

FUTBOLDA HUJUM VA HIMOYA TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

[illegible]

196.332(045.6)
U 93

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHILAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI

Muxammadov M.G

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(Futbol)

FUTBOLDA HUJUM VA HIMOYA TAKTIK
HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

O'quv qo'llanma

“BEHZODBEK PRINT”

Toshkent – 2023

UO*K: 796.332(072)(075.8)

KBK: 75.578ya73

M 93

Muxammadov, M.G. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol) [Matn]: o'quv qo'llanma / M.G. Muxammadov. – Toshkent : “Behzodbek print”, 2023. – 192 b.

Taqrizchilar:

dosent., A.Usmanov

p.f.n,prof. SH.U.Abidov

Annotasiya

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun “Sport pedagogik maxoratini oshirish” fani dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbolchilarni tayyorlash xususiyatlari, mashg'ulotni tashkil etish shakllari, himoya va hujumdagi texnik va taktik xarakterliklar bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, qo'llanmada mashg'ulotlarda o'rgatish usul va uslublarni qo'llash uslubi keng yoritib berilgan.

Аннотация

Учебное пособие подготовлено для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на основе программы «Повышение спортивно-педагогического мастерства». Учебное пособие содержит информацию об особенностях подготовки игроков, формах подготовки, технических и тактических действиях в защите и нападении. Также в пособии широко разъясняется методика использования методов и приемов обучения в обучении.

Annotation

The textbook was prepared for the Uzbek State University of Physical Culture and Sports on the basis of the program “Improving sports and pedagogical skills”. The manual contains information about the peculiarities of players' training, forms of training, technical and tactical actions in defense and attack. The manual also explains the methodology for using teaching methods and techniques in teaching.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil “16” – sentyabrdagi “33/d”- sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan. Ro'yxatga olish raqami O'Q-0014

ISBN 978-9910-9490-6-7

“BEHZODBEC PRINT”, 2023.



KIRISH

Bugungi kunda futbol dunyoda eng ommabop sport turlaridan xisoblanadi. Ushbu sport turi bilan shug‘ullanish inson organizmiga ijobiy ta’sir qilishi va yoshlarni sportga jalb qilishning tan olingan usuli ekanligi ushbu sport turini yanada rivojlantirish muammosini keltirib chiqaradi. Xar bir rivojlangan mamlakatlarda ushbu sport turini rivojlantirish va axoli o‘rtasida keng targ‘ib qilish masalasi davlat siyosati darajasida olib boriladi. Shu sababli xam ushbu sport turi kundan kunga rivojlanib bormoqda.

Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16 martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-sonli Qarori va 2019 yil 4 dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli Farmoni ba O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi PQ-115 son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarori futbol soxasida amalga oshiriladigan ishlarning yangi tizimini belgilab berdi. Bugungi kunda futbolchilarni tayyorlash tizimidagi ta’lim va mashg‘ulot sifatini yaxshilash zaruriyati mamlakatimiz terma jamoalarining xalqaro maydonlardagi natijalarini qoniqarli darajada emasligi bilan bog‘liq. Bu esa futbol sport turiga oida barcha ta’lim muasasalaridagi ilmiy–metodik manbalarni jaxon tajribasini qo‘llagan xolda yanada takomillashtirishning naqadar axamiyatli ekanligini anglatadi.

Futbol inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy funksional takomillashuv vositasi sifatida mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi yoshlar orasida juda ommalashgan sport turi hisoblanadi. Shuning uchun bu sport turi o'quv reja va ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Ta'lim jarayoni tuzilmasida futbol, ta'lim standartlari, o'quv reja va namunaviy o'quv dasturlarga muvofiq o'qitiladi. Futbol fanining maqsadi

o'quvchilarni kasbiy- amaliy, jismoniy tayyorgarlik asoslarini shakllantirish va takomillashtirishdir. Bunda albatta fanni kasbga yo'naltirilgan boshqa fanlar bilan integratsiyasini ta'minlash juda muhim.

Futbol nazariyasi va uslubiyati o'quv-qo'llanmasi yuqorida keltirilgan vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan hamda jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga mo'ljallangan. Unda futbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, hamda O'zbekistonga kirib kelishi, hozirgi kundagi holati va rivojlanish dinamikasi ochib beruvchi o'quv-materiallar bayon etilgan. Bundan tashqari, o'yin texnikasi va taktikasining nazariy asoslari ko'rib chiqiladi va o'yinning texnik usullari, individual, guruh, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish vosita va uslubiyatlarini o'ziga hos hususiyatlarini ochib berishga katta e'tibor berilgan.

I-BOB. FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORLASH USLUBIYOTINING PEDAGOGIK ASOSLARI.

1.1. Futbol taktikasining rivojlanishi.

Futbol taktikasi uchta kitga asoslangan – o'yinchilarni maydonga joylashtirish, hujum paytida yoki mudofaa paytida jamoaning harakatlari va standart qoidalarini bajarish. Siz futbolni qat'iy doiraga kiritmasligingiz aniq, bu o'yin ko'p jihatdan g'alaba qozonishga asoslangan, ammo murabbiyning o'yinga bo'lgan munosabati va futbolchilarning maydondagi joylashuvi va o'yin davomidagi harakatlari ko'pincha uchrashuvni qay tarzda o'tishini belgilaydi. Uchrashuvdagi standart vaziyatlar kuchli jamoalar ustidan g'alaba qozonish uchun yagona usul bo'lishi mumkin. Ko'pincha bu vaziyatlar oyinda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tarixga nazar salsak murabbiylarni o'yin paytidagi g'oyalari va o'yinni kora bilishi juda muhim. Ammo jamoaning o'yin taktikasi nafaqat futbolchilarning ustoziga bog'liq. Jamoada murabbiyning taktik sxemalarini o'yin davomida ko'rsata oladigan futbolchilar ham bo'lishi kerak. Masalan, Valeriy Lobanovskiy o'z jamoalariga singdirgan o'yinning pragmatik kontseptsiyasi o'yinchidan, birinchi navbatda, juda yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va o'z harakatlarini deyarli matematik hisoblashni talab qilgan. Shuning uchun ushbu murabbiy asosan SSSR terma jamoasiga Kievning "Dinamo" jamoasidan futbolchilarini tanlagan – chunki ular uzoq vaqtdan beri bunday harakatlarga o'rganib qolishgan va terma jamoaga chaqirtirilgan yangi futbolchilarga taktik sxemalarni o'rgatish juda ko'p vaqt talab qilgan.

Futbol taktikasining rivojlanish tarixi birinchi taktik sxema futbolda o'ynash taktikasi evolyutsiyasi klassik qurilish turlari WM taktikasi ("Dubl-we-ni oling") Vengriya terma jamoasining taktikasi

Katenaccio taktikasi umumiy futbol taktikasi

Tiki - taka taktikasi

Mini futbolda o'ynash taktikasi evolyutsiyasi 2x2 taktika 1-2-1 taktika 4x0

katta futbolda zamonaviy taktik sxemalar

Futbolning tashkil etilgan o'yin sifatida shakllanishi yillar davomida futbol taktikasining rivojlanish tarixi, bunday taktikalar deyarli yo'q edi. Jamoalar to'pni iloji boricha o'ynashardi, dastlab hatto maydonda futbolchilar joylashishi ham yo'q edi.

Futbolda regbidan ko'p narsa olingan, ayniqsa bu uning shakllanish davrida sezilarli edi. Masalan, birinchi futbol qoidalari to'pni oldinga uzatish qat'iyan taqiqlagan. Hujum paytida o'yinchi topni davroza tomon olib yurgan hamda jamoadoshlari uni yonida yurib raqiblardan himoya qilishgan. Shu sababli, o'sha davrdagi futbol asosan yakka harakatlarga asoslangan edi. Bunday sharoitda taktika haqida gapirishning hojati yo'q edi. Endi bunday o'yin "yugur-yugur" deb nomlanadi, bunday ta'rif o'sha paytdagi o'yinchilarning harakatlariga to'liq mos keladi. Kimdir to'pni darvozaga olib yurib gol urishga harakat qilgan, agar u o'xshasa Gollar urildi deb hisoblangan.

Biroq, taktikaning ba'zi ko'rinishlari o'sha paytda ham ko'rilgan. Murabbiylardan biri to'pni olib ketayotgan o'yinchining orqasidan boshqa jamoadoshi uni qo'riqlab ketgan sababi to'p raqib jamoga tushib qolmasligi uchun. Yangilik tezda ovoza bo'ldi, futbol yanada jozibali, lekin unchalik emas. O'yinni tashkil qilishda aniq kamchiliklar borligi aniq edi.

Shuning uchun 1866 yilda futbol qoidalariga tom ma'noda jiddiy o'zgarishlar kiritildi. Endi topni oldinga uzatishga ruxsat berildi, ammo ma'lum qoidalar bilan. To'pni qabul qiladigan o'yinchi oldida raqib jamoasining kamida uchta futbolchisi bo'lishi kerak – ular odatda darvozabon va himoyachilar edi. Shu tarzda o'yindan tashqari holat qoidasi paydo boldi.

1-2-7 sxemasi shunday qilib, topni oldinga uzatishni davom ettirish mumkin bo'lgan. Yakka harakatlar futbol maydonida hukmronlik qilishni davom ettirdi. Hech bo'lmaganda Britaniya futbolda. Ehtimol, bu hozirgi kungacha davom etgan bo'lar edi, ammo shotlandlar ham futbol o'ynashni yaxshi ko'rishardi.

Birinchi taktik sxema XIX asrning yetmishinchi yillarida Shotlandiyada eng mashhur futbol klublaridan biri "Queens Park" edi. Ushbu jamoa futbolchilari mamlakat terma jamoasining asosini tashkil etdi. Ular o'yin qoidalaridagi o'zgarishlardan foydalanib, birinchi bo'lib pas o'ynashni boshladilar. Bu ular uchun chiroyli va samarali bo'lib chiqdi, ammo Glazgodan tashqarida bu o'yinni hali kam odam ko'rgan. Biroq 1872 yilda Shotlandiya terma jamoasi Angliya terma jamoasi bilan uchrashdi. Bu jamoalar o'rtasidagi birinchi rasmiy o'yin edi, shuning uchun unga katta e'tibor qaratildi. Britaniyaliklar o'zlarini aniq favorit deb hisoblashgan-jamoa jismonan yaxshi tayyorlangan va uning tarkibida yaxshi dribling va yugurishning ko'plab ajoyib ustalari bor edi. Ammo shotlandlar raqiblarini ta'qib qilishmoqchi emas edilar. Ular inglizlarga "Queens Park" o'ynagan pas o'yinini ko'rsatdilar. Birinchi bo'limda ularning raqiblari shunchaki hayratda qolishdi. Shotlandiyaliklar to'pni tez-tez ushlab turishgan, o'tkirroq o'ynashgan, ammo bu gol urishga yetmagan. Ikkinchi bo'limda o'yin biroz tenglashdi, ammo hali ham gol urilmadi, ehtimol kuchli yomg'ir to'sqinlik qildi. Uchinchi durang inglizlarni osmondan yerga qaytardi. Ammo ular futbolni yaxshi ko'rishardi va uning go'zalligini tushunishardi. Va ular o'z jamoalarida kombinatsion o'yinni faol ravishda joriy qila boshladilar. Yangilik tezda boshqa Evropa chempionatlariga o'tdi. O'sha paytda hujumchilar soni himoyachilar sonidan ancha ko'p edi. Hatto 1-2-7 sxemasi ham bor edi. Ammo o'yinning birinchi chinakam uyushgan taktikasi, ehtimol, 2-3-5 sxemasini ko'rib chiqishga arziydi. Uning o'ziga xos xususiyati shundaki, yarim himoyaning uchta o'yinchisi raqibga hujum qilganda mudofaaga qaytishdi va beshta himoyachi bo'ldi. Birinchi taktik sxema 2-3-5 ushbu burilish jahon futbolida asosiy bo'lgan va u o'tgan asrning qirqinchi yillariga qadar davom etdi.

1937 yilda SSSRga Ispaniyadan Basklar mamlakati terma jamoasi keldi. U yetakchi sovet klublari va Gruziya terma jamoasi bilan uchrashishi rejalashtirilgan edi. Moskvadagi "Lokomotiv" bilan birinchi o'yinda tomoshabinlarning to'liq stadioni yig'ildi. Hamma SSSR Kubogi sohibi aslida ishlaydigan havaskor jamoani qanday mag'lub etishini ko'rishni xohladi. Temir yo'lchilar 1:5 hisobida mag'lub

bo'lishdi. Deyarli barcha boshqa sovet jamoalari ham maydondan hech narsa bilan chiqib ketishdi. Gap shundaki, bizning jamoalarimiz odatdagi beshta hujumchi sxemasi bo'yicha o'ynashgan. Basklar yangi taktikani olib kelishdi – dubl-we yoki WM-ni oling. Bu jahon futbolida yangi taktik davrning boshlanishi edi.

Futbol o'ynash taktikasining evolyutsiyasi biz allaqachon birinchi taktik sxemalar haqida gaplashdik. Uzoq vaqt davomida beshta hujumchining sxemasi mukammal bo'lib tuyuldi. Ehtimol, u shunday bo'lib qolishi mumkin edi, ammo keyin qoidalarda yana bir o'zgarish yuz berdi. Va yana, bu "o'yindan tashqari holat"ni aniqlash bilan bog'liq edi.

Klassiklarning turlari konstruksiyalar Wm taktikasi ("dubl Veh") taktik sxemasi" dubl Veh " ikkita tayanch ximoyachi bilan eski sxema bo'yicha maydonga beshta hujumchi chiqqan bo'lsa-da, futbol hujumkor bo'lib qolmagan. O'yindan tashqari holat qoidasi to'sqinlik qildi, unga ko'ra hujumchi o'yinchi oldida kamida uchta raqib o'yinchisi bo'lishi kerak. O'yinning o'yin-darajasini oshirish uchun, ular aytganidek, hujumchilarga erkinlik berish kerak edi. Bu masalaga yechim topildi, endi hujum o'yinchisining oldida pas olish uchun faqat ikkita o'yinchi bo'lishi kerak edi. Bu hujumni yanada xavfli va himoyani yanada himoyasiz qildi. Londondagi "Arsenal" murabbiyi Gerbert Chapman o'yinning yangi sxemasini ishlab chiqdi, u o'zgargan qoidalarga ko'proq moslashdi. Yarim himoyadagi uchta o'yinchidan u Markaziy himoyachini Markaziy himoyachi sifatida himoyaga tortdi. Qolgan ikkita xovbek esa, hozirgi tushunchaga ko'ra, ximoya qildi. Hujumdan u ikkita insayderni biroz orqaga tortdi. Endi faqat uchta toza hujumchi qoldi, bir oz pastda esa ikkita hujumchi yarim himoyachi bor edi. Shunday qilib, taktika tug'ildi, uni tezda dubl ve deb atashdi. Ammo bir muncha vaqt o'tgach, unga qarshilik ko'rsatildi. Vengriya terma jamoasining taktikasi ellikinchi yillarning boshlarida Vengriya terma jamoasi nafaqat Evropada, balki dunyoda ham eng kuchli edi. Ha, unda bir nechta taniqli ustalar bor edi, lekin ular nafaqat bu jamoaga yordam berishdi, masalan, 1953 yilda Angliya terma jamoasini 6:3 hisobida mag'lub etishdi. Ushbu shov-shuvli g'alabada taktik qurilish hal

qiluvchi rol o'ynadi. Nandor Xidegkuti o'sha o'yinda to'qqizinchi raqamda o'ynadi. Tizimga ko'ra dubl-we-ni oling bu uning klassik Markaziy hujumchi ekanligini anglatardi. Ammo o'sha o'yinda Xidegkuti maydon chuqurligiga biroz orqaga tortildi. Uning orqasidan raqiblarning Markaziy himoyachisi Harri Jonston ko'tarilishga majbur bo'ldi. Inglizlarning mudofaasida bo'shliq paydo bo'ldi va Vengriya hujumchilari u erga bostirib kira boshladilar. Vengriya terma jamoasi o'z darvozalari oldida ham o'yin sxemasini o'zgartirdi. Yarim himoyachi Jozef Zakariash himoyaga tushib, to'rtinchi himoya o'yinchisiga aylandi. Shu bilan birga, ekstremal himoyachilar yon qanotlarga chekinishdi va faol harakat qilish, bu inglizlar uchun yana bir yoqimsiz holat bo'ldi.

Hujumkor futbol hali ham ustunlik qildi. Ammo keyin italiyalik murabbiy paydo bo'ldi. Katenaccio taktikasi Karl Rappanning taktik sxemasi. Italyancha so'z Catenaccio bo'lib, tarjima qilingan-eshik qulfi degan ma'noni anglatadi. Shunday qilib, ular bir vaqtning o'zida inqilobiy bo'lgan futbol o'yinining mudofaa tizimini nomlashdi. Faqat birinchi marta u Italiyada ishlatilmadi. Uni avstriyalik murabbiy Karl Rappan ixtiro qilgan. Mudofaa sxemasining Markaziy figurasi to'rtta himoyachining orqasida joylashgan va aslida butun himoya chizig'ini tsementlashtirgan tozalovchi o'yinchi edi. Italiyalik Nereo Rokko, ko'pchilik tomonidan katenacconing otasi deb noto'g'ri hisoblangan, ammo avstriyalik sxemani sezilarli darajada yaxshilagan, ammo tozalagichga tegmagan. Keyin "Inter" murabbiyi Elenio Errera tozalovchi nafaqat o'zini himoya qilishga yordam berishi mumkinligini tushundi. U vaqti-vaqti bilan hujumga ketayotgan himoyachi o'rnini egallagan. Shunday qilib, katenaccio har doim ham zerikarli mudofaa uslubidan uzoqdir. Total futbol taktikasi Total futbol sxemasi Total futbol taktikasi gollandiyalik murabbiy Rinus Mixels tomonidan ixtiro qilingan va ishlatilgan. Va bu taktikani avval "Ayaks" da, keyin "Barselona" da, so'ngra Niderlandiya terma jamoasida katta muvaffaqiyat bilan qo'llagan. Dastlab, o'yinchilarning ushbu tizimdagi harakatlari Braun harakatiga o'xshaydi. Ammo, aslida, ularning harakatlari o'ziga xos tarzda tabiiy edi: agar haddan tashqari himoyachi hujumga ketayotgan bo'lsa, uning o'rnini, qoida tariqasida, haddan tashqari yarim

himoyachi yoki hatto forvard egallagan; o'rindiqlarning o'zgarishi bilan barcha harakatlar vertikal ravishda amalga oshirildi, qanotlarning o'zgarishi amalda emas edi; Yoxan Kroyfga alohida rol berildi – u rasmiy ravishda orqaga tortilgan forvard edi, deyarli butun maydon bo'ylab; doimiy ravishda harakatlanib, futbolchilar bir vaqtning o'zida erkin zonalarini yaratdilar, bu erda navbatdagi hujum boshlandi; bunday sxema bo'yicha o'yinchilar universal tarzda tanlandi – ular golni chiroyli urishlari va to'pni boshqa birovning hujumchisidan to'g'ri olishlari mumkin edi. Michels tomonidan ishlab chiqilgan taktika aslida shaxsiy vasiylikni yo'q qildi. Himoyachi ta'qib qilmaydifo'vardning orqasida butun maydon bo'ylab-keyin kim o'zini himoya qiladi?

Tiki-taka taktikasi "tiki-taka" o'yinining taktikasi murabbiy Xosep Gvardiola tiki-taka taktikasini eng yaxshi deb hisoblaydi. Uning davrida "Barselona" aynan shunday futbol o'ynagan. U bir nechta asosiy printsiplarga asoslangan edi: jamoa tezlikni buzgan holda ham to'pni doimiy ravishda boshqarishga intilishi kerak; tezkor qarshi hujumlar deyarli chiqarib tashlanadi - ular bilan kutilmagan to'pni yo'qotish xavfi katta; o'yinchilar o'rtasida ortiqcha pas uzoq davom etishi mumkin-tartibsiz, tayyor bo'lmagan hujumlarni amalga oshirish mumkin emas; asosiy e'tibor maydonning markaziga qaratiladi-bu erda hamma kombinatsiyalar va jamoaning eng ko'p o'yinchilari bor. Ushbu o'yin uslubi uchun siz tegishli ijrochilarni tanlashingiz kerakligi aniq. Barselonada bu Messi-Suares-Neymarning ajoyib to'plami edi. Aynan shu o'yinchilar Gvardiola g'oyalarini to'liq o'zida mujassam etgan bo'lishi mumkin.

Mini-futbol o'ynash taktikasining evolyutsiyasi mini-futbolda ushbu o'yinda ketma-ket paydo bo'lgan uchta asosiy taktika mavjud va ularning har biri o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Taktika 2x2 sxema 2-2 ushbu sxema mini-futbolda birinchi bo'lib paydo bo'ldi va shu bilan birga eng sodda bo'lib qolmoqda. Endi professional jamoalar bunday tartibdan deyarli foydalanmaydilar, ammo havaskorlar bu tarzda juda bajonidil o'ynashadi. Ushbu sxemaning afzalliklari darhol seziladi: har bir o'yinchi faqat o'z zonasi uchun javobgardir-

o'ynash qiyin emas; boshqa sxemalar bilan taqqoslaganda energiya sarfi juda kam talab qilinadi; bunday tartibga solish bilan himoya qilish oson va ixcham; mini-futboldagi gollarning aksariyati Markaziy zonadan uriladi va markazdagi to'rtburchak uni bloklaydi; sxema osongina o'xshashlarga aylanadi joylashtirish. Biroq, bunday tartibga solishning aniq kamchiliklari ham bor: o'yinchilar etarlicha yuqori darajadagi individual mahoratga ega bo'lishlari kerak; to'p yo'qolgan taqdirda, mudofaaga tezda qaytish qiyin. Bunday tartibga solish bilan hujumda son ustunligini yaratish qiyin bo'lganligi sababli, hujumchilar ko'pincha alohida harakat qilishlari kerak. Va cheklangan mini-futbol maydonidabu juda oson emas. Taktika 1-2-1 taktik sxemasi 1-2-1 ushbu tartib ko'pincha olmos deb ataladi. Unda so'nggi himoyachi, ikkita qanot yarim himoyachisi va forvard bor. Mudofaa o'yinchisi ham o'yinchi hisoblanadi. Hujumchi ba'zan "ustun"rolini o'ynaydi. U orqa tomoni bilan boshqa birovning darvozasiga o'tiradi va to'pni zarba berish uchun sheriklariga tashlaydi. Sxemaning afzalliklari quyidagicha ko'rsatilgan: to'pni boshqa birovning darvozasida uchta o'yinchi o'ynaganligi sababli, hujum paytida uning yo'nalishini o'zgartirish osonroq; joylashtirish kombinatsiyalarning bir nechta variantlaridan foydalanishga imkon beradi; to'p yo'qolganda, himoyadagi zonalar osongina bir-biriga to'g'ri keladi. Kamchiliklari ham bor: himoyachi nafaqat o'zini himoya qila olishi, balki uzoq paslarni ham berishi kerak, bu hamma uchun berilmaydi; o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro tushunish juda yuqori bo'lishi kerak. Oxirgi holat juda muhim, chunki bu tartibga solish bilan translyatsiyalar juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Va o'yinchilarning harakatlari sinxron bo'lishi kerak. Taktika 4x0 taktik sxema 4-0 eng zamonaviy va mashhur taktika. Bunday tartibga solish bilan hujum potentsiali juda yuqori. Taktikaning afzalliklari ko'pchilik tomonidan juda muhim deb hisoblanadi: asosiysi hujum harakatlarining katta o'zgaruvchanligi, bu raqibni chalkashtirib yuborishga imkon beradi; sxema saytdagi barcha voqealarni boshqarishga imkon beradi. Kamchiliklarga kelsak, ular ham muhimdir. O'yinchilar haqiqatan ham universal bo'lishlari kerak-siz hujumda ham, mudofaada ham teng darajada yaxshi o'ynashingiz kerak. Va taktika uzoq vaqt davomida ishlab chiqilishi kerak,

masalan, o'rtoqlik o'yinlarida, chunki hujumdagi eng kichik xato ham raqib futbolchining darvozabon bilan yakkama-yakka qochib ketishiga olib kelishi mumkin. Katta futbolda zamonaviy taktik sxemalar 4-4-2 sxema 4-4-2 yaxshi eski tartib 4-4-2, ammo bugungi kunda ham mashhurligini yo'qotmoqda. Ammo u hali ham o'zining kuchli tomonlariga ega: ikkita forvard bilan o'ynash sizga hujumlarni tezda rivojlantirishga imkon beradi; haddan tashqari himoyachilar hujumga ulanganda, u kenglikka ega bo'ladi; hujumlarning kengligi raqib himoyachilarini hujumchilar to'p bilan yugurishlari mumkin bo'lgan mudofaada bo'shliqlarni qoldirishga majbur qiladi. Shubhasiz, zaif tomonlar ham bor: o'yinsxema juda bashorat qilinadi; tartibga solish aniq moslashuvchan emas; Markaziy yarim himoyachilarning oz qismi jamoaning o'rta maydondagi pozitsiyalarini zaiflashtiradi. Ushbu tartib "Atletiko Madrid", "Lester" tomonidan qo'llaniladi, to'qsoninchi yillar oxirida "Milan" u bilan katta muvaffaqiyatlarga erishdi. 4-3-3 sxemasi 4-3-3 sxemasi 4-3-3 sxemasi Joze Mourino tomonidan "Chelsea"da juda muvaffaqiyatli qo'llanilgan. Ko'plab taniqli klublar hozir ham undan foydalanmoqdalar. Joylashtirish yaxshi, lekin uni amalga oshirish uchun yaxshi ijrochilar ham talab qilinadi. Ushbu tartibning afzalliklari juda sezilarli: ikkita ekstremal forvard raqibga tezkor hujumlarni amalga oshirishga imkon bermaydi; maydon markazidagi uchta yarim himoyachi allaqachon katta ustunlikdir; sxema osongina boshqa har qanday narsaga aylanadi. Ushbu sxema bo'yicha eng yuqori darajadagi jamoalar o'ynaydi: "Barselona", "Selta", "Roma". 4-2-3-1 sxemasi 4-2-3-1 bugungi kunda, ayniqsa, Apple va Germaniyada ko'plab jamoalar shunday harakat qilmoqda. 4-2-3-1 taktikasi bilan o'ynaydigan jamoa deyarli har doim maydon markazini nazorat ostida ushlab turadi va mudofaadan hujumga osonlikcha o'tadi. Biroq, bunday o'yin futbolchilardan katta jismoniy kuch talab qiladi. Hujumlar allaqachon chuqurlikdan boshlanishi kerak, bu oson emas. Ushbu sxema bo'yicha PSJ, "Manchester Yunayted", Madridning "Real"klublari o'ynaydi. 3-5-2 taktikasi 3-5-2 3-5-2 joylashuvi Italiyada ayniqsa mashhur. Uchta Markaziy himoyachi Markaziy yarim himoyachilar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan mudofaani ishonchli ushlab turadi va qanot o'yinchilari hujumda

faol ishtirok etadilar. Ko'p narsa ushbu sxemadagi ikkinchisiga bog'liq. Axir, agar ular o'z vaqtida mudofaaga tushmasalar, dushman shunchaki jamoaning himoyasini qanotlardan yo'q qilishi mumkin. Ushbu sxema bo'yicha Fiorentina va Palermo muvaffaqiyatli o'ynashadi. Gollandiya terma jamoasi esa 2014 yilda juda keskin ishtirok etdi. 4-5-1 (+4-4-1-1) 4-5-1 sxemasi 4-5-1 taktikasini qo'llaydigan jamoalar to'pni doimiy ravishda kuzatib borishga va asosan himoyada bo'lishga harakat qilishadi. Va agar sxema 4-6-0 ga aylantirilsa, bunday himoyani engib o'tish juda qiyin. Ammo bunday tartibning bitta muhim kamchiligi bor, ko'pincha yagona forvard, agar u o'zini himoya qilsa, jamoaning qolgan qismidan uzilib qoladi. Va mudofaaga asosiy moyillik bilan tezkor qarshi hujumni tashkil qilish oson emas. Biroq, Sanderlend ushbu sxemadan juda muvaffaqiyatli foydalanadi. Haqiqatan ham ozgina o'tkazib yuboradi va ozgina gol uradi. Ammo vaqti-vaqti bilan u hali ham katta g'alabalarga erishadi.

1.2. Texnik tayyorgarlik – futbolchilar mahoratining asosi sifatida.

Ma'lumki, yuqori malakali futbolchining alohida mahorati jismoniy, texnik, nazariy va irodaviy tayyorgarlik kabi asosiy tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi, buni esa, o'z navbatida, yosh futbolchilar o'quv-mashq jarayonining samaradorligini oshirishsiz tasavvur etish mumkin emas.

Futbolchilar sport mahoratining asosi texnik tayyorgarlik bo'lib, uning darajasini ko'p jihatdan o'yinning samaradorligi va tomoshabopligi belgilaydi.

Boshqa tomondan, futbol mutaxassislari o'zbek futbolchilarining to'pni boshqarish texnikasi borasida eng kuchli chet el futbolchilaridan muayyan darajada ortda qolayotganliklarini qayd etmoqdalar. Yaqin vaqtgacha bu yuqori malakali jamoalarning muammosi edi, endilikda u yosh futbolchilarga ham taalluqli. Ortda qolishning alohida tarkibiy qismlaridan biri sifatida, xususan, to'pni qabul qilish va uning nazorati bilan bog'liq harakatlarni tezkor faoliyatlarda samarali bajarish qobiliyati ko'rsatiladi.

Uzoq yillar mobaynida davom etib kelayotgan sezilarli ortda qolishning asosiy sabablari nimada?

Birinchi navbatda, bu sport maktablarida o'rgatish jarayoni va mashg'ulotlarning uncha yuqori bo'lmagan darajasi, texnik tayyorgarlik usuliyatidagi xatolar, murabbiylarning ma'lum bir qismida bolalar va o'smirlar bilan ishlashga ijodiy yondashuvning yo'qligi tufaylidir.

O'zbek futbolida ijrochilarning cheklangan imkoniyatlari – zahira tayyorlashda ko'p yillar davomida atletizmning ustuvor bo'lganligi natijasi.

Futbol taraqqiyotining hozirgi bosqichida o'yin shiddati o'sib boryapti, bu o'yinchidan, eng avvalo, kutilmaganda o'zgaradigan vaziyat, chegaralangan vaqt va makon sharoitida texnik-taktik usullarni tez va samarali bajara bilishni talab etadi.

Bugungi kunda muvaffaqiyatlarga erishishni istagan jamoa tez o'ynashi, ya'ni oqilona texnikaga ega bo'lgan va uni tezkor harakatlar bilan uyg'unlashtira oladigan o'yinchilardan iborat bo'lishi lozim. Shunga ko'ra ayrim futbol mutaxassislari "tezkor texnika" degan atamani qo'llaydilar.

Hujum va himoya orasidagi kurashlar o'z zaminida fintlar, dribling va tez hamda aniq yashirin uzatishlar yotadigan o'tkir texnika yordamidagina hujum foydasiga hal bo'lishi mumkin.

Mamlakatimiz va chet el mutaxassislarning fikricha, ommaviy mudofaa chog'ida golli holatlar faqat to'pni oqilona, tez va aniq qabul qilish orqali yuzaga keltiriladi. Bunday sharoitda, odatda, to'pli o'yinchi yoki uning sheriklari ikki-uch raqibni ishonch bilan aylanib o'tish ko'magidagina zarba berish mumkin bo'lgan vaziyatga chiqa oladilar.

Biroq bu, ayniqsa, fintlar, aldab o'tishlar bobidagi alohida mahorati g'ayri-oddiy darajada yuksak bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Texnik ko'nikmalar oddiy, tezkor va maqsadga muvofiq bo'lishi kerak. Ilgari juda muhim sanalgan texnik usullar, masalan, to'pni butunlay to'xtatish o'yinda juda kam qo'llanadigan bo'ldi, zero, zamonaviy oqilona o'yinda to'pni to'xtovsiz ravishda harakatga uzatishga o'tib borilyapti. Ikkinchi tomondan, ayrim texnik

usullar katta ahamiyatga ega bo'lib qoldi. Bu yerda gap fintlar, aylanib o'tish, yashirin uzatish ustida ketyapti.

Ammo aylanib o'tishni o'yinchilar juda yaxshi o'zlashtirib olganlaridagina u muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Shuning uchun texnik tayyorgarlik ko'p yillik jarayonning mantiqiy bir halqasi hisoblanadi va uning har bir bosqichi o'z muayyan maqsadlari, vazifalariga ega. Axir, dastlabki o'rgatish bosqichida o'yin usullarini o'zlashtirib olishdagi qayd etilgan orqada qolishlar futbolchilarning keyingi tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlik turli mashg'ulot vositalarining tasodifiy yig'indisi bo'la olmaydi. Muhimi, shunday vositalarni tanlab olish kerakki, ular ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichida o'yin texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga zarur ijobiy ta'sir o'tkazsin.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligida tizimli yondashuv tasodifiy hol emas. Uni texnik tayyorgarlikning etilgan muammosini hal etish va muayyan usuliyat yordamida boshqariladigan o'rgatish jarayonini yaratish zarurati taqozo etadi.

Tizimli yondashuv tayyorgarlikning barcha elementlarini yagona dinamik tuzilmaga birlashtirish va hisobga olishni nazarda tutadiki, bunda har bir element u yoki bu texnik usulning dinamikasi va mukammalligi darajasini ajratishga imkon beradigan tizimli sifatga ega.

Ma'lumki, texnik mahorat futbolchi biladigan texnik usullarning hajmi va serqirraligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitida samarali qo'llash malakasi bilan tavsiflanadi. Futbol texnikasi to'p bilan muomala qilish uslublari va usullarlarining katta guruhi yig'indisidan iborat ekan, uni o'rganish murakkab va uzoq jarayonga aylanadi.

Kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish masalalarini hal etishda o'rganilayotgan materialni tizimlashtirish va texnikaga o'rgatishning oqilona izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish muammosini echishga imkon beradigan usullardan biri modellashtirish hisoblanadi.

Bolalarning o'quv-mashq jarayonida model maqsad va vazifalari umumiy bo'lgan va, albatta, bir-birini to'ldiradigan maqsadli mashqlar guruhidir. Bunday modellar mashg'ulot darsini yetarlicha aniq mashqlantirish yo'nalishida qurish imkonini beradi. Mashqlarning aniq izchilligi shug'ullanuvchilar tomonidan ancha yengil qabul qilinadi va zarur himoyadagi faoliyatni bajarish uchun yo'l ochadi.

Futbolchilar texnik tayyorgarligini nazorat qilish mashg'ulotlar jarayonining majburiy qismi bo'lib, uni bir necha yo'l bilan o'tkazish mumkin. Bu yo'llar har bir o'rgatish yili uchun aniq bo'lishi va imkon qadar muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi miqdoriy ko'rsatkichlarda ifodalanishi darkor. Baholashning keng tarqalgan yo'li – texnikani ko'rib baholash. Biroq bu sub'ektiv usul: ko'rib baholashda hozircha yagona mezonlar yo'q va shuning uchun mutaxassislarning o'yinchilar texnik mahorati darajasi to'g'risidagi fikrlari turlicha.

Bevosita o'yinlar vaqtida qayd etilgan ma'lumotlarni eng seraxborot deb hisoblash kerak (bu holatda futbolchining texnikasi emas, ko'proq texnik-taktik mahorati baholanadi). Texnik-taktik mahoratni qayd etishning bunday shakli har bir matchda bajariladigan o'yin harakatlarining hajmi va aniqligi tizimli ravishda qayd etilgan holdagina seraxborot bo'la oladi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida modeldan dasturiy materialning o'zlashtirilishi darajasini baholashgina emas, balki qaysi material yetarlicha o'zlashtirilmaganligini aniqlashda yordam beradigan test sifatida foydalanish mumkin. O'rganilgan priyomlar va harakatlarning barqarorligi darajasini ko'rish uchun testni (modelni) birmuncha vaqtdan keyin takrorlash mumkin.

Takomillashtirish bosqichida texnika darajasini baholash uchun boshqa ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- 1) texnika hajmi yoki futbolchi o'yinda bajaradigan harakatlar miqdori;
- 2) o'yinda harakatlarning rang-barangligi;
- 3) texnikaning samaradorligi hamda ishonchliligi va, albatta, uning tezkorlikda bajarilishi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilmay turib, o'rgatish jarayonidagi tipik kamchiliklarni aniqlash va alohida xato harakatlar hamda texnik muammolarning oldini olish mumkin emas.

Tayyorgarliklar o'rtasida o'zaro va qayta bog'liqliklar bo'lmasa, turli bosqichlarda sportchilar tayyorgarligi tizimini boshqarish qiyinlashadi. Bu esa, o'z navbatida, terma jamoalarimiz va yuqori malakali jamoalarimizning ko'proq qoniqarsiz chiqishlarida, o'yinchilarimizning alohida texnik mahorat bobida eng yaxshi chet el sportchilaridan ortda qolishlarida o'z aksini topadi.

Mana shuning uchun ham bugungi kunda tayyorgarlikning bu turida mavjud ortda qolishni tezkorlik bilan yengib o'tishga imkon beradigan o'yin texnikasini o'rgatishga yangicha yondashuvlarni izlash hamda amaliyotga tatbiq etish masalasi alohida kasb ahamiyat etyapti.

Boshlang'ich o'rgatish-sport texnikasini shakllantirish bazasi sifatida

Mamlakatimiz futbolchilarining mahorati darajasini oshirish zahiralar tayyorlash sifatini uzluksiz ravishda yaxshilash bilan chambarchas bog'liq.

Butun o'quv-mashq jarayonini yosh futbolchilar tayyorgarligining serqirraligini ta'minlovchi mezonlar bo'yicha dasturlashtirish zarur.

Yosh sportchilarni tayyorlashda o'yin texnikasini o'zlashtirish hamda o'yin sharoitlariga yaqin variativ sharoitlarda texnik usullarning keng "assortiment"ini 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) adaptatsiya, ya'ni moslashuv qobiliyatlaridan foydalanish yotadiki, bunda takrorlanuvchi ta'sirlar tufayli asosiy harakat tizimlarini 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 qurollanganlik 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.

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 yaqinlashtirilgan 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 harakatlarning tez almashinishi

mavjudligi bilan tavsiflanadi hamda musobaqa sharoitiga yaqin sharoitlarda texnikani barqarorlashtirishni 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 koordinatsiyaning 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 rivojlantirish samarasiz 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. Tabiiyki, tezkor talabalarga erishish maqsadida murabbiylar jismoniy sifatlarni tez rivojlantirishga harakat qiladilar, mushaklarning tezlik-kuch imkoniyatlarini o'stiradilar, bu esa harakatlar aniqligiga, to'p bilan nozik muomala qilishga putur etkazadi.

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 boshlanishiga qadar – futbol texnikasi “maktab” ini o'zlashtirish, tezlik sifatlarining rivojlanishi bosqichi;
- 3) jismoniy yetilish davri tugaganidan keyin – texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni orttirish, alohida imkoniyatlarni ochish bosqichi.

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 takomillashtirishda 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'rnini 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, koordinatsion jihatdan ancha og'ir sport turiga kiradi va koordinatsiya 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 noteksligini 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 (“siniq chiziqlar” tipida) 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‘yinining texnik priyomlarini egallash hamda musobaqa faoliyati sharoitida ularni amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilaydi.

Mazkur muammo ustidagi tadqiqotlar tahlili ushbu bo‘lim nechog‘li keng ekanligini ko‘rsatdi, shuning uchun ayrim kontsepsiyalar ilmiy-usuliy adabiyotlarda o‘z aksini topmagan. Shu sababli ham bugungi kunda texnik tayyorgarlikka yangi yondashuvlarni izlash va ularni amaliyotga tatbiq etish muammosi ilgari suriladiki, u ortda qolish muammosini tezlik bilan yechish hamda futbolimizni texnik mahoratning ancha yuqori darajasiga olib chiqish imkonini bergan bo‘lur edi.

Sport o‘yinlarida musobaqa faoliyatini baholash

Mamlakatimiz sportida yuqori natijalarni yanada oshirishning bugungi bosqichi professional asosga o‘tishi bilan tavsiflanadi. Bu sportchilarning tayyorgarligini boshqarish sifatiga yuksak talablar qo‘yadi, buning zaruriy sharti esa erishilgan mahorat darajasini ob’yektiv, ya’ni holis baholashdir. Bunday bahoning asosini boshqa ko‘rsatkichlar qatorida musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalari ham tashkil etadi, chunki faqat raqib bilan keskin yakkama-yakka bellashuv sharoitida sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy tomonlari to‘la namoyon bo‘ladi.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash dasturlarining mazmuni ma’lum darajada o‘yinchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijasida olingan axborotning to‘laligi va ishonchliligiga bog‘liq.

Sport o‘yinlarida o‘yinchilarning musobaqa faoliyati va sport mahoratini baholash uchun asosiy mezonlar sifatida mutaxassislar samaradorlik va natijalilik ko‘rsatkichlaridan foydalanishni tavsiya etadilar.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish va baholash masalalari bevosita yoki bilvosita tarzda ko'pgina mutaxassislarning diqqat markazida turadi. Lekin har bir muayyan holat tadqiqotchi oldida turgan alohida xususiy masalalarninggina hal etilishi bilan chegaralangan.

Shu bilan birga jamolar bilan olib boriladigan ishlarning eng muhim talablari mazkur muammoning yechimiga har bir o'yinchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini baholash nuqtai nazaridan ham, o'quv-mashq jarayonini boshqarish nuqtai nazaridan ham tizimli yondashish zaruratini taqozo etadi.

Ko'pgina mutaxassislar musobaqa faoliyatini eng muhim hisoblab, uni integral ko'rsatkich darajasiga ko'taradilar, sport natijasini esa o'quv-mashq jarayoni samaradorligining yetakchi mezonlaridan biri deb sanaydilar. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini bajarishda jamoa va alohida o'yinchilarning musobaqa faoliyatini tahlil etishga ko'p kuch berish tavsiya etiladi, negaki faqat mas'uliyatli musobaqalar sharoitida sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy

jihatlari to'la namoyon bo'ladi. Musobaqa jarayonini chuqur o'rgangandan keyingina unga mos bo'lgan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish mumkin.

Lekin bu yerda alohida ta'kidlash kerakki, jamoali sport o'yinlarida alohida sportchilar tayyorligi darajasini ularning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida baholash ancha murakkab, mutaxassislar buni sport natijasining ko'p omilli xususiyati deb ataydilar. Bu sport o'yinlarida nisbiy qimmatga ega.

Shu bilan birga, mazkur muammo ustidagi ishlar jamoali sport o'yinlari bo'yicha ko'pchiligina mutaxassislarning diqqatini tortadi.

V.N.Platonovning nuqtai nazari esa eng ishonchli sanaladi: u sportdagi natija musobaqa faoliyatining ma'lum darajada bir-biri bilan aloqador bo'lmagan bir qator asosiy xususiyatlariga bog'liq, deb hisoblaydi. Shuning uchun ham musobaqa faoliyatining mazmuni bilan tayyorgarlikning tuzilishi orasida aniq subordinatsion munosabatlarni belgilash zarurati mavjud.

Yana V.N.Platonovning fikricha, musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi tayyorlik omillarini aniqlash lozim. Demak, tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlarini takomillashtirish tizimi musobaqa faoliyatining shartli tarkibiy qismlarini aniqlash zarurati bilan chambarchas bog'lanishi kerak, chunki ular orasida yaqqol namoyon bo'luvchi subordinatsion o'zaro munosabatlar mavjud:

- 1) sportchi tayyorgarligining integral xususiyati sifatidagi sport natijasi;
- 2) musobaqa faoliyatining asosiy tarkibiy qismlari;
- 3) musobaqa faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini bajarish samaradorligini belgilovchi integral sifatlar;
- 4) musobaqa mashqining samarali bajarilishini ta'minlovchi asosiy funktsional parametrlar (o'lchamlar);
- 5) xususiy ko'rsatkichlar.

Shunga asoslangan holda ma'lum ma'noda sportdagi natijaning zamini hisoblangan mashg'ulotlar jarayoni samaradorligining mezonlari to'g'risidagi muammoni to'la hal etish faqat kompleks nazorat qilish yo'li bilan ta'minlanishi mumkin; u sportchilarning bellashuvlardagi faoliyati ko'rsatkichlarini albatta hisob-kitob qilishni nafaqat inkor etmaydi, balki aksincha, taqozo qiladi, deb ta'kidlovchi mutaxassislar fikrining to'g'riligini tan olmoq kerak.

Bunda malakali sportchilar o'quv-mashq jarayonining turli tarkibiy qismlari tegishlicha tahrir etiladi va samaradorligi nuqtai nazaridan baholanadi.

Masalan, Yu.A.Morozov futbolchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini o'yindan oldin o'tkaziladigan badan qizdirish mashqlarining turli variantlari samaradorligini baholash nuqtai nazaridan ko'rib chiqishni taklif etadi.

Boshqa mutaxassislar mashg'ulotlarning adekvat vositalarini tanlash paytida o'yin vaziyatlari xususiyatlarini hisob-kitob qilish zarur ekanligini ta'kidlaydilar.

S.A.Savin musobaqa faoliyati ko'rsatkichlaridan o'quv-mashq jarayonini tegishlicha tahrir qilishda foydalanishni tavsiya etadi.

Alohida tayyorgarlikni oshirish va o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish uchun musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini hisob qilishning maqsadga muvofiqligi I.A.Koshbaxtieva va M.M.Shestakov tadqiqotlarida ham o'z aksini topgan.

Mamlakatning K.Beskov, N.Lyukshinov, M.Godik, V.Lobanovskiy singari yetakchi mutaxassislari futbolchilarning eng yirik xalqaro turnirlardagi musobaqa faoliyati haqidagi ma'lumotlardan foydalanib, o'yinni rivojlantirish tendentsiyalarini tizimlashtiradilar.

Shu bilan birga, o'yinchilar musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalaridan foydalanish o'quv-mashq jarayoni samaradorligini baholash imkoniyati bilangina chegaralanmaydi. Ayrim mutaxassislar to'g'ri ta'kidlaganidek, jamoali sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini nazorat qilish, boshqa jihatlardan tashqari, har bir sportchining umumjamoa natijasiga qo'shgan hissasini aniqlashga ham qaratilishi lozim.

Hozirgi vaqtda musobaqa faoliyatini qayd qilishning bir necha usuliyati mavjud. Ayni vaqtda, bunday usuldan foydalanish ko'p sonli ramziy belgilarni eslab qolishni talab qiladi, bu kuzatuvchining ishini ancha murakkablashtiradi, shuningdek, bajarilayotgan harakatlarning sifatijihatlarini aks ettirishga imkon bermaydi.

Boshqa mutaxassilar ham o'yinchilar musobaqa faoliyatini qayd etishning grafik (chizma) usulini tavsiya etadilar, lekin bu o'yin maydoni yohud futbol maydonining miqyosi kichraytirilgan sxemasida amalga oshiriladi. Bu yo'lning asosini texnik-taktik harakatlar va ularni amalga oshirish o'rinlarini shartli belgilar bilan ko'rsatish tashkil qiladi.

Asosij texnik-taktik harakatlarning butun majmuasini nisbatan to'la qayd etishga imkon yaratuvchi ancha zamonaviy yo'l stenografik yozuv usuli sanaladi. U yuqori malakali jamoalarning ish amaliyotida keng qo'llaniladi.

Qator mutaxassislarining fikricha, avvaldan ishlab chiqilgan bayonnomadan foydalanish musobaqa faoliyatini qayd etishning eng oqilona usuli hisoblanadi.

Musobaqa faoliyatini qayd etish natijalariga ishlov berishni tezlashtirish maqsadida mutaxassislar tomonidan boshqaruv pultida maxsus klavishli moslamalari bo'lgan o'zi yozadigan asboblardan foydalanishga qator urinishlar amalga oshirildi.

Musobaqa faoliyatini qayd etishning eng zamonaviy yo'li asosiy texnik-taktik harakatlarni diktofonga magnit yordamida yozib olish bo'lib, uni maxsus bayonnoma blankasiga shifrini ochgan holda yozish hamda alohida sportchilar va umuman butun jamoa o'yinining miqdoriy-sifat xususiyatlarini hisob-kitob qilish uchun keyinchalik grafik yozuvda ifodalash mumkin. Bunda musobaqa faoliyati tuzilishini eng to'liq aks ettirgan texnik-taktik harakatlar qayd etiladi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda jamoali sport o'yinlarida o'quv-mashq jarayonining samaradorligi darajasinigina emas, har bir alohida sportchining o'yin natijasiga qo'shgan hissasini ham aniqlash uchun zarur bo'lgan ancha katta hajmli ko'rsatkichlarni tegishli mezonlar bilan taqqoslash, ya'ni baholash lozim.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jamoali sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini baholash jarayonini mutaxassislar 2 nuqtai nazardan: birinchidan, baholash mezonlarini tanlash nuqtai nazaridan, ikkinchidan, baholash usulini tanlash nuqtai nazaridan tekshiradilar.

