

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH

FUTBOL VA UNI O'QITISH METODIKASI

Darslik

Toshkent
«ZEBO PRINT»
2024

UO'K
KBK

XABIBULLAYEV S. X.. Futbol va uni o'qitish metodikasi.
Darslik. – T.: “ZEBO PRINT”, 2024. 372 b.

Muallif:

Xabubullayev S.X. – *CHDPU. Katta o'qituvchi.*

Taqrizchilar:

Qutlimurotov I.X. – *O'zDJTSU. p.f.f.d.(PhD), dotsent.v/b.*

Shukurllayev J.M. – *CHDPU. p.f.f.d.(PhD), dotsent.v/b.*

Mazkur darslik Chirchiq davlat pedagogika universitetining 60112200-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, “Futbol va unu o'qitish” fani dasturi asosida tayyorlangan. Darslikda futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, texnikasi va taktikasi, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, futbolchilarni tayyorlash uslubiyati, futbolchilarning tayyorgarlik turlari, futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish, futbol o'yini qoidalari va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-sentabrdagi 438-sonli buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN

KIRISH

Futbol bu “millionlar o‘yini” bo‘lib xalq ommasini jismoniy rivojlantirish va salomatligini mustahkamlashning eng hammabob, binobarin, eng ommaviy vositasidir.

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

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 futbol sohasida amalga oshiriladigan ishlarning yangi tizimini belgilab berdi.

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

Darslikda keltirilayotgan ma'lumotlar futbol bilan shug‘ullanadigan mutaxassislar, murabbiylar, oliy o‘quv yurtlarining va o‘rta maxsus ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport o‘qituvchilari, qolaversa, futbolni yaxshi ko‘radigan va ushbu sport bilan shug‘ullanadigan, qiziqadigan kelajak avlod foydalanishi mumkin.

I BOB. FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo'lgan va kelib chiqqan joyi va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o'ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Lekin ko'plab izlanishlar natijasi hamda tarixshuoslarning fikricha, futbolga o'xshash to'pli o'yinlar necha-necha yuzlab yillar avval qadim Sharq mamlakatlarida (Misr, Xitoy), antik davlatlarda (Gretsiya, Rim) da o'ynalgan.

Shuning uchun ko'pchilik futbolning kelib chiqishi manabu davlatlarga borib taqaladi, deya e'tirof etishadi. Biroq aynan "futbol" deb atala boshlangan o'yin Angliyada paydo bo'lgan.

Qadimgi yunonlar to'p o'yinini Shunchalik qadrlaganlarki, uni hatto gimnaziyalarni, maxsus maktablarning jismoniy mashqlar programmasiga kiritganlar. Qadimgi Misrda futbolga o'xshash o'yin eramizdan 2000 yillar avval o'ynalgan bo'lsa, qadimgi Afina Sparta jangchilari orasida "Episkiros", deb nomlanadigan ham oyoq bilan, ham qo'l bilan o'ynaladigan o'yin mashxur bo'lgan, bu o'yinni yumaloq matodan o'ynashgan. Ammo bu o'yin juda qo'pol va shavqatsizligi bilan ajralib turardi.



1.1-rasm

Rim imperiyasida ozgina bo'lsa ham futbolga o'xshash to'p o'yini 180 yilda tilga ilinadi. Palluksning yunoncha lug'atida o'ynovchilar ikki jamoa bo'lganligi yozilgan. Har qaysi jamoa

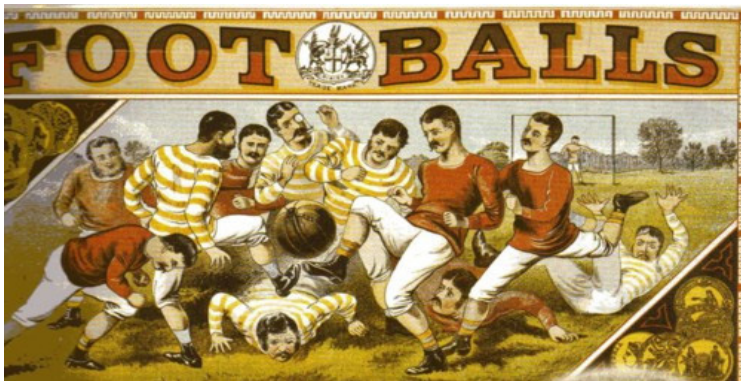
to'pni raqib o'yin maydoni orqasiga o'tkazishga harakat qiladi. Harakat jihatidan bu o'yin ko'proq xozirgi regbi o'yiniga o'xshab ketadi. Lekin u o'yin qo'l bilan o'ynash taqiqlangan edi.

Futbol ko'proq "Garpastum" degan qadimgi Rim o'yinidan kelib chiqqan bo'lib, Britaniya, Galliya va G'arbiy Evropaning boshqa mamlakatlariga bu o'yinni Rim legionlari birinchi asrda olib kelganlar, deb taxmin qiladilar.

Inglizlar oyoq to'pi o'yini Britaniya orollarida IX asrdayoq ma'lum bo'lgan, deb da'vo qiladilar.

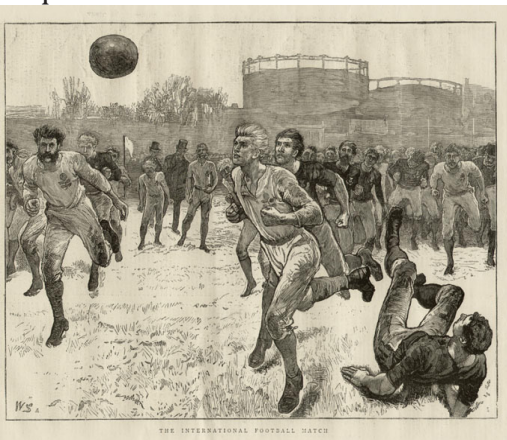
G'arbiy Evropa davrlarlarida bu singari o'yinlar shu asr o'rtalarida mustaqil tarzda ham, ayrim elementlari bir-biridan o'rganish yo'li bilan ham rivojlani borgan, deb taxmin qilsa bo'ladi.

II asr – o'rta asrlar Angliyada futbol o'zining boshlang'ich yo'lini oldi. Angliyadagi shaharlarda, shahar ichida tor ko'chalarda, bozor maydonlarida ertalabdan to kun botguniga qadar turli o'yinlar o'ynalgan. O'ynovchilar soni 100 ga yaqin, ayrim paytlari esa 100 dan oshib ketgan. U paytdagi o'yinlar qo'pol, hech qanday qoidasiz o'ynalgan. Qo'l bilan ham, oyoq bilan ham o'ynashdan tashqari, to'p bilan bo'lgan yoki bo'lmagan o'yinchilarni ushlab yiqitishgan. O'yin Shu darajada qizib ketar ketardiki, hatto bozorlar, ko'chalar vayron bo'lgan.



1.2-rasm

1313 yili ingliz podishosi Eduard II shahar ichkarisida futbol o'yini o'ynashni taqiqlaydi. Podishoni ana Shu farmoishi ingliz futbol ittifoqining arxivida saqlanib qolgan. "Katta to'p quvgandagi ur-yiqitlar shaharlarda katta to'polon chiqarayotgani va yomon ta'sir ko'rsatayotgani uchun,- deyiladi farmoishda,- itoat etmaganlar qamoqqa tashlanishini ta'kidlab bu o'yin endilikda shaharlarda o'ynalishi podisholik nomidan taqiq etaman". Bunday taqiqlashlarning sababi o'yin paytidagi tartibsizliklardagini emas, balki shaharlarning kamon otishdan va hatto hunarmdilik ishidan chalg'itishida ham edi. Shu boisdan 1349 yili ingliz podishosi Eduard III ham Londonda futbol o'yini o'ynashni man qiluvchi farmoish chiqaradi. Fransuz poshoshosi Karl V esa undan o'tib tushdi-1369 yili halq halq o'yinlarini man etdi. Italiyada futbol birinchi bor 1400 yilda tilga olinadi. Angliya bilan Fransiyada oyoq to'pi o'yini halqni ko'ngil ochar mashg'uloti bo'lsa, Italiyada ko'proq kibr doiralarning o'yini bo'lib qoladi.



1.3-rasm

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

Oyoqda to'p o'ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyiladi. XIX asrning ikkinchi yarmidan futbol o'yinida ochiq-oydin ikki yo'nalish tarkib topadi. Ulardan birini London hamda Kembridj kollejlari qo'llab-quvvatlar edi. Bular 1863 yili futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumaloq to'pni faqat oyoqda o'ynashni rasm qilishga qaror qiladilar. Regbi shaharidagi universitet ikkinchi yo'nalish tarafdori bo'lib, u erda tuxumsimon, cho'zinchoq gardish shaklidagi to'pni ham qo'lda, ham oyoqda o'ynashga qaror berildi.

Birinchi bor yagona o'yin qoidalarijoriy qilishga urinib ko'rish Kembridj futbol klubiga tegishlidir. XIX asr o'rtalaridagi "to's-to'polon futbol"dan bosiqroq, jamoaviy, tashkillashtirilgan futbolga o'tildi va 1848 yilda Kembrijda rasmiylashtirilmagan futbol qoidalari ishlab chiqilib, o'yinlar tashkil etildi. 1848 yili bu qoidalarni nashr etishga qaror qilinadi. Afsuski, u bosmadan chiqmay yo'qolib ketadi. Shunga qaramay, bu qoidalar ko'p ingliz kollejlari "Kembridj qoidalari" tarzida ma'lum.



Kembridj universiteti

1.4-rasm



1.5-rasm

Oradan 9 yil o'tib, ya'ni 1857 yil Sheffield shahrida dunyoda birinchi bo'lib futbol jamoasi tashkil topdi.



1.6-rasm

Bizgacha etib kelgan dastlabki qoidalar esa 1863 yili 26 oktyabr Londonga Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yining asosi bo'lib qoldi. 1863 yili, 8 dekabrda bu qoidalar e'lon qilingan. Qo'yida o'sha qoidalar teksti "Futbol: tarixi uyushtirish, texnika, mashg'ulot, va taktikasi" (Maskva, 1927) kitobida qanday e'lon qilingan bo'lsa, xuddi o'shanday keltirilgan.

1. Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, Maydonning bo'yi 200 yard (183m) dan, eni 100 yard (91.5m) dan oshmaydi. Maydonning burchaklarida bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oraliqda o'rnatilgan bo'lib, ikkita ustundan iborat.



1.7-rasm

2. Kim qay tomondan o'ynashi qur'a tashlab hal qilingan. Kur'ada yutqazgan jamoada maydon markaziga qo'yilgan to'pni tepib, o'yinni boshlab beradi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p tepulguncha qadar unga 10 yard (9.1m) dan yaqin kela olmaydilar.

3. Darvozaga to'p urilgandan keyin, jamoalar tomonilarini almashtirganlar.

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

5. Agar to'p yon chiziqdan tashqariga chiqib ketsa, unda hammadan avval tega olgan o'yinchi to'pni chiziqni kesib o'tgan joydan, chiziqqa nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladigan yo'nalishda to'pni qo'lda maydonga tashlab beradi. To'pni erga tekkan zahoti o'yinga kirgan hisoblanadi.

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

7. To'p darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketib, chiziqning nariyog'ida himoyalalanayotgan jamoada o'yinchisi

birinchi bo'lib unga tegsa, Shu jamoada darvoza chizig'ining o'yinchi to'pga tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan to'p tepish huquqini oladi: bordi-yu hujum qilayotgan jamoada o'yinchisi to'pni birinchi to'pni tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan erkin to'p tepish huquqini oladi. Erkin to'p tepish paytida himoyadagi jamoa to'p tepilguncha qadar darvoza chizig'idan tashqarisida turadi.

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

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

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

11. To'pni qo'l bilan uzatish man etiladi.

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

13. Temir va guttaperchadan qiligan joylari turtib chiqqan poyavzallarda o'ynash man etilgan.

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

1866 yilda "o'yindan tashqari holat" qoidasi engillashtirildi. Endi raqiblar sirt chizig'i bilan o'zi o'rtasida qarshi tomon o'yinchilaridan uch kishi bo'lsa, bu o'yinchi "o'yindan tashqari holat" bo'lmaydi.

1866 yilda yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortiq qo'yildi.

1870 yili birinchi marta 11 o'yinchi maydonga chiqdi.

1871 yili birinchi marta darvoza bonga o'ng qo'l bilan o'ynash ruxsat berildi.

1871 yildan uchrashuvlar 1.5 soat mobaynida o'tkazila boshlagan.

1873 yildan boshlab futbol bo'yicha halqaro uchrashuvlar tarixi boshlandi. Unda angliya va Shotlandiya terma jamoalari kurash olib borgan. Uchrashuv durrang 0:0 bilan yakunlangan.

1872 yili ko'pchilik jamoalar yig'ilib bir qarorga kelishdiki, to'p yumaloq va uning sferik aylanasi taxminan 68-70 sm bo'lishi lozim. Shu yili to'pning og'irligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

1873 yili to'p himoyadagi o'yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to'p tepish qoidasi kiritildi.

1873 yili aut to'pni qo'lda kiritish belgilangan.

1875 yili arqonli darvoza ustuni o'rniga 2.44m balandlikda yotqazilgan to'singa almashtirildi.

1875 yili darvozaga to'p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga, o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashish qoidasi joriy qilindi.

1878 yilda hushtak kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi.

1880-1881 yillarda birinchi marta futbol o'yinida hakam ishtiroq eta boshladi. Ungacha futbol jamolarining sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turganlar.

1883 yildan boshlab uchrashuv ikkita bo'limga bo'linib, o'sha 1.5 soat ikkiga bo'lingan (45 daqiqadan).

1884 yildan Britaniya orollarida birinchi halqaro rasmiy turnir o'tkazila boshlangan.

1891 yili birinchi marta sudya (hakam) ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi.

1891 yili birinchi marta 11 metrlik penalti belgilandi.

1902 yilda darvozabonga ikkita qo'lda o'ynashga ruxsat etilgan.

1902 yili birinchi marta to'liq va to'g'ri maydon o'lchamlari chizildi.

1933 yili birinchi marta 1-11 gacha o'yinchilar raqamda chiqishdi.

1900 yildan futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda

kiritilgan.

1930 yili Birinchi jahon chempionati Urugvayda bo'lgan.

1904 yili Belgiya, Gollandiya, Daniya, Fransiya, Shvetsiya, va Shvetsariya vakillari tashabbuskorligi bilan Xalqaro futbol uyushmasi (FIFA) tuzildi. Bu uyushmaga 200 ortiq davlatlar a'zo bo'lgan. FIFAning tashkiliy negizi 6 ta konfederatsiyadan iborat. Bular: UEFA – yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

UEFA – yevropa ittifoqi futbol uyushmasi



1.8-rasm

UEFA – yevropa ittifoqi futbol uyushmasi 15 iyun 1954 yilida Bazelda (Shveytsariya) tashkil topgan. (ingliz tilida. UEFA. Union of European Football Associations). Tashkilotning yangi nizomi tasdiqlangan va joylashishi aniqlangan (Parij). Bu qarorga Bazeldagi Fransiya, Italiya va Belgiya futbol federatsiyalar yig'ilishda kelishgan.

Dastavval yevropa ittifoqi futbol uyushmasi 25 ta maralakat a'zo bo'lgan. Hozirgi kunda 55 ta malakatni tashkil etadi. UEFA qarorgohi 1959 yilgacha Beringa kuchmagunga qadar Parijda bo'lgan. 1995 yildan boshlab Shveytsariyaning None shahrida joylashgan. Rasmiy tillari ingliz, fransuz va nemis tillari hisoblanadi. UEFA. Prezidenti-Aleksander Cheferin.

KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi



1.9-rasm

KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi (ingliz tilida. CONCACAF. Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football) 18 sentyabr 1961 yildi shimoliy Amerika futbol konfederatsiyalar va markaziy Amerika futbol konfederatsiyalari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining qoʻshilishi asosida tashkil topgan.

KONKAKAF qarorgohi shtab-kvartirasi Amerikaning Nyu-york shahrida joylashgan. Rasmiy tillari ingliz, ispan, fransuz va niderland tillari hisoblanadi. KONKAKAF. Prezidenti-Viktor Montalyani. KONKAKAF tarkibiga 41 ta mamlakat kiradi.

KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi



1.10-rasm

KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi (KONMEBOL; Confederacion sudamericana de futbol, CONMEBOL) 9 iyun 1916 yilda Buenos-Ayres (Argentina) da tashkil topgan. Janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasini tashkil topishida uruguvaylik E. Rivadavia Gomesa say harakatlari katta (birinchi prizidenti). Birinchi janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi vakillari Argentina, Braziliya, Urugvay va Chili mamlakatlari boʻlgan.

KONMEVOL qarorgohi shtab-kvartirasi Paragvayning Luque shahrida joylashgan. KONMEVOL tarkibiga 10 mamlakat a'zo.

KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi



1.11-rasm

KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi (ingliz tilida. Confederation of African Football (CAF) birinchi marta 7 iyun 1956 yilda Lissabonda (Portugaliya) tashkilotni tuzish bo'yicha yig'ilish bo'lib o'tgan. KAF esa 8 fevral 1957 yilda Xartumda (Sudan) tashkil topgan. Birinchi vakillari Mirs, Sudan, Efiopiya va Janubiy Afrika respublikasi hisoblanadi. Birinchi qarorgohi Xartumda joylashgan bo'lib, yong'indan so'ng Kair (Mirs) kuchirilgan.

2002 yildan boshlab Misrning Medina-Sittat-Oktobor (6 chi oktabr) shahrida joylashgan. Rasmiy tillari ingliz, arab va fransuz tillari hisoblanadi. KAF. Prezidenti-Patris Motsepe. Afrika futbol konfederatsiyasiga 56 ta mamlakat a'zo.

AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi



1.12-rasm

AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi (ingliz tilida. Asian Football Confederation, AFC) 8 may 1954 yilda 13 mamlakat vakillari ishtirokida Manilda (Filippin) tashkil topgan.

Osiyo futbol konfederatsiyasi qarorgohi Kuala-Lumpurda (Malayziya) joylashgan. Rasmiy tillari ingliz, arab, kamroq darajada xitoy, koreys va yapon tillari hisoblanadi. AFK. Prezidenti-Salman bin Ibraxim Al-Xalifa. AFK tarkibiga 47 mamlakat kiradi.

KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasi



1.13-rasm

KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasi (ingliz tilida. Oceania Football Confederation, OFC) 15 noyabr 1966 yilda asos soligan bo'lib, quyidagi davlatlar Avstraliya, Yangi Zelandiya, Fidji va Papua-yangi Gvineya birinchi vakillari hisoblanadi.

Qarorgohi Oklendda (Yangi Zelandiya) joylashgan. Rasmiy tili ingliz tili hisoblanadi. Okeaniya futbol konfederatsiyasiga 13 ta mamlakat a'zo.

1.1-jadval.

FIFA prezidentlari

Nº	Prezidentlar	Lavozimga o'tdi	Lavozimdan ketdi	Fuqoroligi
1	 Rober Geren	1904	1906	Fransiya
2	 Deniel Vulfoll	1906	1918†	Angliya
3	 Jyul Rime	1921	1954†	Fransiya
4	 Rudolf Seldreyers	1954	1955†	Belgiya

5		Artur Dryuri	1955	1961†	Angliya
6		Stenli Rouz *	1961	1974†	Angliya
7		Joao Avelanj*	1974	1998	Braziliya
8		Zepp Blatter	1998	2015	Shveytsariya
9		Djanni Infantino	2016	—	Shveytsariya

FUTBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONATLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

Chempionatlar	Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni			
			I - o'rin	II - o'rin	III - o'rin	IV - o'rin
I	1930	 Urugvay Montevideo	 Urugvay	 Argentina	 AQSH	 Yugoslaviya
II	1934	 Italiya, Rim	 Italiya	 Chexoslovakiya	 Germaniya	 Avstriya
III	1938	 Fransiya, Parij	 Italiya	 Vengriya	 Braziliya	 Shvetsiya
1942 yil ikkinchi jahon urishi sababli o'tkazilmagan						
1946 yil o'tkazilmagan						
IV	1950	 Braziliya, Rio-de-Janeiro	 Urugvay	 Braziliya	 Shvetsiya	 Ispaniya
V	1954	 Shveysariya, Bern	 GFR	 Vengriya	 Avstriya	 Urugvay
VI	1958	 Shvetsiya, Stokgolm	 Braziliya	 Shvetsiya	 Fransiya	 GFR
VII	1962	 Chili, Santyago	 Braziliya	 Chexoslovakiya	 Chili	 Yugoslaviya
VIII	1966	 Angliya, London	 Angliya	 GFR	 Portugaliya	 SSSR
IX	1970	 Meksika, Mexiko	 Braziliya	 Italiya	 GFR	 Urugvay
X	1974	 GFR, Myunxen	 GFR	 Niderlandiya	 Polsha	 Braziliya
XI	1978	 Argentina, Buenos - Ayres	 Argentina	 Niderlandiya	 Braziliya	 Italiya
XII	1982	 Ispaniya, Madrid	 Italiya	 GFR	 Polsha	 Fransiya
XIII	1986	 Meksika, Mexiko	 Argentina	 GFR	 Fransiya	 Belgiya
XIV	1990	 Italiya, Rim	 GFR	 Argentina	 Italiya	 Angliya
XV	1994	 AQSH, Los - Anjeles	 Braziliya	 Italiya	 Shvetsiya	 Bolgariya

XVI	1998	 Fransiya, Parij	 Fransiya	 Braziliya	 Xorvatiya	 Niderlandiya
XVII	2002	 Koriya - Yaponiya	 Braziliya	 Germaniya	 Turkiya	 Koreya
XVIII	2006	 Germaniya	 Italiya	 Fransiya	 Germaniya	 Portugaliya
XIX	2010	 JAR	 Ispaniya	 Niderlandiya	 Germaniya	 Urugvay
XX	2014	 Braziliya	 Germaniya	 Argentina	 Niderlandiya	 Braziliya
XXI	2018	 Rossiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Belgiya	 Angliya
XXII	2022	 Qatar	 Argentina	 Fransiya	 Xorvatiya	 Marokash
XXIII	2026	<i>Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa</i>				

1.3-jadval

FUTBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (ERKAKLAR)

Jamoalar	Unvonlar soni (jahon chempioni)	Jahon chempioni bo'lgan yillar
 Braziliya	5	1958, 1962, 1970, 1994, 2002 yillar
 Germaniya	4	1954, 1974, 1990, 2014 yillar
 Italiya	4	1934, 1938, 1982, 2006 yillar
 Urugvay	2	1930, 1950 yillar
 Argentina	3	1978, 1986, 2022 yillar
 Fransiya	2	1998, 2018 yillar
 Angliya	1	1966 yil
 Ispaniya	1	2010 yil
JAMI	22	Oxirgisi: 2022 yil

1.4-jadval

FUTBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONATLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)

Chempionatlar	Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni			
			I - o'rin	II - o'rin	III - o'rin	IV - o'rin
I	1991	 Xitoy	 AQSH	 Norvegiya	 Shvetsiya	 Germaniya
II	1995	 Shvetsiya	 Norvegiya	 Germaniya	 AQSH	 Xitoy
III	1999	 AQSH	 AQSH	 Xitoy	 Braziliya	 Norvegiya
IV	2003	 AQSH	 Germaniya	 Shvetsiya	 AQSH	 Kanada
V	2007	 Xitoy	 Germaniya	 Braziliya	 AQSH	 Norvegiya
VI	2011	 Germaniya	 Yaponiya	 AQSH	 Shvetsiya	 Fransiya
VII	2015	 Kanada	 AQSH	 Yaponiya	 Angliya	 Germaniya
VIII	2019	 Fransiya	 AQSH	 Niderlandiya	 Shvetsiya	 Angliya
IX	2023	 Avstraliya  Yangi Zelandiya	<i>Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa</i>			

1.5-jadval

FUTBOL BO'YICHA JAHON CHEMPIONI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)

Jamoalar	Unvonlar soni (jahon chempioni)	Jahon chempioni bo'lgan yillar
 AQSH	4	1991, 1999, 2015, 2019 yillar
 Germaniya	2	2003, 2007 yillar
 Norvegiya	1	1995 yil
 Yaponiya	1	2011 yil
JAMI	8	Oxirgisi: 2019 yil

Olimpiada o'yinlariga futbol sport turini kiritilishi

Futbol sport turi 1896 yil Afinada birinchi olimpiya o'yinida paydo bo'lib, Daniya va Gretsiya jamoalari o'rtasida ko'rgazmali

o'yin sifatida bo'lib o'tgan. Bu o'yinda Daniya jamoasi 9:0 hisobi bilan g'alaba qozongan. Keyingi Parijdagi (1900 y) olimpiyada o'yinlarida Fransiya, Belgiya va Angliyaning havaskor jamoalari faqatgina ikkita o'yin olib borishgan. Dastavval, Fransuzlar Belgiyaliklarni 6:2 hisobi bilan g'alaba qozinishgan. "Epton Park" Londonliklar klubi fransuzlarning "Union Frans de Sporte Atletik" jamoasini 4:0 xisobida mag'lubiyatiga uchratgan. Sent-Luisdagi uchinchi olimpiyadada ham uchta jamoa ishtirok etdi. Ular amerikaliklardan ikkita jamoa ("Sent Luis Kikkers" va "Kristien Broterz Kolledj") va bitta kanadaliklar jamoasi ("Golt FK" iz Toronto) edi. Bu bahslarda omad kanadaliklarga kulib boqdi. Ular ikkala umumiy baxsda 11:0 hisobi bilan g'alaba qozonishgan. Ikkita bo'lib o'tgan turnirlar rasmiy emas ko'rgazmali hisoblanishadi. Misol uchun, 1904 yildagi olimpiya o'yinlariga futbol kiritilmagan. Kanadaliklarni tashabbusi bilan olimpiya o'yinlarini oxirgi kunlarida tashkilotchilar ruhsati bilan o'tkazilgan. Ko'p yillar davomida tarixchilar olimpiya o'yinlarida futbol sport turini 1908 yildan boshlab hisoblanadi. FIFA (1976 y) 40 chi kongressida bu vaziyatga oydinlik kiritilib, dastavval o'tkazilgan uchta olimpiya o'yinlaridagi futbol musobaqalarini tan olishga qaror chiqardi. Keyinchalik qarorga o'zgartirish kiritilib birinchi olimpiya o'yinlaridagi Daniya va Gretsiya o'yini ko'rgazmali bo'lganligi uchun tan olinmadi. Futbol bo'yicha o'tkazilgan olimpiya o'yinlari 1.6-jadval.

**FUTBOL BO'YICHA OLIMPIADA O'YINLARINING
SOVRINDORLARI BO'LGAN TERMA JAMOALAR
(ERKAKLAR)**

Olimpiada O' yinlari	Bo'lib o'tgan yili	O'tkazilgan joyi	Egallagan o'rini		
			I-o'rin	II-o'rin	III-o'rin
I	1896	Gretsiya, Afina	O'tkazilmagan		
II	1900	 Fransiya Parij	 Angliya	 Fransiya	 Belgiya
III	1904	 Amerika, Sent-Luis	 Kanada	 Amerika	-
IV	1908	 Angliya, London	 Angliya	 Daniya	 Niderlandiya
V	1912	 Shvetsiya, Stokgolm	 Angliya	 Daniya	 Niderlandiya
VI	1916	O'tkazilmagan			
VII	1920	 Belgiya, Antverpen	 Belgiya	 Ispaniya	 Niderlandiya
VIII	1924	 Fransiya, Parij	 Urugvay	 Shveysariya	 Shvetsiya
IX	1928	 Niderlandiy a Amsterdam	 Urugvay	 Argentina	 Italiya
X	1932	o'tkazilmagan			
XI	1936	 Germaniya, Berlin	 Italiya	 Avstriya	 Norvegiya
XII	1940	o'tkazilmagan			
XIII	1944	o'tkazilmagan			
XIV	1948	 Angliya, London	 Shvetsiya	 Yugoslaviya	 Daniya
XV	1952	 Finlandiya Xelsinki	 Vengriya	 Yugoslaviya	 Shvetsiya
XVI	1956	 Avstraliya, Melburn	 SSSR	 Yugoslaviya	 Bolgariya

XVII	1960	 Italiya, Rim	 Yugoslaviya	 Daniya	 Vengriya
XVIII	1964	 Yaponiya, Tokio	 Vengriya	 Chexoslovakiya	 OGK (Birlashgan Germaniya jamoasi)
XIX	1968	 Meksika, Mexiko	 Vengriya	 Bolgariya	 Yaponiya
XX	1972	 GFR, Myunxen	 Polsha	 Vengriya	 GDR 2:2 SSSR
XXI	1976	 Kanada, Monreal	 GDR	 Polsha	 SSSR
XXII	1980	 Moskva SSSR	 Chexoslovakiya	 GDR	 SSSR
XXIII	1984	 Amerika, Los-Anjeles	 Fransiya	 Braziliya	 Yugoslaviya
XXIV	1988	 Koreya, Seul	 SSSR	 Braziliya	 GFR
XXV	1992	 Ispaniya, Barselona	 Ispaniya	 Polsha	 Gana
XXVI	1996	 Amerika, Atlanta	 Nigeriya	 Argentina	 Braziliya
XXVII	2000	 Avstraliya, Sidney	 Kamerun	 Ispaniya	 Chili
XXVIII	2004	 Gretsiya, Afina	 Argentina	 Poragvay	 Italiya
XXIX	2008	 Xitoy Pekin	 Argentina	 Nigeriya	 Braziliya
XXX	2012	 Angliya, London	 Meksika	 Braziliya	 Janubiy Koreya
XXXI	2016	 Braziliya, Rio-de-Janeyro	 Braziliya	 Germaniya	 Nigeriya
XXXII	2020	 Yaponiya Tokio	 Braziliya	 Ispaniya	 Meksika
XXXIII	2024	 Fransiya, Parij	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

1.7-jadval

FUTBOL BO'YICHA OLIMPIADA O'YINLARINING SOVRINDORLARI BO'LGAN TERMA JAMOALAR (AYOLLAR)

Olimpiada O' yinlari	Bo'lib o'tgan yili	O'tkazilgan joyi	Egallagan o'rini		
			I-o'rin	II-o'rin	III-o'rin
I	1996	 Amerika, Atlanta	 Amerika	 Xitoy	 Norvegiya
II	2000	 Avstraliya, Sidney	 Norvegiya	 Amerika	 Germaniya
III	2004	 Gretsiya, Afina	 Amerika	 Braziliya	 Germaniya
IV	2008	 Xitoy Pekin	 Amerika	 Braziliya	 Germaniya
V	2012	 Angliya, London	 Amerika	 Yaponiya	 Qanada
VI	2016	 Braziliya, Rio-de Janeyro	 Germaniya	 Shvetsiya	 Qanada
VII	2020	 Yaponiya Tokio	 Qanada	 Shvetsiya	 Amerika
VIII	2024	 Fransiya, Parij	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		
IX	2028	 Amerika, Los-Anjeles	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

1.8-jadval

FUTBOL BO'YICHA EVROPA CHEMPIONATLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR

Chempionatlar	Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni			
			I - o'rin	II - o'rin	III - o'rin	IV - o'rin
I	1960	 Fransiya	 SSSR	 Yugoslaviya	 Chexoslovakiya	 Fransiya
II	1964	 Ispaniya	 Ispaniya	 SSSR	 Vengriya	 Daniya
III	1968	 Italiya	 Italiya	 Yugoslaviya	 Angliya	 SSSR
IV	1972	 Belgiya	 GFR	 SSSR	 Belgiya	 Vengriya
V	1976	 Yugoslaviya	 Chexoslovakiya	 GFR	 Niderlandiya	 Yugoslaviya
VI	1980	 Italiya	 GFR	 Belgiya	 Chexoslovakiya	 Italiya

VII	1984	 Fransiya	 Fransiya	 Ispaniya	 Partugaliya	 Daniya
VIII	1988	 GFR	 Niderlandiya	 SSSR	 GFR	 Italiya
IX	1992	 Shvetsiya	 Daniya	 Germaniya	 Niderlandiya	 Shvetsiya
X	1996	 Angliya	 Germaniya	 Chexiya	 Angliya	 Fransiya
XI	2000	 Belgiya  Niderlandiya	 Fransiya	 Italiya	 Partugaliya	 Niderlandiya
XII	2004	 Partugaliya	 Gretsiya	 Partugaliya	 Niderlandiya	 Chexiya
XIII	2008	 Avstriya  Shveysariya	 Ispaniya	 GFR	 Rossiya	 Turkiya
XIV	2012	 Polsha-  Ukraina	 Ispaniya	 Italiya	 GFR	 Partugaliya
XV	2016	 Fransiya	 Partugaliya	 Fransiya	 Uels	 GFR
XVI	2020	Azerbaydjan Angliya, Vengriya, Germaniya, Daniya, Ispaniya, Italiya, Niderlandiya Rossiya, Ruminiya, Shotlandiya 11 ta shahar stadionlarida	 Italiya	 Angliya	 Ispaniya	 Daniya
XVII	2024	 Germaniya	<i>Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa</i>			

1.9-jadval

FUTBOL BO'YICHA OSIYO KUBOGIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR

№	Yillar	O'tkazilgan joy	Egallagan o'rni			
			I - o'rin	II - o'rin	III - o'rin	IV - o'rin
1.	1956	 Gong - Kong	 Janubiy Koreya	 Isroil	 Gongkong	 Janubiy Vetnam
2.	1960	 Janubiy Koreya, Seul	 Janubiy Koreya	 Isroil	 Tayvan	 Janubiy Vetnam
3.	1964	 Isroil	 Isroil	 Xindiston	 Janubiy Koreya	 Gongkong
4.	1968	 Eron, Texron	 Eron	 Birma	 Isroil	 Tayvan
5.	1972	 Tailand, Bangkok	 Eron	 Koreya Janubiy	 Tailand	 Kxmerskaya Respublika

6.	1976	 Eron, Texron	 Eron	 Quvayt	 Xitoy	 Iroq
7.	1980	 Quvayt, Al - Quvayt	 Quvayt	 Janubiy Koreya	 Eron	 KMDP
8.	1984	 Singapur	 Saudiya Arabistoni	 Xitoy	 Quvayt	 Eron
9.	1988	 Qatar, Doha	 Saudiya Arabistoni	 Koreya Janubiy	 Eron	 Xitoy
10.	1992	 Yaponiya, Xirosima	 Yaponiya	 Saudiya Arabistoni	 Xitoy	 BAA
11.	1996	 Birlashgan Arab Amirligi, Dubay	 Saudiya Arabistoni	 BAA	 Eron	 Quvayt
12.	2000	 Livan	 Yaponiya	 Xitoy	 Koreya Janubiy	 Xitoy
13.	2004	 Xitoy	 Yaponiya	 Xitoy	 Eron	 Baxreyn
14.	2007	 Vetnam, Indoneziya, Malayziya, Taylant	 Iroq	 Saudiya Arabistoni	 Koreya Janubiy	 Yaponiya
15.	2011	 Qatar	 Yaponiya	 Avstraliya	 Koreya Janubiy	 Uzbekiston
16.	2015	 Avstraliya	 Avstraliya	 Koreya Janubiy	 BAA	 Iroq
17.	2019	 Birlashgan Arab Amirligi, Dubay	 Qatar	 Yaponiya	 BAA	 Eron
18.	2023	 Xitoy	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa			
19.	2027		Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa			

1.10-jadval

FUTBOL BO'YICHA OSIYO O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN TERMA JAMOALAR

№	O'tkazilgan joy	O'tkazilgan yil	Egallagan o'rni		
			I - o'rin	II - o'rin	III - o'rin
1.	 Hindiston Nyu Deli	1951	 Hindiston	 Eron	 Yaponiya
2.	 Filippin Manila	1954	 Xitoy	 Koreya Janubiy	 Birma
3.	 Yaponiya Tokyo	1958	 Xitoy	 Koreya Janubiy	 Indoneziya
4.	 Indoneziya Jakarta	1962	 Hindiston	 Koreya Janubiy	 Malayziya
5.	 Tailand Bangkok	1966	 Birma	 Eron	 Yaponiya
6.	 Tailand Bangkok	1970	 Birma 0:0  Janubiy Koreya	-	 Hindiston

7.	 Eron Tehron	1974	 Eron	 Isroil	 Malayziya
8.	 Tailand Bangkok	1978	 Shimoliy Koreya 0:0  Janubiy Koreya	-	 Xitoy
9.	 Hindiston Nyu Deli	1982	 Iroq	 Quvayt	 Saudiya Arabistoni
10.	 Janubiy Koreya Seul	1986	 Koreya Janubiy	 Saudiya Arabistoni	 Quvayt
11.	 Xitoy Pekin	1990	 Eron	 Shimoliy Koreya	 Koreya Janubiy
12.	 Yaponiya Xirosima	1994	 Uzbekiston	 Xitoy	 Quvayt
13.	 Tailand Bangkok	1998	 Eron	 Quvayt	 Xitoy
14.	 Janubiy Koreya Pusan	2002	 Eron	 Yaponiya	 Koreya Janubiy
15.	 Qatar Doha	2006	 Qatar	 Iroq	 Eron
16.	 Xitoy Guanjou	2010	 Yaponiya	 BAA	 Koreya Janubiy
17.	 Janubiy Koreya Incheon	2014	 Koreya Janubiy	 Shimoliy Koreya	 Iroq
18.	 Indoneziya Jakarta-Palembang	2018	 Koreya Janubiy	 Yaponiya	 BAA
19.	 Xitoy Xanjou	2022			
20.	 Yaponiya Nagoya	2026	Kelajakda o'tkaziladigan musobaqa		

1.11-jadval

**FUTBOL BO'YICHA OSIYO O'YINLARIDA CEMPION
BO'LGAN TERMA JAMOALAR HAQIDA MALUMOTLAR
(ERKAKLAR)**

Jamolar	Unvonlar soni (osiyo o'yinlari championi)	Osiyo o'yinlari championi bo'lgan yillar
 Koreya Janubiy	5	1970, 1978, 1986, 2014, 2018 yillar
 Eron	4	1974, 1990, 1998, 2002 yillar
 Hindiston	2	1951, 1962 yillar

 Xitoy	2	1954, 1958 yillar
 Miyanma Birma	2	1966, 1970 yillar
 Shimoliy Koreya	1	1978 yil
 Iroq	1	1982 yil
 Uzbekiston	1	1994 yil
 Qatar	1	2006 yil
 Yaponiya	1	2010 yil
JAMI	20	Oxirgisi: 2018 yil

Izoh: Hozirgi 2022 yilgacha jami 18 marataba osiyo o'yinlari o'tkazilgan lekin yuqoridagi 10- jadvalda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan jamoalar soni 20 tani tashkil qiladi. Futbol bo'yicha 1970-1978 yillarda bo'lib o'tgan osiyo o'yinlari finalining asosiy va qo'shimcha vaqtlarida hisob ochilmaganligi sababli ikkita jamoaga chempionlik berilgan.

1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

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

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

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

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa - bu TOLS - "Ташкентское общество любителей

спорт» (TSIJ - Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

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

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi. 1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyor-garlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar klubi" tasdiqlandi. Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'u- lotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

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

1920 yildan boshlab futbol Respublikamizning

chekka qishloq va mahal-lalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

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

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

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

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

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

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

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

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

berdilar.

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi. Misol uchun, 1931 yil 4 oktabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng Skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi.

O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. Norvegiyalik va O'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtiroqchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: "Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir". Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

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

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo

spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadiona bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli "Spartak" stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

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

30-chi yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshlandi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtiroq etdilar. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumining bahori bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtiroq etdi. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tkazar, muntazam ravishda korxonalarning ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukam-mallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtiroq etdi. Bu

o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jaraolariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi - sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamlakat chempionatida ishtiroq etgan birinchi O'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan Toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning "Spartak" jamoasini 5:0, Bakuning "Neftchi" sini 3:2, Dnepropetrovskning "Stal" jamoasini 2:1, Gorkiyning "Torpedo" jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada "Krilya Sovetov" jamoasi bilan 2:2, Leningradda "Avangard" bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada bor yo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan "Spartak" KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning "Spartak" jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar,

Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular Xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezboblarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan "Besh yo'l" tumirida "Loko-motiv" jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston-Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtiroq etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939-yil sobiq Ittifoq Kubogi uchun kurashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi "Dinamo" stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning "Temp" jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda o'tdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan "Stalines" (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning "Spartak" jamoasi Leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941-yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojia bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942-yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtiroq etdi.

1943-yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto

o'zlarining Qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

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

1956 yilda "Paxtakor" jamoasi tuzildi. 17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatidan so'ng 1980 yilda "Paxtakor" yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U yerda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Donetskning "Shaxtyor"ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kiyevning "Dinamo"si bilan durang o'ynadi va "Groza avtoritetov" sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillaming paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida "Paxtakor"ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadyev, G.Kachalin, V.Solovyev, B.Abduraimov, X.Raxmatullayev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheyev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

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

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining O'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida

bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqdalar.

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

O'zbekiston milliy terma jamoasining ilk xalqaro o'yini 1992 yil 17 iyunda (Dushanbe, Tojikiston) da Tojikiston milliy terma jamoasiga qarshi bo'lgan. Hisob 2:2 dunang. O'zbekiston milliy terma jamoasining yirik g'alabasi 1998 yil 5 dekabrda (Chiangmay, Tailand) da Mo'g'uliston milliy terma jamoasiga qarshi o'yin hisob 15-0. O'zbekiston milliy terma jamoasining yirik mag'lubiyati 2000 yil 17 oktabrda (Sayda, Livan) da Yaponiya milliy terma jamoasiga qarshi o'yin 8-1 hisobida mag'lubiyatga uchragan.

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

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tashkil etilib, 1994 yil 7 iyunda "FIFA"ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo futbol konfederatsiyasi (AFK) ga a'zo bo'ldi.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil Respublika elchilari

Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida - Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

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

O'zbekiston terma jamoasi XII Osiyo o'yinlari chempioni! Oltin medallar bilan taqdirlangan o'g'lonlarimiz sharafiga markaziy stadion uzra davlatimiz madhiyasi yangrab, bayrog'imiz hilpiradi. yetti o'yinda yetti g'alabaga erishgan jamoa a'zolari quyidagilardan iborat edi:

Yuriy Sheykin,
Berdax Olloniyo'zov,
Aleksandr Tixonov,
Andrey Fyodorov,
Farhod Magomedov,
Fevzi Davletov,
Ulugbek Ro'zimov,
Stepan Atoyan,
Sergey Lebedev,
Mirjalol Qosimov,
Abdusamad Durmonov,
Abduqahhor Ma'rufaliev,
Ilhom Sharipov,
Azamat Abduraimov,
Igor Shkvirin,
Shuhrat Maqsudov,

Rustam Durmonov.

Bosh murabbiy: Rustam Akromov

Katta murabbiy: Birodar Abduraimov

Yuriy Sheykin, Mirjalol Qosimov, Igor Shkvirinlar musobaqaning eng yaxshi o'yinchilari, deb e'lon qilindilar.

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

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi.

Bu qarorda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992 yildan O'zbekistonda erkaklar, 1995-yildan esa ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda.

