. Bunday zarbalarni bajarish texnikasi yuqorida ko'rsatilgan. To'pni egallagan darvozabon kerakli yo'nalishga surilishi yoki unga hujum qilayotgan raqiblardan uzoqlashishi kerak bo'lsa, bunday vaziyatda u to'pni qo'li bilan olib yurishni qo'llashi mumkin. Darvozabon raqibdan ilgariroq harakat qilgan

holda to'pga egalik qilishi lozim. Bunday vaziyatda aksariyat darvozabonlar yerga yotib to'pni egallab olishadi (47-rasm).



47-rasm

Darvozabon yerda sakrab borayotgan to'pni ilib, otib yoki qo'llarni silkinuvchi harakatlari bilan olib yurishi mumkin. To'pni olib yurishda darvozabon gavdasi ozgina oldinga egiladi, oyoqlari yarim bukilgan holatda bo'ladi. Darvozabon gavdasining bunday holati, unga to'pni ishonchli nazorat qilishni ta'minlaydi hamda atrofdagi sharoitga qarab harakat yo'nalishini tezda o'zgartirishga imkon beradi. Darvozabon to'pni qo'li bilan navbatma-navbat erga urib va ilib olib yurishi mumkin. Bunda u qo'lda to'p bilan to'rttadan ortiq qadam tashlamaslikni nazorat qilishi lozim. To'pni olib yurishda darvozabon aldamchi harakatlarni bajarishi mumkin. Hujum qilayotgan yoki to'pni erkin tashlab berishga halaqit berayotgan raqibdan qutulish uchun, darvozabon o'zining holati va harakatlari bilan o'zini xuddi raqibdan uzoqlashayotgandek yo'nalishini

ko'rsatib harakatlanadi. Raqib darvozabon ortidan o'sha tarafga harakatlanishni boshlagan zahoti, u kutilmaganda yo'nalishini o'zgartiradi va qarama-qarshi tomonga ketadi. Ba'zida darvozabon bir necha aldamchi harakatlarni ketma-ket va turli yo'nalishlarda bajaradi. Boshqa holatlarda darvozabon gavda va to'p ushlagan qo'lining harakatlari bilan o'zini xuddi to'pni chap oyog'i bilan tepmoqchi bo'lgandek ko'rsatadi. Darvozabonga to'pni tepishda halaqit berish uchun raqib o'sha tomonga tashlangan vaqtda, darvozabon o'ng tarafga keskin buriladi va aldangan raqibdan uzoqlashib, o'ng oyog'i bilan to'pni oshirib beradi. Raqibni chalg'itish uchun, to'pni qo'lda tashlab berishda darvozabon to'p ushlagan qo'lini bir tomonga harakatlantiradi, raqib o'sha tomonga to'pni egallash uchun intilgan payt u kutilmaganda qarama-qarshi tomonga buriladi va bo'sh turgan sheriklaridan biriga to'pni tashlab beradi.

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchilarning texnik tayyorgarligi nima?
2. Futbol o'yini texnikasi nima?
3. Futbol o'yini texnikasining tasnifi qanday?
4. Maydon o'yinchisi texnikasiga nimalar kiradi?
5. Darvozabon o'yin texnikasiga nimalar kiradi?
6. To'pni boshqarish texnikasi deganda nimani tushunasiz?
7. Harakatlanish texnikasi deganda nimani tushunasiz?
8. To'pga zarba berishning qanday usullarini bilasiz?
9. Darvozabon o'yin texnikasini qanday usullarini bilasiz?
10. Harakatlanish texnikasiga qanday usullar kiradi?

IV BOB. FUTBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

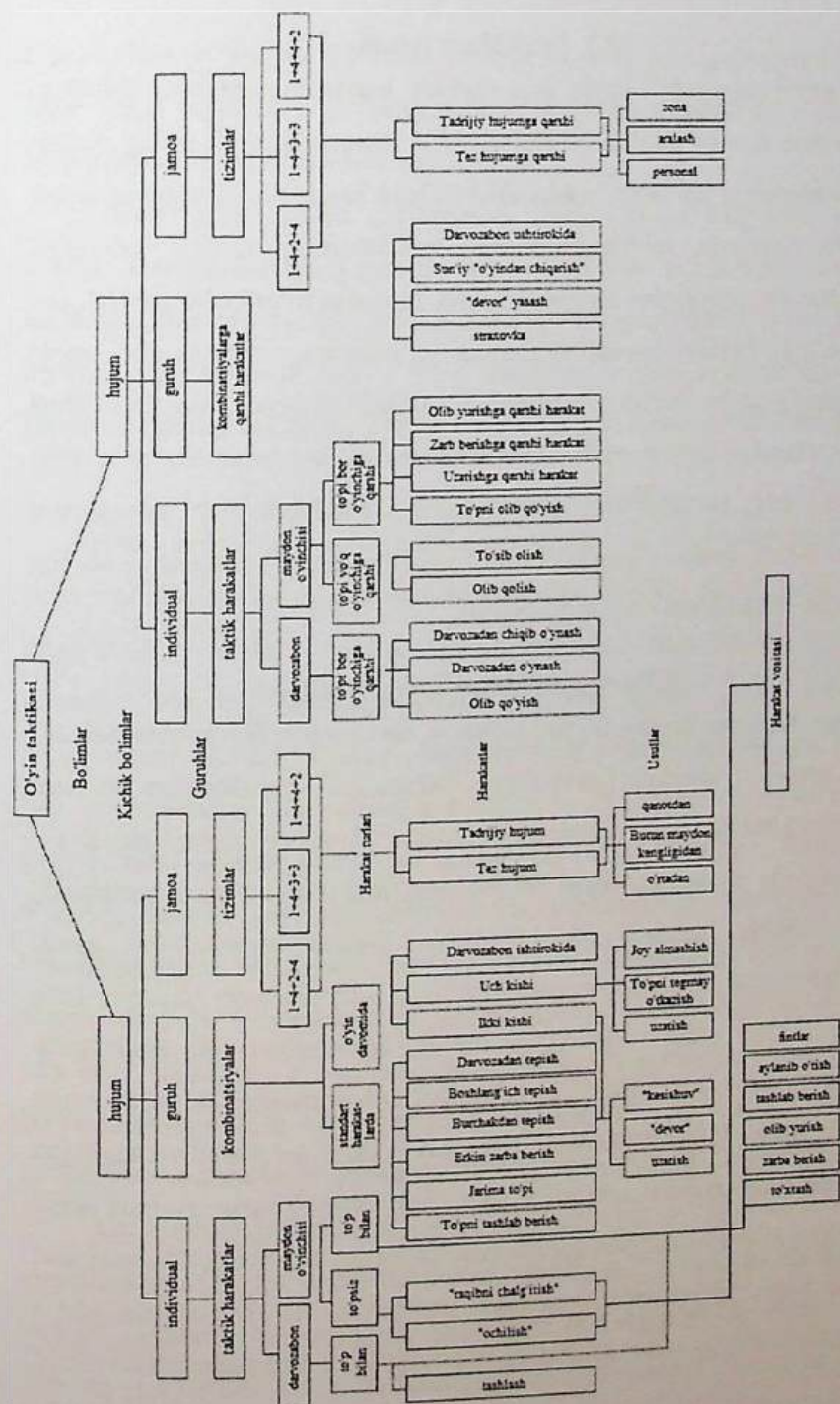
4.1. Futbol o'yini taktikasining tasniflanishi

Futbol sport turida taktikaning asosiy vazifasi hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Futbolda taktika deganda muayyan raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida individual, guruhli va jamoaviy harakatlarini samarali amalga oshirilishi tushuniladi.

Ya'ni jamoa futbolchilarining aniq rejaga binoan muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlari tushuniladi. Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 48-rasmda berilgan.

Futbol o'yini ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak. Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda albatta, faol bo'lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erisha oladi. Agar jamoa futbolchilarning barcha jismoniy va texnik imkoniyatlaridan to'laligicha foydalansa, jamoaning o'yin taktikasi muvaffaqiyatli bo'ladi; agarda jamoadagi ba'zi o'yinchilarning o'ynash imkoniyatlaridan butunligicha foylanilmasa yoki juda og'ir va bajarishning imkoni bo'lmaydigan vazifalar topshirilgan bo'lsa, bu jamoaning o'yin taktikasi – muvaffaqiyatsiz kechadi. Futbol taktikasi uning boshqa komponentlari – futbolchilarning atletik rivojlanganligi va ularning texnikasi bilan chambarchas bog'liq.



4.2. Individual taktika

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

4.3. Darvozabonning o'yin taktikasi

Harakatlarga doimo tayyor turish – darvozabonning muvaffaqiyatli o'yini asosiy shartidir. Darvozabon darvozaga yo'naltirilgan zarbani qaytarishga har daqiqada tayyor turishi lozim. "Tayyorlik holati (stoyka)" – darvozabonga mustahkamlikni va bo'lishi mumkin bo'lgan tashlanish, to'pga otilish, sakrash uchun qulay holatni ta'minlashi zarur. Darvozabonning asosiy o'yin texnikasi usuli – to'pni tutib olishdir. To'p qo'ldan sakrab chiqib ketmasligi uchun, darvozabon uni engil tutib qolishni bilishi zarur. Imkoni boricha qo'llardan tashqari ikkinchi to'siq (oyoqlar, qorin, ko'krak) ham bo'lishi lozim. Agar to'p erga tushayotgan bo'lsa, uni erda ortiqcha sakrashlariga yo'l qo'ymaslik zarur. Agarda uchib kelayotgan to'pni tutib qolishga ishonch bo'lmasa, uni bir qo'lda yoki ikki qo'llab musht bilan urib yuborish yaxshiroq. Ba'zi hollarda yaqin masofadan kutilmaganda tepilgan to'pni oyoq bilan urib yuborish mumkin.

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

Darvozabon doimo darvozaning qaysi joyida turganini nazorat qilishi, darvozaning katta qismini himoya qiluvchi pozitsiyani egallashi, raqiblar uchun darvozaga "hujum burchagi"ni qisqartirishi lozim hamda darvozaning eng zaif joyi – uzoq burchagi ekanini unutmasligi zarur. Darvozabonning vazifalariga himoyachilar o'yinini boshqarish ham kiradi.

4.4. Himoyachining o'yin taktikasi

Himoyachi eng avvalo raqib jamoasining o'z ta'qibidagi va boshqa hujumchilarining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab olishi zarur. Agar raqib tezkor bo'lsa, o'zining orqasidan hujumchiga tezkor kenglikni qoldirib, maydon o'rtasiga ketish mumkin emas. Agar hujumchi himoyachini o'zining ketidan ergashtirishga harakat qilayotgan bo'lsa, buni u nima uchun qilayotganini aniqlash lozim. Maydonning bo'shagan joyiga uning qaysidir sherigi joylashayotgan bo'lishi mumkin. Himoyachi o'zining barcha joy almashtirishlarini mudofaadagi sheriklari bilan kelishishi lozim. Himoyachi har doim o'yinda e'tiborli bo'lishi, o'zining asosiy vazifasi – darvozani mudofaa qilishni unutmasligi kerak. Eng yaxshisi, raqibga, u to'pni qabul qilayotganida va uni o'ziga bo'ysundirishga hali ulgurmaganida, driblingda – to'pni juda uzoqqa qo'yib yuborganda va nazoratidan chiqarganda hujum qilish lozim.

Agar raqib himoyachiga hujum qilayotgan bo'lsa va u to'pni maydondagi sherigiga uzatishga imkoni bo'lmasa, yaxshisi to'pni darvoza yoniga dumalatib, darvozabonga uzatish ma'qul. Agar yo'lda raqib bo'lsa, darvoza yo'nalishida turgan sherigiga to'pni oshirish mumkin emas.

Bunday vaziyatda raqib to'pni ushlab qolib, darvozaga hujum qilishi mumkin. Agar to'pni sherigiga uzatishga hech qanday imkoni bo'lmasa, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborish mumkin. To'pni mudofaadagi sherigi qabul qilayotgan bo'lsa, shunday pozitsiyani egallash lozimki, sherigi xato qilgan taqdirda, uni to'g'rilash mumkin bo'lsin. Agar himoyachi mudofaadagi vazifalarni oson bajarib, hujumga kirishishning imkoniyati mavjud bo'lsa, buni amalga oshirish mumkin. Lekin himoyachi hujumning oxirgi hal qiluvchi daqiqalarida to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirishi mumkin emas, bunda xatoga yo'l qo'yilishi va bu raqibning qarshi hujumiga olib kelishi mumkin. Eng yaxshisi, hujumni darvozaga zarba berish yoki qanotdan darvoza tomon to'p oshirish bilan yakunlash ma'qul. Himoyachi darvozaabonga quloq tutishi va uning ko'rsatmalarini so'zsiz bajarishi shart.

4.5. Yarim himoyachining o'yin taktikasi

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

Yarim himoyachining vazifalariga – hujumda o'ynash va raqib jamoasi darvozasiga hujum qilishda ishtirok etish ham kiradi. U universal o'yinchi – himoyachi hamda hujumchi qobiliyatlarini o'zida birlashtirishi lozim. Mohir yarim himoyachi doimo harakatda bo'ladi. Tezkor chidamlilik – yarim himoyachining asosiy sifatidir. Yarim himoyachi o'yinda mudofaada o'zining himoyachilari oldidagi hududni (zona) nazorat qilishi lozim. Raqib hujumni kuchaytirayotgan vaqtda, o'zining yarim himoyachilari bo'lishi mumkin bo'lgan hujumchilar qanotini nazorat qilishi, raqib hujumda faol ishtirok etishiga halaqit berishi kerak.

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

Yarim himoyachining doimiy vazifalari: maydon o'rtasida autda to'pni tashlab berish, maydonning raqib qismi tomonida jarima va erkin zarbalarni urish, raqib darvozasi yonidagi burchak zarbalarida o'z hujumchilari mudofaasini mustahkamlash.

4.6. Hujumchining o'yin taktikasi

Hujumchi o'z ta'qibchisini yakka holda engib o'tishni bilishi zarur. Faqatgina to'pni uzatish bilan muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Sheriklar yopiq bo'lganda yoki sheriklarning pozitsiyasini baholashga vaqt etarli bo'lmasa, raqib darvozasi yonida son jihatdan ustunlikni hosil qilish uchun aldab o'tish juda muhim. Boshlang'ich tezligi kam bo'lgan himoyachini to'p bilan keskin otilib chiqish bilan engib o'tish mumkin. Agar himoyachi o'z darvozasi yaqinida turgan bo'lsa, sherik yordamida "devor"ni o'ynab, uni engib o'tish mumkin.

Hujumchi hamma vaqt darvozaga zarba berishga tayyor turishi lozim. Ko'pincha, himoyachilar darvozabon uchun maydon ko'rinishini yopib qo'yadilar va u har doim ham zarbani ko'ra olmaydi. Bunday vaziyatda darvozaga zarba berish qulay. Ortiqcha to'p oshirish – ko'p xatoliklarni keltirib chiqaradi. Darvozaning eng zaif joyi – uzoq burchagi

Bunday vaziyatda raqib to'pni ushlab qolib, darvozaga hujum qilishi mumkin. Agar to'pni sherigiga uzatishga hech qanday imkoni bo'lmasa, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborish mumkin. To'pni mudofaa'dagi sherigi qabul qilayotgan bo'lsa, shunday pozitsiyani egallashi lozimki, sherigi xato qilgan taqdirda, uni to'g'rilashi mumkin bo'lsin. Agar himoyachi mudofaa'dagi va'italarni oson bajarib, hujumga kirishishning imkoniyati mavjud bo'lsa, buni amalga oshirish mumkin. Lekin himoyachi himolaning ko'ngil hol qilyuchi daqiqalarida to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirishi mumkin emas, bunda xatoga yo'l qo'yilishi va bu natijada faqat hujumga olib kelishi mumkin. Hujm vakitlari hujumni davlatdagi ballal tortib olib qaradigan darvoza tomon to'p oshirish bilan o'zlarini himola himoyachilarning darvozalariga qalbi urishi va uning

[illegible]

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

Yarim himoyachining doimiy vazifalari: maydon o'rtasida autda to'pni tashlab berish, maydonning raqib qismi tomonida jarima va erkin zarbalarni urish, raqib darvozasi yonidagi burchak zarbalarida o'z hujumchilari mudofaasini mustahkamlash.

4.6. Hujumchining o'yin taktikasi

Hujumchi o'z ta'qibchisini yakka holda engib o'tishni bilishi zarur. Faqatgina to'pni uzatish bilan muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Sheriklar yopiq bo'lganda yoki sheriklarning pozitsiyasini baholashga vaqt etarli bo'lmasa, raqib darvozasi yonida son jihatdan ustunlikni hosil qilish uchun aldab o'tish juda muhim. Boshlang'ich tezligi kam bo'lgan himoyachini to'p bilan keskin o'tilib chiqish bilan engib o'tish mumkin. Agar himoyachi o'z darvozasi yaqinida turgan bo'lsa, sherik yordamida "devor"ni o'ynab, uni engib o'tish mumkin.