Masalan, futbolda eng keng tarqalgan amaliyot – o'yinda bajarilgan alohida va umumjamoa texnik-taktik harakatlarining miqdoriy (hajmi) hamda sifatijihatlar (hatolar foizi yoki samaradorlik koeffitsienti) bo'yicha musobaqa faoliyatiga baho berishdir.

Hozirgi paytda musobaqa faoliyatini baholash mezonlari sifatida boshqa ko'rsatkichlar ham tavsiya etiladi. Masalan, V.V.Solomenko yorib o'tuvchi hujumlarning miqdoriy va sifat o'lchamlarini qo'llashni taklif qiladi. Hujum

harakatlarini integral baholashni M.A.Godik, P.P.Cherepanov, R.Z.Galeev tavsiya etadilar.

Musobaqa faoliyatini baholashga yangicha yondashuv S.A.Savin va M.S.Kim tomonidan ishlab chiqildi. Uning mohiyati barcha texnik-taktik harakatlarni birlashgan va erkin harakatlarga taqsimlashdan iborat bo'lib, bu to'pli yohud to'psiz o'yinchilar harakatlarining konstruktiv hamda vayron etuvchi jihatlarini ko'rib chiqishga imkon beradi.

S.G.Bakshin o'yin jarayonida sportchi bajaradigan tezkor faoliyat hajmini qayd qilishning samarali usulini taklif qiladi; bunday faoliyat ko'rsatkichlari ham mutaxassislar tomonidan futbolchilar musobaqa faoliyatini baholashda qo'llaniladi. Yuqori sport mahorati harakatlarning ishonchliligi va bexatoligi bilan tavsiflanadi deb hisoblaydigan nuqtai nazar ba'zan amaliyotda foydalaniladigan yana bir mezon – o'yin faoliyati davomida yo'l qo'yilgan hatolar miqdoriga qarab baholashni nazarda tutadi. Biroq o'yin chog'idagi hujumda aytib o'tilgan ko'rsatkichni yaxshilashga intilish sportchilarni haddan ortiq ehtiyotkorlikka undaydi. Ayni vaqtda mazkur ko'rsatkich samaradorlik ko'rsatkichining tarkibiy qismi hisoblanadi, demak, uni mustaqil holatda ajratib ko'rsatish mumkin emas.

Samaradorlik deganda, umuman, faoliyatning foydaliligi yoki maqsadga muvofiqligi tushuniladi. O'yinchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi ko'rsatkichini tekshirgan Z.E.Cherniy, V.A.Platonov, X.X.Sternin uning qiymati raqib mahoratiga bog'liqligini qayd etadilar. Boshqa mualliflar bu ko'rsatkichning sportchilar jamoasi tarkibida bajaradigan o'yin funktsiyalariga bog'liqligini ayirib ko'rsatadilar.

Musobaqa faoliyatini baholash muammosini shu muolajani amalga oshirish usulini tanlash nuqtai nazaridan qarab chiqqanda, jamoali sport o'yinlarida maqsad va vazifalarga ko'ra qayd etiladigan kattaliklar:

- 1) boshqa o'yinchilar va jamoalarning ko'rsatkichlari bilan;
- 2) avvalgi kuzatuvlarning ko'rsatkichlari bilan;
- 3) ilgari o'tkazilgan o'yinlarning eng yaxshi ko'rsatkichlari bilan;

- 4) eng yaxshi o'yinchilar va jamoalarning ko'rsatkichlari bilan;
- 5) o'yinda g'alabaga erishish uchun sharoit yaratadigan ko'rsatkichlar bilan;
- 6) baholash shakllari ko'rsatkichlari bilan – taqqoslanishi mumkin;

Shubhasiz, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholashning sanab o'tilgan yo'llari o'quv-mashq jarayonini boshqarishda ham, har bir o'yinchining jamoa o'yini yakuniga qo'shgan hissasini aniqlashda ham yaroqliligi darajasi jihatidan turlicha.

Masalan, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini boshqa jamoalar va alohida sportchilarning o'yin o'lchamlari bilan taqqoslash ana shu taqqoslanayotgan ko'rsatkichlar orasidagi tafovutlar xususiyati hamda qiymatini aniqlashga imkon beradi – ko'proq-kamroq, yaxshiroq-yomonroq va hokazo.

Yaxshi ma'lumki, bunday ma'lumot faqat muayyan raqib bilan uchrashuvga tayyorlanish vaqtidagina jamoa va alohida o'yinchilar strategiyasi hamda taktikasini ishlab chiqishga yordam beradi. Lekin o'quv-mashq jarayonini boshqarish yoki har bir sportchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini baholash uchun buning o'zi kamlik qiladi.

Izchil o'zgarishlar jarayonida qayd etiladigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini avvalgi o'yinlardagi nazorat natijalari bilan taqqoslash qayd etiladigan qiymatlardagi o'zgarishlar yo'nalishi hamda siljish darajasini aniqlashgagina yordam beradi – ko'proq-kamroq, yuqoriroq-pastroq, yaxshiroq-yomonroq va hokazo.

Masalan, futbolchilarning musobaqa faoliyatini 15 daqiqalik o'yin kesmalari bo'yicha nazorat qilish malakali sportchilarning maxsus chidamliligi darajasini bilvosita aks ettiruvchi o'yin davomidagi miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari diagrammasinigina kuzatish imkonini beradi.

Keyingi vaqtlarda futbol amaliyotida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholash nuqtai nazaridan yondashuv tobora ko'proq qo'llanilyapti, bunday baholash haqiqiy qiymatlarni muayyan andoza (etalon) yoki musobaqa faoliyati samaradorligiga xos model o'lchamlar bilan solishtirishga asoslanadi. Aftidan, bu

modellar muvaffaqiyatga erishish uchun intilish zarur bo'lgan musobaqa faoliyati darajasini ko'rsatadi.

Shuningdek, model xususiyatlaridan foydalanish o'yinchilar tayyorgarligidagi sifat o'zgarishlarini aks ettirmaydigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining faqat nisbiy baholarini olishga imkon beradi.

Bizningcha, shu nuqtai nazardan qaraganda, olingan musobaqa faoliyati ko'rsatkichining qo'llaniladigan andozadan farqlanish darajasiga nisbatini aniqlashga imkon beruvchi baholash usuli eng qulaydir.

Albatta, bunday yondashuv malakali sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bahosini o'yinchilar tayyorligi alohida tomonlarining zaruriy takomillashtiruvchi o'lchamlarini ko'rsatuvchi mutlaq qiymatlarda olish uchun sharoit yaratadi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda jamoali sport o'yinlarida har bir o'yinchining jamoa o'yini natijasiga qo'shgan hissasini aniqlash, shuningdek, o'quv-mashq jarayonini optimallashtiruvchi tahrirlar kiritish uchun qo'llanadigan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini baholash usullari ishlab chiqilgan.

1.3. Futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va uning samaradorligi mezonlari

So'nggi vaqtlarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi ikki yo'nalishda boryapti. Ularning birinchisi an'anaviy yo'nalish bo'lib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi hamda shiddatini oshirish bilan bog'liq. Ikkinchisi ularni sifat jihatidan takomillashtirish masalalarini aks ettiradi.

Bunday yondashuvni amalga oshirishning samaradorligi ko'p jihatdan rejalashtirishda musobaqa faoliyati tuzilishi haqidagi axborotdan foydalanishga bog'liq.

Musobaqa faoliyatining asosi texnik-taktik harakatlar hisoblanadi. Shuning uchun futbol mutaxassislari asosiy texnik-taktik harakatlarning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga katta ahamiyat beradilar.

Texnik-taktik harakatlarning bir o'yindagi umumiy miqdori o'zaro farqlanadi va raqibga, shuningdek, shu texnik-taktik harakatlarni bajaruvchi o'yinchilar malakasiga bog'liq bo'ladi hamda o'yinlar seriyasidagi bir o'yinda o'rtacha 826 tani tashkil etadi.

Bu ko'rsatkich har bir jamoa uchun alohida, o'ziga xos, biroq mazkur ko'rsatkichning o'yin natijasi bilan aloqadorligi to'g'risidagi fikrlar bir-biridan ancha yiroq.

Masalan, N.M.Lyukshinov texnik-taktik harakatlar umumiy hajmining o'yin natijasiga bog'liq emasligi to'g'risida yozadi. O'z navbatida M.M.Shestakov bu ko'rsatkichni o'yinlar seriyasida jamoa o'yinining natijasini belgilovchi omillar sirasiga kiritadi. G.A.Smirnov bir tomondan texnik-taktik harakatlar miqdori va o'yin natijasi, ikkinchi tomondan, xatolar foizi va g'olib chiqilgan o'yinlar orasida muayyan bog'liqlik borligini ta'kidlaydi.

Mualliflar futbolchilarning texnik mahorati osha borishi sayin yoki u qadar kuchli bo'lmagan raqib bilan uchrashganda, texnik-taktik harakatlar miqdori ham ortishini qayd etadilar. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi jamoaga to'pni uzoqroq muddat nazorat qilish imkonini beradi. Agar jamoa o'yini samaradorligi 30% xatodan 23%ga yaxshilansa ($P < 0,01$), bir o'yin davomida texnik-taktik harakatlar hajmi 656,3 harakatdan 751,5 tagacha ortadi ($P < 0,05$). Bu V.Lobanovskiy, Yu.Morozov xulosalariga muvofiq keladi: ular o'yin toifasi jahonning eng yaxshi jamoalari bilan uchrashuvlar hisobiga, oshirilganda, jamoali texnik-taktik harakatlar miqdori ham jiddiy ravishda ko'payishini aytib o'tadilar. Bu fikr ham xatolar 30-25% va undan kamroq bo'lsa, jamoa deyarli mag'lub bo'lmashligini aniqlagan tadqiqotlarning xulosalariga zid emas.

Malakali futbolchilarning to'p bilan bajaradigan asosiy harakatlari sirasiga to'pni turli yo'nalishda qisqa va o'rta masofalarga uzatish, harakatdagi o'yinchiga uzatish, olib yurish, olib qo'yish, tutib qolish kabilar kiradiki, ular birgalikda jamoaning o'yin davomidagi barcha texnik-taktik harakatlari 73,4% ini tashkil etadi. Ilgarigidek, o'yinni olib borishning bosh vositasi jamoaning o'yin maydonidagi barcha harakatlari 43,1% ini tashkil qiladigan to'p uzatishlardir.

Masalan, to'pni har xil yo'nalishlarda qisqa va o'rta masofalarga uzatishlar o'yindagi barcha texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 27,3% iga, xatolar esa 12,7% ga to'g'ri keladi. Bunday ustunlik to'pni ancha uzoq muddat nazorat qilib turishga imkon beruvchi o'yinni tashkil etish xususiyati bilan izohlanadi, bu jamoaning oldiga qo'yilgan muayyan vazifalar doirasi muvaffaqiyatliroq hal etilishini, to'p yo'qotilgan hollarda esa jamoaviy saralash amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Shuningdek, ta'kidlash joizki, to'pni orqaga va maydonga ko'ndalang yo'nalishda uzatishlar tayyorgarlik hujum harakatlari hisoblanadi. To'pni turli yo'nalishlarda qisqa va o'rta masofaga uzatishlar miqdori va sifati texnik-taktik harakatlarning o'yinlar seriyasida jamoa o'yini natijasiga hujum harakatlarini kuchaytirishni mo'ljallab ta'sir ko'rsatuvchi guruhiga mansubdir.

Jamoa o'yinida mudofaa harakatlarining samaradorligi esa, eng avvalo, himoya harakatlarining hajmi va sifatiga, shuningdek, harakatga uzatilgan to'plar hajmiga bog'liq. Bu uzatishlarning jamoalar musobaqa faoliyati samaradorligiga

ta'sir fakti ilgari ham qayd etilgan. Bir o'yinda to'pni harakatga uzatishlar hajmi texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining 7% ini, xatolar esa 22,1% ini tashkil etadi.

Malakali futbolchilar musobaqa faoliyatining ko'rsatishicha, g'alabaga erishilgan uchrashuvlarda o'yinchilar uzun uzatishlarni o'rtacha $18,5 \pm 6,8$ marta bajardilar. Bu mazkur texnik-taktik harakat o'rtacha $34,5 \pm 6,8$ marta bajariladigan durang uchrashuvlardagidan ancha kam ($P < 0,05$). Biroq ularning samaradorligi

g'alaba qozonilgan o'yinlarda ancha yuqori bo'ldi, xatolar miqdori o'rtacha $34,0 \pm 08,0\%$, durang o'yinlarda esa $46,0 \pm 5,0\%$ ($P < 0,05$).

Korrelyatsion aloqadorlik tahlilining ko'rsatishicha, raqib darvozasiga eng ko'p miqdordagi zarba, odatda, raqibning jarima maydoniga yuqorilatib uzatishlar yoki o'qday uchirib uzatishlar bilan yakunlanadigan pozitsiyali hujumlar amalga oshirilganidan so'ng beriladi (texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining $3,8\%$ i va xatolar 55%) ($r=0,555$; $P < 0,01$). Ushbu omilning sababi shundaki, bunday hujumlarning hajmi jamoaning bir o'yin davomidagi hujum harakatlari umumiy miqdorining qariyb 70% ini tashkil etadi.

To'pni olib yurish to'p bilan bajariladigan asosiy harakatlar sirasiga kiradi va texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining $10,6\%$ ini, xatolar esa $6,6\%$ ni tashkil qiladi. G'alaba qozonilgan va yutqazilgan o'yinlardagi musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili jamoaning muayyan o'yindagi muvaffaqiyatli o'yini to'pni olib yurishning yaxshi sifati bilan ajralib turishini aniqlashga imkon berdi. Bu g'olib chiqqan jamoalar to'p olib yurishda ancha faolroq ekani to'g'risidagi tadqiqotlarga mos keladi.

Ikkinchi tomondan o'yinlar seriyasida raqibni aldab o'tish barcha texnik-taktik harakatlarning $5,3\%$ ini, bundagi xatolar esa $34,9\%$ ni tashkil qiladi. Jamoa o'yini samaradorligi bilan bog'liq bo'lgan texnik-taktik harakatlar umumiy hajmining raqibni aldab o'tishni qo'llash jadalligi bilan ($r=0,514$; $P < 0,01$) aloqadorligi bu harakatni o'yinlar seriyasidagi jamoa hujum harakatlari samaradorligini belgilovchi mezonlar qatoriga kiritishga imkon beradi.

Yana shu fakt ham diqqatni jalb etadiki, o'yinchilar matchda ko'pincha o'zlari eng samarali bajaradigan texnik-taktik harakatlarni qo'llaydilar. Musobaqa faoliyatini olib borishning bunday qobiliyati mutaxassislar tomonidan boshqa sport turlarida ham qayd etilgan.

Demak, o'yinni tashkil etish, odatda, jamoaning koordinatsion jihatdan oddiy va yaxshi o'zlashtirilgan texnik usullarni qo'llashi hisobiga amalga oshiriladi.

Faqat to'pni olib qo'yish (barcha texnik-taktik harakatlarning 10,3% i) bundan mustasno bo'lib, uni bajarish vaqtida o'yinchilar juda ko'p xatoga yo'l qo'yishadi (xatolar 60,1%). Buning sababi, eng avvalo, shundaki, mudofaa harakatlarini qo'llash sur'atiga maydonda yuzaga keladigan o'yin vaziyati ta'sir ko'rsatadi, bunda futbolchi, malakasi darajasidan qat'i nazar, raqib bilan to'p uchun kurash olib borishga kirishadi.

O'z navbatida, g'alabaga erishgan jamoalarning to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolishda ancha faolligi ta'kidlanadi. Bu texnik-taktik harakatlarning asosiy guruhiga kirib, bir o'yinda barcha texnik-taktik harakatlarning o'rtacha 18,5% ini, xatolar esa 23,1% ini tashkil etadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra to'p uchun yakkama-yakka olishuvlar ko'rsatkichlari g'oliblarda ham, mag'lublarda ham bir xil. O'z navbatida, bu yo'nalishda bir qator jamoalarimizda mashg'ulot mazmunining musobaqa faoliyatiga muvofiq emasligi qayd etiladi.

Yakkama-yakka olishuvlar musobaqa faoliyatining eng muhim o'ziga xos jihatlaridan biri. To'p uchun yakkama-yakka olishuvlar bir o'yinda o'rtacha: pastdan-2,9% ni (xatolar – 60,2%), yuqoridan – 5,2% ni (xatolar – 52,4%) tashkil qiladi.

Futbolda mudofaa hamda hujum harakatlarini amalga oshirishning muhim vositalaridan biri havoda bosh bilan o'ynash texnik usullaridir. Bizning jamoa yoki terma jamoalarimizning darvoza yaqinida yuqoridan kelayotgan to'p uchun bellashuvlarda yutqazib qo'yganlari tufayli mas'uliyatli xalqaro musobaqalardan chiqib ketishlari hodisasi shundan dalolat beradi. Yakkakurashlar sharoitida futbolchilarimizning bosh bilan o'ynash texnikasi yetakchi horijiy o'yinchilarnikidan ancha orqada. O'z navbatida, o'yinlar seriyasida g'olib chiqqan jamoalar bosh bilan o'ynashda faolroq ekanligi ham qayd etiladi. To'pni bosh bilan uzatish nisbati o'rtacha 1,6%, xatolar – 27,2%. Bosh bilan o'ynashdan birmuncha kamroq foydalanilgan holatda mazkur harakatni bajarish samaradorligi yuqori bo'lishi kerakligi tabiiy.

Ma'lumki, turli-tuman taktik vazifalarni hal etish uchun texnik usullarning barcha turlarini mukammal egallab olish zarur. Shunga qaramay, o'yinda hali darvozaga bosh bilan zarba berishdan juda kam foydalaniladi (barcha texnik-taktik harakatlarning 0,8% i). Buning sababi, eng avvalo, mazkur texnik-taktik harakatni bajarish samaradorligi pastligidadir. Turli tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, uni bajarishda xatolar o'rtacha 78% ni tashkil qiladi.

To'pni yo'qotish va darvozaga zarbalar miqdorini eng serma'lumot ko'rsatkichlar sirasiga kiritadilar. Yutqazgan va g'olib chiqqan jamoalarning darvozaga bergan zarbalari orasidagi tafovut statistik jihatdan ishonchli. Agar darvozaga berilgan zarbalarning 40% i darvoza ichiga kirs, u holda har uchinchi to'pni darvozabon urib yubora olmasligi ehtimol.

Musobaqa faoliyati turli tarkibiy qismlarini takomillashtirish futbol murabbiyi o'quv-mashq faoliyatida haqli ravishda yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Shu sababli hozirgi bosqichda yuqori malakali jamoalar o'yiniga xos qonuniyatlarni o'rganish mutaxassislar tayyorlash sifati bilan birga futbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni samaradorligini ham oshirish imkonini beradi.

Futbolchilar tayyorgarligining asosiy mezonini musobaqa faoliyati bo'lib, u o'yin natijasi va murabbiyning ekspert bahosi bilan bir qatorda tezkor ish hajmi, shuningdek, texnik-taktik harakatlar miqdori va aniqligi bilan tavsiflanadi. O'yinchilarning musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborot asosida murabbiy jamoa tayyorgarligining joriy rejasiga tegishli o'zgartirishlar kiritadi.

Musobaqa faoliyatini qayd etish mamlakatimiz va chet el sportchilarining har bir muayyan o'yinida o'yinchilarning faoliyatlari haqida juda ko'p materiallar yig'ishga imkon berdi. Lekin yosh futbolchilarda bu tadqiqotlar epizodik xususiyatga ega bo'ldi, shuning oqibatida mazkur muammo deyarli o'rganilmaganicha qolmoqda.

Masalan, A.V.Petuxov malakali hamda 11-12 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyatini taqqoslar ekan, texnik-taktik harakatlarning ko'pgina miqdoriy-sifat

o'lchamlari borasida mohir futbolchilar ishonchli ustunlikka ega ekanliklarini aniqladi.

Texnik-taktik harakatlarni bajarish ishonchliligi malakali futbolchilarda – 70%, yoshlarda – 52%. Bu yosh futbolchilar texnik-taktik tayyorgarlik darajasini past deb baholashga asos bo'ladi. Bunda bolalar-o'smirlar futboli rivojiga to'siq bo'layotgan ob'yektiv va sub'yektiv xususiyatli shart-sharoitlarning butun bir majmuasi ajratib ko'rsatiladi.

Olingan natijalar yosh futbolchilarning sport natijalariga erishuvida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishni tashkil etuvchi sifatlar yetakchi ahamiyatga ega ekanligidan, texnik-taktik imkoniyatlar esa sport natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsata olmasligidan dalolat beradi.

Musobaqalar o'tkazishning ko'rib chiqilgan shartlari yosh futbolchilarning imkoniyatlariga to'la javob bermaydi. Bunday sharoitda o'yinlar qattiq tezkorlik-kuch xususiyatlariga ega bo'lib, ularda uzoq masofaga adressiz uzatishlar va yakkama-yakka kurashlar ko'payib ketadi, bu erta yetilgan, ya'ni texnik-taktik jihatdan yutqizsa ham yaxshiroq jismoniy rivojlanish hisobiga ustunlikka ega bo'lgan o'g'il bolalardan foydalanishni taqozo etadi.

Musobaqa o'tkazish shartlariga kiritilgan tahrirlardan so'ng yakama-yakka kurashlar miqdorining 18,7 ta usulgacha ishonchli kamayishi yuz berdi. Uzoq masofaga uzatishlar miqdori birmuncha kamaydi, qisqa va o'rta masofaga uzatishlar soni esa ortdi. Aldab o'tish hamda to'pni olib qo'yish kabi texnik-taktik harakatlarning 1,5 barobardan ortiqroqqa keskin ko'payishi alohida kuchli o'yinchilar qiymati oshishiga olib keladi hamda ulardan o'yinda unumli foydalanishni ko'zda tutadi, bu esa sport natijasida ham aks etadi. Shu tariqa golli vaziyatlar miqdori 82,5% ga oshadi.

Bu yoshda o'yinda texnik-usullarni ko'proq qo'llash xususiyati qayd etiladi: Himoyachilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish,

bosh bilan o'ynash, to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, uzoq masofaga uzatishlarni eng yuqori – 47-51% xatolar bilan, to'pni olib qo'yishni – 33-35%, bosh bilan o'ynashni – 34-47%, aldab o'tishni – 31-39% xato bilan bajarishi aniqlandi.

Yarim himoyachilar – qisqa, o'rta, uzoq masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlarni bajarish vaqtida xatolar foizining eng yuqori darajasi – 47-48%, aldab o'tishda – 36-37%, bosh bilan o'ynashda – 36-40%, darvozaga zarba berishda – 47-51% bilan bajarishi aniqlandi. Hujumchilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, uzoq masofaga to'p uzatishlarni bajarishda xatolar foizi 46-47%, darvozaga zarba berishda – 53-66%, to'pni olib qo'yishda – 34-41%. To'pni olib yurish va aldab o'tishdan kamroq foydalanishlari ma'lum bo'ldi.

O'yinchilarning musobaqadagi texnik harakatlarini tadqiq etish bu murakkab sharoitda yosh futbolchilar turli texnik usullarni aniq va tez bajara olmasliklarini ko'rsatdi. Bu yosh futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati orasidagi nomuvofiqlik natijasidir.

Malakali va yosh futbolchilarning to'p bilan bajariladigan alohida taktik harakatlarini tahlil etish natijasida asosiy taktik harakat – to'p uzatish malakali himoyachilarga qaraganda yoshlarda kamroq hajmni egallashi ma'lum bo'ldi. Qanot himoyachilarida qisqa uzatishlar yuqori malakali himoyachilarnikiga qaraganda 21,6% ga, markaziy himoyachilarda esa 28,6% ga kamroq.

Yosh futbolchilar o'rta va uzoq masofaga to'p uzatishlardan foydalanadilar. Shuni qayd etish mumkinki, ular bunday uzatishlarni hujum boshlash zonasida manzilsiz to'pni olib qo'yish chog'ida asossiz qo'llaydilar. To'pni olib qo'yib hujumni davom ettirish bir xil solishtirma hajmga ega (12,6%). Yarim himoyachilarda to'p uzatishning usullar zahirasiidagi solishtirma hajmi eng yuqoridir.

Yosh yarim himoyachilar uzoq (16,5% ga) va o'rta masofaga to'p uzatishlarni malakali futbolchilarga qaraganda ko'proq, qisqa uzatishlarni esa, aksincha,

kamroq (20,2% ga) qo'llaydilar. To'pni olib qo'yib hujumni davom ettirishda malakali futbolchi – yarim himoyachilar ancha faol, chunki ular to'pni olib qo'yishni hujum harakatlarini davom ettirish zonasida amalga oshiradilar. Raqibni aldab o'tishni yosh futbolchilar – yarim himoyachilar malakali sportchilarga nisbatan ko'proq qo'llaydilar. Ta'kidlash zarurki, yosh futbolchilar hujum harakatlarini davom ettirish zonasida raqibni aldab o'tishdan tez-tez va ko'pincha asossiz foydalanadilar.

Turli malakaga ega bo'lgan jamoalarning hujumchilari ko'proq to'p uzatishlarni qo'llaydilar: yoshlarda u taktik harakatlar umumiy miqdorining 60,5% dan 71,7% gacha, yuqori malakali o'yinchilarda esa 73-77,9% ini tashkil etadi. Raqibni aldab o'tishni yosh qanot hujumchilari katta yoshlilarga nisbatan ancha ko'p qo'llaydilar, markaz hujumchilarida uning solishtirma hajmi kattalarnikidek (18,7%).

Taktik harakatlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi hamda solishtirma hajmi to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida o'quv-materialini takomillashtirish va oqilona qo'llash maqsadida ularning mazmuni aniqlandi:

1) hujumni boshlash va rivojlantirish zonasida qisqa, o'rta, uzoq masofaga uzatishlar hamda himoyachilar va yarim himoyachilardan to'pni olib qo'yib, hujumni davom ettirish;

2) hujumni rivojlantirish va yakunlash zonasida yarim himoyachilar va hujumchilar oldida raqibni aldab o'tish;

3) hujumni rivojlantirish hamda yakunlash zonasida hujumni yakunlab, darvozaga zarba berish va yarim himoyachilar va hujumchilar oldida to'p uzatish. Sport o'yinlarida oqilona boshqaruvchi harakatlarni tashkil etish uchun dastlab faoliyatning belgilovchi turini – ushbu holatda musobaqalashuv turini tahlil etib olish zarur.

Bunda musobaqa faoliyatining alohida tarkibiy qismlari bo'yicha miqdoriy ko'rsatkichlar yoshdan yoshga jiddiy o'zgarishlarga uchraydi. Bunday

elementlarga uzoq masofaga uzatishlar va o'qdek g'izillatib uzatishlar, to'pni olib yurish va aldab o'tish (yuqorida ta'kidlanganidek, kamayib borish tartibida), to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, bosh bilan o'ynash kiradi. O'yin elementlaridan darvozaga zarba berish elementi ustida alohida to'xtash lozim. Yosh futbolchilarning ko'rib chiqilayotgan barcha yosh guruhlarida mazkur texnik priyom musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar umumiy miqdorining ko'pi bilan 5% ini tashkil etadi. Bu o'quv-mashq jarayonida darvozaga zarba berishga u qadar ahamiyat bermasa ham bo'ladi, degani emas. Shuni yodda tutish kerakki, musobaqa faoliyati tizimini shunga o'xshash tarzda qurish yuqori malakali futbolchilarga ham xos.

Musobaqa faoliyati xususiyatlarini o'rganish yosh futbolchilar tayyorgarligining deyarli o'rganilmagan jihatlarini aniqlash imkonini beradi. Bu sohadagi yangi ma'lumotlar yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish hamda mamlakat terma jamoasiga malakali zahira tarbiyalab berish uchun imkoniyat yaratadi.

§1.4. Futbolchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishning vosita va usullari

Hamma mashg'ulot turlari (texnik, taktik, atletika, kompleks, qo'shimcha) orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda "sof" texnika bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulot muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika turidagi mashg'ulotlarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- mashg'ulot davri;
- haftadagi mashg'ulot soni;
- mashg'ulotlar sharoitlari (masalan, to'plar soni).

Haftadagi mashg'ulotlar soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga ega bo'lgan jamoalarda, mashg'ulot davridan qat'iy nazar, hafta mobaynidagi kamida bitta mashg'ulot "sof" texnika bo'yicha o'tkazilishi

kerak. Bu yoshda uyin texnikasining asoslari hosil qilinadi. Keyin esa murabbiy egallagan malakalarni faqat kengaytirib boradi .

Haftadagi mashg'ulotlar soni uchta va undan ortiq bo'lgan jamoalarda texnikaga o'rgatish hamda uni mustahkamlash asosan kompleks mashg'ulotlar doirasida o'tkazilishi zarur. Ma'lumki, mashg'ulot bir-biriga mantiqan bog'liq bo'lgan uchta qismdan iborat. Bu bog'liqlik fiziologik va pedagogik zaruriyatni belgilab beradi. Mashg'ulotning alohida qismlari quyidagilardan iborat: a) tayyorgarlik qismi (umumiy va maxsus razminka); b) asosiy qism; v) yakuniy qism. Mashg'ulotning alohida qismlarga bo'linishi murabbiy uchun ishni rejalashtirishga yordam beradi. Bu qismlarning materialini bir qator omillar, ya'ni mashg'ulotlar dasturi va mashg'ulot rejasining maqsadga yo'naltirilganligi; mashg'ulot davrlari, uyinchilarning yoshi hamda ularning fiziologik xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar joyi, sport jihozlari va asbob-anjomlari, shuningdek, iqlimiy sharoitlarni belgilab beradi .

Texnika bo'yicha mashg'ulot materialining tuzilmasi, tanlanishi va taqsimlanishini ham jismoniy, ham pedagogik nuqtai nazardan belgilash lozim. Quyidagi mashqlar texnika bo'yicha mashg'ulotlar materiali bo'lib xizmat qiladi:

- 1) umumiy va maxsus razminka (badan qizdirish) mashqlari;
- 2) texnika mashqlari;
 - a) harakatlarni (texnika usullarini) o'rganish;
 - b) avval tanish bo'lgan harakatlar asosida tarkibiga yangi harakatlarni kiritish orqali hosil qilingan mashqlar;
 - v) tanish usullarni sayqallash;
 - g) texnika bo'yicha uyin mashqlari.

Mashg'ulotlar uchun materialni tanlashda shunga intilish lozimki, tayyorgarlik davrida, razminka bilan bir qatorda, uyinchilarni yangi texnika usullarini o'rganishga tayyorlab borish kerak. Shuning uchun mashg'ulotning tayyorgarlik qismida uyinlar, chaqqonlikni rivojlantiruvchi, maqsadga yo'naltirilgan mashqlar qo'llanilishi zarur. Mashg'ulotning asosiy qismida materialni shunday taqsimlash

lozimki, texnikaning yangi harakatlari va usullarini o'rganish darhol boshlanishi kerak.

Quyida mashg'ulot materialini tanlash va taqsimlash namunasi keltiriladi.

Texnika bo'yicha mashg'ulot.

Kirish qismi.

1. To'p bilan razminka mashqlari.

2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus mashqlar, yordamchi uyinlar.

Asosiy qism.

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

a) alohida texnika usullari;

b) bir nechta texnika usullarining birikmasi.

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

a) texnika usullari birikmasi;

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

3. Ikki tomonlama uyin.

Yakuniy qism.

Bo'shashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar mashg'ulotlarni zalda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lgan jamoalarda juda erta, tayyorgarlikdan ilgari o'tkazilmaydi.

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

Agar uyinchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida texnika bo'yicha mashqlarni bajarishdagi har qanday qiyinchiliklarni yengib o'ta oladigan darajaga yetsalar, unda texnika mashqlaridan muntazam foydalanish mumkin. Ushbu davrda uyinchilarning texnika malakalari darajasini oshirishga katta e'tibor qaratish zarur. Bu davrda o'tkaziladigan mashg'ulot, bir tomondan, yangi usullarga o'rgatishni

koʻzda tutishi, ikkinchi tomondan, avval tanish boʻlgan usullarni tubdan takrorlashni nazarda tutishi lozim.

Texnik usullar, ya'ni oyoqlar bilan zarba berish, aldamchi harakatlar, bosh bilan zarba berishga oʻrgatishni boshlangʻich oʻrgatish davrida imkoni boricha soddalashtirilgan shaklda, texnika boʻyicha mashqlar koʻrinishida amalga oshirish kerak. Bu paytda turli-tuman mashqlarni qoʻllashda me'yordan oshmaslik lozim. Oʻyinчилarning oʻz-oʻzlarini nazorat qilishlari va yoʻl qoʻygan xatolarini tuzatib borishlariga erishish zarur. Birinchi mashgʻulotlarda materialni bajarish qay darajada oldinga siljiyotganligiga qarab, toʻp bilan bajariladigan mashgʻulotlar ham koʻpayib boradi; oddiy texnika mashqlarini qoʻllashdan murakkabiga asta-sekin oʻtib boriladi. Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnika boʻyicha mashqlarni koʻpaytirish zarur. Bunda, albatta, mashqlarning bajarilish sifati ham oʻzgaradi, ya'ni, bir tomondan, turli xildagi usullar kiritiladi, ikkinchi tomondan, mashqlar tez harakatlar bilan, uyinga oʻxshash sharoitlarda bajariladi.

Oʻyinчилarning sport formasini saqlash davrida mashgʻulot ishining xususiyati tayyorgarlik davriga nisbatan umuman boshqacha. Bu davrda mashgʻulotlarning maqsadi yangi usullarni oʻrganishdan iborat emas. Tayyorgarlik davrida qoʻllanilgan alohida usullar yoki kompleks holda bajariladigan usullar oʻrniga, bu davrda texnika usullarini uyinga oʻxshash sharoitlarda, uyindagi vazifalarni hisobga olgan holda mustahkamlash zarur. Demak, texnikani mustahkamlashda oʻyinlar paytida taxminan yuzaga keladigan sharoitlarni yaratish zarur. Mashgʻulot uyini aynan shunday holda eng yaxshi uslublardan biri hisoblanadi. Lekin bu yetarli emas. Uyin vaziyatlaridagiga oʻxshash alohida texnika usullarini (tez harakatlanish, turli xil kombinatsiyalar bilan, raqib ishtirokida) bajarish kerak. Texnika boʻyicha mashqlarni tanlashda uyinchining vazifasi (himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi) eʼtiborga olinadi.

Yosh futbolchilar sport formasini saqlash davrida albatta shiddatli nagruzka bilan jismoniy mashqlarni bajarishlari lozim. Hujumchilar (bir necha bor) toʻpni tez olib yurib, uni oshiradilar; himoyachilar va yarim himoyachilar uchun ham xuddi shunga oʻxshash shartlar koʻzda tutiladi. Kompleks mashgʻulotning tuzilishi

amaliy material xususiyati sababli bir rejali (bir xil tipdagi) mashg'ulotlardan murakkabroqdir. Bir xil tipdagi mashg'ulotlarda faqat bitta asosiy vazifani hal etish zarur. Masalan, texnikani sayqallash yoki taktik shaklni o'rganish .

Shundan kelib chiqib, mashg'ulotning ham kirish, ham yakuniy qismlari uchun mashqlar tuziladi. Shu sababli texnika yoki taktika bo'yicha mashg'ulotlarda razminkani faqat maxsus mashqlar yordamida bajarish mumkin (biroq, bu birinchi navbatda mashg'ulotlar soni ko'p bo'lgan jamoalarga taalluqlidir).Turli xil malaka va qobiliyatlarni takomillashtiruvchi mashqlar kompleks mashg'ulotning asosiy qismi dasturida qanday ketma-ketlikda kelishi lozim? Yuqorida aytganimizdek, mashg'ulotda ikkitadan ortiq asosiy maqsad qo'yib bo'lmaydi. Bundan tashqari, kompleks mashg'ulotning xususiyati shundan iboratki, mashqlar navbatma-navbat yoki ketma-ket, yoki almashinib, kompleks holda keladi. Ikkalasi ham amalda qo'llaniladi.

Kompleks mashg'ulot tuzilmasiga turli xildagi amaliy materialni joylashtirishning bir nechta namunalarini keltiramiz.

Eng kichik yoshdagilar ham ma'lum bir darajada texnikaga egadirlar. Bunda ayrim uyinchilar o'rtasida juda katta farq bo'lishi mumkin. Garchi birinchi mashg'ulotlarda texnikaga guruh bo'lib o'rgatish muhim ahamiyat kasb etsa-da, individual tayyorgarlikni nazardan chetda qoldirmaslik kerak bo'ladi .

Yoshlar bilan mashg'ulot o'tkazishda o'rgatishning bu ikkita shakli, mahalliy sharoitlarni hisobga olgan holda, jamoa bo'lib o'rgatish foydasi 70 ga 30% nisbatda bo'lishi kerak.

Kompleks mashg'ulotlarda amaliy material, texnika nuqtai nazaridan, to'rtta qismga bo'linishi mumkin:

1. Yangi texnika elementlarini o'rganish. Notanish mashqlar o'zlashtirilgunga qadar, yangi boshlovchi futbolchilarni o'rgatishda foydalanilgan uslublarni qo'llash zarur. Mashg'ulot, uyinchilar soni va futbol maydoni holatidan qat'iy nazar, turli xilda bo'lishi mumkin:

- individual (alohida mashg'ulotlar);
- guruhli (jamoaning bir qismi bilan mashg'ulotlar);

-jamoali (butun jamoa shug'ullanadi).

2. Oddiy va murakkab mashqlarda avval tanish bo'lgan usullardan foydalangan holda mashg'ulot. Bunday mashg'ulotlarning eng foydali turlari quyidagilar:

-jamoali mashg'ulot; bunda jamoaning har bir a'zosi bir xil mashqni bajaradi (darvozabon bundan mustasno). Bunday o'rgatish turida, agar o'yinchilar «asosiy texnikani yoddan bilishni» mustahkamlash maqsadida asosiy texnika usullarini bajarsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi h3. Texnika mashqlarini kompleks ko'rinishda bajarish. Bunday mashqlar yordamida nafaqat texnika, balki ham taktika, ham jismoniy qobiliyatlar takomillashtiriladi. Kompleks mashqlardan foydalanilganda texnika elementlari yaxshiroq mustahkamlanadi. Ularni qo'llash paytida uyinchilar ampuasi hisobga olinadi.

4. Ikki tomonlama uyin paytida texnika elementlarini mashq qilish.

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

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

§1.5. Futbolchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik o'quv mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning

funksional imkoniyatlarini umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir .

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir. Futbolchini umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi .

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatleri ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa, ertalabki mashg'ulotlarga kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi, futbolchi uchungina xos bo'lmagan jismoniy sifatler va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishdan iboratdir .

Futbolchining faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doimo o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi-aktivligining pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, bu vegetativ jarayonlar birinchi navbatda modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi .

Biroq, futbolchining o'yin faoliyati sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy holatlarda (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab turishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbolning tomoshabopligi shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning o'yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirib borish tavsiya etiladi. Har yili o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'rtacha 30 dan 40 tagacha o'yinlar o'tkazishadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ushbu o'yinlarning yuklamalari nafaqat juda katta ahamiyatga, balki ma'lum bir tuzilishga ham ega. O'yinlararo sikllarda murabbiy ko'pincha raqobatdosh ikkita vazifani hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladigan tarzda taqsimlanishni amalga oshirishi kerak. Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalar hajmini va ayniqsa, yaqin chegara yuklamalari bo'lgan sinflar sonini oshirish. Bu zarur jismoniy va taktik-texnik darajaga erishishning yagona yo'li. Ikkinchidan, o'yinlararo sikllar oxiriga kelib yuklamalarni kamaytirish kerak. Buni futbolchilarni keyingi o'yinga optimal holatda olib kelish uchun qilish zarur.

Zero har bir mikrotsikllarning so'ngida odatda qandaydir musobaqa yoki uchrashuv rejalashtirilgan bo'ladi.

Har bir o'yin o'yinchidan har xil jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon etishni talab qiladi. Jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini mashg'ulotlarda, ayniqsa, aniq o'yin vazifalari hal etiladigan mashqlarda o'rganish kerak. O'yinda maksimal jismoniy sifatlarni namoyon etish uchun avval mashg'ulotlarda maksimal darajada ko'rsatishni o'rganish kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, futbolchi qanchalik iqtidorli bo'lishidan qat'iy nazar, u faqat to'liq

tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulotlarda shug'ullanib, maksimal sport yutuqlariga erishishi mumkin .

Ma'lumki, futbolda ushbu mashg'ulotlarning uzluksizligi tushunchasi, mashg'ulotlar orasidagi vaqt oralig'i barcha turdagi mashg'ulotlar uchun shoshilinch o'quv effektlarining o'zaro bog'liqligini ta'minlashi kerakligini ta'kidlaydi. Shoshilinch o'quv mashg'ulotlarining o'zaro ta'siri ijobiy, neytral yoki salbiy bo'lishi mumkin. Faqat shoshilinch o'quv tayyorgarligini tashkil qilishda ijobiy o'zaro ta'siri jismoniy tayyorgarlikni uzluksizligi tamoyilini amalga oshirishni ta'minlaydi.

Futbolda rejalashtirishda ikkita omilni hisobga olish kerak. Birinchisi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni belgilaydigan mashg'ulotning tuzilishi. Masalan, ushbu talablar nuqtai nazaridan jamoa futbolchilari o'yin vaziyatlaridagi o'zgarishlarga tez va to'g'ri javob berishlari, qattiq, tezkor, chaqqon bo'lishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun tegishli ravishda guruh mashqlarida mashq yuklamalarini rejalashtirish kerak. Ammo ikkinchi omil – har bir futbolchining individual tayyorgarligini hisobga olish kerak emas. Biri tez, lekin har doim ham taktik vazifalarni aniq hal qila olmaydi, boshqasi yaxshi tezlikka ega, ammo yetarlicha chidamli emas. Uchinchi juda yaxshi motorli moyilliklarga ega, ammo u kuniga ikki marta mashq qilishni boshlagach, kasallik va jarohatlar tez-tez uchrab turadi.

Shuning uchun rejalashtirishda o'yinga bo'lgan ehtiyojni ham, bu borada individual tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, mashqlarning 80-90%ini o'yin talablarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak, 20-10 %ini o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish kerak. Bunday mashg'ulotlarda futbolchilar individual tarzda mashq qilishi mutlaqo shart emas. Ular guruhda ishlashlari mumkin, ammo bu narsa ularning individual vazifalariga muvofiq bo'lishi lozim bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi

qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individuallashtiriladi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individualdir.

Ma'lumki, sikllik o'quv mashqlari, mashg'ulotlar, mikrotsikllar, mezotsikllar, makrotsikllar muntazam ravishda takrorlanib turganda namoyon bo'ladi. Futbolda eng muhimlari bu mikrotsikllar (musobaqa davrida ular o'yinlararo sikllar deb ataladi). Amalda, eng samarali haftalik o'yinlararo sikl, unda siz keyingi o'yinga tayyorgarlik ko'rishingiz va mashg'ulotning strategik vazifalarini hal qilishingiz uchun yuklamalarni rejalashtirishingiz mumkin. Shu sababli kuchli futbol mamlakatlari chempionatlarining aksariyat qismida har hafta o'yinlararo sikllarning 70-90 foizi o'tkazilishi bejiz emas. Ko'p sonli sikllarning mavjudligi, ularni tarkibiga va vazifalariga qarab tizimlashtirishga imkon beradi. Masalan, futbolchilarning jismoniy xususiyatlariga har qanday yuklamaning konsentrlangan ta'siri bo'lgan sikllarni rejalashtirishingiz mumkin. Agar bu yuqori tezlikli sifatlar bo'lsa, unda murabbiy to'liq o'yinlar davomida butun diqqat-e'tiborini ularning turli xil ko'rinishlarini yaxshilashga qaratishi mumkin.

Yuqoridagi fikr va mulohazalardan ma'lum bo'ldiki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda murabbiy tomonidan alohida qat'iy nazorat qiladigan jihatlar mavjudki, bu jihatlar o'quv mashg'ulot sifatini belgilaydi.

§1.6. Futbol sport turida texnik-taktik harakatlarni bajarishga qo'yiladigan talablar

Futboldagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi maydonda bajariladigan texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirishda eng muhim omil sanaladi. Butun mashg'ulot jarayonida singdirilgan g'oya – futbolchi faqat oddiy tezkor, yoki kuchli hamda qayishqoq, yoki epchil

bo'libgina qolmasligi va texnik jihatdan mukammal tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim.

Futbolchilar muntazam jismoniy sifat va texnik mahoratining o'zaro aloqasida mukammal darajaga intilishlari lozim. Ularning butun fikru-zikri jismoniy sifatlardan shunday asos yaratishga qaratilishi lozimki, bu sifatlarda vaqt o'tgan sari o'yin texnikasining takomillashuviga imkon berishi kerak. Bu o'rinda shuni aytish lozimki, yirik gavda tufayli emas, balki o'yin texnikasi hamda o'yinchisi bilan o'ynash tufayli ko'pchilik futbolchilar jahon futbolining peshqadamlari darajasiga ko'tarilganlar. Biroq jismoniy tayyorgarlikning maromiga yetkazmay turib texnik-taktik harakatlarni bajarish katta samara bermaydi.

Futbol musobaqalarida, agar u ko'p o'yinlardan iborat bo'lsa, jamoaning jismoniy va texnik jihatidan muammolari yorqinroq ko'rinib boradi. O'yinlar sonining ko'pligi, jamoa a'zolaridan funksional tayyorgarlikni yaqqol namoyon bo'lishini talab etib, aynan shu omil jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini belgilaydi.

Futbolchining texnikasi – bu futbolchi o'yinda oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun xilma xil harakatlarni uyg'unlashtirib bajarishidir. Futbol texnikasini to'pni olib yurish, to'p uzatish, to'pni olib qo'yish, aldash harakatlari, to'pni to'xtatish, zarba berish va to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritishlar tashkil etadi.

Futbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarga tayanadi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam berishini unutmaslik kerak.

Turli sharoitlarda yuqori mahorat darajasiga yetkazilgan texnika o'yin paytida ulkan yutuqlar garovi bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarda texnik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqni turli variantlarini ishlab chiqish va boshqa

ko'nikmalarga ega bo'lish uchun o'rganilayotgan usulni bajarish sharoitini doimo o'zgartirib turish lozim. Texnik harakatlarni o'rganish o'quv mashg'uloti va o'yinlarda mustahkamlanadi.

Futbol sport turida eng katta ahamiyatli jarayon – bu futbolchilarning taktik tayyorgarligini oshirishdir. Futbolda taktika tushunchasi raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlar yig'indisi bo'lib, u o'z o'rnida ikkiga, ya'ni hujum va himoya taktikasiga bo'linadi .

Umumiy jihatdan taktikani umumiy va maxsusga bo'lish mumkin. Umumiy taktik tayyorgarlikka – sport o'yinlarining umumnazariy taktik asoslarini bilish, ulardan turli sharoitlarda amaliy foydalana olish, sharoitni futbol o'yini sharoitiga yaqinlashtirib turib o'rganish, shuningdek, futbolchilarda keng taktik fikrlashni tarbiyalash kiradi. Maxsus taktik tayyorgarlik bevosita futbol materiallari asosida quriladi va taktik ko'nikma, malaka va qobiliyatlarni chuqurlashtirib takomillashtirishga qaratiladi. Futbolchilarning taktik tayyorgarligi nazariy va amaliy mashg'ulotlar yordamida amalga oshiriladi. Ular o'zaro uzviy bog'liqdir .

Taktikaga doir nazariy bilimlar hajmini kengaytirish uchun adabiyot manbalarini bilish, o'yinlarni tahlil qilish, o'yin va o'quv mashg'ulot jarayonlarini kuzatishga katta e'tibor qaratish lozim. O'yinchiga jamoada shaxsan yoki sherik bilan birgalikda harakat qila olish imkonini beradigan aniq ko'nikma va malakalar taktik tayyorgarlikning amaliyot bo'limi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

-o'yinchilarda taktik fikrlashni, maydonda mo'ljalga olishni, turli o'yin vaziyatlarini hal qilishda ijodiy tashabbuskorlik ko'rsatishni rivojlantirish;

-sharik bilan hujum chizig'ida ham, himoya chizig'ida ham shaxsan harakat qilish va eng oddiy o'zaro munosabatni o'rgatish. O'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

o'yinchilarda maydondagi o'yin vaziyatiga qarab bir jamoa harakatidan ikkinchisiga moyil va tez o'ta bilish qobiliyatini rivojlantirish. .