1.12-jadval

O'ZBEKISTON CHEMPIONATI G'OLIBLARI (ERKAKLAR)

№	O'tkazilgan yil	Jamoalar soni	Egallagan o'rni		
			I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1992	16	 "Paxtakor" (Toshkent)  "Neftchi" (Farg'ona)	.	 "So'g'diyon a" (Jizzax)
2.	1993	16	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Navbahor" (Namangan)
3.	1994	16	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Nuraifshon" (Buxoro)	 "Navbahor" (Namangan)
4.	1995	16	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "MHSK" (Toshkent)	 "Navbahor" (Namangan)
5.	1996	16	 "Navbahor" (Namangan)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "MHSK" (Toshkent)

6.	1997	18	 "MHSK" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Navbahor" (Namangan)
7.	1998	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Navbahor" (Namangan)
8.	1999	16	 Do'stlik Yangibozor	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Navbahor" (Namangan)
9.	2000	20	 Do'stlik	 "Neftchi"	 "Nasaf"
10.	2001	18	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Nasaf" (Qarshi)
11.	2002	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Qizilqum" (Zarafshon)
12.	2003	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Navbahor" (Namangan)
13.	2004	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Navbahor" (Namangan)
14.	2005	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Mash'al" (Muborak)	 "Nasaf" (Qarshi)
15.	2006	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)	 "Nasaf" (Qarshi)
16.	2007	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Quruvchi" (Toshkent)	 "Mash'al" (Muborak)
17.	2008	16	 Bunyodkor Toshkent	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Neftchi" (Farg'ona)
18.	2009	16	 Bunyodkor Toshkent	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Nasaf" (Qarshi)
19.	2010	14	 Bunyodkor Toshkent	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Nasaf" (Qarshi)
20.	2011	14	 Bunyodkor Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)	 "Paxtakor" (Toshkent)
21.	2012	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 Bunyodkor Toshkent	 Lokomotiv Toshkent
22.	2013	14	 Bunyodkor Toshkent	 Lokomotiv Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)
23.	2014	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 Lokomotiv Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)

24	2015	16	 "Paxtakor" (Toshkent)	 Lokomotiv Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)
25	2016	16	 Lokomotiv Toshkent	 Bunyodkor Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)
26	2017	16	 Lokomotiv Toshkent	 "Nasaf" (Qarshi)	 "Paxtakor" (Toshkent)
27	2018	12	 Lokomotiv Toshkent	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Navbahor" (Namangan)
28	2019	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 Lokomotiv Toshkent	 Bunyodkor Toshkent
29	2020	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Nasaf" (Qarshi)	 AGMK Olmalik
30	2021	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "So'g'diyon a" (Jizzax)	 AGMK (Olmalik)
31	2022	14	 "Paxtakor" (Toshkent)	 "Nasaf" (Qarshi)	 "Navbahor" (Namangan)
32	2023	14	<i>O'zbekiston chempionati davom etmoqda</i>		

1.13-jadval

O'ZBEKISTON CEMPIONATIDA G'OLIB BO'LGAN FUTBOL KLUBLAR HAQIDA MALUMOTLAR (ERKAKLAR)

Futbol klub	Unvonlar soni (O'zbekiston chempioni)	O'zbekiston chempionatida champion bo'lgan yillar
 "Paxtakor" (Toshkent)	15	1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2014, 2015, 2019, 2020, 2021, 2022 yillar
 "Neftchi" (Farg'ona)	5	1992, 1993, 1994, 1995, 2001 yillar

 Bunyodkor Toshkent	5	2008, 2009, 2010, 2011, 2013 yillar
 Lokomotiv Toshkent	3	2016, 2017, 2018 yillar
 Do'stlik Yangibozor	2	1999, 2000 yillar
 "MHSK" (Toshkent)	1	1997 yil
 "Navbahor" Namangan)	1	1996 yil
JAMI	32	Oxirgisi: 2022 yil

Izoh: Hozirgi 2022 yilgacha jami 31 marataba O'zbekiston chempionati o'tkazilgan lekin yuqoridagi 12- jadvalda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan futbol klublarining yillar soni 31 tani tashkil qilsa, 13-jadvalda O'zbekiston chempioni bo'lgan klublar soni 32 tani tashkil qiladi. Futbol bo'yicha 1992-yilda bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatida ikkita futbol klubining to'plagan ochkolari bir hil bo'lganligi sababli ikkita jamoaga chempionlik unvoni berilgan. Shuning uchun 13-jadvalda yillar soni bittaga ko'p.

1.14-jadval

O'ZBEKISTON CHEMPIONATI G'OLIBLARI (AYOLLAR)

№	O'tkazilgan yil	Egallagan o'rni		
		I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1995	«Chehra- Dilnoza» (Toshkent)	«Andijanka» (Andijon)	«Sitara-Praga» Buxoro
2.	1996	«Baxo» Toshkent)	«Andijanka» (Andijon)	«Sitara-Praga» Buxoro

3.	1997	«Andijanka» (Andijon)	«Qirq qiz» Nukus	«Sitara-Praga» Buxoro
4.	1998	«Dilnoza» (Toshkent)	«Andijanka» (Andijon)	«Medeya- Go'zal» Farg'ona
5.	1999	«Andijanka» (Andijon)	«G ulbahor» Namangan	«Qirq qiz» Nukus
6.	2000	«Andijanka» (Andijon)	«G ulbahor» Namangan	«Qirq qiz» Nukus
7.	2001	«G ulbahor» Namangan	«Andijanka» (Andijon)	«Yoshlik» Buxoro
8.	2002	«Andijanka» (Andijon)	«G ulbahor» Namangan	«Yoshlik» Buxoro
9.	2003	«Andijanka» (Andijon)	«G ulbahor» Namangan	«Talaba» Karshi
10.	2004	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«G ulbahor» Namangan
11.	2005	«Andijanka» (Andijon)	«Sevinch» (Karshi)	«G ulbahor» Namangan
12.	2006	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Stroitel» Zarafshon
13.	2007	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Stroitel» Zarafshon
14.	2008	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Stroitel» Zarafshon
15.	2009	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Yoshlik» Buxoro
16.	2010	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Olimpiya» Karshi
17.	2011	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Yoshlik» Buxoro
18.	2012	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Olimpiya» Karshi
19.	2013	«Sevinch» (Karshi)	«Andijanka» (Andijon)	«Metallurg- Women»
20.	2014	«Sevinch» (Karshi)	«Metallurg- Women» (Bekabad)	«Andijanka» (Andijon)
21.	2015	«Sevinch» (Karshi)	«Metallurg- Women» (Bekabad)	«Andijanka» (Andijon)
22.	2016	«Sevinch» (Karshi)	«Metallurg- Women» (Bekabad)	«Andijanka» (Andijon)
23.	2017	«Metallurg- Women»	«Sevinch» (Karshi)	«Bunyodkor- Women»

24	2018	«Bunyodkor-Women»	«Sevinch» (Karshi)	«Metallurg-Women»
25	2019	«Sevinch» (Karshi)	«Bunyodkor-Women»	«Sogdiana-Women»
26	2020	«Bunyodkor-Women»	«Sevinch» (Karshi)	«Sogdiana-Women»
27	2021	«Sogdiana-Women»	«Bunyodkor-Women»	«Sevinch» (Karshi)
28	2022	<i>O'zbekiston chempionati davom etmoqda</i>		

1.15-jadval

O'ZBEKISTON CEMPIONATIDA G'OLIB BO'LGAN FUTBOL KLUBLAR HAQIDA MALUMOTLAR (AYOLLAR)

Futbol klub	Unvonlar soni (O'zbekiston chempioni)	O'zbekiston chempionatida chempion bo'lgan yillar
 «Sevinch» (Karshi)	13	2004, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019 yillar
 «Andijanka» (Andijon)	6	1997, 1999, 2000, 2002, 2003, 2005 yillar
«Chehra» / «Dilnoza»	2	1995, 1998 yillar
«Bunyodkor-Women»	2	2018, 2020 yillar
«Baxo» Toshkent)	1	1996 yil
«Gulbaxor» Namangan)	1	2001 yil
«Metallurg-Women»	1	2017 yil
«Sogdiana-Women»	1	2021 yil
JAMI	27	Oxirgisi: 2021 yil

1.16-jadval

O'ZBEKISTON KUBOGI G'OLIBLARI (ERKAKLAR)

№	O'tkazilgan yil	Kubok egasi	2-o'rin sohibi	Hisob
1	1992	Navbahor	Temir yo'lchi	0:0 (pen. 6:5)
2	1993	Paxtakor	Navbahor	3:0
3	1994	Neftchi	Yangiyer	2:0
4	1995	Navbahor	MXSK	1:0
5	1996	Neftchi	Paxtakor	0:0 (pen. 5:4)
6	1997	Paxtakor	Neftchi	3:2 (q.v.)
7	1998	Navbahor	Neftchi	2:0
8	1999/2000	Do'stlik	Samarkand	4:1
9	2000/2001	Paxtakor	Neftchi	2:1
10	2001/2002	Paxtakor	Neftchi	6:3 (q.v.)
11	2002/2003	Paxtakor	Nasaf	3:1
12	2004	Paxtakor	Traktor	3:2
13	2005	Paxtakor	Neftchi	1:0
14	2006	Paxtakor	Mash'al	2:0
15	2007	Paxtakor	Kuruvchi	0:0 (pen. 7:6)
16	2008	Bunyodkor	Paxtakor	3:1 (q.v.)
17	2009	Paxtakor	Bunyodkor	1:0
18	2010	Bunyodkor	Sho'rtan	1:0
19	2011	Paxtakor	Nasaf	3:1
20	2012	Bunyodkor	Nasaf	3:0
21	2013	Bunyodkor	Nasaf	2:1
22	2014	Lokomotiv	Bunyodkor	1:0 (q.v.)
23	2015	Nasaf	Bunyodkor	2:1
24	2016	Lokomotiv	Nasaf	1:0
25	2017	Lokomotiv	Bunyodkor	1:0
26	2018	AGMK (Olmalik)	Paxtakor (Tashkent)	3:1
27	2019	Paxtakor (Tashkent)	AGMK (Olmalik)	3:0
28	2020	Paxtakor (Tashkent)	AGMK (Olmalik)	3:0
29	2021	Nasaf	Paxtakor (Tashkent)	2:1
30	2022	Nasaf	Navbahor	2:1
31	2023	O'zbekiston kubogi davom etmoqda		

1.17-jadval

O'ZBEKISTON KUBOGIDA G'OLIB BO'LGAN FUTBOL KLUBLAR HAQIDA MALUMOTLAR (ERKAKLAR)

Futbol klub	Unvonlar soni (O'zbekiston chempioni)	O'zbekiston chempionatida champion bo'lgan yillar
<u>Paxtakor</u> (Tashkent)	13	1993, 1997, 2001-2007, 2009, 2011, 2019, 2020 yillar
<u>Bunyodkor</u>	4	2008, 2010, 2012, 2013 yillar
<u>Navbahor</u>	3	1992, 1995, 1998 yillar
<u>Lokomotiv</u>	3	2014, 2016, 2017 yillar
<u>Neftchi</u>	2	1994, 1996 yillar
<u>Nasaf</u>	3	2015, 2021, 2022 yillar
<u>AGMK</u> (Olmaliq)	1	2018 yil
<u>Do'stlik</u>	1	2000 yil
JAMI	30	Oxirgisi: 2022 yil

1.2. O'zbekistonda futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) 1994 yil 21 mayda tashkil qilingan. 2018 yil 26 yanvarda O'zbekiston futbol federatsiyasining navbatdan tashqari hisobot-saylov konferensiyasi o'tkazildi. Unda O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) ning, viloyat futbol federatsiyalari vakillari, futbol faxriylari, murabbiylar, sport jamoatchiligi, ommaviy axborot vositalari xodimlari ishtirok etdi. Konferensiyada O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) O'zbekiston futbol assotsiatsiyasiga (O'FA) ga aylantirildi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi (O'FA) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar

tizimini tashkil etish va taokmillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi O'zbekiston respublikasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O'zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkillashtiradi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi va viloyatlar sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4 yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalari bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (AFK) tarkibiga kiradi.

Hozirgi kunda O'zbekiston chempionatining super ligasida 14 ta, pro (birinchi) ligasida 10 ta jamoalar ishtirok etib kelmoqda.

1.18-jadval

**O'zbekiston chempionatining super ligasida ishtirok
etadigan jamoalar haqida ma'lumot**

No	Jamoalar nomi	Emblemasi	Viloyat yoki shahar nomi
1	<u>So'g'diyona</u>		<u>Jizzax</u> viloyati
2	<u>Qizilqum</u>		Navoiy viloyati
3	<u>Paxtakor</u>		Toshkent shahri
4	<u>Navbahor</u>		Namangan viloyati
5	<u>Bunyodkor</u>		Toshkent shahri
6	<u>Nasaf</u>		Qashqadaryo viloyati
7	<u>AGMK</u>		Toshkent viloyati Olmaliq shahri
8	<u>Olimpik</u>		Toshkent shahri

9	<u>Lokomotiv</u>		Toshkent shahri
10	<u>Qo'qon-1912</u>		Farg'ona viloyati Qo'qon shahri
11	<u>Dinamo</u>		Samarqand viloyati
12	<u>Metallurg</u>		Toshkent viloyati Bekobod shahri
13	<u>Neftchi</u>		Farg'ona viloyati
14	<u>Surxon</u>		Surxondaryo viloyati

1.19-jadval

O'zbekiston chempionatining pro (birinchi) ligasida
ishtirok etadigan jamoalar haqida ma'lumot

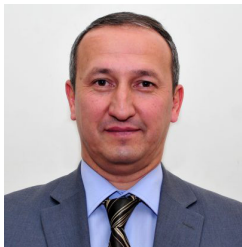
No	Jamoalar nomi	Emblemasi	Viloyat yoki shahar nomi
1	<u>Mash'al</u>		Qashqadaryo viloyati
2	<u>Turon</u>		Farg'ona viloyati
3	<u>Buxoro</u>		<u>Buxoro</u> viloyati

4	Andijon		Andijon viloyati
5	Xorazm		Xorazm viloyati
6	Sho'rtan		Qashqadaryo viloyati
7	Yangier		Sirdaryo viloyati
8	Zomin		Jizzax viloyati
9	Orol		Qoraqalpog'iston Respublikasi
10	G'ijduvon		Buxoro viloyati

1.20-jadval

O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi (O'FA) rahbar xodimlari haqida ma'lumotlar

Lavozim 	F.I.SH.	RASM
UFA Prezidenti	Azizov Abdusalom Abdumavlonovich	

Birinchi vitse- prezident	Ermatov Ravshan Sayfiddinovich	
Vitse- prezident	Ahmedov Odil Alimjanovich	
Bosh kotib	Maksumov Avaz Parxatovich	

Futbolning umumiy tavsifi

Futbol - haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi, aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, litsey, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi.

Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilari yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o'yin vaziyatlari texnik usullarni qo'llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

Zamonaviy futbol tavsifi

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.
- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.

- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.

- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniyagacha va maydonning o'rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o'zlarining asosiy vazifalarini bajaradilar.

- daorvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi hamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan

ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;

- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

- yuqori tempdagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;

- o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning daovida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

- qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;

- standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;

- har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

- maydonning har bir qarich yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;

Jismoniy tayyorgarlikka oid:

- o'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga yetadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

- tezlik-kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

- raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va

qat'iylikning yuqori darajasi;

– jamoa o'yin potensialining muntazam oshib borishining ta'minlanishi;

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 *kcal* ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir.

Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. Birinchi futbol o'yini qoidalari nechta moddadan iborat bo'lgan ?
3. Burchakdan to'p tepish qoidasi nechanchi yilda kiritildi?
4. To'pning og'irligi va hajmi rasman nechanchi yilda tasdiqlandi ?
5. To'pni qo'lda o'yinga kiritish (aut) nechanchi yilda kiritildi?
6. Hushtak nechanchi yilda kiritildi?

7. Birinchi marta futbol o'yinida hakam nechanchi yildan ishtiroq eta boshladi?
8. Nechanchi yilda hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi?
9. 11 metrlik penalti nechanchi yilda kiritildi ?
10. Futbol bo'yicha birinchi jahon chempionati nechanchi yilda o'tkazilgan va qaysi davlatlar sovrindor bo'lishgan ?
11. Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA nechanchi yilda tashkil etildi?
12. FIFA Prezidentlarini sanab bering?
13. Futbol nechanchi yilda rasmiy jihatdan olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
14. Osiyo futbol konfederatsiyasi (AFK) nechanchi yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda nechta mamlakatlarni birlashtiradi?
15. Futbol bo'yicha osiyo o'yinlarida sovrindor bo'lgan terma jamoalar?
16. O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi nechanchi yilda tuzilgan?
17. O'zbekiston Kubogi musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?
18. "Paxtakor" sport jamiyati va futbol klubi qachon tashkil topgan?
19. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?
20. O'zbekiston futbol chempionatida (erkaklar) eng ko'p champion bo'lgan jamoaning nomi?
21. Qaysi jamoalar O'zbekiston kubogi sohibi bo'lishgan ?
22. O'zbekiston futbol chempionatida (ayollar) eng ko'p champion bo'lgan jamoaning nomi?
23. Qaysi jamoalar O'zbekiston чемпиони (erkaklar) bo'lishgan ?
24. Qaysi jamoalar O'zbekiston чемпиони (ayollar) bo'lishgan ?

II BOB. O'YIN TEXNIKASI

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

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Buevol'yusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

2.1. Futbol texnikasining tasnifi

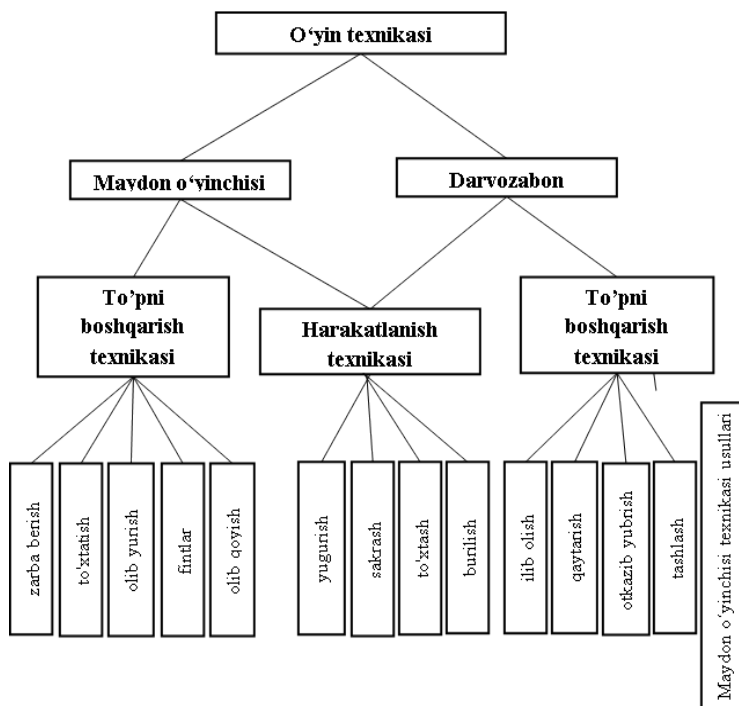
Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga

taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Futbol texnikasining tasnifi 2.1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

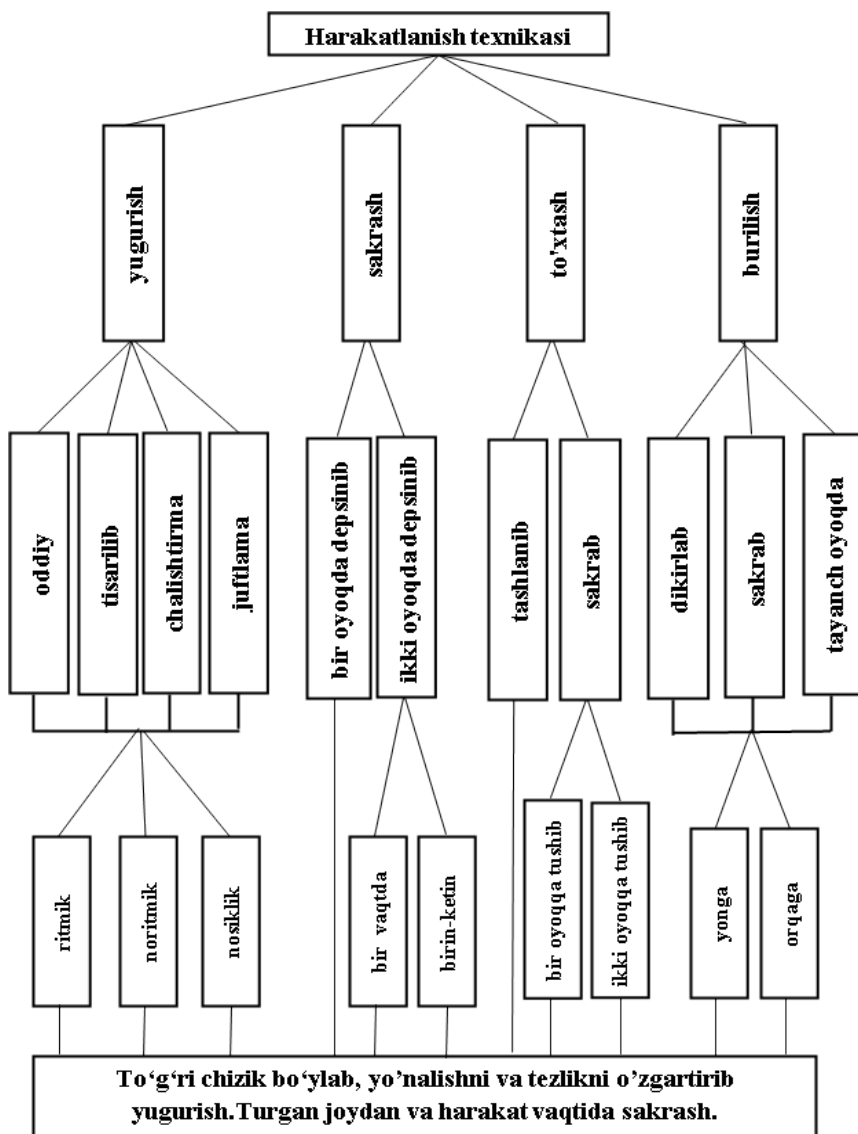
Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.



2.1-rasm. Futbol texnikasining tasnifi.

2.2. Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish.



2.2-rasm. Harakatlanish texnikasining tasniflanishi.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugu-rishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq.

Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalgitish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

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

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani

sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq. Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi ba'zan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

• 2.3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

• 2.4-rasm. Juftma bilan yugurish



2.3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

2.4-rasm. Juftma bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (2.3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juftlama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlami sal bukib bajariladi (2.4- rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi fiitbolchining koordinasion qobiliyati bilan belgibilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi. Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning yo'nalish va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizasiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining proeksiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

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

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

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

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

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi - bunda turg'unlik bo'lishi uchun shu oyoq sal egiladi (2.5- rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (2.6-rasm).

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



2.5-rasm. Sakrab to'xtash

2.6-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fmltlaming ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

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

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

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proeksiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham

shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi

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

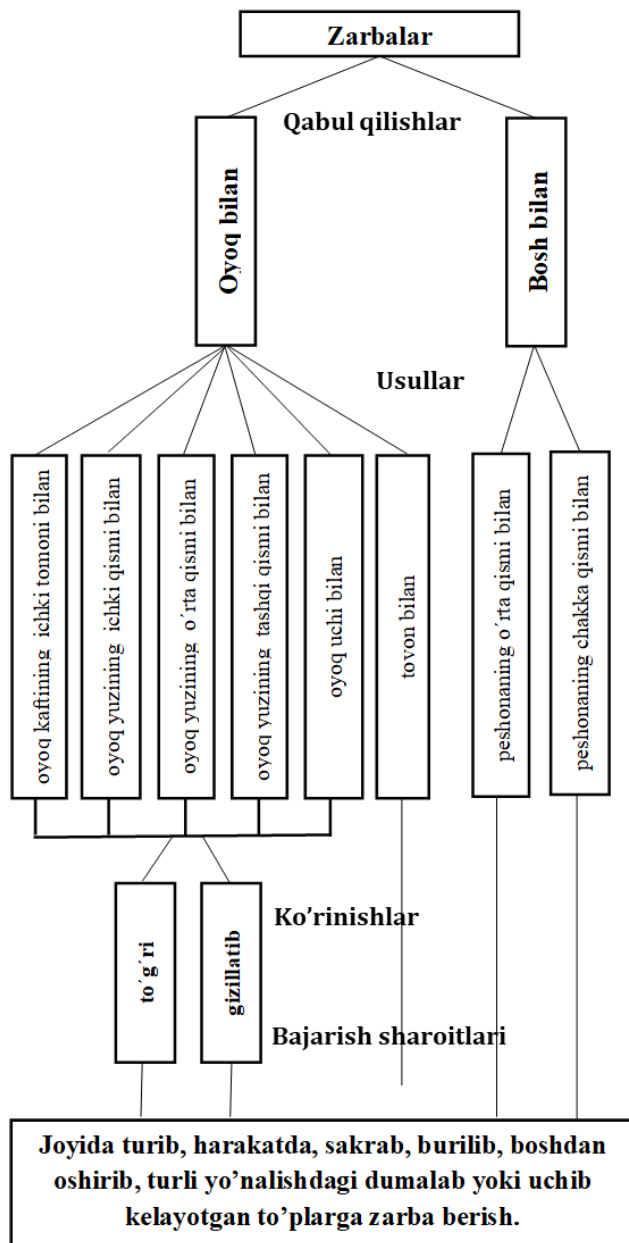
Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

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

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

2.3.1. To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va bosh bilan turli usullarda zarba beriladi (2.7-rasm).



2.7-rasm. To'pga zarba berish usullari tasnifi

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

To'pga oyoq bilan zarba berish.

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erishsa bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

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

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki deysinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba'zan esa maksimal darajada

orqaga tortib tizzani bukish piro-varidida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakat-lantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

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

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

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

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar

keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008-0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi.

Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi.

Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

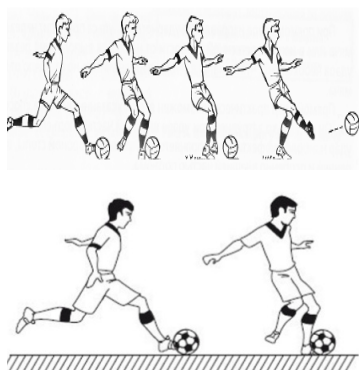
Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qat'iy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va mushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spesifik xususiyatlar ham bor.

To'p yo'nalishining xususiyatlari

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

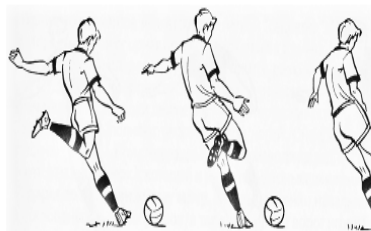
Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (2.8-rasm).Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



2.8-rasm. Oyoq kaftining ichki tomni bilan zarba berish

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

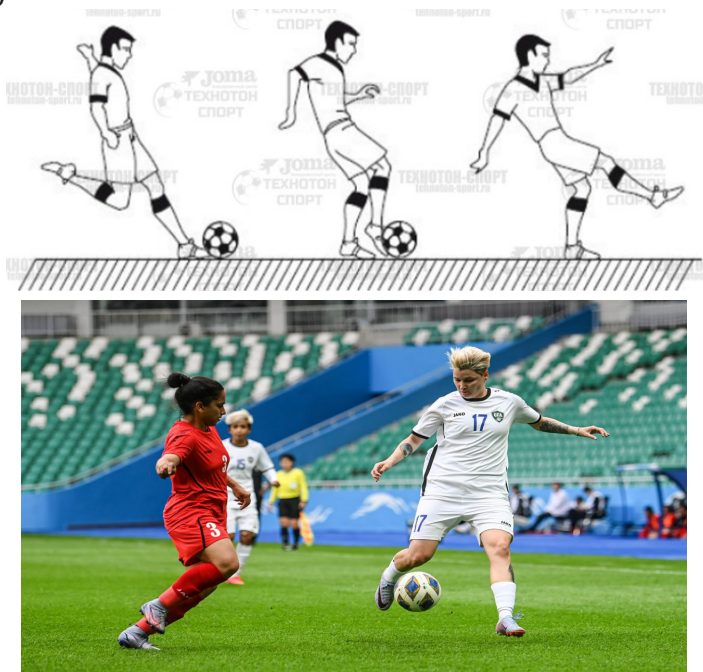
Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish asosan o'rtacha va uzun uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan darvozaga tepish paytlarida qo'llaniladi (2.9-rasm).



2.9-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi (2.10-rasm).



2.10-rasm. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berish

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

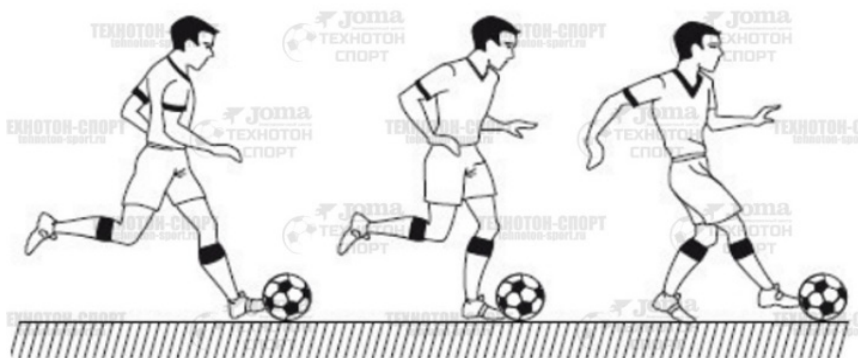
To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexa-nika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat amplitudasining o'zgarishiga, zarba kuchi-ning kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (2.11-rasm).



2.11-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (2.12-rasm).



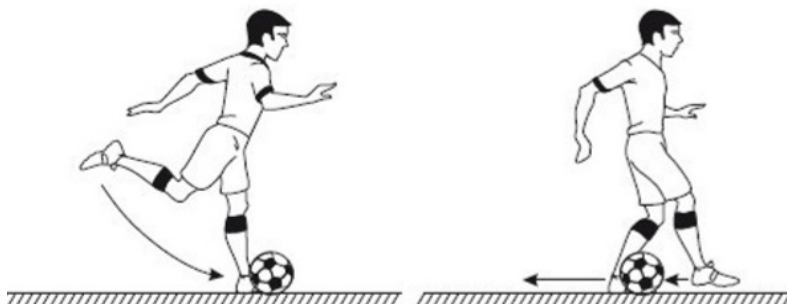
2.12-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi deqsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda bajariladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruvchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

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

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (2.13-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



2.13-rasm. Tovon bilan zarba berish



2.14-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (2.14-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

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

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan

to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishnig uzoq qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'pa-rasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oraliq'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

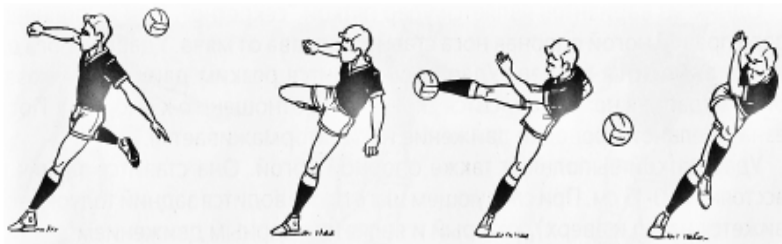
Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati yo'nalishiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat tuzilishi dumalab kelayotgan to'pni tepishda

qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan e'tibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadigan joyni mo'ljall qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sapchiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, tuzilishi jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (2.15-rasm).



2.15-rasm. Burilib zarba berish

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljall qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi.

Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib

qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (2.16-rasm).



2.16-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvchi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish yo'nalishi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq yo'nalish bo'ylab yo'naltirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun "qaychi" qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (2.17-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga

keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



2.17-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



2.18-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (26-rasm). Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'ian vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina

oraliqda qo'yilgan bo'lib, "qiyin" to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

To'pga bosh bilan zarba berish

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

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

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

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

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

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki bosh urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda boshni old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan bosh urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berishning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

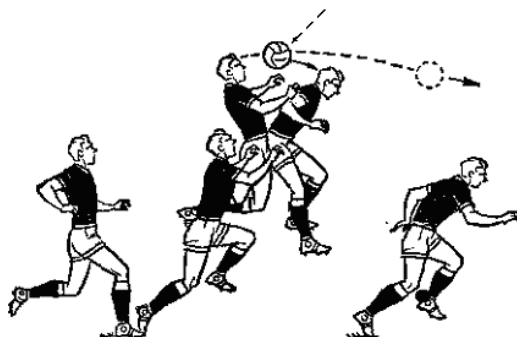
Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Boshni orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (2.19-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, boshning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (2.20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti bosh orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



2.19-rasm. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



2.20-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

To'pning uchib kelayotgan yo'nalishi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan bosh frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lishi uchun oyoqlar sal bukiladi.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (2.21-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavadani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga

bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (2.22-rasm).

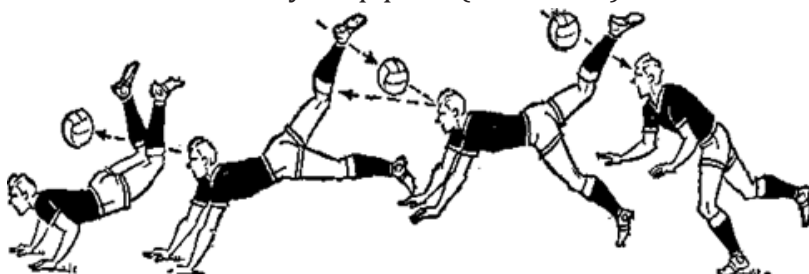


2.21-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



2.22-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

Yiqila turib to'pga bosh bilan zarba berish harakatlari bosh bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (2.23-rasm).



2.23-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

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

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

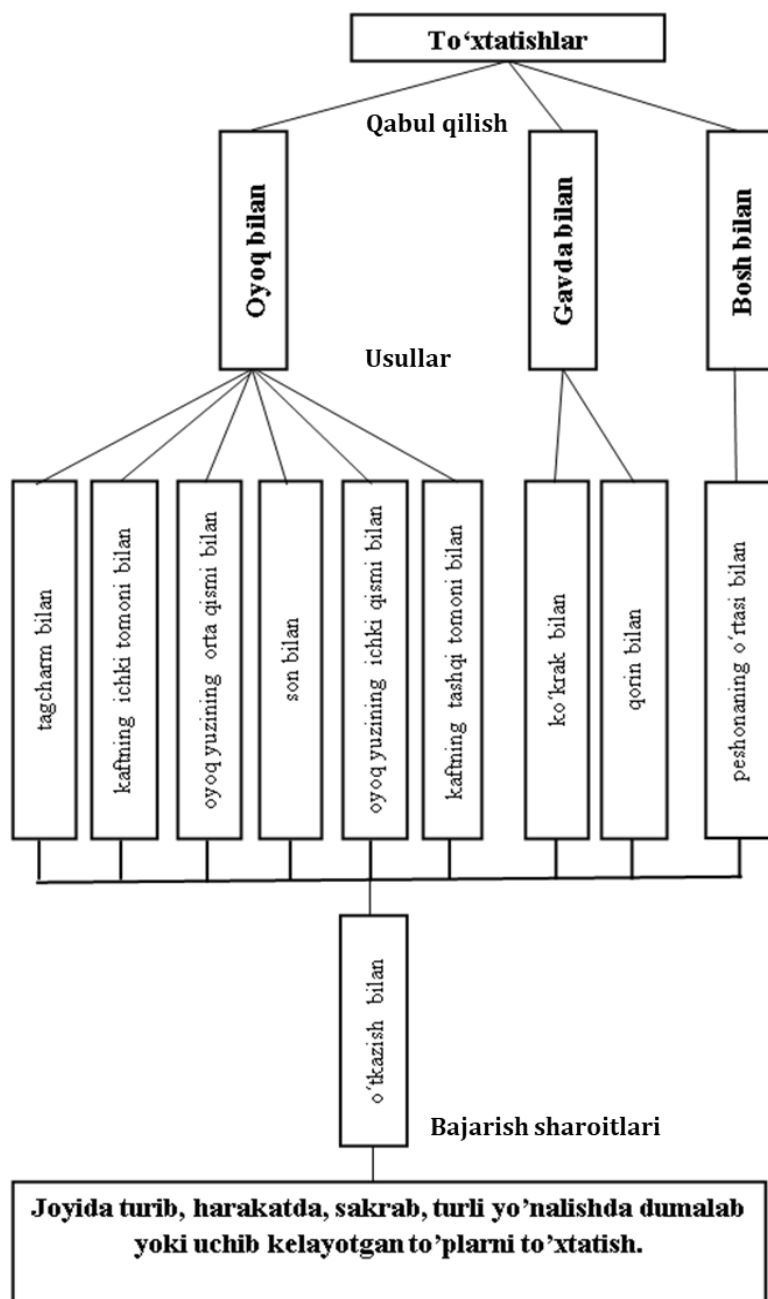
Yakunlovchi faza yerga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amortizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

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

2.3.2. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" terminini ba'zida to'pni moslash, to'pni qabul qilish deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va bosh bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 2.24-rasmda berilgan.



2.24-rasm. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

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

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

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

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

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0 - 40^0 yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (2.25-rasm).

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq

kafti to'pni yerga qisib qoladi.



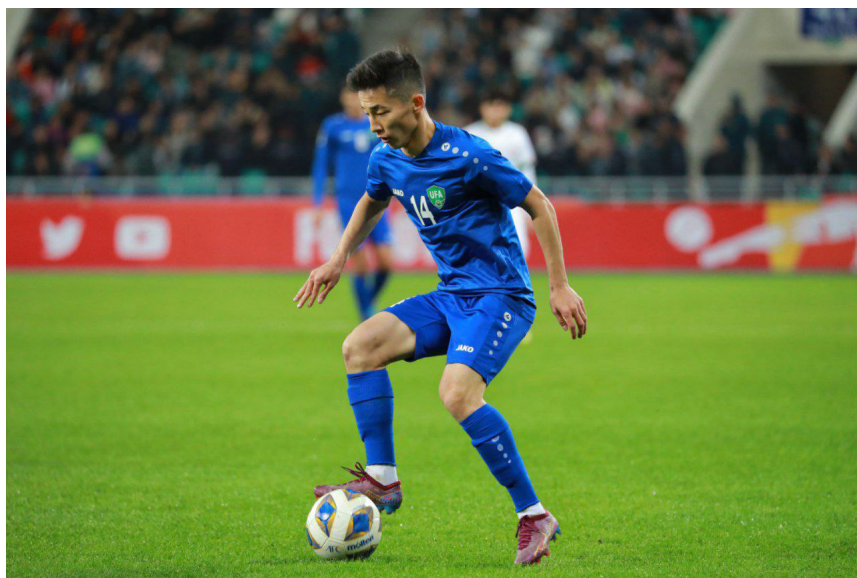
2.25-rasm. To'pni tagcharm bilan to'p to'xtatish

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish (2.26-2.27-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi oyoq kafti tashqariga 90^0 buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



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



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

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

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

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (2.28-rasm). Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning to'son va tizza bo'g'imlari qattiq bukilib. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.



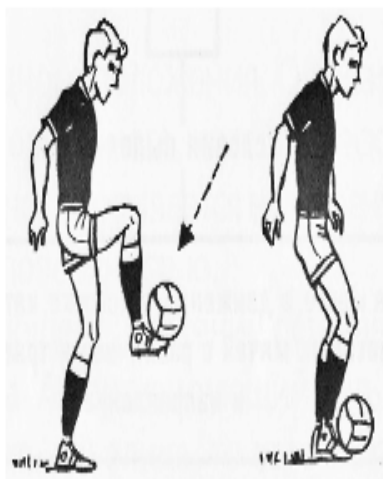
2.28-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning yo'nalishi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni yo'nalishi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan

90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland yo'nalishda tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (2.29-rasm).



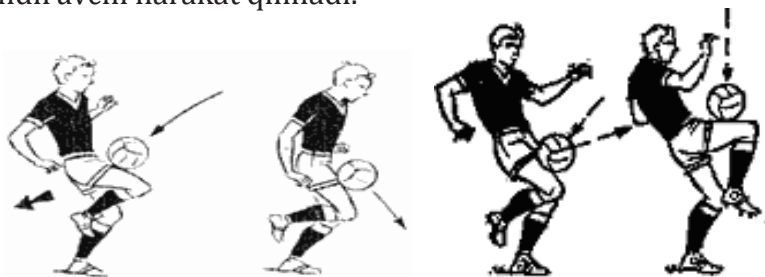
2.29-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish

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

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (2.30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning yo'nalishiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon

so'ndiruvchi harakat qilinadi.



2.30-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.

Harakat xususiyatlarini **oyoq kaftining ichki tomoni bilan** orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz (2.31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq

tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

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

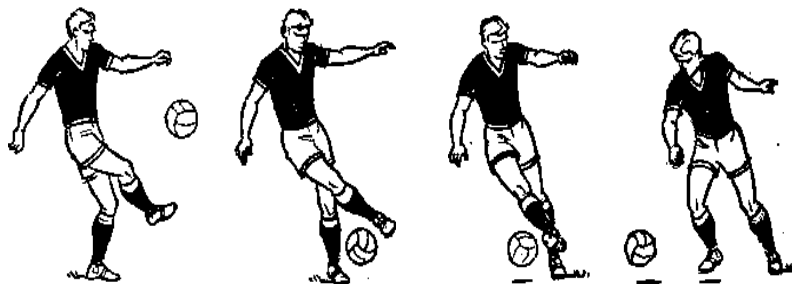
Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p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



2.31-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazib to'xtatish

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (2.32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha

kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



2.32-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

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

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan.

Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi.

Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

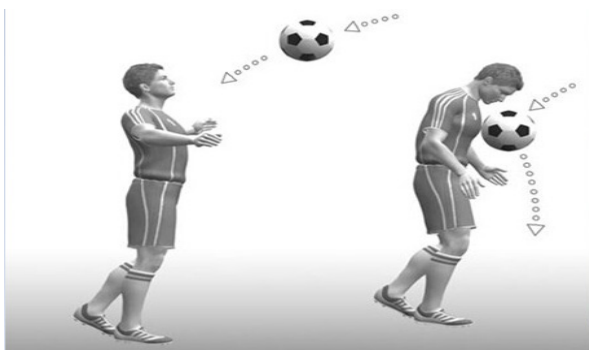
Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli yo'nalishda pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli yo'nalishda uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

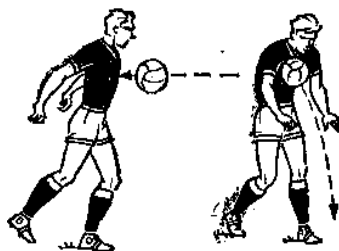
So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (2.33-2.34-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish yo'nalishiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va yo'nalishini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



2.33-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



2.34-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish

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

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (2.35-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

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

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

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



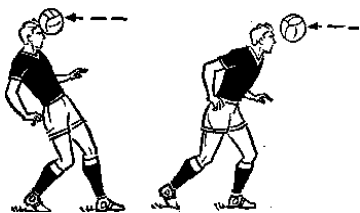
2.35-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

To'pni bosh bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni bosh bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

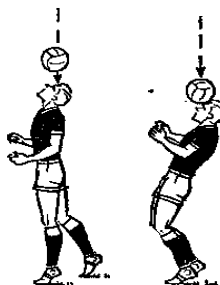
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha yo'nalishda tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (2.36-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan bosh taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan bosh orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (2.37-rasm). Bosh orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



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



2.37-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

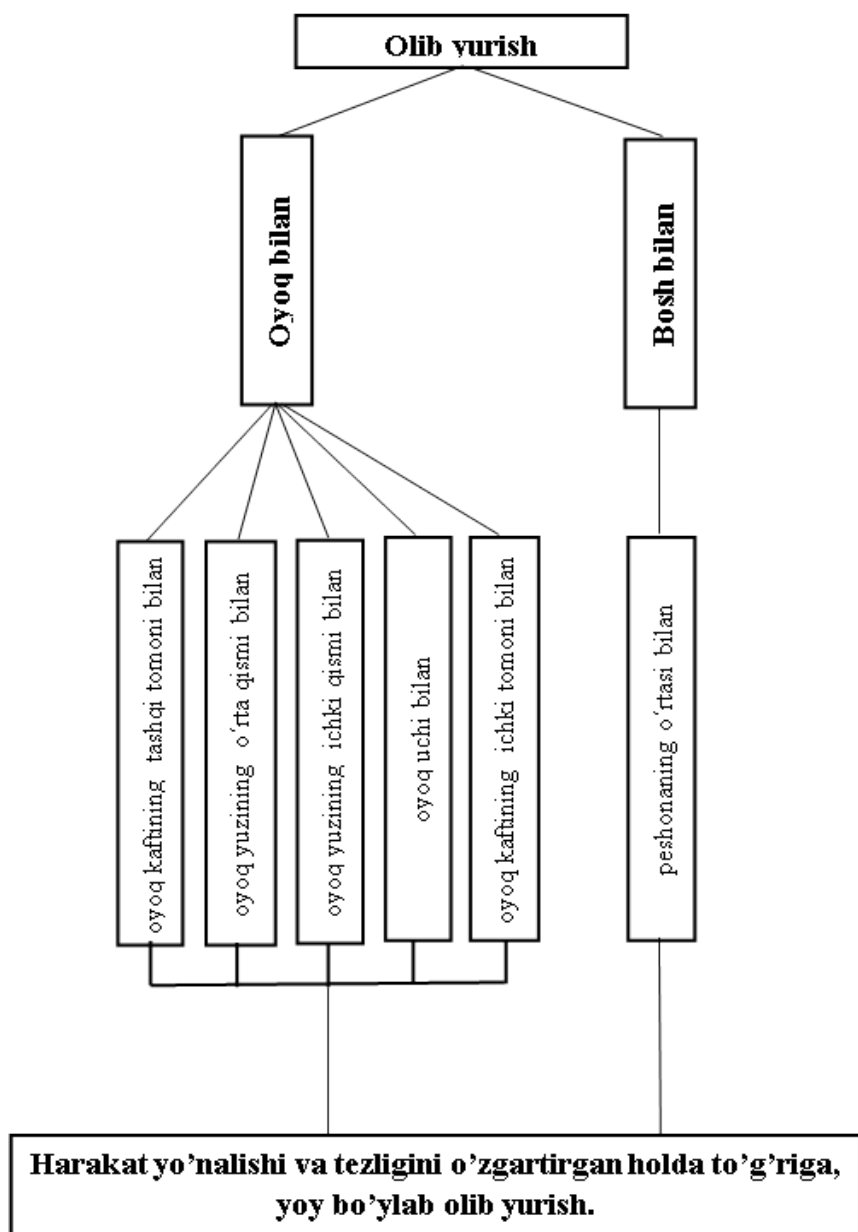
Oyoqlarni bukish va boshni ichkariga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

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

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

2.3.3. To'p olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki bosh bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 2.38-rasmda berilgan.