Hujumchi hamma vaqt darvozaga zarba berishga tayyor turishi lozim. Ko'pincha, himoyachilar darvozabon uchun maydon ko'rinishini yopib qo'yadilar va u har doim ham zarbani ko'ra olmaydi. Bunday vaziyatda darvozaga zarba berish qulay. Ortiqcha to'p oshirish – ko'p xatoliklarni keltirib chiqaradi. Darvozaning eng zaif joyi – uzoq burchagi

hisoblanadi. Jarima maydonida o'yinchilar to'plangan vaqtda oyoq uchida zarba berishdan foydalanish mumkin. Bunday zarba o'zining kutilmaganligi va kuchliligi bilan samarali va katta tayyorgarlik talab qilmaydi. Darvoza chizig'iga to'p bilan kirish ham samarali hisoblanadi. U erdan jarima maydoniga diagonal bo'yicha orqaga yugurayotgan sherigiga to'pni oshirib berish mumkin. Bunday to'p oshirish darvozabon va himoyachilar uchun samarasizdir.

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

Hujumchining usul va harakatlari qancha turli bo'lsa, himoyachiga shuncha qiyin bo'ladi.

4.7. Jamoaviy o'yin taktikasi

Futbol – bu jamoaviy harakatlar, jamoaning alohida zvenolarini tashkil etuvchi ikkita, uchta va undan ortiq o'yinchilar ishtirokidagi taktik kombinatsiyalardan iborat o'yindir. Zvenolarning kelishilgan, aniq, ishonchli harakati – butun jamoaning muvaffaqiyatli o'yini garovidir. Ammo, tarkibi texnik kuchli o'yinchilardan tashkil topgan zvenodagi birgina o'yinchining noto'g'ri harakati, o'yinda paydo bo'ladigan taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga halaqit beradi, bu esa, tabiiyki, jamoaning o'yinida o'z aksini topadi.

Futbolchilarning bir-birini a'lo darajada tushunib harakat qilishi, o'yinda "sheriklik hissi"ni yaratishga yordam beradi. Bir-birini bunday tushunishga o'z-o'zidan erishish qiyin. Buning uchun sheriklar birlarining odat va alohida xususiyatlarini bilishlari shart. Ba'zilar oyoqqa

tashlangan to'pni, boshqasi yo'nalishdagi to'pni qabul qilishni yoqtirsa, yana biri bosh bilan yaxshi o'ynaydi, boshqa biri to'pni erdan uzatishni ma'qul ko'radi. Sheriklar o'yinining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish taktik mashg'ulotning asosiy qismini tashkil qiladi. Har doim o'zaro suhbatlashish, birgalikda o'tkazilgan o'yinlarni muhokama qilish, bo'lajak o'yindagi raqibning har bir harakatlarini nozik tomonlarini topgan holda batafsil muhokama qilib, musobaqaga tayyorgarlik ko'rishgina "sheriklik hissi"ni egallashga yordam beradi. Zvenolarning taktikasi – o'yin davomida taktik kombinatsiyada mujassamlanadigan harakatlardan tashkil topadi. Futbolda kombinatsiya – bu aniq bir maqsadga erishish uchun bir qancha to'p uzatishlarning ketma-ket amalga oshirilishi hisoblanadi.

4.8. Himoyada jamoaviy o'yin taktikasi

To'p uzatish bilan bog'liq kombinatsiyani sizning jamoangiz to'pni egallagan vaqtda amalga oshirish mumkin bo'ladi. To'pni raqib jamoasi egallagan vaziyatda, jamoaviy o'yin taktikasi –darvozaga olib boradigan barcha yo'llarni ishonchli to'suvchi va to'pni raqibdan olib qo'yishga sharoit yaratuvchi mudofaadagi jamoa o'yinchilarining aniq joylashuvidan iborat. Mudofaada jamoaviy o'yin to'psiz, lekin to'p uzatilishi mumkin bo'lgan o'yinchini himoyalashga asoslangan. Mudofaadagi bir o'yinchi to'pni olib qo'yish uchun to'p egallagan o'yinchiga qarshi chiqadi, boshqalari esa raqib oldida shunday pozitsiyani egallashadiki, raqib tomonga yo'naltirilgan to'pni ushlab qolish yoki oshirilgan to'pga raqib egalik qilgan taqdirda, ularga darhol darvoza tomonga harakatlanishga halaqit berish mumkin bo'lsin. Bunday vaziyatda mudofaadagilar maydonning butun kengligi bo'ylab har xil joylashishadi, bir nechtasi esa to'p tomonga siljiydi. Mudofaadagi o'yinchi to'pdan qancha uzoq joyda

turgan bo'lsa, o'z ta'qibchisidan shunda katta oraliqda bo'ladi va shu bilan birga, sheriklari muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ygan holatda ularga yordamga kelish uchun, o'z darvozasi tomon siljiydi (diagonal bo'yicha joylashadi).

4.9. Hujumda jamoaviy o'yin taktikasi

Sizning jamoangiz to'pga egalik qilganda, raqib darvozasi oldiga yaqinlashish uchun, to'pni ketma-ket uzatishlarga asoslangan hujum kombinatsiyalari amalga oshiriladi. Zamonaviy futbolda hujum darvozabondan boshlanadi. Darvozabonning o'z vaqtida va aniq tashlab bergan to'pi, ko'pincha, keyinchalik golga olib keluvchi kombinatsiyaning birinchi bosqichi bo'ladi. Maydonning turli qismlarida hujumchilarning kutilmaganda paydo bo'lishi – barcha hujum kombinatsiyasi asosi hisoblanadi.

Bunga raqib himoyasini chalg'itadigan va uni xato qilishga undaydigan yolg'on "yurishlar" – harakatlar bilan erishiladi. Boshqacha yo'l – "yurishlar" tezligida raqibdan o'zib ketish. O'z arsenalida mana shu ikki muhim taktik vositalar – chalg'ituvchi harakatlarni qo'llashni bilish hamda raqibdan o'zib ketuvchi tezlikda hujum qilish yuqori natijalarga olib keladi. Oddiyroq kombinatsiyalarda ikkita futbolchi ishtirok etadi. Eng oddiy kombinatsiya – bo'sh joyga sherikka to'pni uzatib berish. Yanada keskin uzatish, ko'pincha diagonal bo'ylab raqib orqasidan yo'naltirilgan bo'ladi. Oddiy, ammo shu bilan birga, samarali hujum kombinatsiyalaridan biri – "devor o'yini" hisoblanadi. Kombinatsiya ikkitagina to'p uzatishdan iborat. Yo'lida raqib turgan futbolchi yaqinida turgan sherigiga (ko'pincha yonidagiga) to'pni oshirib beradi va raqib orqasiga o'tib, sherigi bir tepishdayoq qaytarib uzatib bergan to'pni qabul

Qanotda hujumga qo'shilayotgan chetki himoyachi yoki yarim himoyachi ishtirokidagi kombinatsiya ham juda qiziqarli. Bu kombinatsiyalarning asosida hujumchining qanotdan raqib himoyachisini chalg'itish prinsipi yotadi, keyin esa u erga hujum qilayotgan himoyachi yoki yarim himoyachi kirib boradi (49-rasm).

4.10. Standart holatlarda taktik harakatlar

Futbolda standart holatlardagi kombinatsiyalar katta ahamiyatga ega. Ba'zida uchrashuv yakunini jarima yoki burchakdan berilgan zarbadan urilgan to'p hal qiladi. Odatda, standart holatlar o'yin to'xtatilganidan keyin (qoida buzilganda, to'p maydon tashqarisiga chiqib ketganda, darvoza ishg'ol qilinganda) paydo bo'ladi. Boshlang'ich, burchak, jarima, erkin zarba, darvoza yonidan berilgan zarba, yon chiziqdan to'p tashlash shular tarkibiga kiradi. O'yinda bunday holatlar tez-tez uchrab turadi. Kombinatsiyalarni tanlayotganda, raqib o'yini tizimi va taktikasi, raqib o'yinchilarining individual xususiyatlari, shuningdek, o'z jamoasi o'yinchilarining texnik va taktik imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak. Juda ko'p to'p oshirishlardan iborat bo'lgan murakkab kombinatsiyani o'rganish mumkin emas, sababi har bir to'p oshirish raqibning kutilmagan javobi bilan yakunlanishi mumkin.

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

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

Standart holatlardagi kombinatsiyalarning bir necha variantlarini keltiramiz.

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

Boshqa jamoalar burchak zarbasini amalga oshirishda to'pni darvozaga to'g'ridan-to'g'ri burama yoki aylanma zarba bilan yo'llashadi. Ko'pincha burchak zarbasini amalga oshirayotgan o'yinchi sherigi bilan to'pni o'ynaydi. Burchak zarbasini amalga oshirishda o'yinchilar orasidagi odatdagi masofa 50-rasmda ko'rsatilgan. Darvozabon, qoidaga ko'ra, darvozaning uzoq ustuni yonida (to'pga nisbatan) joylashadi. Darvozabonning bunday joylashuvi (pozitsiyani egallashi), zarbadan avval himoyani boshqarishga, zarbadan keyin esa to'pni tutib qolish uchun chiqishga imkon yaratadi. Burchak zarbasi amalga oshirilmasdan turib o'z

pozitsiyasini tashlab ketish tavsiya etilmaydi. Davozabon to'p traektoriyasini aniqlagandan so'ng, to'pni qabul qilish uchun chiqishi mumkin. Himoyachilardan biri darvozaning old to'sini oldida turadi. Ushbu himoyachi darvozabon uning harakatlariga tayanishini esda tutishi lozim.



50-rasm

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

Hujumdagi jamoa o'yinchilarining taktik harakatlari – joy almashuvlari, himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarini chalg'itishga va natijada darvozaga yakuniy zarba berishga yo'naltirilgan. Mashg'ulot (trenirovka) jarayonida har bir jamoa burchak zarbasini amalga

oshirishdagi ikki-uchta kombinatsiyani o'zlashtirishi va o'yin sharoitiga qarab shu kombinatsiyalardan birini qo'llashi mumkin.

Bunday vaziyatda, to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi, o'z sheriklarining harakatlarini kuzatgan holda, to'pni bemaolol egallashi mumkin. Hujum uzilib, darvozabon to'pni egallagan vaqtda, maydon o'yinchilari to'pni olish uchun, yolg'on manyovrlarni qo'llagan holda, erkin pozitsiyaga chiqishlari zarur bo'ladi. Bunday holatda to'pni chetki hujumchi yoki chetki himoyachiga oshirib berish maqsadga muvofiq, to'pni markazga oshirish xavfli. Ko'pincha quyidagi uncha qiyin bo'lmagan kombinatsiya qo'llaniladi. Darvozabon to'pga darvoza yonidan zarba berish uchun uni erga qo'yadi, ammo to'pni maydonga oshirib berish o'rniga, kutilmaganda jarima maydonidan tashqariga, darvoza chizig'iga parallel ravishda, o'z o'yinchilaridan biri tomonga yo'naltiradi va o'zi to'p tomon harakatlanadi. SHerigi to'pni darvozabonga qaytaradi va u to'pni qo'li bilan maydonga chiqarib beradi.

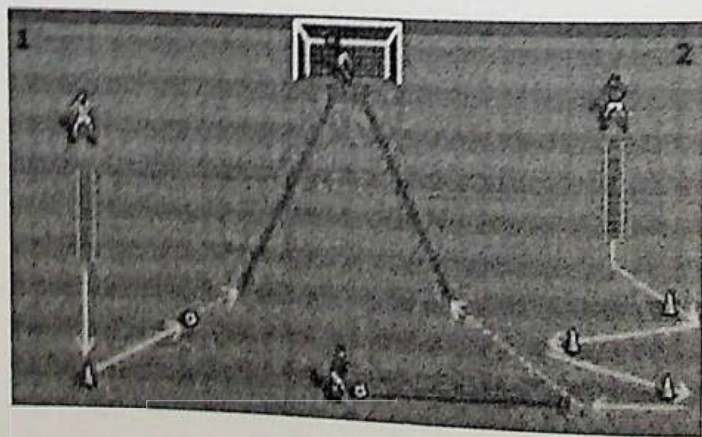
Agarda raqib hujumchilari darvozabonga himoyachilar bilan to'pni o'ynashga halaqit berishsa, yarim himoyachilardan biri jarima maydoni burchagiga yaqinlashadi va darvozabondan to'pni qabul qilib olib, unga qaytaradi yoki sheriklaridan biriga to'pni uzatib beradi (51-rasm).



51-rasm.

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

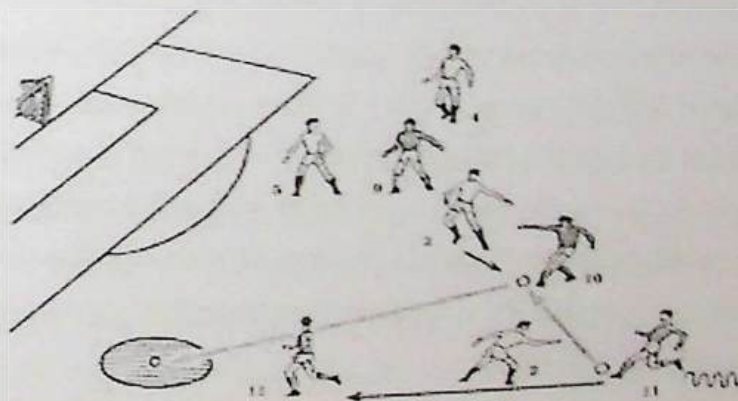
Yaxshisi, to'pni shunday tashlab berish kerakki, to'pni egallagan sherik boshlangan kombinatsiyani darhol davom ettirishi mumkin bo'lsin. Biroq, to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi uchun qiyinchiliklar mavjud: u deyarli doimo darvozaga orqa qilib turadi. Bu esa unga sheriklarini ko'rishga imkon bermaydi, shuning uchun u to'pni oshirib bergan o'yinchiga qaytarishga majbur (52-rasm).



52-rasm.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, to'p tashlab berishda "o'yindan tashqari" holat yo'q va hujumchi raqib darvozasi chizig'i oldida ham to'pni qabul qilib olishi mumkin. Ko'pincha to'p chetki hujumchi va himoyachi orqali yon chiziq yoniga oshiriladi. Bunday vaziyatda to'p tashlashda himoyachi qiyin holatga tushadi, sababi uni orqadan hujumchi ta'qib qiladi. Raqibning jarima maydoni yaqinida to'p tashlashda quyidagi

kombinatsiya qo'llanilishi mumkin. To'p tashlayotgan jamoa o'yinchilari 53-rasmda ko'rsatilgandek pozitsiyani egallashadi. 10-o'yinchi yon to'sin yonida turgan 8-sherigi boshiga to'pni oshirib beradi. 8-o'yinchi to'pni boshi bilan urib, yugurib kelayotgan 9-o'yinchiga oshirib beradi, u esa yaqin masofadan darvozaga zarba yo'llaydi.



53-rasm.

4.11. Turli taktik tuzilishlar

Mudofaani tuzishda uchta tamoyil mavjud bo'lib, ularga muvofiq himoyaning uchta: hududiy, shaxsiy va o'zida yuqoridagi ikkita tizimning eng yaxshi xususiyatlarini mujassamlashtirgan – aralash tizimlarni qo'llab o'yinni tashkil etish mumkin. Hududiy himoya tizimi bo'yicha o'ynaydigan jamoalarda barcha himoyachi belgilangan hududni, u erdagi istalgan hujumchini ta'qib qilgan holda, muhofaza qiladi. U faqatgina maydonning o'ziga tegishli qismi uchun javob beradi va u erni tark etmaydi. Hududiy himoya tizimining afzalligi shundaki, maydonning hech qaysi ishtirokchisi darvoza oldida mudofaalanayotganlar e'tiboridan chetda qolmaydi. Hujumchilar, maydonda qanday joylashishidan qat'iy nazar, darvoza tomon o'tish mumkin bo'lgan ochiq joyni topa olmaydi.

Hujumchi, hududdagi raqibni engib o'tgan holatda ham, keyingi hududda yana himoyachiga ro'paro keladi.

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

Shaxsiy ta'qib tizimi (personalnoy) bo'yicha o'ynaydigan jamoalarda himoyachilarning vazifalari o'zgacha. Har bir o'yinchi aniq bir hujumchiga biriktiriladi. Ularning vazifasi – raqib to'pga egalik qilishiga yo'l qo'ymaslik, hujumni boshlangan vaqtidayoq to'xtatish. SHaxsiy ta'qib holatida hujumchi erkin harakatlana olmaydi, raqib bilan doimo yakkakurash olib borishi kerak bo'ladi. Texnikada yuqori darajaga ega bo'lgan hujumchi, har doim ham tezkor va chidamli himoyachi bilan kurashda g'olib bo'la olmaydi. Shu sababli ham hujumchilarga shaxsiy ta'qibga qarshi kurashish oson emas. Mustahkam (zich) shaxsiy ta'qib yuqori malakali hujumchi bilan kurashda mudofaaning kuchli vositasi hasoblanadi. Bunday ta'qibni, shunday harakatlarni amalga oshira oladigan himoyachi yoki raqibning xavfli hujumchisi orqasiga o'tib, uning "soyasi"ga aylangan hujumchi bajara oladi. Bunday vazifa alohida

tashabbusni talab etmasligi sababli, ta'qibchi uchun qiyin emas. U maydon bo'ylab xuddi "soyadek" o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining orqasidan ergashib, unga to'pga egalik qilishiga imkon bermaydi.