Yosh futbolchilar bilan ish boshlagan har bir murabbiy avvalo uning texnikasini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. To'pni tepishni, olib yurishni, uzatishni, qabul qilishni, oyoq va boshda zarba berishni o'rgatadi. Shug'ullanuvchilar bilan yil davomida har xil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari va texnikasini rivojlantirishga asosiy vaqt ajratadi. Murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o'yin texnikalarini muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushakkuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar; o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borishga ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga halaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi

kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas, ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi – o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas. Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

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

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagicha ham aniqlanishi mumkin:

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

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

3. Mashg'ulotlar davomida o'yinga ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta omillar o'rtasida shunday o'quv-tayyorgarlik muvofiqligi bo'lishi lozimki, u berilgan davr ichida eng muhim omil yoki omillarga asosiy e'tibor qaratish zarur. Bu yerda nafaqat yil davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga rioya qilish zarurati, balki mashg'ulotlar paytida erishilgan yutuq, mumkin bo'lgan pasayish yoki to'xtab qolishni sezish hamda o'z vaqtida ushbu vaziyatni tuzatish nazarda tutiladi. Aynan shu yerda o'zaro ta'sir ko'rsatish tamoyilini qo'llash yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

Har bir o'yin o'ziga xosligi bilan ajralib turib, bir o'yinda jamoa kuchli raqibga nisbatan maydonga tushsa, ikkinchi o'yinda jamoa kuchsiz raqib bilan bahs olib borishi va uchinchi o'yinda esa jamoa teng kuchga ega bo'lgan jamoa bilan musobaqalashishi mumkin. Bu holat futbolchilarning tayyorgarligiga ham ta'sir etadi. Bunday vaziyatda murabbiy o'z shogirdlarining kuch va bilimlarini to'g'ri baholashi, keyingi bo'ladigan o'quv mashg'uloti jarayonining samaradorli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Bu vaziyatda esa, murabbiy o'z shogirdlarining tayyorgarlik darajasini ob'ektiv baholashi uchun musobaqa faoliyatini nazorat qilgan holda, o'zini qiziqtirayotgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

Ko'pgina mutaxassislar tahlillariga ko'ra, yuqori malakali futbolchilarning jamoaviy texnik-taktik harakatlari soni optimal miqdorlari 900-1000 TTH ga to'g'ri kelmoqda. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchliroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan o'zgaradi. Chunki asosan bunday vaziyatda o'yin tizimini o'z qo'lga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomila qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishiga olib keladi. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga

tushganda, aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va ITTH mikdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi va 500-600 marotabani tashkil qilishi mumkin.

Bunda asosiy vosita sifatida maxsus diktafon va maxsus blanka yordamida aniqlangan bo'lsa, bugungi kunda buning innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda amalga oshirish imkoniyati mavjud. Biroq bu texnologiyalardan ommaviy foydalanishning imkoni yo'qligi sababli, haligacha o'yinlarni eski uslubda tahlil qilish tashkil etilmoqda. Shunday qilib, bunday jadvallar har bir futbolchi va har bir TTH miqdori va samarasini qurish imkonini beradi. Keyingi bo'ladigan o'quv mashg'ulotlarda, murabbiy, olingan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda, o'quv mashg'ulot mashqlarini tanlashi va ko'zga tashlanayotgan kamchilik va nuqsonlarni yo'qotishga harakat qilishi lozim .

Jamoa o'yin harakatlarini takomillashtirishga, raqib bilan kurashayotganda har bir futbolchi zimmasiga vazifani aniq taqsimlanishi orqali erishiladi. Futbolchini individual o'yini deganda, sheriklarining yordamisiz har bir o'yinchini raqibga qarshilik ko'rsata olishining har qanday ko'rinishini tushunmoq zarur. O'yin holatiga tez va to'g'ri yo'nalish olish lozim. Juda tez soniyalar ichida mazkur sharoitga maqbul keladigan taktik uslub va kombinatsiyalarni topa olish va ularni o'z vaqtida bajarishga erishmog'i, ham raqibning, ham o'z sheriklarini niyatini o'z vaqtida anglab yetishi lozim. Futbolchining harakatlari (to'pni uzatish, to'xtatish, olib yurish) va tashqi ta'sir etuvchilar (sheriklar va raqiblar harakati) va to'p harakati ham har doim bir xil bo'lmaydi. Futboldagi har bir harakatning tuzilishi, uni bajarish tezligi o'yindagi umumiy ahvol va o'yinning biron bir fursatida o'yinchi bajarayotgan aniq vazifalarga ko'p jihatdan bog'liq.

O'yindagi yuzaga kelgan va doim o'zgarayotgan sharoitga qarab futbolchilar harakati o'z yo'nalishi, alohida harakatlar tezligi hamda ushbu harakatlarni bir-biri bilan o'zaro kelishtirilishi, davomiyligi, birini ikkinchisi bilan almashishi juda o'zgaruvchan harakterga ega bo'ladi. Futbolchilarni o'yindagi harakatlarining turli ko'rsatkichlarini tadqiq etish niyatida ko'pgina futbol mutaxassislari xizmat qilishgan.

R.I.Nurimov tomonidan olingan ma'lumotdagi o'rtacha ko'rsatkichlarga ko'ra, to'p bilan eng ko'p yarim himoyachilar muomilada bo'lishadi. Biroq to'pni boshqarish va aldab o'tish ko'rsatkichlari tahlili bo'yicha eng yuqori natijani markaziy hujumchilar, so'ng qanot hujumchilari va qanot himoyachilari egallashadi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, futbolchilarning texnik-taktik harakat samaradorligini oshirishda asosan o'yin vaziyatlarini modellashtirish usulidan kengroq foydalanish lozim. Chunki vaziyatlarni modellashtirishda ham nazariy va ham amaliy tarzda mashg'ulot tashkil etilib, uning samarasini oshirish mumkin bo'ladi.

Futbolchilar tayyorgarligini kompleks nazorat qilish va baholash muammosi

Sport o'yinlarida, jumladan futbol sport turida, qator ilmiy tadqiqotlar va ilg'or amaliyotning ko'rsatishicha, sport takomillashuvi jarayonini boshqarishni optimallashtirish uchun, sportchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish tizimi bo'lishi zarur. Futbol sohasidagi mutaxassislarning ta'kidlashicha, mashg'ulot jarayoni boshqarish nazariyasi tamoyillari asosida qurilishi lozim. Ularning fikricha, hozirgi paytda futbolchilar organizmidagi o'zgarishlarni o'rganishda tizimli yondashish uslubiyatini ishlab chiqish hamda qo'llash zaruriyati.

Sportda kompleks nazorat – bu sportchi holati, mashg'ulot yuklamalari, harakatlarning bajarilish texnikasi, sport natijalari dinamikasi, sportchining musobaqalarda o'zini tutishi, mashg'ulot samarasini nazorat qilish masalalarini hal etish jarayonidir. Yosh futbolchilar tayyorgarligi darajasini baholash, organizm rivojlanishining yosh xususiyatlari, futbol bilan muntazam shug'ullanishning tayyorgarlikning har xil tamoyillariga ta'siri hamda tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Futbol sohasida kompleks nazorat qilish natijalari – o'quv mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish mezoni hisoblanadi. Kompleks nazorat natijalari asosida mashg'ulot yuklamalariga

tuzatishlar kiritiladi, mashgʻulotlar va yuklamalarni sportchi holatiga moslashtirish imkoni yaratiladi, futbolchilar holatini tezkor joriy va bosqichli baholash bajariladi.

Sport sohasida mashgʻulot jarayonini boshqarishda, jumladan, sportchi tayyorgarligini pedagogik nazorat qilishda, sportchi holatini aniqlash eng muhim vaziyatlardan biri hisoblanadi. U pedagogik nazorat yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat – bu mashgʻulotlar taʼsirida inson organizmida roʻy beradigan morfologik va funksional oʻzgarishlar yoʻnalishi hamda sabablari toʻgʻrisidagi axborotni olishdir. Pedagogik nazorat mohiyati shundan iboratki, bunda sportchi holati, mashgʻulot yuklamalari, harakatlarni bajarish texnikasi, sport natijalari dinamikasi, sportchilarning musobaqalardagi xatti-harakatlari hamda mashgʻulot yuklamalariga bardosh berish ustidan nazorat olib borishdir.

Futbolda mashgʻulot jarayonini boshqarishning bu tomoni, bolalar va oʻsmirlar futboli bilan bir qatorda, yuqori malakali sportchilarda yetarlicha keng miqyosda ishlab chiqilgan. Maʼlumki, keyingi yillarda futbolchilar harakat faoliyatlarini pedagogik nazorat qilishning usullari kun sayin takomillashib bormoqda. Biroq, baʼzi mutaxassislarning fikricha, futbolga oid ishlarning koʻp qismi faqat bitta harakat sifatining rivojlanishi ustidan nazorat qilish (takomillashtirish maqsadida) mezonlarini asoslash yoki futbolchilar tayyorgarligining biron-bir tomonini asoslab berishga taalluqli. Bu sportchi holatining integral bahosini olishga imkon bermaydi.

Futbol boʻyicha ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarning tahlili shuni koʻrsatadiki, futbolchilar tayyorlash amaliyotida sportchilar tayyorgarligi darajasini miqdoran baholash va ularning musobaqa faoliyati sifatini yaxshilash muammosi asosan hal etilgan. Mashgʻulot yuklamalarini baholashga boʻlgan yondashishda umuman boshqacha vaziyat yuzaga keldi, chunki koʻpgina mashqlar kompleksli xususiyatga ega boʻlib, bir vaqtning oʻzida sportchilarning jismoniy sifatlari hamda texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirish vazifalari hal etiladi. Kompleks nazoratning bu boʻlimida baholashning miqdoriy mezonlari qisman ishlab chiqilgan. Mavjud uslublar mashqning oʻlchamlari va texnik-taktik murakkabligini aniqlashga hali imkon bermaydi. Boz ustiga, mashgʻulot,

mikrotsikl va boshqalar yoʻnalishini aniqlash yanada mushkul. Shuning uchun koʻpgina mutaxassislar mashgʻulot yuklamalarini baholashni detallashdan qochadilar. Bu esa, mashgʻulot jarayonini rejalashtirishning eng mukammal shakli, uni dasturlash va avtomatlashtirilgan boshqaruvga oʻtishga imkon bermaydi.

Futbolda olib borilgan bir qator ilmiy tadqiqotlar va ilgʻor amaliyotning koʻrsatishicha, sport takomillashuvi jarayonini boshqarishni optimallashtirish uchun futbolchilar musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish tizimi boʻlishi zarur. Sport oʻyinlari sohasidagi mutaxassislarning taʼkidlashicha, mashgʻulot jarayoni boshqarish nazariyasi tamoyillari asosida qurilishi lozim. Ularning fikricha, xozirgi paytda sportchilar organizmidagi oʻzgarishlarni oʻrganishda tizimli yondashish uslubiya-tini ishlab chiqish hamda qoʻllash zaruriyati tugʻildi. Bizni sportchilarni musobaqalar va mashgʻulot sharoitlaridagi holatlarini qiyosiy baholash asosida amalga oshirish joiz. Sportda kompleks nazorat – bu sportchi holati, mashgʻulot yuklamalari, harakatlarining bajarilish texnikasi, sport natijalari dinamikasi, sportchining musobaqalarda oʻzini tutishi, mashgʻulot samarasini nazorat qilishdir. Soʻnggi yillardagi tadqiqotlarda ushbu muhim muammoga katta eʼtibor qaratildi. Koʻplab mutaxassislar oʻz tadqiqotlarida yuqori malakali futbolchilarda turli ustuvor yoʻnalishdagi mashgʻulot yuklamalari hamda mashqlarning texnik-taktik murakkabligini miqdoriy baholash uslubiya-tini ishlab chiqishga eʼtibor qaratishgan. Mualliflar nafaqat texnik-taktik murakkablikning asosiy muammolarini aniqlay olgan, balki turli ustuvor yoʻnalishdagi mashgʻulot yuklamalarini miqdoriy baholash shkalasini asoslab berishgan.

Futbolchilarda oʻtkazilgan tadqiqotlarda jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholovchi testlar kompleksi ilmiy asoslangan boʻlib, testlardan (ular futbolchilarning maxsus tayyorgarligini baholash uchun qoʻllanilgan) faqat quyidagilargina eng qulay va qoʻllash uchun mumkin boʻladi, deb eʼtirof etish mumkin.

1. Futbolchilarning texnik-taktik mahorati va jismoniy tayyorgarligini ekspert baholash.

2. Tezkorlik testlari (joyidan turib 5 m va 10 m ga yugurish; 15 m ga turgan joyidan yugurish).

3. Tezkor-kuch testlari (turgan joyidan yuqoriga sakrash, zinadan yuqoriga yugurish).

4. Energetik mezonlar.

Ushbu ko'rsatilgan testlar bilan bir qatorda, musobaqa faoliyatini nazorat qilish – futbolchilarning tayyorgarligini baholashda axborotli ko'rsatkich hisoblanadi.

R.I.Nurimov tomonidan taqdim etilgan manbalarda yosh futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi testlarni tavsiya etiladi: joyidan turib uzunlika sakrash, joyidan turib uzunlikka uchxatlab sakrash, joyidan turib ikkala oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash; tezkorlik tayyorgarligini aniqlash uchun esa 10 m va 30m ga yugurish; maxsus chidamlilikni aniqlash uchun Morozov testi; umumiy chidamlilik uchun Kuper testi, chaqqonlikni aniqlash uchun Shperling testi. Futbolchilarning integral tayyorgarligini nazorat qilish uchun tavsiya etilayotgan barcha testlar kun sayin rivojlanib bormoqda. Shuning uchun yangi texnologiyalar asosida o'tkazilayotgan testlar katta axborot manbai bo'lib, o'quv mashg'ulot jarayonini mukammal nazorat qilish imkonini oshiradi.

Bob bo'yicha savollar:

1. Mashg'ulotlarni tashkil etishdagi asosiy omillarni ayting?
2. Tematik mashg'ulotlarni mazmunini ayting?
3. Mikrotsikl deganda nimani tushunasiz?
4. Mezotsikllar nimalardan tashkil topadi?

II BOB. FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

2.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari

Ko'p mualliflarning bildirishicha futbol maydonida futbolchilarning darvozabon, himoyachi, yarim himoyachi, hujumchilarga bo'linishi bu futbol qonunidir. Qisqa qilib aytganda, har bir futbolchi o'z amplasida maydonda ishtirok etadi. Futbolchining o'z amplasida ishtirok etishi – bu maydonda o'z vazifasini bajarish demakdir. Bir o'yinda har bir futbolchi maydondagi ampluasiga qarab texnik-taktik harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlarga to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldamchi harakatlar, fintlar, to'pni yon chiziqdan tashlash va boshqa harakatlar kiradi.

Texnikani miqdori. Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni 90-yillarda M.A. Godikning kuzatishlariga asosan, yuqori malakali futbolchilarning umumjamoaviy TTH optimal miqdorlari 600-800 TTHga to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin bo'lgan. Bugungi kunga kelib “Barselona”, “Manchester Siti” jamoalari 1000 tadan oshiq TTHlarni amalga oshirayotganligi ma'lum bo'lmoqda. Masalan, kuchsizroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizgini o'z qo'lga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomala qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan TTHning miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomala qilish vaqti kamayadi va ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi mumkin va 400-500 ITTHni tashkil qilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati vaqtida futbolchilarni TTH miqdori va samaradorligini baholash uchun quyidagi metoddan foydalanish mumkin:

- a) diktofondan foydalangan holda;
- b) videoyozuvni tahlil qilish orqali;
- c) sun'iy yo'ldosh orqali.

Yarim himoyachilarda bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85% gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68% dan 0,75% gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha ta'riflash mumkun. Himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajariladi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi. Aksincha, hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemaol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin keladi.

R.I. Nurimov jamoaning barcha himoyachilari jismonan baquvvat, bo'ydor bo'lishi, maydonni ko'ra bilishi, ayniqsa markaziy himoyachi faol o'yin ko'rsatishi, yondosh himoyachilarning o'yindagi holatlarda boshqarib turishi lozimligini ta'kidlaydi.

Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p uzatishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboriladi. Balandlatib uzatilgan to'pni olishda, himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor. Futbol uchrashuvlarida, har qanday jamoaning birdan-bir maqsadi, to'pga ko'proq egalik qilish, hujum uyushtirish, raqib darvozasiga to'p kiritishdir.

Bizga ma'lumki, futbol musobaqasida, o'yin jarayonida qaysi bir jamoaning to'pga ko'proq egalik qilishi jamoani g'alabaga yaqinlashtiradi. Ko'pgina futbol mutaxassislari futbolchilarning to'p bilan bajarilgan harakatlarini o'rganishgan.

Boshqa mutaxassislar o'z kitoblarida hujumchilarga oid fikrlarini yozishgan. Ularning bildirishlaricha, hujum deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qilinadigan harakatlarni uyushtirish tushuniladi.

Mualliflarning e'tirof etishicha, hujum harakatlarini bajarish uchun, futbolchilar texnik-taktik bilimlarni egallashlari kerak bo'ladi. Raqib jamoasining himoyasini yorib o'tish uchun futbolchilar to'pni olib yurish va aldab o'tishdan foydalanishadi. Hujumchilar yakka tartibda himoyani yorib o'tishlari qiyinligi sababli bu harakatlarni sherigi bilan hamkorlikda bajarishadi. To'pni bir-biriga oshirib, olib yurib va aldab o'tib, tezroq maqsadga erishishadi.

Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak bo'lishini talab etmoqda.

Futbolchilarning o'yinlari to'p bilan va boshqa harakatlarini tekshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy harakatlariga yurish, yugurish, sakrash, burilish, harakatdan keskinlashish, to'xtash, to'p bilan harakatlar, yon chiziqdan to'p tashlash, aldamchi harakatlar, podkat va raqib bilan kurashishlar kiradi. Futbol sport turining uzluksiz rivojlanib borishi, o'yin sur'atining oshib borishi, futbol mutaxassislari tomonidan texnik-taktik harakatlar o'rganilib, bir qator ilmiy ishlar qilindi. Yuqori malakali futbolchilarning harakat faoliyatining samaradorligini kuzatishgan. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish ommaviy tus oldi. Futbol jamoalarini tayyorlashni tashkil etishni takomillashtirish maqsadida futbolchilarning o'yindagi harakati faoliyatiga oid ma'lumotlarni jamlashga harakat qilindi.

Ma'lumki, bu harakatlarning ko'lami va sifati bir qancha omillarga, shu jumladan, raqib malakasining darajasi, jamoa taktikasiga bog'liq.

Maydonda o'ynaydigan joylariga ko'ra futbolchilar o'yinning o'ziga xosligi tekshirilgan. Futbol nazariyasi va uslubiylati laboratoriyasi xodimlarining ma'lumot-laricha, harakat mashqlarining soni bo'yicha birinchi o'rinni yarim himoyachilar egallashgan.

Futbolga 1+4+3 va 1+4+4+2 taktik sistemasining kirib kelishi, yarim himoya futbolchilarining texnik-taktik harakatlari faoliyatini oshirdi.

Hozirgi kunga kelib ham yarim himoyachilar eng ko'p harakatlarni bajarishadi.

Ma'lumki, jamoa o'yin harakatlarining takomillashtirishga, raqib bilan kurasha-yotganda har bir futbolchi zimmasiga vazifani taqsimlash orqali erishiladi.

Futbolda har bir o'yinchining raqibga qarshilik ko'rsata olishning har qanday ko'rinishini tushunmoq kerak.

O'yinda yuzaga kelgan va doim o'zgarayotgan sharoitga qarab futbolchilar harakati o'z yo'nalishi va yo'llari ham, alohida harakatlar tezligi, tig'izligi ham xuddi shu bilan ushbu harakatlarning bir-biri bilan o'zaro qovushishi, davomiyligi, birining ikkinchisi bilan almashinishi ham juda o'zgaruvchan xarakterga ega bo'ladi. Futbolchilarning o'yindagi harakatlarining turli tomonlarini tadbiq etish niyatida ko'pgina mutaxassislar zahmat chekishgan.

Hozirgi paytda futbolchilar texnik-taktik harakatining model xarakteristikasi ishlab chiqilmoqda. Bu, albatta, murabbiylarning ijodiy imkoniyatlarini chegaralamasdan o'yinga tayyorgarlik va unda ishtirok etish rejalarini takomillashtirishga qulaylik yaratishi lozim. Bunda ayniqsa, futbolchilarning son va sifat ko'rsatkichlarini umumjamoa o'yin rejasi va biror harakatni bajarilishining maqsadga muvofiqligiga moslab birgalikda olib borish muhimdir. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlash jarayonini programmalashtirish – zamonaviy futbolning eng muhim masalalaridan hisoblanadi.

Ayniqsa, xalqaro uchrashuvlar juda sekinligi bilan ajralib turadi. Bunda futbolchilar o'z klubi sha'ninigina emas, balki o'z mamlakati sharafiga ham himoya qiladilar. Futbolchilarning harakatini kuzatish 90 *min* davomida to'pni boshqarish vaqti va sonini aniqlashga imkon beradi.

90-yillar futbolchilarning musoboqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar natijalarini taqqoslaganda, o'yin harakati xususiyatida ko'zga tashlanadigan o'sishni sezish mumkin.

O'yinning taktik chizmasini o'zgarishi natijada bu jamoaning hujum va mudo-faadagi harakatini uyushtirishda yangi joylashtiruvni talab qiladi va bu futbolchilarningegallab turgan o'rni hamda o'yin rejasiga muvofiq ularning zimmasiga yanada murakkab vazifa yuklanadi.

Kuzatish olib borilgan futbolchilarning iqtidorlik darajasi. Futbolchilarning maydondagi faoliyatini qayd etish usullarining yildan-yilga takomillashib borgani.

Futbolchilarning o'yin jarayonida yugurib o'tadigan masofaning hajmi ularning to'p bilan va to'psiz har xil tezlikda bajariladigan harakatlarning soni va davomiyligi bilan belgilanadi. Ko'pgina olingan ma'lumotlarga ko'ra, futbolchilar

10-15 mlik masofani 30 dan 60 martagacha yuqori tezlikda yugurib o'tishadi. O'yin davomida markaziy hujumchilarning yugurish o'rtacha tezligi 23 *min* 37 *sek* ga teng. Qanot hujumchilarniki 22 *min* 0,7 *sek*, yarim himoyachilarniki 28 *min* 27 *sek*, qanot himoyachilarniki 22 *min* ni tashkil etadi. Germaniya mutaxassislarining fikricha, futbolchi o'yin jarayonida 12 *km*ni bosib o'tishadi.

2.2. Darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi

Futbodagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'p harakatlar bajaradi.

Mutaxassislar futbol o'ynash uchun kamida uchta muhim qobiliyatga ega bo'lishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, o'yin texnikasini egallagan va maydonda o'zini yaxshi tuta oladigan bo'lishlari kerak.

Futbolo'yinida jamoalarda 11 o'yinchi ishtirok etadi. Lekin 11 o'yinchining maydonda o'z vazifasi va harakatlanish funksiyasi boshqa-boshqadir. Maydondagi 10 o'yinchidan, 1 o'yinchining harakatlarini keskin farqi bor. Bu o'yinchi – darvozabondir.

Darvozabon oyoqda va qo'lda o'ynay oladi, ammo eng qiyin mas'uliyat darvoza-bon zimmasida. Chunki himoyaning eng oxirgi nuqtasida darvozabon harakatlanadi. Darvozabonda katta ko'lamdagi tayyorgarlikka ega bo'lishlik ta'kidlashadi va darvozabonlarda jismoniy, texnik-taktik xislatlar a'lo darajada bo'lishi lozim.

Birinchidan, yuqori bo'yga ega bo'lishi, chunki to'plarni yuqoridan qaytara olishi kerak.

Ikkinchidan, tezkor reaksiyaga ega bo'lishi, sakrovchanlik yaxshi bo'lishi, egiluvchanlik, chidamlilik fazilatlarini tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Darvozabon jiddiy tarzda o'yin ko'rsatishi ishonchli va samarali bo'lsa, jamoasiga kata yordam beradi.

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilishi bilan bog'liqdir.

Darvozabonning qo‘l bilan texnik harakatlari quyidagicha bajariladi:

- to‘pni yerdan, havodan ilib olish;
- zarbalarni havodan, yerdan qaytarish;
- to‘pni qo‘l bilan jamoadoshiga yetkazish, uloqtirish;
- to‘pni qo‘ldan tashlab, oyoqda tepib yuborish.

Har bir darvozabonda qo‘l bilan bajarilgan texnik harakatlar yuqori darajada takomillashgan bo‘lishi kerakligini ko‘pgina futbol murabbiylari izohlashgan.

Darvozabonning o‘z jarima maydonida qo‘l bilan harakatlanishi uning yutug‘idir. Har bir darvozabon o‘z jarima maydonida raqib o‘yinchilariga o‘yin bermasliklari kerakdir.

To‘pni ilib olish darvozabon o‘yin texnikasining asosiy vositasi hisoblanadi.

To‘pni ilib olish mumkin bo‘lmagan hollarda to‘p qaytarib yuboriladi. Darvozabon deyarli to‘pni to‘xtatib qolish zaruriyatiga duch kelmaydi. U to‘pni ko‘pincha qo‘l bilan ilib oladi.

Mashg‘ulot jarayonida darvozabonlar alohida mashqlarni bajarishadi. Ular ko‘pincha darvozada turib mashqlarni bajarishi, har qanday holatda darvozani qo‘riqlay olishlari kerakdir.

Texnik usullarni samarali bajarilishi ko‘pincha darvozabonning harakatidan, uning tayyorgarligidan aniqlanadi. Buning uchun darvozabonning har xil harakatlarini bajarishdan oldingi dastlabki holat asos bo‘la oladi. Bu esa oyoqlar, tizza bo‘g‘inlarida ozgina bukilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan holatdir.

Darvozabon o‘yin davomida, burchakdan uzatilgan to‘plarni qo‘llari bilan urib yuboradi. Ko‘pincha bunday vaziyatlarda to‘pga chiqishda, to‘pni urib yuborishda, darvozabonlar xatoga yo‘l qo‘yishadi.

Darvozabonlarning to‘pni musht bilan urib yuborishi ancha samarali usuldir. O‘yinchilarda darboza tomon aniq va to‘satdan zarb bilan tepilgan to‘pni ushlab yiqilish darvozabon uchun eng ishonchli usul bo‘lib hisoblanadi. Bu harakat to‘pni uchish tomoniga tez qadamlab yoki chalkashma qadamlar qo‘yishdan boshlanadi. So‘ng to‘pni yo‘nalishiga yaqin turgan oyoq bilan depsinib, to‘pni ushlash

tomonga gavda engashiladi. Qo'l harakatlari va ikkinchi oyoqning tebranib bukilishi kuchli depsinishga ko'maklashadi.

M.A. Godik darvozabonlarning tenik-taktik harakatlarini o'rganishda ko'pgina ko'rsatmalarni bergan. Uning fikricha, mahoratli darvozabonni yetishtirishda, darvo-zabonni yoshlik chog'idan texnik-taktik harakatlariga ko'proq e'tibor berish lozimdir.

To'pni egallab olingandan keyin hujumni tashkillashtirishda, yosh darvozabon-larning ko'rsatkichlari: erkin to'p tepishda – 27%; to'pni qo'lga olgan holda tepib yuborish – 32%; to'pni qo'l bilan uzatish – 44% ni tashkil etgan.

Uchrashuvlarda darvozabon bir qancha murakkab texnik harakatlarni bajarishiga to'g'ri keladi. To'pni qo'l bilan tashlashda to'pning tezligi va uchish trayektoriyasini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar bo'ladi, to'pni uzatishda texnik harakatlarni noto'g'ri bajarilishi raqib futbolchilar tomonidan egallab olinishiga sabab bo'ladi.

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha qo'lda uzatishni ko'p marotaba qo'llashadi. Chunki bunda tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda, kerakli jismoniy tayyorgarlikni va a'lo ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga uzata oladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish eng ko'p tarqalgan usuldir. Bu usulda sheriklariga turli trayektoriyada, anchagina masofaga yetarlicha aniq to'p tashlab berishadi. Futbolda darvozabonning mahorati orqali ham samarali hujumlar tashkillashtiriladi.

Bunda darvozabondan boshlanadigan kombinatsiyalarning ikki xil oddiy ko'rinishi bor:

Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiharib beradi.

Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to'pni oyog'i biln tepib maydonga

chiqaradi. Darvozabon tomonidan to'p egallanganda tez hujum uyushtirish ko'pincha samaralidir.

Darvozabon to'pni qulay vaziyatga chiqib, ochilgan sheriklaridan biriga oshirsa va to'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj topa oladi. Chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari vaziyatni o'nglay olishmaydi.

Zamonaviy futbol darvazabondan ustalik bilan darvozani himoya qilinishiga emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat qilishni, shuningdek hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma himoya harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvazabon turadigan hammadan orqadagi joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylardagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida ko'rsatma berish himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shuning uchun ham hujum qatorlarida tashabbus izchilligining saqlanib turishi ko'p jihatdan uning mahoratiga bog'liq.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabon texnik mahorat va jismoniy tayyor-garlikda o'yinda to'laroq foydalanishga uning taktik bilimi yanada ko'proq ta'sir qiladi.

Ana shuning uchun ham darvazabonlarning taktik tayyorgarlik masalasini nihoyatda quydagilarga bo'lish mumkin;

- a) himoyadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- c) sheriklar harakatini boshqarish.



1-Rasm.O‘tkir Yusopov . O‘zbekiston milliy terma jamoa a‘zosi

Darvozabonning mudofaadagi asosiy vazifasi bevosita o‘z darvozasini himoya qilishdir. Bunda darvozadagi harakatlar bilan darvozadan chiqadigan harakatlarni ajratib ko‘rsatish kerak.

Raqibning yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quydagilarga rioya qilishi kerak:

Pozitsiya (joy) tanlash. To‘g‘ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo‘naltirilgan to‘plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to‘pni boshqarayotgan o‘yinchi holatini, ya‘ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o‘tkir bo‘lsa (masalan, raqiblar jamoasining o‘yinchi qanotda darvoza chizig‘iga yetib qolsa), darvozabon to‘pi bor o‘yinchi tomonidagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi.

Markazdan hujum bo‘lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo‘naltirilgan to‘pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi mumkin.

Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to‘pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go‘yo darvozabonni poylab to‘p yo‘naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddishuning o‘zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

Qaysi hujumchi qanday yoʻnalishda zarba berishni yaxshi koʻrishini bilish. Tajribali darvozabon raqiblar harakatini sinchiklab oʻrganib, baʼzan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradi. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur konkret raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni koʻp jihatdan osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon “toʻgʻri pozitsiyaga” nisbatan u yoki bu tomonga koʻproq harakatda boʻlishi lozim.

Oʻz harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib toʻp olish qulayroq darvozaning kattaroq qismini toʻsish uchun eng qulay pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish sistematik suratda trenirovka qilishni, har bir oʻyin davomida yigʻinchoqlikni, nihoyatda eʼtibor berib oʻynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi. Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik priyom yordamida uni amalga oshiradi.

Darvozabonlar toʻp bilan muomala qilishda quyidagi koʻrsatmalarga alohida eʼtibor berishlari kerak:

Balanddan kelgan toʻplarni qabul qilishda darvozabonning qoʻllari “W” harfini tashkil qiladi, shuning bilan birga bosh barmoqlari deyarli bir-biriga tegib turadi. Qoʻllarning bunday holati ularga toʻpni xavfsiz toʻxtatishga va golni oldini olishga katta imkoniyat beradi.

Pastdan kelgan toʻplarni qabul qilishda darvozabon qoʻllari “M” harfini tashkil qiladi, shuning bilan bir vaqtda jimchiloqlar deyarli bir-biriga tegib turadi. Balanddan kelgan toʻplarni qabul qilishdagi singari, qoʻllarning bunday holatda boʻlishi darvozabonga toʻpni ancha aniq ketma-ketlikda va samarali tarzda qoʻllar bilan ushlab olish imkonini yaratadi.

Darvozadagi oʻz pozitsiyasini, toʻpning uchish trayektoriyasini, zarba kuchini, yaʼni toʻpning uchish tezligini, oʻz oʻyinchilari va raqib oʻyinchi qanday joylashganini, shunga qarab toʻpni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga oʻtkazib yuborish kerakligi hal qilinadi.

To'pni uchish holatida qaytarishda xavfsiz va tanani shikastlanishiga yo'l qo'ymay bajarishga intilish lozim. Uchishdan oldin tananing og'irlik markazi pasayganda yerga zarb bilan urilish ancha kamaygan, to'pning harakat tezligi oshgan bo'ladi.

Darvozabon qorinda yotib emas, balki yon tomon bilan uchishga harakat qilishi lozim va bu ancha xavfsiz hisoblanadi.

O'yinchining ikkala qo'l bilan to'pgacha yetishishini o'rgatish kerak, keyin esa shu zahotiyoq uni tanasi tomon to'pni yaqinlashtirishga harakat qilishi kerak.

2.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi

Futbol uchrashuvlarida himoyada o'ynovchi futbolchilarning zimmasida katta mas'uliyat yotadi. Bir qancha futbol mutaxassislari himoyachilarning maydondagi texnik-taktik harakatlanishini o'z tadqiqot ishlarida o'rganib chiqishgan. Zamonaviy futbolda himoyachilarning harakat diapazoni o'zgarib ketdi. Himoyachilar nafaqat o'z zonasini himoya qilmoqda, balki hujum uyushtirishda va uni yakunlashda ham faol o'yin ko'rsatmoqda (Marselo, Aleksandr Arnold, X.Alba).

Keyingi yillarda futboldagi qonun-qoidalarga o'zgartirish kiritilishi himoyachiga bo'lgan talabni orttirdi.

Jamoaning barcha himoyachilari jismonan baquvvat, bo'ydor bo'lishi, maydonni ko'ra bilish, ayniqsa markaziy himoyachi faol o'yin ko'rsatish, yondosh himoya-chilarning o'yindagi holatlarda boshqarib turish lozimligini ta'kidlaydi.

Himoyachi futbolchilar maydonda, to'pni uzoq masofaga oshirib berish, to'pni olib qo'yish, sakrab to'p uchun havoda kurash, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlarni ko'p marotaba bajarishadi.

Raqib futbolchilari tomonidan uzun to'p oshirib berishda, himoyachilar sakrab to'pga egalik qilishadi yoki uni maydon tashqarisiga chiqarib yuborishadi. Balandlatib uzatilgan to'pni olishda himoyachining sakrovchanlik darajasi yaxshi bo'lishi darkor.

Himoyachilar o'z maydoni qismida harakatlanganliklari uchun to'pni oshirib berish va to'pni to'xtatishda kamdan-kam xatolarga yo'l qo'yishadi. Lekin, havolanib kelgan to'p barcha futbolchilar uchun qiyinchilik tug'diradi.

Futbol uchrashuvlarida to'pni to'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iboratdir.

To'pni olib qo'yish ham himoyachilarning asosiy texnik harakatlaridandir. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi uchun himoyachining vaziyatni baholash qobi-liyatini, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularni harakatlanish tezligini, o'yinchilar qanday turganligini mo'ljallay bilish kerak.

Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilinadi. Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib, olib qo'yish, sirpanish kabi murakkab usullar qo'llaniladi. To'pga tashlanib, uni olib qo'yish raqibdan 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng va chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib, unga tashlanadi. Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib, to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida kengroq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilinganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uni harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Qanot himoyachilari sirpanib to'pni raqibdan olib qo'yishni eng ko'p qo'llashadi. Bu raqib jamoasining qanotdan uyushtirilgan hujumlarni bartaraf etishda katta yordam beradi. Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchidan 2 m dan ham narida bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunga to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi.

Himoyachilar yon chiziqdan to'p tashlashni ko'p marotaba bajarishadi. To'pni yon chiziqdan tashlash harakatining strukturasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq, to'pni uzoqroq (25-30 m) masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va yelka kamari hamda qo'ldagi mushak gruppalariga muayyan darajada berilishi kerak. To'pni tashlashda uzoqligini oshirishda ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashadigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

Himoyada o'ynashning umumiy taktik prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoya-chilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi.

Ko'pgina futbol murabbiylari, himoyachi amplasida o'ynagan futbolchilar raqib jamoa tomonining tez qarshi hujumiga katta qiyinchilikni tug'diradi, deb fikr bildi-radilar. Ularning fikricha, bunday vaziyatlarda himoyachilar quyidagicha taktik o'yin ko'rsatishlari lozim:

1. Raqib futbolchining birinchi to'pniqay tomonga oshirib berishini fahmlay olish va bu to'pni oshirib berishga to'sqinlik qilish.
2. Raqibni xato qilishga, to'pni o'z jarima maydoniga oshirib berishga majbur etish.
3. O'z jamoasining hujumdan so'ng tezlik bilan himoyaga qaytish, raqib hujumchilarini ko'zdan qochirmaslik.

Himoyachilarning tez hujumga qarshi o'ynashlari ko'p hollarda qiyin kechadi. Shuning uchun himoyaga jamoaning yarim himoya futbolchilari ham yordam berishlari kerak. O'yin jarayonida hujum uyushtirayotgan ikki hujumchi, ikki himoyachiga qarshi samarali harakatlana olishda va darvozaga to'p kiritishda qiyin vaziyatga tushishmaydi. Himoyachilarning ko'p bo'lishi bunday holatni yuzaga keltirmaydi.

Butun bir jamoaning himoyada o'yin ko'rsatishi raqib jamoalarga qiyinchilik tug'diradi. Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini

raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan, neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.



2-Rasm. Yuldashev Ibrohim Halil O‘zbekiston milliy terma jamoa a‘zosi.

Himoyada o‘ynashning umumjamoa metodi shaxsiy, zona va aralash bo‘lishi mumkin. Himoyada o‘ynashning taktik san’ati raqibni qachon o‘z holiga qo‘ymaslik va uni ta’qib etishni, qachon sheriklaridan biriga berib yuborish va qachon zonada o‘ynashni bilishdan iboratdir.

Himoyalanayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar haraka-tiga javob tariqasida bo‘lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi. Himoyachilarning raqibdan qoidani buzmasdan to‘pni olib qo‘yish katta mahoratni talab etadi. Futbolda bir xil takrorlanadigan holat va vaziyatlar kam uchraydi yoki bo‘lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o‘yinchiga to‘p bermaslik uchun qachon va qayerda bo‘lishni himoyachining o‘zi aniqlashi kerak. Ba’zan o‘yinchiga juda yaqin kelib, uning

ketidan qolmaslik, ba’zida esa yonidan ketmaslik kerak bo’ladi. Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bemaol to’p olish imkonini bermaslik lozim.

Himoyachi hujum qilayotgan o’yinchi harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi – buni tez hal qila olishi kerak. Raqib ro’parada ekanida u aylanib o’ta boshlanishi yoki to’pni olib yura boshlashini kutgani ma’qul. Raqib aylanib o’tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to’pni olib qo’yish yoki tepib yuborish paytini topa olishi, o’yin sharoitini va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to’p olib qo’yishning ma’lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to’pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo’ladi.

Himoyachilarning maydondagi asosan himoya chizig’ida o’yin ko’rsatish emas, balki hujumda ham o’yin ko’rsata olishdir. Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini buzishdan iborat bo’lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o’ynash bilan o’z jamoasining hujum harakatlariga aktiv qo’shilishini birga qo’shib olib borishdan iborat bo’lib qoldi. Qanot himoyachilarining ish hajmini ortib, harakat turlarining ko’payib ketishi, jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi, kuchi, tezkorligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qiladi.

Hujumda qanot himoyachilariga qo’yiladigan asosiy talablar:

- a) to’pni raqiblardan olib qo’ygandan keyin uni sheriklarigavaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to’p jamoadosh sherigiga yoki darvozaabonga o’tganda, qanot tomondan mohirlik bilan ochilish;
- c) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo’shilish. Bunda to’p shuhimoyachida bo’lib, u qanotda harakat qiladi.

Markaziy himoyachilar himoyaning markaziy qismida o’ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o’yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar. Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo’shimcha tarzda markaziy

himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga topshirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirlik bilan qo'shib olib borishi darkor. O'ziga topshirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir. Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini e'tibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudofaadagi sheriklarni straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda hujum orqasidagi hujumda ishtirok etib, darvozaga zarba yo'llaydi.

Markaziy himoyachi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo'llarini o'qiy olishi hamda to'pni egallab olishi va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiyani tanlashi kerak.

Uning asosiy ishi mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy "o'yindan tashqari holat"ni to'g'ri uyushtirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir. Hujumga o'tayotganda ortki markaziy himoyachi darvozabon yoki sherik-laridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil oshirib berishlar qilib, hujumning talab ettirilishiga imkon yaratadi. Hozirgi vaqtda himoya-chilarning vazifalari uni versallashuvi tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

Agarda jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda, himoyachilar o'z o'rinlarida o'yin ko'rsatganlari ma'qul. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar ham bo'ladi, himoyachilar hujumda ham yordam berishadi. Hujumga qo'shilgan himoyachi tashlab ketilgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak. Ko'p hollarda markaziy himoyachilar standart vaziyatlarda burchak to'pi, jarima to'plardan hujumga qo'shiladi. Bunda

uning sheriklaridan biri straxovka qiladi – bumudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta'minlaydi.

Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan o'ynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan bo'lgandagina uning hujumga o'tgan markaziy himoya-chining odatda hech kim qo'riqlamagani uchun u raqib darvozasi to'g'risidan bostirib boraverishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qo'shilishi hamma vaqt begona darvozani real xavf ostida qoldiradi.

Individual taktika.

Himoya harakatlarida individual tarzda faoliyat olib borish muhim hisoblanadi. Oqilona pozitsiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

To'p boshqarayotgan va to'p boshqarmayotgan o'yinchiga qarshi harakatlar himoyadagi individual taktik harakatlarga kiradi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlarni bajarish quyidagi omillarni inobatga olish bilan xarakterlanadi:

- a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni "to'sib" olishga;
- b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda "olib qolish" harakatini bajarishga.

Agar himoyachi ushbu omillarni inobatga olmasa, xatolikka yo'l qo'yadi va bu raqibni darvozani ishg'ol qilish imkoniyatlarini oshiradi. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozitsiya, shuningdek himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Olib qolish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozitsiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga,

tezkorligiga va h.k. larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi, bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi raqib harakatini kuzatgan holda uni to'psiz qoldirishga urinish harakatlarini bajarishda himoyachilar quyidagi harakatlarni bajaradilar:

- to'pni boshqarayotgan o'yinchini faoliyatini aniq kuzatish va to'p uzoqlashgani zahoti hujumni neytrallashtirishga erishish;
- to'pni boshqarayotgan o'yinchining harakat faoliyatiga ta'sir etishda ehtiyotkorona munosabatda bo'lish.

Himoyachi to'pni raqibdan u to'p qabul qilayotgan paytda olib qo'yishga intilishi kerak, chunki bu paytda hujumchining e'tibori asosan texnik usulni qanday bajarishga qaratilgan bo'lib, u keyingi taktik harakatiga kamroq e'tibor berayotgan bo'ladi.

To'p uzatishga qarshi harakat. Goho himoyachi qulay pozitsiyaga chiqib qolgan o'yinchiga to'p uzatilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak bo'lib qoladi. Bunday vaziyatda to'pni olib qo'yishga yoki yakkakurash boshlashga kirishmagan ma'qul, chunki himoyachining noo'rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to'p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to'sqinlik qilish uchun himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga 2-3 m qolguncha yaqin boradi. Uning asosiy maqsadi mudofaadagi sheriklari o'z pozitsiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

To'p olib yurishga qarshi harakat. Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishgo'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarilashiga xalaqit beradi. Bordi-yu, hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda

hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo‘lib qoladi.

Raqib jarima maydoni yaqinida diagonaliga yoki darvoza chizig‘iga parallel tarzda to‘p olib ketayotgan bo‘lsa, himoyachi to‘p olib yurishga to‘sqinlik qilibgina qolmay, balki hujumchini to‘pni orqaga yoki maydonning ko‘ndalangiga uzatib yuborishga majbur qilishi kerak.

Zarba berishga qarshi harakat. Hujumchi jarima maydoni yaqinida darvozani mo‘ljallab zarba bermoqchi bo‘lganida eng xavfli vaziyat yuzaga kelishi barchaga ayon. Bunday holda himoyachi o‘z darvozasiga orqa o‘girib yoki yonlama turib, o‘z pozitsiyasi yoki harakati bilan darvoza tomon zarba berilishiga qarshilik ko‘rsatishi kerak. Himoyachining butun e‘tibori raqibning oyoqlarida bo‘lishi zarur, to‘p uchib ketishi lozim bo‘lgan yo‘lga o‘z oyog‘ini qo‘yib qolish uchun uning zarba beruvchi oyog‘i orqaga tortilgan paytni payqab olishga harakat qilishi kerak.

Himoyachilarning guruhli harakatlari.

Himoyachilarning raqiblar hujumiga qarshi guruh bo‘lib, hamjihatlikda harakat-larni bajarishlari guruhli taktik harakatlarni tashkil etadi. Mudofaadagilar o‘zining raqib bilan yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo‘lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo‘ladi. Bunday harakatlarga straxovka, devor uslubiga qarshi harakatlar, sun‘iy o‘yindan tashqari holatni yuzaga keltirish kiradi. Straxovka, shuningdek, “devor” va “kesishuv” kombinatsiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o‘yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, “devor” yasash, sun‘iy “o‘yindan tashqari holat” hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o‘yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

Straxovka. O‘yin vaqtida o‘z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. Himoya straxovkaning to‘g‘ri va o‘z vaqtida bo‘lishi, uning mustahkamligi va ishonchliligining garovidir.

“Devor” kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qayerda bo‘layot-ganini hisobga olish kerak. Ba‘zan hujumchilardan birini juda yaqin qo‘riqlashdan voz kechib, zonada o‘ynagan yoki “devor” kombinatsiyasini amalga oshirishgabo‘sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to‘plagan ma‘qul bo‘ladi. Birinchi uzatilgan to‘pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To‘pni tepib chiqarib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo‘ljallab, raqib yaqinidan joy tanlash kerak. Bunda orqadagi o‘yinchining ahamiyati juda muhim bo‘ladi. Voqealarning keyin qanday bo‘lishi ko‘p jihatdan uning kombinatsiyasi qanday davom etishini ko‘ra bilishiga, shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog‘liq.

Sun‘iy “o‘yindan tashqari holat”ni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi. Odatda, quyidagi hollarda sun‘iy “o‘yindan tashqari holat” vujudga keltiriladi:

a) raqib jamoasi tashabbusni qo‘lga olib, zo‘r berib hujum qilganda va olg‘a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo‘sh joyga chiqmoqchi bo‘lganda;

c) tashabbus sizning jamoada bo‘lib, raqiblarning mudofaaga o‘tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o‘yinchinigina qoldirib, to‘plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo‘lganda.

“O‘yindan tashqari holat”ni vujudga keltirish san‘ati avvalo himoya qatoridagi o‘yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog‘liq. Odatda, o‘z darvozasiga ham-madan ko‘ra yaqin turgan himoyachining “o‘yindan tashqari holat”ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko‘p bo‘ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to‘pni boshqarayotgan raqiblarning

harakatlari va niyatlarini zo‘r e‘tibor bilan kuzatib borishi kerak. To‘p darvozaga qanchalik yaqin bo‘lsa, himoyachilarning o‘z harakatlarini moslab olishlari va “o‘yindan tashqari holat”ni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko‘ra maydonning markaziy chizig‘i bilan jarima maydoni chizig‘i oralig‘ida muvaffaqiyatli chiqishini ko‘rsatmoqda.

Jamoa taktikasi.

Himoyada o‘ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o‘yinchilarning yoki bir guruh o‘yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalananayotgan jamoa o‘yinchilarining harakatlarida ko‘rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa komandalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq, himoyada o‘ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog‘lamay qarash noto‘g‘ri bo‘lur edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo‘lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o‘ynayotgan jamoada ayrim o‘yinchi yoki bir necha o‘yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.

Tez hujumga qarshi himoya.