2.38-rasm. To'pni olib yurish usullari tasnifi

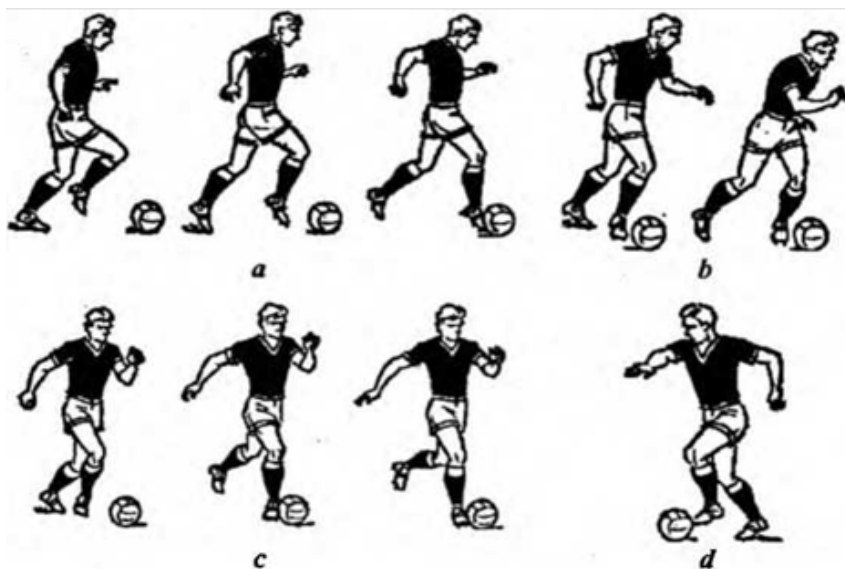
To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z xolicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ulami to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki bosh bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta boshda urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim.

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (2.39-rasm).



2.39-rasm. To'pni olib yurish: a - oyoq yuzining o'rtasi bilan, b - oyoq yuzirting tashqi qismi bilan, c - oyoq kaftining ichki tomoni bilan, d - oyoq uchi bilan

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan

zarba beriladi. To'p oldinga shunday kuch va trayektoriya bilan yo'naltiriladiki, uning ketidan yetib borib bosh bilan zarba berishga ulgurish kerak.

2.3.4. Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

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

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: "Qocha turib" aldash, "zarba berib" aldash, "to'pni to'xtatib" aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 2.40-rasmda berilgan.

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

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

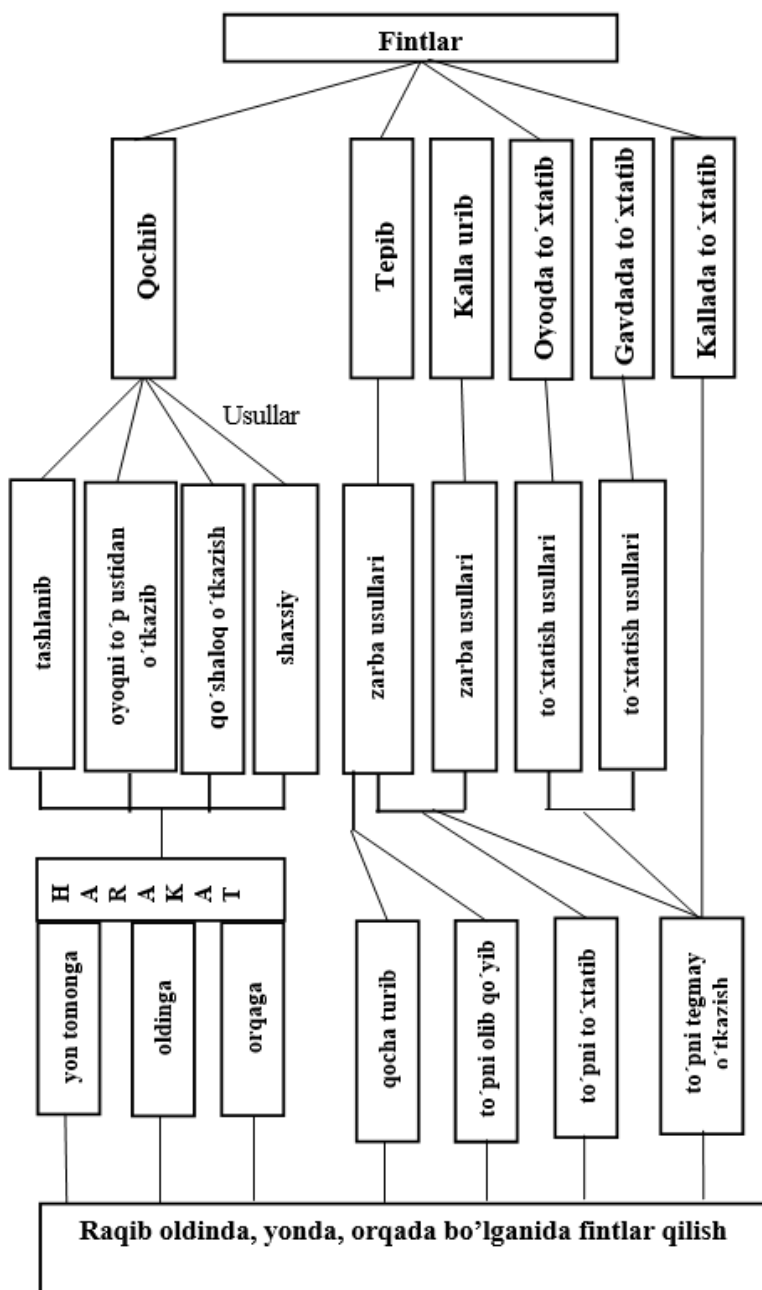
Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

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

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

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

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



2.40-rasm. Fintlarning tasniflanishi

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish". Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (2.41-rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.



2.41-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "ketish" finti

To'pni "tepib" fnt qilish. Bu fintning bajarilishini ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'paradan yoki oldindan sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, shpagat, sirpanish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarning turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning

harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichidato'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.



2.42-rasm. Oyoq bilan "zarba berish" fint

To'pga bosh bilan "urib" fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (2.43-rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi zarba berish o'miga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pga tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.



2.43-rasm. To'pga bosh bilan "zarba berish" finti

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

To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan - orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan "to'xtatish" finti ishlatiladi.

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

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi (2.44-rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin "to'xtatib" aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiyadi. Shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-da, 180° ga burilib, to'pni egallab oladi.



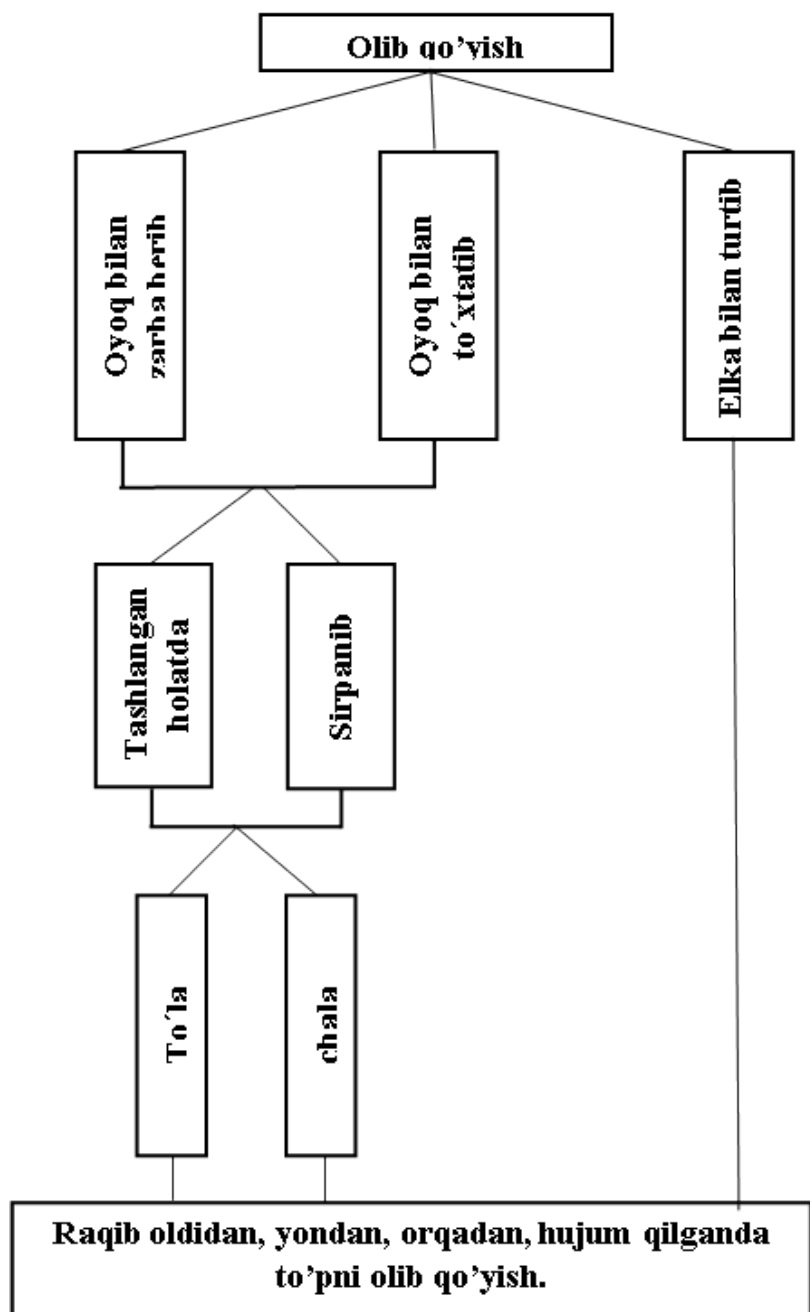
2.44-rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish fint

To'pni ko'krak va bosh bilan "to'xtatib" fint qilish.

To'pni boshda va ko'krak bilan "to'xtatib" aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'miga to'p o'tkazib yuboriladida, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.

2.3.5. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi. Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sirpanib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi.



2.45-rasm. To'pni olib qo'yish usullari tasnifi

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

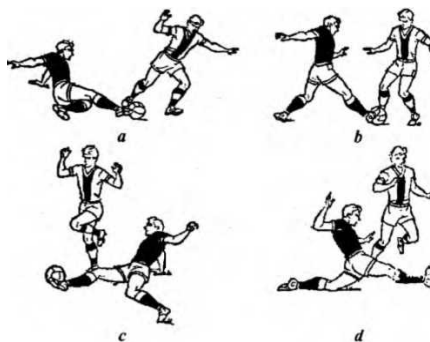
To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (2.46-rasm).

Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyoqidagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi.

Himoya qiluvchi o'yinchi, hujum qiluvchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi chim ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi (2.47-2.48-rasm).

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (2.49-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



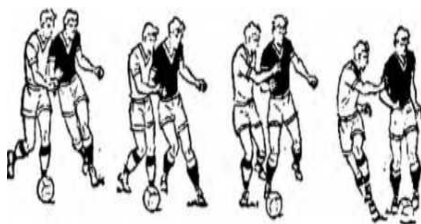
2.46-rasm. To'pni sirpanib (a, c), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (d) olib qo'yish



2.47-rasm. To'pni sirpanib olib qo'yish



2.48-rasm. To'pni sirpanib olib qo'yish



2.49-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish

2.3.6. To'pni tashlash

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

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlash kerak (2.50-rasm).



2.50-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holat

To'pni tashlash 2.51-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat - oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

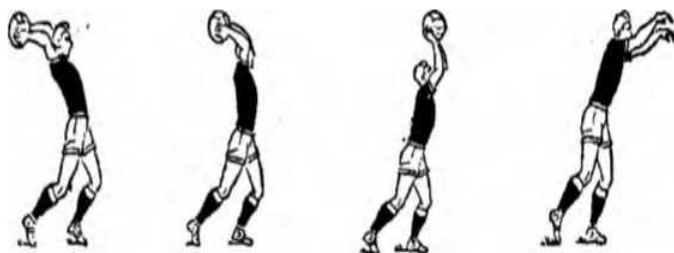
Ishchi bosqich - oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostlashdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi.

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni

qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizasiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.



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

2.4. Darvozabonning o'yin texnikasi

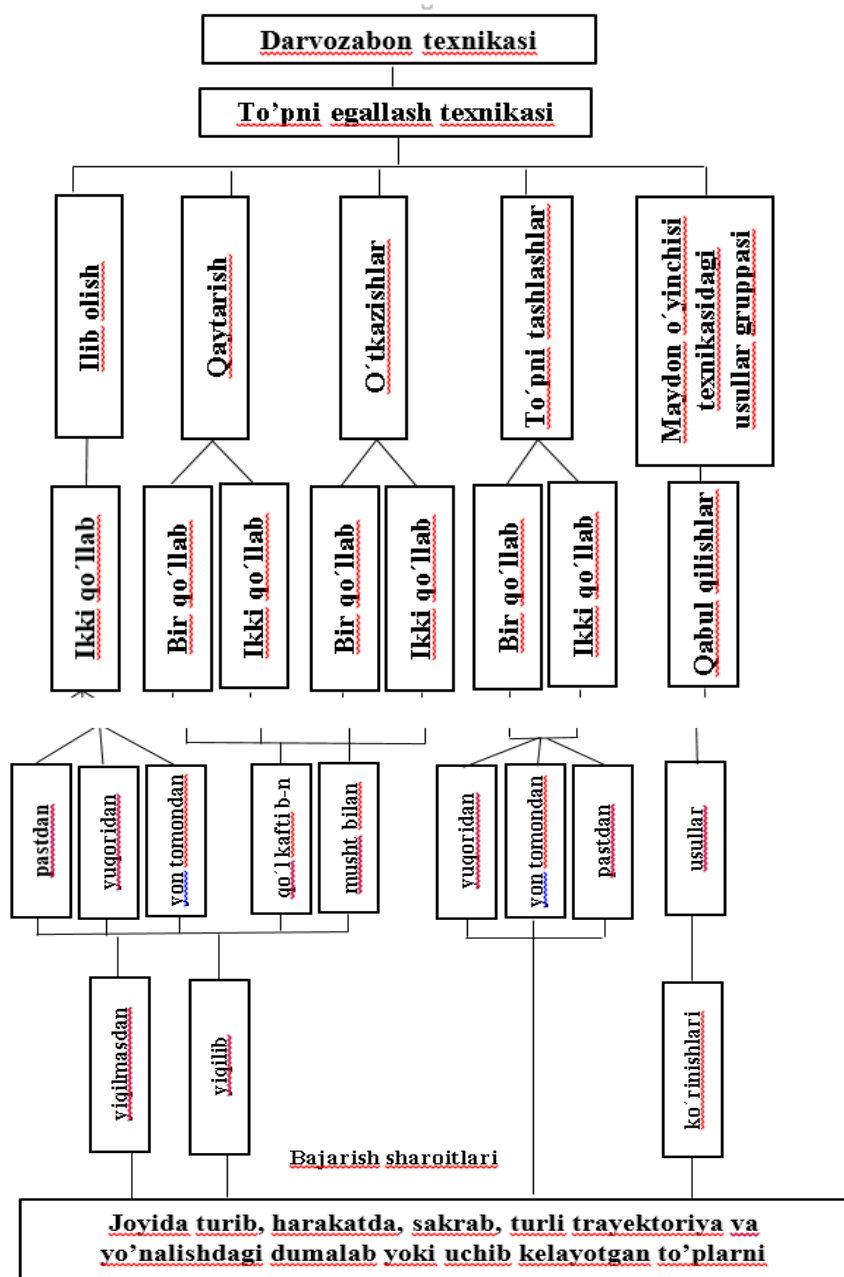
Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarining qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 2.52-rasmda berilgan.

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi.

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



2.52-rasm. Darvozabon texnikasining tasnifi

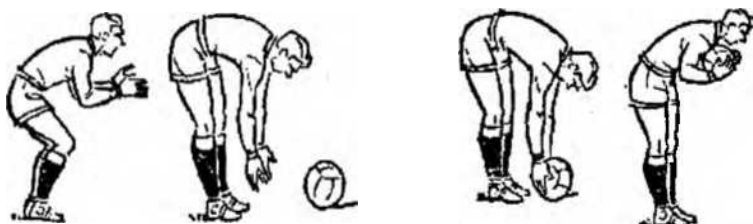
2.4.1. To'pni ilib olish

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

To'pning yo'nalishi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (2.53-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.



2.53-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

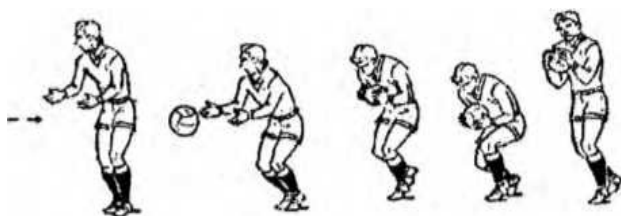
Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon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

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga

engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llaming kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi.

Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (2.54-rasm). Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish yo'nalishiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavgani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.



2.54-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday

hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

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

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plami egallab olish uchun qo'llaniladi (2.55-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo' Miami sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi.

Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi). Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.



2.55-rasm. To'pni yuqoridan ilish

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

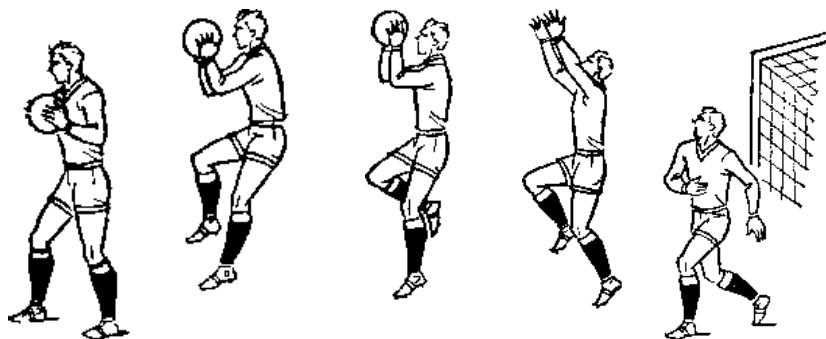
O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

Baland to'plami, ya'ni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plami qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (2.56-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Deysinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plami qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (2.57-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga - yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziqva yarim bukik.



2.56-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



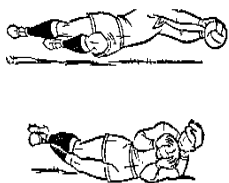
2.57-rasm. To'pni yon tomondan ilish

Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plami qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plami ilib olish uchun qo'llaniladi (2.58-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalaming turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



2.58-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plami ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (2.59-rasm).



2.59-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ulaming harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plami ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plami ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozabonning uchish yo'nalishi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

2.4.2. To'pni qaytarib yuborish

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

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

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki

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

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

To'p harakatining yo'nalishi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Elkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (2.60-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori

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

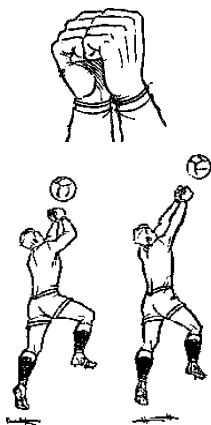


2.60-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish (elkadan zarba berib)

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat - tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (2.61-rasm).

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

Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.



2.61-rasm. To'pni mushtlar bilan urib yuborish

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

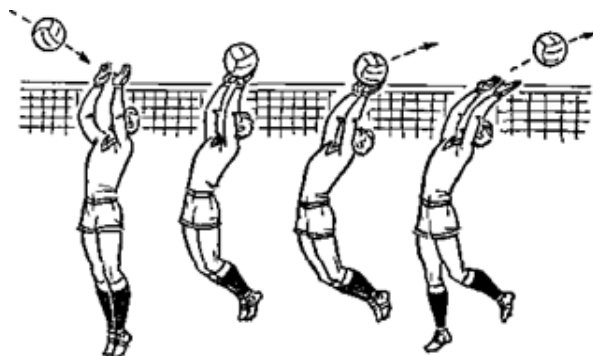
2.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish.

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

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi (2.62-rasm). Uchib

kelayotgan to'p to'siqqa - burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, yo'nalishni o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish - eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish yo'nalishni o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga - orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish yo'nalishi o'zgartiriladi.



2.62-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozbondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozbonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

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

2.4.4. To'pni tashlab berish

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

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, kamdan-kam xollarda ikki qo'llab bajariladi.

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

To'pni yuqoridan tashlab berish - eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli yo'nalishda, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (2.63-rasm).



2.63-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat - bir qadam tashlab tik turish.

To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavgani burishdan

boshlanadi. Shundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (2.64-rasm).

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga - orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavgani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan "uziladi". Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.



2.64-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish



2.65-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

To'pni past yo'nalishli qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar anchagina bukilib turadi (2.65-rasm). Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina

engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

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

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin texnikasi tushunchasi.
2. Texnik usullarni ta'riflab bering.
3. Futbol texnikasining tasnifi.
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan?
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari.
7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari.
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalar.
9. To'pni to'xtatish usullari.
10. To'pni olib yurish usullari.
11. To'pni olib qo'yish usullari.
12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi.
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

III BOB. O'YIN TAKTIKASI

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni jamoa futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblamini neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman jamoaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina jamoa muvaffaqiyatga erisha oladi.

Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yinini chiroyli va

risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni hayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'liq bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibdan ustun kelish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, o'ylagan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining mag'lubiyatiga, ko'pincha irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi.

Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyogorlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

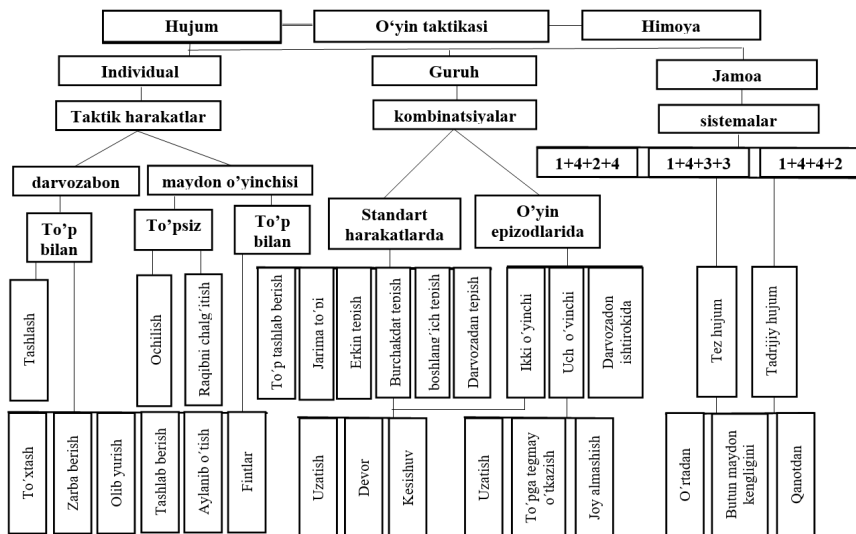
Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori darajali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va umuman, jamoa harakatlarining xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy

kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

Futbol taktikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: Hujum va himoya taktikasi. Futbol hujum taktikasining tasnifi 3.1-rasmda berilgan.



3.1-rasm. Futbol hujum taktikasi tasnifi

3.1. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'lishi - bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda qoldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va jamoa harakatlariga bo'linadi.

3.1.1. Individual taktika

Hujumdagi individual taktika - bu fiitbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z jamoasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar.

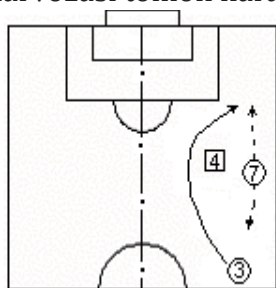
To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydon-ning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqqligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish - bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo'lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish hujumchi va unga qarshi o'ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan hujumchining to'p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to'p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog'liq.

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish - bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-e'tibordan chetda qoldirmay, futbolchiga sheriklaridan qanchasi o'zini "taklif etishi" ga bog'liq.

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 3.2-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermochi; uning sherigida ochilishning ikkita

varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki "chala" uzatishlari uchun sharoit yaratib, o'z darvozasi tomon harakatlana boshlash.



Shartli belgilar:

- ← to'pning yo'nalishi
- ← - - o'yinchining to'psiz harakatlanishi
- ~~~~~ o'yinchining to'p bilan harakatlanishi
- ○ raqib

3.2.-rasm. "Ochilish" taktik harakati

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo'lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo'ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amai qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi - bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. "O'yindan chiqib qolmaslik" uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish - bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bema'lol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar "rostakam" bo'lishi, ya'ni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay g'olib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'itish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan ma'qul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadriijiy hujum paytida ishlatiladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni

uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan ta'minlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi.

Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini dribling qilishiga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan barakatlar.

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari "O'yin texnikasi" bobida batafsil tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish ma'qulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklanib qolamiz.

Darvozaga zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu "pirovard" harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning g'alaba qozonishiga qaratilgan barcha urinishlari zoye ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi, chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi

(zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan ma'qul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab bosh bilan zarba berishni bilishi nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani ma'qul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan fiitbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pi yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan ma'qul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi

harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan- yon tomondan yoki orqadan - yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, ya'ni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pni bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bularidan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pni bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pni bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada qoldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pni bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha

bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiharmaslik kerak.

Ikkinchivariant himoyachiorqadayokiorqada-yontomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish - o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan o'tib ketganiga tez e'tibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'para kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa qolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgarigi yo'nalishda maksimal tezlikda

harakatni davom ettiradi.

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy prinsiplari.

Aylanib o'tish ikki harakatdan - soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat "mazkur himoyachi tezligida" bajarilishini, ya'ni fintni raqib "ko'rishi" kerak, yo'qsa u soxta harakatga e'tibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fintiloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib o'tib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola bilmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan ma'qul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

To'p uzatish. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kimga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch futbolchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

"Guruh taktikasi" bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida batafsil so'z yuritiladi.

3.1.2. Guruh taktikasi

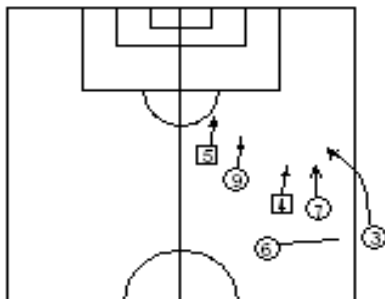
Futbol o'yini davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. **Kombinatsiya** - *bu* muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan mashg'ulotlar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, ya'ni o'yinning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, ya'ni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki ba'zan aytilishicha, "sheriklik hissi" alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan futbolchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqdan top tashlab berishdagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z jamoasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir (3.3- rasm).



3.3-rasm. To'pni yon chiziqdan tashlab berishdagi kombinatsiya

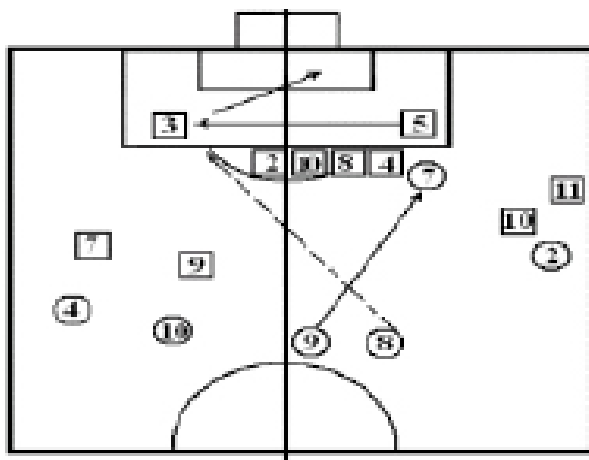
Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant - to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab "g'izillatib" pastdan beriladi.

Ikkinchi variant - burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pni bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepishda o'zaro o'ynalgandagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi

tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, "devor" yasaydilar. Darvozaning "devor" yopib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant - sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.



3.4-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

3.4-rasmda jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi.

9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga - o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida to'rgan 7-o'yinchiga to'p uzatib beradi. 7-o'yinchi bir tepib to'pni jarima maydoniga yetib kelishga ulgurgan 8-o'yinchiga oshiradi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepishdagi

kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad - jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, ya'ni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombinatsiyaning ikki 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 bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to'pi tepish va erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar "o'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar" bo'limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo'ladi, deb o'ylash noto'g'ri. Yuksak mahoratli jamoa bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chiqara bilishi kerak.

Qo'yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki a'lo darajada to'g'ri tepa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo'r o'yinchi boshlab beradi. Shunda raqiblar to'p darvozani mo'ljallab tepiladimi yoki o'yinga tepib beriladimi-oldindan bila olmaydilar.

O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar jamoa to'pni olishga erishganidan keyin yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan jamoaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshirish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy prinsiplarini saqlab qolgan holda o'yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, jamoaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi murabbiy belgilagan rejani ijodiy bajara bilishdan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyogarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin epizodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Kombinatsiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yinchilar qancha manyovr qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in - baayni "kombinatsiya tili" bo'lib qolaveradi.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflasa bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga - himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; c) zarba berishga; d) "chala" - o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga - ochilgan sherigiga; e) g'izillatib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); c) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; c) diagonaliga.

4. Trayektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; c) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; c) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; c) barvaqt.

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga

diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni ma'qul ko'rishiga, boshi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi ularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladida, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqqanlik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yishi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakligini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan "takliflar" miqdori.

Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "devor", "kesishuv" va "to'p uzatish".

"Devor" kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi (3.5-rasm).

Kombinatsiyaning bu turi sheriklar bir-birini a'lo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. "Devor" rolini o'tovchi futbolchi to'pi bor sherigining old tomonidagi, diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. "Devor" kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib qolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinatsiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

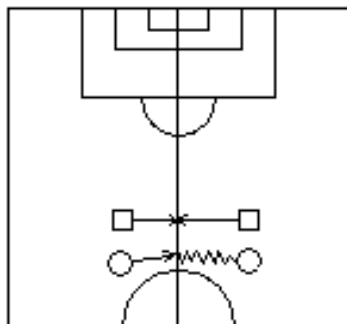
"Kesishuv" kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni ostonasida qo'llaniladi.

O'yinchilarning "kesishuv" dagi hamkorligi 3.6-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni

davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashabbus to'pni boshqaribkelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordiyu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.



3.5-rasm. "Devor" kombinatsiyasi



3.6-rasm. "Kesishuv" kombinatsiyasi

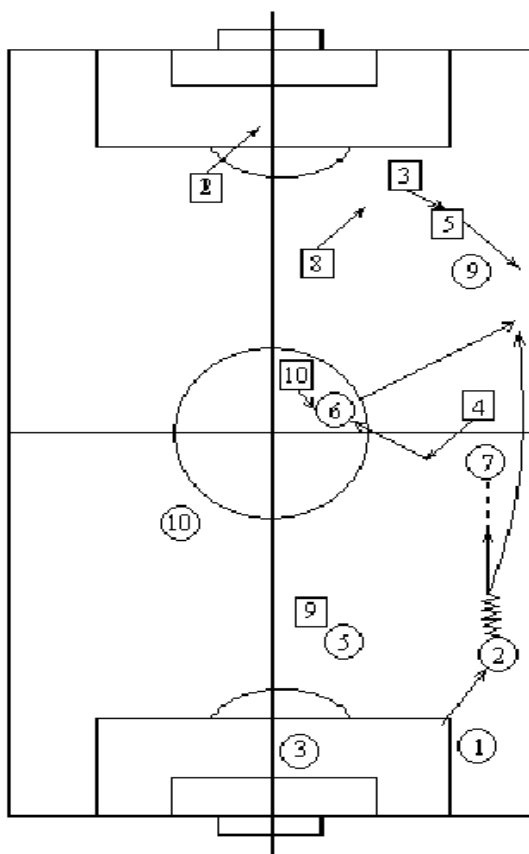
To'p uzatish" kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shundaki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sheriklaridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan

yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachilarning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvozasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "to'pni tegmay o'tkazib yuborish", "joy almashuv" va "bir tegishdayoq uzatib o'ynash".

"Joy almashuv" kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning asosiy maqsadi - sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

3.7-rasmda "joy almashuv" kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqarayotgan o'ng qanot himoyachisi, ya'ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida "joy almashuv" kombinatsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan joyidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.



3.7-rasm. "Joy almashish" kombinatsiyasi

"To'pni tegmay o'tkazib yuborish" kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi.

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq

qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishni eplolmay qoladi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun e'tibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'ljallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

"Bir tegishdayoq uzatib o'ynash" kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi tamoyillar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib qolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozitsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinasion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Mashg'ulotlar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish tamoyillarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. Shuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini o'yin mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan

iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil topadi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rganayotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilmaxil variantlarini bilishning foydasi ko'p. Kombinatsiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo'yadi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda jamoadagi sheriklarning chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga potensial xavf soladilar va mudofaadagilarning e'tiborini chalg'itadilar.

3.1.3. Jamoa taktikasi

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir. Butun jamoaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsimlashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar

yaratilgan. Hujumdagi jamoa taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun jamoa jamoaviy harakatlarini uyushtirishning asosiy prinsiplarini ko'rib chitamiz.

Taktik tizimlar

Taktik tizim - bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Huddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.

O'z taraqqiyotida eng o'zgaruvchani individual taktikadir. Burama zarba berish, to'p to'xtatish, fint qilish singari texnik usullarning yangi-yangilari paydo bo'lib, ular individual taktika vositalari bo'lib qoladi. Bu yerda taktik yechimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o'zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o'tmay mudofaaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo'li ham topiladi.

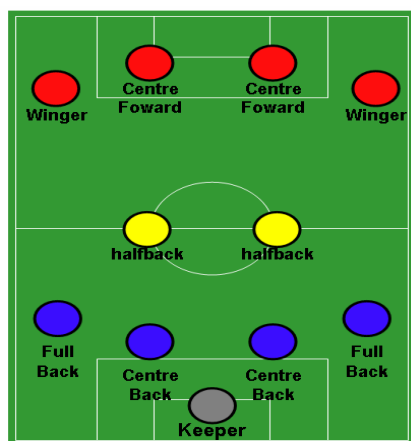
Jamoa o'yinini uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbatan yaxshi balanslangan bo'lsa, o'yin juda qiziq o'tadi. Biroq qaysidir bir murabbiy mudofaada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantini ishlab chiqdi, deylik. Ma'lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelib yuradi. Vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o'rniga boshqa, ilg'or bo'lgan tizim vujudga keladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursa-da, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq bo'lgan

taktik tizimlar ancha-ancha vaqtda o'zgaradi.

1+4+2+4 sistemasi

Shvetsiyada bo'lgan 1958 yilgi jahon chempionati Braziliya terma jamoasining ishonchli g'alabasi bilan yakunlangan. Braziliyaliklarning bu muvaffaqiyatiga butun jahon darhol e'tirof etgan yangi taktik sistema ko'p jihatdan sabab bo'ldi.

Braziliya terma jamoasining o'yinchilari uch qator bo'lib, ya'ni himoya qatorida to'rt kishi, hujum qatorida to'rt kishi va o'rta qatorda ikki kishi o'ynashar edi (3.8-rasm). Mudofa qatorida o'yinchilarning ko'payganligi yangi sistemaning afzalligi bo'lib, bu hol jamoa bo'lib harakat qilishning zona sistemasiga va darvozani zabt etilish xavfi eng ko'p zonada ishonchliroq straxovka qilish imkonini berdi.



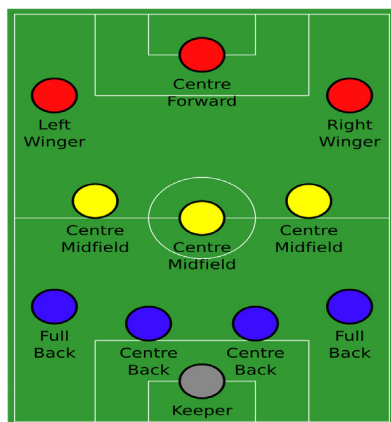
3.8-rasm. 1+4+2+4 sistemasi

Yangi taktik sistemaning afsalliklarini tez tushunib olib hamma jamoalar shu taktikaga o'ta boshladilar. Natijada 1962 yili Chilida bo'lgan chempionatda hamma qatnashchilar "Braziliya sistemasi" da o'ynadilar. Biroq faqat bitta jamoa-Braziliya terma jamoasi boshqacha sistemada o'ynadi.

1+4+3+3 sistemasi

Braziliyaliklar navbatdagi jahon chempionati o'yiniga anchagina o'zgarishlar bilan kirib keldilar. Ular himoya qatorini o'zgartirmay qoldirdilar-da, boshqa ikki qatorni, hujumchilardan birini o'rta qatorga o'tkazib, boshqacha tuzdilar (3.9-rasm). Hujum harakatlarini ham, mudofa harakatlarini ham, uyushtirishda o'rta qator muhim rol o'ynashini to'g'ri aniqlab, braziliyaliklar xuddi shu zvenoni mustahkamladilar.

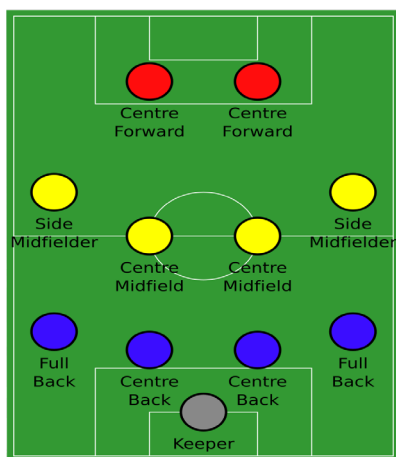
Biroq bu sistemada himoya qatorlari hujumchilardan ustunroq ko'rinsa ham, uni himoya varianti deb qarab bo'lmaydi, o'rta qatorda uch o'yinchi borligi ulardan kamida ikkitasiga aktiv qo'shilish imkonini beradi. O'rta qator o'yinchilaridan qaysi biri hujumga qo'shilishini raqiblar oldindan bila olmasligini ham unitmaslik kerak. Bu hujum qilayotganlar harakatiga kutilmaganlik elementini kiritib, qarshi tomonning mudofaa uyushtirishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari qanot himoyachilari hujumga qo'shilganda, ularni straxovka qilish imkoniyati ko'payadi. Nihoyat, bu sistemada markaziy himoyachilardan biri hujumda faol qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Xuddi ana shu afzalliklar 1+4+3+3 sistemasini hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladigan qilib qo'ydi.



3.9-rasm. 1+4+3+3 sistemasi

1+4+4+2 sistemasi

Bu sistema “to‘rt himoyachili” sistemaning variantlaridan biri sifatida juda mashhur (3.10-rasm)



3.10-rasm. 1+4+3+3 sistemasi

O‘yinchilar uch qatorda mana bunday joylashadilar: himoya qatori to‘rt o‘yinchidan, o‘rta qator ham to‘rt o‘yinchidan va hujum qatori ikki o‘yinchidan iborat bo‘ladi.

Hujum yo‘nalishini o‘zliksiz o‘zgartirayotgan va shu yo‘sin mudofaa qiyinlashtirayotgan maydon o‘rtasi o‘yinchilari, shuningdek qanot himoyachilari hujumning bo‘sh qolgan zonalarini to‘ldirib turadilar. Ozgina bo‘lsa ham, imkoniyati bo‘ldideguncha markaziy himoyachilardan biri ham hujumga qo‘shiladi.

Total futbol

Futbol bo‘yicha X jahon chempionatida o‘yinni yangicha uyushtirish prinsipi, ya‘ni total futbol prinsipi e‘tirof etildi.

Total fiitbol deganda hamma o‘yinchilarning uyushqoqlik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo‘lishi tushuniladi. O‘yinchilarning universalligi total futbolning muhim- xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek muayyan o‘yin pozitsiyasida

bo'ladilar. Biroq o'yin davomida zarurat bo'lganida

o'yinchilar o'zaro almashinib o'ynaydilar, bu hol hamma pozitsiyalarga chiqaverish, qatorlarning bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan mahrum qilish imkonini beradi.

O'yinchilar uzluksiz harakatda bo'ladilar, juda ko'p improvizatsiya qilib o'ynaydilar va o'yin xarakterini jamoaga kerakli yo'nalishda to'satdan va tez o'zgartira oladigan bo'ladilar.

Yuksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manyovrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida qatorlari orasidagi afovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilarni o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Hozirgi futbolda hujum ham, mudofaa ham yalpi bo'lib, individual o'yin uslublari bilan qo'shib olib boriladi. Bunday "balanslangan" futbol juda samarador va tomoshabop bo'ladi. Turli qator o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari mudofaaga halal yetkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Har qanday taktik tizimda ham jamoa taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrijiy(pazitsion) hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, Unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum - bu jamoaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik

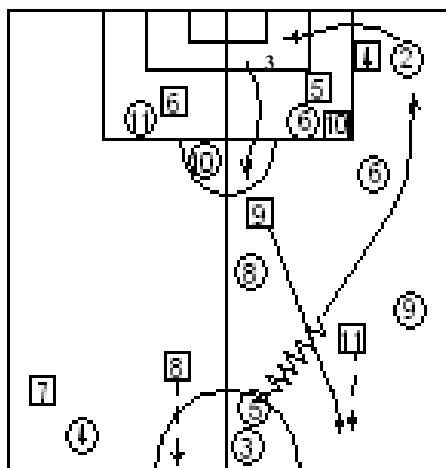
elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p dribling qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan jamoaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Hozirgi futbolda jamoa to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza - "o'tish", ya'ni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza - "hujum", ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza - "hujumni tugallash", ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



3.11-rasm. Tez hujum

3.11-rasmda o'z jarima maydonida o'ng qanot bo'ylab to'p yo'naltirganda raqiblar hujum qilganda yutib chiqqan jamoaning keyingi tez hujum varianti ko'rsatilgan. O'ng tomon markaziy himoyachisi bo'lgan 3-o'yinchi yuqorilab kelgan to'p uchun kurashda yutib chiqib, to'pni 8-o'yinchiga oshiradi. U darhol qo'riqchisiz bo'lgan 11-hujumchiga uzatadi-da, o'zi katta tezlikda olg'a o'tib, oldingi qatorda miqdor ustunligi hosil qiladi. 11-o'yinchining bundan keyingi harakati ikki variantda bo'lishi mumkin: birinchisi sheriklarining chalg'ituvchi manyovridan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga chiqish bo'lsa, ikkinchisi oldingi tomon o'tib, himoyachilardan birini o'ziga jalb etgandan keyin darvozani mo'ljallab zarba berish uchun bo'shagan sherigiga to'pni uzatib yuborishdir.

Tez hujumni uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. Raqib hujumchilari mudofaaga qaytib ulgurmasligi uchun ularni "kesib qo'yish" maqsadida to'pni oldinga, albatta, tez uzatib yuborish. 11-o'yinchiga to'p uzatib yuborilganidan keyin raqiblarning 10, 2, 8 va 6 o'yinchilari "kesilib qolganligi" ko'rinib turibdi. Albatta, bularning har biri mudofaaga mumkin qadar tez qaytishga harakat qiladi, lekin hujumdagilarning vaqtdan yutganligi va ular bundan mohirlik bilan foydalanib, darvozani zabt etish uchun real imkoniyat hosil qilishlari mumkinligi aniq ko'rinib turibdi.

2. O'yinchilarning ikkinchi va uchinchi fazadagi harakatlari o'ynab tobiga yetkazilgan, yuksak tezlikda bajariladigan kombinatsiyalar asosida bo'lishi kerak.

3. Tezlik bilan yorib o'tish manevri qanot bo'ylab, markazda va maydonning butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Bundagi asosiy maqsad - zarba berish pozitsiyasiga chiqishning eng qisqa yo'lini topish. Hujumni rivojlantirishda sal bo'lsa ham sustkashlik qilish raqib tomonidan oldin "kesilib" qolgan o'yinchilarning mudofaaga qaytib olishiga imkon berishini, binobarin, hujumni qiyinlashtirib qo'yishini doim yodda tutish kerak.

4. Hujumning oldingi qator o'yinchilari yakkama-yakka kurash san'atini yaxshi egallagan bo'lishlari, ya'ni yakka holda raqibni yengib chiqishni bilishlari kerak. Zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qisqa yo'llardan foydalanib, dastlabki imkoniyat paydo bo'lgani zahoti darvozani mo'ljallab zarba berishi yoki darvozani zabt etish uchun sheriklarga sharoit yaratib berishi lozim.

5. Jamoada mudofaadan dastlabki uzoqqa uzatib berishni kutadigan ma'lum bir o'yinchi bo'lishi shart. Sheriklari eng kam vaqt ichida unga to'p yetkazib berishlari uchun shu futbolchining yaxshi ko'rgan pozitsiyasini albatta bilishlari kerak. Jamoa harakatlarining kutilmagan bo'lib chiqishi to'pni hujumning oldingi qatoriga ana shunday maksimal tezlikda o'tkazib berilishiga bog'liq. Ko'pincha dastlabki uzoqqa uzatishda to'p jamoaning yarim himoyachisiga yo'naltiriladi. U o'yindagi sharoitni boshqa sheriklariga qaraganda tez va aniqroq baholaydigan bo'lgani uchun, shiddatli hujumni hammadan ko'ra yaxshiroq davom ettira oladi.

6. Agar tez hujum ko'ngildagidek chiqmasdan, raqiblar mudofaani uyushtirib olsalar, unda o'rta qator o'yinchilari maksimal tezlikda raqiblar jarima maydoniga yaqinlashib, hujumning ikkinchi tempini yaratishlari kerak.

Tadrijiy (pazitsion) hujum.

Tadrijiy hujum yoki javob hujumini uyushtirishda biron o'yinchi juda ko'p uzatishlar yordamida darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqariladi.

Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi jamoa harakatlarini bajarishda kombinatsiyalar qisqa va o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshirilgani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilganiga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aydarlik ko'p bo'lmaydi.

Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofaadagilarga kuchlarni bemalol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng xavfli zonalarini to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayotganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinatsiyalar qilishni talab etadi.

Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda maydonning ayrim qismida son jihatdan ortiqlik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.

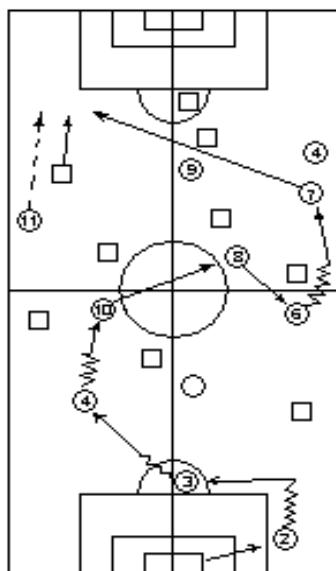
Maydonning butun uzunasiga va ko'ndalangiga manyovr qilish hujum enini kengaytirish imkonini berish bilan birga himoyachilar harakatlarini qiyinlashtiradi, ayni chog'da hujum qiluvchilardan puxta va maxsus tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlarini talab etadi. Hozirgi zamon futbolida hujum va himoyada o'yinchilarning katta guruhi qatnashadigan bo'lgani uchun, o'yin mobaynida jamoa bajaradigan ish hajmi ham ancha ko'payib ketadi. Bu esa o'yinning taktik qiyofasini murakkablashtirish, maydonning butun bo'yi va eni bo'ylab ko'p yurishli kombinatsiyalar qilish imkonini beradi. Bularsiz tadrijiy hujumda jamoa yutib chiqishini umid qilmasa ham bo'ladi.

3.12-rasmda darvozabon boshlab, 10-yarim himoyachi unga qo'shiladigan hujum ko'rsatilgan. Tadrijiy hujum paytidagi ko'p yurishli kombinatsiyalar natijasida maydon o'rtasining 11-o'yinchisi zarba berish pozitsiyasiga chihariladi.

Tadrijiy hujum uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'p olgan o'yinchi uni mudofaa zonasida ochilgan sheriklaridan biriga aniq oshirib berishi kerak. To'pni hammadan ko'ra yon chiziq yaqiniga uzatib bergan ma'qul, chunki u yerda o'yinchilar ko'p bo'lmaydi, xato qilib qo'yilgan taqdirda ham,

raqib tomon darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.



3.12-rasm. Tadrijiy (pazitsion) hujum

2. Oldingi va o'rta qatordagi hamma o'yinchilar maydonning bo'yi va eni bo'ylab faol manyovr qilishlari lozim. To'pi bor o'yinchiga eng yaqin bo'lganlarning mohirlik bilan ochila bilishi ayniqsa muhim.

3. O'yinchilar hujumning oldingi qatoriga istalgan vaqtda uzunasiga yoki diagonaliga tezlik bilan to'p uzatilib qolishi, ya'ni tezkor yorib o'tishga kirishib ketilishi mumkinligini nazarda tutishlari kerak.

4. Jamoa hujumni rivojlantirishda harakat maromini o'zgartirishdan, tezlikni oshirish va sekinlatishdan ("portlay olish"dan) foydalanishi kerak. Shunday qilish mudofaani uyushtirishni hamma vaqt nihoyat darajada murakkablashtirib qo'yadi.

5. O'yinchilar uzunasiga, ko'ndalangiga va diagonaliga uzatishlar hisobiga hujum yo'nalishlarini bir qanotdan ikkinchi qanotga o'tkazishni bilishlari kerak. Bu hujumni maydonning

butun kengligida rivojlantirishni ta'minlaydi va raqiblar himoya qatorini uzaytirib yuboradi.

6. Oldindan tayyorlab qo'yilgan, ma'lum bir o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradigan kombinatsiyalarni ko'proq qo'llash kerak. Bunday jamoa harakatlarini o'yinchilar guruhi ijodiy amalga oshiradi. Ular bunda ba'zan yuzaga kelayotgan sharoitga qarab tayyorlab qo'yilmagan harakatlar ham qilishi mumkin.

7. Hujum qilayotgan jamoaning o'rta qatordagi, ba'zan esa orqa qatordagi o'yinchilari zarba berish pozitsiyasiga qo'shilib turishdan foydalanish juda ham muhim, chunki oldingi qator o'yinchilari bularga nisbatan qattiqroq qo'riqlanadi.

8. Hujum qilayotganlar to'pni nihoyatda e'tibor bilan, aniq uzatishlari kerak, chunki ular ikkala jamoa o'yinchilari to'plangan sharoitda harakat qiladilar, bu esa raqiblarning to'pni yo'lda olib qolishini osonlashtiradi.

9. Hujum qilayotganlarning joylanishi albatta eshelonlangan, boshqacha qilib aytganda, tabaqalangan bo'lishi kerak. Shunda, raqiblar vaqti kelib to'pni manzilsiz qaytarib olgan taqdirda ham, hujumni davom ettirish mumkin bo'ladi.

3.2. Himoya taktikasi

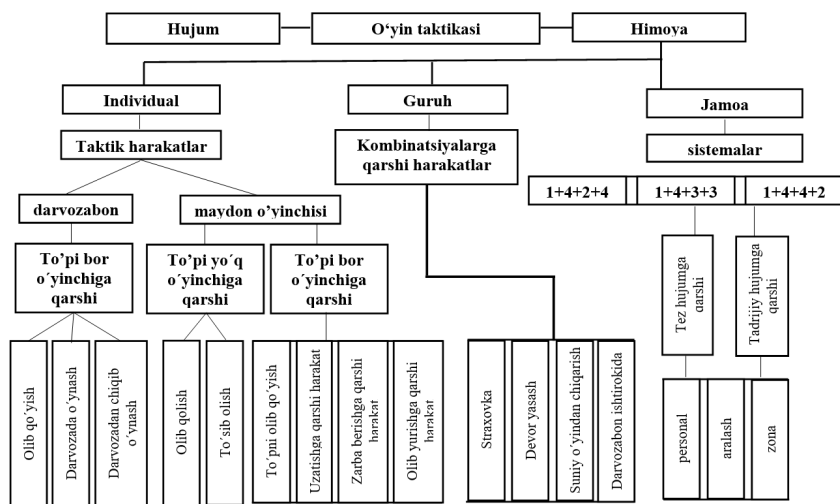
Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan - neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumjamoa uslubi ***shaxsiy, zonava aralash*** bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual harakatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p rejali bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni egallash uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat. Futbol himoya taktikasining tasnifi 85-rasmda berilgan.



3.13-rasm. Futbol himoya taktikasi tasnifi

3.2.1. Individual taktika

Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarning to'pi bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z "homiy" ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. 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.

Himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakat qilayotganda quyidagilarga intiladi:

a) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda "olib qolish" harakatini bajarishga.

b) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni "to'sib" olishga;

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.

Olib qolishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

a) to'p yoki to'pni olayotgan raqib qayerdaligiga qarab, hujumchiga bo'lgan masofani keragicha saqlash;

b) sharoitni to'g'ri baholash va harakat boshlash paytini to'g'ri aniqlash;

c) to'pni olib qolishning eng ma'qul vositasini tanlash.

To'sib olish - bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish imkoniyatini qiyinlashtiradigan harakati. Raqib yo'lini to'sib olish uchun himoyachi shu o'yinchi bilan o'z darvozasi orqasiga o'tishi (darvozaga nisbatan yonlamaroq yoki orqa o'girib turishi) kerak. 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.

To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Raqib darvozasiga xavf solayotganida yoki o'z harakatlari bilan darvozani zabt etishga qulay vaziyat yaratib berish mumkin bo'lib qolganda, uning yo'li to'siladi.

2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin kelsa, unga shunchalik yaqin masofada yo'lini to'sish kerak.

3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilar qanday turganiga qarab, "o'yindan tashqari" holat hosil qilishi mumkin.

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'pi bor o'yinchiga qarshi individual o'yin ilgarilama mudofaa taktikasiga, ya'ni raqib o'yinchisini kuzatish va unga qarshi o'ynashga asoslangan bo'ladi.

Ko'p hollarda mudofaadagilar raqib o'yinchisi to'p olayotganda yoki to'pni nazorat qilib turganda kurash boshlaydilar. Yakka kurashning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishi mudofaadagilarning to'p olib qo'yishda kerakli vosita va usullarni tanlash va qo'llashda qanchalar tajribali ekaniga bog'liq.

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'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakatda himoyachi quyidagilarni bajarishga intiladi:

- a) to'pni raqibdan olib qo'yish;
- b) to'p uzatilishiga to'sqinlik qilish;
- c) zarba berilishiga to'sqinlik qilish;
- d) to'p olib yurilishiga to'sqinlik qilish.

To'pni olib qo'yish. To'pni olib qo'yishda tezkorlikning, masofani his etish va vaqtni mo'ljallashning, shuningdek, butun

o'yin vaziyatini baholay bilishning ahamiyati kattadir.

Futbolda bir xilda takrorlanadigan holat va vaziyatlar bo'lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga to'p bermaslik uchun qachon va qayerda bo'lishini himoyachining o'zi aniqlashi kerak. Ba'zan o'yinchiga juda yaqin kelib, uning ketidan qolmasligi, ba'zida esa o'z joyidan ketmasligi kerak bo'ladi. Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bimalol to'p olish imkonini bermaslik lozim.

Himoyachi hujum qilayotgan o'yinchi harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi - o'zi hal qiladi. Raqib ro'parada ekanida u aylanib o'ta boshlashini yoki to'pni olib yura boshlashini kutgan ma'qul. Raqib aylanib o'tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to'pni olib qo'yish yoki tepib chiqarib yuborish paytini topa bilishi kerak.

O'yin sharoiti 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.

To'p uzatishga qarshi harakat. Gohida 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 yonlarnasiga 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.

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 qilish kerak.

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 ishg'ol qilgan pozitsiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarilashiga halaqit 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.

3.2.2. Guruh taktikasi

Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinatsiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinatsiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmaydigan holatlar ko'p uchraydi. har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik rejada hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. 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. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga xavf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi.

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 vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonchliligining garovidir. Straxovka qilish uchun tanlangan pozitsiya zarur hollarda sherik yo'l qo'ygan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak. Bunday pozitsiya hamma vaqt orqada, o'yinchining o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi.

"Devor", "kesishuv". "to'pni tegmay o'tkazish" va "bir tegishdayoq uzatish" kombinatsiyalariga qarshi kurashish mudofaadagilar uchun anchagina murakkab bo'lishiga qaramay, himoyachi bir o'zi va mudofaadagi sheriklari bilan kelishib o'ynab, bu kombinatsiyalarga qarshi muvaffaqiyatli harakat qila oladi.

"Devor" kombinatsiyasiga qarshi harakat. "Devor" kombinatsiyasiga qarshi kurashda bu kombinatsiya qayerda bo'layotganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki "devor" kombinatsiyasini amalga oshirishga bo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni o'layotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu

kombinatsiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiharib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab raqib yaqin idan 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.

"Kesishuv" kombinatsiyasiga qarshi harakat. Bu kombinatsiya darvozaga tahdid solish nuqtai nazaridan "devor" kombinatsiyasidek xavfli emas. Odatda, bu kombinatsiya darvozadan ancha uzoqda qo'llanilib, asosan, tashabbusni saqlab turishga qaratilgan bo'ladi. "Kesishuv" paytida himoyachilar o'zi qo'riqlayotgan o'yinchilarning harakatiga, ayniqsa, to'p bilan qolgan o'yinchining harakatiga qattiq e'tibor berib, darvoza yo'lini to'sib olganlari ma'qul.

"To'pni tegmay uzatish" kombinatsiyasiga qarshi harakat. Bu kombinatsiya jarima maydoni doirasida eng samarali chiqadi. U kutilmagan harakatlarga asoslangan bo'lganligi uchun ham himoyachilar nihoyatda ehtiyot bo'lishlari kerak. Odatda, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi bilan ozgina fursat qarovsiz qoldirilgan hujumchi o'rtasida to'g'ri pozitsiya tanlagan himoyachi bu kombinatsiyaga qarshi harakat qila olishi mumkin. Himoyachi to'p uzatilgan hujumchidan epchillik qilish va unga darvozani mo'ljallab zarba urishga imkon bermaslikka harakat qilishi kerak.

Ayni vaqtda hujumchi tepmoqchidek chog'lanib turib, to'pni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Shuning uchun himoyachi darvozani mo'ljallab tepishga halaqit berishgagina emas, balki tegmay o'tkazib yuborilgan to'pni olib qolishning ilojini qilishga ham tayyor turishi darkor. Birinchi bo'lib kurashga kirayotgan himoyachining sheriklari uning harakatlari muvaffaqiyatsiz bo'lgan taqdirda uni straxovka qilishga va hujumchi tegmay o'tkazib yuborgan to'pni olib qolishga tayyor bo'lishlari kerak.

Sun'iy "o'yindan tashqari" holatni 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;

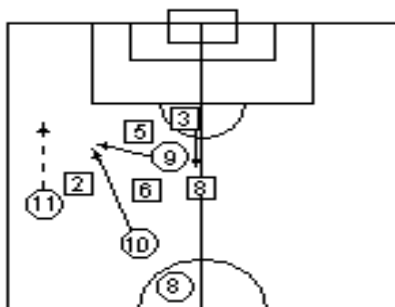
b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

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 hammadan 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" holatni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oraliq'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

3.14-rasmda Sun'iy "o'yindan tashqari" holatni to'g'ri uyushtirish ko'rsatilgan. 10-o'yinchi to'pni uzoqdan 11-yoki 9-o'yinchiga uzatib beradi. Ikkala holda ham 3-himoyachi shundaygina zarba berilishi oldidan ilgariga o'tib, hujumchilarni o'z orqasida "o'yindan tashqari" holatda qoldirib, hujumni tez to'xtatib qolishi mumkin.



3.14-rasm. Sun'iy "o'yindan tashqari holat"

"Devor" yasash va uni uyushtirish mudofaada o'ynashning juda yaxshi taktik vositasi hisoblanadi. Darvozasiga erkin to'p tepish yoki jarima to'pi tepish belgilangan jamoa "devor" yasashdan foydalanadi. Raqib tomon mudofaadagilar darvozasi yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepayotgan bo'lsa, to'p yo'lini to'sish maqsadida mudofaadagilarning bir guruhi qator saf tortib turadi. To'g'ri yasalgan "devor" ko'p jihatdan darvoza xavfsizligini ta'minlab beradi. Odatda, 4-5 o'yinchi (ko'pincha ikki himoyachi va bir hujumchi) "devor" yasashga turadi. Zarba beriladigan joy darvozadan qancha uzoqda bo'lsa, shuncha kam o'yinchi "devor" yasashga turadi.

Mudofaadagilarning "devor" yasashdan maqsadi o'z darvozasining yaqin burchagini to'ppa-to'g'ri zarba berilishidan saqlashdir (uzoqdagi burchakni darvozabon qo'riqlaydi).

"Devor"ning turlari taktik rejalarga, o'yinchilarning saf tortishi va soniga bog'liq. "Devor" yasaganda, raqibning burama zarba berishi mumkinligini ham hisobga olish kerak.

3.2.3. 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 himoyalalanayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa jamoalar 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, himoyalalanayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

a) hujumning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishini belgilaydigan birinchi uzatishga to'squinlik qilish;

b) raqibni xato qilishga, eng yaqin turgan sheriklariga keraksiz uzatishlar qilishga majbur etish;

c) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchisini juda yaqindan to'sib oladi, chunki to'pi bor o'yinchi oldi to'silgan sherigiga to'p uzatmaydi, uzoq pozitsiyadagi o'yinchiga to'p uzatishga urinish esa himoyachilarning to'p uchun kurashini osonlashtiradi.

Agar raqib faol manyovr qilayotgan bo'lsa, mudofaaning ikkinchi bosqichi qattiq shaxsiy qo'riqlashni yoki (zona tizimidagi mudofaada) ayrim zonalarda paydo bo'lib turgan raqiblarni sinchiklab kuzatib, ularning hujumni rivoj toptirishga urinishlarini barbod qilishini nazarda tutadi.

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 yaqinlasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga haragan 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.

Mudofaaning uchinchi bosqichida to'p va o'yin joyi uchun bevosita kurash nazarda tutiladi.

Tezkor hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'pni yana qo'lga kiritish yoki raqibning uzoqqa birinchi to'p uzatishiga xalaqit berish uchun, albatta to'p uchun kurashga kirishish kerak.

2. Raqiblarning tezkor manyovr qilishi oldini olish bilan bir vaqtda maydonning hal qiluvchi qismlarida o'yinchilar guruhlarini ko'paytirish hisobiga darvoza tomon o'tadigan hamma yo'llarni yopib qo'yish uchun ikkinchi va uchinchi bosqichlarda o'yinchilar aniq harakat qilishlari lozim.

3. Uzoqdan to'p birinchi marta kimga uzatib berilsa, o'sha o'yinchi neytrallanadi.

Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoamudofaa 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, himoyalananayotgan 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.

Tadrijiy hujumning ikkinchi bosqichida mudofaa o'yinchilari hujum yo'nalishida ko'payishadi yoki jabha bo'ylab tarqalib, joy va to'p uchun kurashda qatnashadilar. Bunda straxovka uyushtirilishi shart.

Hujumning uchinchi bosqichida darvozaga yaqinlashgan sari raqiblarning to'pi borlari ham, to'pi yo'qlari ham harakat tezligini, ayni chog'da hujumdagi o'yinchilar sonini ham oshira borayotgan bir paytda himoyachilar zich to'siq hosil qilishlari va raqiblarning zarba berish pozitsiyasiga chiqishlarini qiyinlashtirib qo'yishlari kerak.

Tadrijiy hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. O'yinchilarning orqaga chekinishi. Bu manyovr qulay pozitsiya ishg'ol qilib, raqiblarni ko'ndalang uzatishlarga o'tishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Ayni vaqtda mudofaadagi o'yinchilar raqiblarning ham, to'pning ham harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib boradilar.

2. Himoyachilarning to'p va joy uchun bevosita kurashda ishtirok etishi. Odatda, bunday kurash raqiblar maydonning himoyalananayotgan jamoa tomoniga o'tib, harakat tezligi va hujumda qatnashayotgan o'yinchilar sonini oshirgandan keyin boshlanadi.

3. Straxovka va o'zaro almashinish vaqtida mudofaa qatorlari batartibligini saqlab qolish, shuningdek, o'yinchilarning raqiblar hujumi yo'nalishida harakatlanishi.

Mudofaada o'ynashning asosiy prinsiplari:

1. Butun jamoa bilan mudofaalanish. Jamoaning hamma o'yinchilari o'yinning turli bosqichlarida mudofaada ishtirok

etadilar. Hujumchilar berib qo'yilgan to'pni qaytarib olishga yordam beradigan faol mudofaa harakatlari qilishlari kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan jamoaning hamma o'yinchilari yo'lini to'sib olish. Agar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni boshqarayotgan sheriklaridan qisqa yoki o'rtacha uzatish yetib boradigan masofada bo'lsa va to'pni to'ppa-to'g'ri ular oyog'iga tushirib berishi yoki ochiq joyga chiharib berishi mumkin bo'lsa, bu o'yinchilar yo'li shaxsan to'silgan bo'lishi kerak.

3. Straxovka va o'zaro straxovka prinsiplariga qat'iy rioya qilish. Straxovka qilayotgan o'yinchi sherigining xatosini vaqtida tuzata oladigan pozitsiyada bo'lishi kerak. Bunday pozitsiya qariyb hamma vaqt straxovka qilinayotgan sherikning ortida, o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi.

4. Aytib turishdan foydalanish. Odatda, o'z darvozasiga yaqinroq bo'lgan o'yinchi sheriklarining harakatini boshqarib turadi. Shu ma'noda darvozabonning o'rnini alohidadir. Uning pozitsiyasi raqiblar hujumi rivoji va sheriklarining mudofaadagi harakatlarini e'tibor bilan kuzatish, o'yin vaziyatini to'g'riroq baholab, vaqtida aytib turish bilan sheriklari xatosining oldini olish va uni tuzatish imkonini beradi.

5. Sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan foydalanish. Agar raqiblar mudofaani yorib o'tishga juda qattiq kirishib ketgan, hujumchilar esa o'yinni keskin davom ettiradigan bo'sh joyga ochilib chiqishga zo'r berayotgan bo'lsalar, sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan bemalol foydalansa bo'ladi. Bu taktik usulni qo'llaganda, darvozaga boshqalardan ko'ra yaqinroq turgan maydon o'yinchisiga eng ko'p huquq beriladi.

6. Raqib zarba berayotgan paytda o'z darvozasi tomonga chiqish. Raqib qaytgan to'pga zarba berib, darvozani zabt etmasligi uchun u to'pga zarba berayotganda, o'yinchi undan oldin o'z darvozasiga tomon chiqib olishi kerak.

Jamoa harakatlari.

O'yinchilarning hujum qilayotgan raqiblarga qarshi

uyushqoq taktik harakatlari mudofaada jamoa bo'lib o'ynash negizida yotadi. Bunday harakatlar hujumni muvaffaqiyatli qaytarish va mudofaa holatidan chiqib, hujumga o'tish imkonini beradi. Bu harakatlarning himoya qilish maqsadi xavfli zonada tez kuch to'plab, o'yinchilarni qayta joylashtirish va bir-birini almashlashdan iborat bo'ladi. Ko'proq qanday vazifani hal etishga qaratilganligiga qarab, himoyadagi jamoa harakatlarini **shaxsiy himoya, aralash himoya va zona himoyasiga** bo'lish mumkin.

Shaxsiy himoya - bu mudofaa qilayotgan har bir o'yinchi o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisi uchun qat'iyan javobgar qilib uyushtirilgan mudofaa. Bunda jamoaning har bir o'yinchisiga raqiblarning ma'lum bir o'yinchisini qattiq "tutib", uning harakat qilishini, sheriklari bilan hamkorlik qilishini qiyinlashtirish topshirib qo'yiladi.

O'yinchini qattiq "tutish" dan ko'zlangan maqsad raqibning o'yin harakatlarini boshlashiga yo'l qo'ymaslik uning boshlab ulgurgan o'yinini buzishdan ko'ra oson ekanligidir.

Buning uchun hujumchi bilan oraliq masofani shunday saqlash kerakki, toki unga yo'naltirilgan to'pni olib qolish yoki hujumchi bilan birga harakatlana borish yoxud to'pni qabul qilish paytida unga hujum qilish mumkin bo'lsin.

Biroq, ko'pincha shunday bo'ladiki, unda qat'iyan shaxsiy himoyaga qarshi hujum to'g'ri uyushtirilsa, hujum qilayotgan tomon manyovrlar yordamida o'ziga kerakli zonani bo'shatib olish yoki qo'riqlovchilarni ular uchun o'rganish bo'lmagan, qolaversa, o'zlariga xos vazifalarni bajara olmaydigan pozitsiyalarga olib ketish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunda himoyachilarning o'zaro hamkorligi, straxovka qilish imkoniyati buziladi.

Shaxsiy qo'riqlash o'yinchilardan o'yinni taktik jihatdan juda nozik tushunishni, tez harakat qilishni va o'xshash vazifalarni bajara bilishni talab qiladi.

Hozirgi futbolda shaxsiy himoyada o'ynash usuli sof

ko'rinishda ishlatilmaydi-yu, lekin himoyaning taktik vositalari xazinasida u hamon muhim rol o'ynab kelmoqda.

Zona himoyasi bu himoyada o'yin olib borishning himoya qatori o'yinchilaridan har biri maydonning ma'lum joyini nazorat qilib, shu zona doirasida paydo bo'lgan har bir raqib o'yinchisi bilan to'p uchun kurashga kirishadigan taktik usulidir.

Zona himoyasida mudofaadagi o'yinchi darvozaga nisbatan paydo bo'lgan har bir xavf uchun o'zini javobgar his etishi kerak. Bundan tashqari, zona himoyasida sheriklarning straxovka tarzida bir-biriga yordam berishi ham bo'ladi.

Qo'riqlanayotgan o'yinchilarning bir-biriga "oshirishi" bunday himoyadagi zarur element hisoblanadi. Bu "oshirish" hujum boshlanishi oldidan yoki u endigina boshlangan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Hujumning yakunlovchi bosqichida o'yinchilarning bevosita o'z darvozasi yaqinida "oshirish" elementini bajarish tavsiya etilmaydi.

Himoyadagi zonali o'yin tizimining shaxsan qo'riqlashga nisbatan afzalligi shundaki, bunda maydonning hech bir qismi mudofaadagilarning nazoratidan chetda qolmaydi. Biroq bu sistema ham kamchilikdan holi emas. Bunda hujumchilar nisbatan bemalol harakatlanib joylarini o'zgartiradigan bo'lib, bu ularga har qalay behalaqit to'p qabul qilish, son jihatdan ustunlik hosil qilish va h.k. imkoniyatlarini yaratadi.

Aralash himoya hozirgi futbolda himoyada o'ynashning eng tarqalgan va eng oqilona taktikasi hisoblanadi. Bunda shaxsiy himoya bilan zona himoyasining prinsiplari uzviy qo'shilgan bo'ladi: ba'zi bir o'yinchilar topshiriqqa binoan faqat o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisini qo'riqlab yursalar, boshqa birlari ko'proq zonada o'ynaydilar.

Shuningdek, bitta o'yinchi ham bu ikkala usulni birga qo'shib qo'llashi mumkin. Shunday qila bilish himoyada o'ynash usullarini ko'paytirib, jamoaning mudofaa harakatlari xazinasini boyitadi va bu harakatlarni kuchaytiradi.

3.3. Darvozabonning o'yin taktikasi

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida "shipshitib qo'yish" himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi ko'p jihatdan uning mahorati bog'liq.

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

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

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

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya

qilishdir. Bunda "darvozadagi harakatlar" bilan "darvozadan chiqqandagi harakatlar" ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

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

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib qolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdankam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

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

shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish yo'nalishini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

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

Darvozadan chiqqandagi barakatlar.

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;
- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;
- raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

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

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

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

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

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

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

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinasiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin. Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombinatsiyalar mashg'ulot paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

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

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

Javob hujumi uyushtirish.

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

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

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

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejas;
- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;
- o'z hujumchilarining "neytral to'p" uchun raqiblarga

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

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

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

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

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

Darvozaabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtda va tez belgilab olish;

b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;

v) yuksak mahorat bilan "o'yinni o'qiy olish", ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

3.4. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi.

Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

3.4.1. Darvozabon