Shaxsiy ta'qibga qarshi yana bir boshqa usul – hujumchi tezkorlikda boshqa joyga o'tish bilan o'z ta'qibchisidan xalos bo'lishga harakat qiladi. Agar uning jismoniy tayyorgarligi himoyachidan yuqori bo'lsa, bunday usul bilan u muvaffaqiyatga erishadi. Agar kurashayotgan o'yinchilarning jismoniy imkoniyatlari teng bo'lsa, hujumchi ham joyini aniq almashtirish asnosida imkoniyat izlashi zarur. Hujumchi o'z ta'qibchisi bilan, hech qanday xavfli vaziyat yaratmagan holda, butun o'yinni yugurib o'tkazishi mumkin. Monoton, bir xil tempdagi pozitsiyali joy almashishlar g'alaba keltirmaydi. Agar hujumchi tempni o'zgartirish qobiliyatiga ega bo'lsa, kichik va o'rta holatda yugurishni bir joyda turish va to'satdan keskin otilib chiqishlar bilan almashtirib borsa, o'z maqsadiga erishishi mumkin. Bunday kutilmagan startlar hujumchiga himoyachidan 5-6 metrga uzoqlashish imkonini beradi, bu esa darvozani ishg'ol qilish uchun hal qiluvchi vosita bo'lishi mumkin. Kutilmaganda shu asnoda tezkorlikda joydan joyga o'tish, himoyachini charchatish bilan birga, uni tushkunlikka soladi, bu esa hujumchining ruhiy jihatdan ustun bo'lishiga imkon yaratadi. Hujumchining bunday usulda harakatlanishi, shaxsiy ta'qib bilan kurashda dahshatli qurol hisoblanadi. Ammo bu yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, taktik sezish qobiliyatini va yuqori iroda kuchini talab qiladi.

Hujumchilar eng mustahkam (zich) qurilgan mudofaa bilan ham to'qnashishadi. Odatda, bunday taktikani etarli hujum potensialiga ega bo'lmagan o'rtacha jamoalar qo'llashadi. Bunday vaziyatda jarima maydoni va uning oldiga 7-8 ta mudofaalanuvchilar jalb qilinadi. Bu

tizimni qo'llaydigan jamoa, albatta, asosiy e'tiborni mudofaaga qaratadi. Jamoa hujum harakatlarini vaqti-vaqti bilan amalga oshiradi, bunda kutilmagan tezkor harakatlar hisobidan muvaffaqiyatga erishiladi.

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

4.12. O'yin tizimlari

Tizim – o'yinchilarning aniq taktik vazifalariga ega bo'lgan o'yinni olib borishning asosiy shakli hisoblanadi. Futbolning yuz yillik tarixi davomida ko'p tizimlar almashgan. Bu ajablanarli emas. Chunki futbol, boshqa sport turlari kabi, to'xtovsiz rivojlanmoqda. Uning rivojlanishi, birinchi navbatda, jamoadagi o'yinchilarning asosiy o'yin vazifalariga muvofiq joylashuvi chizmasining o'zgarishi bilan bog'liq. Bunday o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi.

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

o'rtasida bog'lovchi o'yinchilar vazifasini bajarishgan. Umumqabul qilingan **"dubl-ve"** tizimining 1+3+2+5 raqamli belgisi futbolchilarning maydondagi joylashuvini aniq ko'rsatmaydi, aksincha, uni 1+3+2+2+3 belgi bilan ko'rsatish kerak edi. Shunday qilib, futbol maydonida birinchi marta himoya va hujum kuchlari o'rtasida muvozanat o'rnatishga erishilgan. Endilikda chetki himoyachilar – chetki hujumchilarga, markaziy himoyachi – markaziy hujumchiga, yarim himoyachi – yarim-o'rta hujumchi uchun javob bergan. Maydondagi taktik muvozanat, hududda himoyachilar o'yinidan tezda voz kechib, ularni shaxsiy ta'qib vazifasi yuklatildi. Hujumchilar oldida qo'shimcha qiyinchiliklar paydo bo'ldi: raqiblarning hujum kombinatsiyalarini barbod qiluvchi himoyachilar bilan kurashish vositasini topish. Ammo hujumchilar oldida paydo bo'lgan bu qiyinchiliklar tezda o'z echimini topdi. Hujum markazida tezkor, manyovrchi va turli sifatlarga ega bo'lgan, har doim o'z ta'qibchisidan xalos bo'lish usulini topa oladigan o'yinchi paydo bo'ldi. O'sha yillardagi jamoalar **"dubl-ve"** ni qo'llashgan, hujumda joy almashish usulidan keng foydalana boshlashgan. Bu esa hujumchilarni yana faollashishga va himoyachilar oldida qo'shimcha qiyinchiliklar paydo bo'lishiga olib keldi.

Yevropa jamoalarining murabbiylari ham ijobiy izlanishlar olib borishgan. **"Dubl-ve"** tizimi bilan bir vaqtning o'zida, himoya va hujum kuchlari muvozanatini buzmaganda holda, o'yinda mashhur **"qasr"** yoki **"zanjir"** tizimi paydo bo'lgan. Ushbu tizim ixtirochisi shveysariyalik murabbiy Myuller bu o'yin tizimini 1932 yilda Vengriyaning MTK jamoasiga qarshi qo'llagan. Hujumdan mudofaalanishda, Myuller, 2 va 3 himoyachilarga jarima maydoniga kirish hududini muhofaza qilishni

topshirgan. Chetki yarim himoyachilarning (4 va 6) vazifasi – vengriyalik chetki hujumchilarni o'yindan chiqarish bo'lgan. Markaziy yarim himoyachi asosan himoya harakatlarini olib borgan va faqat kerak bo'lgan vaziyatlarda oldinga chiqqan. O'ng yarim-o'rta himoyachi orqada harakatlangan holda, markaziy yarim himoyachi bilan birgalikda hujum va himoyani bog'lab turishi lozim bo'lgan. Bunday joylashuv 1+4+2+4 tizimiga juda yaqin bo'lgan.

Ammo 1+4+2+4 – "to'rt himoyachi" tizimi butun dunyoda tan olinishi uchun juda ko'p vaqt kerak bo'ldi. Ikki marta jahon chempioni bo'lgan Braziliya futbolchilarining ushbu tizim bo'yicha o'yini bunga turtki bo'ldi. Tizimning mohiyati shundaki, bevosita darvoza oldida ikki markaziy himoyachidan iborat bo'lgan mustahkam mudofaa tashkil etiladi. Himoyachilar sonining ortishi, ulardan birining hujumga qo'shilishiga imkon yaratdi. Jamoaning asosiy zarba kuchi – ikki markaziy hujumchilardan iborat bo'lgan hujum qilayotgan "tandem" hisoblanadi.

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

Bundan tashqari, ularga mudofaa qilish vazifalari ham yuklatildi. Endilikda ular ko'pincha hujumga jalb qilina boshlashdi. Chetki hujumchi orqaga harakatlanishda hujum harakatlarining barcha arsenaliga ega bo'lishi lozim. Endilikda yarim himoyachilar zimmasiga jamoaning maydon o'rtasida barcha hujum harakatlarini tashkil etish vazifasi yuklatildi. SHu bilan birga, ular mudofaa vazifalarini ham bajarishlari

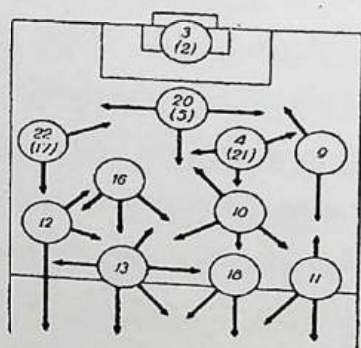
lozim, chunki ularning asosiy vazifalari – shu qanotda harakatlanayotgan raqibning yarim himoyachisiga qarshi kurashish hisoblanadi. Zamonaviy futbolda yana boshqa taktik tizimlar ham qo'llaniladi. Ulardan biri – 1+3+3+4 haqida yuqorida to'xtalib o'tildi. 1966 yilgi jahon chempionatida ko'p jamoalar 1+4+3+3 tizimini qo'llashgan. To'rtta himoyachi va uchta yarim himoyachi bilan o'yin zamonaviy futbolda "urf" bo'layotgani bejiz emas. Bunday o'yin hujumda juda keng imkoniyatlarni yaratish bilan birga, shaxsiy mudofaani ham kafolatlaydi. 1962 yildagi Jahon chempionatida braziliyaliklar shunday joylashuvni namoyish etganlar.

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

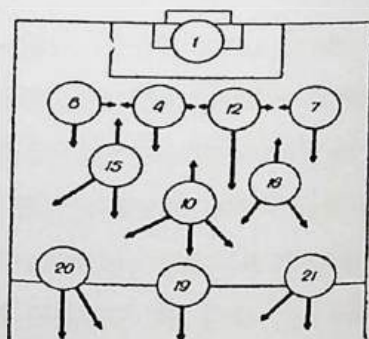
Uchinchi o'rinni egallagan Portugaliya terma jamoasi asosan 1+4+2+4 tizimi bo'yicha o'ynagan, ba'zida uni 1+4+3+3 yoki 1+4+4+2 tizimlari bilan o'zgartirib turgan (54-rasm).

1966 yilgi jahon chempionatida Argentina terma jamoasi 1+4+3+3 tizimining yanada klassik variantini qo'llagan. To'rt himoyachi – Ferreyro (8), Perfyumo (4), Albrect (12) va Marzolini (7) – bir chiziqda joylashishgan, bunda ular bir-birlarini aniq straxovka qilishgan. Ular oldidagi uchta yarim himoyachilar – Solari (15), Rattin (10) va Gonzales

(16) – maydon markazida kuchli tayyorgarlik maydonini (platsdarm) tashkil etib, ba’zida hujumga qo’shilishgan. Oneg (20), Artime (19), Mas (21)larning hujumchi sifatidagi yuqori texnik va a’lo darajadagi tezlik sifatleri raqib mudofaasini doimo tahlikada ushlab turishga imkon bergan (55-rasm). Buni chempionatning kuchli jamoalari – Angliya va Germaniya terma jamoalari o’zlarida sinab ko’rdilar.



54-rasm.



55-rasm.

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

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

Urugvay terma jamoasining Jahon chempionatidagi birinchi matchidagi Angliya terma jamoasiga qarshi o’yini e’tiborga loyiq.

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

O'yinchilarning universalligi, maydonning istalgan joyida bir turdagi kuchli o'yin ko'rsata olishi –kelajak futbolining ajralib turuvchi xususiyatlaridan biri bo'lib qoladi. Universalizm – bu futbolchining mukammal (ideal) jismoniy holati, o'yin vaziyatiga qarab turli harakat taktikalarini qo'llay bilish, raqibning harakatlarini oldindan ko'ra bilish qobiliyati, samarali va ratsional o'yin olib borish usullariga ega bo'lish demakdir.

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi nima?
2. Futbol o'yini taktikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Futbol o'yini taktikasining tasnifi qanday?
4. Individual taktika nima?
5. Guruhli taktika nima?
6. Jamoaviy taktika nima?
7. Darvozabon o'yin taktikasiga nimalar kiradi?
8. Qanday taktik tizimlarni bilasiz?
9. Taktik tizimlar evolyutsiyasi deganda nimani tushunasiz?
10. Zamonaviy futbolda taktikaning ahamiyati qanday?

V BOB. FUTBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

5.1. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha

Futbol tarixida shunday vaziyatlar ham bo'lganki, hal qiluvchi o'yinlarda kuchsiz raqib g'olib bo'lib, kuchlisi esa o'yinni boy bergan. Bunga sabab nima? Nahotki yaxshi texnik va taktik tayyorgarlik g'alaba qozonish uchun etarli emas!? Futbol amaliyoti – bu savolga yo'q, etarli emas, deb javob beradi. Futbolda psixologik faktorlar ko'p narsani hal qiladi. Qiyinchilarlardan qo'rqmaydigan, qat'iyatli, tirishqoq, chidamli, tashabbuskor jamoalar ustunlikka ega. Albatta, ularning irodalilik tayyorgarligi yaxshi jismoniy rivojlanganlik, texnik va taktik mahorat bilan mustahkamlanishi lozim. Birgina iroda kuchi bilan g'alabaga erishib bo'lmaydi. Iroda sifatlarini tarbiyalash asosida qarashlar, qat'iy ishonch, o'y va hissiyotlar yotadi. Ijtimoiy burchni, o'z jamoasi, do'stlari oldidagi burchni anglash, boshqacha aytganda, vatanparvarlik hissi iroda sifatlarini tarbiyalashning asosi hisoblanadi. Sportchilarda ahloq-odob va irodalilik sifatlarini tarbiyalashning asosiy usuli – ishontirish, anglatish usuli hisoblanadi. Inson bir narsaga ishonsagina, unga tomon hech qanday turtkisiz, chuqur ishonch bilan boradi. Ishontirish usuli inson xarakterini shakllanishida katta ahamiyatga ega. Ammo faqatgina murabbiyga tayanib qolish kerak emas. Bu usulga ongli ravishda munosabatda bo'lish, o'zini ishontirish katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchining o'z atrofidagi insonlarga, shuningdek, sportchilarga bo'lgan munosabati chuqur odob-ahloq doirasida bo'lishi lozim. SHunday holatlar ham bo'ladiki, ba'zi sportchilar muvaffaqiyatga erishgach, do'stlariga nisbatan mensimay munosabatda bo'lishadi, ularning

tanbehlariga quloq solishmaydi, o'z qiziqishlarini umumjamoa qiziqishlaridan ustun qo'yishadi. Bunday vaziyatlar, tarbiya ishlarining yaxshi tashkillashtirilmagani, sportchining qobiliyatlariga ortiqcha baho berilgani, uning qilgan noto'g'ri hatti-harakatlarini kechirilgani oqibatida kelib chiqadi. Sportchilarda musobaqadagi raqiblariga to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalash juda zarur. Sport kurashida kurashuvchanlik va sportcha "jahl" o'rtoqlik va do'stlik munosabatlarini buzmasligi kerak. Futbol o'yinida jamoaning g'alabasi bir o'yinchining mahorati bilan emas, balki barchaning do'stona harakatlari bilan hal bo'ladi. Futbolda "bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shiori amal qiladi. Lekin o'rtoqlari bilan qo'pol munosabatda bo'lgan, takabbur, qiyin vaziyatlarda pand beradigan, vijdotsiz va xavf tug'ilganda boshqalarning orqasiga yashirinadigan o'yinchi bilan kim birga bo'ladi?

Shunday holatlar ham bo'lganki, endigina muvaffaqiyatga erishgan futbolchi, o'zini jamoada topilmas deb hisoblabgina qolmay, futbolda "karera" qilishga harakat qiladi. Do'stni aldash, unga pand berish, futbol o'yini vaqtida o'ziga engilroq "ish"ni tanlash mumkin emas. Boshqalarga yordam berishga harakat qil – ular senga har doim yordam berishadi. O'rtog'ingni hurmat qil – shunda sen ham hurmatga loyiq bo'lasan. Yanada og'iri, seni o'stirgan va tarbiya bergan o'z xalqing, o'z Vataningga pand berish hisoblanadi. Sport musobaqalarida Vataning sha'nini himoya qilishda bu narsa har doim esingda bo'lsin. Futbolga bo'lgan sevgi – yana bir buyuk turtkidir. Kimki futbolni haqiqatdan ham sevsa, unga hech qachon hiyonat qilmaydi, yanada yaxshi o'ynashga harakat qiladi. Buning uchun sabr-matонат va qat'iylik bilan mehnat qilish lozim.

5.2. Qiyinchiliklarni yengish

Ba'zida tajribali futbolchi ham musobaqa vaqtida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni oldindan bila olmaydi. Birinchidan, u raqibining yoki uning sheriklarining kuchiga etarli baho bermaydi, o'z kuchi va jamoadoshlari kuchiga yuqori baho berishi mumkin. Bunday vaziyatda o'yin yaxshi kechmaydi va o'yinni yo'lga qo'yib olish uchun, o'yin davomida qiyin vazifani echishga to'g'ri keladi. Ikkinchidan, o'yinchi o'zi uchun noodatiy, qiyin sharoit bilan (raqib uchun qayg'urayotgan tomoshabinlar, begona o'yin maydoni, og'ir tuproq, yomg'ir, qor, shamol, yaxshi yoritilmagan maydon va b.) to'qnash keladi. Bunday holatning o'yin jarayoniga ta'sirini oldini olish uchun, o'yin davomida bunday sharoitga moslashish kerak bo'ladi. Bunday qiyinchiliklarga yosh va tajribasiz futbolchilar ko'p to'qnash kelishadi. Mana shuning uchun ham, futbolchining o'zi va uning murabbiyi qiyinchiliklarni engib o'tish sifatlarini doimo tarbiyalashlari zarur.

Futbolchi shuni unutmasligi lozimki, mashg'ulotda qancha qiyin bo'lsa, o'yinda shuncha oson bo'ladi. Murabbiy tomonidan berilgan qiyinchiliklarni engish orqali, futbolchi musobaqa vaqtida kutilmagan vaziyatlardan oson chiqib keta oladi. Dunyoning eng zo'r futbolchilari, jamoadagi umumiy mashg'ulotlardan tashqari, alohida texnik usullarni sayqallashtirib, o'zlari o'rganishgan. Grigoriy Fedotov, Sergey Salnikov, Igor Netto va boshqalar shunday futbolchilar toifasiga kiradi. Bunday mashg'ulot jarayonida futbolchi u yoki bu usulni o'rganadi, eng asosiysi, o'zining irodasini chiniqtiradi, mehnat qilishga o'rganadi, sabr qilish, tirishqoqlik, o'z kuchiga ishonch kabi xususiyatlarga ega bo'ladi.