Agar raqib tomon hujumga o‘tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo‘ylab to‘p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo‘r beradigan bo‘lsa, himoyalananayotgan jamoa o‘yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to‘p boshqa-rayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

Agar raqiblar markaz bo‘ylab o‘ynayotgan bo‘lsa, himoya qatori o‘yinchilari markaziy zonani mustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to‘planib oladilar. Bordi-yu, qanot bo‘ylab hujum qilinayotgan bo‘lsa, unda himoya qatori o‘yinchilari hujum yo‘nalishi tomonga yaqin-lasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko‘pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya’ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga qaragan burchak shaklida

bo‘lib, bunda ortki markaziy himoyachi bosh rol o‘ynaydi. Ikkinchi holda esa, o‘yinchi bilan faol kurashdan ozod bo‘lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo‘ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo‘ladi.

Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoa mudofaa harakatlarini uyushtirishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya jamoa harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o‘yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin. Chunki tashabbus ular qo‘lida bo‘ladi, vaqtdan ular ham tanqislik sezmaydilar. Biroq, himoyadagilar bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o‘tadigan yo‘ldan mahrum qilib qo‘yadilar.

Agar raqib tomon hujumga o‘tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o‘rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrijiy hujumga zo‘r beradigan bo‘lsa, himoyalayotgan jamoa hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay, orqaga chekinishni ma’qul topadi. Bunda raqiblar to‘pni olg‘a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo‘ygan bo‘ladilar.

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

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

3 ta jamoa – 2-3 tadan o‘yinchi. Belgilangan o‘yin zonasida to‘pni uzatish va nazorat qilish. Qarshi jamoa o‘yinchidan to‘pni olib qo‘yishga yoki to‘pni tepib yuborishga harakat qiladi. Murabbiy hujumchiga to‘pni olib yurishi bo‘yicha, so‘ngra himoyachiga to‘pni olib qo‘yishga ko‘rsatma beradi.

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

2.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari

Jamoalarning asosiy harakat faoliyatining salmoqli qismi yarim himoyachilar tomonidan amalga oshiriladi.

Zamonaviy futbolda yarim himoyachilar butun match davomida o'yin sur'atini tushirmasdan, o'yinning shiddati o'zgarishiga har tomonlama moslasha oladigan bo'lishi lozim bo'ladi. Yarim himoyachilar hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. Ularning maydonda bajaradigan eng nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali zarba bera oladilar.

Yarim himoyachilarmudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini tashkil etishda va maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari hujumni samarali yakunlashda ham faol ishtirok etadi.

Mudofaa harakatlarida esao'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkirib qo'yilgan raqibni kuzatib borishi, to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymasligi va sheriklarini straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Yarim himoyachi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispatcher hujumda guruh va jamoa harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina jamoasining hujum qator-lariga yorib kirib boradi.



3-Rasm. Jaloliddin Masharipov, O‘zbekiston milliy terma jamoa a‘zosi, yarim himoyachi

O‘rta qatorni tuzayotganda, o‘yinchilar bir-birini to‘ldirib, umuman shu o‘yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to‘liq va ishonchli ta‘minlaydigan qilib tanlanadi. Biroq, yarim himoyachilar o‘yin taktikasining rivoj-lanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakat-larida bevosita ishtirok etadilar.

Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo‘ylab manyovr qiladilar. Ular tez hujum paytida o‘yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to‘pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o‘ziga xos “ochiqliklar” – sheriklar kelib qo‘shilishi uchun bo‘sh zonalar hosil qiladilar. Bu “ochiqliklar”ga o‘rta qator o‘yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan xavfsiramaydigan va ko‘p yurishli kombinatsiyalarda hamkorlik qiladigan 5-6 faol o‘yinchining hujumga qo‘shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi.

Hujumda o‘rta qator o‘yinchilariga juda muhim o‘rin ajratilgan.

Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko‘pincha hujumni yakun-laydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o‘ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko‘tarinki faollik bilan harakat qiladilar. Ular yo qanot hujumchilari singari harakat qilib, qanotdan o‘tib boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

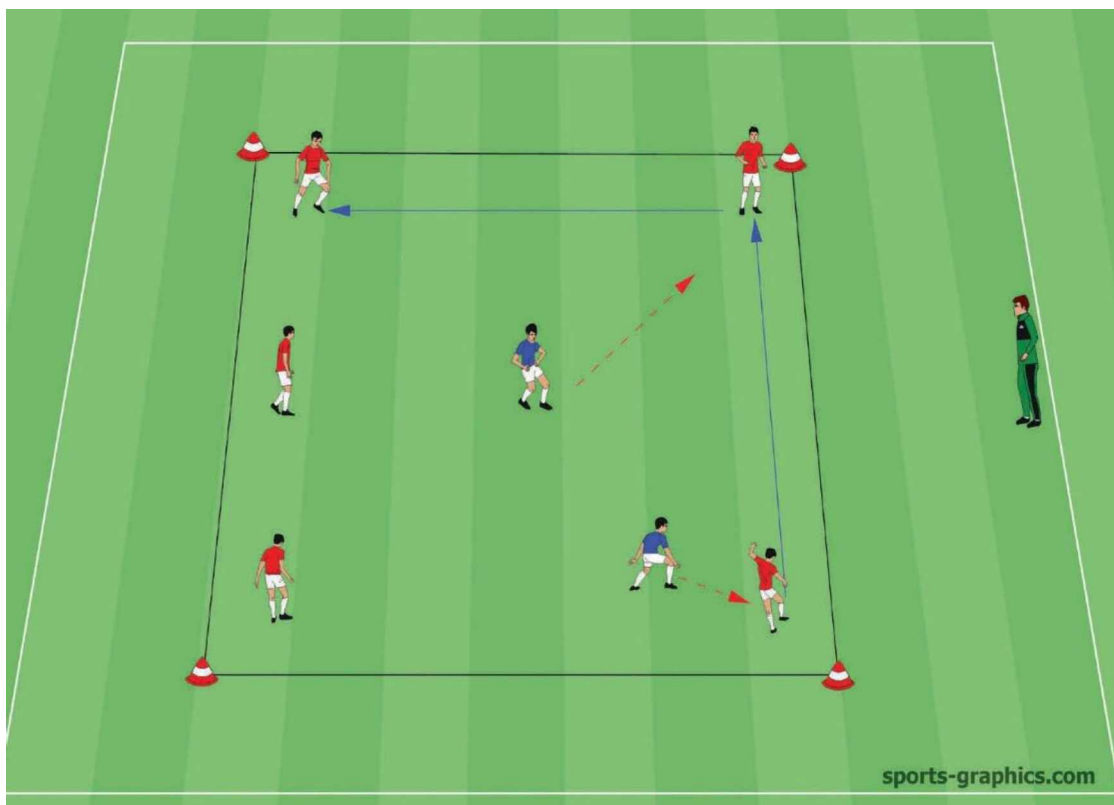
Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan “nazoratsizliklari”dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga tez-tez chiqadigan bo‘lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko‘radilar, yoki mudofaadagi o‘yin-chilarni chalg‘itib, sheriklarining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

Bob bo‘yicha savollar:

1. Texnik- Taktik tayyorgarlik nima?
2. Darvozabonning taktik harakatlariga nimalar kiradi?
3. Himoyachilarning taktik vazifalarini sanab bering.
4. Yarim himoyachilarning taktik vazifalarini aytib bering.
5. Hujum taktikasi nima?

III BOB. FUTBOLCHILARNI MIKROSIKLLAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH BOYICHA NAMUNAVIY MASHQLAR MAJMUASI

§ 3.1. Ximoya xarakatlarini tashkil etishga oid vositalarni namunaviy ko‘rinishlari.



4 -Rasm. Asosiy mashq: 5-v-2 burchakli o‘yin (25 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

O‘yinchilar soni uchun kerak bo‘lganda ko‘proq kvadrat yaratish lozim бўлади.

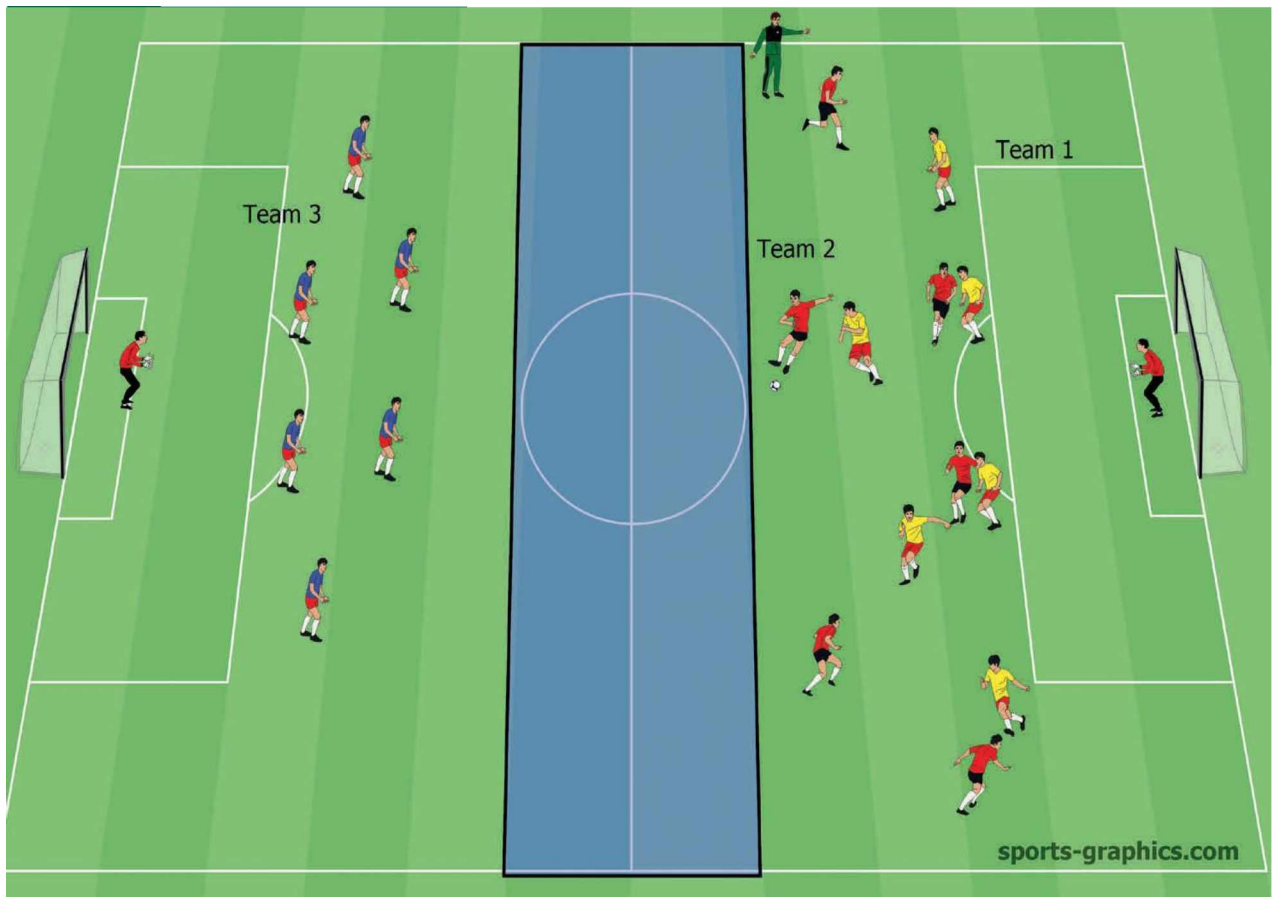
Har bir maydonda ettita o‘yinchi bor, o‘rtada ikkita o‘yinchi туради.

Ketma-ketlik

O‘rtadagi ikki o‘yinchi to‘pni yutib olishga harakat qiladi.

To‘pni yo‘qotgan o‘yinchi O‘rtaga tushadi va bir bir ishtirokchi bilan almashadi.

Agar o‘rtadagi o‘yinchilar to‘pni olmagan holda 20 dan ortiq to‘pga tegsa, o‘rtadagi o‘yinchilar ikki barobar vaqt davomida o‘rtada qoladilar.



5-Rasm. O'yin shakli 6-6-6 (30 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Markaziy chiziqning har ikki tomonida konuslardan foydalanib, uchta maydonga ajratilgan. O'yinchilarni 3 ta jamoaga bo'linadi.

Ikkala darvoza ham asosiy chiziqda, har bir darvozada darvozabon bor.

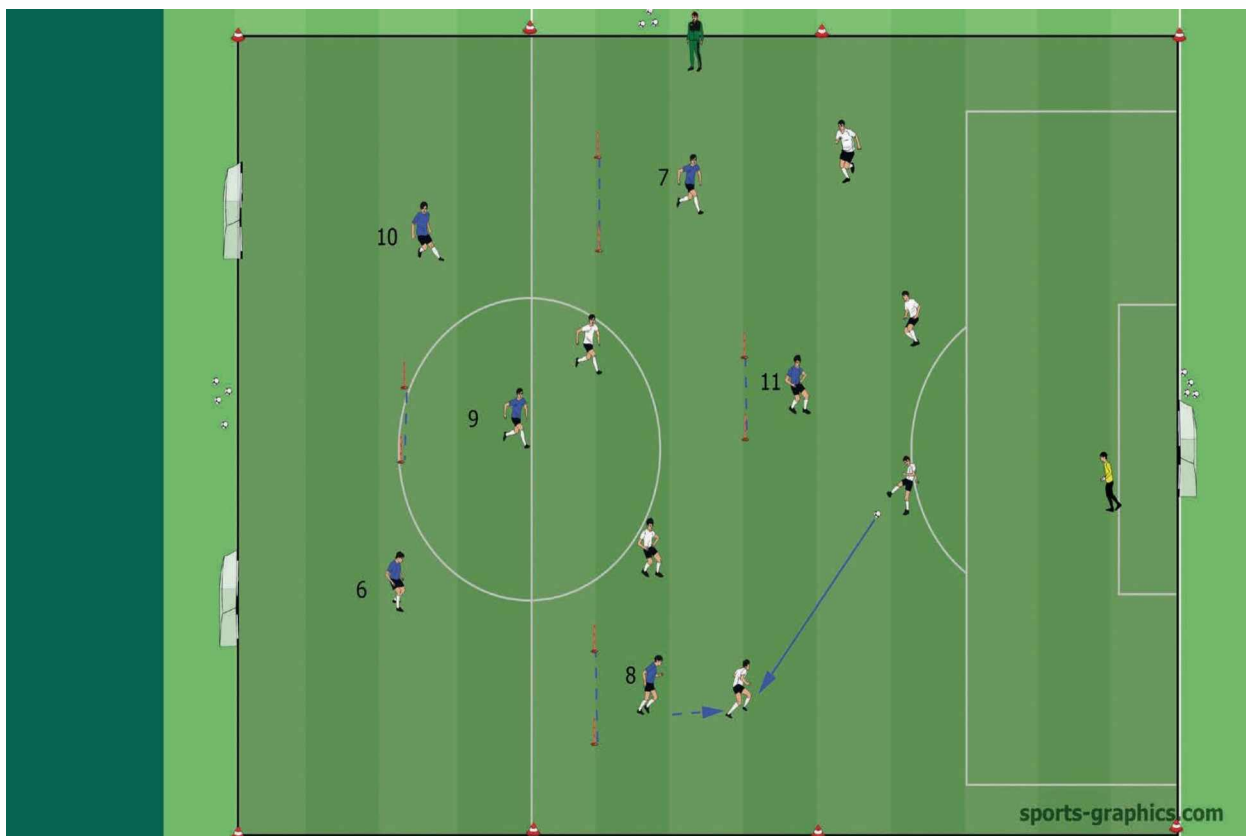
Ketma-ketlik

Qaysi jamoa maqsadli maydonda bo'lsa, o'sha darvozani himoya qilishi kerak.

2-jamoa hujum qiladi va 1-jamoaga gol urishga harakat qiladi, 3-guruhda birinchi tanaffus vaqti bor. Agar 1-jamoa to'pni yutib olsa, ular to'pni o'rta zonaga dribling qilishlari kerak, 2-jamoa esa buning oldini olishga harakat qiladi.

Agar 1-jamoa o'rta zonaga to'pni dribling qilishga muvaffaq bo'lsa, ular keyingi zonada hujumni boshlaydilar, bu erda 3-jamoa boshqa darvozani himoya qiladi.

2-jamoa yo'lda tanaffusga ega va keyin keyingi hujumda himoyalaniishi kerak va hokazo.



6 -Rasm. 5 Kishilik himoya xarakatlarini tashkil qilish.

Mashqni bajarilishi

60x45 o‘yin maydonini belgilash zarur.

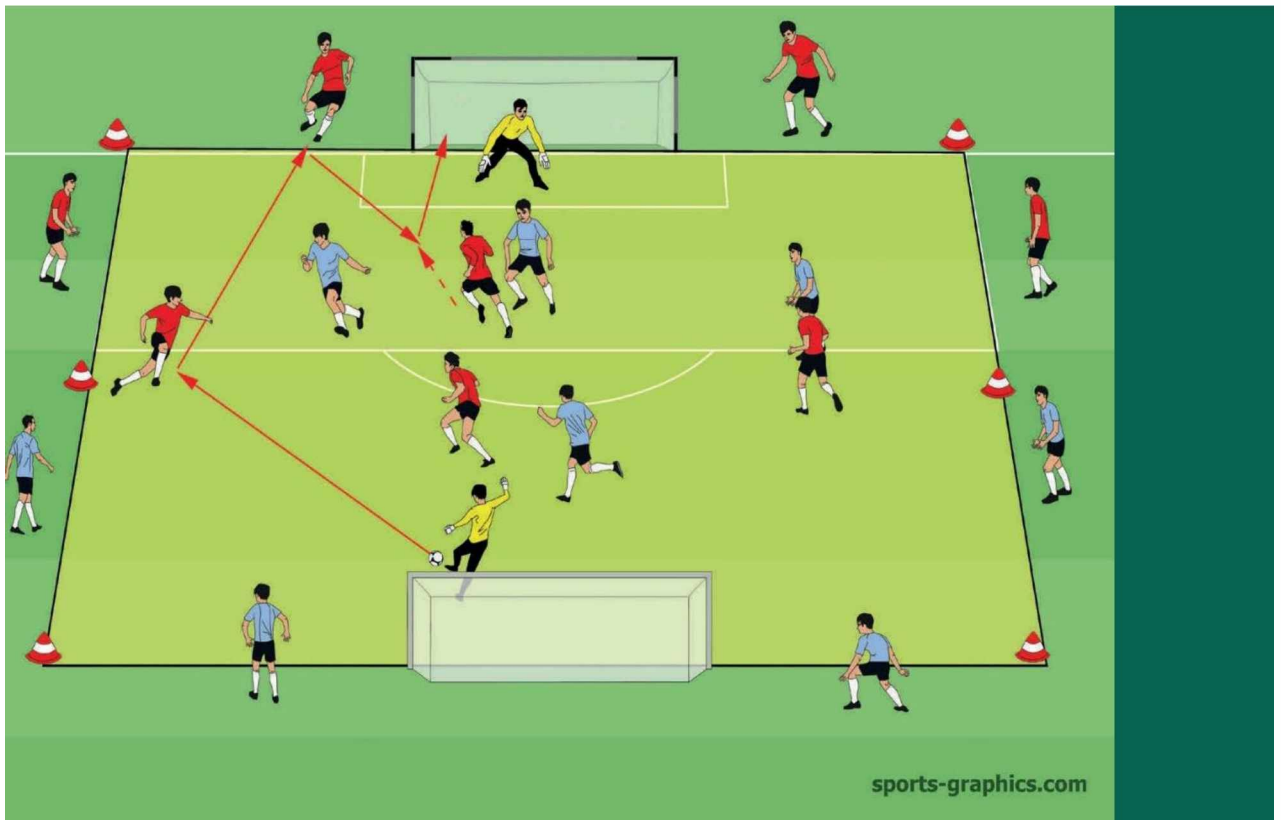
To‘pni asosiy chiziqqa qo‘ying va maydonning qarama-qarshi tomonida taxminan 1,5m kenglikdagi ikki yoki uchta konus qo‘yish lozim.

O‘yinchilarni ikkita jamoaga bo‘ling.

Ketma-ketlik.

Himoyalanaётган jamoa konusni himoya qilishga, to‘pni olib qo‘yishga, tezda oldinga o‘tishga va gol urishga harakat qiladi.

Himoyachi jamoa to‘pni yo‘qotganda, tezda orqaga o‘tadi va pozitsiyalarni egallaydi.



7-Rasm. 4x4-x4 o'yin shaklida mudofa xarakatlarni bajarishlar.

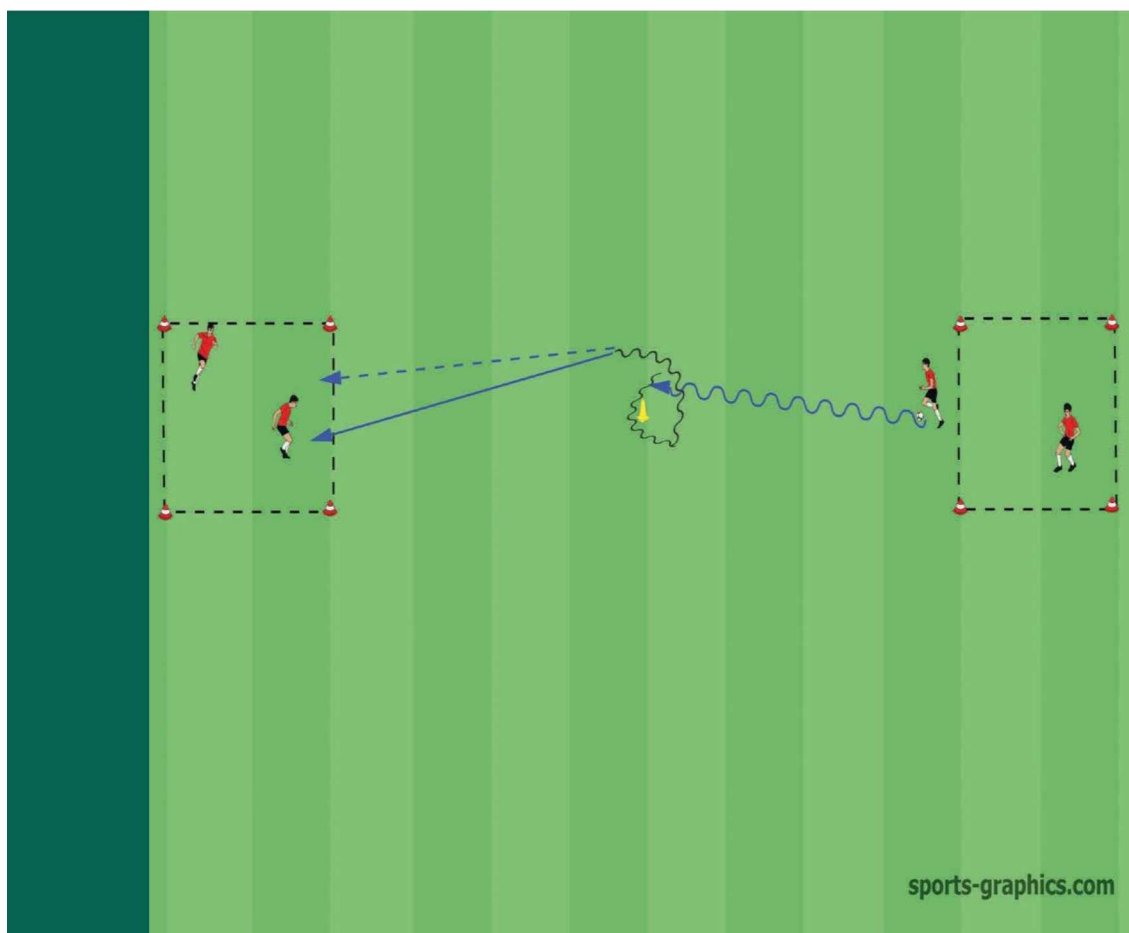
(20 daqiqa).

Mashqni bajarilishi

O'yinchilarni o'z jamoalarida beysbol mashqidan foydalaniladigan holda saqlang. Har bir jamoadan to'rtta o'yinchi maydonda, to'rtta o'yinchi esa maydon atrofida tashqi chiziqda turadi.

Ketma-ketlik

To'p bilan maydondagi va maydon atrofidagi jamoadoshlari bilan xarakatda darvozani ishg'ol etadilar. Himoyachilar raqiblar hujumini neytrallashga urinadilar.



8-Rasm. Individual ximoya xarakatlarini rivojlantirish

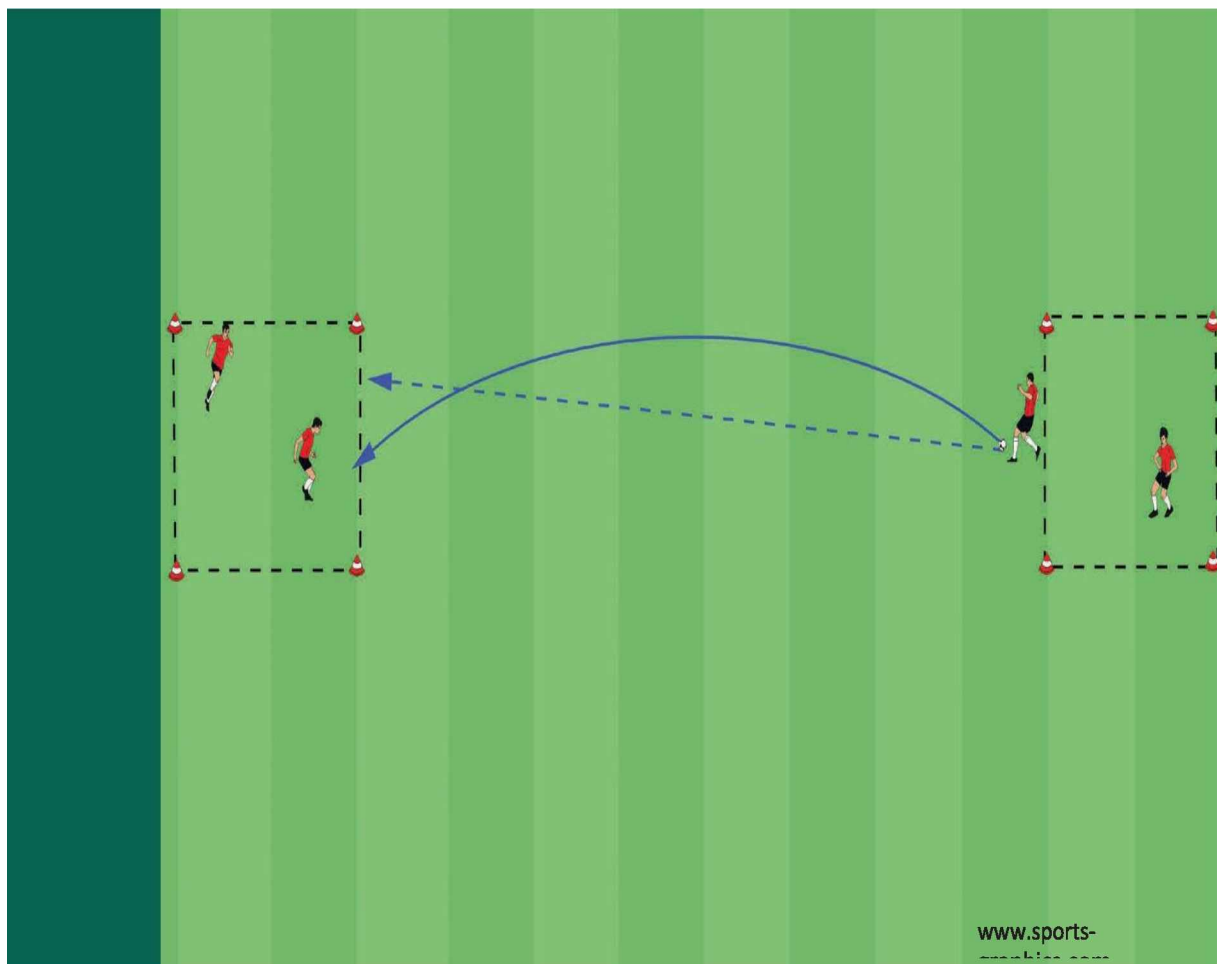
Mashqni bajarilishi

5x5m kvadrat 2 maydonlarni belgilanadi.

Har bir maydonga ikkita o'yinchini qo'yiladi va ularga to'p beriladi.

Ketma-ketlik

Birinchi o'yinchi konus atrofida to'liq tezlikda dribling qiladi aldashga urunadi, ximoyachi esa unga faol qarshilik ko'rsatadi. To'p kimda qolsa o'ziga qarama-qarshi joylashgan sherigiga to'pni uzutadi.



9 –Rasm. Individul ximoya xarakatlari

Mashqni bajarilishi

5x5 m kvadrat 2ta maydonlarni belgilanadi.

Maydonlar orasiga konus qo'yiladi.

Har bir maydonga ikkita o'yinchini joylashtiriladi va ularga to'p beriladi.

Ketma-ketlik

O'yinchilar birgalikda ikki yoki uch marta to'pga teginish bilan kvadrat ichida xarakat qiladi.

Keyin o'yinchi qarama qarshi kvadrat ichida havoda to'pni uzatadi to'p uzatilgan o'yinchi sherigi tomon xarakatlanadi va uni aldab o'tishga urinadi.



10 –Rasm.Markazdan yuштирилган хужумга qilish ximoya xarakatlarini tashkil qilish. (15 daqiqa)

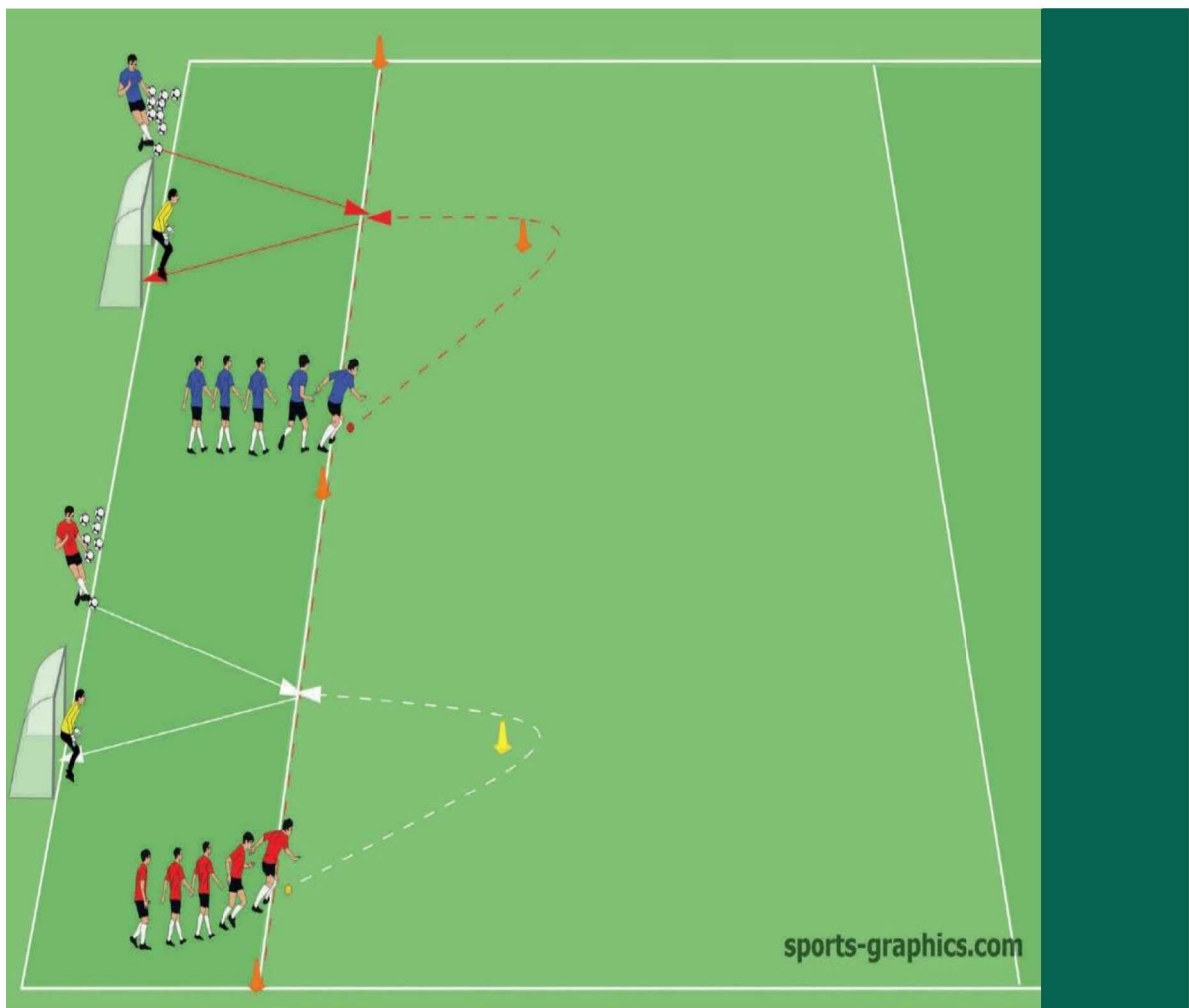
Mashqni bajarilishi

Ushbu mashq maydonning yarmida o‘ynaladi.

O‘yinchilarni rasmda ko‘rsatilganidek joylashtiriladi.

Ketma-ketlik

Ximoyachilar 2 chi va 3chi o‘yinchilarga to‘p yetib kelguncha to‘pni olib qo‘yishga xarakat qiladilar.



11-Rasm. Qaytish orqali zarba berish xarakatlariga qarshi xarakatlarni bajarish. (10 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

16 metrli chiziqni konus bilan belgilang.

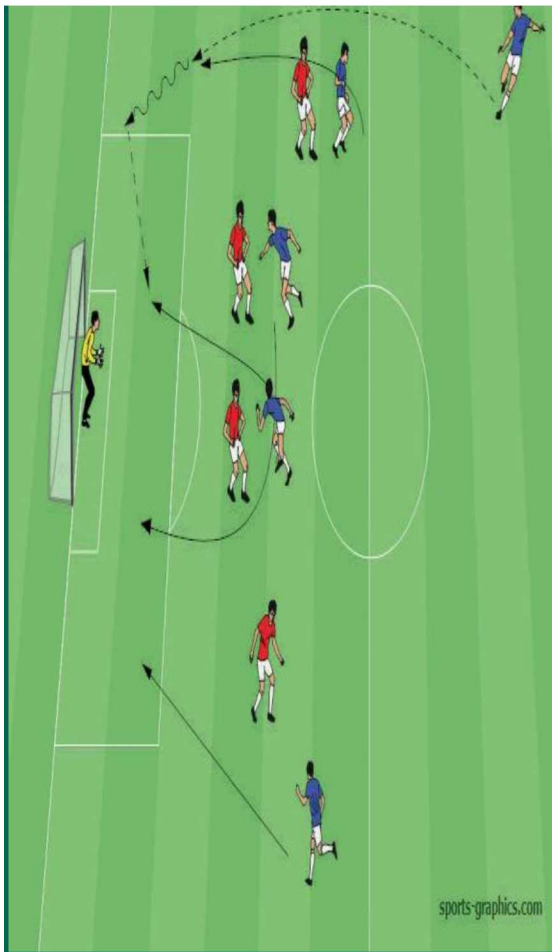
16 metrli chiziq oldidagi sprint yo'lini konus bilan belgilang (rasmga qarang).

Ketma-ketlik

Birinci o'yinchi konusga qaytib yuguradi va keyingi 5 o'yinchidan pas oladi va 5 o'yinchi to'pni uzatib darvozaga zarba berishga faol qarshilik ko'rsatadi.

Mashqni bajarilishi

Ikki jamoa jarima maydonchasida bir-biriga qarshi o‘ynaydi, har bir jamoa bittadan darvozani himoya qiladi. To‘p o‘yindan tashqari holatda yoki go‘l bo‘lganda tashqi o‘yinchilar darhol birin-ketin va har doim bir xil tartibda almashadilar (12 - rasmga qarang). Jarima maydonchasi burchaklaridan to‘plar yerdan yoki havodan uzatiladi. Jamoalar bir-biri bilan ikki marta o‘ynaydi.



13 - Rasm. Yakka xarakatlanib raqibni engib o'tishga qarshi xarakatlar.

Mashqni bajarilishi

Yarim maydonda o'ynash.

Hujumkor va himoyaviy o'yinchilarni ajratish kerak.

Ketma-ketlik

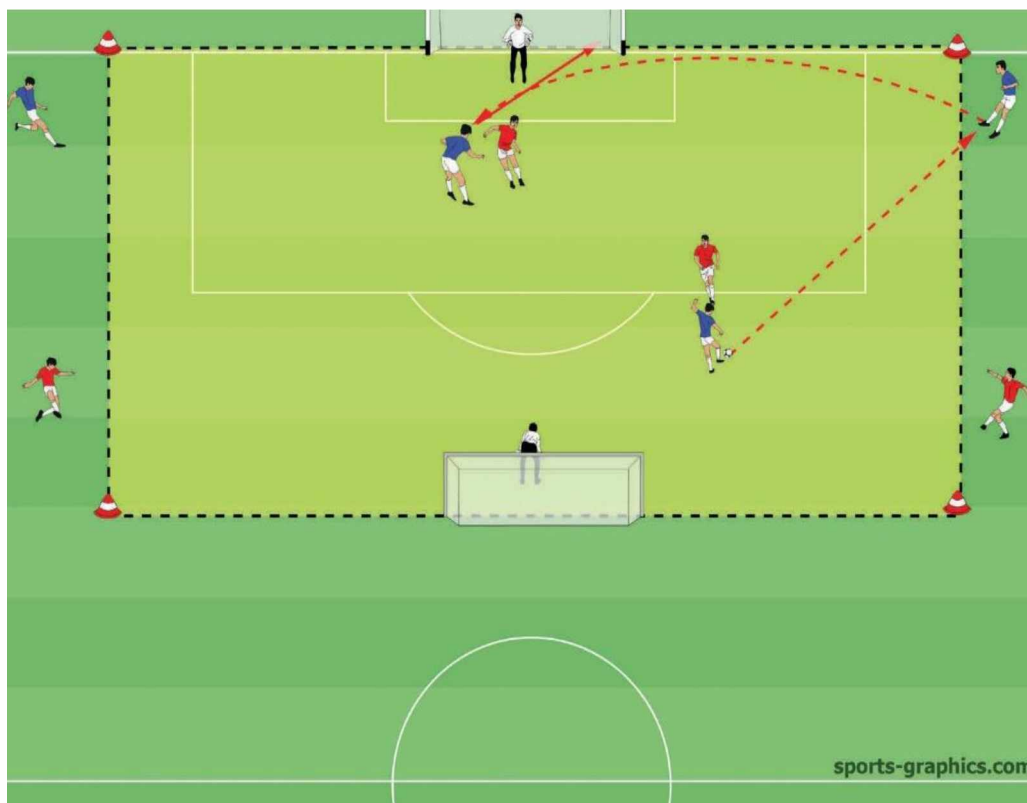
Beshta hujumkor o'yinchi to'rt himoyachiga qarshi o'ynaydi.

2-O'yinchi tezda yaqinlashadi va keyin orqaga yuguradi.

1-o'yinchi 2-o'yinchi orqasidan bo'sh joy qoldirishi bilan to'pni o'ynaydi.

2-o'yinchi to'pni olib kirib, asosiy chiziqda dribling qiladi, so'ngra to'pni jarima maydonchasiga uzatadi.

Химоячилар ушбу харакатларга қарши харакатларни бажарадилар.



**14 –Rasm. Qarshilikni engib zarba berish mashqiga qarshi harakatlar
(10 daqiqa)**

Mashqning maqsadi

Фаол himoyachi bilan gol urish mashg‘ulotlari

Mashqni bajarilishi

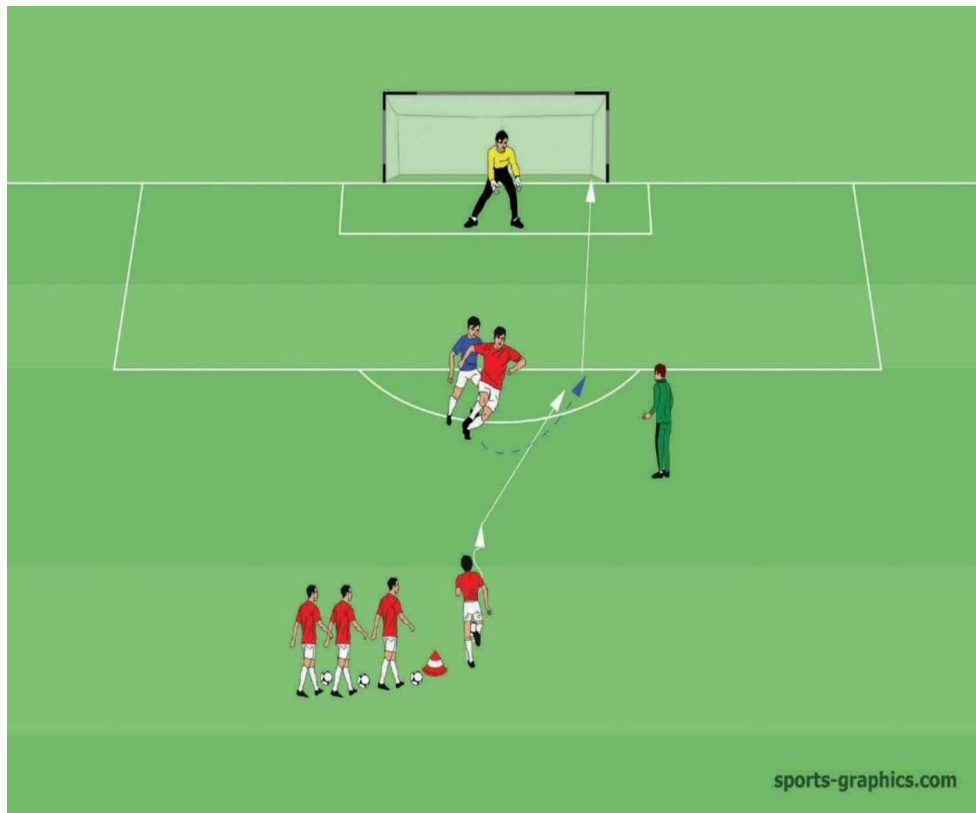
Darvoza oldida bir hujumchi va bir himoyachini joylashtirish.

O‘yinchilarni ularning oldiga qo‘yish kerak.

Ketma-ketlik

O‘yinchi hujumchiga uzatadi, u raqibni qarshi harakat bilan tark etadi.

Himoyachi faqat faol himoya qiladi.



15-rasm. Bosh bilan zarba berish (20-25 daqiqa)

Mashqning maqsadi

Raqobatli bosh to'pini mashq qilish

duellar

Yugurish yo'llari (bitta qisqa, bitta uzun ustun, kesib o'tish, yugurish fintlar)

Tez almashtirish

Mashqni bajarilishi

Darvozabonlar bilan ikkita darvoza o'rtasida tor o'yin maydonini belgilang.

O'yinchilarni ikkita jamoaga bo'ling.

O'yinchilarni o'z joylariga yo'naltirib to'pni uzatish va raqobatda galaba qozonish

3.2 Xujum uyushtirish xarakteridagi texnik-taktik xarakatlarni takomillashtiruvchi vositalar



16-Rasm. 1x1 va o'ngga va chapga to'p uzatish (15 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

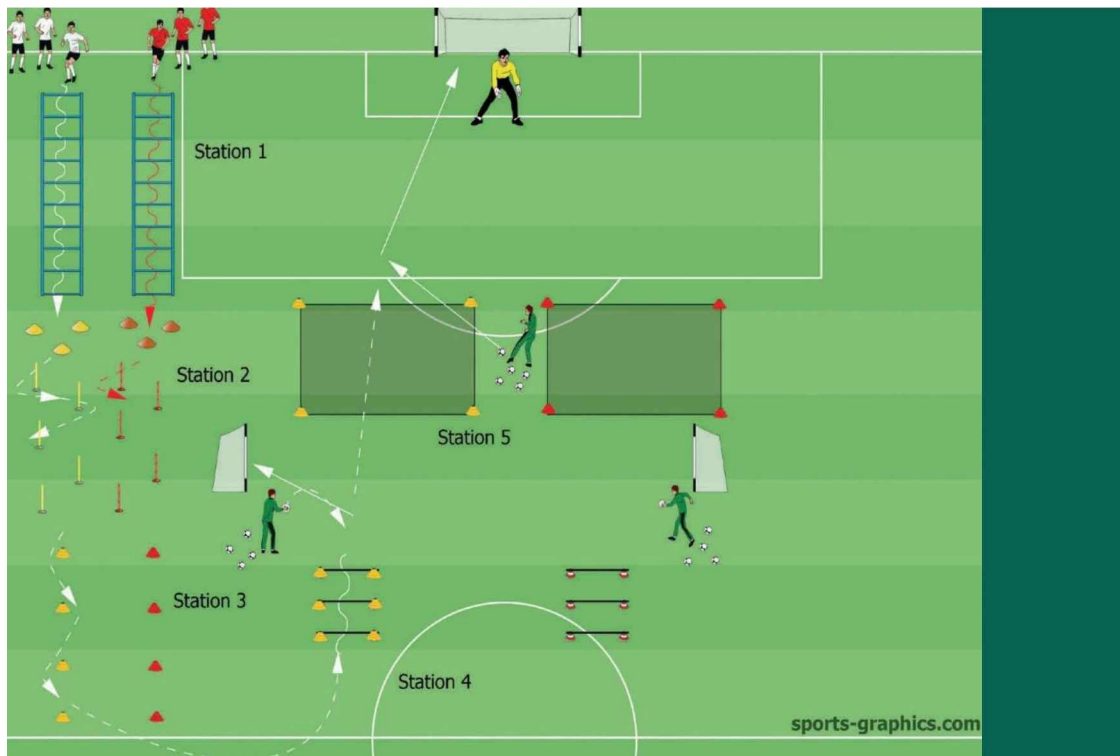
Maydonning har ikki tomonida 7x7 m maydonni belgilanadi.

Har bir maydonga bittadan himoyachi va jarima maydonchasiga bitta himoyachi qo'yiladi.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi xavodan to'pni 2-o'yinchiga uzatadi. 2-o'yinchi to'pni boshqaradi va kvadratdagi himoyachilarga qarshi 1-x-1 o'ynaydi. Keyin 2-o'yinchi to'p bilan tayanch chizig'iga yuguradi va to'pni hujumchilarga uzatadi. 3 va 4-o'yinchilar (hujumchilar) pasdan foydalanadilar va keyin yuguradilar. Himoyachi yaxshi pozitsiyadan foydalanib, jarima maydonchasidagi o'yinchining gol urishiga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi.

Agar hujumchilar yetarlicha gol urmasalar, ko'proq muvaffaqiyat yaratish uchun himoyachisiz o'ynaladi.



17-rasm. Tezlik, koordinasiya va zarba (20 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Ustunlar va mini maqsadlar bilan toʻsiqlar yoʻlini yarating (rasmga qarang). Ketma-ketlik

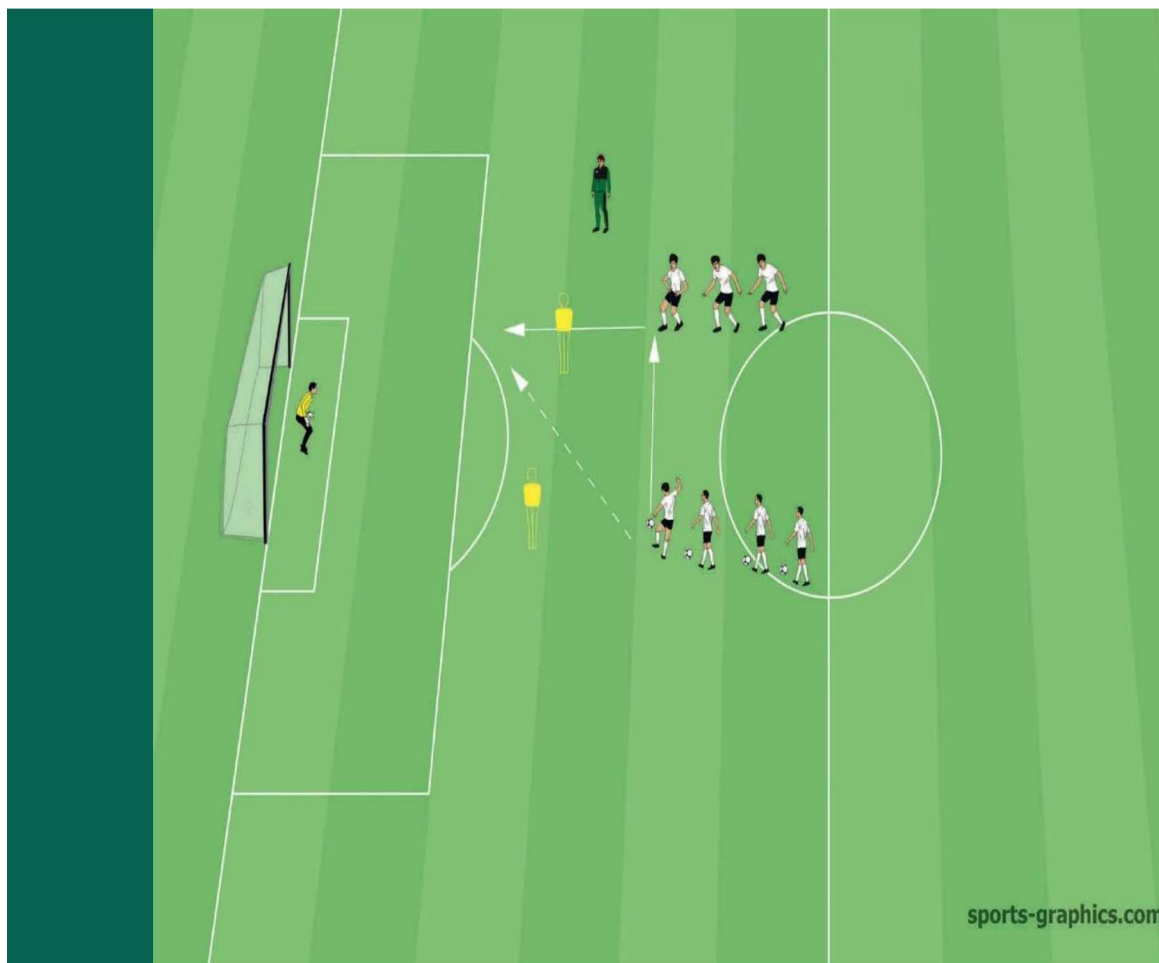
1-stansiya: murabbiyning signalida qadamlar yoki oʻtishlar (turli ritmlarda).