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

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

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini a'lo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning

nechoqlik to'g'ri, aniq va ishonchli bajarilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvozabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

3.4.2. Himoya qatorining o'yinchilari

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini "buzish" dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini - kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatilganda);
- g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvozabonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy

talablar:

a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;

b) to'p jamoadosh sherigiga yoki darvozaabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;

v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

Markaziy himoyachilar.

Mudofaaning 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 mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. 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 sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi tempdagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy 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. 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 uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

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. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foydalanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, ba'zan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

3.4.3. O'rta qator o'yinchilari.

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun o'yin davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik bo'yicha, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular 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.

Hujumda o'rtta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;

b) maydon markazini nazorat qilish va jamoaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini ta'minlash;

c) hujumni yakunlashda qatnashish;

d) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;

e) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rtta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

c) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

d) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Jamoaning o'rtta qatori ko'pincha turli taktik rejada harakat qiluvchi

futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi. Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dispetcher 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 qatorlariga yorib kirib boradi.

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 rivojlanishidagi asosiy tendensiya shundayki, ular jamoaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

3.4.4. Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari.

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda "portlay olish" forwardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning harakatlarida to'psiz mohirona manyovr (dribling) qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizasiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) "o'yindan tashqari holat" chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilish, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

c) hujum qatoridagi sheriklari bilan hujumga qo'shilgan

himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;
d) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta'qib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining "markazida" o'ynash, jamoa urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr (dribling) qiladigan, bitta, ba'zan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurashda qo'rqmaslik, qat'iylilik, fidoyilik - bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy hujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin taktikasi deganda nima tushuniladi?
2. Futbolda o'yin taktikasi, texnikasi va jismoniy

tayyorgarligi orasida qanday aloqa mavjud?

3. Hujumni tashkillashtirishda darvozabon vazifasi.
4. Individual hujum taktikasi.
5. Guruhli hujum taktikasi.
6. Jamoaviy hujum taktikasi.
7. O'yin jarayonida hujumning asosiy fazalari.
8. Tez hujum uyushtirishda asosiy shartlar.
9. Pozitsion hujum uyushtirishda asosiy shartlar.
10. Individual himoya taktikasi.
11. Himoyada guruhli o'yin taktikasining asosiy vazifasi.
12. Jamoaviy himoya taktikasi nima?
13. Himoyadagi asosiy o'yin printsiplari.
14. Taktik tizimlar evolyutsiyasi.

IV BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari 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 ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini talqiladi. 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, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - fiitbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati

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

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkamayakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziharli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tka-ziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik

ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin oshirib boriladi. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

4.1. Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchini mushaklarni kuchini o'rnatish qo'llaniladigan yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

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

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

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Futbolda o'yin epizodlari kuchni tezda namoyon qilish talabini qo'yganda tezlik-kuch qobiliyatlari namoyon bo'ladi. Masalan, bir maromda asta-sekin hujum uyushtirish jarayonida raqibning qulay vaziyatda ekanligini ko'rgan zahoti 30 metr dan uzoq masofaga to'pni yetkazib berish lozim bo'lganda tezkor-kuch sifati muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi "portlash" kuchidir. **"Portlash" kuchi** – futbolchi kuchning yuqori ko'rsatkichlarini qisqa vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati–tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'i nazar taalluqlidir.

Mutlaq kuch inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutlaq kuch kattaligining jism massasiga

nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kg og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi.

Shu pozitsiyadan turib firtbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chihamiz. Hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan komplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi - akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavgdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

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

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarni yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinatsiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday mashg'ulotda absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu

munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan mashg'ulot ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

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

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham mashg'ulot ning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinatsiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist) lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

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

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

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch hatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70-10 sm balandlikdan sakraydi va shu

zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

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

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

4.1.1 Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar mashg'ulotida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos tuzilishini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3-5%, ya'ni 3-4 kg atrofida

bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

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

- birinchi seriya - og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash;

- ikkinchi seriya - og'ir nasalar (3-4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14-16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinatsion tuzilishini saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);

- uchinchi seriya - og'ir narsalarsiz 14-16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy

sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun mashg'ulot mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab yuklamalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo'nalishni o'zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini

ko'rsatdi. Masalan, futbolchilar o'rta hisobda 100 kg og'irlikdagi yukni ko'tarib o'tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og'ir yuk sifatida qum to'lg'azilgan ryukzakdan foydalangan ma'qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o'zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og'ritadiki, bu hol emotsional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o'zgartiradi va mashqning koordinatsion tuzilishini yomonlashtiradi.

Maksimal og'irlikning 20% iga teng vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash.
5. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish.
6. 10-15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho'nqayib o'tirgan holdan qo'lda tosh yoki qopcha ko'tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo'yilgan to'pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish

kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki mashg'ulotning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

4.2. Tezlikni tarbiyalash

Futbol o'yinida vosita to'p bo'lganligi sababli o'yin vaziyatlarini aniq nazorat qilish murakab hisoblanadi. Shu bois to'p yo'nalishi futbolchining turli masofalarga tez yugurishni amalga oshirishini talab etadi va unga tezkorlik sifatini rivojlanib borish muammosini keltirib chiqaradi.

Futbolda tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futbolda tezlik faqat yugurish tezligidan iborat bo'lmaydi. Fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi ham tezlik asosida amalga oshiriladi. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi.

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib, masofada tez yugura olmasligi yoki aksincha bo'lishi ham mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz

mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq, xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligi, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir.

Futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

4.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

Oddiy vaziyatda start tezligi asosan birmuncha oson ko'rish doirasi erkin bo'lgan holatalarda namoyon bo'ladi.

Masalan:

a) 16,5 metr masofadan futbolchi to'pni darvozaga yo'naltiradi. Qolgan sheriklar darvozbondan qaytgan to'pni qayta yo'llashga intiladilar. Raqiblar esa ushbu vaziyatni neytrallashga urinadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Bu vaziyatni oddiyligi shundaki, to'pning tepilishi va ko'rish doirasi imkoniyatlari vaziyatni his qilishga xizmat qiladi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari:

1. Turgan holda signaldan so'ng 5-7 metrga yugurish.
2. Qo'llarga tayanib yotgan holatda signaldan so'ng 5-7

metr ga yugurish.

3. Joyida yugurgan holatda signaldan so'ng 5-7 metr ga yugurish.

4. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metr ga tashlanish.

5. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metr ga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

4.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbol o'yinlarining borishi murakkab vaziyatlarni yuzaga keltirib borgani sari futbolchining ushbu vaziyatlarda start tezligini yuzaga keltirishni taqozo etadi.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini namoyon bo'lishi harakatlanayotgan obyektga reaksiya (XOR) ko'rinishida bo'ladi.

Agar doimo harakatlanayotgan obyektga reaksiyani 100% deb olinsa, buning 70% i ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Bunday vaziyatga:

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

2. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

3. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

4. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini

kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

5. Stol tennisi o'yini.

6. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib, bir joyda turmaslik shart.

4.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish - tormozlanish harakatlari tezligi

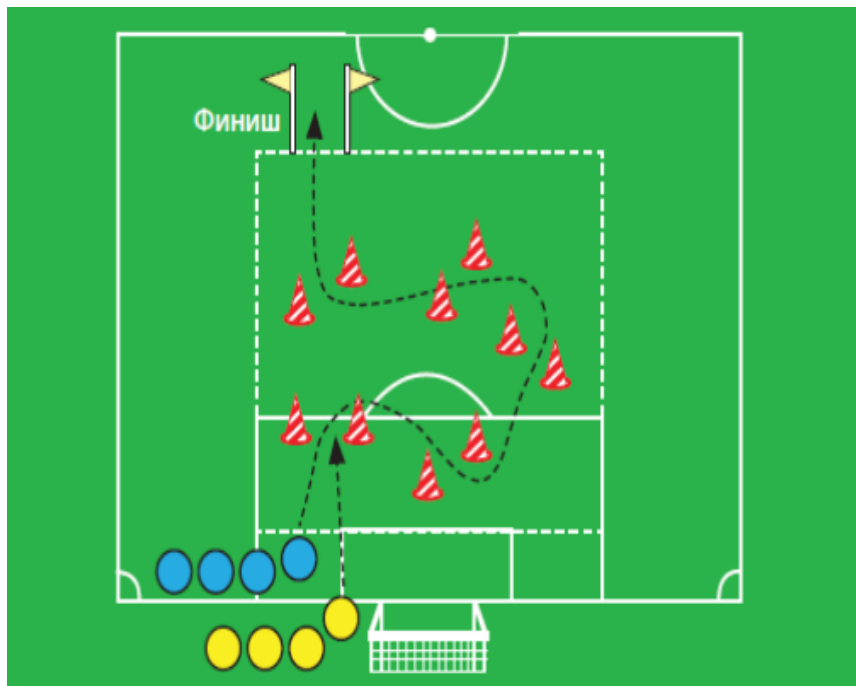
Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, mashg'ulot yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarma yo'l qoladi, ya'ni qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin depsinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish

to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi. Ammo, uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – “yuksak” tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik mahallidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda futbolchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysunishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak. O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 sekda bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilonizi qilib esa 4,4-4,5 sekda, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 sekda o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususiyl gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik “keskin” bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda “otib yuborish” uchun shuncha kuchli cho'ziladi. Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

O'yinchilar soniga qarab (30x30 bo'lgan) to'rtburchak ichida 2ta jamoa mashg'ulot olib boradi. O'yinchi (ko'k) maydon bo'ylab joylashtirilgan 6 ta 2 metrli “darvoza” ichidan o'tishi lozim. Imtiyozli ravishda 1-o'yinchi darvozadan yugurishni boshlaydi. O'yinchi (sariq) o'yinchi (ko'k)ga yetib olishga harakat qiladi 4.1-rasm.



4.1-rasm. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

4.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilish, ya'ni tezkor texnikadir.

Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida

rivojlantiradigan, texnik mashg'ulotni esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O'yin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

4.3. Epchillikni tarbiyalash

Epchillik - bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zatsiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kinga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinatsion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkamayakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlarini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, mashg'ulot vaqtida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda flitbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinatsion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali

futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekanda, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifatdir. Futbolchining mashg'ulot paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'zgarmas sharoitda, harakatlarni muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni takrorlash usuli – bu bazani mustahkamlash va vosita mahoratining arsenalini kengaytirishga imkon beradigan yagona usul. Keyinchalik biz o'zgaruvchan o'yin muhitida vosita mahoratidan foydalanish qobiliyatini rivojlantira boshlaymiz. Ushbu bosqichda biz muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun murakkab o'yin mashqlaridan foydalanamiz. Ularning murakkabligi va intensivligi o'yinchining mahoratiga bog'liq.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo'lishi va harakat ko'nikmalari namoyon bo'lishini talab qilib, ular orasida koordinatsion qobiliyatlar (KQ) alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) tushunchasi orqali odamning belgilangan turli xil koordinatsion murakkablik darajasidagi harakatlarga tegishli vazifalarni hal qilish jarayonini bajarish qobiliyati tushinilib, bu holat harakatlarni optimal darajada regulyatsiya qilish (to'g'ri, tezkorlikda, oqilona, topqirlik asosida) va bajarish nazarda tutiladi.

Qator mualliflar adabiyotlarida maxsus koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib ko'rsatilgan:

a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va differensiallash

qobiliyati;

- b) makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati;
- c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati;
- d) ritmga nisbatan qobiliyat;
- e) statokinetik barqarorlikka nisbatan qobiliyat;
- f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat;
- g) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi

qobiliyati.

Umumiy maxsus koordinatsion qobiliyatlarning rivojlantirilishi uchun mualliflar tomonidan quyidagi bir butun mashqlar tizimi keltirib o'tiladi: siklik, atsiklik, tahliliy, sintetik, aylanma ko'rinishidagi mashg'ulotlar variantlari, gimnastik mashqlar, akrobatika, sport o'yinlari asosidagi mashqlar va boshqalar.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlar (KQ) bo'yicha ma'lumotlar sportchilarning koordinatsion tayyorgarligi rivojlantirilishida umumiy yo'naltirish tavsiflariga ega hisoblanadi. Maxsus koordinatsion qobiliyatlarning o'zaro ta'sirlanishlarda olingan aniq sport turida harakatlar ko'nikmalari bilan birgalikda koordinatsion qobiliyatlarning maxsus turlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlarning foydalanilishi mashq qiluvchilarda koordinatsion tayyorgarlikning rivojlantirilish darajasini aniqlash imkonini beradi, harakatlarni bajarishning tezkor nazorat tavsiflarini amalga oshirishni belgilab beradi. Z.Vitkovskiy tomonidan futbolchilar uchun xos bo'lgan koordinatsion qobiliyatlar (ularing ahamiyatiga ko'ra) quyidagilar: harakatlarni qayta tuzish, kinetostatik differensiallanish, makon bo'ylab mo'ljal olish, ritmni his qila olish, statik muvozanat qobiliyatlari hisoblanadi.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam

o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

4.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar

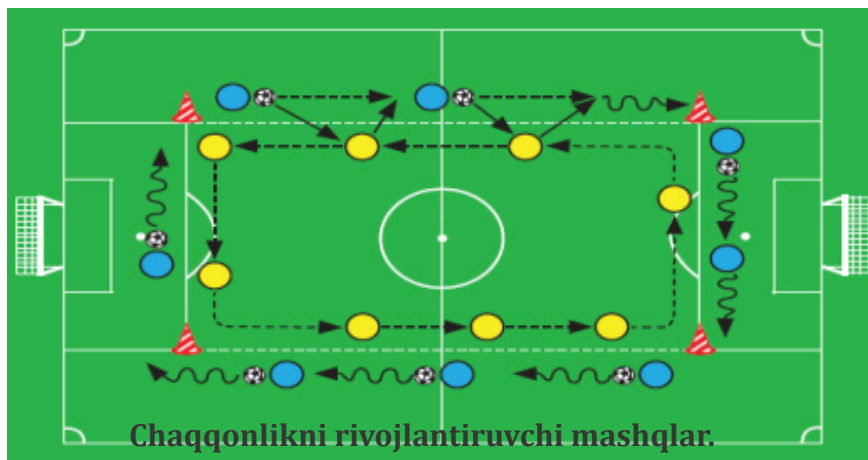
Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni futbolchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlarni xuddi ana shulardir.

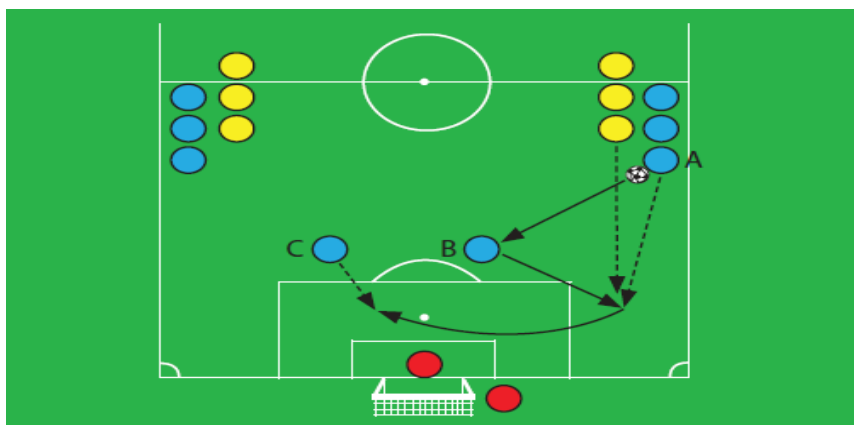
Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlari:

2 ta jamoa 8 ta o'yinchidan. Ko'k o'yinchilar to'p bilan harakatlanishadi. Sariq o'yinchilar o'rta tezlikda yugurishadi, 10-15 daqiqa. Ko'k o'yinchilar to'p bilan bir yo'nalishda harakat qilib, qarama-qarshi yo'nalishda yugurayotgan sariq o'yinchilarga to'p uzatadi 4.2-rasm.

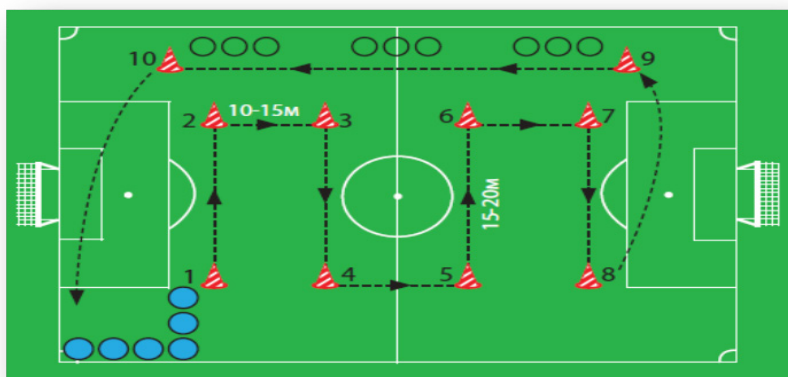


14-16 ta o'yinchiga mashq. Maydonning yarmi. Bir darvozaga ikkita darvozabon. Harakat uchun masofa darvozadan 30 m (40 m). Takrorlanish 4-6 marotaba. A o'yinchi B o'yinchiga to'p uzatadi keyin B o'yinchi A o'yinchiga to'pni qaytaradi. A o'yinchi yugurib kelib C o'yinchiga ko'ndalang to'p uzatadi. Sariq rangdagi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatadi 4.3-rasm.



4.3-rasm. a, b, c, d. Holatlarning o'zgarishi bilan chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari

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



4.4-rasm. Chidamlilikni tarbiyalash

4.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni charchashga qarshi tura olish qobiliyati deb ham aytiladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emotsional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur.

Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat mashg'ulotning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki hovliqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni (tempni) o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali futbolchilar tayyorgarlik davrining dastlabki

bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtни egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va epchillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb qaralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda epchillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish

uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatlarini" talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishni bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo qarorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organizmning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funkcionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emotsionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; c) dam olish vaqti; d) dam olishning xarakteri; e) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyoriash uchun mashg'ulotning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

4.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi

O'yinchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YUQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga yetmog'i lozim. Agar optimal YUQS minutiga 180-190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha sistolik hajmga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, sistolik hajmni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotiari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda sistolik hajmning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YUQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan mashg'ulot uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. Yuklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YUQS minutiga 180-200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120-140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti mashg'ulotning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Interval uslubidagi mashg'ulot mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib qolmasligi lozimki, bunda epchillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borsin.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish - yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30-40 sm li to'siq, uchunchi tomondan -

hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metr dan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30-40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metr dan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15-20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan bu yoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi — jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan to'pni darvozaga zarb bilan kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10-15 metr narida qanot tomonda 3 metr dan oralatib 4 ta ustun qo'yiladi. Oxirgi ustundan keyin 2-3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, bir ozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchisi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar.

To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10-15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3-metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40-50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2-3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib qolib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinatsiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga tepadi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinatsiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20-30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2-3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida

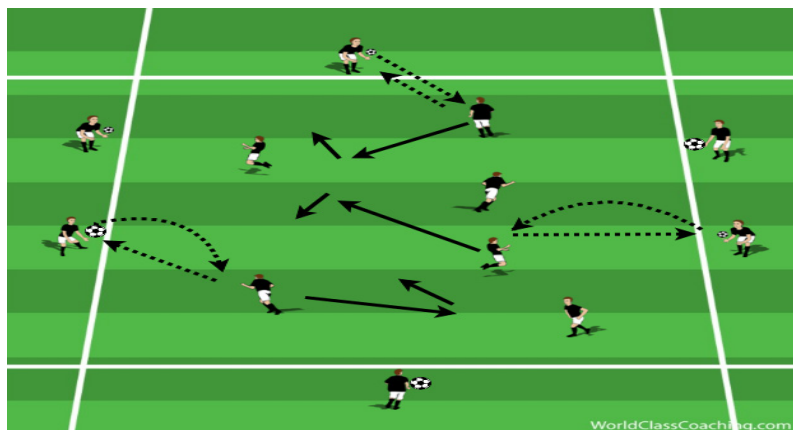
turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7-10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkamayakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30-90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10-12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat qila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinatsiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining burchagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

6. Yarim o'yinchilar maydon tashqarisida joylashadilar. Qolgan o'yinchilar esa maydon ichida joylashadilar. Maydon ichidagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga tayyor ekanligini bildiradi va to'pga bir teginishda to'pni sherigiga qaytaradi. So'ngra qarama-qarshi tomonga 5 m masofaga tezlik bilan yuguradi. Bu harakatlarni o'yinchilar har 10 sekda takrorlaydilar. 2-4 seriyadan so'ng maydon ichidagi o'yinchilar tashqaridagilar bilan joy almashishadi 4.5-rasm.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, fiitbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni

mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.



4.5-rasm. O'yin chidamliligini rivojlantirish.

4.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Futbol bo'yicha mashg'ulot olib borishda egiluvchanlik sifatini rivojlantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, mashg'ulotyuklamalarining keng ko'lamli ekanligi va mashqlarni bajarishda organizmning barcha bo'g'im va mushaklarida yuqori elastiklik talab etiladi. Bu esa mashqlarni samarali bajarishni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlik–bo'g'imlarning imkoni mavjud bo'lgan maksimal amplitudada bajarish harakatlaridir.

Egiluvchanlik faol va sust bo'ladi.

Faol egiluvchanlik–harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bu harakat hech qanday tashqi omilsiz amalga oshiriladi. Masalan, "oyoqni oldinga ko'tarib, ushlab turish" mashqida oyoqni ushlab turish vaqti va balandligi misol bo'ladi 4.6-rasm. Xuddi shu mashqni qandaydir tayanchda yoki sherikning straxovkasi bilan bajarish sust egiluvchanlikka misol bo'ladi.

Sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari, birinchi navbatda

qo'yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya'ni paylar va mushaklarning qo'shimcha kuch ta'sirida cho'zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq.

Futbol mashg'ulotlarida sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta bo'ladi. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi.



4.6-rasm Harakatlar erkinligi (cho'zilayotgan muskullar)

Futbolda faol egiluvchanlik mashg'ulotning tayyorlov qismida muntazam takomillashtirib boriladi. Agar mashg'ulot maqsadi aynan egiluvchanlikni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, sust egiluvchanlikdan keng foydalaniladi. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo'lgan sportchilar juda ko'p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli bo'lmaydi yoki buni aksi bo'lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi 4.7-rasm.



4.7-rasm. Egilish mashqlari

Sportchining egiluvchanlik sifati umumiy va maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo'g'implardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Inson mushaklari – antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shashishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'implardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin 4.8-rasm. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.



4.8-rasm. Faol egiluvchanlik

Sport amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi. Masalan, havolatib uzatilgan to'pga burilib zarba berishda tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Futbol sportida qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik yuqori sur'atda o'sish kuzatiladi. O'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshda jadal rivojlanishi isbotlangan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish yosh futbolchilarni tayyorlashda birmuncha oson kechadi.

Egiluvchanlik qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.

Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Mashg'ulot jarayonida bu badanni qizdirish mashqlaridan keyin amalga oshiriladi.

Mashg'ulotdan keyin mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta'sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik ko'payadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari

Futbol mashg'ulotlarida egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon yetkazmasdan bajarishga yordam beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda murabbiy quyidagilarni inobatga olishi kerak:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruxsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelishi.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikni ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Murabbiy ko'rsatmasiga binoan, futbolchilar avvalo yugurish orqali o'zlarini qizdirib oladi va gavda holatidagi barcha mushaklarni asta-sekinlik bilan cho'zish orqali egiluvchanlik mashqlarini bajaradilar, ya'ni yotgan holda tizzalarini ko'tarib, gavdani to'g'ri tutishi va paylar cho'zilishini uzoq muddat ushlab turishi lozim.



4.9-rasm. Yelka va bel muskullarini cho'zish

Futbolchilar o'tirgan holda, o'ng oyog'ini oldinga uzatadi va chap oyog'ini chalishtirma qilgan holda egiluvchanlik hamda cho'ziluvchanlik mashqini bajarishlari lozim. Murabbiy ko'rsatmasiga binoan ushbu mashqlarni 4-6 martadan bajarishlari lozim.

Futbolchilar yotgan holatda oyoqlarini ustidan oshiradi va oyoqlarini uzatgan holda cho'zilish hamda egiluvchanlik mashqini bajaradilar. Shu tariqa mashqni oldinga, orqaga, yonga 6-8 martadan bajarishlari lozim.

Nazorat savollari:

1. Futbolda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va turlari?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi va vositalari?
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi?
4. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari ?
5. Tezlik nima? Tezlikni tarbiyalash uslubiyati?
6. Oddiy va murakkab vaziyatda start tezligi ?
7. Chidamlilikni tarbiyalash uslubiyati va uning turlari ?
8. Chaqqonlik tushunchasi. Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring?
9. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati?

V BOB. FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBIYATINING UMUMIY PEDAGOGIK ASOSLARI.

5.1. Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari

Futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi- bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Futbol mashg'ulotlari bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi demakdir. Futbol mashg'ulotida nazariy, jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorlash masalalari hal etiladi. Futbolchilarning mashg'uloti – bu musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan holda yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko'pincha futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagan bir sharoitda olib boriladi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi : mazkur futbolchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi **asosiy vazifalar** hal etiladi:

1) futbol sport turining texnika va taktikasi chuqur o'zlashtiriladi;

2) jismoniy qobiliyatlar rivojining zarur darajasi tasdaqlanadi;

3) futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlari kuchayadi va sog'ligi mustahkamlanadi;

4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida futbolchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi psixologik, axloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalab boriladi;

5) futbolchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmuali tarzda takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etish amalga oshiriladi;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

5.2. Futbol mashg'ulotlarining vositalari

Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchi futbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va qiyinchiliklarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, undan tashqari, sportchining ish qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma **jismoniy mashqlarni** shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) umumiy tayyorgarlik mashqlari;
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- 3) musobaqa mashqlari.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

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

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

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

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

Musobaqa mashqlari – bu bir butun harakat faoliyati va ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa futbol bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisidan tashkil topadi. Mazkur harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlarning vaziyat va harakat formalari doimiy va kutilmaganda o'zgarib turgan sharoitdagi

kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi va ular "syujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitga qarab servariant va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Futbolda maxsus va nomaxsus mashqlardan foydalaniladi. nomaxsus mashqlar asosan tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichlarida, ertalabki mashg'ulotlarda, tiklantiruvchi mashg'ulotlarda va mashg'ulotning dastlabki qismida uyg'unlashtirilgan holda tadbqiq qilinadi.

Maxsus mashqlar esa qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Maxsus mashqlar har bir mashg'ulotning asosiy qismini egallaydi. Maxsus mashqlar jamoaning tayyorgarlik holatidan kelib chiqib rivojlantiruvchi, mustahkamlovchi va takomillashtiruvchi shaklda qo'llaniladi.

Futbolchilar mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

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

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

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik omillar shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vositalarning yaxshi ta'sir etishi uchun ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigiyenasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi albatta.

5.3. Futbol mashg'ulotlarining uslublari.

Futbolchilarning mashg'ulotni tashkil qilishda shug'ullanuvchilarning, o'rganilayotgan materialning xususiyatlarini hisobga olgan holda turli uslublardan foydalanish zarur. Sport mashg'ulotlarida odatda barcha uslublar majmuasi qo'llaniladi. Shunday holat bo'ladiki, mavzuning ahamiyatlilik darajasiga qarab mashg'ulotda qaysidir uslubdan ko'proq foydalanishga ehtiyoj seziladi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi o'rgatish uslublari foydalaniladi:

- **ko'rsatmali uslublar** – mashqlarni maketda, videoproektorlar yoki katta monitorlar orqali o'quv va rasmiy musobaqalarni tomosha qilish;

- **so'z bilan tushuntirish uslublari** – aytib berish, tushuntirish, yo'llanma berish, kamchilikni ko'rsatish, ishontirish, suhbat, ma'ruza, doklad;

- **amaliy uslublar** – mashq qilish uslubi va uning variantlari (usullarni butunicha yoki qismlarga ajratib ilk bor o'rganish), ko'p marotaba takrorlash uslubi, oralatib, interval bilan takrorlash uslublari, o'yin hamda musobaqa uslublari.

Mazkur uslublardan tashqari o'rgatishning turli vazifalarini hal qilish uchun boshqa uslublardan foydalaniladi.

Futbol mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida

mashg'ulotni ko'rsatib berish va so'z bilan tushuntirish usuli katta samara beradi. Ko'rsatib berish mashq to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Ko'rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo'yilib, uni amalga oshirishda murabbiy quyidagi jihatlariga alohida e'tibor qaratishi lozim bo'ladi:

- murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqlarni texnik jihatdan mukammal bajarishni amaliy ko'rsatib berishi;

- ko'rsatilayotgan vositalar shug'ullanuvchilarning hammasiga yaxshi ko'rinishi;

- mashqning muhim elementlariga qaratgan holda aniq va yaqqol ko'rsatib berishi zarur.

Masalan, to'pni yugurib kelib tepishni ko'rsatayotganda to'pga nisbatan tayanch oyoqni qo'yishni aniq ko'rsatish, tepayotgan oyoqning boldir-tovon va tizza bo'g'imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Murabbiylar shuni alohida inobatga olishlari kerakki, bajarish jihatidan murakkab vositalarga o'rgatishdan oldin (ayrim hollarda keyin) model sifatida olingan jamoa yoki futbolchilarning harakatlarini namoyish qilib mustahkamlash lozim bo'ladi. Ko'rsatib berish har qancha aniq bo'lmasin, usullarning murakkab ekanligi shug'ullanuvchining asosiy narsalarni darhol ilg'ab olishga hamma vaqt ham imkon beravermaydi. Yaxshi tayyorlangan futbolchilar bilan mashg'ulotlar o'tayotganda, tanish materiallar asosida yangi texnik usul va taktik harakat o'rgatilayotgan bo'lsa, faqat tushuntirib berishning o'zi yetarlidir. Mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Mashg'ulot oxirida, tushuntirish yordamida eng muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Futbolda mashg'ulotning amaliy uslubi tarkibiy qism yoki usuldan iborat bo'ladi. Masalan, harakat yoki harakat faoliyatini ko'p marotaba takrorlash uslubi quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

1. Murabbiyning turli harakatlarni ko'rsatishi (to'pni olib yurish h.k.).

2. Futbolchining o'rgatilayotgan harakatni bajarishiga va mashg'ulotning ko'rsatmalariga qarab xatolarni tuzatib borishiga harakat qilish.

3. Futbolchilarning o'rganilgan harakatni avtomatik tarzda bajarishlariga qadar takrorlash jarayonini tashkil qilish.

4. O'rgatilayotgan harakatlarni murakkablik darajasini oshirish orqali o'yin vaziyatlarini modellashtirishga erishish.

Murabbiylar mashg'ulot uslublarini qo'llash jarayonida oqilona uslubni ko'rsatuvchi qoidalarga suyanadilar. O'rgatish uslublari quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- mashg'ulotning maqsad va vazifalarini belgilashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsga xos xususiyatlarini inobatga olish;

- mashg'ulotlarda futbolchilarning faolligini oshirish, bilimlarini, o'yin malaka va ko'nikmalarini ongli va puxta o'zlashtirishini ta'minlash;

- mashg'ulot va ta'limning uzviy va izchil o'tkazilishiga, futbolchilar bu ishda osondan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan xususiyga o'tishiga yordam berish.

Futbolchilarni tayyorlash jarayonida usullarni o'rgatish paytida quyidagilarga ahamiyat berish lozim:

- a) qo'llanilayotgan usul bilan tanishtirish;
- b) usulni birmuncha soddalashtirgan holda o'rgatish;
- c) o'yin sharoitiga yaqin sharoitda usulni takomillashtirish;
- d) usulni o'yin chog'ida mustahkamlash.

Usullarni o'rgatish jarayonida ***oddiy harakat usullarini butunligicha, murakkab harakatlarni qismlarga bo'lib*** o'rgatish tavsiya etiladi.

Qaysidir usulni butunicha o'rgatilayotganda, uni elementlarga ajratmay, bir yo'la bajariladi. Masalan, yugurib kelib oyoqning tashqi qismi yuzasi bilan zarba berishni o'rgatar

ekan, murabbiy oldin yugurib kelishni, keyin tayanch oyoqni qanday qo'yishni va, nihoyat, oyoqning tashqi qismi yuzasini to'pga yaqinlashtirishni o'rgatib o'tirmaydi, balki u usulni butunicha ko'rsatadi-da, shug'ullanuvchilarga darhol to'pga zarba berishni taklif qiladi, yo'l qo'yilgan ayrim xatolarni esa keyin ko'rsatib o'tadi.

Elementlarni qismlarga ajratib o'rgatishda usulni bajarib turgan joyida o'rganilsa, usulni o'zlashtirish samaradorligi yomonlashadi va to'g'ri o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Qismlarga bo'lib o'rgatishda asosan murakkab usullarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni bartaraf etishda foydalangan ma'qul.

Texnik usullar yoki taktik jihatdan o'zaro hamkorlikni takomillashtirish jarayonida amalga oshirish shartini, dastlabki holatni, masofani, usul ijrosini, yo'nalishini, o'zaro harakatda ishtirok etayotgan sheriklar sonini o'zgartirish mumkin.

Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilar birmuncha xato va kamchiliklarga yo'l qo'yadilar. Murabbiy xato va kamchiliklarning holati va uning mazmuniga qarab uni bartaraf etish bo'yicha kelgusi mashg'ulotlar uchun maxsus usullardan foydalanadi. Bunda murabbiy individual yondashuvni amalga oshirishi muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, o'yin vaziyatini modellashtiruvchi sharoitda o'rgatish usuli ham eng muhim hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtirib boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib, ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelikda va turli ob-havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi. Masalan, darvozaga zarba berishni takomillashtirish turli holatlardan (to'p uchib kelayotganda, yarim uchib kelayotganda, harakatdaligida, qarshilik bo'layotganda) turib tepish, bu harakatni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda qo'shib olib borish (to'pni

to'xtatish – zarba berish, to'pni olib yurish – zarba berish, to'pni olib yurish – harakatni o'zgartirish – zarba berish) orqali bajariladi, biroq bunda mashqlarning o'xshash bo'lib qolishidan va takrorlashni ortiqcha suviste'mol qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Bundan tashqari, o'yin davomiyligida mustahkamlab borish tavsiya qilinadi. Usul o'yin chog'ida, uni bajarish vaqtida uzil-kesil mustahkamlanadi. Ushbu bosqichda o'quv mashg'ulotlarida olingan nazariy va amaliy bilimlar asosida amalga oshirilayotgan texnik-taktik harakatlarning bajarish ko'rsatkichlari asosida ko'nikmalar mustahkamlanadi. Zero, o'yinda mustahkamlashning ahamiyati bu murabbiy tomonidan kamchiliklarni o'yin holatida to'g'rilash imkoniyatini beradi.

O'yin uslubi

Sport mashg'uloti jarayonida faqatgina harakatlanishni boshlang'icho'rganishyokialohidabirqobiliyatgatanlanmata'sir ko'rsatish uchun emas, balki murakkablashtirilgan sharoitlarda harakatlanish faoliyatini kompleks takomillashtirish uchun ham foydalaniladi. U chaqqonlik, topqirlik, tezkor mo'ljal olish, mustaqillik, tashabbuskorlik singari sifatlarni va qobiliyatlarni eng yuqori darajada takomillashtirish imkoniyatini beradi. Mohir pedagog qo'lida u shuningdek jamoaviylikni, do'stlikni, ongli intizomni va insonning boshqa axloqiy sifatlarini tarbiyalovchi juda ta'sirchan uslub bo'lib xizmat qiladi.

Faol dam olish, moslashish va tiklanish jarayonlarining samaradorligi tezlashtirish va oshirish, oldin erishilgan tayyorlanganlik darajasini saqlab turish maqsadida shug'ullanuvchilarni boshqa bir harakatlanish faolligiga o'tish vositasi sifatida ham uning roli juda muhim.

O'yinli uslub, ko'p hollarda, turli harakatli va sport o'yinlari orqali amalga oshiriladi.

Musobaqa uslubi

Maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi va u ushbu holda mashg'ulot jarayonini samradorligini

oshirishning optimal usuli sifatida ishtirok etadi. Mazkur uslubni qo'llanishi sportchining texnik-taktik, jismoniy va ma'naviy-psixologik imkoniyatlariga qo'yiladigan yuksak talablar bilan bog'liq bo'lib u organizmning eng muhim tizimlari faoliyatida chuqur siljishlar vujudga keltiradi va shu bilan birga moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, sportchi tayyorlanganligining turli tomonlarini integral takomillashishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubidan foydalanishda musobaqa o'tkazish shart-sharoitlarini qo'yilgan vazifalarni hal qilinishiga eng katta darajada xizmat qiladigan talablarga maksimal yaqinlashtirish maqsadida keng doirada o'zgartirishlar qilish zarur bo'ladi.

Musobaqalar rasmiy musobaqalarga nisbatan murakkablashgan yoki engillashgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa sharoitlarini murakkablashtirishga misol sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rtacha balandlikdagi tog'lik issiq iqlim, yomon ob-havo (qisqa masofalarga yugurishda, velosiped sportida kuchli qarama-qarshi shamol va boshqalar) sharoitlaridagi musobaqalar;

- kichik o'lchamli maydon va maydonchalarda raqib jamoalarda ko'p sonli o'yinchilar ishtirokida sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar;

- sport o'yinlarida va yakkakurashlarda jang olib borishning noan'anaviy texnik – taktik sxemalarini qo'llaydigan «noqulay» raqiblar bilan musobaqalar o'tkazish.

Musobaqa sharoitlarini engillashtirish quyidagilar orqali ta'minlanishi mumkin:

- siklik turlarda kichik uzunlikdagi masofalarda musobaqalar rejalashtirish bilan;

- yakkakurashlarda bellashuv, janglarning davomiyligini kamaytirish bilan;

- murakkab koordinatsiyali turlarda musobaqalar dasturini soddalashtirish bilan;

- engil atletika sohasidagi uloqtirishlarda engillashtirilgan snaryadlardan foydalanish bilan;

- voleybol to'ri pasaytirish, basketbol halqasi balandligini pasaytirish bilan;

- «gandikap»ni qo'llanishi bilan; boshqacha aytganda kuchsizroq ishtirokchiga ma'lum imtiyoz taqdim etiladi – u boshqa ishtirokchilarga nisbatan biroz oldinroqda (yoki oldinroq) start oladi, (sport o'yinlarida esa) u kiritilgan shaybalarda yoki to'plarda va shu singari imtiyozga ega bo'ladi.

Yuqoridaqaydetilgan uslublarning hammasi turli birikmalar ko'rinishida qo'llanadi. Har bir uslubdan standart holda emas, balki doimo sport amaliyoti xususiyatlari belgilaydigan aniq talablarga moslashtirilgan holda foydalaniladi. Uslublarni tanlashda ular qo'yilgan vazifalarga, sportchilarning yoshi va jinsi xususiyatlariga, ularning kvalifikatsiyasiga va tayyorlanganligiga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga aniq mos tushishlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

5.4. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari.

Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillariga quyudagilar kiradi. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish; Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi; Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi; Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi; Mashg'ulot yuklamalarining to'lqinsimon o'zgarishi; Mashg'ulot jarayonining siklligi.

1. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish.

Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo'yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg'ulotlarida mutaxassisligi bo'yicha sport mashg'ulotlarini chuqur o'tkazishni o'ylash kerak.

Sport yuksak ko'rsatkichlarga intilish va ularni doimo

yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa maksimum natijaga erishish mo'ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo'lida mumkin qadar ko'prok natija sari intilishidadir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o'zicha muhim bo'lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma'noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo'lishgacha) qo'llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning sikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning

yosh jihatdan shakllanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy prinsipi sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lish-gina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittensvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsada, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliya-ting yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni eng borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyat-lariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy prinsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim prinsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham,

unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot tuzilishiga tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi

Sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish maqsadida butun yil bo'yi va ko'p yillar mobaynida surunkasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri bundan ilgarigisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o'stirishning umumiy tendensiyasini kafolatlaydigan darajada bo'lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib etmay turib mashg'ulot o'tkazishga ham yo'l qo'yiladi. So'nggi ikki moment ayrim ma'noda baxsli bo'lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri ilgarigisining «izi» ustiga qo'shilishi haqida gapirilganda «iz» so'zini organizmda mashg'ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlari, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o'z ifodasini topadigan ijobiy o'zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma'noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma'nosi mashg'ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o'zaytirib yuborilishiga yo'l qo'ymaslikdan, ilgarigi ta'sir etishlar natijasi saqlana borishini ta'min etishdan