5.3. Irodalilik sifatlarini tarbiyalash

Futbolchining psixologik (ruhiy) tayyorgarligining asosiy komponentlaridan biri – qat’iyatlilik, o’yinning mas’uliyat talab qiluvchi vaqtlarida qaror qabul qilib, ularni vaziyatga qarab qo’llay olish hisoblanadi. Qat’iyatlilikni qanday tarbiyalash mumkin? Eng avvalo shuni aytish joizki, uning asosida etarlicha atletik va texnik tayyorgarlik yotadi. Qat’iyatsizlikni, ko’pincha, jismoniy rivojlanish yoki texnikada kamchiligi bor o’yinchilar namoyon etadi. Xokkey, akrobatika, chang’ida sakrash, tog’-chang’i sporti, boks kabi sport turlari bilan shug’ullanish qat’iyatlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Qat’iyatlilikni tarbiyalash uchun futboldagi – o’zi mustaqil qaror qabul qilib o’yinga kirishish kabi o’yin mashqlarini qo’llash yaxshi samara beradi. Masalan, ikki tomonlama o’yinlar: uchga uch, ikkiga ikki yoki birga bir bo’lib kichik darvozalarga o’ynash. Mashg’ulot davomidagi ikki tomonlama o’yinda, xokkeydagi kabi yakkakurash olib borishga ham ruxsat beriladi. Qat’iyatlilik futbolchiga mashg’ulot davrida ham – texnik usullarni o’rganish va sayqal berish, bo’lajak musobaqalarga har tomonlama tayyorgarlik ko’rish zarur bo’lganda, musobaqa vaqtida – charchoqni engish, faollikni tushirmaslik, g’alabaga intilish yoki uni raqiblardan olib qo’yish vaziyatida juda ham zarur. Mashg’ulotni aniq bir yo’nalishda tashkillashtirish qat’iyatlilik xususiyatini ishlab chiqishga yordam beradi. Bunda mashqlarni sekin-astalik bilan murakkablashtirish, texnik elementlarni mukammal egallash zarur. Mashg’ulotlar turli ob-havoda, eng qiyin meteorologik sharoitlarda ham olib borilishi lozim.

Qat’iyatlilik va bardoshlilikni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi – murakkab sharoitlardagi mashg’ulot o’yinlari (kuchsizroq o’yinchilar

kuchli o'yinchilarga qarshi chiqishadi, jamoalardan biri kam sonli tarkibda o'ynaydi, maydon bo'ylab 8X8, 7X7, 6X6 tarkibli o'yinlar) hisoblanadi. Yana bir psixologik sifat – o'zini tuta bilish (dadillik)ni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda kutilmagan va noodatiy qiyinchiliklarni qo'llash katta ahamiyatga ega. O'zini qo'lga olishni bilish, istalgan sharoitda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, mas'uliyatli o'yinda ishtirok etish tajribasini egallash asosida mukammalashtiriladi. Futbolchilarning barchasi ham bu xususiyatni bir xil darajada egallay olmaydi. Bunda murabbiy asosiy e'tiborni o'zini bosiq tuta olmaydigan sportchilarga qaratishi lozim. Jamoadoshlari ham, ayniqsa, musobaqalar vaqtida, bunday sportchilarga e'tiborli bo'lishlari kerak. O'z vaqtida va to'g'ri berilgan tanbeh, do'stona maslahat, sportchiga qiyin sharoitlarda o'zini tuta bilishiga yordam beradi, uning hissiyotlarini kerakli joyga yo'naltiradi.

5.4. Musobaqaga tayyorlash

Jiddiy musobaqa oldidan musobaqaoldi hayajonlanishni his qilmagan o'yinchi bo'lmasa kerak. Ammo bu har bir sportchida har xil kechadi, chunki bu asab tizimi turiga, sog'lig'ining holatiga, mashqlanganligiga va bo'ladigan o'yinning xarakteriga bog'liq. O'ta hayajonga beriluvchi asab tizimiga ega yoki juda ko'p mashq qilgan ba'zi sportchilarda hayajonlanish holati musobaqa boshlanishidan ancha avval kuzatiladi. Uyqu buziladi, sportchi asabiy bo'lib qoladi, ishtahasi yomonlashadi, terlash kuchayadi, teri rangi o'zgaradi. Agar shunday holatdagi sportchiga o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa, bunday kuchli hayajonlanish o'rnini qiynoq hissiyoti egallaydi. Ko'pincha bunday holatda, sportchi "yonib ketibdi" deb aytishadi. U lanjlanadi, kun davomida uni uyquga tortadi, o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi, harakat koordinatsiyalari buziladi,

tezkorlik yomonlashadi. Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchi, odatda, o'yindan ikki-uch kun avval tashvishlanib, u holat tabiiy va kerakli bo'lib, bo'lajak musobaqalar uchun zarur bo'lgan. O'yindan avval asab quvvati zaxirasini qancha saqlay olingan...

Misol uchun, bir jamoada o'ynaydigan futbolchilar maydonda tashqarida yig'ilib, kino yoki teatrga barchalar yig'ilib, umumiylashtirilgan. Umumiy qiziqishlar qancha ko'p bo'lsa, o'yin vaqtida o'rtog'larining kuchiga bo'lgan ishonch shuncha mustahkam bo'ladi. Albatta futbol maydonida, o'yin vaqtida namoyon bo'ladi. O'ynashda sportchilarni bo'sh vaqtlarida musobaqa haqida o'ylashdan qochib, biror mashg'ulot bo'lgani ham yaxshi. Qiziqarli sport, o'qish, o'rmonda charchatmaydigan biror bir mashg'ulot (masalan, qiziqarli terish kabi) bajarib sayr qilish, yaxshi musiqa eshitish, harbiy film, yoki teatr tomosha qilish – shular jumlasidandir. Bunday haddan oshmasdan tayyorlash zarur, chunki u sportchilarning kayfiyatini ko'tarish uchun bo'lishi lozim. U yoki bu mashg'ulotlar har bir sportchining qiziqishlari va odatlariga qarab alohida tanlanadi. Musobaqa oldidan vaqt haqida ko'p ma'lumotga ega bo'lish, mashg'ulot mamlumiga zamonaviy o'yinlar kiritishga, yanada maqsadli tayyorlanishga, sportchini psixologik jihatdan samarali tayyorlashga, shuningdek, sportchiga ko'p kuch bilan o'yin qilishiga kirishishiga imkon bermaydigan, yomon ta'sir o'tkazadigan kutilmagan vaziyatlarni kamaytirishga imkon yaratadi.

Tajribali sportchilar o'zini musobaqaga psixologik tayyorlash uchun o'zlarini shunga moslashtirishadi. O'zini imkon boricha kutilmagan holatlardan halos etish uchun, kutilayotgan musobaqa vaziyatlarini kichik bir detaligacha o'ylab chiqish hamda harakatlar rejasini tuzish lozim.

O'zini ruhan tayyorlash, o'z kuchiga bo'lgan tuyg'uni, ko'zlangan vazifalarni bajara olishga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. O'z imkoniyatlarini idrokli tahlil qilishga asoslangan o'zini ishontirish katta ahamiyatga ega. Sportchi o'ziga: "Qo'yilgan maqsadga erisha olaman!", "Men qilishim kerak!", "Men hech kachon taslim bo'lmayman" – deyishi kerak. Musobaqa oldidan mashqni sportchini holatini hisobga olib o'tkazish lozim. Bunday mashqlar startdan oldingi hayajonda – osoyishta va uzoqroq, ruhiyat pastligida (apatiya) – qisqa va intensiv bo'ladi.

O'yin boshida futbolchida qattiq charchash – **"o'lik nuqta"** holati kuzatilishi mumkin. Bunday holat – ish qobiliyatining keskin tushib ketishi, ko'krak qismida siqilish to'yg'usining paydo bo'lishi, bo'g'ilish, mushaklardagi og'riq bilan namoyon bo'ladi. Harakatlar sustlashadi, musobaqani to'xtatish niyati paydo bo'ladi, koordinatsiya, e'tibor yomonlashadi, asab-ruhiy faoliyat pasayadi, g'alabaga bo'lgan iroda keskin tushib ketadi. Nafas olish tezlashadi. "O'lik nuqta"ning paydo bo'lishida, futbolchida o'yin boshidayoq mushak yuklamasining zo'riqishi boshlanadi, qon aylanish va nafas olish organlari faoliyati esa sekin rivojlanadi. Markaziy asab tizimi, ichki organlar va harakatlantiruvchi apparat faoliyatidagi uyg'unlikning buzilishi boshlanadi. "O'lik nuqta"ni oldini olish uchun musobaqa oldidan intensiv mashq qilish zarur. "O'lik nuqta"ni engishda sportchining iroda kuchi katta ahamiyatga ega. U o'zini intensiv harakatlanishni davom ettirishga majburlashi zarur. SHundagina engillik holatiga qaytish mumkin. "O'lik nuqta"ni engib, "ikkinchi nafas" ochiladi. Bunda nafas olish qisqa, chuqur, ritmik holatda bo'ladi, mushaklardagi og'irliklar kamayib, ish qobiliyati ko'tariladi.

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Psixologik tayyorgarlikning roli va ahamiyati qanday?
3. Futbolchilarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning asosiy omillari qaysilar?
4. Qiyinchiliklarni yengishda psixologik tayyorgarlikning qaysi turi asosiy rolni o'ynaydi?
5. Irodaviy tayyorgarlik nima?
6. Taktik tafakkur deganda nimani tushunasiz?
7. Futbolda tezkor fikrlashning ahamiyati qanday?
8. Futbolda qanday psixologik testlar qo'llaniladi?
9. Yuqori natijalarga erishishda qaysi psixologik omillar muhim?
10. Futbolchining shaxsiy xarakteri qanday tarbiyalanadi?

VI BOB. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

6.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uni tarbiyalash uslubiyati

Jismoniy tayyorgarlik uzoq vaqt davom etadigan jarayon bo'lib, uning maqsadi futbolchilar tomonidan yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishishdir. Ushbu jismoniy tayyorgarlik darajasi o'yin talablariga javob berishi kerak. Misol uchun, agar o'yinchi samarali o'ynashi uchun u o'yinda 12000 metrga va maksimal quvvat bilan kamida 2000 metrga yugurishi kerak bo'lsa, unda barcha turdagi chidamlilik va tezkor kuch sifatlarining rivojlanish darajasi unga har o'yinda buni amalga oshirishga imkon berishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida hal qilinishi kerak bo'lgan muammolar xilma-xil bo'lib, ularning har birining o'ziga xos ta'rifi o'yinchilarning yaroqliligi va yoshiga, mashg'ulot vaqtiga va boshqalarga bog'liq.

Shuningdek, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish uchta tamoyil guruhiga asoslanganligini ham ta'kidlaymiz. Birinchidan, bu barcha sport turlari uchun mos jismoniy tayyorgarlikning umumiy tamoyillari. Ikkinchidan, bu sport o'yinlarida jismoniy tayyorgarlik tamoyillari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va boshqalar). Va nihoyat uchinchidan, bular futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga hos tamoyillari.

Agar biz yuqorida aytilganlarning barchasini umumlashtirsak, unda quyidagilar eng muhim hisoblanadi.

1. Umumiy (o'ziga hos bo'lmagan) va ixtisoslashgan jismoniy sifatlar birligi.

2. Musobaqaviy o'yinlarda va mashg'ulotlarda futbolchilarning jismoniy sifatlarining namoyon bo'lishining birligi.

3. Raqobatbardosh o'yinlarda va muayyan mashg'ulotlarda jismoniy sifatning maksimal namoyon bo'lishiga yo'naltirilganligi.

4. Jismoniy tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi.

5. O'quv yuklamalarining o'zgaruvchan bo'lishi.

6. Jarayonning vositalari va usullarini oqilona individualizatsiya qilish.

Futbolchilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ikkita guruh mashqlari qo'llaniladi: no maxsus (yugurish, sakrash, og'irlik mashqlari bo'yicha mashqlar) va maxsus (taktik va texnik). Birinchi guruh mashqlari asosiy jismoniy sifatlarini (umumiy chidamlilik, umumiy kuch) rivojlantirishga yordam beradi, ikkinchi guruh mashqlari esa sport turining o'ziga xos xususiyatlarni belgilaydi.

Bunday ko'p sonli turli xil mashqlardan foydalanish bejiz emas. Futbol o'yini futbolchilarga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishiga qaramay, ularning jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlarining ba'zi bir ko'rinishlariga ta'siri etarli emas. Masalan, o'yin yoki o'yin mashqlari tezlikni kuchaytiruvchi ba'zi sifatlar (masalan, sakrash qobiliyati), o'yinchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga etarli darajada ta'sir qilmaydi. Shu sababli, maxsus futbol mashg'ulotlaridan tashqari, futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar kuch sifatlarining turli xil namoyon bo'lishlarini rivojlantirish uchun kuch simulyatorlarida noma'lum mashqlardan foydalanadilar. Shuningdek, ular yuqori tezlikda yugurish, sakrash mashqlarining har xil turlari, tepaga yugurish (ko'tarilish

burchagi - 4-6 daraja) va pastga yugurishda foydalanadilar. Yosh futbolchilarni tayyorlash uchun maxsus bo'lmagan o'quv qo'llanmalarining arsenali yanada kengroq. (ritm va sport raqsi, akrobatika, muvofiqlashtirish mashqlari va boshqalar).

Har yili o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'rtacha 30 dan 40 tagacha rasmiy uchrashuvlar o'tkazishadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ushbu o'yinlarning yuki nafaqat juda katta ahamiyatga ega, balki ma'lum bir tuzilishga ega. Aynan bir xil tuzilish ko'plab mashg'ulotlarning yukiga ega bo'lishi kerak. O'yinlararo sikllarda murabbiy shunday bir vaqtning o'zida ikkita, ko'pincha raqobatdosh ikkita vazifani hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladigan tarzda taqsimlanishi kerak. Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalarning hajmini va ayniqsa yaqin chegara yuklamalari bo'lgan sinflar sonini oshirish (chegara faqat raqobatbardosh o'yinda). Bu zarur jismoniy va taktik-texnik darajaga erishishning yagona yo'li. Va ikkinchidan, o'yinlararo sikllar oxiriga kelib yuklamalarni kamaytirish kerak (ularning soni har doim o'yinlar sonidan kam bo'ladi: agar 40 ta o'yin bo'lsa, unda o'yinlararo sikllar soni 39 ga teng). Buni futbolchilarni keyingi o'yinga optimal holatda olib kelish uchun qilish kerak. Ushbu yondashuv bilan mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalarning birligini ta'minlash mumkin bo'ladi.

Futbolchi tomonidan o'yin vaqtida amalga oshiriladigan jismoniy ishning jadalligi mo'tadillikdan maksimallikkacha o'zgarib turadi, bu jarayonda futbolchi yuklamasining asosiy qismini tezlik-kuch xarakterdagi ish tashkil etadi. Lekin bu ish juda ko'p takrorlanishlar bilan hamda uzoq vaqt mobaynida bajarilishi sababli, futbolchi chidamlilikka oid ishni ham bajaradi. Bundan tashqari, futbolga xos bo'lgan – o'yinchining to'p bilan

harakatlari (texnik usullar), yuqori darajadagi sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlarini talab qiladi. Mana shuning uchun ham futbol turli jismoniy hamda atletik sifatlar: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, sakrovchanlikni ishlab chiqish va yanada takomillashtirishga yordam beradi. Biroq, faqatgina futbol mashg'ulotlarigina futbolchini mana shu sifatning "mustahkamlik zaxirasi" bilan etarlicha ta'minlay olmaydi. Futbol o'yinlari (match) bir-biriga o'xshamaydi. Istalgan keyingi matchlarda futbolchidan o'tgan o'yin jarayonlarida egallagan sifatlardan o'zgacha va yuqori tezlikdagi kurashni talab qiluvchi yanada kuchliroq raqib uchrashi, shu bilan birga, iqlim sharoitlari ham o'zgarishi mumkin. O'yinda bunday kutilmagan qiyinchiliklar juda ko'p kuzatiladi. Mana shuning uchun ham futbolchining mashg'ulotlarda odatiy matchlardagidan qiyinroq vazifalar qo'yilishi lozim. Shuningdek, jismoniy sifatlarni faqatgina futbol o'yini bilan emas, balki trenirovka mashg'ulotlarida qo'shimcha vositalarni qo'llash orqali rivojlantirish lozim.

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

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qanday vositalarni tanlash lozim?

Avvalambor, futbol bilan asab-mushak kuchlanishi va umumiy ish tartibi (yugurish, sakrash) xarakteri bo'yicha o'xshashlikka ega hamda

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

6.2. Futbolchilarning kuch tayyorgarligi

Kuch – mushak kuchi yordamida tashqi qarshiliklarni yengga olish (yoki qarshilik qila olish) qobiliyati.

Kuch futbolchi uchun eng zarur hisoblangan asosiy jismoniy sifalardan biridir. Kuch harakat tezligini aniqlab beradi hamda chaqqonlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchi bajaradigan hech bir jismoniy mashq uning mushak kuchisiz ro'yobga chiqmaydi. Mushak kuchi – markaziy asab tizimi holati, bosh miya qobig'i faoliyati, mushaklarning fiziologik harakati, mushaklarda kechadigan biokimyoviy jarayonlar, mushaklarning toliqish darajasi va boshqalarga bog'liq.