2- stansiya: slalom ustunlari boʻylab dribling tezligi.

3- stansiya: Konuslar orasidan jonglyorlik.

4- stansiya: murabbiyni oldiga oʻtadi, i; murabbiy toʻpni koʻkrak qafasi balandligida tashlaydi, oʻyinchi uni koʻkrak qafasi nazorati ostiga olib, toʻpni mini darvozaga tepadilar.

5- stansiya: Maydon boʻylab yurish. Murabbiy toʻpni 1-oʻyinchi yoki 2-oʻyinchi uchun moslashtiradi. Oʻyinchi toʻpni imkon qadar tezroq darvozaga tepadi.



18-Rasm. To'pni qabul qilish va zarba yo'llash (15 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Bu mashq maydonning yarmida o'ynaladi.

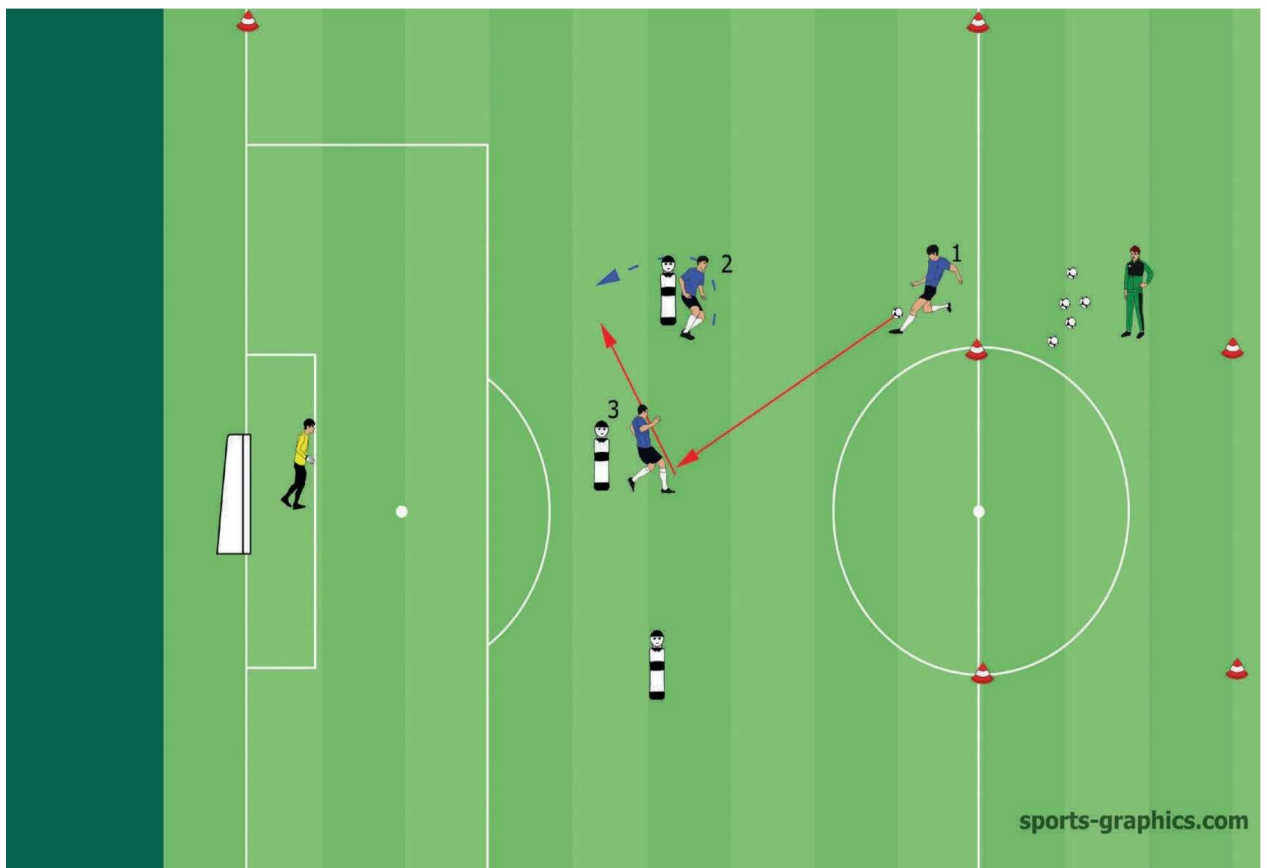
Ikki qo'g'irchoq yoki tayoqni himoyachi sifatida darvozadan taxminan 20 m uzoq masofada joylashtiriladi.

Ketma-ketlik

1-O'yinchi va 2- o'yinchi himoya tomoniga chuqur yuguradi.

2-o'yinchi to'pni oladi va keyin qo'g'irchoqlarning o'ng tomonidan o'tib.

1-o'yinchiga to'pni uzatadi va 1-o'yinchi darvozaga zarba beradi.



20 - rasm. Guruxli xujum xarakatini uyushtirish.

Mashqni bajarilishi

Ushbu mashq maydonning yarmida o'ynaladi.

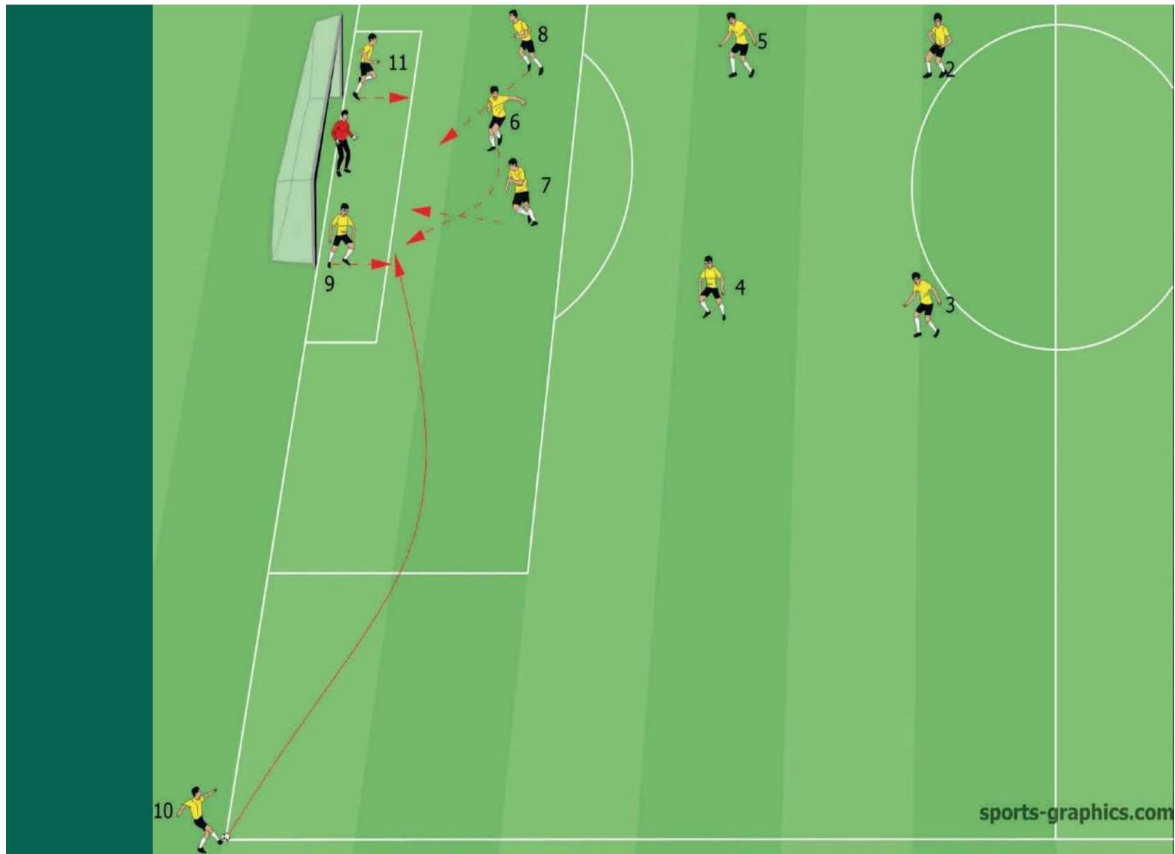
Jarima maydonchasi oldiga uchta qo'g'irchoq yoki tayoqni himoyachi sifatida joylashtiriladi.

Ketma-ketlik

1-o'yinchi 2-o'yinchiga uzatma beradi, u tezda yaqinlashadi va xuddi to'pni olmoqchi bo'lgandek harakat qiladi, 2-o'yinchi lekin to'pni 3-o'yinchiga uzatadi.

2O'yinchi pasdan keyin jarima maydoniga yuguradi. Shu bilan birga, 3-o'yinchi to'g'ridan-to'g'ri bo'sh maydonda to'pni 2-o'yinchiga uzatadi.

2-o'yinchi darvoza tomon zarba beradi.



21 – Rasm Burchak to‘pi (10 daqiqa)

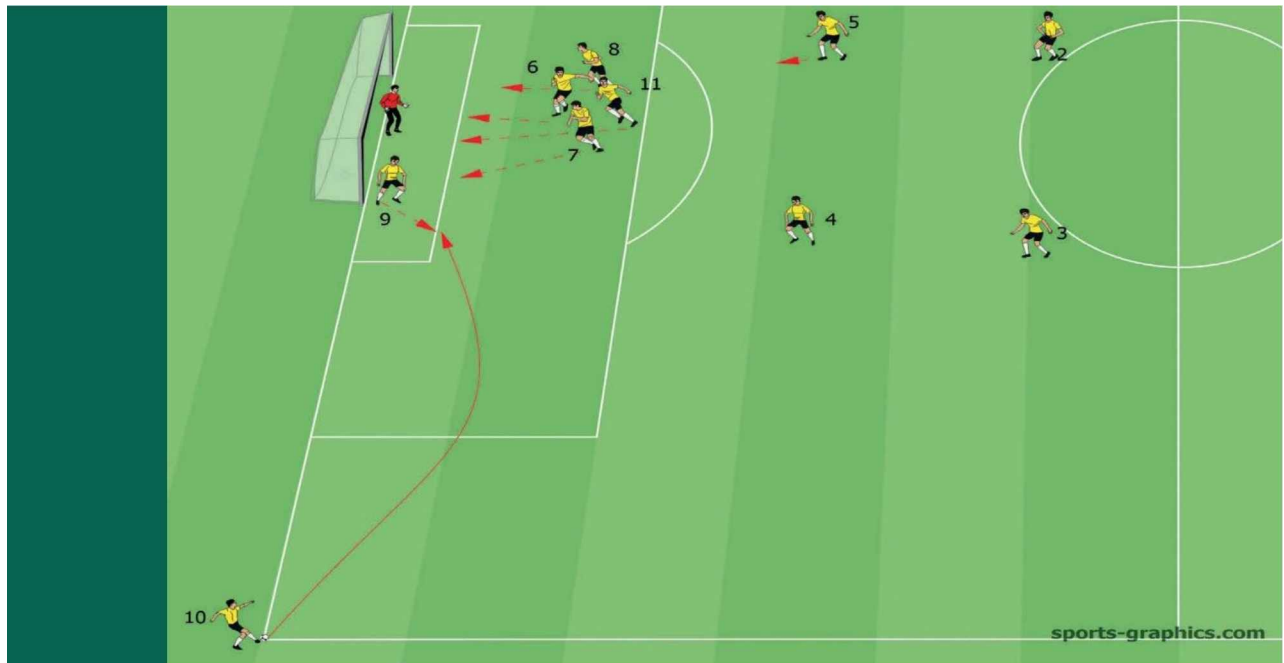
Mashqni bajarilishi

11-o‘yinchi va 9-o‘yinchi darvoza chizig‘idagi darvoza ustuni oldida taxminan 1 metr masofada turishadi. 4 va 5-o‘yinchilar jarima maydoni tashqarisida to‘p, qaytishni kutishmoqda. 10-o‘yinchi to‘pda o‘ynaganda, 9 va 11-o‘yinchilar darvoza oldiga taxminan 2 metrga kelib, to‘pno poylab turishadi. 6-o‘yinchi eng qisqa ustunning balandligida ishlaydi. 7-o‘yinchi darvoza o‘rtasiga yuguradi.

Maslahatlar

9 va 11-raqamli o‘yinchilar faqat to‘p kiritilganda darvoza chizig‘ini tark etishlari kerak. Nega? Chunki to‘p o‘ynalayotgan vaqtda barcha raqib o‘yinchilari ko‘pincha to‘pga qarashadi, bu o‘yinchilarga 9 va 11-o‘yinchilarga raqib o‘yinchisidan bo‘shatish va o‘rnini o‘zgartirish uchun 1 yoki 2 soniya vaqt beradi, ehtimol to‘p qisqa ustunda uzatilganda to‘pni qaytarish uchun. .

6, 7 va 8-o‘yinchilar to‘p hududda bo‘lishidan oldin har doim harakat qilib, tartibsizliklarni keltirib chiqarishi kerak.



22 –Rasm. Burchak to‘pi (10 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Yarim maydon

8 burchak pozitsiyalarini buzadi

Ketma-ketlik

10-o‘yinchi to‘pga yugurganda, 9-o‘yinchi darvozadan qisqa ustuniga yuguradi.

10-o‘yinchi tezda to‘pni 9-o‘yinchiga uzatadi,

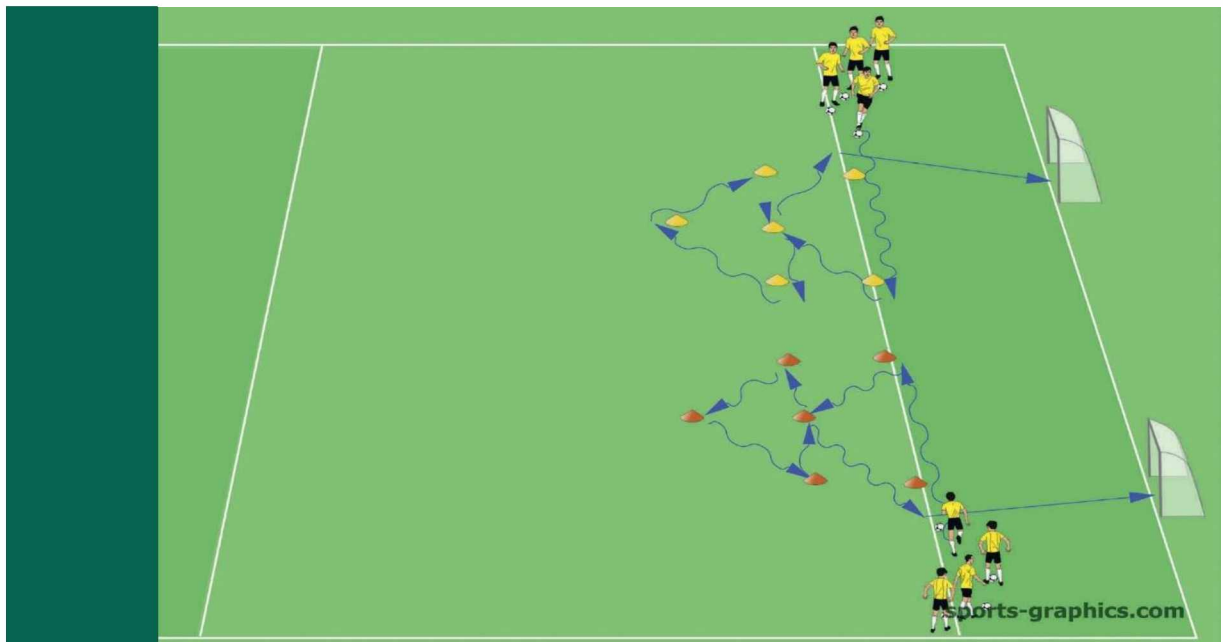
8-o‘yinchi qisqa ustunga yuguradi.

7-O‘yinchi ko‘proq markazda ishlaydi.

6-o‘yinchi orqa uchdan bir qismiga yuguradi.

11-o‘yinchi orqaga yuradi.

4 va 5 o‘yinchilar to‘p qaytishini poylab turishadi.



23 - rasm .To‘p bilan konuslar oralab to‘pni olib yurish (5 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Ikki konusning tashkil qiling (rasmga qarang).

Konusning orqasida kichik darvozani tashkil qiling.

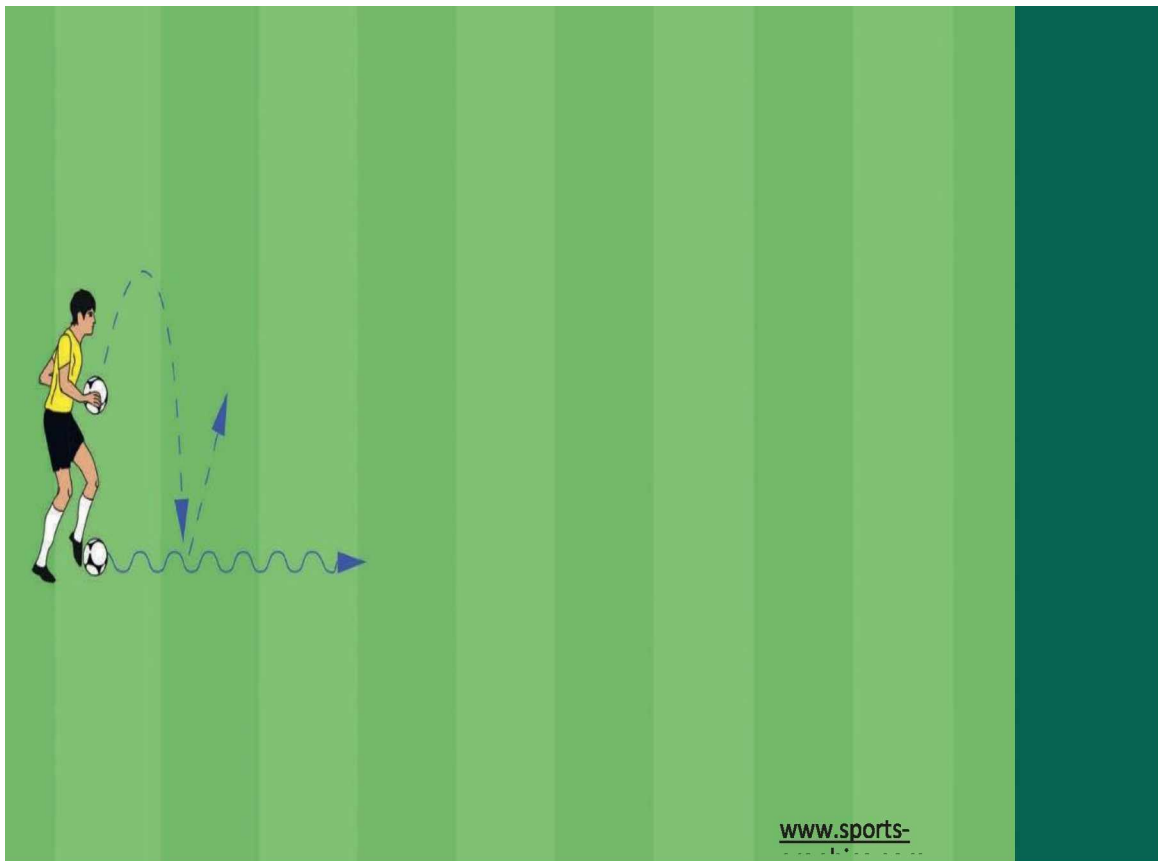
O‘yinchilar avvalgi isinish mashqlaridan keyin o‘z jamoalarida qoladilar.

Ketma-ketlik

Har bir jamoadan bitta o‘yinchi konus bo‘ylab dribling qiladi.

Oxirgi konusdan so‘ng, o‘yinchilar to‘pni darvozaga o‘ynashga harakat qilishadi.

Qaysi jamoa ko‘proq gol ursa g‘alaba qozonadi?



24 –rasm. Dribling va zarba (5 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

O'yinchilarni guruhlariga bo'ling.

Har bir guruhda ikkita to'p bo'lishi kerak.

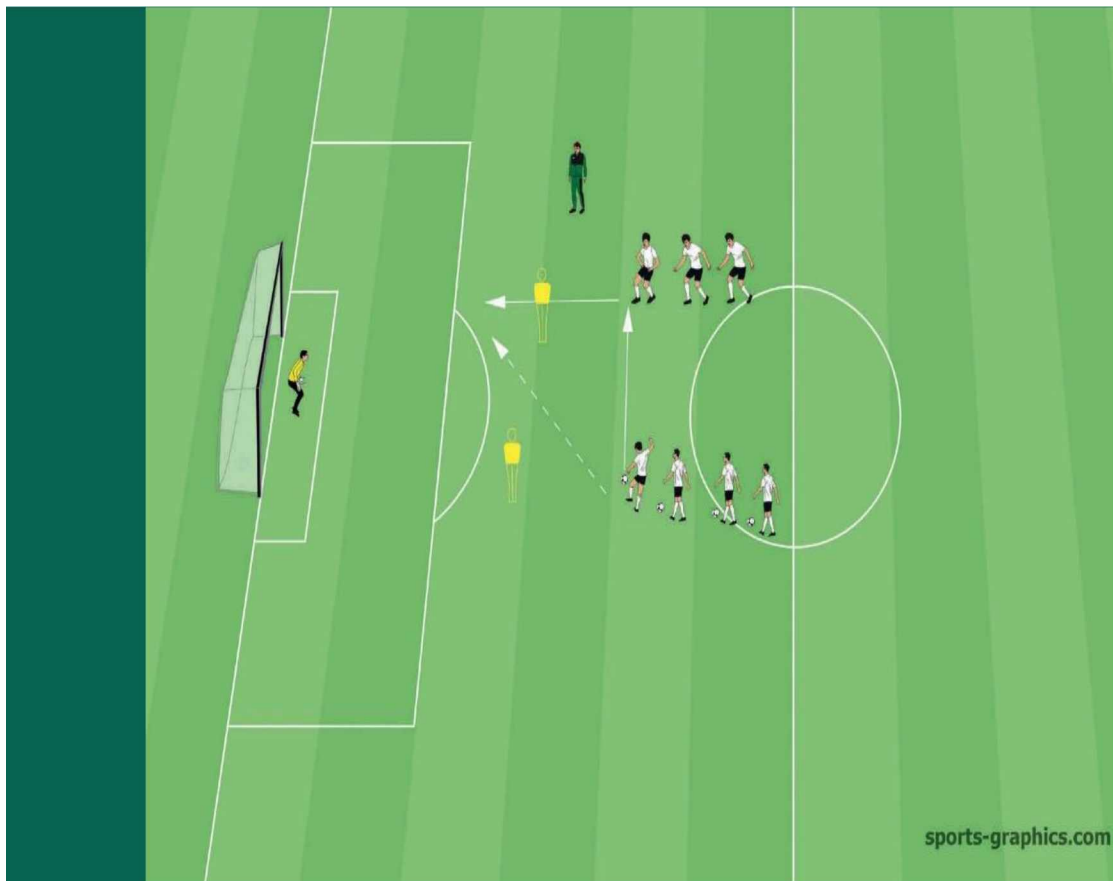
Ketma-ketlik

Birinchi o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni dribling qilishadi va boshqa to'pni havoga uloqtirishadi

ularning ko'zlari yuqoriga qaraydi (o'yinchilar boshini ko'tarmasliklari kerak). 6

O'yinchi tashlangan to'pni yerga bir marta tegishiga ruxsat berishi va keyin uni ushlab olishi mumkin.

Harakat paytida boshqa to'p har doim oyoqlar tomonidan dribling qilinadi.



25 –rasm Darvozaga zarba bilan hujum harakati (25 daqiqa)

Mashqni bajarilishi

Ikki qo‘g‘irchoq yoki tayoqni himoya o‘yinchisi sifatida darvoza oldiga taxminan 20metr masofada joylashtiring.

Yarim maydondan foydalaning.

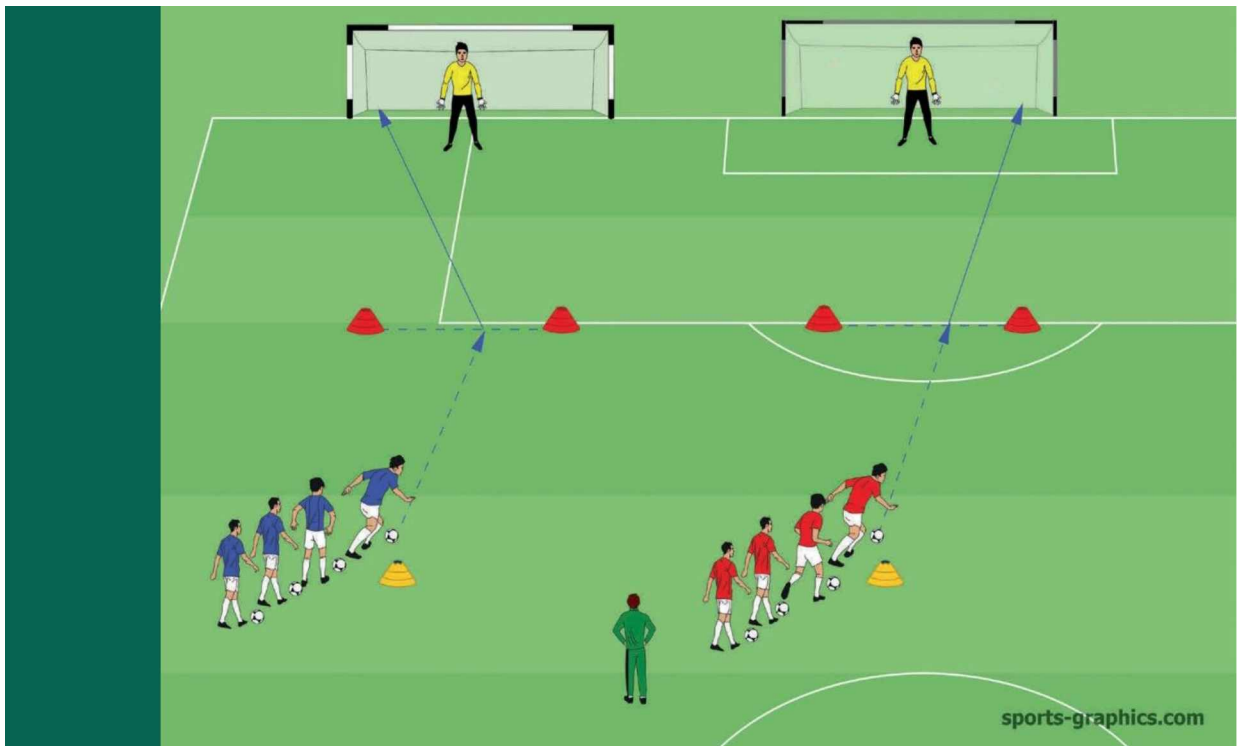
Ketma-ketlik

1-o‘yinchi 2-o‘yinchiga o‘tadi va himoya orqasiga yuguradi.

2-o‘yinchi to‘pni oladi va o‘ngdagi qo‘g‘irchoqlar yonidan o‘tadi va

1-o‘yinchiga to‘pni uzatadi, 1-o‘yinchi darvoza tomon tepadi.

E’tibor bering, 1-o‘yinchi 2-o‘yinchidan uzatmani qabul qilganda ofsaydda turmaydi.



26-rasm. Dribling (15 daqiqa)

Mashqning maqsadi

Vaqt bosimiga qaramay, to'g'ri tortishish texnikasini saqlang

Driblingdan keyin to'pga zarba berib go'l urish

Mashqni bajarilishi

Ikkita darvozani bir-birining yoniga qo'ying; har bir darvozaning o'z darvozaboni bo'lsin.

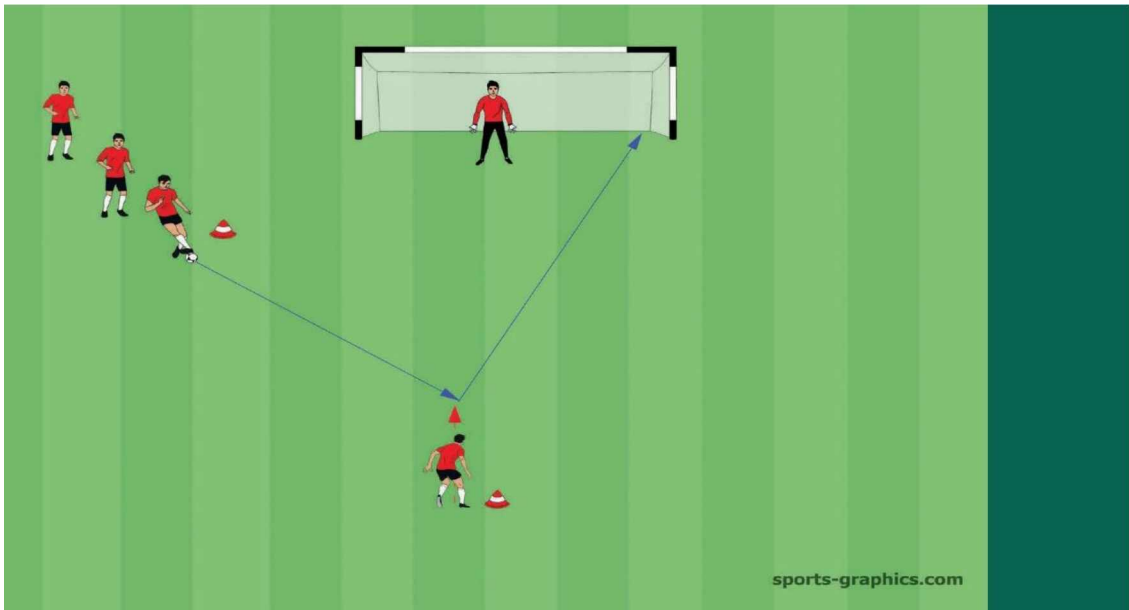
O'yinchilarni ikki guruhga bo'ling.

Har bir jamoa uchun boshlang'ich konusni va otish chizig'ini belgilang.

Ketma-ketlik

Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi o'ynaydi. Murabbiyning ishorasi bilan o'yinchilar zarba berish chizig'iga o'tishadi va darvoza tomon zarba berishadi.

Murabbiyning signalidan keyin o'yinchisi birinchi bo'lib zarba chizig'iga dribling qilgan jamoa ochko oladi. Urilgan har bir gol tegishli jamoa uchun ochko hisoblanadi.



27 –rasm. Toʻpni qabul qilishdan keyin zarba berish (10 daqiqa)

Mashqning maqsadi

Toʻpni oling va ikkinchi kontakt bilan oʻq uzing

Toʻpni qabul qilish va olishdan keyin otish texnikasi

Mashqni bajarilishi

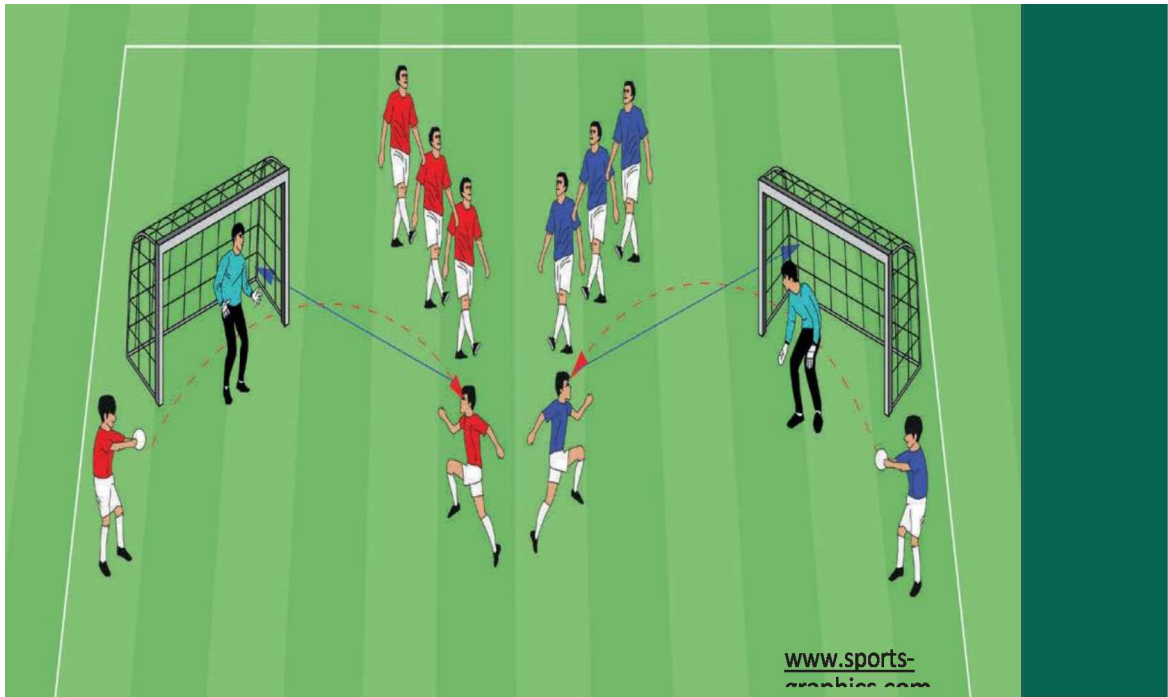
Oʻyinchi 6-oʻringa ega boʻlgan darvozaning oʻng tomoniga konusni qoʻying toʻp bilan.

Bir oʻyinchi turgan joyga konusni taxminan 20 metr masofada qoʻying.

Ketma-ketlik

A oʻyinchi toʻpni B oʻyinchisiga uzatadi.

B oʻyinchi toʻpni darvoza tomon yoʻnaltiradi va darvozaga zarba beradi.



28 –rasm. Ikki oyoq bilan sakrashdan bosh zarba (10 daqiqa)

Mashqning maqsadi

Ikki oyoq bilan sakrashda bosh bilan zarba

Mashqni bajarilishi

Har birida bittadan darvozabon bilan ikkita darvozani bir-biriga qarama-qarshi qo‘ying.

O‘yinchilarni ikkita jamoaga bo‘ling.

O‘yinchilarni ikkala darvozaga joylashtiring.

Boshqa o‘yinchilarni markazda bir-birining orqasidan darvoza oldiga qo‘ying.

Ketma-ketlik

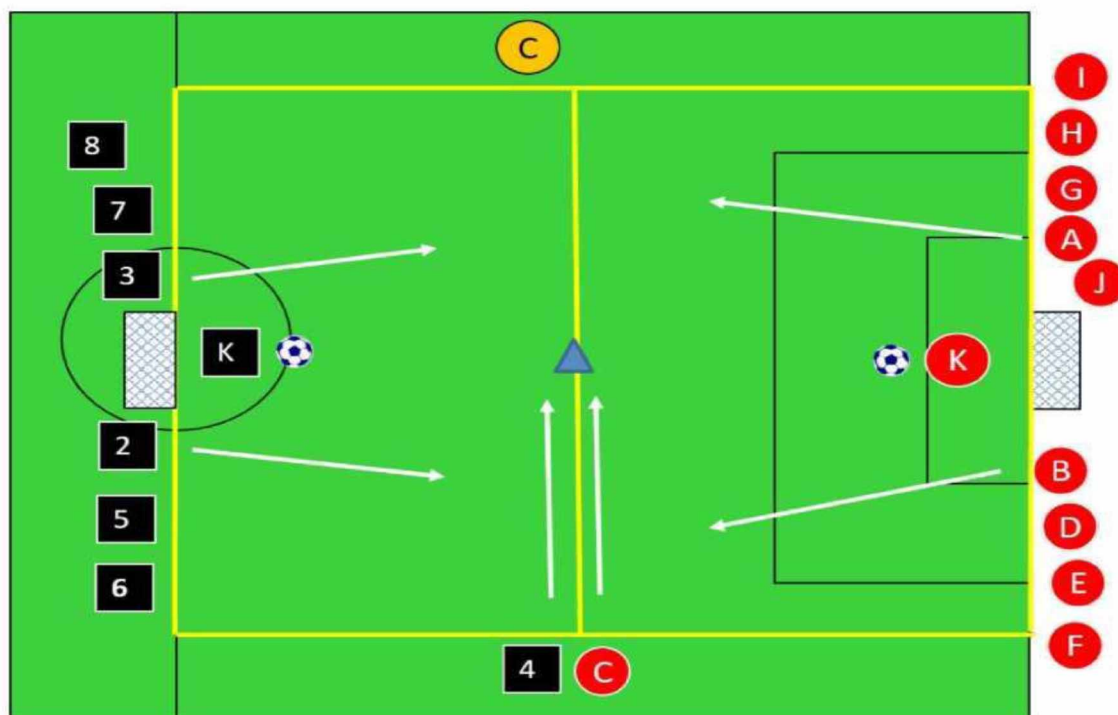
Darvoza yonidagi birinchi o‘yinchi to‘pni qo‘li bilan birinchi markaziy o‘yinchiga uzatadi. Birinchi markaziy o‘yinchi bosh bilan zarba yo‘llaydi

Maslahatlar

To‘pga qarang, qo‘llar bilan kuchga ega bo‘ling va oldinga emas, yuqoriga sakrab chiqin.

Oldinga yugurib, to‘pning o‘rtasiga peshona bilan uring

Ko‘zlaringizni ochiq tuting!



29- Rasm. Markazdan xujum uyushtirish xarakatlari.

Mashqni bajarilishi

Markazda xujum uyushtiruvchi jamoa a'zolari joylashadilar.

Ketma-ketlik

Signaldan so'ng qizil rangli futbolchilar maydon markazi tomonga xarakatlanishib to'pni olib qo'yiga urinadilar.



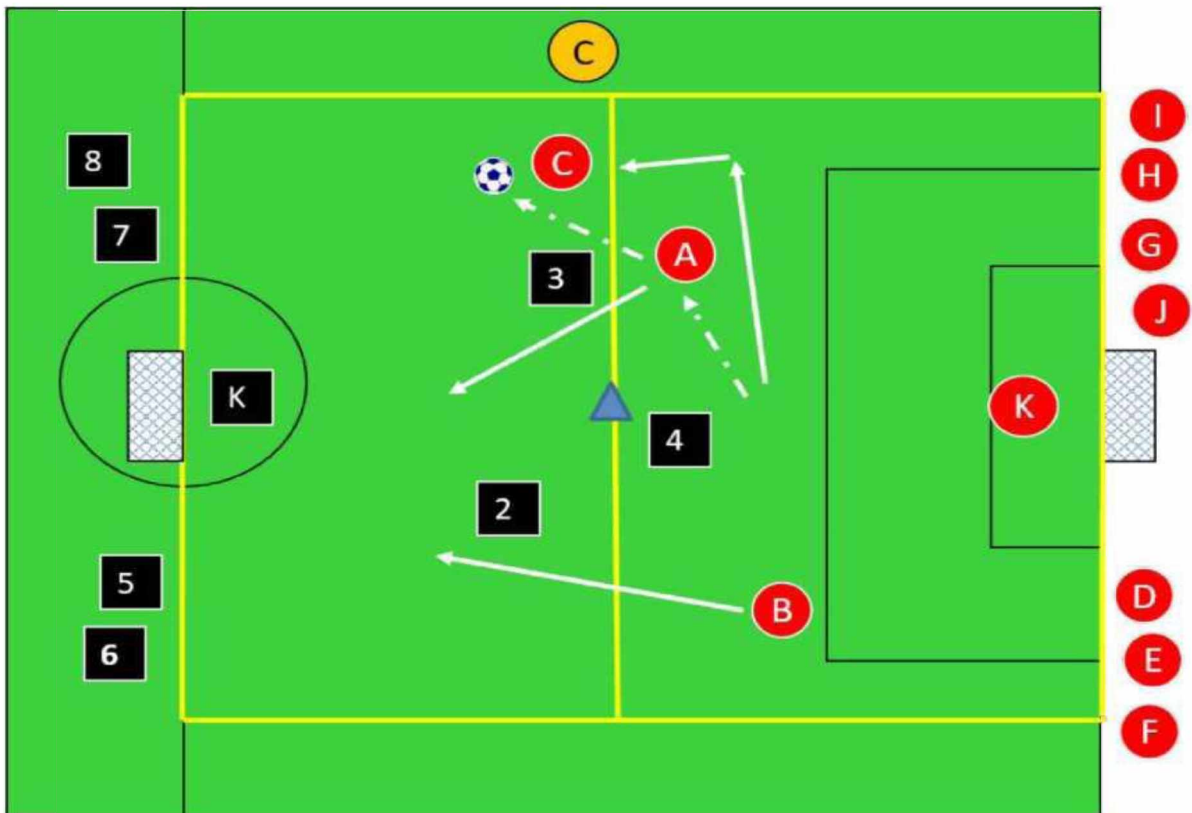
30- Rasm.3 x 3 futbol .

Mashqni bajarilishi

Maydon markaziga 1 ta darvoza qo'yiladi.

Ketma-ketlik

Xar bir jamoa 7 soniyada xujumni yakunlashga urinishadi.



31- Rasm. O'yinchilar orasidan to'pni o'tkazib xujum uyushtirish.

Mashqni bajarilishi

Maydon markaziga darvoza qo'yilgan .

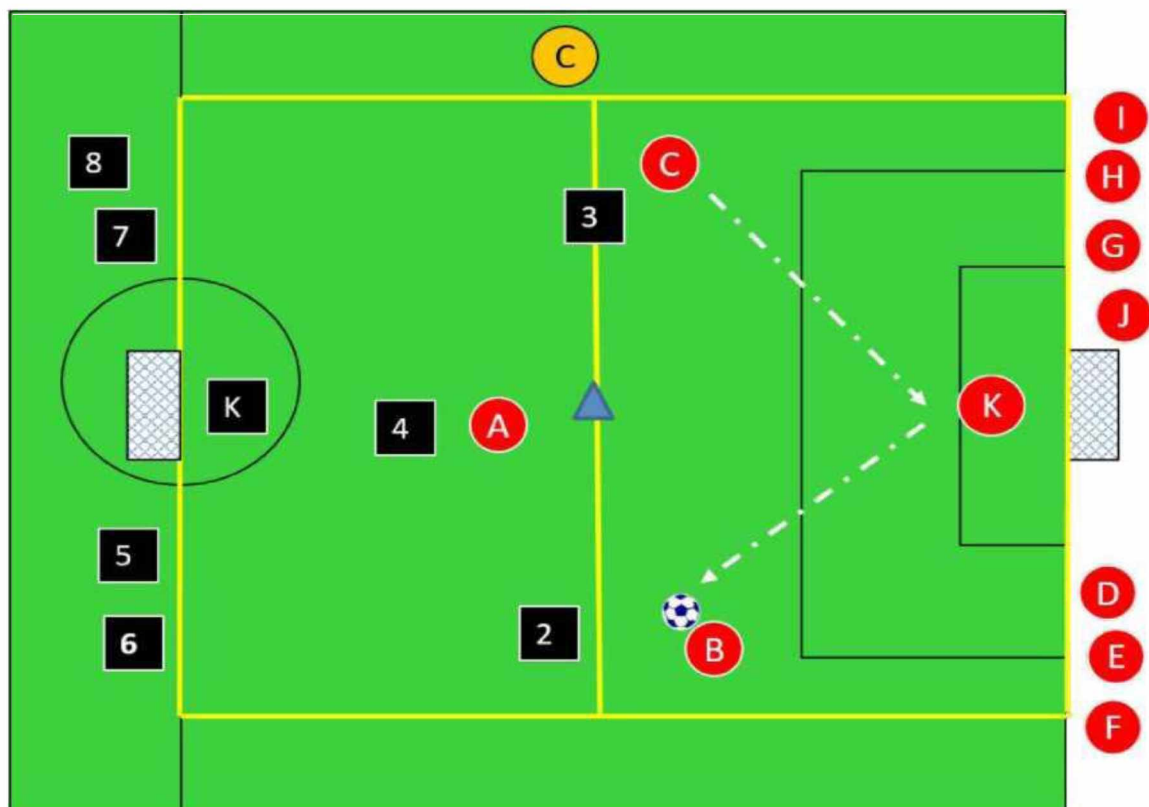
Har bir maydonda 3o'yinchi bor.

Ketma-ketlik

To'pni olib yurgan o'yinchi faqatgina to'pni ximoyachilar orasidan pastlatib o'tkazishga urinadilar.

O'rtadagi o'yinchi to'pni yutib olishga harakat qiladi.

Agar o'rtadagi o'yinchilar to'pni olmagan holda xujum uyushtirayotganlar to'pni darvozaga zarba berishga urinadilar.



32- Rasm. Ximoyadan xujumga o'tish xarakatlarini rivojlantirish.

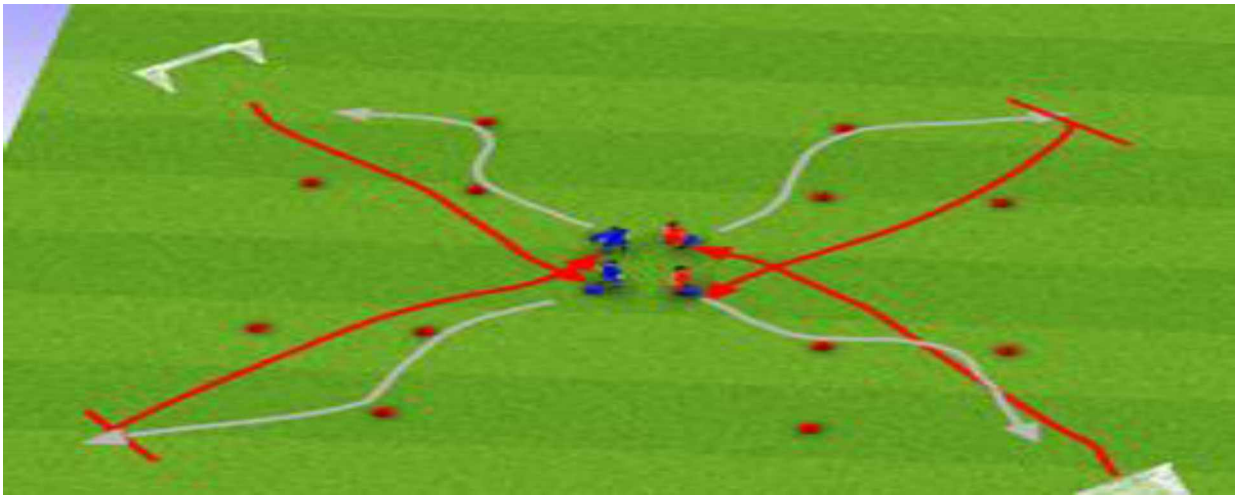
Mashqni bajarilishi

3x3 xarakatlarda o'z maydonidan chiqib ketish uchun maydonni 2 qismga ajratish.

Har bir maydonda 3 o'yinchi bo'ladi.