va shu yo'l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy prinsipi tahlil etilishi munosabati bilan yo'lakay tushuntirib o'tilgan edi. Bunda sport mashg'ulotlari vaqtida yuklama bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o'ziga xos tomonlarini ta'kidlab o'tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg'ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to'la tiklangan va «o'ta tiklangan» sharoitda o'tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to'la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg'ulotlar samarasini jamlashga yo'l qo'yiladi. Buning ma'nosi oranizmga alohida yuksak talab qo'yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko'tarishdir. Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarining bunday rejimi ma'lum sharoitlarda ratsional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogolsov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun etarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko'rganligining yuqori bo'lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

Shunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg'ulotda sportchini ish qobiliyatini to'la tiklab va «o'ta tiklab» bo'lgandan keyin boshlash - sport mashg'ulotida maxsus xususiyatga ega bo'ladi. Bu erda mazkur qoida har bir mashg'ulotga alohida tadbiq etilishi shart bo'lmay, balki bir necha mashg'ulotlardan iborat mashg'ulotlar seriyasiga tadbiq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg'ulotlarning miqdori va ular o'rtasidagi intervallarning kattaligi ko'pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg'ulotning davr va bosqichlariga bog'liqdir.

Mashg'ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg'ulotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (etarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan ortiq martaga etadi, albatta. Bunda barcha

mashg'ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo'lmaydi. Ularning ba'zi-lari olg'a tomon odimlashga, ya'ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg'ulot talablari qo'yiladi. Birinchi sport razryadi bo'yicha natija ko'rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg'ulot o'tkazilsa (haftalik mikrotsikllar juda ham kam holda 1-2 marta o'tkaziladi. Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mashg'ulot o'tkazilsa, haftada 4-7 mashg'ulot katta yuklama bilan o'tkazilishi kerak. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq qaratilgan bo'lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlar esa g'oyat xilma-xil sharoitlarga o'tkazilishi mumkin, chunki ularning ma'lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

4. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi

Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funksional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug'ilishi yuqorida ko'rsatib o'tildi. Bu sport mashg'uloti uchun nihoyatda to'g'ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo'lganda) mashg'ulot talablari darajasiga mutanosibdir. Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammalroq va murakkabroq malaka va ko'nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma'naviy kuch-quvvatini tobora ko'proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Sport mashg'ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o'laroq, yuklamalar asta-sekingina emas,

balki maksimal suratda ham o'sib boradi. «Maksimum» so'zini bu erda sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanilganda yuklamaning perspektiv ko'paya borishi ma'nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko'p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma'nosida ham tushunmoq kerak. Sport mashg'ulotlarining mazkur xususiyati uning ilmiy prinsipi sifatida birinchi marta A.N. Krestovnikov tomonidan ta'riflangan. Mashg'u-lot yuklamalarining ta'siri ostida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning miqdori ish qobiliyati «o'ta tiklanishi»ga bog'liq ekanining topilishi bu prinsipni tasdiqlagan eng muhim faqat bo'ldi (G.F.Folbort, M.YA.Gorkin, D.Matveevlar hamkorliklari bilan, N.N.Yakovlev, L.I.YAmpolskaya va boshqalar).

«**Maksimal yuklama**» deganda ko'pincha «**haddan tashqari ko'p**», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to'g'riroq bo'ladi. Agar sportchi mashq qila turib o'zining moslashuv imkoniyatlari me'yoridan chiqib, «haddan tashqari charchab qolsa» va buning natijasida o'ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo'ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to'la mos tushadigan talablar qo'yib, mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko'taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o'lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog'liq. Masalan, yugurishga endi o'rganayotgan stayer uchun bir mashg'ulotda 10-15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuksak malakali stayerlar bir mashg'ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bemalol bosib o'tadilar, kichik razryadli shtangachilarning

mashg'ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdan-kam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og'ir atletikachilar esa bu miqdorni 20-30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og'irlik kategoriyasiga qarab) etkazadilar. Bunda shtanganing o'rtacha og'irligi 130-180 kilogramm va undan ortiq bo'ladi. Hozirgi zamon sport amaliyoti mashg'ulot yuklamalarining ratsional miqdori haqidagi ilgari tasavvurlarni ancha o'zgartirib yubordi. Insonning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo'lib chiqdi. Shu munosabat bilan oshirilgan mashg'ulot yuklamalari amalda tobora kengroq va dadil qo'llanilmoqda. Yuklamalar miqdori ayrim mashg'ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg'ulotar ma'nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat yetakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bo'lib qolmokda.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo'llash, garchi ular o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lishi mumkin bo'lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining natijasi bo'lmog'i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o'stirish ishiga qarama-qarshi bo'lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg'ulot natijasida funksional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo'lgan ko'rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo'lib qoladi.

Mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib o'tilganidek, ularning hajmi va intensivligi o'zgaradi. Lekin ularning o'sa borishi barcha boskiqlarda birdek parallel ravishda bo'lmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm ko'proq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha

katta bo'lmagan mashg'ulot jarayonlari uchun ham, ko'p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz ort-tirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati - yaratuvchi mehnat. Ana shu mehnat bilan sport mashg'uloti muvofiqlashmog'i kerak. Yosh o'tishi bilan organizm funksional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg'ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qo'yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyat-larni to'la ishlatib bo'lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga etishi kerak, chunki u eng ko'p vaqt sarflash bilan bog'liq. Intensivlik esa (juda bo'lmaganda ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha) yosh ulg'ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo'lguncha o'sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo'lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg'ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrach-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining

o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga ko'paytirish kerak:

- mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan ko'pga ko'paytirish:

- mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 marta ko'paytirish:

- katta yuklamali mashg'ulotlarni xafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:

- tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:

- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur o'ylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

5. Mashg'ulot yuklamalarining to'lqinsimon o'zgarishi

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to'g'ri chiziqli, bosqichli yoki to'lqinsimon bo'lishi mumkin. Sport mashg'uloti uchun ko'proq to'lqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksakligidir.

Sport mashg'ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o'n yilliklardagina jiddiy e'tibor beriladigan bo'ldi (V.M.Dyachkov, L.P.Matveev, L.Prokop, V.D. Shaposhnikov va boshqalar). Shunga qaramay, hozirning o'zida yuklamalarning mashg'ulot jarayoni turli bo'laklaridagi umumiy tendensiyasiga xos taxminiy sxemani tasavvur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to'lqinlar» ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan etti kungacha va undan ko'proq vaqtni o'z ichiga oladigan mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasini ifodalovchi kichik «to'lqinlar»:

b) mashg'ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to'lqinlar» (masalan, 3-6) yuklamasining umumiy tendensiyasini ifoda etuvi o'rtacha «to'lqinlar».

v) mashg'ulot davrlaridagi o'rta «to'lqinlar»ning umumiy tendensiyasini xarakterlovchi katta «to'lqinlar».

Sport mashg'ulotini tashkil etish san'ati ko'p jihatdan ana shu «to'lqinlar»ning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog'liq, ya'ni mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo'lgan mashg'ulot jarayonining eng umumiy tendensiyalari o'rtasidagi zarur muvofiqlikni ta'minlashdan iborat,

To'lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi. O'rtacha va ayniqsa, katta «to'lqinlar»larda dastlab hajm ko'rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg'ulot ishlarining umumiy miqdori) apogeyga etadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fondga esa, intensivlikning har xil ko'rsatkichlari (mashg'ulotlarning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga etadi.

Kichik «to'lqinlar»larda odatda buning aksini ko'ramiz: dastlab tezkorlik - kuch xarakteridagi (ya'ni intensivrok)

mashg'ulotlar, keyinroq esa hajmi ko'proq mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu umumiy tendensiyalar mashg'ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o'rni va roliga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotidagi yuklamaning to'liqinsimon o'zgarishining sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy prinsiplarining bayon etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o'tilgan edi. Bunda kichik «to'liqin» lar avvalo charchash va kuchquvvatni tiklash jarayonlarining o'zaro aloqasi natijasida paydo bo'lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi organizmida mashg'ulot ta'siri ostida hosil bo'ladi va mikrotsikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o'zgartira borish zaruratini ko'rsatadi. Shu bilan bir qatorda hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli organizm funksional holati vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi ham muhim rol o'ynaydi.

Katta va kichik «to'liqin» lar avvalo kechikib sodir bo'ladigan transformatsiya qonuniyatlari tufayli paydo bo'ladi. Organizmdagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o'zgarishlari mashg'ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun organizm funksional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidada yuklamalarni sistematik o'zgartirib turish zarur bo'lib qoladi. Kechikib sodir bo'ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmda keltirilgandek tashqi ko'rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko'p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko'paygan davriga mos kelmaydi - qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o'tishga qadar anchagina vaqt o'tishi talab etiladi. Shu misolning o'zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko'proq bevosita aloqador ekani ham ko'rinib turibdi: natijaning o'zgarishi deyarli shu zahoti intensivlikning

xuddi shu yoʻnalishda oʻzgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol oʻynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bogʻliqdir. Yuklamalar hajmining oʻsib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda koʻproq rol oʻynaydi, intensivlikning oʻsib borishi esa, oʻzlashtirilgan hajm-lar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida etakchi rol oʻynaydi.

Mashgʻulot yuklamalarining toʻlqinsimon oʻzgarishi ular hajmi bilan intensivligi oʻrtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi «toʻlqini» apogeyi bilan intensivlik «toʻlqini» apogeyini vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta boʻlishiga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga bunday dinamika mashgʻulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni sistematik oʻz ichiga oladi va shu bilan ish qobiliyatini toʻliq tiklab olish uchun hamda mashq koʻrganlik toʻxtovsiz oʻsa borishi uchun zarur shart-sharoitni taʼmin etadi.

Amalda yuklamalar dinamikasidan u yoki bu «toʻlqin» larning «*tushib qolish*» xodisasini kuzatish mumkin. Buni barcha hollarda mashgʻulot qonuniyatlaridan chekinish, deb boʻlmaydi. Mashgʻulot jarayonining baʼzi bir boʻlaklarida kichik va oʻrta «toʻlqin»larni yuklamalar dinamikasining boshqa shakllari «*bosqichli*», «*toʻgʻri chiziqli*» bilan almashtirilishi ham mumkin. Biroq bunga faqat ayrim hol sifatida yoʻl qoʻyiladi. Umumiy tendensiyada esa, yuklamalar dinamikasi, albatta, toʻlqinsimon yoki shunga oʻxshash shaklga kiradi, «toʻlqin» larning turli elementlari orasidagi nisbat esa, mashgʻulotning bosqich va davrlariga qarab oʻzgarib turadi.

Mashgʻulot yuklamalari dinamikasining toʻlqinsimon xarak-terisporttrener mashgʻulotining yuqoridagi koʻrib chiqilgan boshqa qonuniyatlari bilan, ularning oliy koʻrsatkichlarga yoʻnaltirilganligi, mashgʻulot talablarining asta-sekin va ayni

vaqt-da maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan ratsional suratda almashinib turishi bilan bevosita aloqadordir. Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mashg'ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo xisobga olib turilishi kerak.

6. Mashg'ulot jarayonining siklligi

Sikllilik, ya'ni ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning, nisbatan to'la takrorlanib turishi mashg'ulot jarayonining butun strukturasi uchun xarakterlidir. Mashg'ulotning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrotsikl) sikllari bo'ladi.

Mikrosikllar bir necha kun, ko'pincha bir hafta davom etadi. Ularning tuzilishiga ta'sir etadigan juda ko'p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko'rsatib o'tamiz. Bulardan birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik «to'lqin» larini. hosil qiladigan omillarning o'zidir.

Ikkinchidan, o'zaro optimal aloqada bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni takror tadbiq etish zaruriyatidir. Mashg'ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan foydalaniladi, bunda ularning mashg'ulotlarda qanday to'plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo'lmaydi. Masalan, tezkorlik mashqlarini ko'p hollarda chidamlilik mashqlari bilan bir mashg'ulotda bajarish to'g'ri bo'lmaydi. Ular turli mashg'ulotlarda to'plangan bo'lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bajariladigan mashg'ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg'ulotlardan oldin bo'lsa, eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg'ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma'lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikrosikllar strukturasi o'z ifodasini topadi.

Uchinchidan, mehnat va o'quv faoliyatining umumiy

rejimi g'oyat muhim ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulot mikrosikllarining ko'pincha bir haftalik bo'lishi ham tasodifiy emas. Bu mashg'ulot jarayonini optimal tashkil etish talablariga hamisha ham javob bermasada, mehnat va o'quv haftasining ritmiga osonroq mos tushadi.

Nihoyat, mashg'ulotning tuzilishi va mazmuni umuman muntazam suratda o'zgarib turgani uchun, mikrotsikllar mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari xususiyatlariga qarab qayta tuzilib turadi. Mikrosikllar, aslini olganda, mashg'ulot tuzilishining eng variativ elementidir. Murabbiy bilan sportchi mikrotsikllarning mazmuni va tuzilishiga zarur o'zgarishlar kiritish bilan (ya'ni mashqlar kompleksini, mashg'ulotlarni hamda dam olish kunlari miqdorini, ularni almashtirib turish tartibini, yuklamalar kattaligini, ular hajmi hamda intensivligining dinamikasini va xokazolarni o'zgartirish bilan) mashq ko'rganlikni taraqqiy ettirishga halaqit berishi mumkin bo'lgan xilma-xil tashqi ta'sirlarga barham beradi va shu yo'l bilan mashg'ulot jarayonining umumiy tendensiyasini ta'min etadi.

Sport mashg'ulotining katta sikllari mazkur bobning keyingi bo'limida qarab chiqiladi. Bu erda esa, faqat ularning sport formasini rivojlantirishning sikllari bilan bog'liq ekanligini hamda mazkur jarayonning turli bosqichlarida sport formasi taraqqiyotini boshqarish xususiyatlarini ifoda etuvchi davrlardan tashkil topishini aytib o'tamiz. Navbatdagi har bir sikl o'zidan oldingisini shunchaki takrorlab qolmay, balki yangi asosga, shu jumladan, mashg'ulot vosita va metodlarini qisman yangilash asosiga qo'riladi hamda odatda mashg'ulot yuklamalarining yuksakroq darajasida o'tadi (yuklamani ko'paytirish yosh xususiyatiga qarab mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi stabillashib, keyinchalik esa pasaya borishi hollariga taalluqli emas.

Sikllilik sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida tizimlilik va ilgarilab borish tamoyilaridan

foydalanishga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyat mashg'ulotlarning ketma-ketligini belgilashda ham, yuklama va dam olish tizimini tuzishda ham va mashg'ulot jarayonlari tuzilishiga aloqador boshqa barcha muammolarni hal etishda ham muntazam ravishda hisobga olib borilishi kerak.

Shunday qilib, sport mashg'uloti murabbiy va sportchi faoliyatining natijalari belgilaydigan o'ziga xos maxsus qonuniyatlarga ega ekan. Faqat ana shu qonuniyatlarni bilib olgandagina hamda ulardan ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birgalikda mahorat bilan foydalanilgandagina sport taraqqiyotining cho'qqilari sari ishonch bilan borish mumkin.

5.5. Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari

Futbolchilarga ta'lim berishning asosiy shakli mashg'ulot sanaladi. Bunda ham guruh bo'lib, ham individual o'tkaziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Murabbiy mashg'ulotni o'rgatishning turli uslublaridan foydalangan holda o'tkazadi.

Zamonaviy futbolda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar quyidagiga muvofiq bo'lishi talab etiladi:

- mashg'ulotda murabbiy belgilaydigan maqsad va vazifalar ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda aniq namoyon bo'lishi zarur;

- mashg'ulotlarda futbolchilarda mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalab, harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirishi kerak;

- mashg'ulot futbolchilarni sport tayyorgarligini yuqori bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlarning ajralmas qismi bo'lishi lozim;

- mashg'ulotlarning mazmuni futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga javob beradigan bo'lishi kerak;

- futbolda mashg'ulotning maqsad va mazmuniga, tayyorgarlik darajasi hamda yosh va jins xususiyatlariga mos ravishda futbolchilar mahoratini takomillashtirishga ko'maklashuvchi turli uslublarni qo'llash kerak.

Mashg'ulotlar odatda tarkibiy tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan: **tayyorlov, asosiy va yakunlovchi** qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi mashg'ulot qismining maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifalari mavjud.

Mashg'ulotning tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismida vazifalarning samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tadbiiq qilinadi. Har doim mashg'ulotlarni tashkil etishda tayyorlov qismidagi vositalar asosiy qismda berilishi lozim bo'lgan yuklamalarga yondashgan holda tashkil etilishi talab qilinadi. Masalan, agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotlarning tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik intensiv bo'lmasligi lozim. Bunday paytlar cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatidagi ba'zi qotib qolganlikni bartaraf etadi va texnik usullarni erkin bajarish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda o'yin mashqlaridan foydalanish mumkin. Bu qismning mashqlari ortiqcha charchatadigan va emotsional bo'lmasligi lozim, yo'qsa ularni bajarish shug'ullanuvchilarning texnik usullarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Futbolda mashg'ulotning asosiy qismi o'yin texnikasi va taktikasini egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialni qamrab oladi.

Yakunlovchi qismida shug'ullanuvchilarning organizmini tinch holatga keltirish, xato va kamchiliklarni tushuntirish va kelgusi mashg'ulot va o'yin haqida qisqacha ma'lumotlar berish bajariladi.

Kompleks mashg'ulotlar.

Kompleks mashg'ulotlar – bu futbolda muhimligi jihatidan yuqori o'rinda turadi. Zero futbolchining yuksak mahoratga erishishi uchun futbolchilar barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha yuqori tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak va bunda kompleks mashg'ulotlarning o'rnini beqiyos.

Kompleks mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida muntazam o'tkaziladi. Mashg'ulotning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina kompleks mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

- a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- c) jismoniy va taktik tayyorgarlik;
- d) texnik va taktik tayyorgarlik.

Tematik mashg'ulotlar.

Har bir mashg'ulotni tashkil etishda qaysidir aniq bir tayyorgarlik turi bo'yicha yaxlit mashg'ulot o'tkazish ham mumkin. Masalan, bir mashg'ulotda jismoniy yoki texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha vositalar tadbiq qilinsa, faqat o'sha tayyorgarlik turiga mansub vositalar turli usullar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etishda umumijismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan vositalarni yosh va jinsga oid xususiyatlarni inobatga olib, turli hajm va shiddatlarda tadbiq qilish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari muntazam olib borilib, faqatgina musobaqa muddatlariga qarab umumiydan maxsusga qarab o'zgarib borishi kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikka oid yuklamalarning salmoqli qismi tayyorgarlik davrining umumitayyorlov bosqichiga to'g'ri keladi va bunda yuklamalarning yo'nalishi va qiymatlari yuqori bo'ladi.

O'yin texnikasini rivojlantirishga oid mashg'ulotlarda texnikusullarni egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bu turdagi mashg'ulotlar yillik sikl davomida muntazam o'tkaziladi.

O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar to'p bilan oddiy vaziyatlarda, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Futbol mashg'ulotining maqsadi va vazifasini aytib bering ?

2. Futbol mashg'ulotning vositalari nima hisoblanadi?

3. Futbol mashg'ulotning ko'rsatmali uslublari haqida ma'lumot bering?

4. Futbol mashg'ulotning so'z uslublari haqida ma'lumot bering?

5. Futbol mashg'ulotning amaliy uslublari haqida ma'lumot bering?

6. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi haqida ma'lumot bering?

7. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi va mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi haqida ma'lumot bering?

8. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari. Mashg'ulot jarayonining siklligi va yuksak ko'rsatkichlarga intilish haqida ma'lumot bering?

9. Mashg'ulotni tayyorlov, asosiy va yakuniy qismining vositalarini aytib bering ?

10. Tematik mashg'ulotlar nima?

11. Kompleks mashg'ulotlar qanday tashkil etiladi?

VI BOB. FUTBOLCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORLASH JARAYONIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI

6.1. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida harakatlarga o'rgatish

Alohida texnik usul va taktik harakatni o'rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

1. dastlabki o'rganish;
2. chuqur o'rganish;
3. mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo'yiladi va o'qitish (o'rgatish) ning rasional uslubi tanlanadi.

Dastlabki o'rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi - o'rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig'ida dinamik stereotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig'idagi nerv jarayonlarining irradiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Bularning hammasi ko'pincha o'rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi - shug'ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko'rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o'rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og'zaki tushuntirish, ko'rsatish va mashq uslublaridan

foydalaniladi.

Og'zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o'yin sharoitlarida qo'llaniladigan o'rni haqidagi ma'lumotlar aytiladi, bajarish prinsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat- e'tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko'ruv tasavvurlari ko'rsatmalilikni ta'minlash uslublaridan foydalanish bilan to'ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta'sir etib, o'rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko'rsatish) ko'rsatmalilikni ta'minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo'yichagina namunali bo'lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta'minlaydi.

Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq uslublaridan foydalaniladi. O'rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o'yini texnikasi va taktikasini o'rgatishda ko'proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo'laklarga bo'lib yuborish ko'pincha ularning mohiyatini qo'pol ravishda buzishga olib keladi.

Takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, koordinatsion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. O'rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo'lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig'idagi intervallar dam olish uchun yetarli bo'lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko'rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o'rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

Chuqur o'rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o'rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o'zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to'g'ri, aniq, bemaolol bajarila boshlanadi.

Chuqur o'rganish bosqichini shug'ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok qila bilishi o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa doimiy so'zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o'z-o'zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og'zaki uslublarni qo'llash imkonini beradi. Bevosita ko'rsatish ko'rsatma qurollari: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to'ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari kerakli samara beradi.

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat'iy bir maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko'zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo'lgan takrorlashlar soni kamayadi. O'zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o'rganilayotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o'zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g'ayratga yaqin tezlik va kuch-g'ayrat bilan bajarishga urinib ko'riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo'ljallangan aniqlik esa yo'l qo'yilgan chegarada bo'lishi muhimdir. Bir qolipdagi o'zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko'p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo'yadi

va bajarilayotgan harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarning hosil bo'lishiga yordam beradi.

Bir mashg'ulotdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O'rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so'ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O'yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo'llash ancha samaralidir. So'ngra yana o'shancha vaqt davomida harakatni ko'p marta takrorlash lozim.

Mashg'ulotlar tizimida chuqur o'rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Mazkur bosqichda o'yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi, bular alohida emotsional fon yaratadi, mashqlarning ta'sirini kuchaytiradi va o'qitish jarayonini faollashtiradi.

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Bu bosqichning asosiy vazifasi - o'zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o'yin sharoitlarida ularni qo'llash ko'nikmalarini hosil qilish.

Harakat faoliyatini ko'p marta to'laligicha takrorlash bu bosqichdagi ta'lim uslubiyatining xususiyati hisoblanadi. Qayta-qayta mashq qilish - yetakchi usuldir. U quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

- harakatni dam olishning to'la yoki qisqa oralig'ida ko'p marta takrorlash;
- o'shani bo'limlar bilan takrorlash;
- tana va ruhning turli holatlarida (charchash, ko'rish nazoratini cheklanishi va h.q.) harakatlarni takror bajarish;
- juda ko'p miqdorda «silla quruguncha» takrorlash.

Bundan tashqari, turli sharoitlarda ko'nikmani shakllantirish, harakatlarni samarali bajarish maqsadida quyidagi uslublardan foydalaniladi;

- turli mashq bajariladigan joylar, turli snaryadlar, rang-barang ob-havo sharoitlari kabi tashqi muhitning o'zgaruvchan

sharoitlarda harakatlarni bajarish;

- harakatni o'rganguncha va o'rgangandan keyin boshqa harakatlar bilan muvofiq ravishda bajarish;

- harakatlarni bor kuch bilan, shuningdek chamalab ko'rish va musobaqa sharoitlarida bajarish;

- harakatlarni qo'shimcha siltovlar va aksincha kabi sharoitlarda bajarish.

Harakatni takomillashtirish bosqichi sportchi o'zi tanlagan sport turi bilan shug'ullangan barcha davrda davom etaveradi.

O'yinda texnik usullarning hajmini oshirishga, tezlikni va uni samarali bajarilishiga asosiy e'tiborni berish. Musobaqalarda ishtirok etib, sport formasiga erishish, yuqori malakali jamoalar bilan o'ynab o'yin tajribalarini egallash, o'yin taktikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni kuchaytirish, sportda yaxshi natijalarga erishishda qat'iyatlilik va intiluvchanlikni tarbiyalash.

6.2. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari 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 ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umum rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining

oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - fiitbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

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

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziharli bo'ladi.

Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tka-ziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin oshirib boriladi. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarni futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarni nazarda tutamiz.

6.3. Texnik tayyorgarlik

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan xarakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan

iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

O'rgatish ishini boshlash va uni optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan tushunarlik asosi bilan belgilanadi. Ammo bu faqat "oddiydan murakkabga", "osondan qiyinga" uslubiy qoidalaridan foydalanishdan iborat bo'lib qolmaydi. Dastlab o'yin olib borishning asosiy usullarini o'rganish zarur.

Nihoyat, yangi harakat ko'nikmalari avval o'zlashtirilgan ko'nikmalar asosida paydo bo'ladi. Shuning uchun turli xil texnik usul va usullarning o'zaro tabiiy bog'liqligidan va tuzilishi bo'yicha umumiyligidan foydalanish kerak.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o'rganish jarayonida asosan o'qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular mashg'ulotlar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o'zlashtirib olinguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o'zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o'rganiladi. Shu bilan birga, bir mashg'ulotda, bir vaqtning o'zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o'rgatish mumkin emas.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo'yish ko'pgina omillar: bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko'nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol o'yinini yangi o'rganuvchi futbolchilarni texnik usullarning asosiy guruhlarini bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug'ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat'iy qiziqish hosil bo'lishiga yordam beradi.

Mazkur bosqichda o'qitish ishi maydonda harakat qilish: yugurish, to'xtash, burilish va sakrashning asosiy usullarini o'rganishdan boshlanadi.

Shular bilan parallel ravishda yosh futbolchilar to'pni egallash texnikasi va buni bajarishning quyidagi asosiy usullarini o'rganadilar:

- to'p tepish (oyoqning ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki va o'rta qismi bilan);
- bosh qo'yish (peshonaning o'rta qismi bilan);
- to'pni oyoq bilan to'xtatish (oyoqning ichki tomoni, oyoqning kafti va son bilan);
- to'pni oyoq bilan olib yurish (oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi "qochib qolish" yo'li bilan aldaydigan harakatlar qilish);
- to'pni olib qo'yish (hamla qilib, to'pni tepib yuborish);
- yon chiziqdan (turgan joydan) turib to'pni o'yinga tashlash.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug'ullanuvchilar

futbol o'yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Yosh futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o'rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o'rganishga kirishadilar.

Darvozabonlar to'pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to'pni ushlab olish, urib yuborish va tashlashni o'zlashtiradilar.

Asosli (chuqur) mashq qilish bosqichida futbolchilar texnikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Turli- tuman texnik usullar bo'yicha mustahkam ko'nikma hosil qilinadi va o'yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo'llanish ko'nikmalari tarkib toptiriladi.

Butun bosqich davomida shug'ullanuvchilar quyidagi usullar bo'yicha kamolotga erishadilar:

- turli yo'nalishda harkatlanayotgan to'pni xilma-xil

usullar bilan to'g'riga va yo'nalishini keskin o'zgartirgan holda tepish;

- to'pni to'xtatish va sherigiga oshirish;
- to'pni turli usullar bilan olib yurish;
- aldash harakatlarini bajarish;
- to'pni hujum qilib va oyoqning ostiga tashlanib tepib

yuborish yoki to'xtatish;

- raqibni yelka bilan turtib to'pni olib qo'yish;
- to'pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib, yon

chiziqdan o'yinga kiritish.

Darvozabonlar to'pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o'tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, ham yiqilayotib takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtliroq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayonini futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

6.4. Taktik tayvorgarlik

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

Futbolchilarning o'yin faoliyati sharoitlarida yaxshi mo'ljal (oriyentir) olish va taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ko'p jihatdan texnik usullarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash, ya'ni ularning texnik qurollanganligi bilan belgilanadi. Shuning uchun yosh futbolchi texnik usullarni muntazam takomillashtira borib juda ko'p miqdordagi harakat ko'nikmalarini egallab olgandagina, yaxshi taktik tayvorgarlikka erishishi mumkin. O'yinchining texnik mahorati yo sheriklari bilan hamkorlikda, yoki individual ravishda istalgan taktik

g'oyaning amalga oshirilishini ta'minlashi kerak. Har bir futbolchining taktik jihatdan yuqori individual tayyorgarligi butun jamoa taktikasining samarali bo'lishini belgilab beradi.

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

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o'yini jarayoniga qiziqish uyg'otishdan iborat. Mashg'ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo'ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko'ra bilish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar bajariladi. O'yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o'yin faoliyati xarakteriga ko'ra futbolga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o'yinlar raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqish, o'z vaqtida to'p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o'yinlardan foydalanish to'pni egallab olishning murakkab texnikasi yo'qligi bilan ham belgilangandir. Bu shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tibori o'yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O'yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O'yinchining "ochilishi" va "yopilishi" kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o'yinida o'rgangan ma'qul.

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

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni

(o'yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o'rganishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko'nikma va malakalar zahirasi kengaytirish;

- o'zlashtirilayotgan bilim, ko'nikma va malakalami doimo o'zgaruvchan o'yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e'tiborga olinish kerak.

Mashg'ulotlarda sport o'yinlari taktikasining umumiy asoslarini o'rganishga, fiitbol o'yini taktikasini, o'yinchilarning individual va guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o'rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O'yin qoidalarini o'rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o'yin vaziyati va hokazolar bilan to'ldirib tushuntirish, ularni qo'llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

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

Hujum va himoyaning doimo o'zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e'tibor berib bajariladigan mashqlar ham o'rganiladi. Ayrim o'yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o'yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang'ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik

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

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

6.5. Psixologik tayyorgarlik

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombinatsiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur psixika orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo'l bilan ishlab chiqiladi. Xususan empirik – harakatlarni ko'p marta takrorlash yo'li bilan va maqsadga yo'naltirilgan – bu maxsus yo'l sportchi harakatini boshqarish uchun psixikaning kerakli tomonini mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muxim muammo bo'lib hisoblanadi.

Futbolchini psixologik tayyorlash – bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko'rsatishi uchun sportchiga kerakli bo'lgan psixik omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo'lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko'rsatishlarini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko'p sport psixologlari psixologik tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy psixologik tayyorlash.
2. Musobaqaga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash o'z ichiga qo'yidagi vazifalarni oladi:

1. Futbolchi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma'naviyati, dunyoqarashi, turli xil qiziqishlari, futbolga bo'lgan motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug'diradi.

2. Psixik jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sport turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.

3. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga psixologik tayyorlashning vazifasi sport bellashuvlarida qatnashish uchun sportchida psixik tayyorgarlik holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta'minlaydi.

Futbolchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash

Musobaqaga psixologik tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish momentidan boshlanadi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – bu futbolchida o'yinga tayyorlik holatini yuzaga keltirish, ushbu holat match jarayonida ham saqlanishi lozim. Tayyorlik holati sportchining psixik holati sifatida quyidagicha ifodalaniladi:

- o'ziga ishonch;
- oxirigacha kurashishga va g'oliblikni egallashga intilish;
- emotsional holatning yetarli darajada turg'unligi;
- o'z xatti-harakati, kayfiyati va hislarini boshqara olish;
- maqsadga erishish uchun hamma kuchni safarbar qilish qobiliyati.

Futbolchining psixologik tayyorgarligi musobaqa oldi davrida quyidagi bo'lim yoki tarkibiy qismlardan iborat:

1. Raqiblar va oldinda bo'ladigan musobaqa shart-

sharoitlari haqida kerakli va ishonchli ma'lumotlarni yig'ish.

2. Musobaqa boshlanguncha sportchining imkoniyatlari, mashqlangan holati haqida ma'lumotlarni to'ldirish, aniqlash, kerak bo'lsa ularni o'zgartirish.

3. Musobaqada qatnashishdan maqsadni to'g'ri aniqlash.

4. Musobaqa jarayonini taxminiy programmalash, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish va taktik rejaning yo'nalishini aniqlash ehtimoli, ya'ni bo'lajak musobaqa sharoitlariga mos keladigan taxminiy dasturning optimal variantini tanlash.

5. Musobaqada uchraydigan har xil darajali qiyinchiliklarga (ayniqsa, to'satdan vujudga keladigan) to'qnashishga maxsus tayyorgarlik qilish va ularni yengish uchun maxsus mashqlar bajarish.

6. Yuz berishi mumkin bo'lgan ichki salbiy holatlar va tashqi muhit sharoitlarida o'z-o'zini boshqarish usullarini bashorat qilish.

7. Musobaqa boshlanguncha nerv-psixik holatni tetik saqlash usullarini tanlash, ishlata bilish va musobaqa vaqtida o'z-o'zini tiklay bilish.

Musobaqa sharoitini «modellashtirish» – bu musobaqaga dastavval psixologik tayyorlashning muhim vositasidir. O'yinni modellashtirish uchun murabbiy avval bo'lajak musobaqa sharoitini sinchiklab tahlil qiladi, ayniqsa, raqiblarni, tashqi muhitni (haroratni, tomoshabinlarning munosabatini, musobaqa o'tkaziladigan joyni va boshqalar).

Musobaqa oldi davrida futbolchining asabini saqlash uchun, unga shunday kun tartibi belgilash kerakki, u, bir tomondan, sport rejimi talabiga qat'iy rioya qilsin, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg'itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, kino-komediyalarni ko'rish, sevimli musiqani eshitish, shahar tashqarisiga chiqish va boshqalar. Bunda o'yinchilarning individual ishtiyoqi, didini hisobga olish lozim.

Futbolchini psixologik tayyorlashning muhim muammosi – unda o'z emotsional holatini boshqara bilish ko'nikmasini takomillashtirish. O'z psixik holatini boshqara olishga o'rgatishni nafaqat musobaqaga tayyorgarlik vaqtida, balki yil mobaynidagi mashg'ulotlar siklida olib borish darkor. Shuning uchun murabbiy har bir mashg'ulotda ularni tayyorlash uchun o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish usullari yengishda katta ahamiyatga ega ekanligini chuqur tushuntirishi kerak va sportchilardan tizimli ravishda ushbu usullarni takomillashtirishni talab etishi zarur.

Bo'lajak matchga psixologik tayyorgarlik

Futbolchilar ayni uchrashuvga o'zi va raqib harakatlarini aniqlab, o'yinga tayyor bo'lganda, ularni o'yindan oldin razminka qilganida o'yin to'g'risida o'ylash kerak emas. Matchga tayyorlanishning boshqacha variantlari ham bo'lishi mumkin.

O'yinchilarni bo'lajak uchrashuvga tayyorlayotgan murabbiyning asosiy vazifasi futbolchilarda qiyin maydonga chiqish oldidan ro'y beradigan ortiqcha asabning taranglashishini kamaytirish, ularda o'z kuchiga ishonch jangovar holatini xosil qilishdan iborat. Shuni aytish kerakki, sportchilardagi ishonching o'ta ishonchga o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bu hotirjamlik hushyorlikni yo'qotish va diqqatni susaytirishga olib keladi. Musobaqaga sportchini psixologik tayyorlash amaliyotida bir qator usullar mavjud. Murabbiy ulardan kerakligini tanlab ishlatishi mumkin. Bo'lajak uchrashuvga nafaqat murabbiy, balki sportchining o'zi-o'zini sozlashi lozim. Buning uchun uchrashuv oldidan quyidagi usullarni ishlatishni o'rganib olishi kerak. Bular: o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z-o'zini ishontirish, o'z-o'ziga dalda berish, o'z-o'ziga buyruq berish va hokazolardan iborat. O'yin oldidan, ayniqsa, ortiqcha qo'zg'alib ketadigan, muvozanatsiz o'yinchilar uchun autogen mashg'ulotlar keskin yordam beradi.

Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash

Uchrashuv vaqtida o'yinchilarni psixologik tayyorlashda murabbiyning to'g'ri nasihatlari katta o'rin tutadi. Shuni ta'kidlash kerakki, agar murabbiy o'zini va salbiy start oldi holatlarini boshqara olmasa, nasihat berishdan o'zini tutishi kerak, chunki uning salbiy holati o'quvchilariga tez o'tadi. Futbolchining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun uning xarakter xislatlariga, nafsoniyatiga ta'sir etish yoki musobaqada qatnashishida jamoaga xos bo'lgan muhim motivlarni ishlatish ham mumkin. Sportchilar bilan har xil miqyosdagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u bermasdan, sportchining ongi natijaga yo'naltirilsa, maqsadga erishishda to'siq hosil bo'ladi.

Sportchining xulq-atvori va psixikasiga ta'sir etadigan har xil usullarni ehtiyotkorlik bilan, ularga moslashtirib qo'llash lozim. Agar o'yin reja bo'yicha o'tayotgan bo'lsa va o'yinni o'zgartirish zaruriyati bo'lmasa, unda nasihat berishning hojati yo'q. Chunki o'yinchining ayni daqiqada matchga bo'lgan jangovar holatiga salbiy ta'sir etish mumkin.

6.6. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy mashg'ulotlarni o'yindan yoki jismoniy mashg'ulotdan oldin o'tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki aks holda futbolchilar toliqqan bo'ladi va bu kerakli samara bermaydi. Mashg'ulotdan oldin qisqa nazariy darslar o'tish mumkin, bunda murabbiy oldindagi maqsad va vazifalarni ochib berish, maketlar yordamida mashqlar mazmuni bilan tanishtirish, har bir o'yinchiga topshiriq berish, oldingi xatolarni to'g'rilash yo'llarini tushuntirishi lozim. Nazariy tayyorgarlikda o'yinlarga ko'rsatmalar berish va o'yinchilarni muhokama qilish eng muhim ishdur

O'yinga ko'rsatma berish

Bu murabbiydan har bir o'yinchi, jamoaning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, raqib jamoa futbolchilari o'yin

faoliyatining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganishni talab qiladi.

O'yinni muhokama qilish rejasi quyidagilardan iborat:

- o'yinning vazifalari;
- raqib jamoasiga tavsif (xarakteristika);
- o'yinchilarga topshiriq;
- jamoa chiziqlariga topshiriq;
- o'yinning taktik rejasi.

Murabbiy raqib kuchini hisobga olgan holda har bir o'yinchiga topshiriq beradi, so'ng guruh o'yinchilari, ya'ni himoya, yarim himoya va hujum chizig'i o'yinchilari topshiriq oladi. Bu topshiriqlardan murabbiy o'yinda foydalanishi lozim bo'lgan reja hosil bo'ladi.

O'yinga ko'rsatma o'yin kuni beriladi. Bo'limlar oralig'i tanaffusida murabbiy o'yin rejasiga qo'shimcha ko'rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o'yinchilar o'zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. Shundan so'nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so'ng alohida o'yinchilarga ko'rsatma berish mumkin.

O'yin muhokamasi

O'tkazilgan o'yinning muhokamasi va tahlili murabbiydan atroflicha tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin muhokamasi o'yinni video tasmasiga yozish, pedagogik kuzatish bayonnomasi va maydon maketini qo'llash orqali tayyorlanadi. Bularsiz o'yin muhokamasi yuzaki va samarasiz bo'lib qoladi.

O'yin muhokamasi quyidagi bo'limlardan iborat:

- o'yinni umumiy baholash;
- taktik rejaning bajarilishi;
- jamoa chiziqlarini baholash (himoya, yarim himoya, hujum);
- har bir o'yinchi harakatini baholash;
- umumiy yakun;
- xatolar muhokamasi;
- xulosalar.

O'yin muhokamasini keyingi kun (dam olish kuni) yoki mashg'ulotdan oldin qilish maqsadga muvofiq.

O'yin muhokamasi juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki muhokamada futbolchi o'zining harakatlariga baho oladi, o'zini va sheriklari harakatlarini baholashi mumkin.

O'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. Shuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni yetkazib borishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yinida harakatlarga dastlabki o'rganish bosqichining asosiy maqsadi va vazifasini aytib bering ?

2. Futbol o'yinida harakatlarga chuqur o'rganish bosqichining asosiy maqsadi va vazifasini aytib bering ?

3. Futbol o'yinida harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichining asosiy maqsadi va vazifasini aytib bering ?

4. Texnik tayyorgarlik haqida ma'lumot bering?

5. Taktik tayyorgarlik haqida ma'lumot bering?

6. Umumiy psixologik tayyorgarlik haqida ma'lumot bering?

7. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik haqida ma'lumot bering?

8. Bo'lajak matchga psixologik tayyorgarlik haqida ma'lumot bering?

9. Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash haqida aytib bering ?

10. Nazariy tayyorgarlik o'yinga ko'rsatma berish haqida aytib bering ?