Mushak kuchi ularning fiziologik kuchiga to'g'ri proporsional. Ma'lumki, jismoniy mashqlar, ayniqsa, kuch mashqlari ta'sirida mushak og'irligi kattalashadi. Bunda mushaklarda qon aylanishi tezlashadi, almashinuv jarayoni yaxshilanadi, energetik moddalar zaxirasi ko'payadi. Demak, kuchni rivojlantirish uchun mushak og'irligini kattalashtirish va kuchni ro'yobga chiqarish xususiyatini tarbiyalash katta ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchini rivojlantirishning bu ikki asosiy tomonlari organik jihatdan bir-biriga bog'liq.

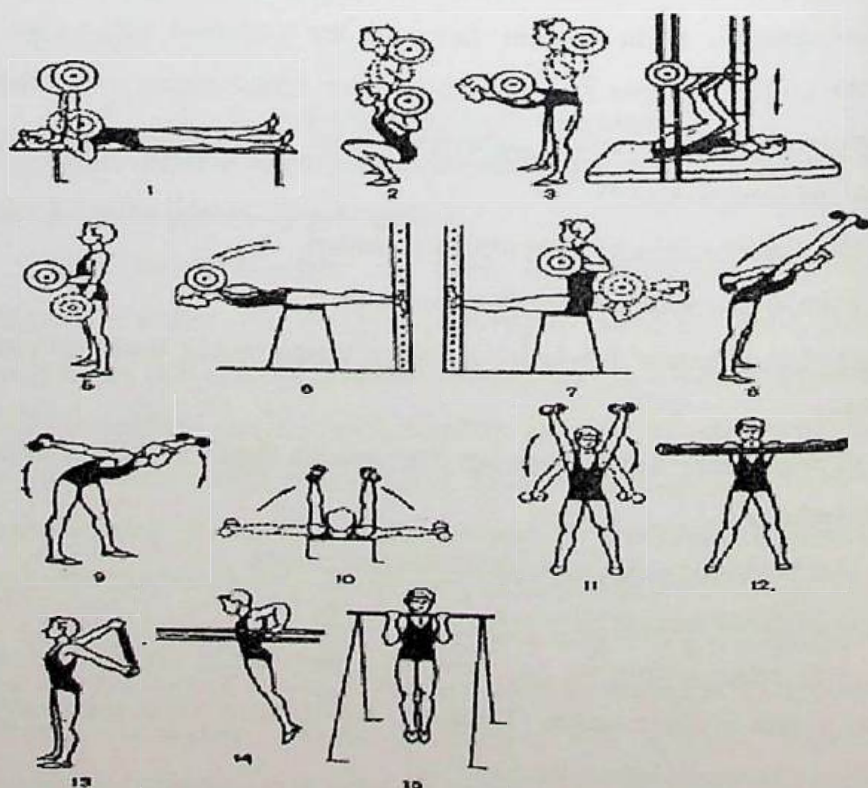
Kuchni rivojlantirishda shtanga, gantel va boshqa og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar yuqori samara beradi. Agar bunday inventarlar (jihozlar) yo'q bo'lsa, mashqlarni boshqa og'irliklar (qum to'ldirilgan qop, toshlar) yordamida bajarish mumkin, shuningdek, og'irliklar yoki raqib qarshiligidan foydalanish mumkin. Futbolchini kuchli oyoqlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Chunki futbol o'yinining mazmuni - oyoqlar bilan to'pni uzatish, darvozaga zarbalar – bu ham oyoqlar bilan amalga oshiriladi. Bundan tashqari, o'yin vaqtida futbolchi tez yugurishi va yuqoriga sakrashi lozim. Bu erda ham kuchli oyoqlar kerak! Oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan bajariladigan quyidagi mashqlarni tavsiya qilamiz:

- a) yelkalarda shtanga bilan o'tirib- turishlar;
- b) ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- c) oyoq uchida o'tirib-turishlar (tovon tagiga brusok (tosh) qo'yish mumkin);
- d) oyoqlarning katta qadam kengligi holatida elkalarda shtanga bilan o'tirib-turishlar;
- e) maxsus dastgohda oyoqlarda shtangani siqish;
- f) elkalarda shtanga bilan yurish va sakrash.

Agar shtanga yo'q bo'lsa, trenirovka qiluvchining elkasiga uning sherigi o'tirib olishi mumkin. Tizzalarni bukish va rostlash sherikning qarshiligi yordamida bajarilishi mumkin.

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

mahkamlash mumkin. Og'irliklarni asta-sekin oshirib borish zarur. Bunday oyoq kiyimlar bilan turli fazadagi zarbalarni taqlid qilish, yugurish, sakrash mumkin. Og'irliklar bilan taqlid qilish mashqlari – kuchni rivojlantirishning samarali vositasidir. Oyoqlar uchun yana shunday mashq – blok moslamasida to'pga zarbani taqlid qilish mumkin (56-rasm).

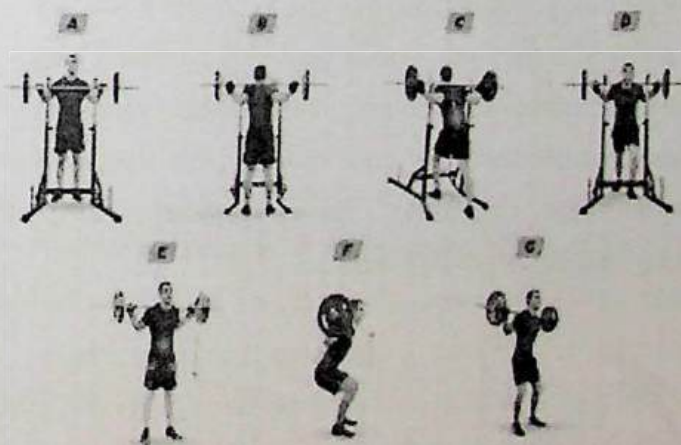


56-rasm.

Yelka qism mushaklari kuchini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

a) turgan holatda ko'krakdan shtangani siqish;

- b) bosh orqasida shtangani siqish;
- c) yotgan holda shtangani siqish (polda yoki skameykada);
- d) shtanga bilan qo'lni bukish;
- e) gantellar bilan qo'llarni ochish;
- f) oddiy ushlash bilan to'sinda tortilish;
- g) keng ushlash bilash tortilish;
- h) gimnastika brusida yotib-turish (57-rasm).



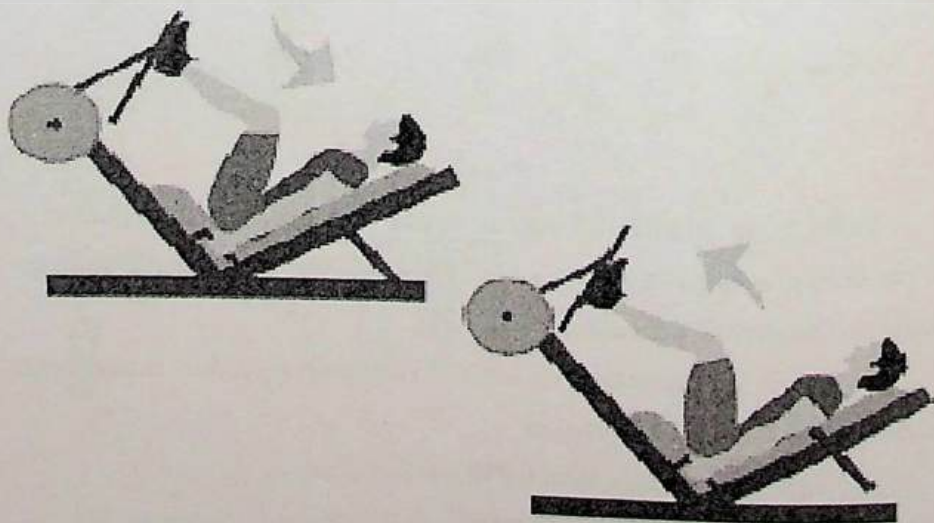
57-rasm

Yelka qism mushaklari uchun taqlid xarakterdagi mashqlardan - to'pni bosh orqasidan tashlash va blok moslamasida to'pini yon chiziqdan tashlashni tavsiya etish mumkin.

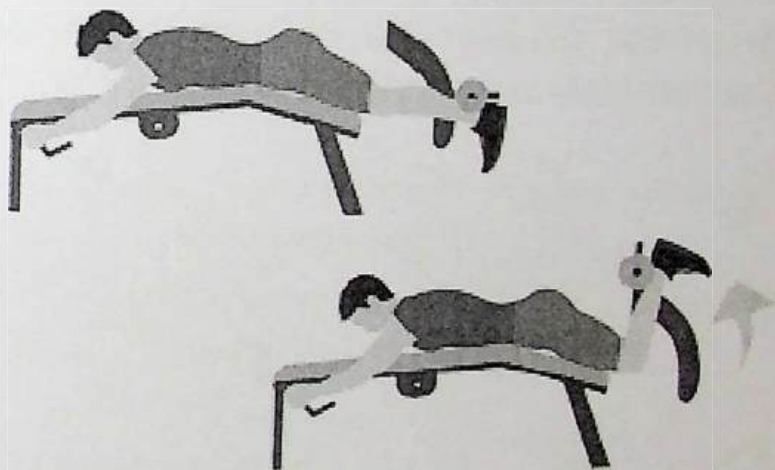
Qorin va bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlarga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

- a) yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va tushirish;
- b) yotgan holatda gavgani ko'tarish va tushirish;
- c) egilgan holatda tomonlarga qayrilishlar;
- d) egilgan holatda shtangani iyaklarga ko'tarish.

Og'irliklarni shunday tanlash lozimki, ular bilan bajariladigan mashqlarni 10-12 marta qaytarish imkoni bo'lsin. Har bir mashq 2-3 marta qaytariladi. Mashqlar oralig'idagi dam olish – kuch qayta tiklangunga qadar. Mashqlar tez tempda va chuqur nafas olish bilan bajarilishi zarur. Kuchni rivojlantirish bo'yicha ishning asosiy qismini trenirovkaning tayyorgarlik vaqtida olib borish tavsiya etiladi. Musobaqa davrida esa erishilgan kuch tayyorgarligi darajasini saqlab turish kifoya. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, ushbu sport mashg'ulotlaridan o'laroq, xohlagan mushaklar guruhini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, musobaqa vaqtida, trenirovkaga ajratiladigan vaqt minimumgacha qisqarganda, har doim ham birinchi darajali ahamiyatga molik texnik-taktik trenirovka mashg'ulotlarini etarli darajada o'tkazishning imkoni yo'q (57-58-rasmlar).



57-rasm

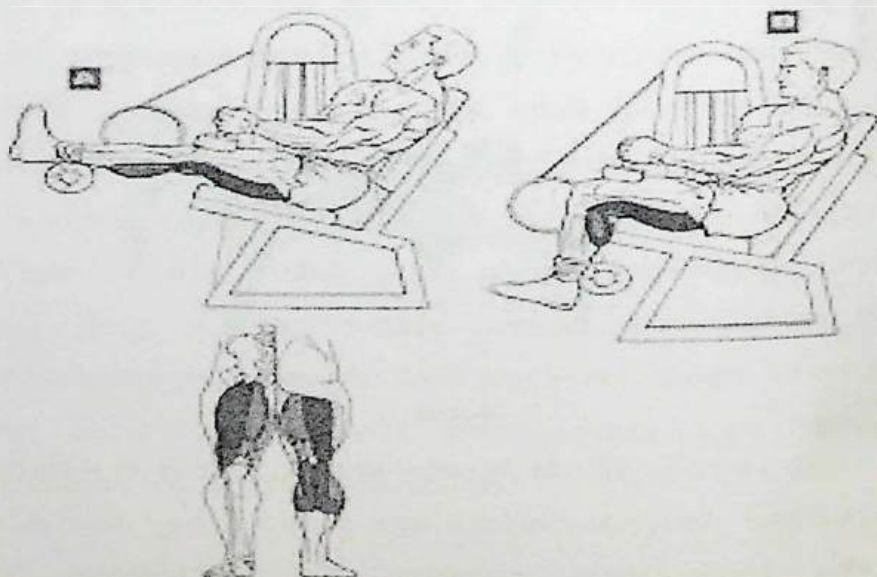


58-rasm.

Oxirgi bir necha yillarda murabbiy-trenerlarning e'tibori – kuchni izometrik usul yordamida rivojlantirishga qaratildi. Uning mohiyati – izometrik kuchlanishlarda mushaklar uzunligi o'zgarmaydi va kuchlanishlar jalb qilingan ob'ekt harakatsiz qoladi. Vaholanki, izometrik mashqlar harakatsiz kuchlanishlarni jalb qilish prinsipiga asoslangan ekan, ishlayotgan mushak, maksimal holatgacha kuchlanishni xis qilgan tarzda, harakatsiz qoladi va qisqarmaydi. Shunday qilib, uzoq vaqt faqatgina bitta burchakda ishlagan mushakning barcha quvvati zo'riqish hisobiga singib ketadi va harakatga mutlaqo sarflanmaydi.

Izometrik mashqlarni maxsus jihozlardan foydalangan holda va ularsiz ham bajarish mumkin. Amaliyotda sherik qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik sifatida qandaydir harakatsiz ob'ektdan foydalangan holda bajariladigan individual mashqlar yoki gavdaning biror qismi bilan boshqa bir qismiga bosim berish – ikki tomonlama qarshilik

bilan bajariladigan mashqlar (to'g'ri burchak ostida bukilgan qo'lga ikkinchi qo'l bilan almashinib bosim berish; ko'krak qism oldida qo'llarning kaftlar bilan o'zaro bosimi) qo'llaniladi (59-rasm).

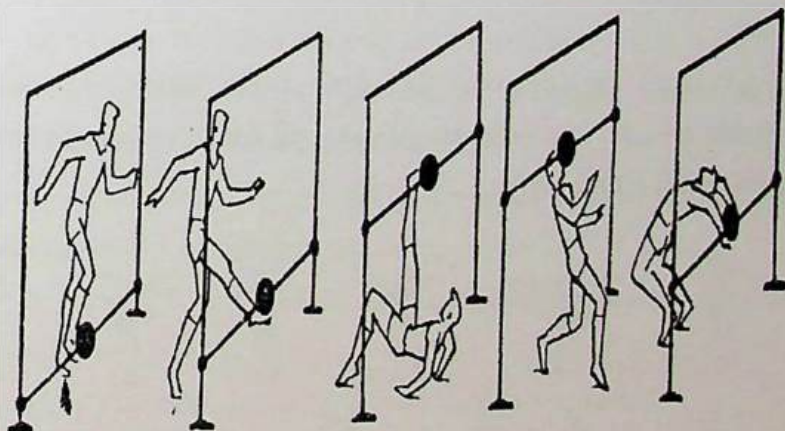


59-rasm.

Mashqlar majmuasiga har biri eng so'nggi kuchlanishgacha hamda 6-10 soniya davom etadigan zo'riqish bilan bajariladigan 5-6 ta mashqlarni kiritish mumkin. Bunday mashqlar majmuasi bir necha daqiqa vaqtni oladi. Mashg'ulotlarda futbolda qo'llaniladigan asosiy harakatlarni taqlid qiluvchi mashqlarni tanlash kerak. Bunda kuchlanishlar gavdaning turli holatlari va qo'l-oyoqlarning turli bukilish burchaklariga berilishi lozim. Bu xuddi shu harakatlarda va shu sport turida u yoki bu mushak zo'riqadigan xuddi shu burchakda kuchning rivojlanishiga yordam beradi. Ba'zi izometrik mashqlar bir xil bo'lib ko'rinadi, lekin ularning farqi — mushaklar qaysi burchakda zo'riqishida (harakatning xuddi shu fazasida kuch rivojlanadi).

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

60-rasmda futbolchi o'z trenirovka jarayonida qo'llashi mumkin bo'lgan ba'zi izometrik mashqlar ko'rsatilgan (turli fazalarda to'pga zarba berish, to'pga o'zini ustidan o'tkazib zarba berish, bosh bilan zarba berish, to'p tashlash). Bunday mashqlar juda ko'p.



60-rasm.

Shuni hisobga olish kerakki, og'irliklar bilan bajariladigan hamda izometrik mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash lozim, ularni katta yoshli futbolchilar yoki katta yoshli o'smirlar (16-17 yoshdan kichik bo'lmagan) bajarishi mumkin. 12-15 yoshlilar uchun oddiy futbol to'pi bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni tavsiya etish mumkin. Quyidagi mashqlarni katta yoshdagi futbolchilar ham o'z trenirovka mashg'ulotlarida qo'llashi mumkin (61-rasm):

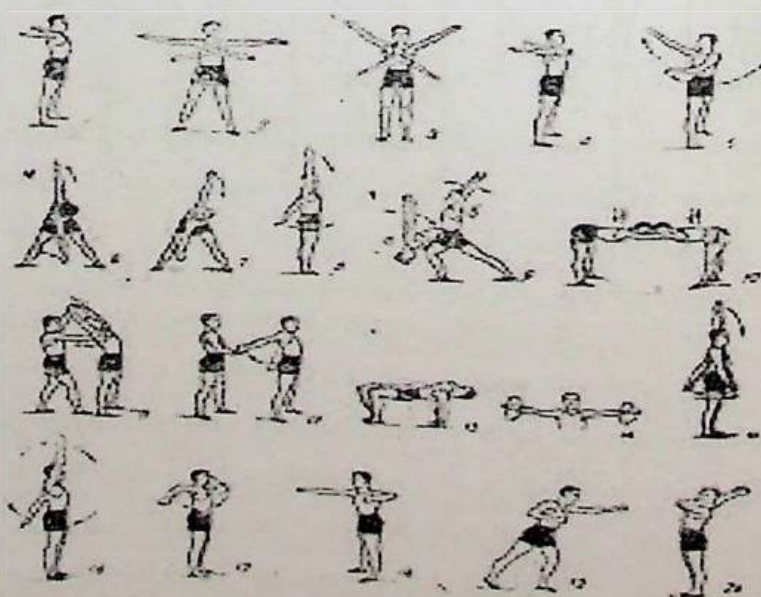
a) oyoqlar ochilgan holda, to'p sonlar sohasida; to'rtgacha sanash bilan qo'llarni ko'tarib, to'pni o'ng va chap tomonlarga buramiz;

b) qo'llar to'pga qaratilgan, oyoqlar sherikning belini mahkam qisgan holatda; to'pni boshqa tomonga yumalatish;

c) yotgan holatda to'pni bir oyoq tizzasi bilan ko'krak sohasida ushlangan, ikkinchi oyoq to'g'ri holatda, qo'llar ikki yonga cho'zilgan; to'pni ko'krakda ushlangan holda oyoqlarni tez almashtirish;

d) yotgan holatda to'g'ri cho'zilgan oyoqlar to'p ustida, qo'llar ikki yonga cho'zilgan; tananing tos qismini erdan ko'tarib, gavda tekis holatga keltiriladi;

e) ikki sherik bir-biriga orqa qilib, biri o'tirgan, ikkinchisi oyoqlari ochiq turgan holatda, to'p bellarda qisilgan; bellarda to'pni qisgan holda navbatma-navbat o'tirib turish;



61-rasm.