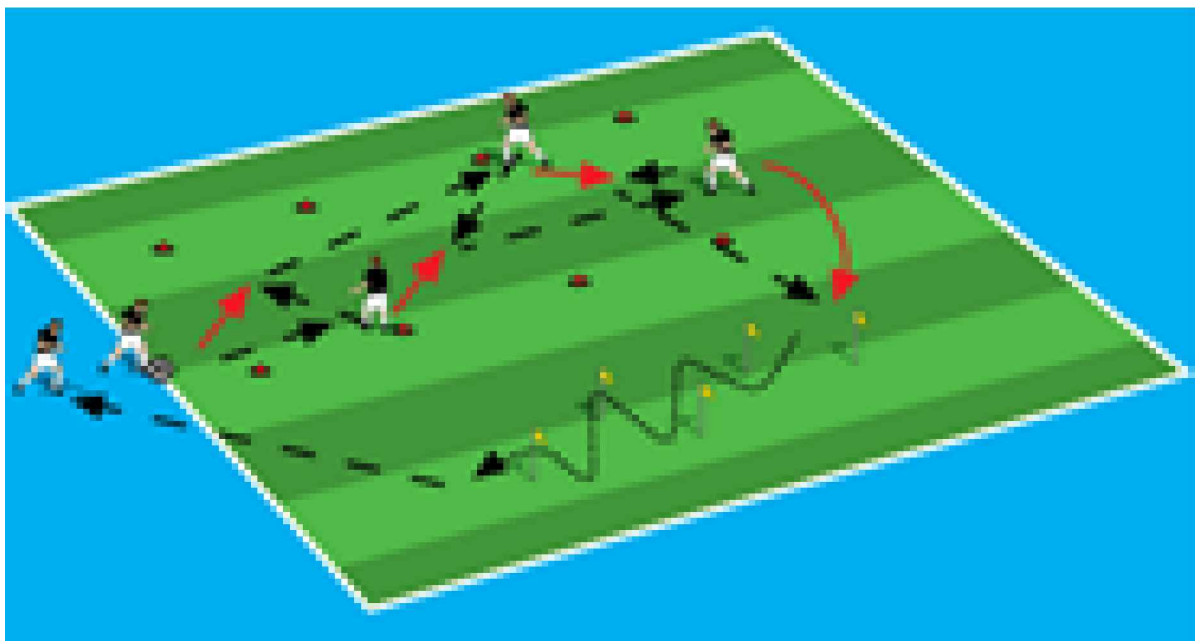
Ketma-ketlik

Ximoyachilar bir-birlariga 15 metr masofada to'p uzatadilar.



33- Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

Jamoadan ikki o'yinchi (qizil, ko'k) bir vaqtning o'zida darvoza tomon to'pni olib yurishadi, konuslararo to'pni chap yoki o'ng oyoqda olib o'tib darvozaga zarba beriladi.



34- Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

Uch o'yinchiga qarshi ikki o'yinchi" (3x2)

Mashq maydonining o'lchami 15x15m.

Uch o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga xarakat qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yishsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u xolda o'inchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar.

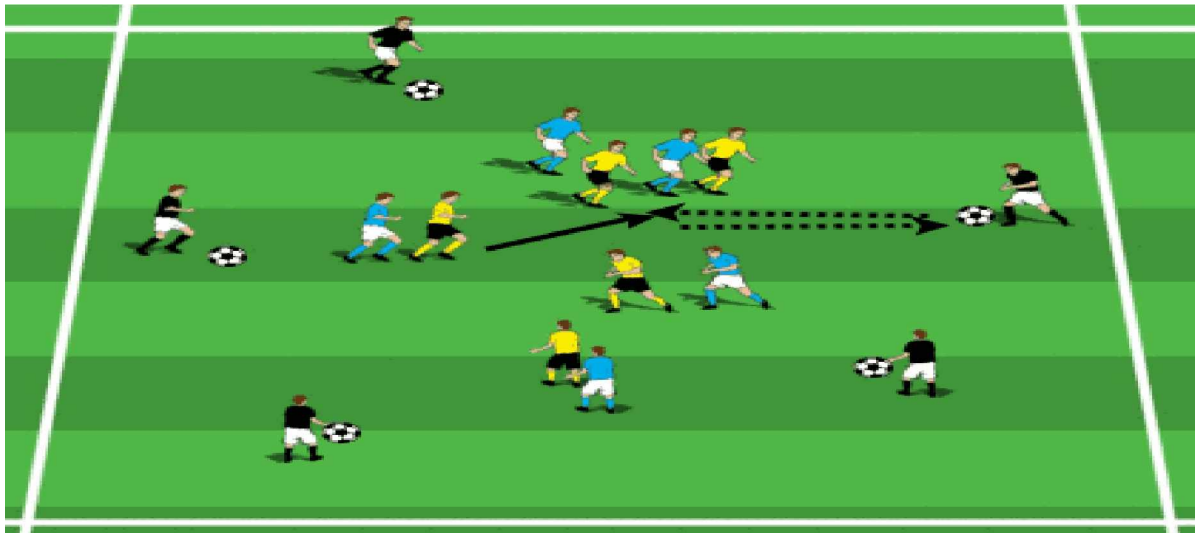


35 - Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

Vazifa: maydonni bo'sh joyiga ochilish va to'pga kurashishni o'rgatish.

Mashq maydonining o'lchami 20x20m.

Beshta o'yinchi maydon bo'ylab to'pni bir-birlariga bir teginish yoki ikki undan ortiq teginish bilan oshiradilar, qolgan uch o'yinchilar esa to'pni olib qo'yishga xarakt qiladilar. Agar to'p oshirilayotgan payitda olib qo'yilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u xolda o'inchilar oxirgi tegingan o'yinchi bilan joylarini almashadilar.



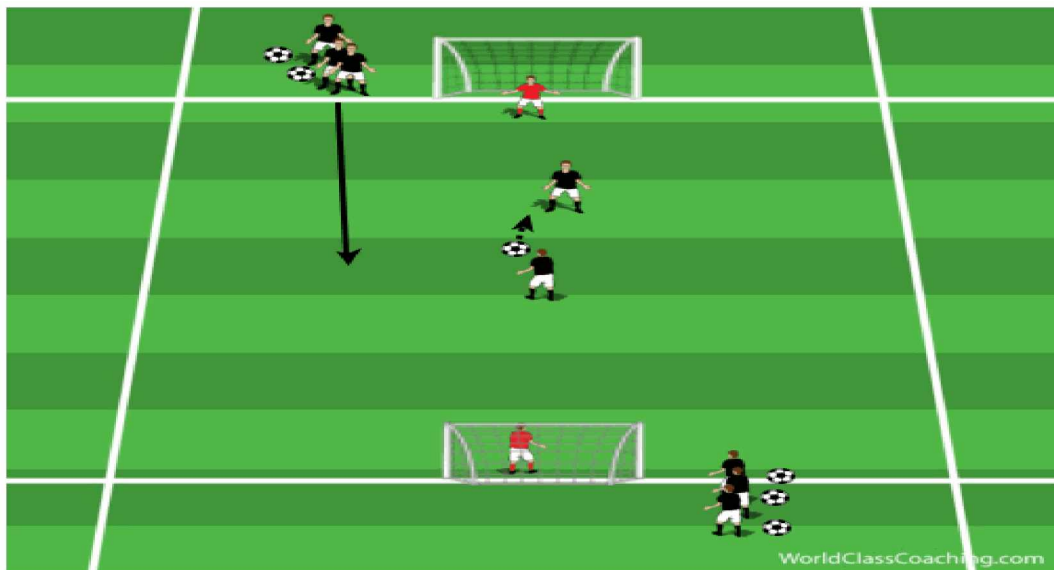
36 - Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

1) Mashqda 3 ta beshlik ishtirok etadi. Maydon o'lchami 40x40 m. birinchi guruh (qora rangdagi) o'yinchilar to'p bilan harakatlanishni boshlaydi, ikkinchi guruh o'yinchilar xujum uyushtiradilar, uchinchi guruh o'yinchilari himoyalanadilar.



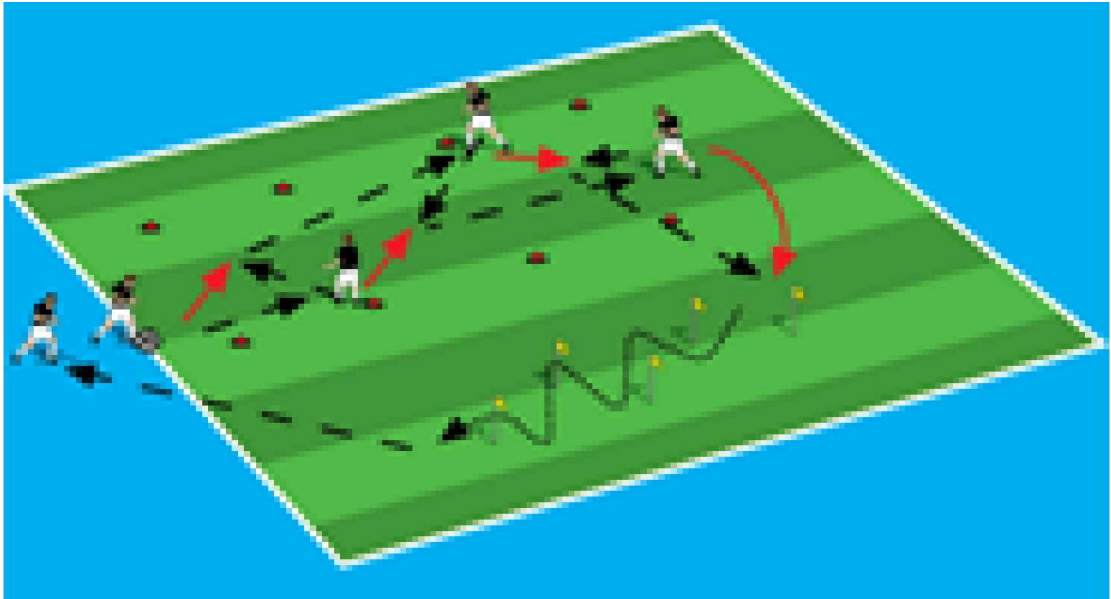
37- Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

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



38 - Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

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



39 - Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish.

Rasmda ko'rsatilgan yo'nalishlarda o'yinchilar harakatlanishadi. Guruhdagi oxirgi o'yinchi esa bayroqchalararo to'pni olib yuradi va to'pni boshlovchiga uzatadi.



40 - Rasm.Murakkab vaziyatda zarba berishni takomillashtirish

Kichik maydonda 4x4 o'yin, betaraf o'yinchi esa to'pni egallab turgan jamoaga yordam beradi. Har bir jmoadan bir o'yinchi boshqa maydonchaga o'tib xujum uyushtirishga haqli. mini darvozadan to'pni olib o'tgan jamoa ochkoga ega bo'ladi. ikki ochkoga ega bo'lgan jamoa katta maydonchaga o'tib 2x1 xujum uyushtiradi. Xujum yakunlangandan so'ng xujumni boshlagan o'yinchi o'z sherigi bilan joy almashishadi, ya'ni u mini maydonchaga o'tadi.



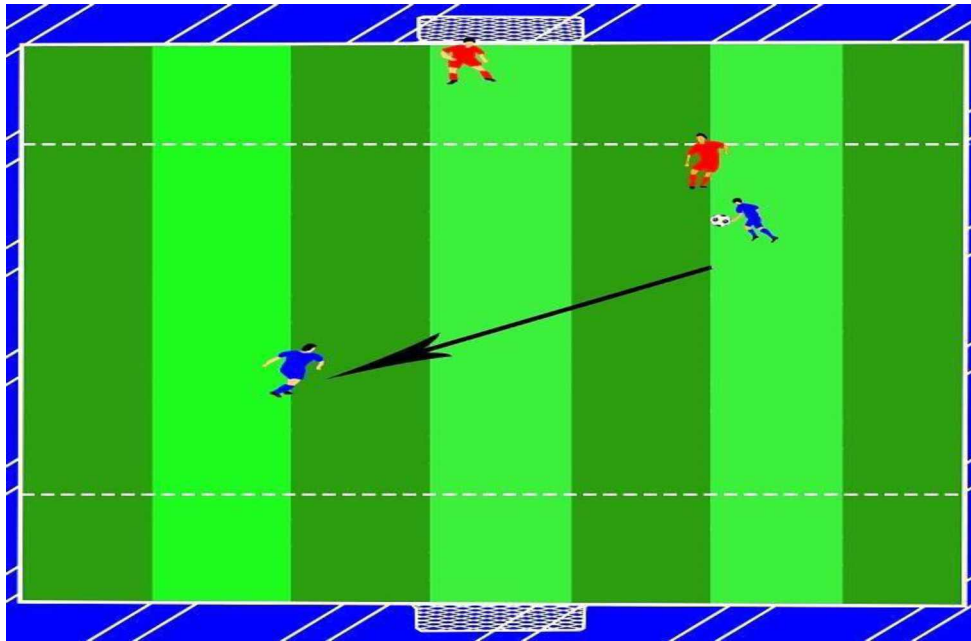
41 - Rasm. 2×2 (2×1) Taktik o‘yin

Vaziyat: darvozabon bilan 2×2, maydonda 1×1. Darvozabon vaqti-vaqti bilan o‘zgarib turishi mumkin, ammo o‘yin bosqichida doimiy bo‘lib, o‘yin maydonda 1v1 bo‘lishiga imkon beradi.

Shartlar: Maqsadga o‘tishdan oldin darvozabondan bir necha marta foydalanishingiz kerak. Raqib bosimi ostida to‘pni qabul qilish. Soxta harakat, to‘pni qabul qilishdan oldin himoyachidan qutulish. Darvozabonni qo‘llab-quvvatlash. Darvozabonning uzatmasidan keyin ikkita teginish bilan gol urishga harakat qiling. To‘pni qabul qilishda to‘g‘ri holat. Himoyachini bir tegish bilan aldashga harakat qiling. Gol urish uchun so‘nggi zonada dribblinglar. Dribbling bilan himoyachini mag‘lub eting. Agar kerak bo‘lsa, sog‘ayish uchun yordam sifatida to‘p bilan darvozabondan foydalanishingiz mumkin.

TITning yuqoridagi stsenariylarga qanday aloqasi borligini va o‘yin to‘liq o‘yin uchun qanday amal qilishini tasavvur qilishga harakat qiling.

TIT doirasida o‘ylash kerak bo‘lgan asosiy fikrlar:



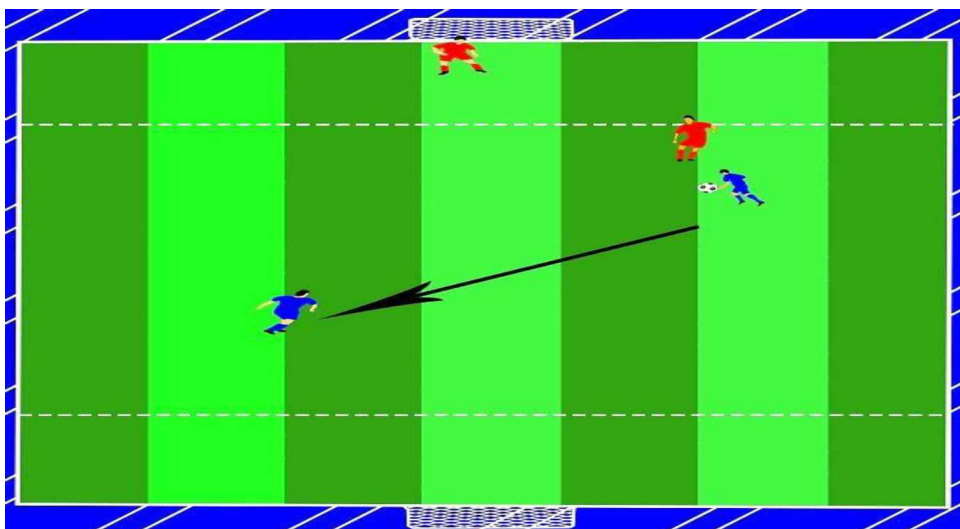
42 - Rasm.Vaziyat: 2×2.

Egalik qiluvchi jamoaning tashqi maydonida ikkita o'yinchi bor. To'psiz jamoa qaytadi va o'yinchilarning biri darvozabonga aylanadi. Egalik qilayotgan jamoa 2 dan 1 gacha hujumdan foydalanmoqda.

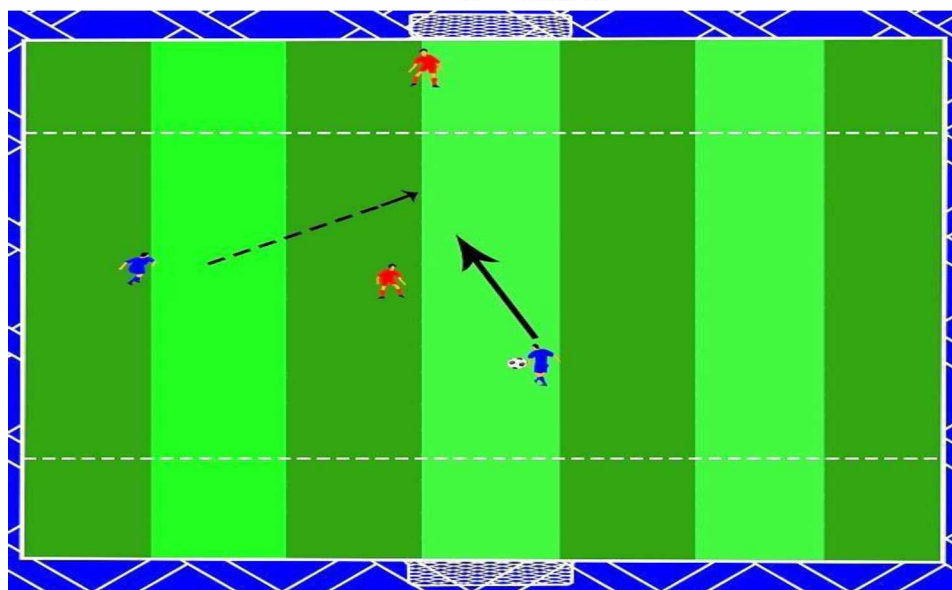
Taxminiy cheklovlar va shartlar:

Gol urishdan oldin bir nechta paslarni bajarishi kerak.

To'pga egalik qilish. To'p bilan muomaladan 6 soniyadan so'ng gol urishi kerak. Qarshi hujum. To'pni ushlab turish. Ushbu o'yin avvalgi mashqning davomi, ammo murakkabligi bilan oldingi o'yin, garchi orqaga qaytish mumkin bo'lsa-da, asosan raqibni to'p bilan va to'psiz aldashga qaratilgan edi. Ushbu mashq endi o'yinga o'ynash qobiliyatini qo'shadi va shu bilan to'psiz nima qilish kerakligini tushunish qobiliyatini rivojlantira boshlaydi.



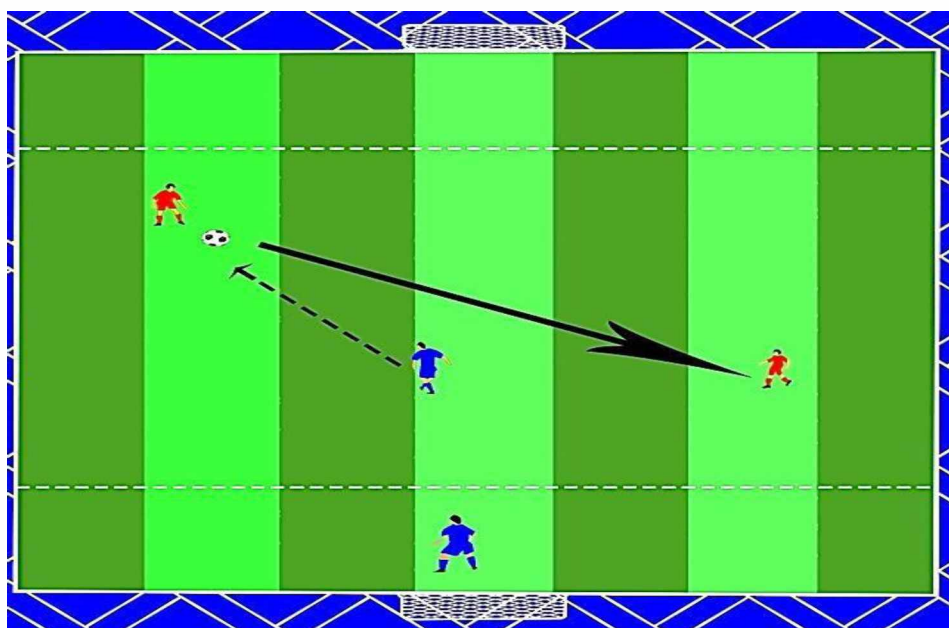
43 - Rasm



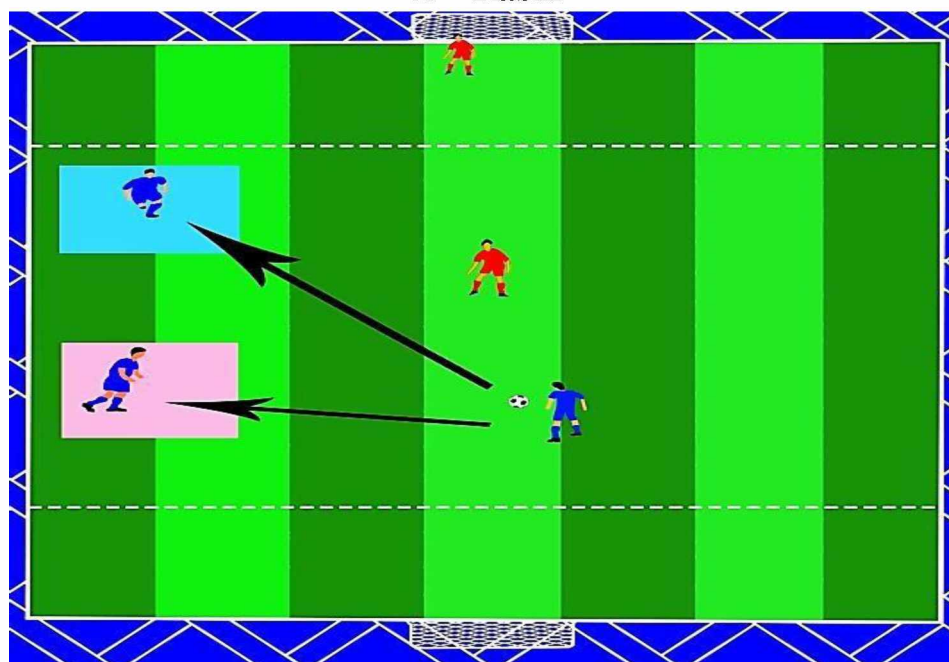
44 - Rasm

Himoya, mashgʻulotlar oʻyinchilarning zudlik bilan toʻpni yoʻqotish bilan kurashishga oʻtishiga olib keladi va raqib oldinga siljishini sekinlashtiradi. Ushbu oʻyin oʻyinining barcha nuqtalarida ishlaydi va qarshi hujumni oldini olish uchun raqibga zudlik bilan bosim tushunchasini rivojlantirish uchun ishlatilishi mumkin.

- himoyadagi ustunlik va chiziqlar orasidagi oʻyinchilar zichligi.

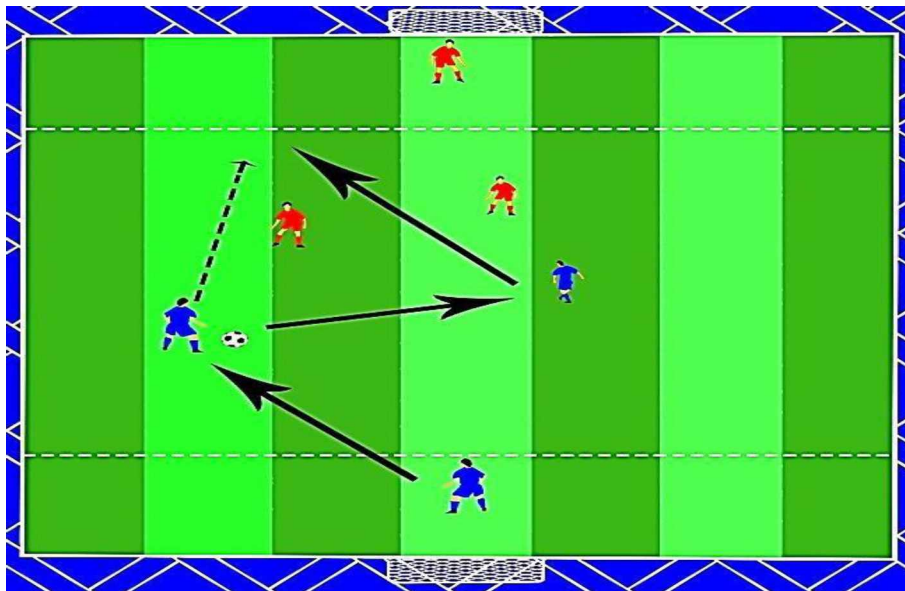


45 - Rasm



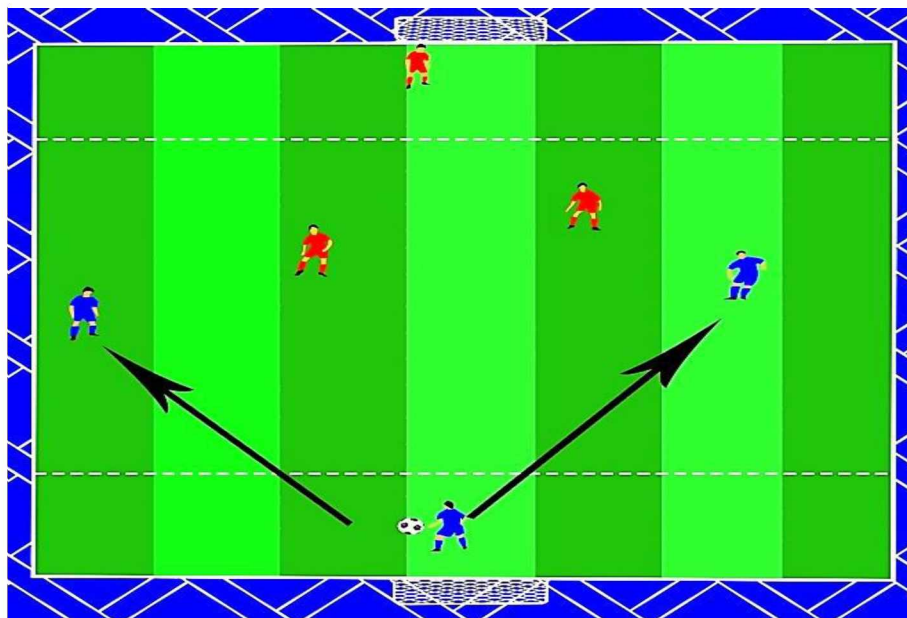
46 - Rasm

Ushbu amaliyot ozchilikni himoya qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, bu chiziqlar orasidagi paslarni qanday qilib to'sib qo'yishni va himoyachiga to'pni qanday o'ynashni va to'p bilan o'yinchiga qanday bosim o'tkazishni tushunishga keng imkoniyatlar yaratadi.



47 - Rasm. 3×3 (2×2) Taktik o'yin Vaziyat

Darvozabon bilan 3v3 o'yin. Shunday qilib, maydonda 2 dan 2 gacha. Taxminiy chegaralar va shartlar: To'p kiritishdan oldin "X" sonli pasni bajarishi kerak. To'pga egalik qilishni rivojlantirish. Aniq paslar soni = gollar soni. Agar men darvozabonga o'tib, keyin to'g'ri ochsam va = 3 ta gol ursam. Gol urishdan oldin bir necha marta "X" darvozabonlaridan foydalaning. To'pni tashuvchi sifatida darvozabonlardan tez-tez foydalaning



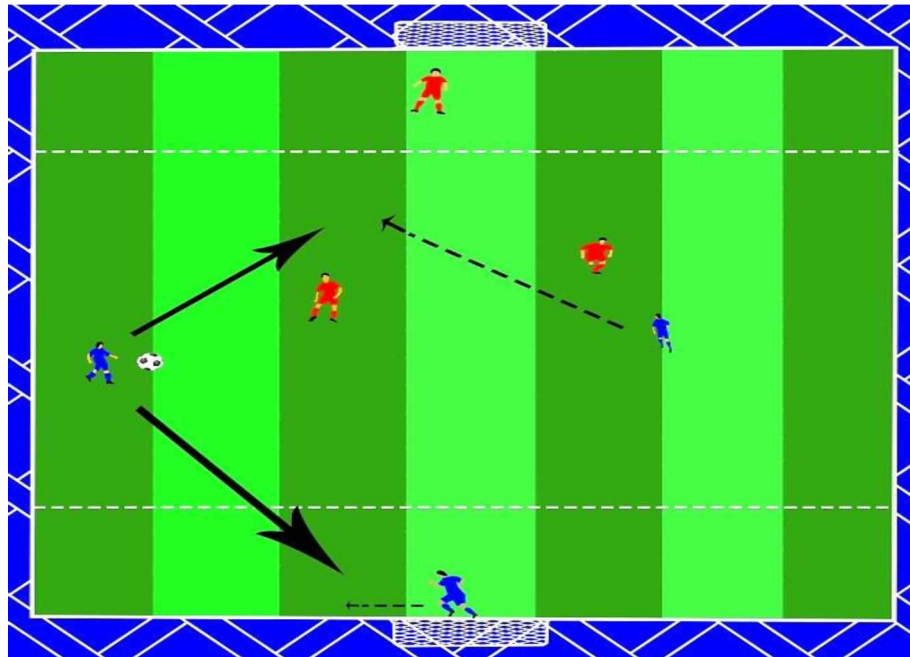
48 - Rasm

2v2 o'yinlarida keltirilgan jihatlardan tashqari, ushbu o'yin maydondagi qo'shimcha variantlar bilan qiyinchiliklarni oshirishga qaratilgan.

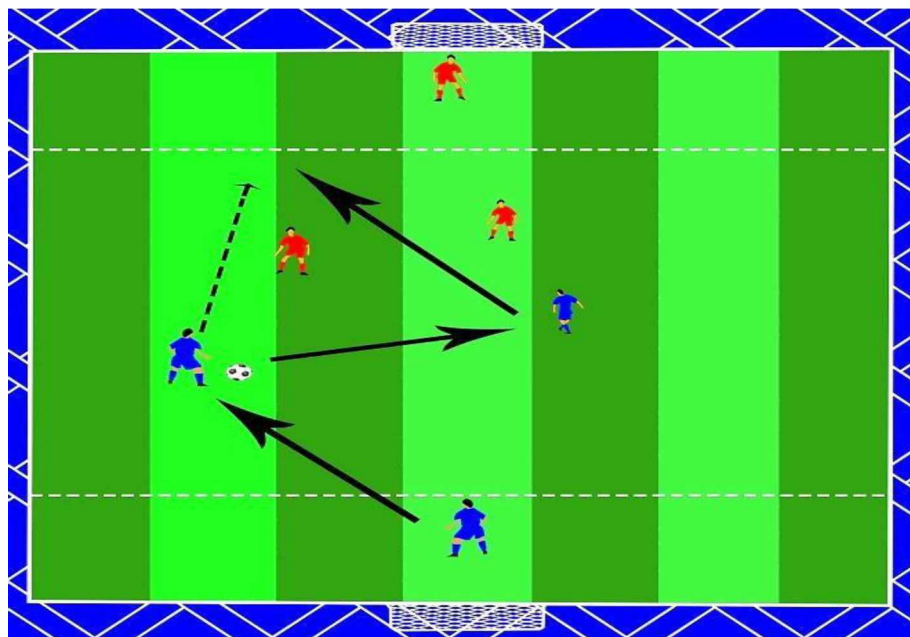
Aspektlarga quyidagilar kiradi:

Bir nechta o'tish liniyalari va variantlarini taqdim etish. O'yin formati endi to'p bilan odam uchun ko'proq imkoniyatlarni taqdim etadi. Shu tarzda, harakatni

va tushunchani rivojlantirishga imkon beradi, to'pni yo'lda ushlab turishga yordam beradigan bir nechta paslarni taqdim etadi.



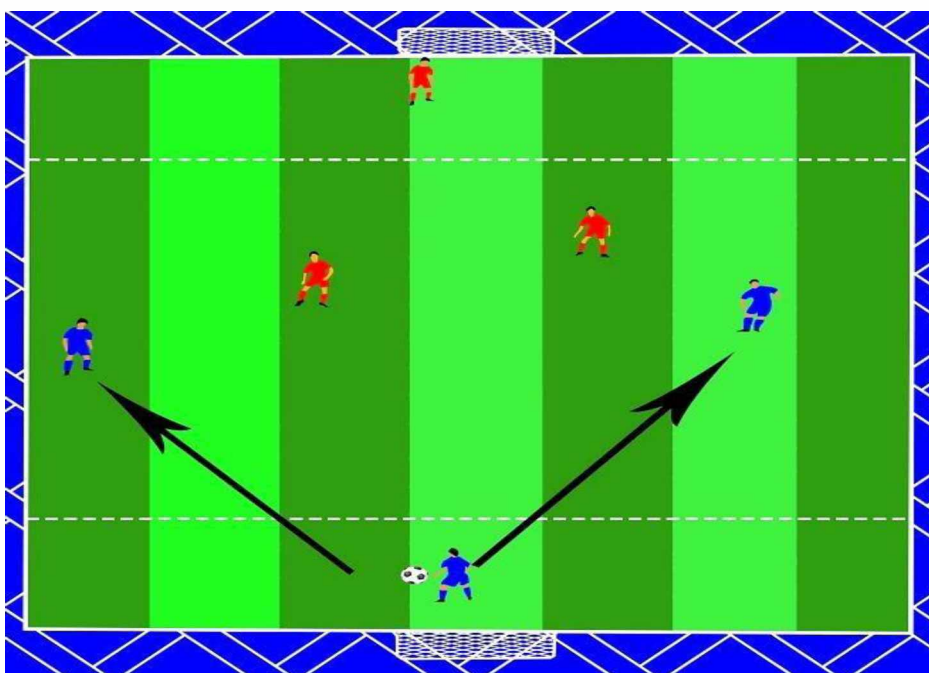
49 - Rasm



50 - Rasm

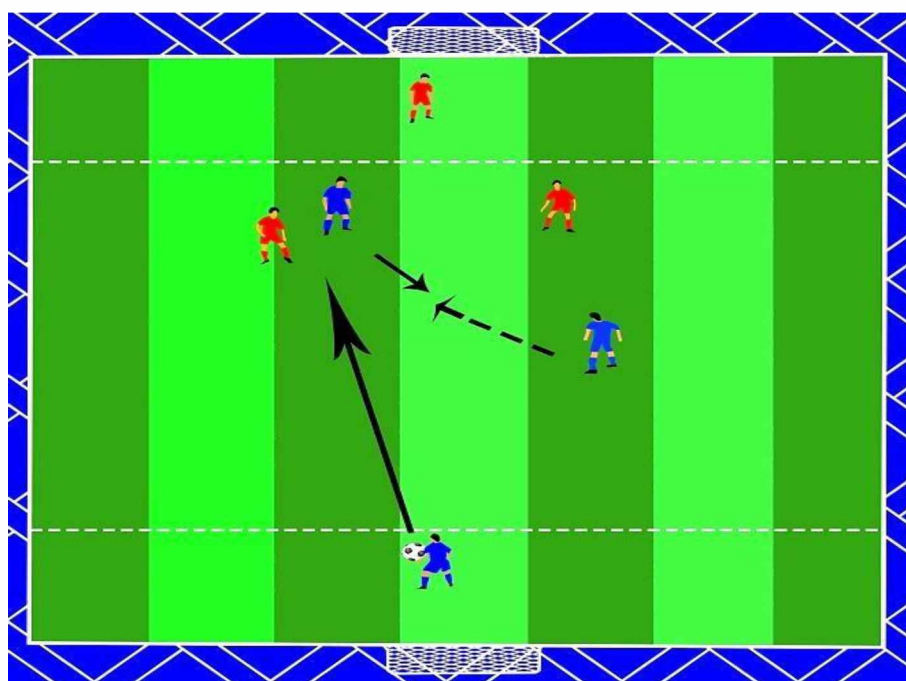
Darvozbondan maydon o'yinchisi sifatida foydalanish. O'yindagi o'yinchilar soni teng bo'lganligi sababli, oldinga siljish uchun har doim ham imkoniyat bo'lmaydi. Shunday qilib, darvozbondan ochiq o'yinchi sifatida foydalanish to'pni saqlab qoladi.

Ushbu kontseptsiyani yoshroq o'yinchilarga tanishtirish va darvozbonga oyoq ishlarini yaxshilash va rivojlantirishga yordam berish foydali bo'ladi.

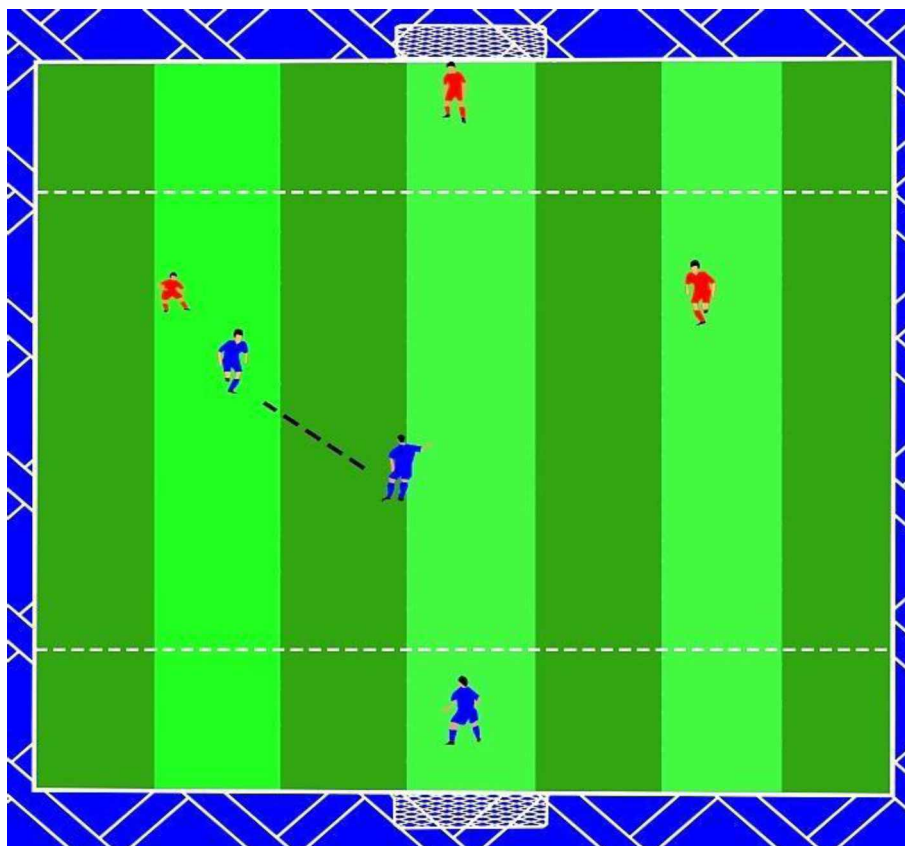


51 - Rasm

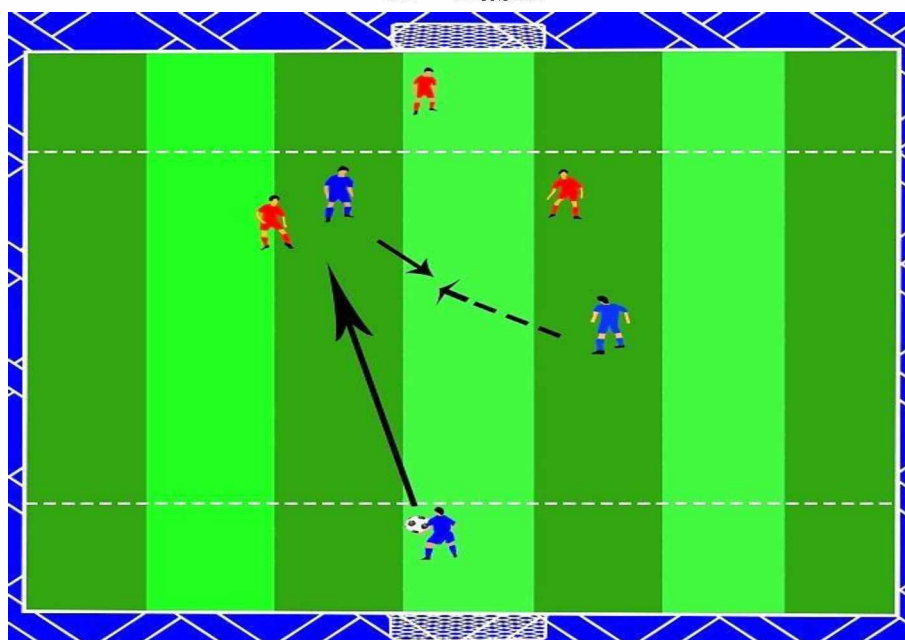
3-o'yinchi (darvozabon) hujumga qo'shiladi. Endi futbolchilar ham 3-chi o'yinchiga (darvozabon) hujumni qo'llabquvvatlashga imkon berishadi. Bu aqlli o'yinchilarni rivojlantirishga yordam beradi, masalan, bir-ikki qadam oldinda bo'lgan vaziyatni taxmin qilish.



52 - Rasm



53 - Rasm



54 - Rasm

Oldingi o'yinlarda kiritilganidek, kechikishning mudofaa tamoyiliga asoslangan qurilish; ushbu o'yinda qo'llaniladigan qo'shimcha himoya tamoyillari qopqoq, chuqurlik va ixchamlikni o'z ichiga oladi. Yaxshi va yomon misol uchun quyidagi rasmlarga qarang.

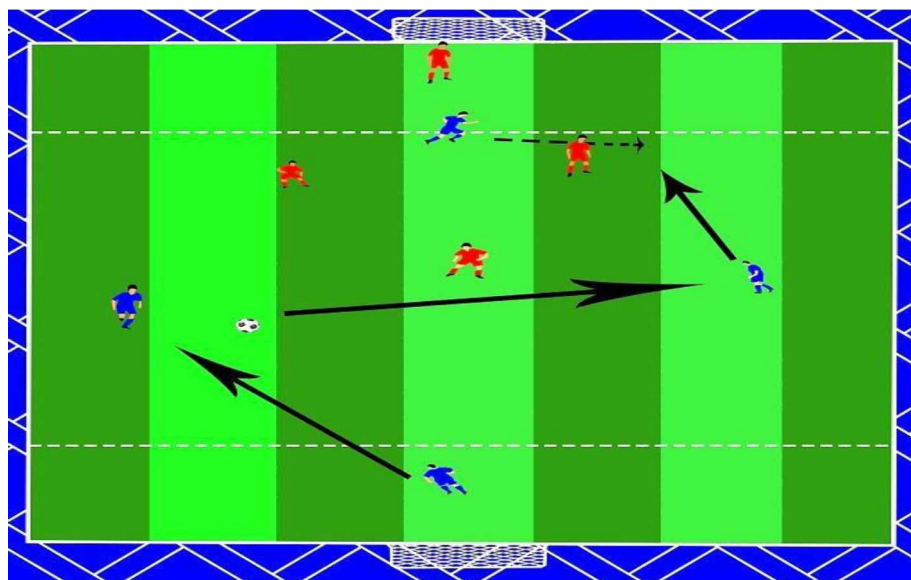
Jamoa harakatlarini o'rganish jamoa yig'ilgandan va o'yinchilarning asosiy funktsiyalari aniqlangan paytdan boshlab boshlanadi. O'quvchilarning

imkoniyatlariga mos ravishda o'yinning taktik sxemasini tanlagan holda, o'yinchilarni joylashtirish tizimi qabul qilingan.

Himoyada o'ynashning asosiy tamoyillari:

1. Butun jamoa himoyasi. Jamoaning barcha futbolchilari o'yinning turli vaziyatlarida kurashda qatnashadilar. Yo'qotilgan to'pni qaytarishni osonlashtirish uchun hujumchilar faol himoya harakatlarini o'tkazishlari kerak.
2. Xavfli zonadagi hujumkor jamoaning barcha o'yinchilarini yopish. Agar hujumchi jamoaning o'yinchilari to'pga egalik qiladigan sherikdan qisqa yoki o'rta uzatma masofasida bo'lsa va uni oyoqlarida yoki bo'sh joyda qabul qila olsalar, ular shaxsan o'zlarini qamrab olishlari kerak.
3. Sug'urta va o'zaro sug'urta tamoyillariga qat'iy rioya qilish.
4. Maslahatlarni qo'llash. O'yinchilar raqib hujumining rivojlanishi va sheriklarining himoyadagi harakatlarini diqqat bilan kuzatib borishlari, o'yin vaziyatlarini baholashlari va sheriklarning xatolarini darhol ogohlantirishlari va tuzatishlari kerak.
5. O'z darvozasiga qaytish, raqibni pog'onada to'pga zarba bilan zarba berish imkoniyatidan mahrum qilish.

Himoyadagi jamoaviy o'yin hujumchilarning raqiblarga qarshi uyushtirilgan taktik harakatlariga asoslanadi. Bunday harakatlar hujumlarni muvaffaqiyatli qaytarishga va keyinchalik hujumga o'tish bilan mudofaa holatidan chiqib ketishga imkon beradi. O'zining mudofaa qismida ushbu harakatlar xavfli chiziqdagi kuchlarni tezkor to'plash tizimiga, himoya chizig'i o'yinchilarini qayta to'plash va almashtirishga qisqartirildi.

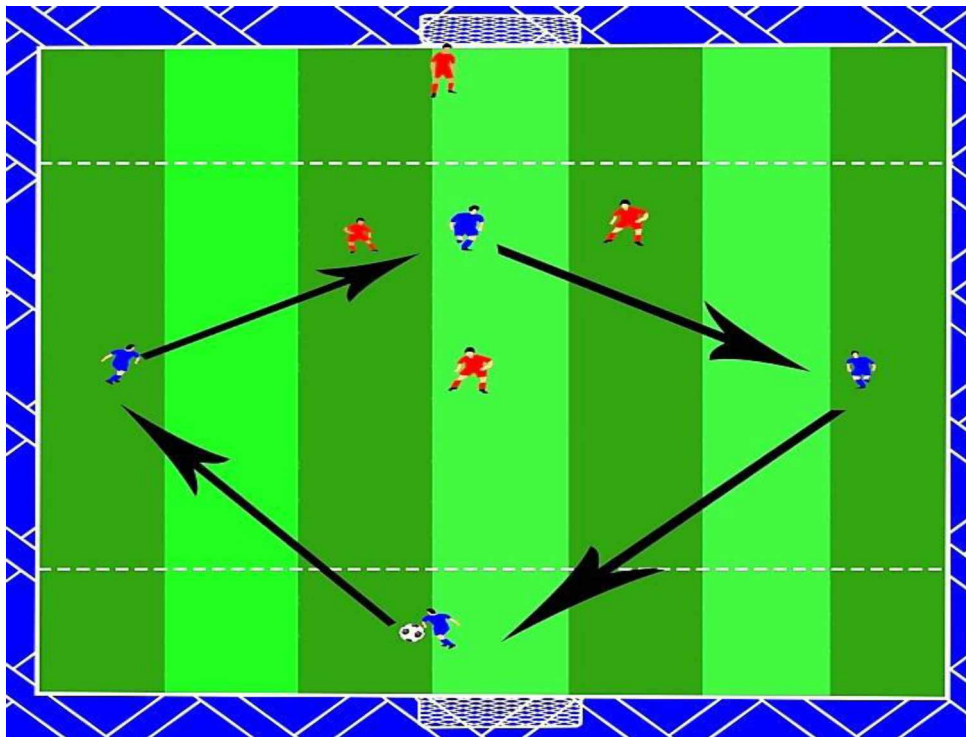


55 – Rasm 4×4 (3×3) Taktik o'yin

Vaziyat:

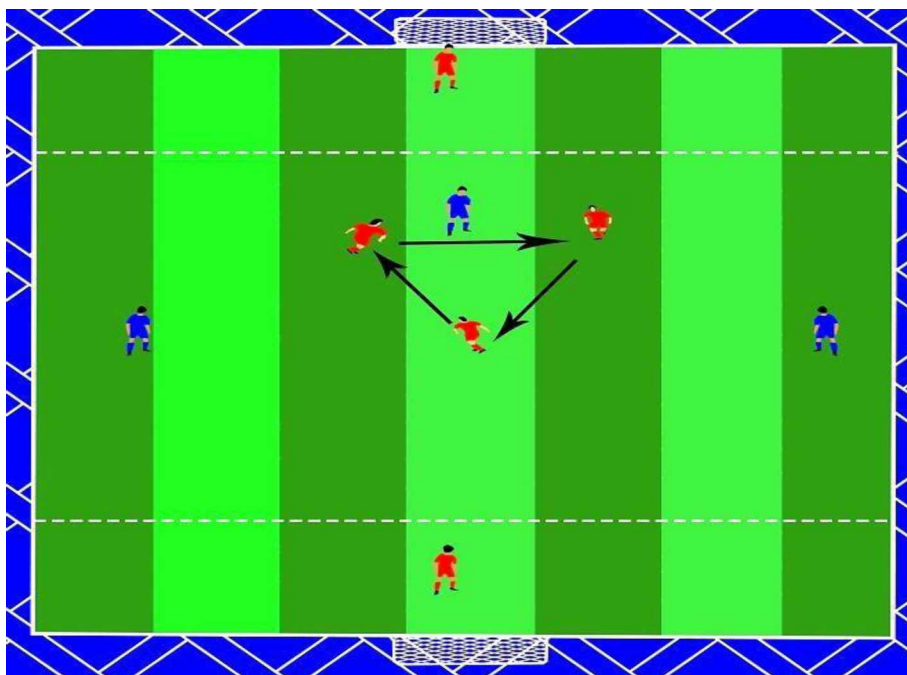
Doimiy darvozabon bilan 4-da 4-o'yin. 3-maydonda 3 ga qarshi.