11. Nazariy tayyorgarlik o'yinni muhokama qilish haqida ma'lumot bering?

VII BOB. FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlami ajratish maqsadga muvofiqdir:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- o'rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi;
- sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;
- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;
- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarini bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

7.1. Yosh futbolchilarni tayyorlash va ularning o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh fiitbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

- o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

- musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

- Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv- mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan BO'SM larda sportni takomillashtirish guruhleri tashkil qilinadi.

- O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 yosh.

- BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

- Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish, o'quv- mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

- Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin texnikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoidalari, mashg'ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta'minlanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

- **Birinchi** (10-11 yosh) va **ikkinchi** (11-12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy

ma'lumotlar bilan tanishish.

• **Uchinchi** (12-13 yosh) va **to'rtinchi** (13-14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasining barcha usullarini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asoslarini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; fitbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubi, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

• **Beshinchi** (14-15 yosh) va **oltinchi** (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv-mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; individual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomillashtirish, "standart" holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlar ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

• Sport-takomillashtirish guruhlari (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik-kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivojlantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish - texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish;

musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, fiitbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

- Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musobaqalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

7.2. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

Rejalashtirish - yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ).

Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari

Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ulaming yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning fiinkSIONal imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikka 50% vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli o'smirlar va 16-17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinatsiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar

qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi.

Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik- kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi

7.3. Istiqbolli rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Futbotchilarda mahoratning poydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi, futbol mahoratini egallab olish uchun malakali murabbiylar rahbarligida 6-8 yil qunt bilan sistemali ravishda mashg'ulot olib borish talab etiladi. Istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va ularni izchillik bilan amalga oshirish esa futbolchilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg'ulot vositalari va usullaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

Mashg'ulotni istiqbol rejalashtirish – bu futbolchilarning ko'p yillik mashg'ulotida, ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tatqiqotlar natijalarini tahlil qilish ososida bir necha yilga mo'ljallangan rejalarni ishlab chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida futbolchilar mahoratini oshirish programmasidir.

Mashg'ulotning kundalik rejalari ham jamoa uchun, ham bir futbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir futbolchi uchun individual reja ishlab chiqiladi. Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollar belgilanadi. Unda mazkur jamoaning hamma futbolchilariga (ularning individual xususiyatlaridan qat'i nazar) talluqli bo'lgan ko'rsatmalar bo'ladi. Individual istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir futbolchiga tatbiq qilinadi. Umumiy va individual rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o'ynaydi.

Futbol bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, osiyo kubogi, olimpiada o'yinlari) muddatini hisobga olib, futbolchilar mashg'ulotining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Individual rejalarni futbolchining yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuzish mumkin.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalarini tuzishdan oldin, musobaqalarning to'rt yillik qalendari ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbolli rejalar bir xildagi vazifalarning yildan-yilga o'zgarishsiz takrorlanishini o'z ichiga olgan bir necha

yillik rejalarning oddiy yig'indisi emas, albatda. Istiqbol rejada futbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar tendensiyasi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, mashg'ulot vositalari, intensivligining, nazorat meyyorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni (ortiqcha tavsilotlarsiz) o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar kundalik rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda futbolchilarning avvalgi ko'p yillik siklda qilgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida belgilanadi. Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi hamma mashg'ulotlar (oxirgi 3-4 yil ichidagi) tahlilidan kelib chiqishi kerak. Futbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash muhimdir. Bunda futbolchilarning vrach tekshiruvi ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va futbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur. Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishga hamda mashg'ulotda istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy kursatkichlarini belgilashga yordam beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-texnik bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);

- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-texnika'tminlash.

Istiqbol rejani tuzishda sport-texnika ko'rsatkichlari dinamikasi umumiy qonuniyatni – ularning to'rt yillik sikl davomida doimo ilgarilab boradigan o'sishini aks ettirishi kerakligi hisobga olinadi. Futbolchilarning mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Mashg'ulot intensivligining o'sishi mashg'ulot maqsadidan kelib chiqib rajalashtiriladi. Bunda futbolchilarning organizmidagi energiya hosil bo'lishi jarayonlarining (aerob, anaerob, glikolitik, anaerob-glikolitik, aerob-anaerob jarayonlarning) rivojlanish darajasi hamda organizmning yurak-tomir , nafas olish va boshqa a'zolarining faoliyati e'tiborga olinadi. Istiqbol rejada mashqlar hajmi va intensivligining to'liqsimon o'zgarishi (turli jamoalar va futbolchilarning sharoit hamda xususiyatlarini hisobga olib) nazarda tutiladi. Bunda sport yuklamalarining oshib borishi shunday rejalashtiriladiki, keyingi yillik siklning har bir davri avvalgi yillik siklning tegishli davriga qaraganda ancha ortiq sport yuklamasi bilan boshlanadi va tugallanadi. Sport yuklamalarining yil sayin ko'payib borishi va ularning ko'p yillik mashg'ulotlarining butun sikl davomida ortib borishi shu yo'l bilan ta'minlanadi. Zarur bo'lgan vaqtda yuklamani vaqtinchalik kamaytirilishi mashg'ulotning kundalik va tezkor rejalarini doirasida ko'zda tutiladi.

Jamoaqo'llaydigan mashqlar qompleksiga kiruvchi uyoki bu mashg'ulot vositalari salmog'ining o'zgarishi istiqbol rejada o'z aksini topishi kerak. Mashqni bajarishga ajratiladigan vaqtning davomiyligi mashg'ulotning qaysi yo'nalishda (tezlik, kuchni, chidamlilikning xilma-xil turlari va boshqalar) o'tkazilishidan dalolat beradi. Bunda ishga sistemali yondashish lozim, bu

esa qat'iy muvozanatlashgan jarayonni talab qiladi. Shunday qilinganda tayyorgarlikning u yoki bu tomoni tayyorgarlik bosqichiga, futbolchining umumiy tayyorgarligiga qarab, ham yetakchi, ham u bilan birga bo'ladigan jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Istiqbol rejalarida nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sport–texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular futbolchilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo'yicha belgilangan meyorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari mashg'ulotning juda yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanadi.

7.4. Bir yillik rejalashtirish

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi - ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;
- yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtini taqsimlash;
- ilmiy-uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni kompleks nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy-texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: **tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.**

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180-240 soat, musobaqa davrida - 380-400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700-750 soat o'quv-mashg'ulot ishlari olib boriladi.

O'yinlarni qo'shganda (150-170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Tayyorgarlik davri

Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8-10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa - futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik-taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga - umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o'yinchining o'yinda 12-15 km masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umumtayyorlov bosqichida shiddatga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan bajariladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to'p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 1x1 va boshqa mashqlarni qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida texnik-taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichi

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga qaratiladi.

Jismoniy o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda unga umumiy vaqtning 40-45% ajratiladi. Mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor haratiladi. Buning uchun yengil

atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni ham sport zallarida, ham ochiq havoda o'tkazish rejalashtiriladi.

Texnik tayyorgarlik umumtayyorlov bosqichida ikkinchi o'rinda turadi. Unga umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Bu bosqichda taktik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 20-25% ajratiladi. Ularning asosiy yo'nalishi - umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, individual va guruhli taktik harakatlar ko'nikmalarini egallash va takomillashtirish.

Psixologik tayyorgarlikka tayyorgarlikning barcha bosqichlarida katta ahamiyat beriladi. Haftalik siklda mashg'ulotlarning taxminiy taqsimlanishi 7.1-jadvalda keltirilgan.

7.1-jadval

Tayyorlov davri umumiy tayyorlov bosqichining haftalik mikrosiklida mashg'ulot yuklamalarining namunaviy taqsimlanishi

Hafta kuni	Mashg'ulotning davomiyligi	Yuklama xarakteri	
		Yo'nalishi	Hajmi
1	Ertalab – 90min	Kompleks harakat sifatlarini rivojlantirish. Vosita: aqrobatika, harakatli o'yinlar, estafetalar, basketbol, gandbol, mini-futbol.	O'rta
	Kechkurun – 90min	Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Sakrashlar. Qarshilik bilan yugurish.	O'rta
2	Ertalab – 90min	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.	O'rta
	Kechkurun – 120min	Fartlek. To'p bilan mashqlar (tezlikda, o'rta masofaga). Umumiy va kuch chidamkorlikni rivojlantirish. Uzoq masofaga yugurish (Kross). Mashq – qarshilik bilan (shtanga, trenajer, sherik).	Katta
3	Ertalab – 90min	Egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish.	O'rta
	Kechkurun – 90min	Akrobatik mashqlar. Streching. Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish. O'rta va uzoq masofaga yugurish	O'rta

4	Ertalab – 90min Kechkurun – 120min	Tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirish. Sakrashlar. Qarshilik bilan yugurish. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish. Fartlek. To'p bilan mashqlar (tezlikda, o'rta masofaga).	O'rta Katta
5	Ertalab – 90min Kechkurun – 120min	Kompleks harakat sifatlarini rivojlantirish. Vostia: akrobatika, harakatli o'yinlar, estafetalar, kvadratlar. Umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish. Uzoq masofaga yugurish (Kross). Kvadratlar.	O'rta O'rta
6	Ertalab – 90min Kechkurun – 120min	Tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirish. Sakrashlar. Qarshilik bilan yugurish. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish. Fartlek. To'p bilan mashqlar (tezlikda, o'rta masofaga). Ikki tomonlama o'yin.	O'rta Katta
7	Dam olish kuni	Suzish, sauna, massaj.	

Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifa - maxsus sifatlarni va malakalarni futbolga mos ravishda rivojlantirish, sport formasini shakllantirishni yakunlash va o'yinchilarning maxsus musobaqa ishiga kirishishidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 25-30% ini tashkil qiladi. U, asosan, umumiy va maxsus shug'ullanganligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Asosiy e'tibor o'yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda to'p bilan muomala qilish texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi.

Bu bosqichda taktik va o'yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning 40-45% i ajratiladi. O'yinchilarning jamoada o'z majburiyatlarini bajarishini hisobga olgan holda individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishiga e'tibor beriladi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy harakatlarni

o'rganishada, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o'yinchilarning vazifalari aniqlanadi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakli bu tematik va kompleks mashg'ulotlardir.

Musobaqa va oraliqli mashg'ulot uslublarning ulishi ortadi. Bu vaqtda jamoalarning qisqa muddatli turnirlar, Kubok o'yinlarida ishtiroq etishi mumkin bo'ladi 7.2-jadval.

7.2.-jadval

Tayyorlov davri maxsus tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida mashg'ulot yuklamalarining namunaviy taqsimlanishi

Hafta kuni	Mashg'ulotning davomiyligi	Yuklama xarakteri	
		Yo'nalishi	Hajmi
1	Ertalab – 90 min	Kompleks harakat sifatlarini rivojlantirish. Vosita: akrobatika, harakatli o'yinlar, estafetalar,	O'rta
	Kechkurun – 90 min	basketbol, gandbol, mini-futbol. Tezkor chidamkorlikni takomilashtirish. Vosita: To'p bilan harakatlar, to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, mini-futbol.	O'rta
2	Ertalab – 90 min	Tezkor-kuch sifatini takomilashtirish. Vosita: Sakrashlar, qarshilik bilan yugurish. Yakka kurash, to'pni olib qo'yish.	O'rta
	Kechkurun – 120 min	Tezkor-kuch sifatini takomilashtirish. Vosita: O'yin mashqlari, kvadratlar, to'p bilan harakatlar, to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, mini-futbol.	Katta
3	Ertalab – 60 min	Yakka holda harakat sifatlarini takomilashtirish. Vosita: darvozaga zarba, jonglyorlik qilish, stretching.	O'rta
	Kechkurun – 90 min	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish. O'rta va uzoq masofaga yugurish mini-futbol.	O'rta

4	Ertalab – 90 min Kechkurun – 90 min	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish. O'yin mashqlari, kvadratlar, to'p uzatishlar, to'p olib yurishlar va boshqalar. Tezkor-kuch sifatini takomilashtirish. Vosita: O'yin mashqlari, kvadratlar, to'p bilan harakatlar, to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, mini-futbol.	O'rta Katta
5	Ertalab – 90 min Kechkurun – 90 min	Tezkor chidamkorlikni takomilashtirish. Vosita: To'p bilan harakatlar, to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish va boshqalar. Tezkor-kuch sifatini takomilashtirish. Vosita: O'yin mashqlari, kvadratlar, to'p bilan individual harakatlar.	O'rta O'rta
6	Ertalab – 60 min Kechkurun – 120 min	Yakka holda harakat sifatlarini takomilashtirish. Vosita: darvozaga zarba, jonglyorlik qilish, stretching. O'rtoqlik o'yin.	O'rta Katta
7	Dam olish kuni	Suzish, sauna, massaj,	

Musobaqa davri

Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo'ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: **birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.**

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davraning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nomaxsus mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi O'zbekistonda o'quv mashg'ulotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitida o'tkazilishidadir.

Bu davrda mashg'ulotlar samarasini oshirish uchun mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin.

Yuqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kun tartibi

tavsiya qilinadi.

7.3-jadval

Yuqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kun tartibi tavsiya qilinadi.

Uyqudan uygʻonish	7:00
Ertalabki yengil nonushta	7:15
Ertalabki oʻquv mashgʻuloti	8:00-9:30
Nonushta	10:00-10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30-13:30
Ovqatlanish (tushlik)	13:30-14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00-18:30
Ijodiy mashgʻulotlar	18:30-19:30
Kechki oʻquv mashgʻuloti	19:30-21:00
Kechki ovqat	21:30-22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00-23:00
Uyqu	23:00-7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat sifatlarini yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va tezligini, sakrashlarni, harakat koordinatsiyasini, texnik mahoratni rnuksammallashtirishga yoʻnaltiriladi.

Texnik tayyorgarlik esa turli oʻyin sharoitlarida oldin oʻrganilgan texnik usullarni takomillashtirishga yoʻnaltirilgan boʻladi.

Taktik mashgʻulot taktik fikrlashning yuqori darajasini, oʻyinchilarning bir-birini tushunishini va turli taktik kombinatsiyalarni oʻzlashtirishini taʼminlashi lozim.

Oʻtish davri

Bu davrda katta hajmda va jadallikda bajariladigan sport faoliyatidan jadalligi va hajmi kamroq yuklamalarga oʻtiladi. Asta- sekinlik bilan ixtisosli sport faoliyatidan turli xil jismoniy mashqlarga oʻtish amalga oshiriladi. Mashgʻulotlarning davomiyligi, jadalligi, shuningdek, musobaqalarning

murakkablik darajasi asta-sekin pasaytirib boriladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy va shifokorning maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bunda tayyorlov davrining birinchi bosqichiga tekis o'tish ta'minlanadi.

7.5. Futbolchilarning yillik siklidagi mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi.

Futbolchilarning yillik mashg'ulot siklidagi yuklamalari hajmi va jadalligi doimiy miqdor bo'lmay, notekis o'zgarib turadi. Futbolchilardagi sport yuklamalari hajmining o'zgarishi egri chizig'i mashg'ulot va musoboqalar sonining o'zgarishi, ularning davomiyligi ma'lumotlariga qarab kuzatiladi, sport yuklamalarining jadalligi egri chizig'i esa yuklamalar miqdori (katta, o'rta, kichik) bo'yicha kuzatiladi.

Bu ma'lumotlarni analiz qilish futbolchilar mashg'ulotining yilliksiklidayuklamalarni taqsimlashning prinsipial sxemalarini tuzishga imkon beradi. Yillik siklning boshida (tayyorgarlik davri, yanvar- mart) yuklamalar hajmi asta-sekin oshiriladi, keyin esa jadallashadi (aprel-iyul), shundan so'ng borgan sari kamayib boradi. Bu xol o'tish davrining boshlanishigacha davom etadi. Mashg'ulotlar boshlang'ich yuklamalar jadalligi to'xtamay oshib boradi va bu deyarli butun yillik sikl moboynda davom etadi hamda faqat musobaqa davrining yakunlovchi fazasidagina keskin kamayadi.

Musobaqa davrining ikkinchi yarmi boshlanishi bilan (avgust-sentyabr) mashg'ulotlar jadalligi o'zining eng yuqori nuqtasiga etadi. Keyinchalik, futbolchilarning tobora charchab borishini hisobga olib, mashg'ulotlar jadalligi sekin-asta kamaytiriladi. Bunda futbolchilarga vaqt-vaqti bilan yuklama berish (mashqlar jadalligini kamaytirish) juda muhimdir.

Musobaqalar va ularning soni musobaqalarning kalendar rejasiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi, bunda ularni o'tkazish muddatlari va qiyinligi hisobga olinadi.

O'rtoqlik musobaqalari qiyinlik darajasiga qarab quyidagicha rejalashtiriladi:

tayyorgarlik davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-sekin oshib borishini hisobga olib;

musobaqalar davrida - futbolchilarning mashq ko'rganlik (mashg'ulot qilganlik) holatiga qarab:

o'tish davrida musobaqalar ahamiyatining asta-sekin kamayishini hisobga olib.

Barcha musobaqalar yillik siklda oylar bo'yicha taqsimlanadi. Dam olish esa musobaqalarning soni va qiyinligi, mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi hamda futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiriladi.

Futbolchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarliklaridagi o'zgarishlarni aniqlash uchun qontrol sinovlar (testlar) va tibbiy ko'riklari o'tkazish kerak.

Musobaqa va dam olish kunlari, nazorat sinovlar (testlar) va tibbiy ko'riklari kuni rejalashtirib bo'lingandan keyin, qolgan kunlar turlicha davom etadigan va turli jadallikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun taqsimlanadi.

Jadalligiga ko'ra mashg'ulotlar katta, o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarga bo'linadi. Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo'lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish ohiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo'lishi lozim. Dam olish intervallari kamida 45-90 soniya, ko'pi bilan 3-4 daqiqa bo'lishi kerak.

Kichik yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 130-150 martaga yetadi. Mashqlardan bajarish tezligi-maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo'ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to'p olib yurishni,

xilma-xil gimnastika mashqlarini, turgan joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to'p uzatishni, yangi texnik usullarga o'rgatish va hokazolarni past sur'atda bajariladigan mashqlarga kiritish mumkin.

O'rtacha yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 150-165 taga yetadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 *m*) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko'krakka tortish, shuningdek, to'pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to'pni olib yurish. To'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish, to'pni tez olib yurish, to'p bilan turli xil estafetalar o'tkazish va h.k.

Katta yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga yetadi. Masalan, musobaqa tarzidagi "mokisimon" yugurish, cheklangan maydonchada "quvlashmachoq" o'ynash, cho'qqayib o'tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 *m* ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo'ljalga to'p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur'atni saqlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish bilan o'ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o'ynash. Mashg'ulotlarni biron bir jadallik darajasiga o'tkazishda quyidagilarga, ya'ni:

a) mashg'ulotlarning xarakteri (sur'ati, qiyinligi va boshqalar) va davomiyligiga;

b) mashqlar oralig'idagi dam olish intervallarining davomiyligi va uning xarakteriga (passiv, aktiv);

v) oldingi mashg'ulot va musobaqalardan keyingi mashg'ulot va dam olishning davomiyligiga;

g) futbolchilarning shaxsiy xususiyatlariga;

d) tevarak - atrofdagi muhit sharoitlariga;

j) mashq bajargandan keyin tiklanish jarayoninig qancha

davom etishiga amal qilinadi.

Yuklamalarni rejalashtirishda uning hajmi mashg'ulotning davomiyligi bilan emas, balki jadalligi bilan belgilanishini yodda tutish kerak. Masalan minutiga 165-180 marta YUQS bilan to'p tepib bajariladigan 70 minutlik ish katta yuklamali, shuncha vaqt davomida minutiga 130-150 marta YUQS bilan to'p tepib ishlash kichik yuklamali mashg'ulot hisoblanadi.

Sport yuklamalari umumiy ish hajmini, mashg'ulotlar jadalligi va ularning davomiyligini oshirish hisobiga asta-sekin ko'paytirib boriladi. Bunda quyidagilarni:

a) har bir mashg'ulot va musobaqani o'tkazishda ishga sekin-asta kirishishni;

b) dam olish, kasallik, jarohatlanish va mashg'ulotdagi boshqa uzilish (ma'lum vaqtgacha mashg'ulot qilmaslik) dan keyin ishga sekin-asta kirishishni;

v) yillik sikllarning ayrim qismlari, bosqichlari, davralarida sport yuklamalarini asta-sekin oshirib borish va kamaytirishni nazarda tutish lozim.

Har bir mashg'ulot va musobaqadan oldin chigal yozish o'tkaziladi. Uning mazmuni esa futbolchilarning holati va ularning individual xususiyatlari hamda atrof-muhit sharoitiga qarab o'zgartiriladi.

Mashg'ulot sikllari va o'yinlar oralig'idagi sikllarda musobaqalar va dam olish kunlaridan mashg'ulotlarga, o'rtacha yuklamali mashg'ulotdan katta yuklamali mashg'ulotlarga va aksincha, katta yuklamali mashg'ulotdan o'rtacha va kam yuklamali mashg'ulotlarga asta-sekinlik bilan o'tilishiga rioya qilinadi. Katta yuklamali mashg'ulotlar musobaqada qatnashganda kuzatiladigandek aniq ifodalangan reaksiya hosil qilmaydi. Bunda quyidagilarni aytishning o'zi yetarli, o'rtacha yuklamali mashg'ulotdan keyin futbolchilar 1 kg og'irlik, katta yuklamali mashg'ulotdan keyin 2 kg ga yaqin, musobaqadan keyin esa 3 kg og'irlik yo'qotadilar. Tomirning urish chastatasi, qon bosimi, nafas olish tezligi, dinomometriya, ko'zning

elektr sezuvchanligi va boshqa ko'rsatkichlarning o'zgarish ma'lumotlariga ko'ra ham taxminan shunday fiziologik o'zgarishlarni kuzatish mumkin.

Jismoniy yuklamalarning ayrim funksiyalarga, shuningdek tiklovchi reaksiyalarga ta'siri qo'llaniladigan mashq turlari, ularni bajarish jadalligi va davomiyligi, mashqlarning qancha takrorlanishi va ular oralig'idagi dam olishlarning ko'p-ozligi bilan belgilanadi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan maxsus talablar xarakteriga ko'ra yuklamalar quyidagilar uchun foydalaniladi; ya'ni:

tezlik-kuch tayyorgarligi uchun;

umumiy chidamlilikni oshirish uchun;

tezlikka chidamlilikni oshirish uchun;

Bunda maxsus mashqlardan ham (texnik-taktik mashqlar), nomaxsus (to'psiz bajariladigan) mashqlardan ham foydalaniladi.

Turli hildagi sport yuklamalaridan keyin futbolchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining qonuniyatlarini bilish juda muhimdir. Tiklanish jarayonlari qanday sodir bo'lishi bir qator belgilar (qon bosimi, elektroqardiogramma ko'rsatkichlari, og'irlik, qo'lning muskul kuchini o'lchash, qon tomirlarining tonusi, yurakning qisqarish chastatasi, ko'zning elektriksezuvchanligi: qo'shimcha yuklamalarga ko'rsatiladigan ta'sir va boshqalar) bo'yicha o'rganiladi. Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda tiklanish, gigiyenik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. 10-11, 11-12 yoshli mashg'ulot guruhlarida

shug'ullanuvchilarining vazifalari ?

2. 12-13, 13-14 yoshli mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchilarining vazifalari ?

3. 14-15, 15-16 yoshli mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchilarining vazifalari ?

4. 16-17, 17-18 yoshli mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchilarining vazifalari ?

5. Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish nechtaga bo'linadi?

6. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi qaysi omillarga bog'liq?

7. Istiqbolli rejalashtirish haqida ma'lumot bering ?

8. Bir yillik rejalashtirish va uning davrlari haqida ma'lumot bering ?

9. Jadalligiga ko'ra mashg'ulotlar qanday yuklamalarga bo'linadi?

10. Tayyorlov davrida qanday vazifalar hal etiladi?

11. Musobaqa davrining davomiyligi qancha?

12. O'tish davri nima?

VIII BOB. FUTBOL O'YINI QOIDALARI

8.1-jadvali

QOIDA	QOIDA NOMI
1-qoida	O'yin uchun maydon
2-qoida	To'p
3-qoida	O'yinchilar soni
4-qoida	O'yinchilar kiyimlari
5-qoida	Hakam
6-qoida	Boshqa o'yin rasmiylari
7-qoida	Uchrashuvning (o'yin) davomiyligi
8-qoida	O'yinni boshlash va davom ettirish
9-qoida	To'p o'yinda va o'yindan tashqarida
10-qoida	O'yin natijasini aniqlash (gol)
11-qoida	O'yindan tashqari holat
12-qoida	Qoidalarni buzish va intizomsiz xatti-harakatlar
13-qoida	Jarima yoki erkin zarba
14-qoida	Penalti tepish
15-qoida	To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish
16-qoida	Darvozabon zarbasi (otvorot)
17-qoida	Burchak zarbasi

1-QOIDA: O'YIN UCHUN MAYDON

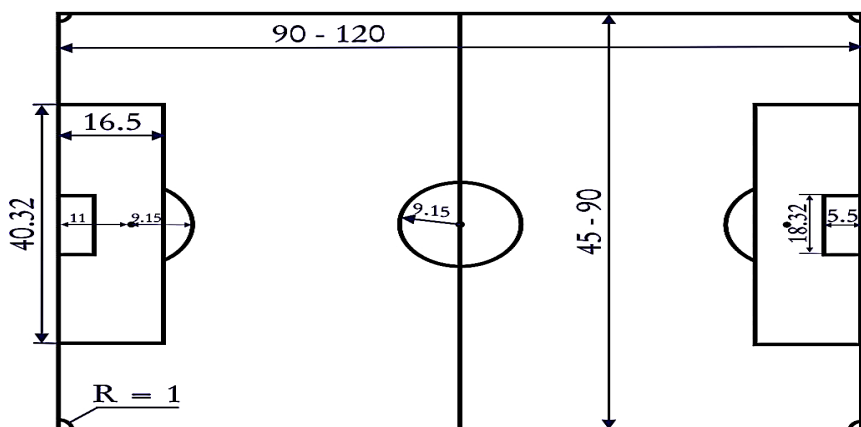
O'yin o'tkaziladigan maydon to'rt burchak holatda bo'lishi zarur. Maydoning yon tomoni (yani bo'yi) darvoza ortidan(yani enidan) katta bo'lishi kerak.

Bo'yiga: minimum 90 m, maksimum 120 m. **Eniga:** minimum 45 m, maksimum 90 m.

Xalqaro o'yinlar uchun:

Bo'yiga: minimum 100 m, maksimum 110 m.

Eniga: minimum 64 m, maksimum 75 m.



8.1 – rasm. Futbol maydoni

Maydondagi chiziqlar.

O'yin o'tkaziladigan maydon chiziqlari bilan belgilanadi va ushbu chiziqlar ham maydon tarkibiga kiradi. Maydonni chegaralab turuvchi barcha chiziqlarning qalinligi 12 sm dan oshmasligi kerak. Ikkita uzun maydonni ajratuvchi chiziqlar - yon chiziqlar, ikkita kichkina chiziqlar esa – darvoza chizig'i deb ataladi. Maydon markazidagi chiziq o'yin o'tkaziladigan maydonni teng ikkiga ajratib turadi. Ushbu markazdagi chiziqning o'rtasida markaziy belgi mavjud. Ushbu markaziy belgidan radiusi 9,15 m bo'lgan aylana chiziladi.

Darvoza maydoni.

Maydoning har ikki tomonida darvoza maydoni mavjud bo'lib, u quyidagicha joylashgan: Darvoza chizig'idan 5,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu chiziqning uzunligi ham 5,5 metr bo'ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi. Shu shakldagi to'rtburchak darvoza maydoni deb ataladi.

Jarima maydoni.

Maydonning har ikki tomonida jarima maydoni mavjud

bo'lib, u quyidagicha joylashgan:

Darvoza chizig'idan 16,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu kesmaning uzunligi ham 16,5 metr bo'ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig'i bilan tutashadi. Shu shakldagi to'rtburchak jarima maydoni deb ataladi.

Har ikkala maydonlar o'rtasida darvoza chizig'idan 11 metr masofada hamda darvoza ustunlaridan teng masofada 11-metrlik belgi qo'yiladi. Har bir jarima maydoni chizig'i tashqarisidan radiusi 9,15 metr bo'lgan yarim aylana chiziladi va uning markazi 11-metrlik nuqta vazifasini o'taydi.

Maydon burchagidagi bayroqlar.

O'yin o'tkaziladigan maydonning har bir burchagiga uzunligi 1,5 metrdan oshmagan ustunlar o'rnatiladi. Bu ustunning tepa uchi o'tkir bo'lmasligi va ustunga qalin matoli bayroq ilingan bo'lishi shart. Ushbu bayroqlar yana maydon markazini ajratib turuvchi chiziqning oxirlariga, maydondan tashqariga va yon chiziqdan 1 metr uzoqlikgacha o'rnatilishi ham mumkin.

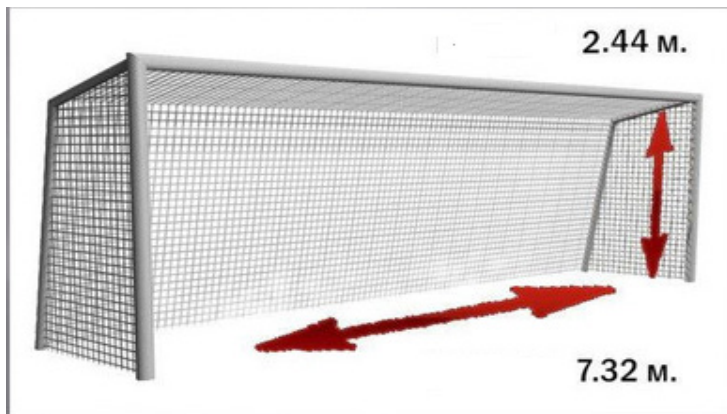
Burchak sektori.

Har bir maydon burchagidagi bayroq asosida oysimon chiziq o'tkaziladi, ushbu chiziq burchakdagi bayroqdan 1 metr radiusdagi o'lchamda chiziladi.



8.2 – rasm. Burchak sektori

Darvoza



8.3- rasm. Darvoza

Har ikki darvoza chizig'ining o'rtasiga darvoza o'rnatiladi. Darvoza ikki vertikal ustundan iborat bo'lib, maydon burchagidagi bayroqlardan teng masofada joylashgan. Ushbu ikki ustunni bitta gorizintal joylashgan to'sin birlashtirib turadi.

Darvoza ustunlarining orasi 7,32 mert, darvoza to'sini yerdan 2,44 mert masofada joylashgan bo'lishi kerak. Ikkala ustun va to'sin ham bir hil kenglikda (12 sm gacha) bo'lishi zarur. Darvoza ichidagi chiziq ham ustunlar va to'sinning kengligida chizilgan bo'lishi zarur. Darvozaga va darvoza ichiga darvozabonlarga xalaqit qilmaydigan qilib darvoza to'rlarini o'rnatish kerak.

Darvoza ustunlari va to'sini oq rangda bo'lishi zarur.

Xavfsizlik.

Darvozalar yerga maxkam o'rnatilgan bo'lishi kerak, ko'chma darvozalar esa yuqoridagi talablarga javob bersagina foydalanish mumkin.

Izoh: Dastlab maydonning bo'yi 200 yard (183 m) dan, eni 100 yard (91.5 m) bo'lgan. Maydonning burchaklariga bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oraliqda o'rnatilgan bo'lib, ikkita ustundan iborat.

1866 yilda yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yildi.1875 yili arqonli darvoza ustuni o'rniga 2.44m balandlikda yotqazilgan to'singa almashtirildi.

2-QOIDA: TO'P

To'p uchun xom-ashyo va texnik ma'lumotlar.

To'p:

- dumaloq shaklda bo'lishi;
- teri yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi;
- hajmi 70 sm kubdan ko'p yoki 68 sm kubdan kam bo'lmasligi;
- uchrashuv boshlanish arafasida 410 gr dan 450 gr gacha bo'lishi;
- to'p ichidagi bosim meyori 0,6-1,1 atm ($600-1100 \text{ g/sm}^2$) ga teng bo'lishi kerak.

Yaroqsiz holatga kelgan to'pni almashtirish.

Agar to'p o'yin paytida o'z holatini yo'qotsa, unda:

Uchrashuvni to'xtatish zarur, to'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'xtagan nuqtadan "bahsli to'p" orqali davom ettirish zarur.

Agar to'p o'z holatini: maydon tashqarisiga chiqib ketganda, jarima to'pi belgilanganda, burchak to'pi tepilayotganda, 11-metrli jarima to'pi tepilayotganda, yon chiziqdan o'yinga kiritilayotgan paytda yo'qotsa, unda to'p almashtirilgandan so'ng o'yinga to'p kiritilishi bilan davom ettirilishi ko'zda tutiladi.

O'yin paytida hakamning ruxsatisiz to'pni almashtirish mumkin emas.

Jahon chimpionatlarida o'ynalgan to'plar.

	
"Questra" 1994 yil AQSH da o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.	"EQT Tricolore" 1998 yil Fransiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.
	
"Feervernova" 2002 yil Janubiy Korea va Yaponiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.	"Teamgeist" 2006 yil Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.
	
"Jabulani" 2010 yilda Janubiy Afrikada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.	"Brazuka" 2014 yil Braziliyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.
	"Telstar" 2018 yilda Rassiya da o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.

8.4– rasm. Futbol to'plari

Izoh: 1872 yili ko'pchilik jamoalar yig'ilib bir qarorga kelishdiki, to'p yumaloq va uning aylanasi taxminan 68-70 sm bo'lishi lozim. Shu yili to'pning og'irligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

3-QOIDA:O'YINCHILAR SONI.

O'yinchilar.

O'yinda ikkita jamoa har birida 11 tadan ortiq bo'lmagan o'yinchi qatnashadi. 11 o'yinchidan bittasi darvozabon bo'lishi kerak. Agar jamoalarda 7 tadan kam o'yinchi bo'lsa, unda uchrashuvni boshlash mumkin emas.

Rasmiy uchrashuvlar.

FIFA, qit'a konfederasiyalari yoki milliy assosiatsiyalar tomonidan o'tkaziladigan uchrashuvlarda beshtagacha o'yinchi almashtirishga ruxsat etiladi. Agar musobaqa reglamentida ko'proq o'yinchi almashtirish mumkin bo'lsa, unda yettitagacha o'yinchi almashtirish mumkin.



8.5- rasm. O'yinchilar soni

Boshqa uchrashuvlar.

Boshqa uchrashuvlarda quyidagi shartlarga asosan 5 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin:

Ikki uchrashadigan jamoa maksimal darajada o'yinchi almashtirishga kelishganda, bosh hakam ushbu kelishuv haqida uchrashuv boshlanguniga qadar ogoh etilsagina. Agar uchrashuv hakami kelishuv haqida o'yin boshlanguniga qadar ogohlantirilmasa yoki ikki jamoa maksimal darajada o'yinchi almashtirishga kelisha olmasa, uchrashuvda 3 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin.

Barcha uchrashuvlar uchun.

Barcha uchrashuvlarda o'yin boshlanguniga qadar zaxira o'yinchilari ism-shariflari uchrashuv bayonnomasidagi ro'yxatga kiritilgan bo'lishi lozim. Uchrashuv bayonnomasidagi ro'yxatga kiritilmagan futbolchi o'yinda qatnasha olmaydi.

O'yinchi almashtirish holati.

O'yinchi almashtirish uchun quyidagilarni bajarish zarur:

- bosh hakamni o'yinchi almashtirilishi to'g'risida ogohlantirish zarur,
- zaxiradagi o'yinchi maydonga bosh hakam ruxsati va almashayotgan o'yinchi maydonni tark etgadagina tushishi mumkin,
- zaxiradagi o'yinchi maydonga tushgandan so'ng almashtirish haqiqiy deb hisoblanadi,
- shu vaqtdan boshlab zaxira o'yinchisi asosiy tarkib o'yinchisi hisoblanmaydi,
- almashtirilgan o'yinchi ushbu o'yinda boshqa qatnasha olmaydi, hakam zaxiradagi barcha o'yinchilarga (maydonga tushgan tushmaganligining ahamiyati yo'q) bir vaqtning o'zida ogohlantirish ko'rastish huquqiga ega.

Darvozabonni almashtirish.

Maydondagi har qaysi o'yinchi darvozabon bilan vazifalarini

almashishi mumkin, qachonki.

Uchrashuv bosh hakami oldindan ogohlantirilgan bo'lsa, darvozabonni almashtirish faqat o'yin to'xtatilganda yuz berishi mumkin.

Qoida buzarliliklar, jarimalar.

Zaxiradagi o'yinchi hakamning ruxsatisiz maydonga tushsa, unda:

O'yinni to'xtatish zarur, bosh hakam qoidabuzarni sariq kartochka bilan ogohlantirib, o'yinchidan maydonni tark etishini talab qiladi.

O'yin to'xtatilgan joydan "bahsli to'p" orqali davom etirilishi zarur.

Agar maydondagi o'yinchi bosh hakamni ogohlantirmasdan darvozabon bilan almasha, unda:

Uchrashuvni to'xtatish zarur emas. To'p maydonni tark etgandan so'ng qoidani buzgan o'yinchini sariq kartochka bilan ogohlantirish kerak.

Boshqa barcha 3-qoida buzilgan hollarda.

Qoidani buzgan o'yinchi sariq kartochka bilan ogohlantirilishi zarur.

O'yinni davom ettirish.

Agar o'yinni bosh hakam faqat asosiy tarkib o'yinchisini ogohlantirish uchun to'xtagan bo'lsa, unda:

O'yin raqib jamoa tomondan erkin to'p tepish orqali uchrashuvlar to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

Asosiy tarkibdagi va zaxiradagi o'yinchilarni maydondan chetlatish.

O'yin boshlanishiga qadar chetlatilgan o'yinchi o'rniga uchrashuv bayonnomasida qayd etilgan zaxira o'yinchisi maydonga tushishi mumkin.

Uchrashuv bayonnomasiga kiritilgan zaxira o'yinchisi uchrashuv boshida yoki oxirida maydondan chetlatilsa, uning o'rniga bayonnomaga boshqa zaxira o'yinchisini kiritish mumkin emas.

Xalqaro kengash qarori.

Qaror 1.

Agar hakamning nizomiga asosan “7 tadan kam o‘yinchi bo‘lsa, unda uchrashuvni boshlash mumkin emas” degan qoidaga amal qilinsa va 3-qoidaning qolgan barcha shartlariga amal qilingan holda o‘yindagi jamoalar futbolchilarining minimal sonini milliy assosiatsiyalar aniqlash huquqiga ega.

Qaror 2.

O‘yin davomida murabbiy yoki rasmiy shaxslar texnik maydon chegarasidan chiqmagan xolda maydondagi futbolchilarga taktik ko‘rsatmalar berishi mumkin.

Izoh: 1870 yili birinchi marta 11 o‘yinchi maydonga chiqdi. 1933 yili birinchi marta 1-11 gacha o‘yinchi raqamda chiqishdi.

4-QOIDA:O‘YINCHILAR KIYIMI (EKIPIROVKA).

Xavfsizlik.

O‘yinchi kiyimida o‘ziga yoki bировga xavf soladigan predmentlarni olishi yoki taqishi qattiqan man etiladi (bularga har hil yuvelir buyumlar ham kiradi).

O‘yinchining asosiy kiyimi:

Futbolka, shortik, getra, shitki, butsi (agar shortikning ichida ichki kiyim bo‘lsa, bu ham shortikning rangida bo‘lishi zarur)





8.6 – rasm. O'yinchilar kiyimlari (ekipirovka)



8.7 – rasm. Himoya vositlari (Shitki).



8.8 – rasm. Oyoq kiyim(butsi)

Himoya vositasi getra bilan to'liq berkitilgan bo'lishi, rezina, plastmassa yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi, Yuqori darajadagi himoyani ta'minlash kerak.



8.9-rasm. Darvozabon kiyimi

Darvozabon kiyimi rangi maydondagi o'yinchilardan, bosh hakam yordamchilari kiyimi rangidan ajralib turishi kerak.

Qoida buzarlilar, jarimalar.

Har qanday 4- qoida buzilganda:

- O'yinni to'xtatish shart emas;
- Bosh hakam qoidani buzgan o'yinchiga kiyimi haqida e'tiroz bildirishi;
- Agar qoidabuzar o'z kiyimini to'g'irlab olmagan bo'lsa, to'p maydonni tark etganda u o'z kiyimini to'g'irlash uchun maydonni tark etishi zarur;
- Kiyimni to'g'irlab olish uchun maydonni tark etgan o'yinchi faqat bosh hakam ruxsat bergandan so'nggina maydonga tushishi mumkin;
- Maydonga qaytishdan oldin hakam o'yinchining kiyimini ko'zdan kechirishi lozim;
- To'p maydondan chiqib ketgan vaqt kiyimini to'g'irlab

olish uchun maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga tushishga ruxsat beriladi;

Agar 4-qoidalar asosida maydondan chetlatilgan futbolchi bosh hakamning ruxsatisiz maydonga qaytsa, unda qoidabuzar sariq kartochka bilan ogohlantirilishi kerak.

O'yinni davom ettirish.

Agar o'yinni bosh hakam qoida buzarni ogohlantirish uchun to'xtatgan bo'lsa, unda:

O'yin raqib jamoa tamonidan erkin to'p tepish orqali uchrashuv to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

5-QOIDA: BOSH HAKAM.

Har bir o'yin futbol qonuni qoidalari asosida boshqarish uchun hakamlar tayinlanadi.



8.10– rasm. Hakam

Huquq va majburiyatlar.

Hakamning vazifalari:

- uchrashuvda qonun-qoidalarni nazorat qilish ;
- uchrashuvni yon hakamlar va 4-hakam bilan birgalikda

nazorat qilish:

- 2 –qoida talablariga asosan to'pni nazorat qilish:
- 4 – qoida talablariga asosan o'yinchilarning kiyimlarini

nazorat qilish:

- uchrashuvni qayd etib borish:

Har qanday qoida buzarlklarda uchrashuvni to'xtatish, uzib qo'yish yoki butunlay to'xtatish o'yindagi bosh hakam qarashiga bog'liq:

- bosh hakam uchrashuvni har qanday tashqi muhitning aralashuvida to'xtatish yoki butunlay tugatish mumkin:

- bosh hakam fikriga ko'ra maydondagi o'yinchi qattiq jaroxat olganda yoki o'yinchilarni maydondan evakuatsiya qilish zarur bo'lganda uchrashuvni vaqtinchalik yoki butunlay to'xtatish mumkin;

- bosh hakam fikriga ko'ra o'yinchi yengil jarohat olganda to'p maydonda chiqib ketmaguncha uchrashuv davom ettiriladi;

- har qanday o'yinchining jarohatidan qon chiqsa, ushbu o'yinchini maydon tashqarisiga chiqishini taminlash hamda ushbu o'yinchi maydonga qaytayotganda qon oqishi to'xtaganiga ishonch hosil qilgandan so'nggina unga ruxsat berilishi;

- o'yin qoidasini buzgan jamoa darvozasi tamon hujum bo'layotgan bo'lsa o'yinni to'xtatish zarur emas, hujum tugagandan so'ng yoki to'p maydondan chiqqandan keyin qoidabuzarni ogohlantirish zarur;

- qoidabuzar yoki ogohlantirilgan o'yinchi yana bir bor qoidani buzsa, o'yinchi shu zahoti qattiq ogohlantirish bilan jazolanishi kerak;

- agar uchrashuvda qoida buzilsa, hakam to'p maydonni tark etgandan so'ng qoidabuzarni albatta ogohlashtirish zarur;

- jamoalardagi o'zini tuta olamyotgan rasmiy vakillarga nisbatan maydondan, zaxira o'rindig'idan chetlatilishi yoki ularga jazo qo'llashi mumkin;

- bosh hakam yo'l qo'yilgan qoidabuzarlikni ko'rmay qolgan vaziyatlarda uning yordamchisi yetkazgan ma'lumotlar asosida jazo qo'llashi mumkin;

- maydonga futbolchilardan boshqalarini tushirmaslikni nazorat qilish;

- o'yin to'xtatilganda davom ettirish;

- o'yin bayonnomasi (bayonnomaga uchrashuv atrofida, uchrashuv boshlanishiga qadar, uchrashuv davomida, uchrashuvdan so'ng bo'lib o'tgan barcha voqealarni yozma ravishda) uni to'ldirish va uchrashuv tashkilotchilariga taqdim etish zarur.

Hakam qarori.

Har qanday o'yin holatida faqat bosh hakam yakuniy qaror chiqara oladi.

Agar hakam yordamchilari bilan maslahatlashib noto'g'ri qaror qabul qilinganini tan olsa, unda faqat o'yin to'xtatilgan vaziyatda o'z qarorini o'zgartirishi mumkin.

Xalqaro kengash qarori.

Qaror 1.

Hakam (shu bilan birga, vaziyatga qarab hakam yordamchilari yoki to'rtinchi hakam) quyidagi holatlarda javobgarlikdan soqit qilinadi:

Jamoa futbolchilari, rasmiy vakillar yoki muxlislar tamonidan olingan har qanday jarotatlardan;

Har kimning mulkiga zarar yetishidan;

Hakam tamonidan o'yin doirasida qabul qilingan har qanday qaror natijasi xususiy shaxslar, klub, kompaniya, assosiatsiya yoki boshqa tashkilotlarda yuzaga kelgan boshqa yo'qotishlardagi javobgarliklardan.

Hakam quyidagi holatlarda javobgar:

- maydon va unga qo'shimcha asbob – uskunalar borasidagi hakam qarori, ob-havo sharoitida o'yin o'tqazishga to'sqinlik qilish – qilmasligi;

- ob – havo sharoitidan kelib chiqib o'yinni bekor

qilishda;

- maydonga qo'shimcha asbob- uskinalarning yaroqsizligi borasidagi hakam qarori, jumladan, darvoza ustunlari va to'sinlari, burchak bayroqlari shuningdek, to'plar talabga javob bermasa;

- muxlisalarning maydonga tushib ketganda yoki muxlislar bilan bog'liq vaziyatlardagi o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik borasidagi hakam qarori;

- futbolchi jarohat olgan vaqtda tibbiy yordam ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik borasidagi hakam qarori;

- futbolchi jarohat olgan vaqtda tibbiy yordam ko'rsatish uchun uni maydondan tashqariga olib chiqish yoki chiqmasligi borasidagi hakam qarori;

- futbolchining o'zida yoki libosida bazi predmentlarni osishga ruxsat berish yoki bermaslik borasidagi hakam qarori;

- bazi shaxslarni, jumladan, jamoa rahbarlarini, maydon ishchilarini, qo'riqlash xizmati xodimlarini, fotomuxburlarni yoki boshqa ommaviy axborot vositalari vakillarini maydonning yaqiniga yo'latish yoki yo'latmaslik borasidagi hakam qarori;

- qolgan barcha qarorlarda, yani futbol qoidalariga yoki o'zining vazifasi doirasi asosida, FIFA nizomlariga, qita konfederatsiya, milliy assosiatsiyalar va proffesional liga reglamentlariga asosan qabul qilingan qarorlarda hakam javobgardir.

Qaror 2.

Agar musobaqa yoki turnirlarning har bir o'yiniga to'rtinchi hakam tayinlansa, unda uning huquq va majburiyatlari Xalqaro kengash tamonidan tasdiqlangan instruksiyaga mos kelishi lozim.

Qaror 3.

O'yin bilan bog'liq bo'lgan faktlar, yani to'p darvozaga kiritilganmi yoki yo'qmi va o'yin natijasi.

Izoh: 1880 yili birinchi marta futbol o'yinida hakam ishtirok eta boshladi. Ungacha futbol jamolarining sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turganlar.

6-QOIDA: BOSHQA O'YIN RASMIYLAR

Uchrashuvlarga boshqa o'yin rasmiylari tayinlanishi mumkin: Ikkita hakam yordamchisi, zaxira hakami, (ikkita qo'shimcha hakam yordamchisi, zaxira hakami), videoyordamchi hakam (VAR) va kamida bitta videoyordamchi hakam (AVAR). Ular hakamga o'yin qonunlariga muvofiq o'yinni nazorat qilishda yordam berishadi, yakuniy qaror har doim hakam tomonidan qabul qilinadi.

Bosh hakam yordamchilari:

Majburiyatlar.

Har bir uchrashuvga bosh hakamga ikkita yordamchi tayinlanadi va ular bosh hakamga quyidagi (bosh hakam bilan kelishgan) hollarda o'z bayroqchasini ko'targan holda signal beradi:

- to'p maydonni to'liq tark etganda;
- to'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi, burchakdan to'p tepishi, yon chiziqdan o'yinga kiritish;
- jamoa o'yinchisi o'yindan tashqari holatda bo'lganda;
- o'yinchi almashtirish zarur bo'lganda;
- bosh hakam ko'rmagan vaqtda o'yin qoidasi buzilgan vaziyatlarda yordam beradi.

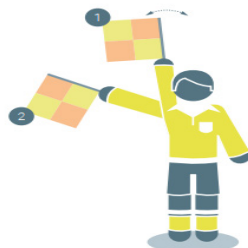
Futbol o'yinida yordamchi hakamlar ishoralari.

1. O'yinchilar
ni
almashtirish
ishorasi



Замена

2. Jarima
yoki erkin
to'p
ishorasi



Штрафной/свободный удар в пользу атакующей команды

3. To'pni
o'yinga
kiritish



Вбрасывание в пользу атакующей команды

4. Burchak
zarbasini
ko'rsatish.



Угловой удар

5. Darvozabon
zarbasini
ishorasi



Удар от ворот

6. O'yindan
tashqari
holat
(yaqin
masafa)

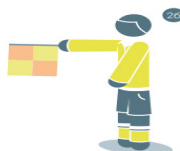


«Вне игры»



«Вне игры» на ближней части поля

7. O'yindan
tashqari
holat (o'rta
va uzoq
masafa)



«Вне игры» в средней части поля



«Вне игры» на дальней части поля

8.11– rasmlar.

Yordamchilarning bosh hakamga yordamlari.

Uchrashuvni o'yin qoidalari asosida o'tishi uchun

yordamchilar bosh hakamga yordam berishi zarur.

Agar hakam uning ishiga aralashishi yoki o'zini nomaqul tutsa, yordamchi hakamlikdan bosh tortishi mumkin va maxsus raportni uchrashuv tashkilotchilarga taqdim etishi shart.

Izoh: 1891 yili birinchi marta hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi.

7-QOIDA: UCHRASHUVNING DAVOMIYLIGI

Agar bahslashayotgan jamoalar o'yinning davomiylik vaqtini kelishib olmagan bo'lsalar, har bir o'yin 45 daqiqadan ikki bo'lim davom etishi zarur.

O'yin bo'limlari vaqtini (masalan, 40 daqiqadan, qorong'u tushib qolgan vaziyatlarda) qisqartirishga kelishib olish, o'yin boshlanguncha amalga oshirilishi kerak. Bunday kelishuvlar faqat musobaqa reglamentida belgilangan holatlardagina yuz berishi mumkin.

Bo'limlar orasidagi tanaffus.

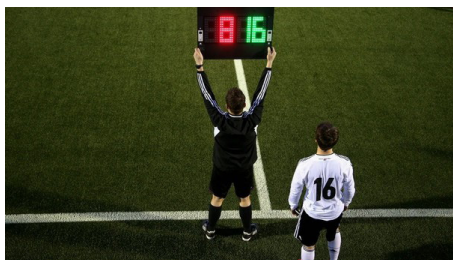
O'yinchilar bo'limlar orasida tanaffusga chiqish huquqiga ega.

Bo'limlar orasidagi tanaffus 15 minutdan ko'p bo'lmasligi zarur.

Bo'limlar orasidagi tanaffus musobaqa reglamentida belgilangan bo'lishi zarur.

Bo'limlar orasidagi tanaffus vaqtini faqatgina hakam bilan kelishgan xolda o'zgartirish mumkin.

Yo'qotilgan vaqtlar uchun qo'shimcha vaqt.



8.12 – rasm.

Har bir bo'limga quyidagi xollarda yo'qotilgan vaqtlarga qo'shimcha vaqt qo'shish mumkin:

- o'yinchilar almashtirilganda;
- o'yinchi jiddiy jarohat olgandagi vaqt uchun;
- jarohat olgan o'yinchini maydon tashqarisiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun olib chiqqan vaqt uchun;