- f) to'p yonda; to'pning ustidan goh u, goh bu tarafga sakrab o'tish;
- g) sheriklar o'rtadagi to'pni qo'llar bilan ushlagan; to'pni bir-biridan tortib olishga harakat qilindi;
- h) oyoqlar ochilgan holatda tik turib, cho'zilgan qo'llar bilan ushlangan to'pni o'ng va chap tomonlarga aylantirish;
- i) sheriklar qo'llari cho'zilgan holatda o'rtada to'pni ushlagan; to'pni u yondan bu yonga olish; "to'rt" deganda to'pni bosh ustiga ko'tarib, shu vaqtning o'zida bir-biriga orqa qilgan holatda aylanish, keyin yana avvalgi holatga qaytish;
- j) yotgan holatda tizzalarda to'pni ushlagan holda ko'krakkacha ko'tarish, qo'llar yonga cho'zilgan; oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib to'pni tizzalarda ushlab turish;
- k) tizzalarda o'tirgan holatda, tos qism oyoqlar ustida, oldinga cho'zilgan qo'llar to'pda; gavgani oldinga egish;
- l) o'tirgan holatda tizzalar bilan to'p siqilgan, qo'llar erda; to'pni tizzalar bilan siqish;
- m) to'p oyoqlar orasida; to'p bilan yuqoriga sakrash.

6.3. Futbolchilarni chidamliligini tarbiyalash

Chidamlilik – bu ish uzoq vaqt davomida bajarilayotgan ishni sur'atini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatidir.

Chidamlilik – futbolchi uchun kuch kabi muhim ahamiyatga ega bo'lgan sifatlardan biridir. Faqat chidamli futbolchilargina butun musobaqa davomida yuqori tempni saqlay oladi. Futbolda umumiy va maxsus chidamlilik ajratiladi (faqat futbolga tegishli bo'lgan). Chidamlilikning bu har ikkalasi ham futbolchiga bir xil darajada kerak. Umumiy chidamlilikni tayyorlov bosqichida boshqa sport turlari (krosslar,

yurish, chang'i sporti, xokkey, suzish, velosipedda harakatlanish, eshkak eshish) bilan shug'ullanish yordamida oshirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni oshirish tezlikni rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Tepaliklar va o'rmon joylari bo'ylab krosslar umumiy chidamlilikni juda yaxshi rivojlantiradi. Agar imkoniyat bo'lsa, qum ustida, sayozliklar bo'ylab, qishda esa yumshoq qor ustida yugurish yaxshi samara beradi. Maxsus chidamlilik butun mavsum davomida rivojlantirilishi mumkin. Futbol musobaqalari esa uni yanada takomillashtirishga qo'maklashadi. Bundan tashqari, boshqa vositalar ham qo'llaniladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri – masofali va o'zgaruvchan yugurish (masalan: 400 metr sekin, 200 metr tez, 400 metr sekin, 100 metr tez, 400 metr sekin, 200 metr tez, 500 metr yurish, 300 metr tez, 100 metr sekin, 100 tez, 100 metr sekin, 200 metr tez). O'zgaruvchan yugurishni futbol maydonining chetida bajarish maqsadga muvofiq. Bu yuklamaning aniq o'lchamini bilishga yordam beradi.

Futbolchi o'yin epizodlarida chiqishlar qiladi, o'yinning qolgan vaqtini qayta kuch yig'ish, dam olish va organizmni bo'shashtirishga sarflaydi. Bunday o'ziga xos xususiyat angliyalik futbolistlar – jahon chempionlarining trenirovka mashg'ulotlari usullarida o'z aksini topgan. Bu intervalli mashg'ulot usuli har biri 45 soniya davom etadigan, futbolchining kislorodga bo'lgan ehtiyojini qondirish xususiyatini ko'tarishga mo'ljallangan harakatlar majmuasidan iborat (faol o'yin jarayonida organizm qabul qiladigan kislorod miqdori ishlayotgan mushaklar ehtiyojini to'liq qondira olmaydi). Dam olish fazasi (45 soniya) to'liq qayta tiklanishni qiyinlashtirish uchun ataylab qisqartiriladi.

Shunday qilib, butun majmua 45 soniyali, orasida pauzalar bilan bo'linadigan mashqlardan iborat. Ushbu pauzalar kislorodga bo'lgan talabni mashqlar majmuasini oxirigacha etkazish darajasigacha qondirishga yordam beradi. Organizmning moslashuvchanligi trenirovka jarayonida ko'tariladi.

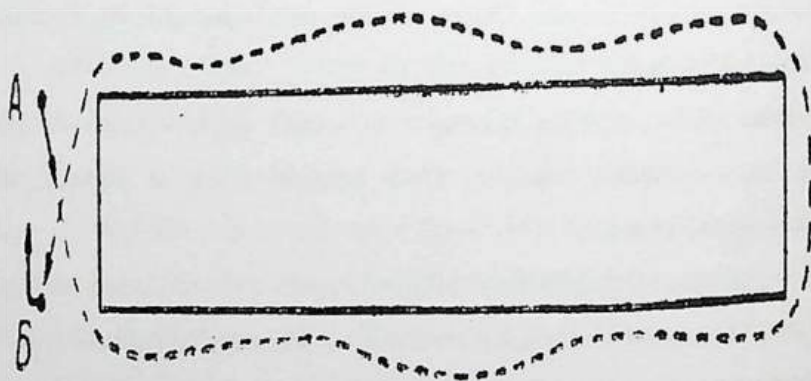
Ushbu usul bo'yicha mashqlar o'tkazish joyi – futbol maydoni hisoblanadi, maydonda 20x3 m, 15x6 m yoki 12x4 m hajmda to'g'ri burchak belgilab olinadi.

A nuqtadan start olib to'p bilan chiqqan o'yinchi, soat strelkasiga qarshi yo'nalishda to'rtburchak atrofida B nuqtagacha yugurib boradi. SHu nuqtada 180 gradusda keskin burilish qilib, orqaga soat strelkasi bo'ylab xuddi shu yo'nalishda A nuqtagacha yugurib boradi. So'ng yana burilib, yana qayta soat strelkasiga qarshi yugurib, uchinchi aylanani tugatib, B nuqtagacha boradi (62-rasm).

Har bir mashqlar majmuasi 3-4 aylanani o'z ichiga oladi (12x4 m to'g'ri burchak uchun – 4 aylana, boshqa ikkitasi uchun – 3 aylanadan). Mashqlar majmuasining davomiyligi – 45 soniya. Bitta trenirovka mashg'ulotida bajariladigan mashqlar majmuasidagi aylanalar sonining yoki siklda majmualarning ortishi hamda mashqlar majmuasi oralig'idagi hordiqni 45 soniyadan 30 soniyaga qisqartirish hisobiga chidamlilikni oshirishga erishiladi. Sikldagi majmualar soni 16 tagacha etkaziladi, siklning davomiyligi 30 daqiqagacha oshiriladi.

Agar futbolchi mashqlarni 45 soniyada bajarishga ulgurmasa, "kechga qolish" kattaligi hordiq (dam olish) vaqti hisobidan olinadi. Bitta to'g'ri burchakda bir vaqtning o'zida 4 ta o'yinchi shug'ullanishi mumkin

– ikkitasi A va B nuqtalardan start oladi, ikkita o'yinchi dam oladi. So'ng sheriklar o'rin almashishadi.



15-rasm.

Boshqa atletik sifatlarni (kuch, tezlik va b.) trenirovkasi bilan birgalikda chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi – siklik yoki aylana trenirovka usuli hisoblanadi. Bunday mashqlar shundan iboratki, shug'ullanuvchilar (odatda 10 ta) zalda yoki trenirovka maydonida turli mashqlar siklini bir mashqdan boshqa mashqqa aylana bo'yicha o'tish orqali bajarishadi (usulning nomi shundan kelib chiqqan). Shug'ullanuvchi butun mashqlar majmuasini aniq belgilangan vaqtda bajarishi zarur. Shug'ullanuvchilarning chidamliligi va boshqa jismoniy xususiyatlarini oshirish uchun, yuklamalarni asta-sekinlik va og'ishmay oshirib borish nazarda tutiladi: shug'ullanuvchi belgilangan vaqtning o'zida har bir snaryadda ko'proq mashq bajarishi yoki aylanani kam vaqt oralig'ida bosib o'tishi lozim.

Trenirovka bosqichiga bog'liq holda siklning davomiyligi 10 – 30 daqiqa. Guruh bilan ishlashda murabbiy-trener mashg'ulotlarning umumiy

rejasini tuzib olishi kerak. O'yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, kelgusida rejaga qo'shimchalar va o'zgartirishlar kiritishi mumkin. Aylana usuli (metodi) bo'yicha mashg'ulotlarni haftada ikki marta, trenirovka mashg'ulotining oxirgi 30 daqiqasida bajarish tavsiya etiladi. O'yinchilar siklik mashqlarning boshida charchab qolmasliklari uchun, trenirovka mashg'ulotining birinchi qismi – egiluvchanlik, sakrash, gimnastik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Siklik trenirovka futbol mavsumi vaqtida ham qo'llaniladi. 2 ta 20 daqiqali mashqlarni yozgi trenirovkaning haftalik rejasiga kiritish, o'yinchilarning shug'ullanganlik holatini saqlashga yordam berish bilan birga, har 6-8 haftada uni nazorat qilib turishga imkon beradi.

Zalda bajarish uchun siklik mashqlarning taxminiy kompleksi (majmuasi):

1. Gimnastika o'rindig'iga chap va o'ng oyoqlarda navbatma-navbat 40-50 sm balandlikka ko'tarilish (trenirovka miqdori – bir daqiqada 15 ta ko'tarilish, maksimal darajasi – 30 ta).

2. Turgan holatdan cho'kkalab o'tirish va yotgan holatda sakrab turish (10-20 marta).

3. Bir-biridan 15 metr masofada ajratilgan start qoliplari kolodki oralab, vaqtni nazorat qilgan holatda yugurish (miqdori: 5x15 m dan 10x15 metrgacha).

4. Yuqoriga qarab yotgan holatda, o'tirish va yana yotish (6-12 marta).

5. To'sinda osilib tortilish (5-15 marta).

6. Turgan holatda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ining ikki tomonida, qo'llarda gantellar bilan o'rindiqqa sakrab chiqish va yana sakrab avvalgi holatga qaytish (6-12 marta).

7. 20-25 kg shtanga bilan qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish (6-12 marta). 8. Brusga tayangan holda gavdani ko'tarib tushirish (otjimanie) (5-10 marta). 7-10 kg gantellar bilan o'tirib - turish (7-15 marta).

Bu kompleksni (ya'ni siklni) uch marta bajarish uchun 15 daqiqa beriladi. Trenirovka mashg'uloti shunday tashkil etiladiki, har bir mashqni bitta yoki ikkita futbolchi bir vaqtda bajarishi lozim. Mashg'ulotning bir joyidan ikkinchisiga o'tish qadam bilan amalga oshiriladi va trenirovka tanaffussiz davom etadi.

Futbol maydonida bajarish uchun siklik mashqlar kompleksi (majmuasi):

1. Bir-biridan 15 metr uzoqlikdagi parallel chiziqlar orasiga bir qator qilib 7 ta bayroq o'rnatiladi. Start chizig'idagi o'yinchi to'p bilan bayroqlar oralab yugurib o'tadi va xuddi shunday qilib orqaga qaytadi.

2. O'yinchi 20 metrga yugurish bilan bosh bilan zarbani taqlid qilgan holda ikki marta yuqoriga sakrashni amalga oshiradi. Mashq uch marta takrorlanadi.

3. Komanda berilgach, o'tirgan holatdagi o'yinchi turib, 20 metr masofadagi chiziqqa yugurib boradi va o'sha erga o'tirib oladi. Mashq 4 marta bajariladi.

4. 15 metrlik masofani cho'kkalab yugurish bilan bosib o'tiladi.

5. O'yinchi to'pni 25 metrli masofada olib yuradi, so'ng ikki marta to'p bilan birgalikda 360 gradusga qayrilishni amalga oshiradi va avvalgi holatga yugurib qaytadi. Mashq ikki marta bajariladi.

6. 15 metrli masofa oyoqlarni birlashtirgan holda uzun sakrashlar bilan bosib o'tiladi.

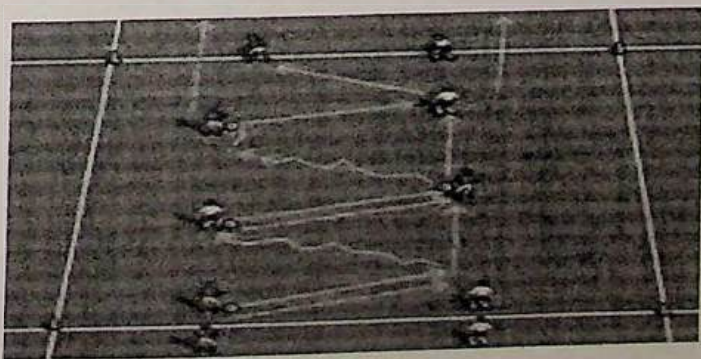
7. 15 metrli masofa orqa bilan oldinga yugurish asosida bosib o'tiladi. Mashq ikki marta takrorlanadi.

8. Har bir o'yinchi 10-15 metrli masofadan darvozabonli darvozaga 10 ta zarbani bajaradi.

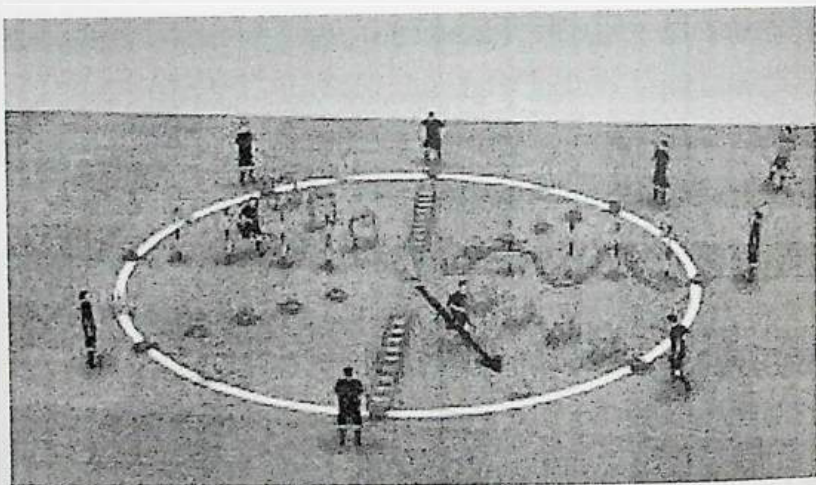
9. O'yinchi to'pni olib yurish davomida har 5 metrda 180 gradusga keskin qayrilib, uchta qadam tashlaydi, so'ng yana qayrilib to'pni olib yurishni davom ettiradi. Xuddi shuni 15 metr masofa oralig'ida ham bajariladi. Mashq ikki marta takrorlanadi.

10. O'yinchi orqaga o'mbaloq oshishni bajaradi, so'ng 180 gradusga qayrilib, 10 metrli masofani maksimal tempda yugurib o'tadi. Orqaga qaytishda ham xuddi shuni bajaradi.

Maxsus chidamlilikni oshirishning faqat futbolga xos bo'lgan vositasi sifatida – ikki taraflama yuqori davomiylikdagi o'yin (2-2,5 soat) yoki kamaytirilgan tarkibli o'yin (9x9, 8x8, 7x7)ni alohida ko'rsatish lozim. Kam sonli o'yinchilar yoki katta maydonda o'tkaziladigan "kvadrat" ichidagi o'yin ham foydalidir (63-64-rasmlar).



63-rasm



64-rasm

6.4. Futbolchilarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalash

Tezkorlik bu – qisqa vaqt ichida maksimal darajada ish bajara olish qobiliyatidir.