Taxminiy cheklashlar va shartlar: Ushbu o'yin, avvalgi mashg'ulotlarning yakuniy bosqichi, 4 ga qarshi 4 o'ynash qobiliyatini rivojlantirishga va qiyinchiliklarni kuchaytiradigan o'yinda tushunchalarni qo'llashga yordam berish uchun mo'ljallangan. Ushbu o'yin avvalgi printsiplardan tashqari, o'yinchilarning to'pga egalik qilishda keng o'ynash qobiliyatini rivojlantiradi. Garchi atigi 4 dan 4 gacha bo'lsa-da, bu yosh futbolchilarga kenglik chuqurlik va tegishli pozitsiyalarda joylashish to'pga egalik qilishda yordam berishini tushunishda yordam berishi mumkin. Quyidagi diagrammaga qarang: Hujumchilar va himoyachilar ko'payganligi sababli to'p sizga ega bo'lganda ushbu o'yin, ehtimol ko'proq sabr-toqat va xotirjamlikni talab qiladi.

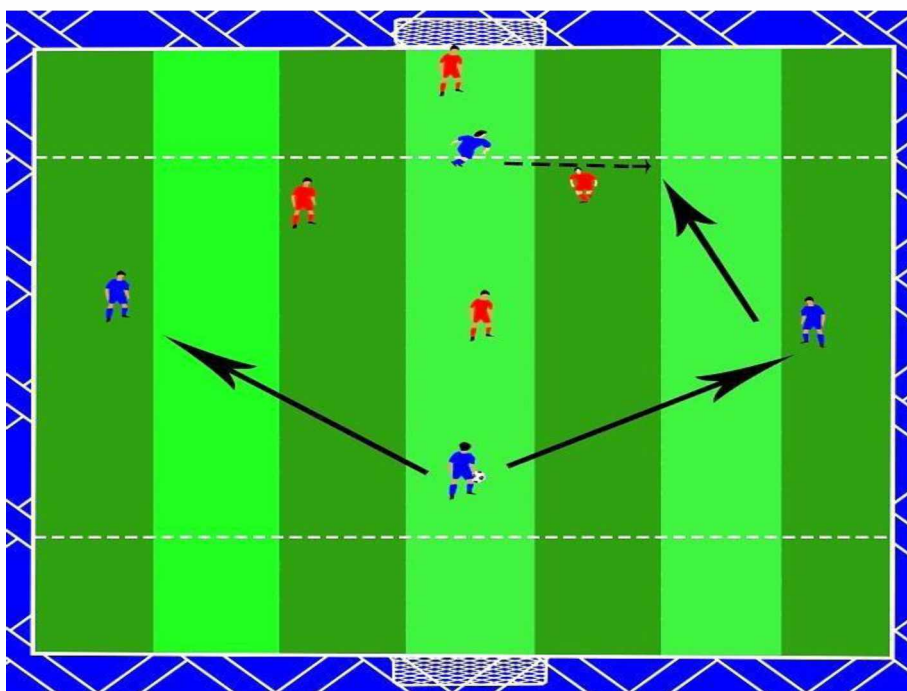


56 - Rasm

To'psiz, ixchamlik, bosim va chuqurlik kabi mudofaa tamoyillarini mustahkamlash uchun amaliyotdan foydalanish mumkin. O'yinchilar sonining ko'payishi, o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro tushunish va o'zaro ta'sir yaxshilanishiga olib keladi.



57 – Rasm 4×4 (4×3) Taktik o‘yin



58 - Rasm Vaziyat: 4 × 4.

To‘pga egalik qiladigan jamoa kengroq. To‘psiz darvozabon bilan ikkinchi jamoa. O‘yin darvozabon bilan 3 ga qarshi 4 ta vaziyat bilan boshlanadi. Taxminan cheklovlar va shartlar: ● oldingi o‘yinlarni tomosha qiling.



59 – Rasm To‘pni darvozadan o‘yinga kiritish. Vaziyatli/Taktik o‘yin/

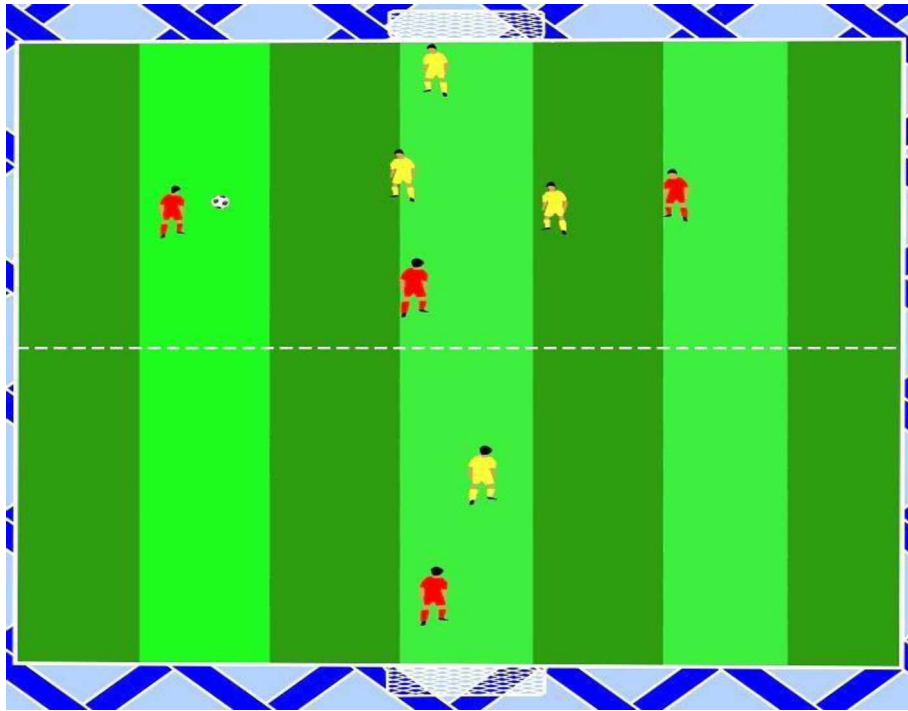
Vaziyat: 5 ta 5 ta kichik o‘yin va maydon ikkiga bo‘linib, ikkiga bo‘linib 3 dan 2 gacha (2 dan 2 gacha + darvozabon) to‘pni egallagan jamoa foydasiga.

Cheklov: to‘pni oldinga cho‘zish. Maqsad - himoyaning yarmida erkin futbolchi yaratish.

Variantlar: bitta o‘yinchi himoyachining yarim qismiga o‘tib, o‘yinchining ustun ustunligini oshirishga yordam beradi.

Variant: Ushbu mashqning maqsadi himoyadan chiqishdir. Darvozabon to‘pni qabul qilib olgandan so‘ng, himoyachi qaytib borib, darvozabondan to‘pni qabul qilish uchun ochilishi kerak • Markaziy yarim himoyachi hujumning yarmida ochiladi.

Variantlar: Himoyaning yarmida 3v1 holatini yaratish uchun bitta himoyachini qo‘yib yuborishingiz mumkin. Markaziy yarim himoyachi himoyadan chiqib ketishda yordam berish uchun himoyaga o‘tishi mumkin.

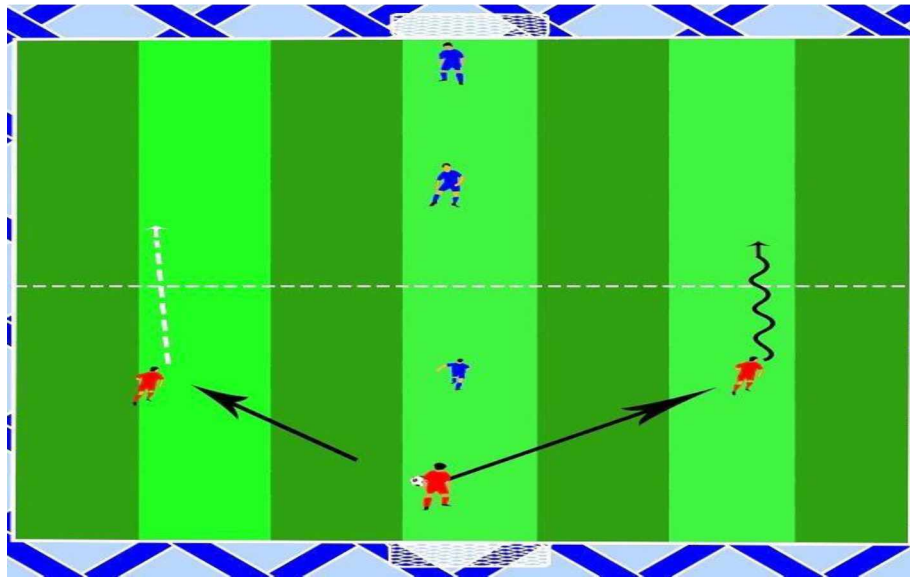


61 - Rasm

Xuddi shu tushuncha, ammo endi o‘yin 3 ga qarshi 3 ga va darvozabonga o‘tadi.

Ushbu qarshi hujum o‘yini egallab olgandan keyin oldinga siljish paytida shoshilinchlikni rivojlantirishga yordam berishga qaratilgan. Shuningdek, u qarshi hujum o‘yiniga tegishli boshqa jihatlarni rivojlantirishga yordam berish uchun mo‘ljallangan. Masalan, to‘pni tezlikda dribling qilish, tezkor bajarish va kombinatsiyalarni uzatish va hk. O‘yinning bir tomonlama kichikligi sababli o‘yin ta‘minlaydigan turli xil harakatlarning takrorlanishi ko‘p bo‘ladi. Himoyachilar ozchilikda qanday himoyalani kerakligini, oldinga o‘ynashni qanday kechiktirish va oldini olishni tushunishlari kerak.

Darvozadan to'pni o'yinga kiritish. Pozitsion /taktik o'yin/.

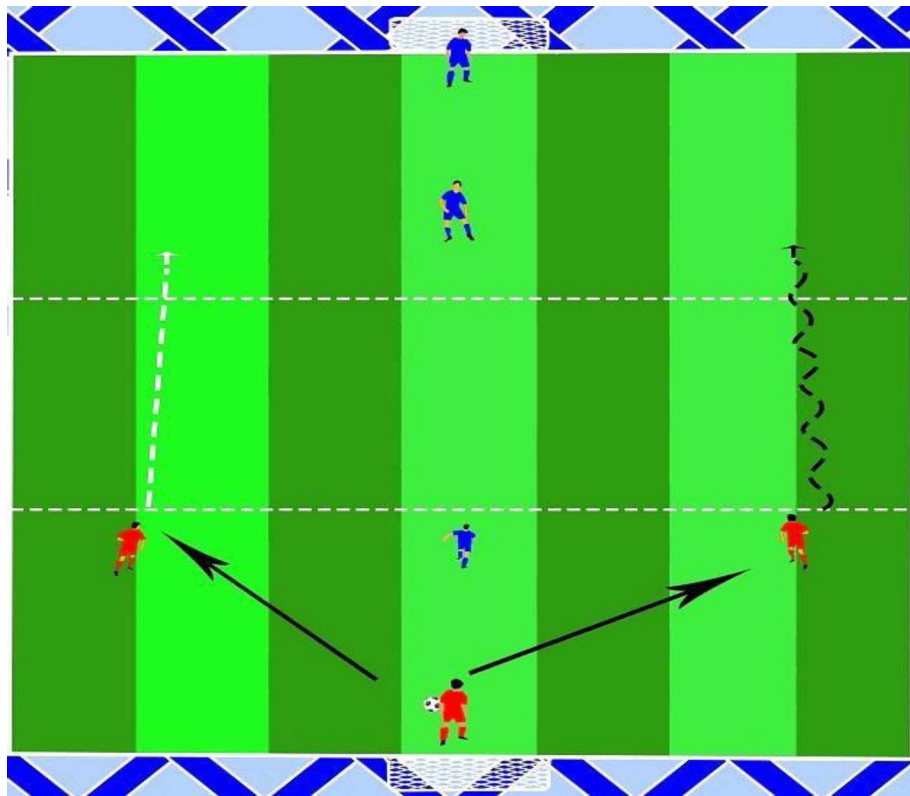


62 - Rasm

Vaziyat:

2 ga qarshi 2 ortiqcha darvozabonlar

To'pga ega bo'lmagan jamoa yarim maydonda bitta o'yinchi bilan cheklangan. Egalik qilayotgan jamoa esa ikkala o'yinchi bilan, darvozabon bilan ham orqadan o'ynashi kerak, so'ngra hujumdagi ikkala o'yinchi gol urishga harakat qilishi kerak. Agar to'pga egalik qiladigan jamoa uni yo'qotib qo'ysa, har bir zonada bittadan odam orqaga chekinishi kerak. Hozirda to'pga ega bo'lgan jamoa himoya qilish qismidagi ikkita o'yinchiga o'ynaydi. To'p bilan muomala qilgandan so'ng, agar jamoa hujum yarmida to'pga egalik qilsa, ular tezda gol urishlari mumkin. Agar ular himoyada to'p bilan muomala qilsalar, hujumni boshlash uchun to'pni darvozabonga qaytarishlari mumkin.

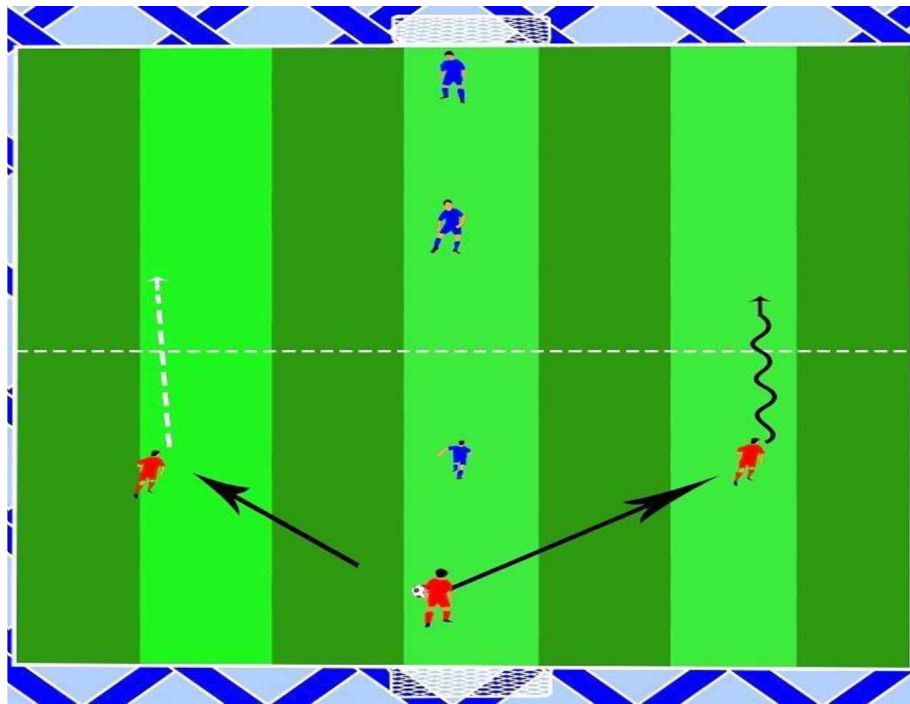


63 - Rasm

Ushbu o'yin yuqoridagi kabi, ammo hozir maydon uchdan biriga bo'lingan.

Cheklov - to'pni egallagan jamoaning oldinga o'tishiga ruxsat berishdan oldin siz o'rta zonada birinchi teginishni amalga oshirishingiz kerak.

Cheklov - oldinga siljish uchun to'pni o'rta zonaga o'tkazish kerak. To'p bilan muomaladan so'ng, agar jamoa to'pni hujum yarmida yutsa, ular tezda gol urishlari mumkin. Agar ular to'pni himoyaviy tarzda yutishsa, uni darvozabonga qaytarishlari mumkin. Darvozabonga hujumlarni boshlashni o'rgatish uchun darvozabon uchun "xavfsiz" zona qo'shilishi mumkin.



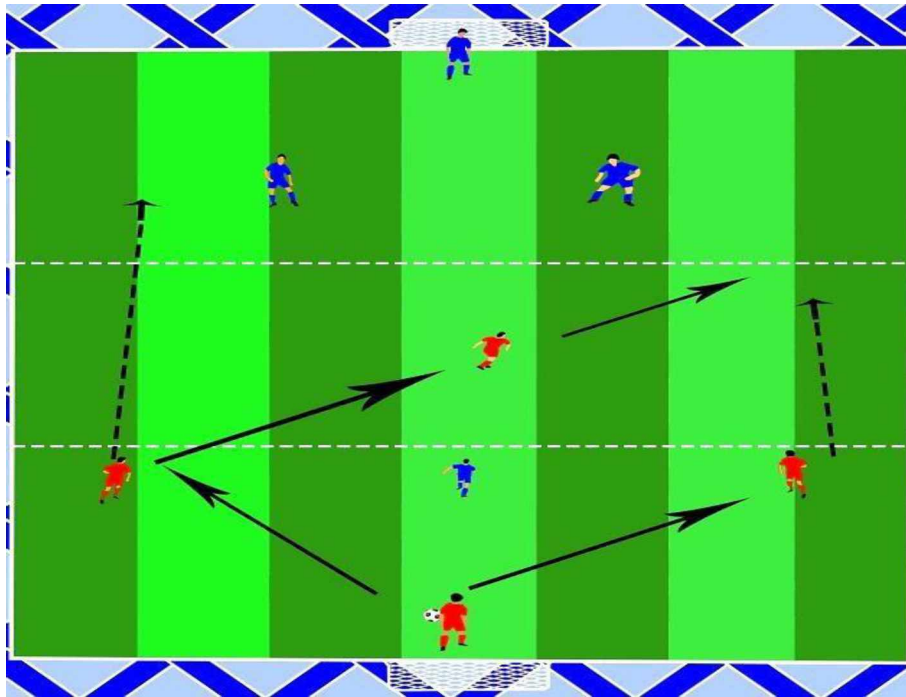
64 - Rasm

Ushbu o'yin yosh futbolchilarga himoyadan qanday chiqib ketishni o'rgatishga qaratilgan. O'yin sabr-toqat, xotirjamlik, texnik va taktik qobiliyatlarni talab qiladi.

Amalda nimani e'tiborga olish kerak:

Darvozabonlar:

Himoyachilarni boshqaring. Hujumlarni boshlang va to'pni yaxshiroq holatdagi o'yinchiga yo'naltiring. Himoyachilar: hujum boshlash qobiliyati. To'pga egalik qiluvchi o'yinchini qo'llab-quvvatlash.

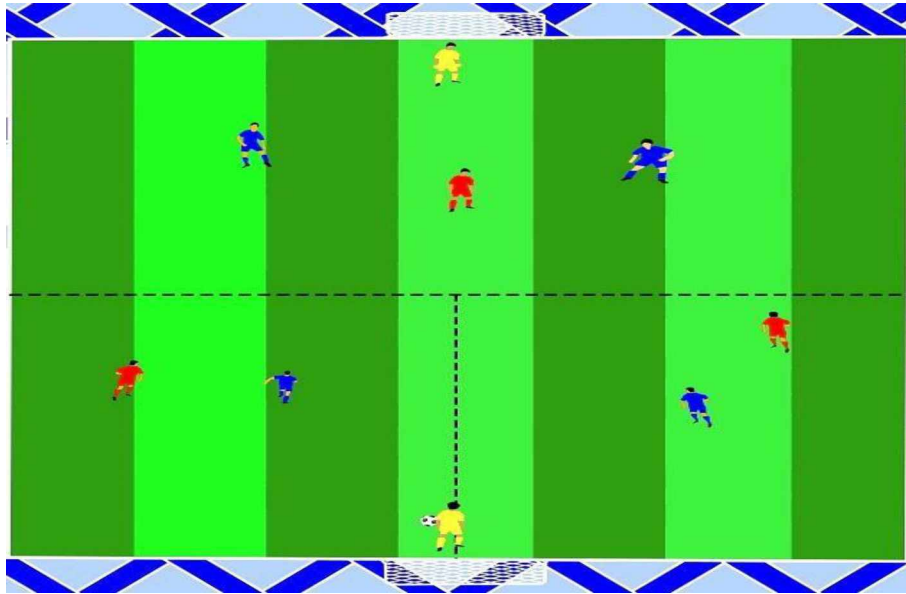


65 - Rasm

Tanlovlar:**3 ga qarshi 3 va ortiqcha darvozabon.**

Endi o‘yin yanada pozitsion o‘yinga o‘tadi va himoyachi futbolchilarga yordam beradigan markaziy yarim himoyachini o‘z ichiga oladi. 2 ta himoyachi, birinchi mashg‘ulotda bo‘lgani kabi, bitta o‘yinchi raqibga aralashishga urinadi va hujumchi sifatida harakat qiladi. Endi jamoada to‘pni uzatadigan markaziy yarim himoyachi bor. Agar egallab turgan jamoa hujumdagi uchdan birida to‘pni yutib olsa, u tezda maqsadga erishishi mumkin. Agar ular himoyada uchdan birini qo‘lga kiritishsa, o‘yinni tiklash va darvozabondan o‘ynash uchun to‘pni darvozabonga qaytarishlari kerak. Agar ular to‘pni o‘rtada uchdan birini qo‘lga kiritishsa, ular eng yaxshi deb hisoblagan narsalariga qarab nima qilishlarini hal qilishlari mumkin.

Darvozabondan hujum boshlanishi. Pozitsion / taktik o'yin



66 - Rasm

Vaziyat:

Maydon diagramma kabi bo'linadi. Shunday qilib, mudofaa yarmida 2 ga qarshi 2, hujumda 1 ga qarshi 2, himoya qismi vertikal ravishda bo'lindi.

Quyidagi cheklovlar bilan normal o'yin: Darvozabon to'pga egalik qilganda, orqa tomondan o'ynaydigan jamoa (ko'k) himoya bo'limining har bir zonasida joylashishi kerak. Bundan tashqari, ko'proq hujumkor o'yinchilar hujum yarmida 1v2 ni mudofaa jamoasi foydasiga bajarish uchun joylashadilar.

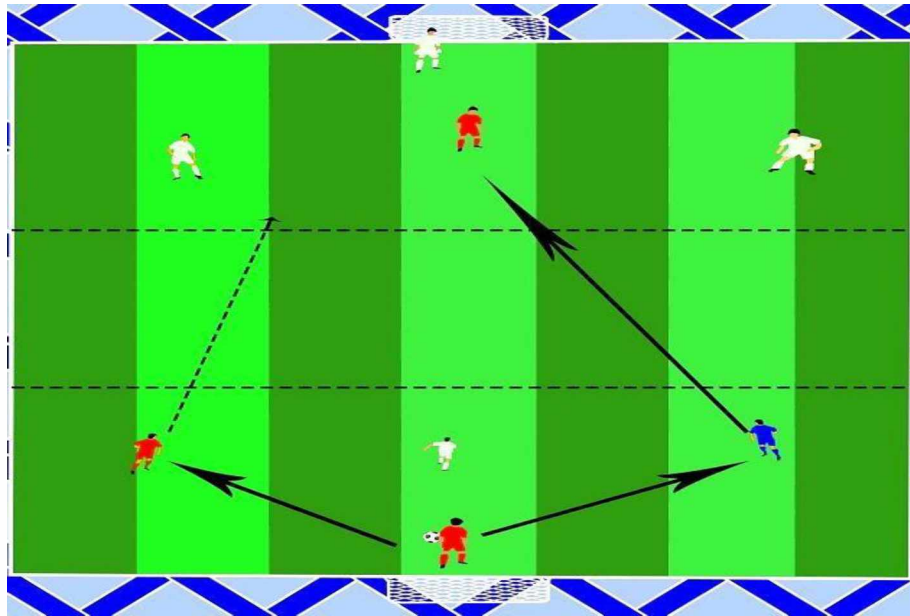
Mumkin bo'lgan variantlar:

Himoya jamoasiga qarshi to'p bilan jamoa. Raqamlarni kerak bo'lganda sozlang. Panjara tuzilishini asos sifatida foydalaning va agar kerak bo'lsa sozlang.

Asosiy fikrlar:

Ushbu mashq yosh o'yinchilarni himoya zonasida pozitsion o'yin bilan tanishtiradi, bu ularga orqadan samarali o'ynashga imkon beradi. Darvozadan o'ynaganda, ikkala himoyachi markaziy himoyachiga o'tib ketish uchun joy ochish uchun chekkalarda kengroq o'ynashga harakat qilishadi. Hujumchi ikkinchi zonadan boshlanadi. Ammo, agar kerak bo'lsa, u raqamli ustunlikni yaratish uchun mudofaa yarmiga o'tishi mumkin (3 ga qarshi 2). Maqsad - darvozabonga uchta variantni taqdim etish. Bundan tashqari, qo'riqchi yarmi qurilish chizig'i bilan bir xil tarzda ishlatilishi mumkin. To'p hujum yarmiga kirganda, himoya yarimidan bitta o'yinchi unga qo'shilishi mumkin.

Hujumni qo'llab-quvvatlash. Taktik o'yin.



67 - Rasm

Vaziyat:

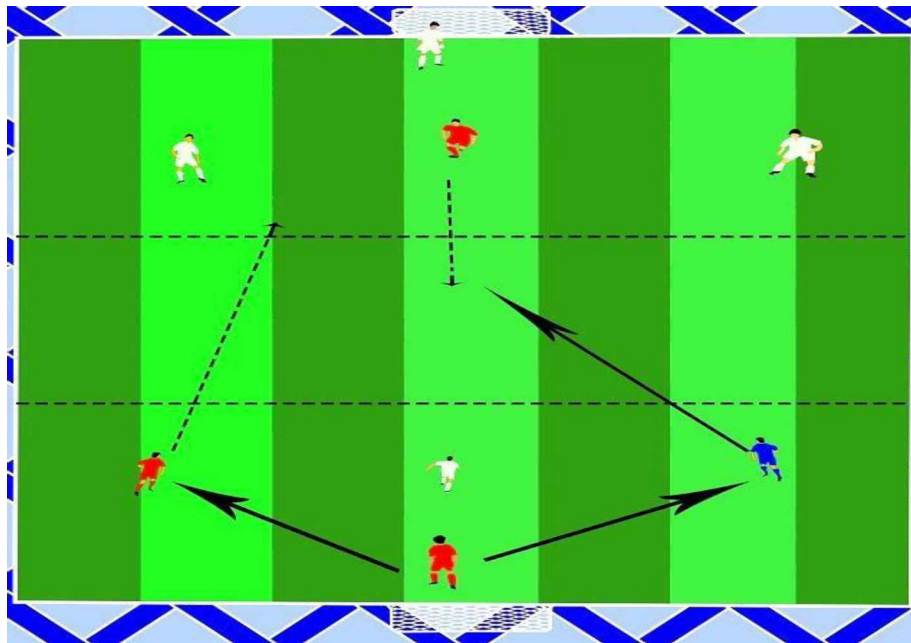
Darvozabon bilan 4-ga qarshi 4-o'yin.

Maydon uch qismga bo'lingan, markaziy uchinchisi esa aksariyat vaqt davomida bo'sh qoldirilgan maydon. Maqsad - hujumni himoyadan boshlash va hujumchi bilan o'ynash. Himoyadagi uchdan bir kishi hujumga uchinchisida hujum qilgan o'yinchini qo'llab-quvvatlashi kerak.

Cheklovlar:

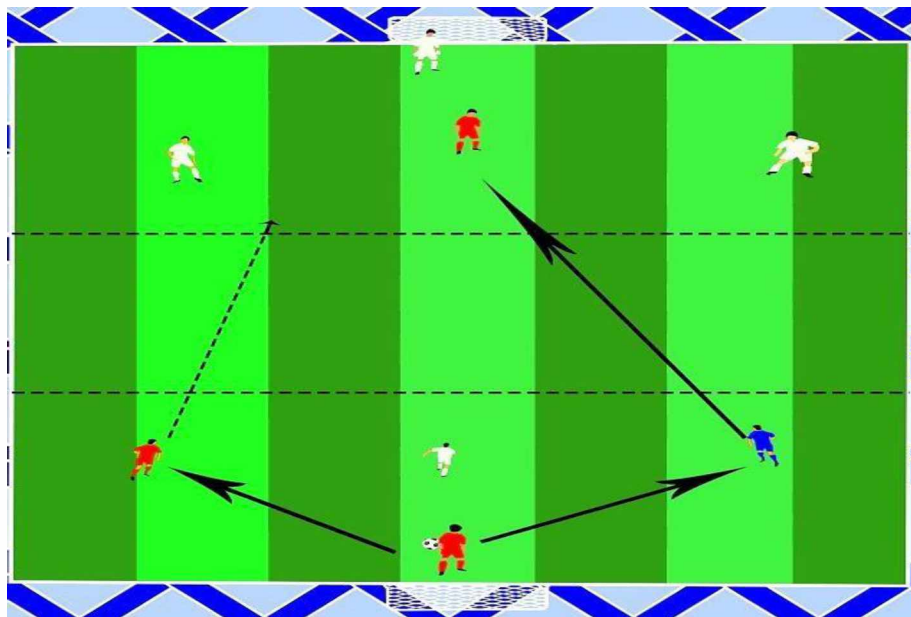
Hujumchi to'pni bo'shatish uchun uni qo'llab-quvvatlovchi o'yinchi hujum uchinchisida bo'lishini kutishi kerak. Agar ular orqaga burilib, o'zlari darvoza tomon harakatlanishlarini his qilmasalar.

Variantlar: hujumchi to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvoza bandan qabul qilishi mumkin. Endi hujumchi to'pni qabul qilish uchun o'rta zonaga tushishi mumkin.



68 - Rasm

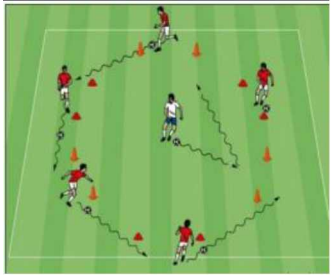
Ushbu o'yin mazkur kitobda keltirilgan oldingi o'yinlarning ko'plab jihatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu o'yin bilvosita rivojlanadigan yana bir muhim nuqta - bu uchinchi o'yinchi uchun o'yindir. Quyidagi diagrammaga qarang:

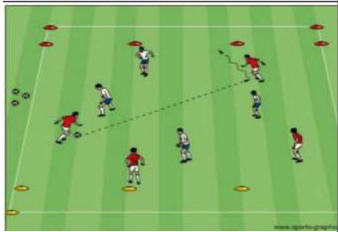


69 - Rasm

Diagrammada ko'rsatilgandek, to'p oldinga uzatilganda, hujumni qo'llab-quvvatlaydigan yoki himoyadan chiqib ketadigan o'yinchi oxir-oqibat muhim bo'g'inga aylanadi. Hujumni qo'llab-quvvatlaydigan va himoyadan chiqadigan o'yinchi uchun aniq bog'lanish, yarim qadam oldinga siljish kerak.

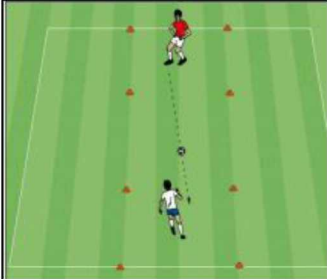
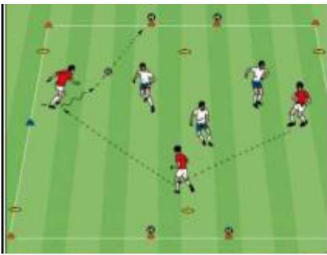
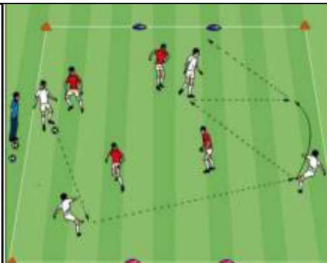
**Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati bo'yicha mo'ljallangan
MASHG'ULOT DASTURI (T.Saytmurodov bo'yicha)**

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
I Modul: Aldamchi harakatlarni (dribling) bajarish asoslarini takomillashtirish					
1	Jamoa 4 yoki 3 o'yinchidan iborat 4 guruhga bo'lindi. Har bir guruh 6x6 kvadratga joylashtirildi. O'yinchilar 3 seriyali mashqni amalga oshiradi: 1 - seriya. Chap oyoq bilan to'pni olib yurish (3 daqiqa) 2 - seriya. O'ng oyoq bilan to'pni olib yurish (3 daqiqa) 3 - seriya. Ikkala oyoq bilan to'pni olib yurish (3 daqiqa)		3 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	3 seriyadan iborat, 9-12 daq
2	Aldamchi harakatlar (dribling) ta'sir doirasi: 6 ta yuqori katta fishka hamda 6 ta kichik fishkani olib va diametri taxminan 10-15 metr bo'lgan doira yasaladi. Katta va kichik fishkalar orasidagi masofa taxminan 2 metr masofa bo'lishi kerak. 5 nafar futbolchi 6 ta darvozani himoya qilib, to'pni bo'sh darvozaga yo'naltirishga harakat qiladi. Barcha driblerlar bo'sh darvozalarni yopish uchun harakat qilishlari kerak. Yuguruvchi (o'rtadagi dribler) darvozaga kirib, to'pni		5 daq	Seriyalar orasida 1.5-daq.	3 seriyadan iborat, 18-20 daq

	nazorat ostida to'xtatganda, u harakat qilmagan o'yinchi bilan joylarni almashtiradi va darvozaga kirishga imkon beradi.				
3	4x4 oxirgi zonalarga: ikkita jamoa ma'lum bir maydonda o'ynaydi, har bir jamoa raqib tomonidan himoya qilingan so'nggi zonaga hujum qiladi. Raqibdan ximoyalalanayotgan jamoa ball to'plash imkoniyatiga ega bo'ladi. Murabbiy: nazorat ostida pressing qilib, imkoniyatlarini kengaytiradi va to'pni nazoratga oladi.		7 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 18 daq
4	6x6 shaklida uyin: Dr-3-2 – Dr-2-1-2 yoki 7x7 shaklida uyin: Dr-3-1-2 – Dr-2-3-1	6x6 yoki 7x7	15 daq	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 бўлимдан иборат, 30-36 daq

2-jadval

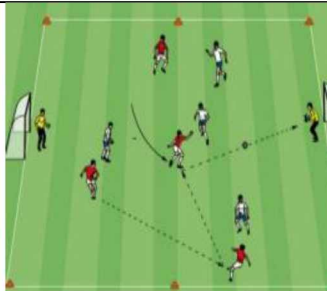
№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul II: To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi					

1	To'pni aniq uzatish: Har biri 2 yoki 3 metrli ikkita kvadrat bir-biridan taxminan 7-10 metr masofada joylashtiriladi. O'yinchi kvadrat ichiga joylashadi. Futbolchilar bir-birlariga to'pni o'ng va chap oyoqlariga oshirishadi. 1. O'ng va chap oyoqlar bilan bitta urinishda to'pni to'g'ri uzatish. 2. O'ngga qabul qilish va uzatish, chapga o'tish, chapga qabul qilish va uzatish. 3. O'ng tomonga va chapga o'tish, o'ngga olish.		5 daq	Seriyalar orasida 1.0 daq.	3 seriyadan iborat, 18 daq.
2	3x3 katta fishkadan to'pni urish: 3x3 o'yinchilar bilan 25x35 metrli o'lchamdagi kvadratda o'ynaladi. Oxirgi chiziqda ikkita katta fishkani taxminan 4 metr masofada joylashtiriladi va har bir katta fishkaga futbol to'pi qo'yiladi. Ball: to'pni katta fishkaga urish 10 ball. Futbol to'pini katta fishkalar orasiga joylashtirilganda 5 ball. O'yinchilarga oxirgi zonaga kirishga ruxsat berilmaydi.		6 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	3 seriyadan iborat, 24 daq.
3	Kichik darvozani ishg'ol etish: 4x4 o'yinchilar bilan 30x40 metrli kvadratda har bir xujumda bittadan gol urish maqsadida o'ynaladi. Futbolchilar futbol to'pini darvozadan olib o'tishdan oldin iloji boricha ko'proq uzatmalarni ulashga harakat qiladilar. Baholash: Agar jamoa 3 ta uzatmani bajarib, darvozani ishg'ol qilsa, jamoa 3 ballga ega		3 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	3 seriyadan iborat, 15 daq.

	bo'ladi.				
4	6x6 shaklida uyin: Dr-3-2 – Dr-2-1-2 yoki 7x7 shaklida uyin: Dr-3-1-2 – Dr-2-3-1	6x6 yoki 7x7	15 daq	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 seriyadan iborat, 33 daq

3-jadval

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashla r soni
Modul III: Darvoza tomon zarbalar berish texnikasini takomillashtirish					
1	Darvozani nishonga olish: O'yinchini har bir darvozaga bir-biridan taxminan 12-15 metr masofada joylashtiriladi. Har bir darvozaning yonida bir o'yinchi qo'lida maydondan chiqib ketgan to'pni o'yinchilarga tezda olib kelish uchun to'p bilan turadi. Oq libosdagi o'yinchi to'pni darvozaga tepadi. Qarama-qarshi kvadratdagi qizil libosdagi darvazabon to'pni qaytarishi (seyv) kerak.		8 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 20 daq.

2	3x3 bo'lib bitta darvozani ishg'ol etish: Kvadrat ichida 20x25 metrli kvadrat yasaladi. Har biri 3 futbolchidan iborat ikkita jamoa bir-biriga gol urishga harakat qiladi. Birinchi o'yinda 3ta gol urgan jamoa g'alaba qozonadi. Murabbiy maydon tashqarisiga chiqqanda yoki darvoza ishg'ol etilgan vaqt yo'qotmaslik uchun darhol yangi to'p tashlab beriladi.		4 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 12 daq.
3	Har biri to'rt o'yinchidan iborat 3 ta jamoa tuziladi. Ikki jamoa 5 daqiqa ichida imkon qadar ko'proq imkoniyat yaratish va imkon qadar ko'proq zarba berish orqali g'alaba qozonish uchun o'ynaydi, eng ko'p gol urgan jamoa g'alaba qozonadi va o'yinda qoladi. Zaxira jamoasi yana ikki daqiqa o'ynash uchun maydonga chiqadi.		5 daq	Seriyalar orasida 1.0 daq.	1 сериядан 18 daq.
4	6x6 formatida o'ynaladi: Dr-3-2 Dr-2-1-2 yoki 7x7: Dr-3-1-2 Dr-2-3-1	6x6 dan 7x7 gacha	15 daq	Seriyalar orasida 5.0 daq.	2 seriyadan iborat, 40 daq.

**Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati bo'yicha tayyorgarlik davri uchun
mo'ljallangan
MASHG'ULOT DASTURI**

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish vaqti (marta)	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul I: Talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi				
1	Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Fitnes – rezinalar, to'ldirma to'plar bilan mashqlar, sherigini yelkaga o'tkazib basketbol o'ynash.	4 daq	Seriyalar orasida 1.0- daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.
2	Tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Qisqa masofalarga yugurish (30 m, 60 m, 100 m, 200 m, 10x4, 15x4, 20x4), shinalarni tortish.	marta	Seriyalar orasida 1.0-daq.	3 seriyadan iborat, 20-25 daq.
3	Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. Kichik maydondagi o'yinlar 10x10 m 3 qarshi 3 yoki 2 qarshi 2. Akrobatika va gimnastika mashqlari, muvozanat saqlash mashqlari, yarim shar maxsus muvozanat platforma hisoblanadi, buyumlar bilan turli xil estafetalar.	3 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	2 seriyadan iborat, 5-6 daq.
4	Tezlik sifatlarini rivojlantirish. Aylana bo'ylab estafetalar, darvozaga zarbalar yo'llash.	4 daq	Seriyalar orasida 1.0 daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.

5	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Ikki tomonlama o'yinlar, jumladan, 5x5, 6x6, maydonning o'lchami 20x40 bo'ladi.	7 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 16-18 daq.
6	Egiluvchanlikni rivojlantirish. Gimnastika mashklari, juftlikda bajariladigan mashqlar.	2 daq	Seriyalar orasida 0.5 daq.	2 seriyadan iborat, 5 daq.
7	Texnik-taktik va jismoniy harakatlarni takomillashtirish. O'yinchilar tarkibi (3x3, 5x5) va maydon o'lchamlari har xil bo'lgan (20x20 m, 20x40 m) o'yin mashqlaridan foydalaniladi. Bunda kvadratni har tomoniga o'rnatilgan to'rtta darvoza yoki bir tomonda ikkitadan darvoza (kichik darvoza 3x2 m o'lchamdagi darvoza) qo'llaniladi.	7 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 16 daq.

5-jadval

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish vaqti (marta)	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul II: Mini - futbolda to'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish metodikasi				
1	Qizdirish. Futbolchilar 2 jamoaga bo'lingan (qizil va yashil sport formasida). Ular mashqlarni bajarishni boshlaydilar, signal bo'yicha ular vazifani bajaradilar: 1 hushtak - jamoa bo'lib to'planishadi; 2 hushtak – hamma erkin fishkani qidiradi.	4 daq.	Seriyalar orasida 1.0-daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.
2	To'pni oshirish texnikasini o'rgatish. Talabalar 2 ta jamoaga	4 daq.	Seriyalar	2 seriyadan

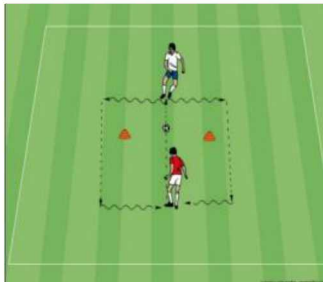
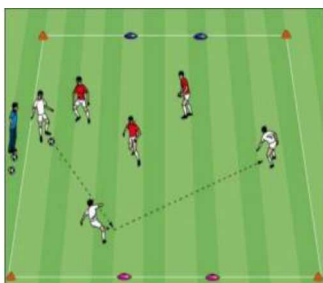
	bo'lingan (qizil va yashil sport formasida). Maydon bo'ylab tarqatiladi. Ular erkin harakatlanib bir-biriga to'p uzatishni boshlaydilar. Murabbiy markazda turli rangdagi ikkita qo'lida sport forma bilan turadi. U sport formaning yerga uloqtirganda, talabalar tezda qaysi rangdagi sport formasi yerga tashlangan bo'lsa, shu rangga yaqinroq bo'lgan burchakka yugurishlari kerak. Qaysi jamoa topshiriqni sekinroq bajarsa, 15 marta o'tirib turadi.		orasida 1.0-daq.	iborat, 10 daq.
3	Belgilangan vaziyatda 3 futbolchiga qarshi 1 futbolchi. O'yin maydonning perimetri bo'ylab boradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi har doim ikkita eng yaqin turgan jamoadoshigi to'pni yuqoridan uzatish bo'yicha pasni amalga oshirishi kerak.	4 daq.	Seriyalar orasida 1.0-daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.
4	"Kvadrat" usuldagi o'yin: ikki (uch) teginishda, ikkitaga qarshi besh (yetti). O'yinchilarning vazifasi to'pni iloji boricha uzoqroq ushlab turishdir (uni uch martadan ko'p bo'lmagan holda o'tkazish). Seleksionerlarning vazifasi to'pni ushlash. Agar to'p "kvadrat" ning yon tomonlaridan chiqib ketgan yoki olib qo'yilgan bo'lsa, u holda olib qo'yilgan yoki to'pni tark etgan kishi markazda turadi va qabul qiluvchiga aylanadi.	7 daq.	Seriyalar orasida 1.0 daq.	2 seriyadan iborat, 15 daq.
5	Ikki bo'limdan iborat futbol o'ynash.	15 daq.	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 30-35 daq.
6	Mashg'ulotning yakuniy qismi: 1. Press (qorin mushagini rivojlantirish uchun) - 2 x 20 marta. 2. Brusda qo'llarni bukib-yozish: 2 x 20 marta.	7 daq.	Seriyalar orasida 1.0 daq.	2 seriyadan iborat, 15 daq.

6-jadval

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish vaqti (marta)	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul III: To'pni uzatish texnikasi va kombinatsiyalangan harakatlarni takomillashtirish				
1	Qizdirish. Futbolchilar 2 jamoaga bo'lingan (qizil va yashil sport formasida). Ular mashqlarni bajarishni boshlaydilar, signal bo'yicha ular vazifani bajaradilar: 1 hushtak - jamoa bo'lib to'planishadi; 2 hushtak – hamma erkin fishkani qidiradi.	4 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.
2	To'pni oshirish texnikasini o'rgatish. Talabalar 2 ta jamoaga bo'lingan (qizil va yashil sport formasida). Maydon bo'ylab tarqatiladi. Ular erkin harakatlanib bir-biriga to'p uzatishni boshlaydilar. Murabbiy markazda turli rangdagi ikkita qo'lida sport forma bilan turadi. U sport formaning yerga uloqtirganda, talabalar tezda qaysi rangdagi sport formasi yerga tashlangan bo'lsa, shu rangga yaqinroq bo'lgan burchakka yugurishlari kerak. Qaysi jamoa topshiriqni sekinroq bajarsa, 15 marta o'tirib-turadi.	4 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	2 seriyadan iborat, 10 daq.
3	Belgilangan vaziyatda 3 futbolchiga qarshi 1 futbolchi. O'yin maydonning perimetri bo'ylab boradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi har doim ikkita eng yaqin turga jamoadoshiga to'pni yuqoridan uzatish bo'yicha pasni amalga oshirishi kerak.	4 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	3 seriyadan iborat, 10 daq.
4	"Kvadrat" usuldagi o'yin: ikki (uch) teginishda, ikkitaga qarshi besh (yetti). O'yinchilarning vazifasi to'pni iloji boricha uzoqroq ushlab turishdir (uni uch martadan ko'p bo'lmagan holda o'tkazish).	7 daq	Seriyalar orasida 1.0 daq.	2 seriyadan iborat, 15 daq.

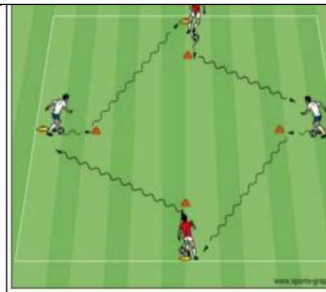
	Seleksionerlarning vazifasi to'pni ushlash. Agar to'p "kvadrat" ning yon tomonlaridan chiqib ketgan yoki olib qo'yilgan bo'lsa, u holda olib qo'yilgan yoki to'pni tark etgan kishi markazda turadi va qabul qiluvchiga aylanadi.			
5	Ikki bo'limdan iborat futbol o'ynash.	15 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 30-35 daq.
6	Mashg'ulotning yakuniy qismi: 1. Press (qorin mushagini rivojlantirish uchun) - 2 x 20 marta. 2. Brusda qo'llarni bukib- yozish: 2 x 20 marta.	7 daq	Seriyalar orasida 1.0 daq.	2 seriyadan iborat, 15 daq.