Tezkorlik to‘rt ko‘rinishda namoyon bo‘ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo‘lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog‘liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo‘lmaydi, 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 oladi demak.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi. O'yin vaqtida barcha harakatlarni tez bajarish qobiliyati – futbolchining asosiy sifatlaridan biridir. Harakatlarning tezligi ko'p jihatlarida – futbolchi texnikasining mukammalligi, mushaklar kuchi va egiluvchanligi, bo'g'imlardagi harakatchanlikka, davomli harakatlarda esa – chidamlilikka bog'liq. Futbolchining jismoniy sifatlari darajasi yuqoriligi va texnikasining mukammalligi – mustahkam ritmning paydo bo'lishi hamda tezlikning bir maromda bo'lishiga sharoit yaratadi. Boshqacha aytganda, engib bo'lmaydigan to'siq paydo bo'ladi, ya'ni sportchi endilikda o'z harakatlari tezligini oshira olmaydi. Bunday vaziyatda trenirovkalarda shunday usullarni qo'llash lozimki, ular eski ritmni "buzib", yangi – yanada tezkorini yaratishga imkon bersin.

Buning uchun futbolchi o'z iroda kuchidan foydalangan holda harakatlarni qayta-qayta imkoni boricha tezroq bajarishga o'zini majburlashi kerak. Buni qisqacha qilib quyidagicha tasvirlash mumkin: agar tezroq yugurishni istasang, har safar imkoniyatingdan ortiqroq tezlik bilan yugurishga harakat qil! Bunga trenirovka mashg'ulotlarida sun'iy engillashtirilgan sharoitlar (masalan, tezlikni oshirish uchun qiyaliklarda yugurish) yaratish orqali ko'maklashish mumkin.

Futbolda harakatlar tezligini rivojlantirishning asosiy usuli – mashqlarni maksimal intensivlik bilan takroriy bajarishdir. Trenirovkalarda turli start holatlarida bajariladigan qisqa masofalarda (qiyaliklarda, turtkilar bilan, aralash, yo'nalishni o'zgartirish bilan)

maksimal tezlik bilan takroriy yugurish eng yaxshi usul hisoblanadi. Har bir keyingi bajariladigan mashq maksimal tezlikda bajarilishi lozim. Agar qayta harakatda tezlik past bo'lsa, trenirovkani davom ettirishning foydasi yo'q. Sportchilar kuchlarini tiklab olishlari uchun qayta bajarilayotgan mashqlar orasida ularga hordiq berish lozim. Hordiqning davomiyligi sub'ektiv hissiyotlarga bog'liq.

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

1. Yuqori tezlikda turli masofalarga yugurish (20-150 m), to'g'ri chiziq bo'ylab, qayrilishlar orqali, past va yuqori startlardan, joyidan va yurib. Start tezligini rivojlantirishga ahamiyat berish lozim. Maksimal tezlikka ishlov berish uchun qiyaliklarda yugurish yaxshi natija beradi.

2. O'zgaruvchan tezlik bilan (20-30 m) turli masofalarga yugurish (800-1500 m).

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

4. Yo'nalishni o'zgartirib yugurish.

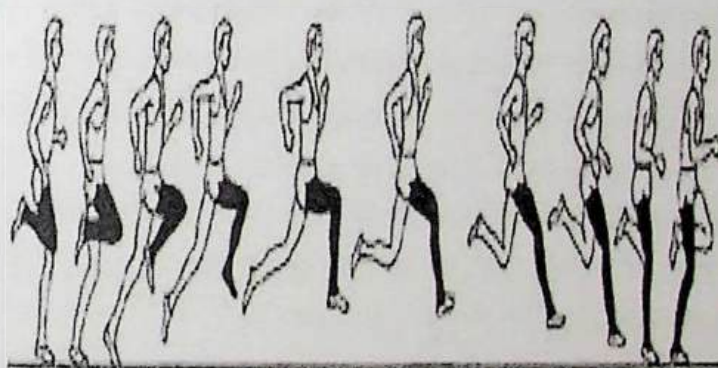
5. Estafeta yugurish (100 m oralig'ida).

6. Uzoqqa sakrash.

7. To'g'ri chiziq bo'ylab to'p bilan yugurish (maydon markazidan darvozagacha va darvozadan darvozagacha), aylana bo'ylab (markaziy aylana bo'ylab), to'siqlarni aylanib o'tib va darvozaga zarbalar bilan – barchasida vaqt belgilanadi.

Tez yugurish uchun qisqa masofaga (sprint) yugurish asoslarini ham bilish lozim. Ko'p futbolchilarga tez yugurishda to'siq bo'luvchi asosiy kamchilik – yugurish texnikasining yuqligi hisoblanadi.

To'g'ri va tez yugurish uchun quyidagi qoidalarini yoddan chiqarmaslik lozim (65-rasm):



65-rasm.

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

Futbolchining yugurish texnikasi yengil atletikachining yugurish texnikasidan farq qiladi. Bu tafovut o'yin talablaridan kelib chiqadi. Futbolchi yugurayotgan vaqtda yer sathidan itarilish shiddati pastroq, qadam kengligi ozroq, mushaklar kuchliroq zo'riqtirilgan, qo'l harakatlari jadalligi pastroq bo'ladi. Shuningdek, ko'pgina tadqiqotchilar futbolchining yugurishi ritmik emasligini ta'kidlaydilar, ba'zi hollarda u tez yuguradi, ayrim paytlarda-o'rtacha tezlikda, ba'zan esa juda sekin.

Futbolchilar tezkorligi hamda ularni to'g'ri yo'naltirish ko'proq harakat sezgilarining xususiyatlari, diqqatning yo'nalishi, harakat reaksiyasining tezligi va mavjud bilim, tabribaga bog'liq: taktik tayyorgarlik jarayonida bir necha o'yinchilarning o'zaro munosabatlariga asoslangan, raqibning sust yoki faol qarshiligini yengish, darvozani egallash bilan kechadigan bilim va tajriba qo'llaniladi. Futbolda tezkorlikni rivojlantirish futbolchining kuch tayyorgarligi bilan ham amalga oshiriladi. Bunda shug'ullanuvchi sherigi bilan mashq bajarishi ham mumkin (66-rasm).

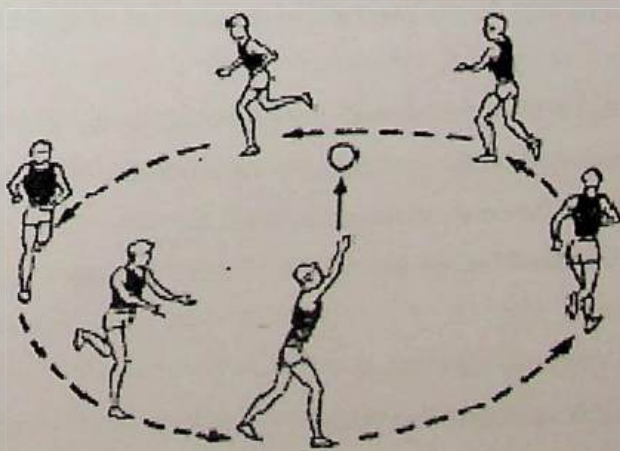


66-rasm

Jarayonlarning tezkorligi bo'g'imlarning kuchiga bog'liq, mushaklar qaknchalik qayishqan bo'lsa, ular shunchalik cho'ziluvchan bo'ladi. Bo'g'imlarning yaxshi harakatchanligi futbolchilarga katta amplitudali mashqlarni bajarish imkonini beradi. V.M.Zatsiorskiy tezkorlikni rivojlantiruvchi keyingi mashqlarni yurak urishini daqiqasiga 120 ta yoki

undan kam bo'lib tiklanganda bajarishni tavsiya etadi. Shuningdek, muallif tezkorlikni tarbiyalaydigan mashqlarni yillik siklning barcha davrlariga rejalashtirishni ma'qul deb hisoblaydi. Lekin tezkorlikni rivojlantirishga ikkinchi (bahorgi) bosqichda ayniqsa ko'p vaqti ajratiladi. Bu bosqichning tayyogarlik davri va musobaqa davrining boshlanishiga alohida ahamiyat beriladi.

Jamoa o'yinchilarining vazifalaridan kelib chiqib, ularga sprinterlik nuqtay nazaridan turlicha talablar qo'yish tavsiya qilinadi. Himoyachilar masofada yuqori sur'atda kamroq yugurib ketish, tez tormozlanish, burilishlarda tez sur'atda aylanishi, shuningdek, yon tomonga yoki orqaga start olish va harakatlanish xosdir. P.N.Kazakov tezkorlikni tarbiyalashda katta mushak kuchlanishini talab qilmaydigan yugurish sur'ati hamda harakatlar chastotasini maksimal oshirishga intilish zarurligini ta'kidlaydi. Tabiiy harakatlarga ustunlik berish kerak. O'yin, musobaqa shaklida o'tkaziladigan sport yoki harakatli o'yinlar juda katta yordam berishi mumkin (67-rasm).



67-rasm.

P.N.Kazakovning fikricha, tezkorlikni rivojlantirishda erishilgan darajasining vaqtidan avval barqarorlashuvi oldini olish uchun futbolchilarda takror yugurish va maksimal tezlik bilan bir qatorda... tezlik kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini asosan dinamik kuch xisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish metodini qo'llanish maqsadga muvofiqdir. Bunda yengil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan xaddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

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 qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida xam amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib xarakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishiga, gavgdani tutib turish qiyin bo'lgan vaziyat va ko'pincha yakka tayanch xolatda qandaydir texnik priyomni va shu singari xarakatlarni bajarish uchun doimo tayyor turish lozim.

Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavgdolarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishga xarakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi bir butun seriyalardan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan tarkib topishini ko'rsatadi.

1. Oddiy vaziyatda start tezligi;
2. Murakkab vaziyatda start tezligi;
3. Start olish tezligi;

4. Mutloq tezlik:
5. Siltanish-tormoz xarakatlari tezligi:
6. Texnik priyomni bajarish tezligi:
7. Bir xarakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi:

Futbolchining o'yin faoliyatida bularning xar birini o'z o'rni bor. Darvoqe, tezlikni namoyon etuvchi xamma formalar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, xar bir tarkibiy tezlik mahsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi.

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'ladi.

1. 11 mertdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydondan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar. Ba'zilari to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib kutib turadilar.

2. Himoyachining pozisiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi oyog'i tegar-tegmas to'p ozgina ilgari lab ketsa bas 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 xolatda start tezligiga bog'liqdi. Start tezligi esa signal, "berilgan" –to'p tepilgan paytdan to oyoq mushaklarida aktivlik namoyon bo'lish momentigacha (yashirin yoki latent reaksiyasi davri) bo'lgan vaqt hamda harakat boshlanish momentidan to o'yinchi joyidan batamom ketgungacha (yakunlovchi yoki effektor, reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi reaksiyaning latent davri trenerovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti

0,11-0,15 sekundgacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar mashg'uloti reaksiya tezligini oyoqni "Portlovchi" kuchi va ayniqsa uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi xisobiga yaxshilaydi.

Start kuchi – bu mushaklarning ish boshlanishiga kuch g'ayratning tez rivojlanishi qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlarda start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib 5-7 metrga (oldinga qarab, orqa bilan harakat yo'nalishiga nisbatan chap va o'ng tomonga) o'qdek tashlanish.

2. O'tirgan holatda 5-7 metrga (xuddi shunday vaziyat) o'qdek tashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan 5-7 metrga (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga nisbatan chap va o'ng tomonga) o'qdek tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan 5-7 metrga (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga nisbatan chap va o'ng tomonga) o'qdek yugurish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5-7 metrga o'qdek tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180^0 va 380^0 burilib 5-7 metrga tashlanish.

7. Umbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishi bo'yicha) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, oyoqni to'g'ri 90^0 ga ko'tarish oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 metr).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, belni bukish va qo'lni barmoqlari bilan oyoq uchini ushlash (7-10 metr).

10. "Yiqilish" holatidan yuqoriga sakrab turibtezlik bilan oyoqlarni tezda almashtirib dastlabki xolatga keltirish (7-10 metr).

Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'yektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'yektining yo'nalishini baholash, bir qancha variant ichidan muayyan harakat planini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarni natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1,0 sekundgacha vaqt sarflashlikni ko'rsatadi. Tabiiyki oddiy tezlik startda bo'lganidek, bu o'rinda ham "start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'yektga reaksiya va tanlab qilinadigan reaksiya juda ahamiyatga molik bo'ladi.

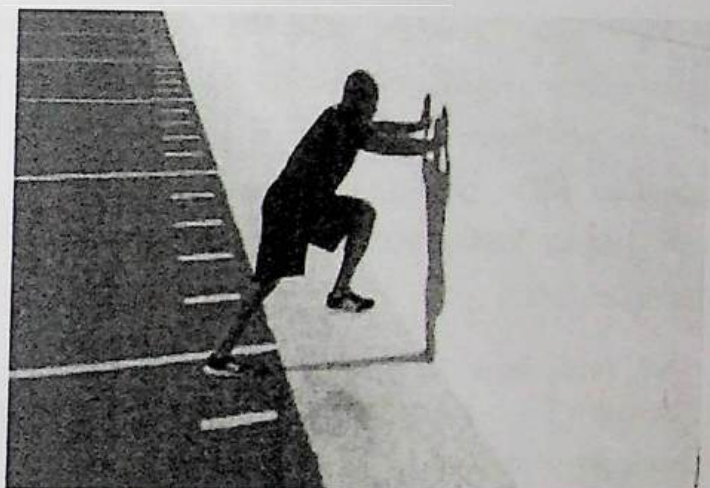
Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgan sari yaxshilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishishdilarki, u vaqt jihatdan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilyotgan tayyorgarchilik ahamiyat beradi. Masalan: tadqiqot ma'lumotlariningshu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda jarima maydoninning (16,5 m) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 sek. Vaqt ketadi. Ayni vaqtda darvozabon reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pnigina ushlab qolish mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalaridan turib qaytadigan. Buning boisi, darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa ketishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt

vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 sekunda bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 sekund. Mokki taqlid yugurish esa 5,0-5,1 sekunda o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiy gavda enerssiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq muskullarini qisqarib cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizasiya fazasi qanchalik "keskin" bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va muskullar futbolchini kerakli yo'nalishga "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak bu o'rinda ham sakrash mashqlarini yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan (18,23,24,27, 31,39,49,55,58).

Start tezligini takomillashtirish uchun mashqlar:

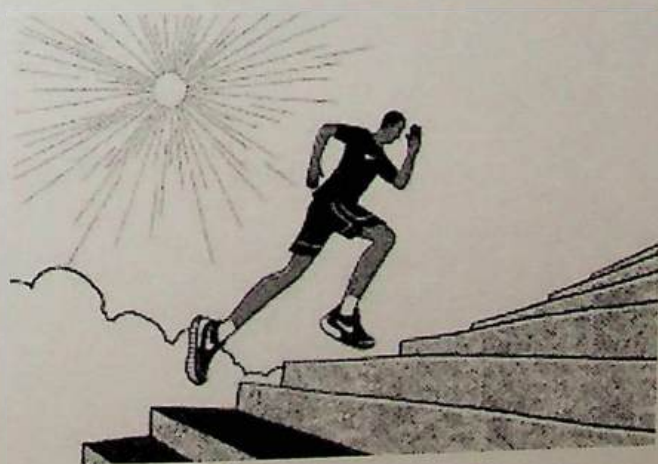
1. 5-10° tepalikka yugurish;
2. 5-7° tepalikka yugurish;
3. Qum, qipiq va suvda yugurish;
4. 10-15 metrga yo'lkadan yugurish;
5. 3-4 kg. Keladigan belbog' taqib yugurish;
6. Boshlovchi (yorug'lik, mexanik yo'l boshchi) ketidan yugurish;
7. Qiyalanib, qiyalikka, qum, suv, qichiqdan (2-3 metr) sakrash;

Bu mashqlarni kombinasiyalashgan (variantli) tarzda o'tkazilganda ayniqsa samara beradi. Masalan: joydan to'g'ri 10-15 metrga yugurish tepalikka yugurish, to'g'riga, tepalikdan pastga 10-15 metrga yugurish. Tezlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotning takrorlash metodidan foydalanishning avfzalligi ko'p, ammo har bir urinishdan keyin orada 2-3 minut dam olish kerak. Ortga qarab turgan holatda birdan o'girilib yugurish (68-rasm).



68-rasm.

Tepalikka yugurishda qadamning orasi masofa uzunligining o'lchash mezoni bo'ladi. Qadamlar orasining kamayishi bilan futbolchi mashqni to'xtatish mumkin. Chunki, qadamlar orasi qulay darajada saqlanib tepalikkayugurilsa, siltanish kuchi oshadi. Shu boisdan har bir futbolchi uchun yugurish masofasi turlicha bo'ladi (69-rasm).



69-rasm.

Qiyalikdan pastga yugurish qadamning orasi va uzunligini oshirishga imkon beradi, hamda tabiiy holatda yugurgandagina qaraganda harakatni ancha yengillashtiradi. Shu taxlitdan tepalikka yugurishdagi qiyinroq usulni to'g'ri yo'ldan yugurishdagi odatiy usul bilan navbatlantirib turilsa, tezlikka razgon olish hamda tezlik sifatlarini rivojlantirish yaxshilanadi.