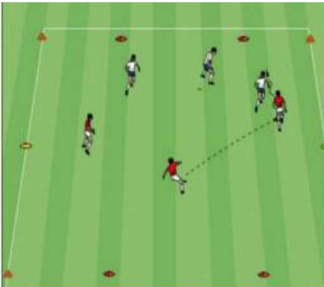
**Noqulay atrof-muhit omillarini inobatga olgan holda talaba futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini
takomillashtirish uslubiyati bo'yicha bahor fasli uchun mo'ljallangan
MASHG'ULOT DASTURI**

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul I: To'p uchun kurashish va uni egallash texnikasini takomillashtirish					
1	Aniq uzatish va qayta qabul qilish texnikasi. Ikki o'yinchini bir-biridan 5 metr masofada joylashtiriladi. Ular bir-birlariga to'pni ikki fishka orasidan 3 metr masofada uzatadi. 1-seriya: o'yinchilar bir-birlariga faqat to'pni o'ng oyoqda uzatishadi. 2-seriya: o'yinchilar bir-birlariga faqat to'pni chap oyoqda uzatishadi. 3-seriya: o'yinchilar bir-birlariga to'pni o'ng oyoqda uzatsa, ikkinchi o'yinchi chap oyoqda qabul qilib, o'ng oyoqda uzatishni amalga oshiradi.		3 daq.	Seriyalar orasida 1.0-daq.	3 seriyadan iborat, 10-12 daq
2	Ikkita jamoada 3x3 o'yinda hamma to'pga tegadi: O'lchami 25x35 metrli kvadratda har bir so'ngi chiziqda bitta darvoza bilan 3x3 o'yinini o'ynash. Futbolchilar to'pni darvozadan olib o'tishdan oldin iloji boricha ko'proq bir-birlariga to'pni uzatishga harakat qilishadi. Hisoblash: To'pga ega bo'lgan barcha jamoaning o'yinchilari		5 daq.	Seriyalar orasida 1.5-daq.	3 seriyadan iborat, 18-20 daq.

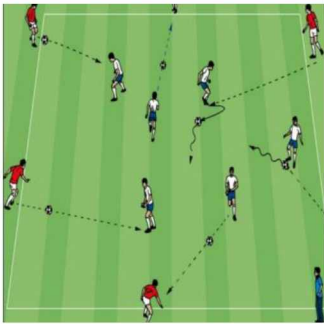
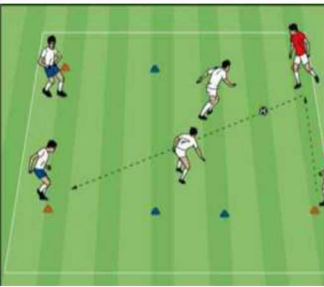
	gol urishdan oldin to'pga tegishi kerak.				
3	Ikkita jamoada 4x4 ga kvadrat ichida taktik o'yin usuli: O'lchami 35x40 metr kvadratda 3 metrli chiziqlarning har ikki tomoniga, har bir burchakka yaqin joylashgan ikkita kichik 3 metrli fishka shakldagi nishonlar joylashtiriladi. Har bir jamoa o'zining maydonini himoya qiladi va ikkita nishonga hujum qiladi.		7 daq.	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 18 daq
4	Ikkita jamoada 6x6 bo'lingan holda o'ynash: Dr-3-2 Dr-2-1-2 yoki 7x7: Dr-3-1-2 Dr-2-3-1	6x6 dan 7x7 gacha	15 daq.	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 seriyadan iborat, 30- 35 daq

8-jadval

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul II: Aldamchi harakatlar (dribling) orqali raqibni mag'lub etish metodikasi					
1	Dribling: To'rt futbolchi uchun bitta kvadrat bor. O'yinchilar futbol to'pini to'q sariq fishkaga olib boradilar, harakatni bajaradilar va keyingi fishkaga o'tadilar. O'yinchilar o'zlarining kelganliklarini so'zlar bilan e'lon qilishadi: Birinchi! - Ikkinchi! O'yinchilar o'zlarining boshlang'ich fishkasiga yetib borganlarida, ular boshqa		5 daq.	Seriyalar orasida 1.0 daq.	3 seriyadan iborat, 18 daq

	yoʻldan borishlari kerak. Har bir maydonda eng yaxshi oʻyinchi tanlanadi va guruhlanadi hamda ular raqobatlashtiriladi.				
2	Ikkita jamoada 2x2, 3 ta golgacha: 20x20 kvadratda 6 ta oʻyinchi 3 guruhga joylashtiriladi: himoyachilar (2 oʻyinchi), yarim himoyachilar (2 oʻyinchi) va hujumchilar (2 oʻyinchi). Himoyachi va yarim himoyachilarni fishkaning qarama-qarshi tomonidagi sariq fishkalarga joylashtiriladi. Hujumchi har bir yon chiziqda bittadan toʻpni yetakchiga uzatadi va u yon darvozalardan biriga (koʻk fishka) yoki old chiziqdagi oʻrta sariq darvozaga gol urishga harakat qiladi. Himoyachilar ularni har qanday darvozani magʻlub etishlariga yoʻl qoʻymaslikka harakat qilishadi.		6 daq.	Seriyalar orasida 1.0 daq.	3 seriyadan iborat, 21 daq
3	Ikkita jamoada 3x3 yoki 4x4, oxirgi zonalarda ball olish oʻyini. Ikkita jamoa 25x35m kvadratda oʻynaydi, har bir jamoa raqib tomonidan himoyalangan 2 metrli soʻngi zonaga hujum qiladi. Oʻyinchi toʻpni oxirgi zonaga haydab chiqarganda, jamoalar ball olishadi. Murabbiy: oʻyinчилarni boshqariladigan maydonga kirish imkoniyatlarini tan olishga undaydi. Baholash: zonaga zarba bergan oʻyinchi 3 ball beriladi. Oʻyinchi yuqoridagi harakatlardan biri bilan raqibni ballga yetaklaydi.		3 daq.	Seriyalar orasida 2.0 daq.	3 seriyadan iborat, 15 daq
4	Ikkita jamoada 6x6 boʻlingan holda oʻynash: Dr-3-2 Dr-2-1-2 yoki 7x7: Dr-3-1-2 Dr-2-3-1	6x6 dan 7x7 gacha	15 daq.	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 seriyadan iborat, 33 daq

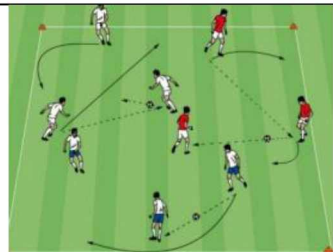
9-jadval

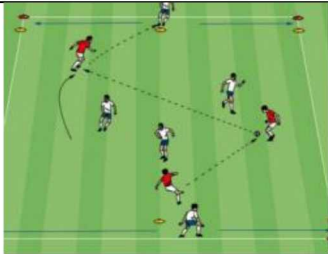
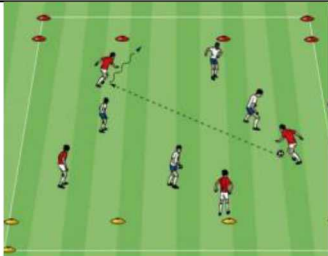
№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul III: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish					
1	Tarkibi: O'yinchilarning yarmi maydon ichida (futbol to'plari bilan), yarmi tashqarida. O'yinchilar futbol to'pini o'rtadagi o'yinchilarga uzatadilar. O'rtadagi o'yinchilarga bir yoki ikki marta teginish bilan to'pni qaytarib berishadi. O'yinchilar futbol to'pini qabul qilib, o'tish uchun boshqa o'rtadagi o'yinchini qidiradilar. Bir necha daqiqadan so'ng o'yinchilarni o'rtadagi o'yinchilar bilan almashtiriladi. Murabbiy: o'yinchilarni pas berishlarini, o'ng va chap oyoqlari bilan zarba berishlarini nazorat qilib borishi kerak.		8 daq.	Seriylar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 20 daq
2	O'yinchilarni yonida ushlab: O'lchami 15x20 metrli kvadratda har bir so'ngi chiziqqa ikkita o'yinchi va ikki metrli maydonda kvadratning o'rtasiga ikkita o'yinchi qo'yiladi. Tashqi o'yinchilar imkon kadar ko'proq o'tish joylarini ulashga harakat qilishadi. Ular himoyachilarni mag'lub etgan har bir pas uchun ball oladilar.		4 daq.	Seriylar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 15 daq

3	Ikkita jamoada 3x3 darvozabon 1 nafardan: Ma'lum bir zonada futbol to'piga egalik qiladigan jamoa uchun o'ynaydigan betaraf o'yinchiga ega bo'lgan 3 o'yinchidan iborat ikkita jamoa fishkalardan o'tib gol urish uchun o'ynaydi.		3 daq.	Seriyalar orasida 1.5 daq.	3 seriyadan iborat, 12-15 daq
4	Darvozabon va tarkib bilan o'ynash: 5x5: Dr-3-1 va Dr-2-26x6:Dr va Dr-3-2-2-1-2;7x7: Dr-3-1-2 va Dr-2-3-15x5, 6x6 yoki 7x7	5x5, 6x6 yoki 7x7	15 daq.	Seriyalar orasida 5.0 daq.	2 seriyadan iborat, 40 daq

10 -jadval

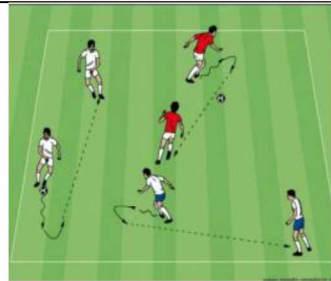
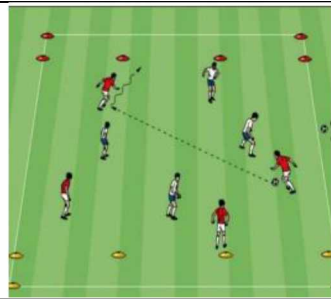
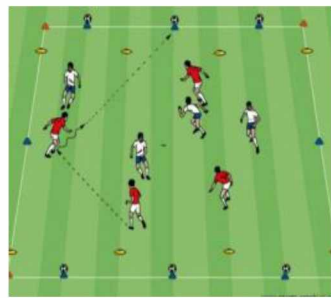
**Noqulay atrof-muhit omillarini inobatga olgan holda talaba futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini
 takomillashtirish uslubiyati bo'yicha yoz fasli uchun mo'ljallangan
 MASHG'ULOT DASTURI**

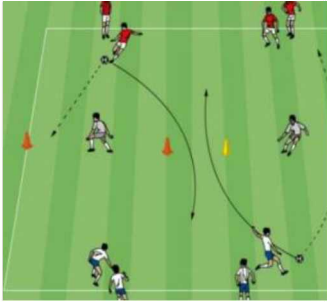
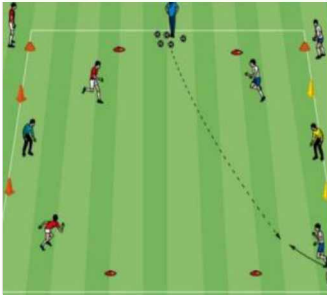
№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul I: O'yinchilar orasidan to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish					
1	3 soniyada kesib o'tish va harakat qilish: O'yinchilarni har biri 3 o'yinchidan iborat guruhlariga bo'linadi, har bir guruh o'z guruhi ichida to'pni uzatadi. Barcha guruhlar bir xil maydonda, bir-biri bilan o'ynaydi.		3 daq	Seriyalar orasida 1.0-daq.	3 seriyadan iborat, 10-12 daq

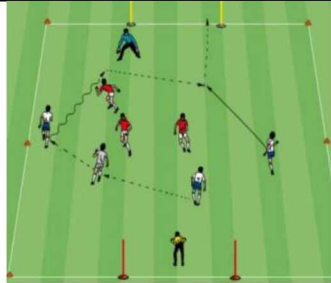
2	Ikkita jamoa 3 o'yinchidan iborat, birinchi golgacha o'yin davom etadi: O'lchami 30x35 metrli kvadratda qarama-qarshi zonada bitta maqsadli o'yinchi bilan 3x3 o'yinini o'ynash. O'yinchilar gol urish bilan bog'lanishga harakat qilishadi.		5 daq	Seriyalar orasida 1.5-daq.	3 seriyadan iborat, 18-20 daq
3	Ikkita jamoada 4x4 yoki 5x5 oxirgi zonalar: Bir metrga 35x40 o'lchamdagi kvadratni o'rnatiladi. 2 ta maydon bilan 4x4 o'ynaladi. Gol urish uchun hujumchi jamoa oxirgi zonadagi jamoadoshiga uzatma berishi kerak. Hujum qilayotgan o'yinchi to'pni oxirgi zona ichida qabul qilish va gol urish uchun yugurish vaqtini belgilashi kerak. O'yinchi futbol to'pidan oldin oxirgi zonaga kira olmaydi.		7 daq	Seriyalar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 18 daq.
4	Ikkita jamoada 6x6 bo'lingan holda o'ynash: Dr-3-2 Dr-2-1-2 yoki 7x7: Dr-3-1-2 Dr-2-3-1	6x6 yoki 7x7	15 daq	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 seriyadan iborat, 30- 35 daq.

11 - jadval

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul II: O'yinchilar o'yinda bir-birlarini tushinish holatini takomillashtirish					

1	To'pni boshqarish va jamoadoshiga uzatish. 25x30 metrli kvadrat ichida jamoani 2 o'yinchidan iborat guruhlariga bo'linadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi 6 ta teginishni yakunlaydi, orqasiga o'girilib, sherigiga uzatadi. Qabul qiluvchilar o'tishdan oldin har doim sherigiga duch kelishlari kerak.		5 daq.	Seriyalar orasida 1.0 daq.	3 seriyadan iborat, 18 daq.
2	O'yinchilarni yonidan ushlash: 30x40 metrli kvadratda har bir so'ngi chiziqqa uchta o'yinchi va uch metrli maydonda kvadratning o'rtasiga uchta o'yinchi ko'yiladi. Tashkaridagi o'yinchilar himoyachilarni ular orqali mag'lub etgan har bir pas uchun ball oladilar.		6 daq.	Seriyalar orasida 2.0 daq.	3 seriyadan iborat, 24 daq.
3	4x4 fishkadan to'pni urish: 30x40 m o'lchamdagi kvadratda 3 m zonasida 3 ta fishkaning ustiga 3 ta futbol to'pi qo'yinladi. Ikki konus burchaklardan taxminan 5 metr masofada, biri esa markazda joylashgan. Har biri 4 o'yinchidan iborat ikkita jamoa futbol to'pini konusdan urib, gol urishga harakat qiladi.		3 daq.	Seriyalar orasida 2.0 daq.	3 seriyadan iborat, 15 daq.
4	Ikkita jamoada 6x6 bo'lingan holda o'ynash: Dr-3-2 Dr-2-1-2 yoki 7x7: Dr-3-1-2 Dr-2-3-1	6x6 dan 7x7 gacha	15 daq.	Seriyalar orasida 3.0 daq.	2 seriyadan iborat, 33 daq.

№	Mashqlar mazmuni	Harakatlar jarayonini tashkillashtirish	Bajarish vaqti	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Modul III: Darvozaga zarba berish texnikasini takomillashtirish					
1	Darvozabonni magʻlub etish: Rasmda koʻrsatilganidek, darvozabonlar bilan maydonning oʻrtasiga ikkita fishka shaklidagi nishon oʻrnatiladi. Darvozabon faqat toʻpni fishkalar orqali oʻtkazib, toʻp kiritganida oʻzgaradi. Har bir zarbadan soʻng, asosiy qurol orqaga buriladi va raqibning zarbasini toʻxtatishga harakat qiladi. Agar darvozabon toʻpni ushlasa, darvozabon uni orqaga tashlashi kerak. Agar darvozabon toʻpni qaytarsa, zarba beruvchi gol urish uchun ikkinchi imkoniyatga ega boʻladi.		8 daq.	Seriylar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 20 daq.
2	4 burchak tashqarasidan darvozaga zarba berish: Ikki juft jamoa darvozabon bilan 2 ga 2 oʻynaydi. Qolgan oʻyinchi oʻz darvozalari orqasida burchak ortidagi oʻyinchi oʻyinchi boshlashadi. Murabbiy oʻyinni chetdan boshlab, istalgan burchakdagi oʻyinchiga toʻpni berib, oʻyinni yon chiziqdan boshlaydi. Oʻyinchi raqib darvozasiga gol urishga harakat qilishadi. Oʻyin toʻp maydon tashqarisiga chiqmaguncha yoki gol urilmaguncha davom etadi. Oʻyinchi oʻz burchaklariga qaytishadi. Qoʻriqchilar		4 daq.	Seriylar orasida 2.0 daq.	2 seriyadan iborat, 12 daq.

	joylarida qolishadi.				
3	Ikkita jamoada 3x3 darvozabon 1 nafardan: Har birida ikkitadan o'yinchi va betaraf o'yinchidan iborat ikkita jamoa imkon qadar ko'proq zarba berish va gol urishga harakat qiladi. Betaraf o'yinchi to'pga egalik qilgan holda jamoa bilan o'ynaydi.		3 daq.	Seriyalar orasida 1.5 daq.	2 seriyadan iborat, 12 daq.
4	Darvozabon va tarkib bilan o'ynash: 4x4: 3-1 va 2-2 (darvozabonsiz) 5x5: Dr-3-1 qarshi Dr-2-2 6x6: Dr-3-2 va Dr-2-1-2	4x4, 5x5, yoki 6x6	15 daq.	Seriyalar orasida 5.0 daq.	2 seriyadan iborat, 40 daq.

§ 3.3. Ximoya va xujum xarakatlarini tashkil etishga oid mashg'ulot konspektlarining namunaviy ko'rinishi.

Himoyachilar jismoniy va texnik (raqibdan to'pni olib qo'yish) fazilatlariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'yli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

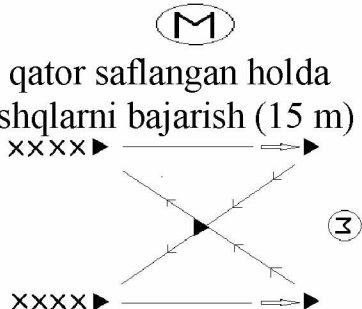
Dars № 1 – amaliy

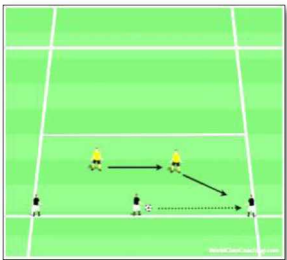
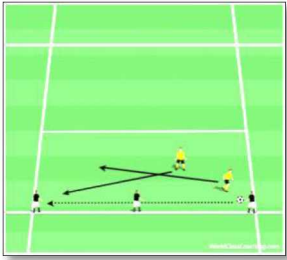
Vazifa: 1. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni texnik harakatlar bilan tanishtirish.

2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: 30 m ga yugurish

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish. URM	5' 6-7'	Guruh safini buzmaganda holda Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi 
	Yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi.	4-5'	Bir qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m) 

	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni texnik harakatlar bilan tanishtirish. 1) Himoyachilarni pressing harakatlariga o'rgatish.	10'-12'	Xujumchilar to'pni bir birlariga aniq uzatishlari, himoyachilar esa maydondagi himoyalanish harakatlarini tezda bajarishlari kerak.
	  Qayta saflanish. 2. Nazorat me'yorlarini qabul	30'' 40'	Startdan murabbiy signalidan

	qilish: 30 m ga yugurish		so'ng chiqish.
Yakuniy qism 5 daqiq	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Talabalarni joriy baholash	1-2'	Eng yahshi natija ko'rsatgan talabani taqdirlash.
	Uyga vazifa berish	30''	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

Dars № 2 - amaliy

Vazifa

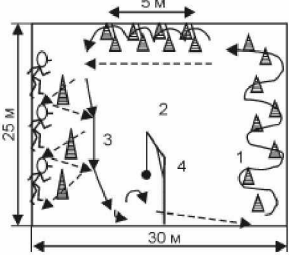
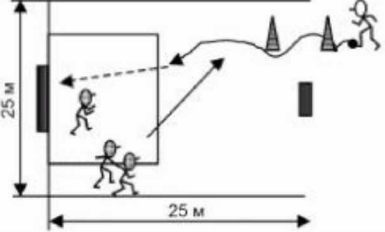
1. Hujum va himoyada harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Juftlik, uchlik va to'rtlik kabi turlicha uyg'unlikda to'p uzatish texnikasini o'rganish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugurish. URM	5' 6-7'	Guruh safini buzmaganda holda Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi X X X X X X X X X X X X X X X X M
	Yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m) xxxxx → → → → ↙ ↘ ↘ ↙ xxxxx → → → →
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish

	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	kerak Gavdani to‘g‘ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko‘tarib	2 marta	Qo‘llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko‘tarib	2 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko‘tarishga harakat qilish
	Chap va o‘ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga “ohu” uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko‘tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga “ohu” uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko‘tarib, qo‘l harakatlari yordamida yuqoriga ko‘tarilishga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashqni bajarish kerak
	Cho‘zilish mashqlari (stretching)	1’30’’	Oyoq muskullarini cho‘zishga qaratilgan bo‘lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. I mashq. 4x10 m – mokisimon yugurish II mashq. 1) To‘pni ilon izi bo‘ylab olib yurish 2) To‘pni o‘ziga qulay tarzda oldinga yo‘naltirish, juft oyoqda yuqoriga sakrab, maksimal kuch bilan 5 daqiqa “ohu usulida” yugurish 3) Pastlatib “devor” usulini qo‘llash (sherigi yordamida) 4) To‘pni o‘ziga qulay tarzda oldinga yo‘naltirish, osilib turgan to‘pga bir oyoqda deysinib bosh bilan zarba berish, tezlik bilan to‘p tomon yugurish.	8’-10’ 12’ 3 seriya	Dam olish oralig‘i 1 daqiqa, mashqni ikki guruhda bajarish. YQCh 160 m/daq dan k am bo‘lmasligi kerak. Qo‘l harakatlari yordamida yuqoriga sakrashga yordam berish.

	 III mashq. To'pni ustunlararo olib yurib darvozaga zarba berish. Xujumchi – to'pni olib yurish, "aldamchi harakatda to'pni to'xtatish" finti, himoyachilarni aldab o'tish, darvozaga zarba berish. Himoyachilar – to'pni olib qoyishga harakat qiladilar va kichik darvozaga zarba beradilar. katta darvoza-3x2 m kichik darvoza-1,5-0,7 m  Ikki tomonlama o'yin.	11-12'	To'pni olib yurish texnikasiga e'tibor berish kerak.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching) Saflanish Talabalar davomatini olib borish Uyga vazifa berish	14-15'	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish. 1'30'' 30'' 1-2' 30'' Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish. Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

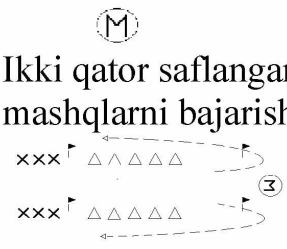
Dars № 3 – amaliy

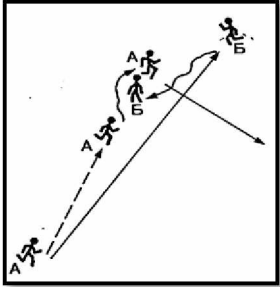
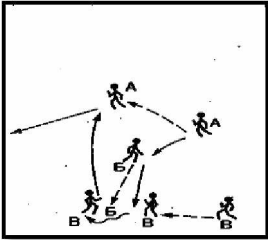
Vazifa: 1. Darvozaga zarba berishni takomillashtirish.
2. Bitta darvozaga o'quv o'yini. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uch xatlab sakrash.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
---	---------	---------	-----------------------------

Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish. URM	4-5' 5-6'	Guruh safini buzmagan holda Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi x x x x x x x x x x x x x x x x
	Sakrash mashqlari:	6-7'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish 
	Fishkalar ustidan sakrab o'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
Asosiy qismi	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida qo'nish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qismi	1. Darvozaga zarba berishni takomillashtirish.	23-24'	

	1) A o'yinchi jarima maydonidagi B o'yinchiga to'pni uzatib oldinga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni qabul qilib yaqinlashayotgan A o'yinchi oldiga to'p bilan harakatlanadi so'ng A o'yinchiga to'pni uzatadi A o'yinchi to'pni olib aldash harakatlarni bajargan xolda darvoza tomon zarba beradi.  2) A o'yinchi, to'pni B o'yinchiga oshirib bersa, u esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldab o'tadi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi.  2. 16 m masofadan darvozaga zarba berish. 3. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uch xatlab sakrash. 4. Bitta darvozaga o'quv o'yini.	11-12' To'pni o'z sherigiga aniq uzatish, to'pga zarba berish texnikasiga e'tibor berish kerak. 11-12' Darvozaga aniq zarba berish kerak. Xujumni shiddatini to'xtatmaslik uchun to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'ziga qulay tarzda to'pni qabul qilishi shart. 7-8' To'pni turgan joydan oyoqning ustki qismi bilan darvozaga zarba berish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarish kerak. 19-20' Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
--	--	---

			
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching) Saflanish Talabalar davomatini olib borish Uyga vazifa berish	1'30'' 30'' 2' 30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish. Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

Dars № 4 – amaliy

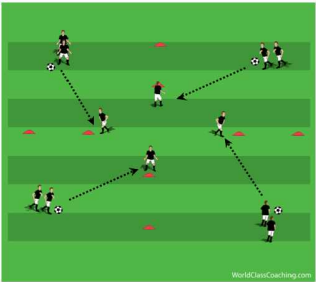
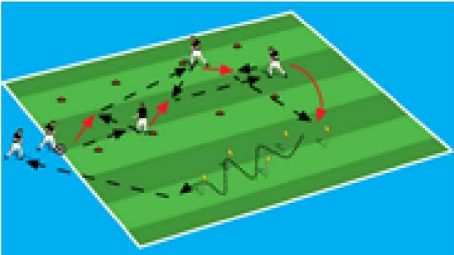
Vazifa: 1. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish.

2. Ikki tomondama o'yin malakasini oshirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, ustunlar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish. URM	4-5' 6-7'	Guruh safini buzmaganda holda Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi x x x x x x x x x x x x x x x x (M)
	Yugurish mashqlari: mashq konvert usulida bajariladi	4-5'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish (15 m) xxxx → → → → ↘ ↙ ↙ ↘ xxxx → → → → (3)

	Tizzalarni baland ko'tarib Tizzalarni orqaga qilib Oyoqlarni yonga ko'tarib Oyoqlarni ichkariga ko'tarib Chap va o'ng yon bilan sakrash Cho'zilish mashqlari (stretching)	2 marta 2 marta 2 marta 2 marta 2 marta 1'30''	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak Qo'llar yordamida harakatlanish kerak Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	2. Juftlik va uchlik bo'lib turlicha joy o'zgartirib to'pni olib yurish va uzatish texnikasini takomillashtirish. 1) Ochilayotgan o'yinchi to'pni qabul qiladi. So'ng esa u navbatdagi turgan guruh o'yinchisiga to'pni uzatadi va to'p yo'nalishi tomon harakatlanadi. To'pni birinchi bo'lib uzatgan o'yinchi esa fishkalar orasi tomon harakatlanadi.  2) Rasmda ko'rsatilgan yo'nalishlarda o'yinchilar harakatlanishadi. Guruhdagi oxirgi o'yinchi esa bayroqchalararo to'pni olib yuradi va to'pni boshlovchiga uzatadi. 	26-27' 8'-10' 9-10'	Barcha to'rt guruh o'yinchilari signaldan so'ng birgalikda mashqni bajarishadi. To'p uzatish texnikasiga e'tibor berish kerak. To'pni oyoqning ichki qismida uzatish, o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.

Yakuniy qism 5 daqiqa	3) “Uch o‘yinchiga qarshi ikki o‘yinchi” (3x2) Mashq maydonining o‘lchami 15x15m. Uch o‘yinchi maydon bo‘ylab to‘pni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita o‘yinchilar esa to‘pni olib qo‘yishga xarakat qiladilar. Agar to‘p oshirilayotgan payitda olib qo‘yishsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u xolda o‘inchilar oxirgi tegingan o‘yinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar. Ikki tomondama o‘yin malakasini oshirish.	6-7’	Maydonni bo‘sh joyiga ochilish va to‘pga kurashishni o‘rgatish.
		24-25’	Futbol o‘yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
	Cho‘zilish mashqlari (streching)	1’30’’	Oyoq muskullarini cho‘zishga qaratilgan bo‘lishi kerak
	Saflanish	30’’	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Talabalar davomatini olib borish	1-2’	Mashg‘ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo‘shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30’’	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG‘ULOT KONSPEKTI

Dars № 5 – amaliy

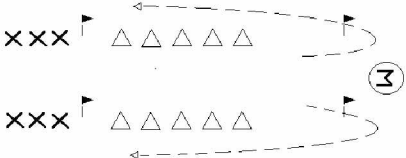
Vazifa: 1. Guruhli va jamoaviy texnik taktik harakatlarga o‘rgatish.

2. Ikki tomonlama o‘yin.

O‘tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to‘pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me‘yori	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30’’	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Salomlashish	15’’	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15’’	Guruh to‘g‘risida aniq ma’lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg‘ulot mazmunini tushuntirishi	30’’	Talabalarga mashg‘ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo‘ylab yugirish	4-5’ 5-6’	Guruh safini buzmaganda holda Barcha mashqlar ikki qatorda

	Sakrash mashqlari: Fishkalar ustidan sakrab o'tish. Tizzalarni baland ko'tarib oldinga Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan Oyoqlarni juft qilgan holda Chap va o'ng oyoqda sakrash Cho'zilish mashqlari (stretching)	6-7' 2 marta 2 marta 2 marta 2 marta 2 marta 1'	bajariladi × × × × × × × × × × × × × × × × × ×  Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish  Mashqni oyoq uchida bajarish kerak Qo'llar yordamida harakatlanish kerak Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak Yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak Qo'llar yordamida harakatlanish kerak Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Guruhli va jamoaviy texnik taktik harakatlarga o'rgatish. 1) A o'yinchi maydon markazida joylashgan holda mashqni boshlaydi. O'ng tarafidagi B o'yinchiga to'pni oshirib o'zi burchak to'pi tomon harakatlanadi. B o'yinchi to'pni darhol ochilib kelatgan A o'yinchiga uzatib o'zi jarima maydon markazi tomon harakatlanadi. A o'yinchi to'pni qabul qilgach burchakdan B o'yinchiga to'pni havoda oshiradi va dastlabki B o'yinchi qaytib boradi. B o'yinchi A tomondan oshirilgan to'pni qabul qilib darvoza tomon zarba beradi va o'zi dastlabki A o'yinchi turgan joyga borib joylashadi.	22'- 24' 10'- 12'	To'pni aniq va o'rta kuch bilan uzatish kerak. Mashqni tezlikda bajarish kerak.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

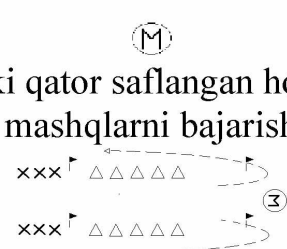
Dars № 6 amaliy

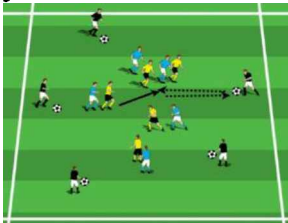
Vazifa: 1. Hujum va himoyada o'yinning texnik usullarini takomillashtirish.

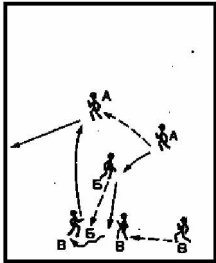
2. Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5'	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	5-6'	Barcha mashqlar ikki qatorda bajariladi x x x x x x x x x x x x x x x x
	Sakrash mashqlari:	6-7'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish 
	Fishkalar ustidan sakrab o'tish.	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib oldinga	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib chap yon bilan	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tizzalarni baland ko'tarib o'ng yon bilan	2 marta	Yuqori tezlikda, shiddat bilan mashqni bajarish kerak
	Oyoqlarni juft qilgan holda	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Chap va o'ng oyoqda sakrash	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish, oyoq uchida

	Choʻzilish mashqlari (stretching)	1'	qoʻnish kerak Oyoq muskullarini choʻzishga qaratilgan boʻlishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	1. Hujum va himoyada oʻyinining texnik usullarini takomillashtirish.	24'-26'	
	2) "Besh oʻyinchi ikki oʻyinchiga qarshi ikki toʻp bilan" (5x2). Mashq maydonining oʻlchami 20x20m. Besh oʻyinchi maydon boʻylab ikkita toʻpni bir-birlariga oshiradilar, qolgan ikkita oʻyinchilar esa toʻpni olib qoʻyishga harakat qiladilar. Agar toʻp oshirilayotgan paytda olib qoʻyilsa yoki maydon tashqariga chiqarilsa u holda oʻyinchilar oxirgi tegingan oʻyinchi bilan navbatma navbat joylarini almashadilar.	11-12'	Toʻpni oʻz sherigiga aniq uzatish, maydonni boʻsh joyiga ochilish, toʻp uchun kurashishni va vaziyatni baholashni oʻrganish kerak.
	3) Mashqda 3 ta beshlik ishtirok etadi. Maydon oʻlchami 40x40 m. birinchi guruh (qora rangdagi) oʻyinchilar toʻp bilan harakatlanishni boshlaydi, ikkinchi guruh oʻyinchilar xujum uyushtiradilar, uchinchi guruh oʻyinchilari himoyalana dilar.	12'-14'	Toʻpni olib yurishda boshni koʻtarib yurish, toʻpni oʻz sherigiga aniq uzatib berish, maydonning boʻsh zonasiga tezlik bilan ochilish kerak.
			
	2. Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.		
	1) A oʻyinchi, toʻpni B oʻyinchiga oshirib bersa, u	11-12'	Darvozaga aniq zarba berish kerak. Xujumni shiddatini

	esa, bir teginishda V o'yinchiga to'pni yetkazib beradi hamda o'ng tomonga harakatini davom ettirib o'ng qanot himoyachisining vazifasini bajaradi. V o'yinchi esa, to'pni harakatda qabul qilishi bilan B o'yinchini aldab o'tidi va chap qanot hujumchi joyidan darvoza tomonga, to'pni qabul qilib darvozaga zarba berish uchun ochilayotgan A o'yinchiga oshirib berishadi. 		to'xtatmaslik uchun to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'ziga qulay tarzda to'pni qabul qilib olishi shart.
	Ikki tomonlama o'yin	14-15'	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30''	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M
	Talabalar davomatini olib borish	2'	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30''	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

Dars № 7 amaliy

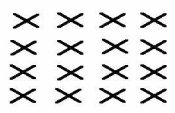
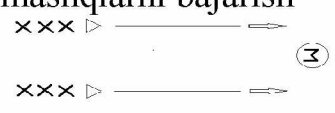
Vazifa:

1. Hujumda o'yinning texnik usullarini takomillashtirish.
2. Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni o'rgatish.

O'tish joyi: Futbol maydoni.

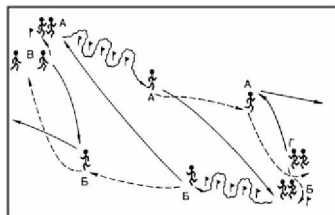
Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Ta	Saflanish	30''	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX M

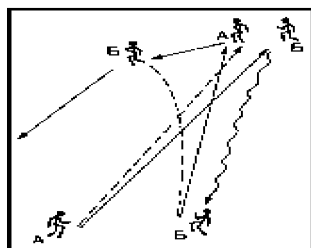
	Salomlashish	15''	Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5'	Guruh safini buzmaganda holda
	URM	6-7'	Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi
			
	Yugurish mashqlari:	4-5'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish
			
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqa	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	1. Maxsus chidamkorlikni tarbiyalash.		
	1) Kvadrat (15x15 m) ichida to'pni har xil usulda olib yurish. Signaldan so'ng o'yinchilar bir vaqtning o'zida to'pni olib yuradi. 1 daqiqadan 3 ta seriya. Dam olish oralig'i 2 daqiqa.	10'	To'pni tezlikda olib yurish kerak. Kvadrat ichida bir birlariga halaqit bermagan holatda, har xil yo'nalishlarda harakatlanishlari zarur.
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	2. Hujumda o'yinning texnik	20'-24'	

usullarini takomillashtirish.

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



2) A o'yinchi B o'yinchi tomon to'pni oshiradi. A o'yinchi B ning joyiga keskin yugirib o'tadi B esa to'pni qabul qilgach to'pni olib yurish bilan A o'yinchi turgan joyga xarakatlanadi . A o'yinchiga B oshiradi A bir teginishda qaytaradi B darbozaga zarba beradi.



3. Hujumni boshlash va yakunlashda taktik kombinatsiyalarni o'rgatish.

1) A o'yinchi to'pni yuqoridan B o'yinchiga oshirsa, u esa to'pni harakatlanayotgan vaqtda to'g'rilab

10'-12'

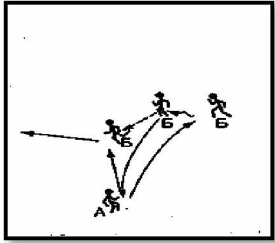
Boshni ko'targan holda, oyoq harakatlariga e'tibor berib mashqni to'g'ri bajarish. Mashqni o'ng hamda chap oyoqda bajarishga e'tibor berish kerak.

10'-12'

To'pni sherigiga aniq uzatib berish kerak. Darvozaga zarba berish texnikasiga e'tibor berish zarur.

10'

To'pni yuqoridan uzatish, o'ziga qulay tarzda qabul qilib olish kerak.

	olgan holda to'pni olib yuradi va A o'yinchi bilan "devor" usulida o'ynab harakatda to'pni to'xtatmasdan darvozaga zarba beradi.  Ikki tomonlama o'yin	10'	Futbol o'yin qoidalariga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (steching) Saflanish Talabalar davomatini olib borish Uyga vazifa berish	1'30'' 30'' 2' 30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish. Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

MASHG'ULOT KONSPEKTI

Dars № 8 - amaliy

Vazifa:

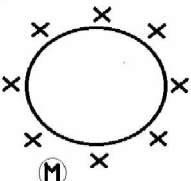
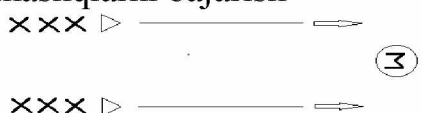
1. Qarshiliklarni 2x1, 3x2 bartaraf etib to'pni qabul qilish va uzatishni takomillashtirish.

2. Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uch xatlab sakrash.

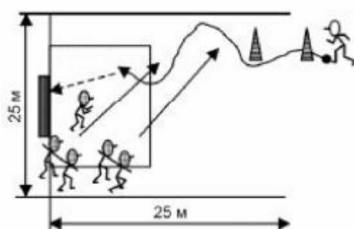
O'tish joyi: Futbol maydoni.

Kerakli jihoz: Futbol to'pi, fishka, bayroqchalar.

№	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qismi 18-20 daqiqa	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
	Salomlashish	15''	M Guruh boshining ishorasi bilan
	Navbatchining bildirgisi	15''	Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart
	Murabbiyning mashg'ulot mazmunini tushuntirishi	30''	Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak
	Futbol maydoni bo'ylab yugirish.	4-5'	Guruh safini buzmaganda holda

	URM	6-7'	Barcha mashqlar doirada bajariladi 
	Yugurish mashqlari:	4-5'	Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish 
	Tizzalarni baland ko'tarib	2 marta	Mashqni oyoq uchida bajarish kerak
	Tizzalarni orqaga qilib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak
	Oyoqlarni yonga ko'tarib	2 marta	Qo'llar yordamida harakatlanish kerak
	Oyoqlarni ichkariga ko'tarib	2 marta	Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° ga ko'tarishga harakat qilish
	Chap va o'ng yon bilan sakrash	2 marta	Yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Oldinga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, yerga tushishda oyoq uchida tushish kerak
	Yonga "ohu" uslubida sakrash	2 marta	Tizzalarni ko'tarib, qo'l harakatlari yordamida yuqoriga ko'tarilishga yordam berish kerak
	Tezlikka yugurish	2 marta	Yuqori tezlikda mashni bajarish kerak
	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
Asosiy qism 50-55 daqiqada	1. Jismoniy sifatlarni (tezkorlik) tarbiyalovchi mashg'ulot o'tkazish. 1) Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metr ga o'qdek tashlanish. 2) O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga	34-35' 3-4 marta 3-4 marta	Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari Rahbarni ishorasi bilan harakatlaniladi. Sherik bulib harakatlanish kerak

nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish. 3) Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish. 4) Chalgancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish. 5) Yuqoriga bir sakrab 5 –7 metrga o'qdek tashlanish. 6) Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish. 7) O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish. 8) Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish. 9) Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish. 10) "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish. 3. Qarshiliklarni 2x1,3x2 bartaraf etib to'pni qabul qilish va uzatishni takomillashtirish. 1) Himoyachilarni aldab o'tib darvozaga zarba berish.	3-4 marta 3-4 marta 3-4 marta 3-4 marta 3-4 marta 7-10 marta 7-10 marta 7-10 marta 8'-10'	Chap oyoqda depsinishga harakat qilish kerak Kuchini boricha yugurish kerak Tushga yuyoqda depsinishga harakat qilish kerak Chap tomondan aylanish kerak Umboloq oshgandan keyin oyoqda turib qolish kerak Balandroq sakrash kerak Qo'llar harakati tez amalga oshirish kerak Harakatlarni tez bajarish kerak To'pni olib yurish texnikasiga e'tibor berish, fint harakatlardan foydalanish kerak
---	--	--



	Nazorat me'yorlarini qabul qilish: uch xatlab sakrash.	9-10'	Sakrash texnikasiga rioya qilgan holda harakatlanish.
Yakuniy qism 5 daqiqa	Cho'zilish mashqlari (stretching)	1'30''	Oyoq muskullarini cho'zishga qaratilgan bo'lishi kerak
	Saflanish	30''	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx M
	Talabalar davomatini olib borish	2'	Mashg'ulotda besabab qatnashmagan talabalarga qo'shimcha vazifa berish.
	Uyga vazifa berish	30''	Talaba tomonidan berilgan savollarga aniq javob berish.

Bob bo'yicha savollar:

1. Texnik harakatlariga nimalar kiradi?
2. Taktik tayyorgarlik nimalar kiradi?
3. Darvozabonning taktik harakatlariga nimalar kiradi?
4. Himoyachilarning taktik vazifalarini sanab bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2019 yil 2 dekabrda O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish PF-58-87-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. 2017, yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori.
4. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarni o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. T., 2011.
5. Акрамов Р.А., Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Тю, 1994.
6. Ахмаджонов У.М., Талипджанов А.И., Исеев Ш.Т. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. –Т.: Илмий техника ахборот – пресс.2019.-164 б.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. Ж. «Fansportga», 2007, №3, с. 18-23.
8. Григорян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности. Автореф.... канд. пед. наук. Краснодар, 2009, с. 4.
9. Гриндлер К.Г. Футбол. М., 1989, 7 б.
10. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт, 2010, с. 207.
11. Ибрагимов М.Б. Замонавий футболда техника ва тактика. Бухоро, 2010.
12. Iseyev Sh.T. Umumiy takror ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. T., Ilmiy-texnik axborot press, 2018, 7 bet.

13. Исеев Ш.Т., Комилов Ж.К. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле. Методическое пособие Ташкент. 2016.- 117 с.
14. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманова А.М. Скоростно-силовая подготовка футболиста. Монография. Т., Lider press, 2009, с. 84.
15. Кошбахтиев И.А. Управление на подготов чата на футболиста с висока квалификация. София. 2000.-104 с.
16. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. // Теория и практика физической культуры, 2002, № 8, с. 51-54.
17. Маҳкамжонов К.М., Саломов Р.С., Саркисян Р.С., Матомедев М.Х. Футбол ўйини техникаси. Т., 1999, 10-45 б.
18. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. М., 2007, с. 288.
19. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev Sh.T., Davletmuratov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2008, 159 bet.
20. Nurimov R.I., Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., Ilmiy-texnika axborot press, 2015, 217 bet.
21. Т.Саитмурадов. Нокулай атроф-муҳит омиллари инобатга олган ҳолда талаба футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. Автореф. дис. док.философии (PhD) Чирчик 2022.-57 с.
22. Фрих М. Развитие координационных движений и пространственных ориентации юных футболистов 11-13 лет. Автореф. дисс..... канд. пед. наук., 1991, с. 122.
23. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/historylesson/890983.html>
24. <https://sites.google.com/site/historyoffootballsites/drevnij-futbol>
25. <http://www.manutd.ru/infocenter/show,6/63/>
26. www fifa.com.online.ru
27. www afk.com.ru man.utd

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORLASH USLUBIYOTINING PEDAGOGIK ASOSLARI.....	5
§1.1 Futbol taktikasining rivojlanishi.....	5
§1.2 Texnik tayyorgarlik – futbolchilar mahoratining asosi sifatida.....	13
§1.3 Futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va uning samaradorligi mezonlari.....	29
§1.4. Futbolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etishning vosita va usullari	28
§1.5. Futbolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.....	43
§1.6. Futbol sport turida texnik-taktik harakatlarni bajarishga qo‘yiladigan talablar.....	47
II BOB FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	58
§2.1. Futbolchilarning maydondagi umumiy harakatlari	58
§2.2. Darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi	62
§2.3. Himoyachilarning maydondagi harakatlari tavsifi	68
§2.4. Yarim himoyachilarning texnik-taktik harakatlari	80
III BOB FUTBOLCHILARNI MIKROSIKLLAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH BOYICHA NAMUNAVIY MASHQLAR MAJMUASI.....	83
§3.1. Ximoya xarakatlarini tashkil etishga oid vositalarni namunaviy ko‘rinishlari.....	83
§3.2. Xujum uyushtirish xarakatlaridagi texnik-taktik xarakatlarni takomillashtiruvchi vositalar.....	95
§3.3. Ximoya va xujum xarakatlarini tashkil etishga oid mashg‘ulot konspektlarining namunaviy ko‘rinishi.....	155
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	176

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	5
§1.1 Разработка футбольной тактики.....	5
§1.2 Техническая подготовка – основа мастерства игроков	13
§1.3 Структура соревновательной деятельности в футболе и критерии ее эффективности	29
§1.4. Инструменты и методы организации тренировок футболистов.	28
§1.5. Значение физической подготовки в организации подготовки футболистов.	43
§1.6. Требования к выполнению технико-тактических действий в футболе	47
ГЛАВА II ТЕХНИЧЕСКАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ	58
§2.1. Общие действия игроков на поле	58
§2.2. Техничко-тактическая подготовка вратарей	62
§2.3. Описание действий защитников на поле	68
§2.4. Техничко-тактические действия полузащитников	80
ГЛАВА III НАБОР ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ НАГРУЗОК МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ	83
§3.1. Примеры видов средств организации защитных действий	83
§3.2. Средства совершенствования технико-тактических действий в наступательных действиях	95
§3.3. Образец оформления учебных заметок по организации оборонительных и наступательных действий	155
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	176

CONTENTS

INTRODUCTION.....	4
CHAPTER I PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS	5
§1.1 Development football tactics	5
§1.2 Technical training is the basis of the skill of the players	13
§1.3 The structure of competitive activity in football and the criteria for its effectiveness	29
§1.4. Tools and methods for organizing football players' training.	28
§1.5. The value of physical training in organizing the training of football players.	43
§1.6. Requirements for the performance of technical and tactical actions in football	47
CHAPTER II TECHNICAL TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS	58
§2.1. General actions of players on the field	58
§2.2. Technical and tactical training of goalkeepers	62
§2.3. Description of the actions of the defenders on the field	68
§2.4. Technical and tactical actions of midfielders	80
CHAPTER III A SET OF EXAMPLE EXERCISES FOR PLANNING THE LOADS OF MICROCYCLES FOR FOOTBALL PLAYERS ...	83
§3.1. Examples of types of means of organizing protective actions	83
§3.2. Means of improving technical and tactical actions in offensive operations	95
§3.3. A sample of the design of training notes on the organization of defensive and offensive actions	155
REFERENCES.....	176

Muxammadov M.G

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(Futbol)

FUTBOLDA HUJUM VA HIMOYA TAKTIK
HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

O'quv qo'llanma

“BEHZODBEK PRINT” – 2023.

Ma'sul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich
Musaxxix: O'rinov Ne'mat Ikromovich
Texnik muxarrir: Yoldashov Shavkat Sabirboevich
Sahifalovchi va dizayner: Tohir Shonazarov

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 02.10.2022.
Bosishga ruhsat 17.12.2023. Format 60x84 1/16.
Garnitura «Times New Roman».
Shartli bosma tabogʻi 12,00. Nashr tabogʻi 11,8.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 27

Maximally MG

SPORT PEDAGOGIK MATRIKATSI ONIYI

(Futbol)

FUTBOLDA HURJAT VA HIMOYA TAKTİK
HARAKATLARIN TAKOMILLASHTIRISHI

U. qurayev

“SILVER STAR PRINT” - 2023

Matbuot qurumi: “Silver Star Print” JSC
Muharrir: U. qurayev
Tashkilot: Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Sarlavha: “SILVER STAR PRINT” - 2023

“SILVER STAR PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent shahari, Uchtepa tumani, 23-mavze, 47-uy, 44-45-xonadon.
Telefon: +998 99 019 24 00



"BEHZODBEK PRINT"

ISBN 978-9910-9490-6-7



9 789910 949067