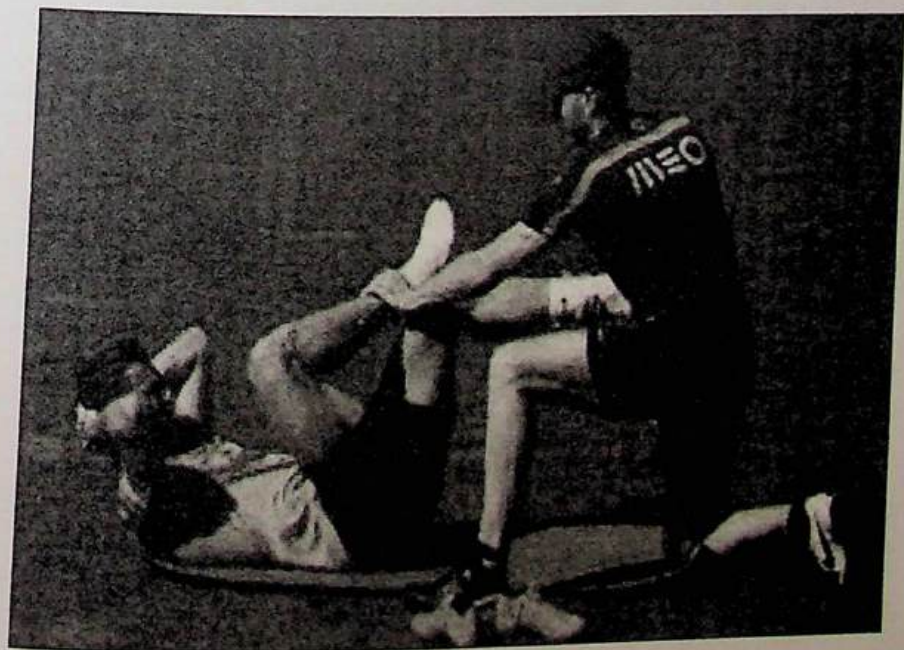
6.5. Futbolchilarning egiluvchanligini tarbiyalash ***Egiluvchanlik – mushaklarning yuqori harakatchanligi, harakatlarning yuqori amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.***

Yuqori egiluvchanlikni egallagan holda, futbolchi harakatlarni katta tezlikda, demak, katta kuch bilan bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi (harakatlarda yuqori tezlik yaratiladi va mushaklar-antagonistlar kam halaqit beradi). Belgilangan (aniq) amplitudalar bilan bajariluvchi harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishga imkon beradi. Mana shuning uchun ham futbolchilar egiluvchanlikni ishlab chiqish uchun futbolga xos harakatli mashqlarni yuqori amplituda bilan bajarishlari lozim (masalan, to'pga zarba berishni taqlid qiluvchi oyoqlar harakati oddiy zarba berish harakatlaridan ko'proq bo'lishi lozim).

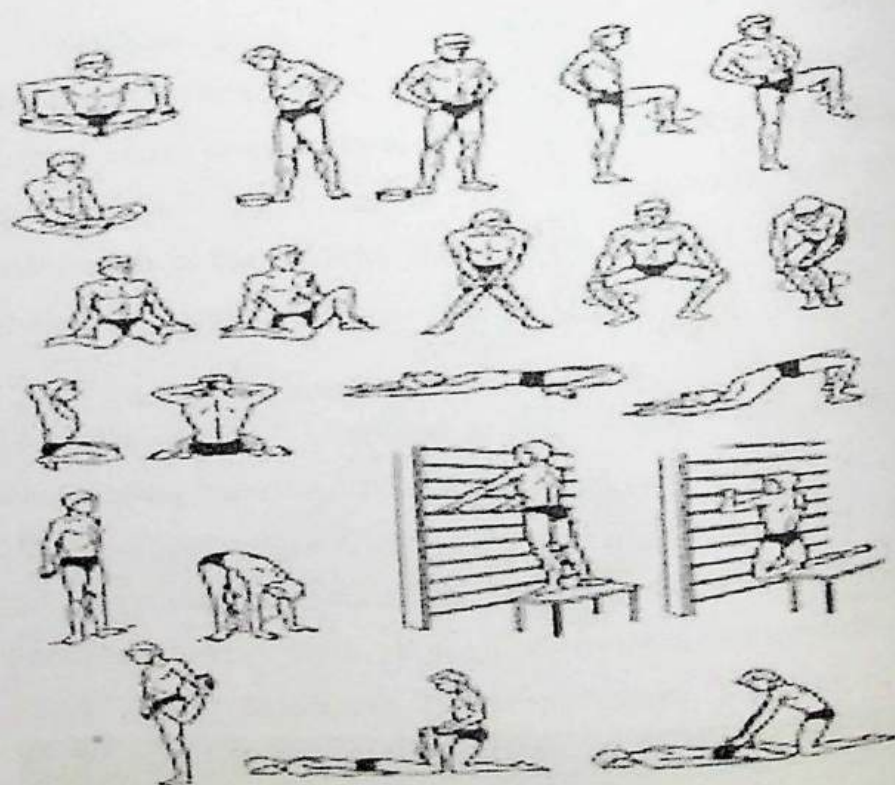
Paylar va mushaklar cho'ziluvchanligini oshirish uchun bir necha marta takrorlanishlar bilan bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda mashqlar asosan yakka tartibda (bevosita), sherik bilan bajariladigan va bilvosita (gimnastik narvon) bilan bajariladigan mashqlarga bo'linadi (70, 71, 72-rasmlar)



70-rasm



71-rasm



72-rasm

Bo'g'inlarda xiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go'yoki bo'g'inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik haqida gap borayotganda "egiluvchanlik" terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar da'vo qiladi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 10-14 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.

10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdordir. Bukiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichlarga bo'lish mumkin:

A. "Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi.

B. Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi.

V. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirishdir, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini yanada keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash maqsadi bilan mushak bog'lovchi apparatning mashqi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlarni "to'liq chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning rivojlanishi uchun avval keng imkoniyatlarni 10-14 yoshdagi bolalar egallashlari kerakdir.

“bo‘g‘in gimnastika” mashg‘ulotini aynan yoshni mana shu davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo‘g‘inlarda harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi sport texnikasini tezroq egallashga ko‘maklashuvchi maksimal keng rivojlanish vazifalarini o‘z oldiga qo‘yadi va shuning asosida natijalarni yaxshilash.

Mashq boshida ular sekin bajariladi, keyin tezlashtirilib, katta amplitudagacha etkaziladi. Mashqlar jarayonida og‘riqlarning paydo bo‘lishi, amplitudaning oxirgi bosqichini bildiradi. Mashqlarning takrorlanishi sekin-astalik bilan oshirib boriladi, birinchi mashg‘ulotlarda (trenirovka) 5-10 dan boshlab, bir-ikki oylik trenirovkadan so‘ng 40-60 tagacha etkaziladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni (3-7 ta) uyda, ertalabki badantarbiya vaqtida, 15-20 daqiqa mobaynida bajarish mumkin.

Yaxshi rivojlantirilgan egiluvchanlik uzoq muddat saqlanib qolinadi. Lekin egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish to‘xtatib qo‘yilsa, egiluvchanlik sekin-asta avvalgi holatigaga yo‘qolishi mumkin.

6.6. Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini (chaqqonlik) tarbiyalash

Koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik) bu – murakkab kompleks sifat bo‘lib, o‘zgaruvchan sharoitlarda turli murakkablikdagi harakatlarni tez va aniq bajara olish qobiliyati deyish mumkin.

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o‘zgarib turuvchi vaziyatda to‘pni olib yurganda keyin to‘psiz qilgan harakatlarda namoyon bo‘ladi. 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, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan chaqqonlik sifatlari futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir (73-rasm).

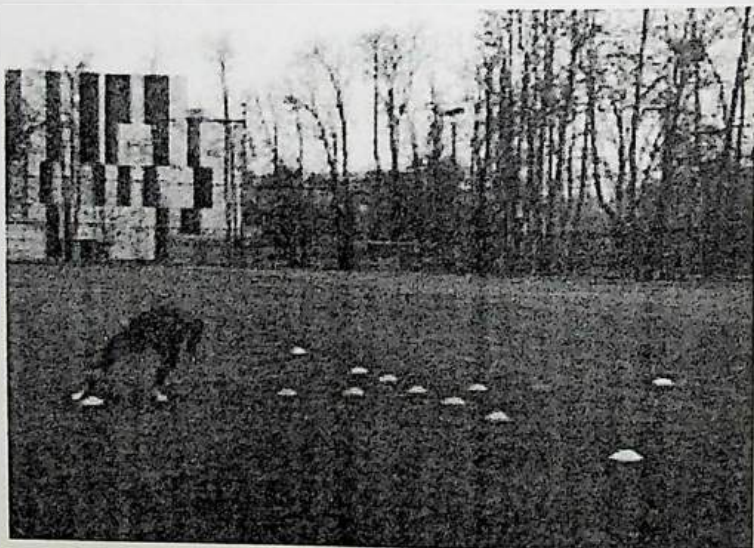


73-rasm.

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

Shubhasiz, futbol chaqqonligini rivojlantirishning eng bebaho vositasi – futbol texnikasi mashqlaridir.

Lekin faqatgina to'p bilan ishlash yetarli emas. Chaqqonlikni boshqa sport turlari, ya'ni gimnastika va akrobatika yordamida ham rivojlantirish zarur (74-rasm).



74-rasm.

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

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

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

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

Bob bo'yicha savollar

1. Futbolchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlik necha bo'limga bo'lib o'rganiladi?
3. Kuch deb nimaga aytiladi va uni tarbiyalashning qanday usullarini bilasiz?
4. Chidamkorlik deb nimaga aytiladi va uni tarbiyalashning qanday usullarini bilasiz?
5. Tezkorlik deb nimaga aytiladi va uni tarbiyalashning qanday usullarini bilasiz?
6. Egiluvchanlik deb nimaga aytiladi va uni tarbiyalashning qanday usullarini bilasiz?
7. Koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik) deb nimaga aytiladi va uni tarbiyalashning qanday usullarini bilasiz?
8. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida asosiy jismoniy sifatlar qaysilar?
9. Futbol o'yinlarida namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar qanday ahamiyatga ega?
10. Futbolchilarning tayyorgarlik turlarida jismoniy sifatlarga qanday ahamiyat qaratiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-3994 son Qonuni. <http://Lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-sonli Farmoni //O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami. –T., 2017. –B 39.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2022 yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 115-sonli Qarori. Xalq so'zi gazetasi. 10-aprel soni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi. 17 mart 53-son.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr, 252-son.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
7. Абидов Ш.У. Футболчилар машгулотларини режалаштиришда ёшга оид хусусиятлар. Услубий қўлланма. Чирчик, 2020. –Б. 12-22.
8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т: ЎЗДЖТИ, 2005. –269 б.

9. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Тошкент, 2011.-Б. 7-26.
10. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Просвещение. Москва, 1986.-С. 45-76.
11. Акрамов Р.А. Программа для учащихся общеобразовательных школ-интернатов по футболу/ Под общ. ред. Ташкент, 2002.-с. 52.
12. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.
13. A.A.Artikov. Futbol sport turidagi qonun-qoidalar. (2021-2022 yil bo'yicha) /O'quv qo'llanma/ "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. Toshkent-2022, 96 b.
14. Ахмаджонов У.М., Толибжонов А.И., Исеев Ш.Т. "Футболчиларни жисмоний тайёргарлиги" Ўқув-қўлланма. Илмий-техника ахборот пресс нашриёти. 2019. -127 б.
15. Achilov A.M. Futbol nazariyasi va uslubiylati (Futbolchilar tayyorgarligini testdan o'tkazish va nazorat qilish). O'quv qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2020. -122 b.
16. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2009. - 204 б.
17. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013. — 35 b.
18. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik

nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. — 26 b.

19. Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников. Диссерт.дисс. пед.наук. Челябинск: Урал ГАФК,1999.-490 с.

20.Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -112 с.

21.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1996. —134 с.

22. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. — 176 б.

23.Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. -204 б.

24. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008.-158 с.

25. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: Учебник.-М.: Спорт, 2018.-624 с.

26. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар.расцвета,1978.-88 с.

27. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1982.-24 с.

28.Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш. Дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) —Чирчиқ. 2022.—157 б.

29. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018. -244 б.
30. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш - Т. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2014. - 239 б.
31. Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук: ВГАФК. Волгоград, 2004. -24 с.
32. Керимов.Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахборот- пресс нашриёти. 2018. -287 б.
33. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. –683 с.
34. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Винница: Планер, 2013 –194 с.
35. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера.М: Олимпик-человек. 2008. -72 с.
36. Курбанов О.А. Методика совершенствования удара по мячу головой юных футболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Т. 2006. -24 с.
37. Курбонов О.А, Нуримов З.Р, Усмонов А.М, Скоростно-силовая подготовка футболистов. Тошкент. Монография Лидер пресс 2009. –84 с.
38. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2013. –Б. 3-24.

39. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2012. -Б. 11-22.

40. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2012. -38 b.

41. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -М.: Терра-Спорт, 2000. -192 с.

42. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс -М.: Просвещение, 2005. -127 с.

43. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.

44. Матвеев Л.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. -М.: Дрофа, 2000. -160 с.

45. Mirzaqulov A.G., To'laganov A.A., Po'latov S.N. Futbol o'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2014. -52 b.

46. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие 3-е издание, стереотипное Москва: Издательство «ФЛИНТА» 2015. -215 с.

47. Ниёзов С.С. Умумтаълим мактаблари шароитида волейбол билан эрта шуғулланишнинг ташкилий педагогик шартлари Автореф. дисс п.ф.н – Тошкент. 2011 – 56 б;

48. Нуримов Р.И., Курбонов О.А , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособие. Тошкент. 2009, -Б. 95-97.

49. Нуримов Р.И., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р. Давлетмура-

тов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент 2018. ИТА-пресс. -429 б.

50.Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005. -105 b.

51.О.В.Дачев. Теория и методика футбола (Техника и тактика футбола). /Учебное пособие/ "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. Toshkent-2022, c 156.

52.Саламов Р.С. Спорт машгулотларининг назарий асослари. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005.-238 б.

53.Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti,2018.-182 б.

54.Саламов Р.С.Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд.-Т. Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti,2018.-296 б.

55.Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T. Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ITA-PRESS nashriyoti». 2018. - 312 b.

56. Sport va harakatli o'yinlar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov., Z.R.Nurimov., Sh.U.Abidov., S.R.Davletmuratov., A.A.Karimov. -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017. – 320 b.

57.Sh.U.Abidov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. /Darslik/ "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. Toshkent-2023, 428 b.

58.Sh.U.Abidov. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. /O'quv qo'llanma/ "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. Toshkent-2023, 120 b.

59.Талибжонов А.И., Умаров А.А. Ўрта умумтаълим мактабларида футбол. Ўқув қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005. - 145 б.

60.Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ITA – PRESS nashriyoti». 2018. -416 b.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA	
TAYYORGARLIK TURLARI	5
1.1. Futbolchilarni tayyorlashda tayyorgarlik turlarining ahamiyati	5
II BOB. FUTBOLCHILARNING NAZARIY TAYYORGARLIGI. 14	
2.1. Futbolchilarning nazriy tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha.....	14
2.2. Yosh futbolchilarning nazariy mashg'ulotlarida o'yin qoidalarini o'zlashtirish	26
III BOB. FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI ... 30	
3.1. Texnik tayyorgarlikning ta'rifi va tasnifi.....	30
3.2. To'pga zarba berish texnikasi	35
3.3. To'pni to'xtatish texnikasi	55
3.4. To'pni olib yurish va aldamchi harakatlar (fintlar) texnikasi.....	63
3.5. To'pni olib qo'yish texnikasi	71
3.6. Yon chiziqdan to'p tashlash (aut) texnikasi.....	74
3.7. Darvozabon o'yin texnikasi	76
IV BOB. FUTBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI ... 84	
4.1. Futbol o'yini taktikasining tasniflanishi	84
4.2. Individual taktika.....	86
4.3. Darvozabonning o'yin taktikasi	86
4.4. Himoyachining o'yin taktikasi.....	87
4.5. Yarim himoyachining o'yin taktikasi	88
4.6. Hujumchining o'yin taktikasi.....	89
4.7. Jamoaviy o'yin taktikasi	90
4.8. Himoyada jamoaviy o'yin taktikasi	91

4.9. Hujumda jamoaviy o'yin taktikasi.....	92
4.10. Standart holatlarda taktik harakatlar.....	94
4.11. Turli taktik tuzilishlar.....	99
4.12. O'yin tizimlari.....	102

V BOB. FUTBOLCHILARNING PSIXOLOGIK

TAYYORGARLIGI.....	108
5.1. Futbolchilarni psixologik tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha	108
5.2. Qiyinchiliklarni yengish.....	110
5.3. Irodalilik sifatlarini tarbiyalash.....	111
5.4. Musobaqaga tayyorlash.....	112

VI BOB. FUTBOLCHILARNING JISMONIY

TAYYORGARLIGI.....	116
6.1. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uni tarbiyalash uslubiyati.....	116
6.2. Futbolchilarning kuch tayyorgarligi	120
6.3. Futbolchilarni chidamliligini tarbiyalash.....	129
6.4. Futbolchilarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalash.....	136
6.5. Futbolchilarning egiluvchanligini tarbiyalash	150
6.6. Futbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini (chaqqonlik) tarbiyalash.....	154
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	158

ACHILOV ABDULLA MANNAFOVICH

FUTBOLCHILAR TAYYORLASH TIZIMIDA TAYYORGARLIK TURLARI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S.Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K.Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov

Nashr. Lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 09.07.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturasi. Hisob nashr tabog'i. 10,5.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 78

"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze

ISBN 978-9910-728-36-5



9 789910 728365