- o'yin vaqtini ataylab cho'zganda va boshqa sabablar uchun;
- yo'qotilgan vaqtga qo'shimcha vaqt faqat bosh hakam qo'shishi mumkin.

11-metrli jarima to'pi.

Bo'limning so'nggi daqiqalarida yoki qo'shimcha vaqtning oxirida belgilagan 11 metrli jarima to'pini bajarish uchun vaqt berilishi shart.

Qo'shimcha bo'limlar.

Musobaqa reglamentiga ko'ra kerakli vaziyatlarda qo'shimcha yana 2 ta bo'lim o'tgazilishi mumkin. Ushbu bo'limlarda 8-qoidaga rioya qilgan xolda o'tqazish ko'zda tutilgan.

To'xtatilgan uchrashuv

To'xtatilgan uchrashuv qaytatdan to'liq o'tkaziladi, agar musobaqa reglamentida boshqacha qaror qabul qilinmagan bo'lsa.

Izoh: 1871 yildan uchrashuvlar 1.5 soat mobaynida o'tqazila boshlagan.

1883 yildan boshlab uchrashuv ikkita bo'limga bo'linib, o'sha 1.5 soat ikkiga bo'lingan (45 daqiqadan).

8-QOIDA: O'YINNI BOSHLASH VA DAVOM ETTIRISH

Uchrashuv boshlanishi arafasida.

Har bir uchrashuv boshlanish arafasida ikki jamoa sardorlari orasida tanga orqali qura tashlanadi va qurada g'olib chiqqan sardor jamoa uchun (birinchi bo'limda) darvoza tanlash huquqini qo'lga kiritadi.

Raqib jamoa esa o'yinni boshlab beradi.

Qurada g'olib chiqqan jamoa esa ikkinchi bo'limni boshlab beradi.

Ikkinchi bo'limda jamoalar o'z darvozalarini almashtirishadilar.



8.13– rasm. Boshlang'ich zarba.

Boshlang'ich zarba.

Boshlang'ich zarba uchrashuv boshlanganlik yoki uni davom ettirishni anglatib, u quyidagi hollarda yuz beradi:

- uchrashuv boshlanishida,
- har bir urilgan goldan so'ng,
- ikkinchi bo'lim boshlanishida,
- agar qo'shimcha bo'limlar belgilangan bo'lsa, ushbu qo'shimcha bo'limlarning boshlanishida.
- boshlang'ich zarba orqali bevosita to'pni darvozaga kiritish mumkin.

Boshlang'ich zarbani amalga oshirish tartibi:

- ikkala jamoa ham o'zlarining yarim maydonida turishlari shart,
- boshlang'ich zarbani amalga oshirmayotgan jamoa o'yinchilari boshlang'ich zarba amalga oshmaguncha to'pdan 9,15 m radius masofada uzoqlikda turishlari shart,
- to'p maydon markazida harakatsiz holda turishi

kerak,

- boshlang'ich zarba hakamning hushtagidan so'ng o'yinga kiritiladi,
- oyoq bilan to'pga zarba berilgandan so'ng to'p joyidan surilsa, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi,
- boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi to'pga boshqa jamoadoshi kelib tegmaguncha yana zarba berishi mumkin emas.

To'p darvozaga kiritilgandan so'ng, to'p o'tkazib yuborgan jamoa boshlang'ich zarbani amalga oshiradi.

Qoida buzarlilar, jarimalar.

Agar boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi to'pga boshqa jamoadoshi kelib tekkunga qadar yana zarba bersa, unda o'yin raqib jamoa tomonidan erkin to'p tepish orqali qoida (ikkinchi zarba berilgan) buzilgan joydan davom ettiriladi.

Bundan boshqa barcha vaziyatlarda, boshlang'ich zarba qayta tepiladi:

Boshlang'ich zarba qaytariladi. **“Baxsli to'p”.**

“O'yin qoidalari” da ko'rsatilmagan hollar qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik to'xtatilsa, uchrashuvni «baxsli to'p» orqali davom ettirish kerak.

«Baxsli to'p» quyidagicha amalga oshiriladi:



8.14–rasm.

Bosh hakam to'p tashab bergan holda uchrashuv to'xtatilgan joydan «bahsli to'p»ni amalga oshiradi

To'p erga tegishi bilan o'yin qayta boshlandi deb hisoblanadi.

Qoida buzarliliklar, jarimalar:

- to'p quyidagi xollarda qayta tashlanadi:
- agar biror jamoa o'yinchisi to'p yerga tushmasdan to'pga teginsa,

- to'p yerga tushgandan so'ng, hech kimga tegmay maydon tashqarisiga chiqib ketsa.

Eng muhim jihatlar quyidagicha.

Erkin yoki jarima to'pi himoyalananayotgan jamoa foydasiga o'zining jarima maydoni ichida yuz bersa, o'yinni jarima maydonining xoxlagan nuqtasidan davom ettirish mumkin.

Agar erkin to'p hujum qilayotgan jamoaning foydasiga raqib darvozasi maydoni ichida ro'y bersa, o'yinni qoida buzilgan joyga eng yaqin darvoza maydoni chizig'idan o'yinga kiritish zarur.

Agar "baxsli to'p" himoyalananayotgan jamoaning darvoza maydoni ichida tasodifiy sabab tufayli buzilsa, o'yinni qoida buzilgan joyga eng yaqin darvoza maydoni chizig'idan to'p qaytatdan tashlanadi.

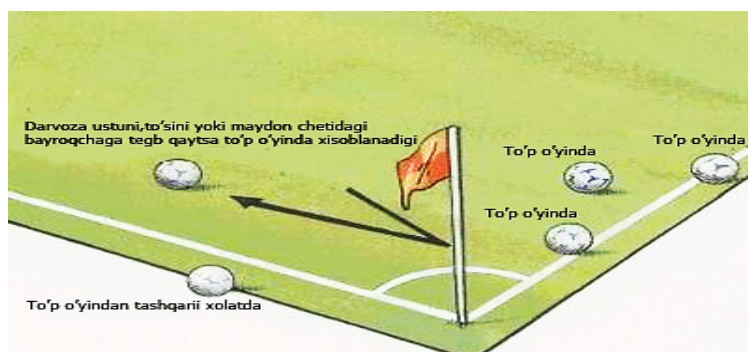
9-QOIDA: TO'P O'YINDA VA O'YINDAN TASHQARIDA.

To'pning o'yindan tashqari holatda bo'lishi:

- to'p maydon chizig'ini yerda yoki havoda to'liq kesib o'tsa;
- bosh hakam hushtagini chalib o'yinni to'xtaganda.

To'pning o'yinda bo'lishi. Yuqoridagi holatlardan tashqari barcha vaziyatlarda to'p o'yin holatda bo'ladi:

- darvoza ustuni, to'sini yoki maydon burchagidagi bayroqqa tegib maydonga qaytsa;
- bosh hakamga yoki uning yordamchilariga tegib maydonda qolsa.



8.15-rasm.

10-QOIDA: O'YIN NATIJASINI ANIQLASH (GOL)

To'p darvoza to'rida.

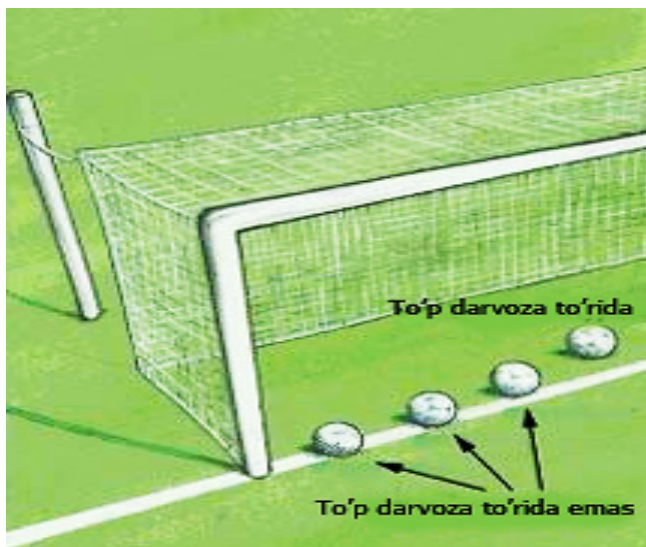
To'p darvoza chizig'ini, to'sin osti va ustunlar orasini to'liq kesib o'tsa va to'p kiritgan jamoa o'yinchilari to'p kiritilgunga qadar hech qanday qoidani buzmagani xollarda to'p darvoza to'rida deb hisoblanadi.

G'olib jamoa.

Uchrashuv davomida ko'proq to'p kiritgan jamoa g'olib jamoa deb topiladi. Agar ikkala jamoa ham o'yin davomida bir hil to'p kiritgan yoki umuman to'p kiritgan olmasa o'yin durang deb hisoblanadi.

Musobaqa reglamenti.

Keyingi bosqichga bitta jamoa yo'l olishi kerak bo'lsa-yu, lekin uchrashuv durang bilan yakunlansa, unda xalqaro kengash tomonidan tasdiqlangan musobaqa reglamentiga ko'ra qo'shimcha bo'limlar yoki boshqa choralar ko'rilishi kerak.



8.16-rasm. O'yin natijasini aniqlash (gol)

Izoh: 2014 yil Braziliyada o'tkazilgan jahon chempionatida «Brazuka» to'piga maxsus chip o'rnatilib, to'pni darvoza to'ridaligini aniqlashda hakamni soatiga bevosita signal beriladi.

11-QOIDA: "O'YINDAN TASHQARI" HOLAT.

"O'yindan tashqari" holatni aniqlash

O'yinchining "o'yindan tashqari" holatda qolishi o'yin qoidalarini buzilishidir.

O'yinchi "o'yindan tashqari" holatda deb topiladi, agar:

O'yinchi raqib darvoza chizig'iga raqibning so'nggi o'yinchisidan yaqinroq holatda tursa, unda ushbu o'yinchi o'yindan tashqari holatda deb hisoblanadi.

O'yinchi "o'yindan tashqari" holatga tushmaydi, agar:

- o'z jamoasining yarim maydonida bo'lsa,
- raqib jamoasining so'nggi o'yinchisi bilan bir hil darajada bo'lsa,
- raqib jamoasining so'nggi va so'nggisidan bitta oldin

turgan o'yinchisi bilan bir hil darajada bo'lsa.

Qoidabuzarlik.

“O'yindan tashqari” holatda qolgan futbolchini hakamning fikriga ko'ra jamodoshlaridan birona sherigi to'pga teginish vaqtida o'yinga aktiv tarzda halaqit qilsa, jazolash mumkin, ya'ni:

- to'p bilan harakat qilishda bevosita ishtirok etsa,
- raqib harakatlariga halaqit qilsa,
- o'zining egallab turgan pozitsiyasidan yaxshiroq vaziyatga chiqishga urinsa.



8.17-rasm. “O'yindan tashqari” holat ishoralari

Qoidabuzarlik yo'q.

“O'yindan tashqari” holatda qolgan o'yinchini jazolash kuzatilmaydi, agar u bevosita to'pni quyidagi holatlarda qabul qilib olsa:

- darvozadan erkin to'p tepilgandan so'ng,
- yon chiziqdan tashab berilganda,
- burchak to'pi tepilganda.

Qoidabuzarlik, jarimalar.

Har bir “o'yindan tashqari” holat bilan bog'liq qoidabuzarlikda hakam qoida buzilgan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilashi kerak.

Izoh: 1866 yilda “o'yindan tashqari holat” qoidasi yengillashtirildi. Endi raqiblar sirtchizig'i bilan o'zi o'rtasida

qarshi tomon o'yinchilaridan uch kishi bo'lsa, bu o'yinchi "o'yindan tashqari holat" da bo'lmaydi.

12-QOIDA: QOIDALARNI BUZISH VA INTIZOMSIZ XATTI-HARAKATLAR

O'yinchilar tomonidan qo'llangan qoidaga zid va tartibsiz harakatlar quyidagicha jazolanadi:

Jarima to'pi.

Uchrashuv hakamining fikriga ko'ra, o'yinchi raqibiga nisbatan qo'pol va xavfli tarzda o'ynab, quyidagi oltita holatlardan birini qo'llagan vaziyatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

- raqib o'yinchiga oyog'i bilan zarba berish yoki bunga harakat qilsa;
- raqib o'yinchini chalib yiqitsa yoki bunga harakat qilsa;
- raqib o'yinchi ustiga sakrab chiqib olsa;
- raqib o'yinchiga nisbatan xavfli hujum uyushtirsa;
- raqib o'yinchiga qo'li bilan zarba bersa yoki bunga harakat qilsa;
- raqib o'yinchini qo'pol tarzda turtib muvozanatdan chiqarib yuborsa.

Shuningdek, o'yinchi quyidagi 4 qoidabuzarlik holatidan biriga yo'l qo'ygan holatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

- to'p uchun kurasha turib, oldin raqib o'yinchisi oyog'iga tegib, keyin to'pga o'ynasa;
- raqib o'yinchini qo'llari yoki tanasi bilan ushlab qolsa;
- raqib o'yinchiga qarata tupursa yoki bunga harakat qilsa;
- to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa(darvazabonlar o'z jarima maydonchasi ichida qo'llari bilan o'ynashlari mumkin).

Jarima to'pi maydonning o'yin qoidasi buzilgan joyidan amalga oshiriladi.



8.18-rasm. Jarima to'pi

11-metrli jarima to'pi.

Agar o'yinchi, to'p qayerda ekanligidan qat'iy nazar (faqat o'yin holatida bo'lishi kerak) o'z jarima maydonchasi ichida yuqorida ko'rsatib o'tilgan qoida buzilishlarning istalgan biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga 11-metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Erkin zarba.

Agar darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida turgan holda quyidagi 4 qoida buzilishi hollarining biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

to'pni qo'lidan chiqarib, hali to'pga hech kim teginmasdan turib yana to'pni qo'lga olsa;

- o'z jamoadoshi tomonidan atayin etkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;
- o'z jamoadoshi tomonidan bevosita yon chiziqdan yetkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;
- o'yinni cho'zishga qaratilgan taktik xatti-harakatlarni amalga oshirsa.

Shunindek, uchrashuv hakamining fikriga ko'ra, o'yinchi quyidagi qoida buzilishi holatlarining sodir

bo'lishida aybdor deb topilsa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

- raqib o'yinchisiga nisbatan xavfli o'ynasa;
- raqib o'yinchisining harakatlanishiga xalaqit qilsa;
- raqib jamoa darvozabonining to'pni qo'li bilan o'yinga

kiritishiga xalaqit qilsa;

- 12-qoidada ko'rsatib o'tilmagan boshqa qoida buzilish holatlari qayd etilganda, uchrashuv hakami o'yinchini ogohlantirish(sariq kartochka) yoki o'yindan chetlashtirish (qizil kartochka) maqsadida o'yinni to'xtatsa.

Erkin zarba maydonning qoida buzilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

Intizomiy jazolar.

Ogohlantirish ko'rsatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari.

Agar o'yinchi quyidagi 7 qoida buzilish holatlarining birini sodir etsa, hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi:

- sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilsa;
- so'zlari yoki harakatlari orqali hakamning qaroriga norozilik bildirsa;
- o'yin qoidalarini doimiy ravishda buzsa;
- sun'iy ravishda o'yinni davom etishiga halaqit qilsa;
- burchak, jarima to'pi yoki erkin zarba amalga oshirilayotgan paytda masofaviy joylashishni buzsa;
- hakamning ruxsatisiz maydonga chiqsa yoki maydonga qaytsa;
- hakamni ruxsatisiz ongli ravishda maydonni tark etsa.

Maydondan chetlatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari.

Agar o'yinchi quyidagi yettita qoida buzilish holatlarining birini sodir etsa, hakam tomonidan qizil kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi:

- o'ta qo'pol va xavfli harakatni amalga oshirsa;
- o'zini juda betartib holda tutsa;
- raqib o'yinchisi yoxud boshqa kimsaga nisbatan tupursa;

- to'pni atayin qo'li bilan ushlab qolish orqali raqib jamoa o'yinchilarining to'pni darvozaga kiritishiga xalaqit qilsa (darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida to'pni qo'li bilan o'ynashi bundan mustasno);

- erkin zarba, jarima to'pi yoki 11-metrlik jarima to'pi belgilash bilan jazolanuvchi qoida buzilishi holatini sodir etgan holda zarba berish holatiga chiqayotgan raqib o'yinchisini to'xtatib qolsa;

- haqoratli, odobsiz so'z va iboralarni ishlatsa;
- bir o'yinda ikki marta sariq kartochka bilan ogohlantirilsa.

Halqaro kengash qarori.

Qaror 1.

Agar darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida qo'lidagi o'yin holatidan chiqmagan to'p bilan raqib jamoa o'yinchisiga zarba bersa yoki bunga harakat qilsa, uchrashuv hakami 11-metrlik jarima to'pi belgilashi kerak.

Qaror 2.

Ogohlantirish yoki maydondan chetlatish bilan jazolanuvchi qoida buzarlikka yo'l qo'ygan o'yinchi, qoidani qaerda (maydonda yoki maydon tashqarisida) va kimga nisbatan (raqib o'yinchiga, jamoadoshiga, bosh hakamga, yordamchi hakamlarga yoki boshqa shaxsga) nisbatan buzganligidan qat'iy nazar, o'yin Qoidalariga binoan jazolanishi kerak.

Qaror 3.

Darvozabon to'pni egallab oldi deb hisoblash uchun, u to'pga qo'lining istalgan qismi bilan to'pga tegib turgan vaziyatda bo'lishi kerak. Bundan tashqari, darvozabon o'zi tomon harakatlanayotgan to'pni oyoqlari bilan qisib olgan holatda ham to'pni darvozabon egallab oldi deb hisoblanadi.

Lekin, hakamning fikriga ko'ra, to'p tasodifan darvozabonning qo'llaridan chiqib ketsa, masalan darvoza tomon yo'naltirilgan zarbani qaytarishda darvozabon to'pni qo'llarida ushlab qola bilmasa, darvozabon to'pni egallab oldi deb hisoblanmaydi.

Darvozabon to'pni 5-6 sekunddan uzoq vaqt davomida qo'llarida yoki tanasiga qisgan holda ushlab tursa, o'yin vaqtini cho'zganlikda ayblanadi.

Qaror 4.

12-Qoidaning ko'rsatmalariga binoan o'yinchi to'pni boshi, ko'kragi, tizzasi va h.k. orqali o'z darvozaboniga etkazib berishi mumkin. Biroq, hakamning fikriga ko'ra, agar o'yinchi o'yin paytida ongli ravishda 12 – Qoidada belgilab qo'yilgan cheklovlarni oshib o'tishga harakat qilsa, u sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilganlikda ayblanadi.

Bunday xollarda o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish orqali ogohlantirilib, raqib jamoa foydasiga o'yin qoidasi buzilgan joydan erkin zarba belgilanadi.

Jarima yoki erkin zarbani amalga oshirish vaqtida 12-qoidaga asosan cheklashlarni aylanib o'tish maqsadida akrobatik harakatlar amalga oshirilsa, o'yinchi hakam tomonidan sariq kartochka bilan ogohlantirishi va zarba qaytatdan ijro etilishi lozim.

Yuqorida ko'rsatilgan holatda keyinchalik darvozabonning to'pga tegish yoki tegmasligi ahamiyat kasb etmaydi. Chunki bunday hollarda o'yin qoidasini darvozabon emas, balki o'yinchi buzgan deb topiladi, ya'ni u 12 – qoidaga rioya kilmaganlikda ayblanadi.

Qaror 5.

To'pni orqadan raqib o'yinchiga jarohat etkazish xavfi bilan egallab olish uchun harakat qilish qo'pol qoida buzilishi sifatida jazolanishi kerak.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan 5 – qarorda, bunday qoida buzilishga yo'l qo'ygan o'yinchi 12 – qoidaning 1-bandi, ya'ni "Maydondan chetlatish" bandiga asosan maydondan

chetlatilishi (qizil kartochka) kerakligini anglatadi.

13-QOIDA: JARIMA TO'PI VA ERKIN ZARBA.

Rus va o'zbek tillaridan boshqa barcha tillarda ushbu zarbalar erkin (free kick), jarima zarbasi esa to'g'ri erkin zarba (direct free kick), erkin zarba esa to'g'ri bo'lmagan erkin zarba (indirect free kick) deb ataladi. Penalti (penalty-kick) 11 metrdan beriladigan jarima zarbasiga nisbatan ishlatiladi.

Maydonning turli nuqtalaridan beriladigan zarbalar turlari.

Maydonning u yoki bu nuqtasidan ijro etiladigan zarba erkin yoki jarima zarbasi bo'lishi mumkin.

Erkin yoxud jarima zarbasi ijro etilayotganda to'p harakatsiz holda bo'lishi shart. Zarba ijro etuvchi futbolchi to'p boshqa bir futbolchining oyog'iga tekkandan so'nggina to'pni tepishi mumkin.

ERKIN ZARBA

Majburiy ishora.

Erkin zarba berilishi oldidan hakam qo'lini boshi uzra ko'tarib, zarba berilgach, to'p o'yinchilardan biriga tekkuncha, yoki maydonni tark etguncha qo'lini tushirmaydi.



8.19 – rasm. Erkin zarba ishorasi

To'p darvozaga borib tushdi.

Erkin zarba yo'llangandan keyin faqatgina to'p o'yinchilardan biriga tegib, darvozaga borib tushgan holdagina gol inobatga olinadi.

Agar erkin zarbadan so'ng, to'p hech kimga tegmasdan raqib darvozasi to'riga borib tushsa, gol hisoblanmaydi va to'p darvoza maydonchasidan o'yinga kiritiladi.

Agar erkin zarba ijro etilgandan so'ng to'p hech bir o'yinchiga tegmasdan, o'z darvozasi to'riga borib tushsa, raqib komanda foydasiga burchak to'pi belgilanadi.

Maydonning turli nuqtalaridan zarba ijro etish.

Jarima maydoni ichidan jarima yoki erkin zarba ijro etish.

Erkin yoki jarima zarbasi ijro etilayotganda himoyalalanayotgan jamoa o'yinchilari:

- to'pdan kamida 9,15 m masofada turishadi;
- to'p o'yinga kiritilgunga qadar, raqib jamoa o'yinchilari jarima maydoni tashqarisida turishi kerak;
- to'pga oyoq bilan zarba berilgach, hech bir o'yinchiga tegmasdan jarima maydonini tark etgan lahzadan boshlab, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;
- darvoza maydonchasi ichida qayd etilgan qoida buzilishi uchun belgilangan erkin yoki jarima zarbasi bu maydonchani istalgan nuqtasidan amalga oshiriladi.

Hujum qilayotgan jamoa tomonidan erkin zarba ijro etilganda:

- raqib jamoa o'yinchilarining barchasi to'p o'yinga kiritilgunga qadar, to'pdan kamida 9,15 m masofda turishi kerak, bunda ular o'z jamoasi darvozasi ustunlari orasida darvoza chiziqlari ustida turishiga ham ruxsat etiladi;
- to'pga oyoq tegib joyidan siljishi bilan, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;
- darvoza maydonchasi ichida qayd etilgan qoida buzilishi uchun belgilangan erkin zarba, darvoza maydonchasini

belgilab beruvchi, darvoza chizig'iga parallel chiziq ustidan, qoida buzilgan joyga maksimal yaqin nuqtadan ijro etiladi.

Jarima maydoni tashqarisidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etish:

- raqib jamoaning barcha o'yinchilari to'p o'yinga kiritilganga qadar, undan kamida 9,15 m masofda turishadi;
- to'pga oyoq tegib joyidan siljirilishi bilan, o'yinga kiritilgan hisoblanadi;
- erkin yoki jarima zarbasi qoida buzilgan nuqtadan ijro etiladi.

Qoida buzilishi, jazolar.

Agar erkin yoki jarima zarbasi ijro etilishidan avval raqib jamoa o'yinchilaridan biri to'pgacha belgilangan masofadan yaqinroq joylashgan bo'lsa, zarba qayta ijro etiladi.

Agar himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi o'z jarima maydonchasi ichidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etganda to'p o'yinga kirmasa, zarba qayta ijro etiladi.

Maydondagi o'yinchi tomonidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etilishi.

To'p o'yinga kiritilgach, erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan o'yinchi to'p boshqa o'yinchiga etib bormasdan yana to'pga tegsa (faqat qo'li bilan emas), raqib jamoa foydasiga qoida buzilgan joydan erkin zarba berishi belgilanadi (to'pga ikki marta tegish).

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan o'yinchi to'p o'yinchilardan biriga borib tegmasdan avval to'pni qo'li bilan qasddan ushlasa:

- qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima zarbasi belgilanadi;
- agar qoida buzilishi zarbani ijro etgan o'yinchi jarima maydoni ichida yuz bergan bo'lsa, 11- metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Darvozabon tomonidan ijro etilgan erkin yoki jarima zarbasi.

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini amalga oshirib bergan darvozabon to'p o'yinchilardan biriga borib tegmasdan o'zi ikkinchi bor to'pga tegsa (qo'li bilan emas), raqib jamoa foydasiga qoida buzilgan joydan erkin zarba belgilanadi (to'pga ikki marta tegish).

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan darvozabon to'p o'yinchilardan biriga borib tushmasdan avval to'pni qo'li bilan qasddan ushlasa:

- agar qoida buzilishi jarima maydoni tashqarisida yuz bersa, qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- agar qoida buzilishi darvozabon jarima maydoni ichida yuz bergan bo'lsa, qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin jarima to'pi belgilanadi.

14-QOIDA 11-METRLIK JARIMA TO'PL

O'z jarima maydonchasi ichida 10-12 hil qoida buzilish holatlaridan biriga yo'l qo'ygan o'yinchi jamoasi, qoida buzgan jamoa darvozasi tomon 11-metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Bunda to'p o'yin holatida bo'lishi kerak.

To'p bevosita 11-metrlik jarima to'pidan kiritilsa, gol hisoblanadi.

Taym yoki qo'shimcha vaqt so'nggida 11-metrlik jarima to'pi belgilansa, uchrashuvga ushbu jarima to'pi amalga oshirilishi uchun qo'shimcha vaqt qo'shilishi kerak.



8.20–rasm. Penaltilar seriyasi

To'pning o'rnatilishi va o'yinchilarning joylashishi.

To'p:

- 11-metrlik nuqtaga o'rnatiladi.

11-metrlik jarima to'pini amalga oshiruvchi o'yinchi:

- sezilarli darajada aniqlangan bo'lishi va ajralib turishi kerak.

Himoyalanayotgan jamoa darvozaboni:

- zarba berilgunga qadar darvoza to'sinlari orasidagi chiziq ustida zarba beradigan raqibiga yuzma-yuz holatda turishi kerak.

Jarima to'pini amalga oshiruvchi va himoyalanayotgan jamoa darvozabonidan tashqari qolgan barcha o'yinchilar:

- maydonda;
- himoyalanayotgan jamoa jarima maydonchasi tashqarisida;
- 11-metrlik jarima nuqtasi orqasida;
- 11-metrlik jarima nuqtasidan 9,15 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari kerak.

Hakam.

- barcha o'yinchilar 14-qoidada ko'rsatilgan tartibda joylashmagunga qadar 11-metrlik jarima to'pini amalga oshirish uchun hushtak chalinmasligi kerak.

- 11-metrlik jarima to'pi amalga oshirilishi yakunlanganligi to'g'risida qaror qabul qilishi kerak.



8.21-rasm. 11-metrlik jarima zarbasi

Jarima to'pini amalga oshirish tartibi va yo'l-yo'riqlari:

- o'yinchi, jarima to'pini amalga oshirishda to'pni faqat oldinga yo'naltirishi kerak;

- u zarba bergandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib, ikkinchi marta tegishga xaqqi yo'q;

- oyoq bilan zarba berilgandan so'ng to'p nuqtadan oldinga qarab siljisa, to'p o'yinga kirgan deb hisoblanadi.

11-metrlik jarima to'pi amalga oshirilgandan so'ng, uchrashuvning asosiy vaqti yoki jarima to'pini amalga oshirish uchun qo'shib berilgan vaqt davomida to'p darvoza to'sinlari orasidagi va darvoza ustuni ostidagi chiziqni to'liq kesib o'tsa, gol hisobga olinadi:

- to'p bir yoki bir necha marta darvoza to'sinlari, ustuni yoki darvoza bonga tegib darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tadi.

Qoida buzarliliklar, jazolar.

Agar uchrashuv hakami 11-metrlik jarima to'pi belgilasa va to'p o'yinga kiritilgunga qadar quyidagi vaziyatlardan biri sodir etilganda qabul qilinishi kerak bo'lgan qarorlar:

11-metrlik jarima to'pini amalga oshiruvchi o'yinchi o'yin qoidasini buzsa:

- hakam jarima to'pi amalga oshirilishi natijasini kutib turadi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, zarba qaytadan amalga oshiriladi;
- agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qayta amalga oshirilmaydi.

Himoyalanayotgan jamoa darvozaboni o'yin qoidasini buzsa:

- hakam jarima to'pi amalga oshirilishi natijasini kutib turadi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, gol hisobga olinadi;
- agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Zarba beruvchi o'yinchining jamoadoshi jarima maydonchasi ichiga kirib olsa yoki darvoza chizig'iga 11 metrdan yaqinroq yoki 11-metrlik nuqtaga 9,15 metrdan yaqinroq masofaga joylashib olsa:

- hakam jarima to'pi tepilishiga ruxsat beradi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, zarba qaytadan amalga oshiriladi;
- agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qayta amalga oshirilmaydi.
- agar to'p darvozabon, darvoza ustuni yoki to'sinlariga tegib maydonga qaytsa va ushbu o'yinchi to'pga tegsa, hakam o'yinni to'xtatadi va himoyalanayotgan jamoa foydasiga erkin zarba belgilaydi.

Himoyalanayotgan jamoa darvozaboni jamoadoshi jarima maydonchasi ichiga kirib olsa yoki darvoza chizig'iga 11 metrdan yaqinroq yoki 11-metrlik nuqtaga 9,15 metrdan yaqinroq masofaga joylashib olsa:

- hakam jarima to'pi tepilishiga ruxsat beradi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, gol hisobga olinadi;
- agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Ikkala jamoa o'yinchilari ham bir vaqtda o'yin qoidasini buzsa:

- zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Agar, 11-metrlik jarima to'pi amalga oshirilgandan so'ng:

Jarima to'pini amalga oshirgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi teginmasdan turib, ikkinchi marta tegsa (faqat qo'li bilan emas):

- o'yin qoidasi buzilgan joydan himoyalanayotgan jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak (to'pga ikkinchi bor teginani sabali).

Jarima to'pini amalga oshirgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi teginmasdan turib, atayin to'pni qo'li bilan o'ynasa:

- o'yin qoidasi buzilgan joydan himoyalanayotgan jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanishi kerak.

11-metrlik jarima to'pi amalga oshirilib, darvoza tomon yo'naltirilgan to'p begona shaxsga tegsa:

- zarba qaytadan amalga oshiriladi.

11-metrlik jarima to'pi amalga oshirilgandan so'ng, to'p darvozabon, darvoza ustuni yoki to'sinlariga tegib maydonga qaytib begona shaxsga tegsa:

- hakam o'yinni to'xtatishi kerak;
- to'p maydonning begona shaxsga tekkan joyidan «baxsli to'p» orqali o'yin davom ettiriladi.

Izoh: 1891 yili birinchi marta 11 metrlik penalti belgilandi. Asoschisi Irlandiyalik mutaxassis Jon Mak Penalti.

15-QOIDA: TO'PNI YON CHIZIQDAN O'YINGA KIRITISH.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Yon chiziqdan o'yinga kiritilgan to'p bevosita hech kimga tegmay darvoza chizig'ini kesib o'tsa, gol hisobga olinmaydi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish:

- to'p yon chiziqni yerda yoki havoda to'liq kesib o'tgandan so'ng amalga oshiriladi;

- to'p aynan yon chiziqni kesib o'tgan joyidan o'yinga kiritish amalga oshiriladi;

- yon chiziqni kesib o'tishdan oldin oxirgi marta to'pga tegingan jamoa o'yinchisining raqiblaridan biri tomonidan amalga oshiriladi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish tartibi va yo'l-yo'riqlari.

O'yinchi to'pni yon chiziqdan maydonga tashab berayotgan paytda quyidagi talablarni bajarishi kerak:

- maydonga yuzi bilan turishi kerak;
- ikkala oyog'i tovonlarini shunday holatda joylashtirishi kerakki, ularning hech bo'lmasa bir qismi yon chiziqning ustida, yoki maydonning tashqarisida turishi lozim;
- to'pni ikkala qo'li bilan o'yinga kiritishi kerak;
- to'pni boshidan oshirib sezilarli harakat bilan o'yinga kiritish kerak.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegishga haqqi yo'q.

To'p maydon ichiga kirishi bilan o'yin holatida deb hisoblanadi, ya'ni o'yin davom ettiriladi.



8.22–rasm. To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish

Qoida buzarliliklar, jazolar.

Agar o‘yinchi to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritgandan so‘ng, to‘pga boshqa o‘yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to‘pga tegsa (faqat qo‘li bilan emas):

o‘yin qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak.

Agar o‘yinchi to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritgandan so‘ng, to‘pga boshqa o‘yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to‘pni atayin qo‘li bilan o‘ynasa:

- o‘yin qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima to‘pi belgilanishi kerak;
- agar o‘yinchi o‘z jarima maydonchasida to‘pni qo‘li bilan o‘ynagan bo‘lsa, 11-metrlik jarima to‘pi belgilanishi kerak.

Darvozabon tomonidan to‘pni yon chiziqdan tashlab berishda.

Agar darvozabon to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritgandan so‘ng, to‘pga boshqa o‘yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to‘pga tegsa (faqat qo‘li bilan emas):

- o‘yin qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak.

Agar darvozabon to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

- agar bu qoidabuzarlik o'z jarima maydonchasining tashqarisida yoki raqib jamoa jarima maydonchasida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- agar bu qoidabuzarlik o'z jarima maydonchasida sodir etilgan bo'lsa o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchiga raqib o'yinchisi nohaqlik bilan, qoidaga xilof ravishda to'pni o'yinga kiritishda xalaqit qilsa:

- bu qoidabuzarlik sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilish deb topilib, qoida buzgan o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish bilan ogohlantirilishi kerak.

15-Qoida shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish huquqi raqib jamoaga beriladi .

Izoh: 1873 yili to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish (AUT) o'yinga kiritilgan.

16-QOIDA: DARVOZABON ZARBASI (OTVOROT).

To'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Bevosita to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish orqali darvozaga kiritilgan to'p hisobga olinadi, faqat to'p raqib jamoa darvozasiga kiritilsa (o'z darvozasiga urilgan to'p hisobga olinmaydi).



8.23–rasm. Darvozabon zarbasi (otvorot)

Quyidagi holatlarda o‘yin to‘pni darvoza yonidan erkin zarba tepish bilan davom ettiriladi:

- to‘p oxirgi marta hujum uyushtirayotgan jamoa o‘yinchisiga tekkan holda, erda yoki havoda chiziqni to‘liq kesib o‘tgan bo‘lsa, bunda 10–qoida shartlariga muvofiq to‘p darvozaga kiritilmagan bo‘lishi kerak.

Amalga oshirish tartibi:

- zarba darvoza maydonchasining xoxlagan nuqtasiga urnatilib, himoyalananayotgan jamoaning istalgan o‘yinchisi tomonidan amalga oshiriladi;

- raqib jamoaning barcha o‘yinchilari jarima maydonchasining tashqarisida joylashishlari va to‘p o‘yinga kiritilmagunga qadar jarima maydonchasiga kirmasliklari kerak;

- zarbani amalga oshirgan o‘yinchi to‘pga boshqa o‘yinchi teginmasdan turib ikkinchi marta to‘pga tegishga haqqi yo‘q;

- zarbadan so‘ng to‘p hech qaysi o‘yinchiga tegmagan holda joyidan yurgan zaxoti to‘p o‘yinga kiritilgan deb hisoblanadi.

Qoida buzarliliklar va jazolar.

Zarbadan so'ng to'p hech kimga tegmagan holda jarima maydonchasini tark etmasa:

- zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Maydondagi o'yinchi tomonidan darvoza yonidan erkin zarba bilan to'pni o'yinga kiritishda.

Agar o'yinchi darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa (faqat qo'li bilan emas):

Qoida buzilgan, ya'ni o'yinchi ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar o'yinchi darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

- qoida buzilgan, ya'ni o'yinchi ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- agar o'yin qoidasi o'z jarima maydonchasi ichida sodir etilgan bo'lsa, raqib jamoa foydasiga 11-metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Darvozabon tomonidan darvoza yonidan erkin zarba bilan to'pni o'yinga kiritishda.

Agar darvozabon darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa(faqat qo'li bilan emas):

Qoida buzilgan, ya'ni darvozabon ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar darvozabon darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan

o'ynasa:

- agar o'yin qoidasi o'z jarima maydonchasi tashkarisida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- agar o'yin qoidasi o'z jarima maydonchasi ichida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

16-QOIDA shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish qaytadan amalga oshiriladi.

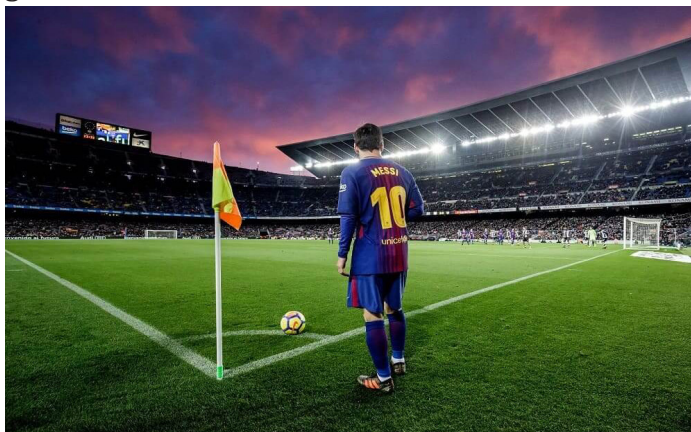
17-QOIDA. BURCHAK ZARBASI

To'pni burchakdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Burchak to'pidan kiritilgan gol albatta hisobga olinadi, agar bu raqib darvozasiga kiritilsa.

Burchak to'plari quyidagi hollarda belgilanadi.

To'p darvoza chizig'idan erda yoki havoda to'liq kesib o'tgan bo'lsa va bu to'pga so'nggi bo'lib himoyalananayotgan futbolchi tekkan bo'lsa. Bundan oldin 10-qoidaga ko'ra to'p darvozaga kirmagan bo'lsa.



8.24-rasm. Burchak zarbasi

Burchak to'pini amalga oshirish tartibi:

- to'p burchak sektori ichiga bayroqli ustunning atrofida joylashtiriladi. hamda darvoza chizig'iga yaqinroq nuqtaga qo'yiladi;
- zarba berayotgan paytda bayroqli ustunga tegish ta'qiqlanadi;
- to'p o'yinga kiritulguncha, raqib jamoa futbolchisi to'pdan 9,15 metrdan yaqin bo'lmagan masofada turishi lozim;
- burchak to'pi hujum qilayotgan jamoa a'zosi tomonidan oyoq bilan o'yinga kiritiladi;
- to'p oyoq bilan joyidan siljishi bilan o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;
- burchak to'pini kiritayotgan o'yinchi birinchi bor to'pga tegishgandan so'ng kema-ket ikkinchi bor tegina olmaydi, ya'ni to'pga ikkinchi marta uning jamoadoshi kelib teginadi.

Qoidabuzarlik, jazolar.

Burchak to'pi maydonda harakat qilayotgan o'yinchi tomonidan kiritiladi.

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi futbolchi to'pga ikkinchi bor teginib (lekin qo'l bilan emas, unda boshqacha jazo qo'llanadi) ketsa, unda:

Qoida(to'pga ketma-ket ikkinchi bor teginish) buzilgan nuqtadan hakam tomonidan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi;

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi futbolchi to'pga ikkinchi bor atayin qo'li bilan o'ynasa, unda:

- hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- agar himoyachi o'z jarima maydoni ichida qo'l bilan o'ynasa, hakam tomonidan 11-metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Burchak to'pining darvozabon tomonidan kiritilishi.

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi darvozabon to'pga ikkinchi bor teginib(lekin qo'l bilan emas, unda boshqacha jazo qo'llanadi) ketsa, unda:

- hakam tomonidan qoida (to'pga ketma-ket ikkinchi bor teginish) buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi;

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi darvozabon to'pga ikkinchi bor qo'li bilan atayin teginib ketsa, unda:

- darvozabonning o'z jarima moydoni tashqarisida bo'lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;

- darvozabonning o'z jarima moydoni ichida bo'lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Burchak to'plarini kiritish vaqtida qolgan barcha 17-qoida buzilish holatlarida.

Burchak to'pi qaytadan kiritiladi.

Izoh: 1873 yili to'p himoyadagi o'yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to'p tepish qoidasi kiritildi.

10-qoida. O'yin natijasini aniqlash (gol)

10.2. VAR va gollarni aniqlash tizimi haqida.

So'nggi yillardagi o'zgarishlar ko'plab tamoyillarni kengaytirdi 2016/17 yilgi qoidalar nashrida e'lon qilingan va "Haqqoniy o'yin" strategiyasida ta'kidlanganlar, barcha darajalarda o'yin jozibadorligini oshirishga harakat qilgan.

2018 yil mart oyida (АГМИФАБ) (VAR) – hakamlar uchun video yordam tizimidan foydalanishni ma'qulladi. VARning joriy etilishi professional futbolda bir asr davomida yuz bergan eng katta inqilob bo'ldi. Harakatlar va hissiyotlar o'yin oqimining uzluksizligini buzmasdan qaror qabul qilishda texnologiya yordam bera oladimi yoki yo'qligini tushunush uchun taxminiy qadamlar qo'yilishidan oldin ko'p yillar davomida qizg'in bahs-munozaralar qilinganligini hisobga olsak, bu juda tez "inqilob" edi. Birinchi VAR ishlatilgan o'yin 2016 yil 12 avgustda AQSh ning Nyu-Jersi shtatida bo'lib o'tgan va xususan, 23 oy o'tgach, VAR Moskvada bo'lib o'tgan FIFA Jahon kubog'i-2018 finalida

ishlatilgan. VAR hech qachon barcha nizolarni hal qilmaydi, chunki ko'plab qarorlar sub'ektivdir, ammo uni dunyoning yetakchi futbol davlatlarining aksariyati tomonidan qabul qilinishi futbolning VARGa ko'proq adolatli bo'lishiga va o'yinchilarning xatti-harakatlarini yaxshilashiga ishonishini namoyish etadi.

Sudyaning qarorini qo'llab-quvvatlash uchun GLT yordamida gol urilganligini aniqlash mumkin.

GLT tamoyillari

GLT faqat darvoza chizig'ida, faqat gol urilgan yoki urilmaganligini aniqlash uchun ishlatiladi. Gol urilganligi haqidagi signal darhol va bir soniya ichida avtomatik ravishda faqat o'yin rasmiylari tomonidan tasdiqlanishi kerak (hakamning soati orqali tebranish va vizual signal yordamida).

Hakamlar quyidagi vaziyatlarda VARGa murojat qilishadi

- a. Gol yoki gol emas
- b. Penalti yoki penalty emas
- c. To'g'ridan-to'g'ri qizil kartochka yoki (qizil kartochka bekor qilish)
- d. O'yinchi xatosini noto'g'ri aniqlash (hakam xato qilgan jamoadan noto'g'ri o'yinchini ogohlantirgan yoki chetlatganda)

Nazorat savollari:

1. O'yin uchun maydon o'lchamlari haqida ma'lumot bering ?
2. To'p haqida ma'lumot bering ?
3. O'yinchilar soni va ularning sport kiyimlari haqida ma'lumot bering?
4. Hakam va boshqa o'yin rasmiylari haqida ma'lumot bering?
5. O'yin davomiyligi va o'yinni boshlash haqida ma'lumot bering?
6. To'p o'yinda va o'yindan tashqarida. O'yin natijasini

aniqlash (gol) ?

7. O'yindan tashqari holat haqida ma'lumot bering?

8. Qoidalarni buzish va intizomsiz xatti-harakatlar haqida ma'lumot bering?

9. Jarima yoki erkin zarba haqida ma'lumot bering?

10. Penalti tepish va to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish?

11. Darvozabon zarbasi (otvorot) va burchak zarbasi haqida ma'lumot bering?

IX BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

9.1. Musobaqalarning ahamiyati

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

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

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

Futbol hakamining tarbiyachi - pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlilik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

9.2. Musobaqa turlari

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

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

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

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

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

Kubok musobaqalari - juda ko'p jamoalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish prinsipi (tamoyili) bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari - musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari - jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish

maqsadida o'tkaziladi.

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

Namunali uchrashuvlar - futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

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

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

9.3. O'yin tizimlari

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

Davrali tizim

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi.

Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan,

shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

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

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

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni 5 ta, 7 ta, 9 ta va hokazo toq bo'lganda, ya'ni 5 ta, 7 ta, 9 ta bo'lsa shuncha tur bo'ladi faqat har-bir turda bitta jamoa dam oladi. Demak musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lganda shuncha toq vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak 9.1-jadval.

Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo'lganda, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 8 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 8 soniga) yaqin bo'lgan toq son 7 bo'ladi. Demak, yettita vertikal chiziq o'tkazish zarur 9.3-jadval.

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

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal

chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

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

9.1- jadval

7 ta jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish (jamoalar soni toq bo'lsa shuncha tur bo'ladi)

5				6				7			
5	4	4	6	6	5	5	7	7	6	6	1
6	3	3	7	7	4	4	1	1	5	5	2
7	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3
1		2		3		4					

9.2- jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

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

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

9.3- jadval

8 ta jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish (8 ga eng yaqin bo'lgan toq son- 7)

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

9.4- jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur
1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	4-8
2-7	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	6-4	5-6	7-5	6-7	1-6	7-1

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

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misol uchun 1-raqam bilan, 8-raqam va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar sakkizta bo'lganda 8-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi. Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga

qat'iy rioya qilinadi.

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

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

9.5-jadval

Jamoa uchun o'yinlar taqvimini "qatorasiga" tuzish

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

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

raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi.

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

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

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

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

Uchinchi usulga binoan o'yinlar taqvimi bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (butunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yib chiqiladi 9.6-jadval. Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoladi.

9.6-jadval

8 jaraoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga "nol" raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoladi. Taqvim bo'yicha "nol" raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda (dam oladi) o'ynamaydi 9.7-jadval.

9.7-jadval

7 jamoa bo'lganda o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

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

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

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

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

I - o'yinlar soni.

K - musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: $K = 16$

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

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

O'yinlar (musobaqa)da o'rinlarni aniqlash

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

Hozirgi zamonaviy futbolning kuchli chempionatlarida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalarning egallagan o'rinlari quyidagicha aniqlanmoqda. G'alaba uchun - 3, durang uchun - 1, mag'lubiyat uchun - 0 ochko beriladi.

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

aniqlanadi. Shunda ham natijalar teng bo'lib qolsa qizil va sariq kartochkalarni hisoblash yo'li bilan aniqlanadi.

9.4. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi

Bu tizim odatda, qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muddat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Mag'lubiyatga uchragan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining jadvalini (setkasini) tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib, uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan jadval tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 sonining qaysidir darajasiga teng bo'lsa:

($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), bunday hollarda barcha jamoalar uchrashuvini birinchi turdan boshlaydilar. Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi turdan qolgan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi turdan, ikkinchi qismi ikkinchi turdan boshlab uchrashadilar. Birinchi turdan uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K_1 = (K_o - 2^n) \cdot 2$$

K_1 – musobaqaning birinchi turidan o'ynaydigan jamoalar soni;

K_o – musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

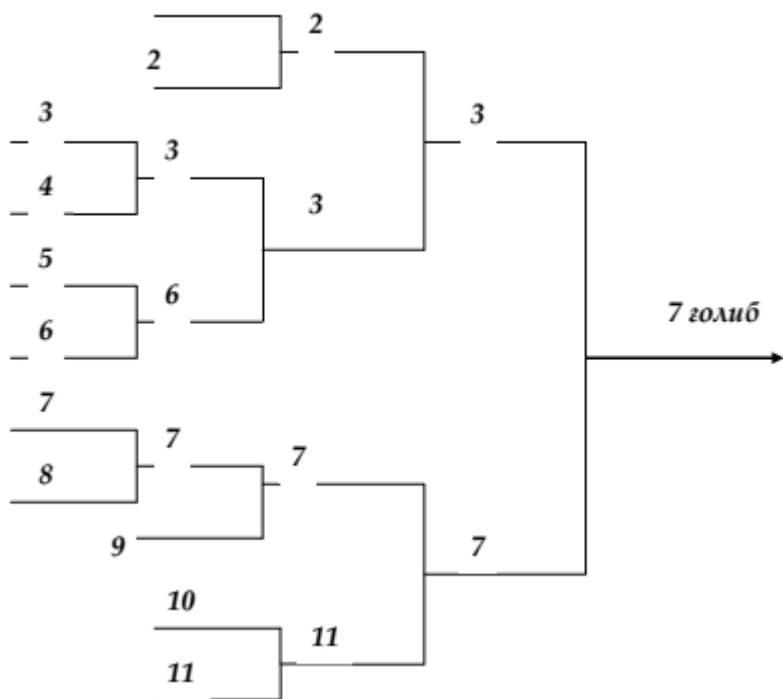
2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi ($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko'p bo'lishi mumkin emas. Masalan, o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11 ta bo'lsa. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 11 ga eng

yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $2^3 = 8$; bo'ladi. So'ng formula asosida 11 dan 2 ning darajasi ayiriladi va 2 ga ko'paytiriladi (9.1-rasm).

$$K_1 = (K_0 - 2^n) \cdot 2 = K_1 = (11 - 2^3) \cdot 2 = (11 - 8) \cdot 2 = 6$$

11 ta jamoaga olimpiya tizimida musobaqani setkasini tuzish

9.1-rasm.



Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda, o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar setkaning yuqori va pastidan teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda, setkaning pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar soni bittaga ko'p bo'lishi lozim.

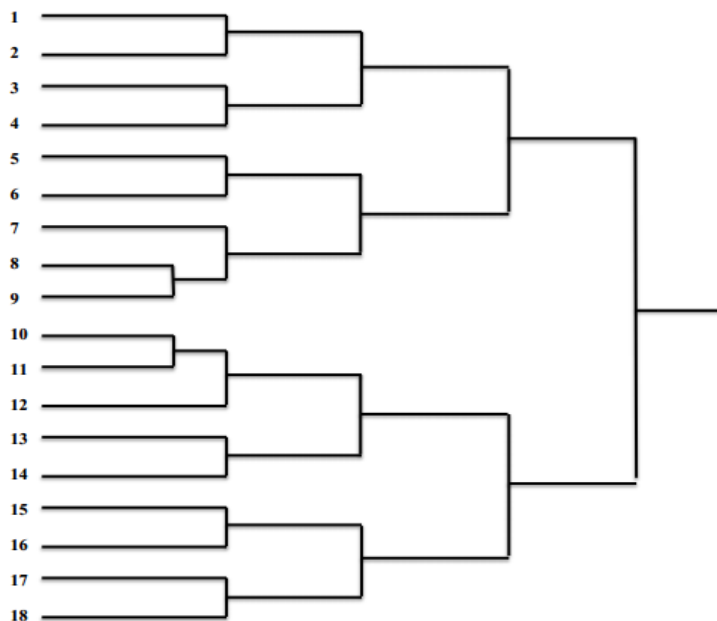
Yutkazgandan so'ng chiqib ketish tizimining ijobiy tarafi shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni

ko'p bo'lsa ham qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi - uchrashuvchi jamoalar jufti qura tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy bo'ladi, eng kuchli ikki jamoa qura natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

18 ta jamoaga olimpiya tizimida musobaqani setkasini tuzish

9.2-rasm.



9.5. Aralash tizim

Aralash tizim futbol musobaqalaring ikki tizimi davrali tizim va mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketadigan tizimning kombinatsiyasidan iborat.

Xilma-xil xalqaro turnirlarda, jumladan jahon chempionati,

osiyo kubogi, va olimpiada o'yinlarining final bosqichida qo'llanilib kelmoqda.

Bu tizimga binoan musobaqada qatnashuvchi jamoalar kichikgruppalariga bo'linadi. Masalan musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 16 ta bo'lganda, ular har bir gruppada 4 tadan jamoa bo'lib 4 ta gruppaga bo'lib yuboriladi. Gruppadagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha (aylanma) bir yoki ikki davrada (ko'pincha guruh bosqichi o'yinlari bir davrada) o'tkaziladi. Jamoalar qur'a tashlash bilan gruppalariga bo'linishadi.

I guruh: 1, 2, 3, 4-nomerlar

III guruh: 9, 10, 11, 12-nomerlar

II guruh: 5, 6, 7, 8-nomerlar

IV guruh: 13, 14, 15, 16-nomerlar

Grupppada birinchi yoki ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar keyingi bosqichda ishtirok etadi. Bu bosqich mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkaziladi, Lekin bunda birinchi ikki tur o'yinlarida bir gruppadagi jamoalar birlari bilan uchrashmasliklari kerak, chunki ular dastlab guruh bosqichida o'zaro o'yin o'tkazishgan.

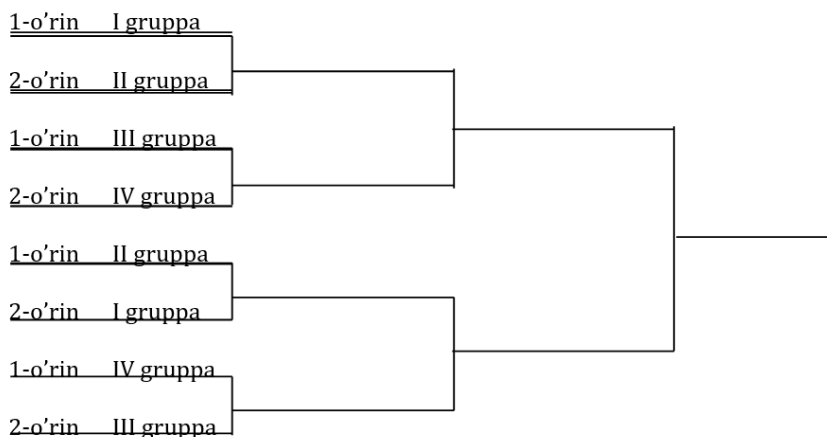
Yuqorida keltirilgan musobaqa tizimining afzalligi shundaki: bunda musobaqaning birinchi qismida mumkin bo'lgan tasodiflar iloji boricha yo'qotiladi va musoboqalar jamoalar soni anchagina ko'p bo'lganda ham nisbatan qisqa muddat ichida o'tkaziladi.

Ma'lumki, guruh bosqichidagi o'yinlar nihoyasiga yetgandan keyin mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinlar o'tkaziladi. Bu o'yinlarning asosiy vaqti durang bilan tugallansa, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 minut (2 taym 15-daqiqadan) vaqt beriladi. Agar qo'shimcha vaqtda ham jamoalardan hech biri g'alabaga erishmasa, g'olib jamoa 11 metrlik jarima to'pini tepish bilan aniqlanadi. Dastlab har bir jamoadan 5 tadan o'yinchi 11 metrlik jarima to'pini tepadi. Shundan keyin ham durang bo'lib qolsa, har bir

jamoadan bitta xato bo'lguncha tartib bilan 11 metrdan to'p tepilib g'olib jamoa aniqlanadi.

Grupppada birinchi yoki ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar keyingi bosqichda ishtirok etadi.

9.3-rasm.



9.6. Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak.

Bu nizom futbol federatsiya yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va

tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetadi va keraksiz nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. ($2^2=0$)tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqani kim o'tkazishi (federatsiya, tashkiliy komitet va hokazolar).

3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.

4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davralari — bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning hamda jismoniy tarbiya jamoalarining (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqalarning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgibilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda. G'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilgandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiharib

yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda stadion va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat savollari:

1. Musobaqaning asosiy maqsadi?
2. Musobaqaning asosiy turlariga ta'rif bering?
3. Musobaqaning yordamchi turlariga ta'rif bering?
4. Musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari (davrali tizim)?
5. "Aylanma" tizim asosida kalendar o'yinlarni qanday usullar bilan tuzish mumkin? Misollar keltiring?
6. "Chiqib ketish" tizimi asosida qanday kalendar o'yinlari tuzib chiqiladi?
7. "Aralash" tizim asosida 24 va 32 ta jamoalarni grupalarga taqsimlab tushuntirib bering?
8. Musobaqa Nizomiga qanday bo'limlar kiritiladi?

GLOSSARIY

№	Soʻzlar	Maʼnosi
1	Autsayder	Musobaqa jadvalida past natijalarni qayd etgan jamoalar roʻyxati
2	Avtogol	Oʻyin davomida raqib darvozasini ishgʻol etish davomida himoyalananayotgan jamoa futbolchilarini oʻz darvozasiga gol urish holati
3	Blisturnir	Musobaqalarni qisqa vaqt davomida oʻtkazish
4	Toʻpurar	Musobaqada davomida darvozaga eng koʻp gol urgan futbolchi
5	Gol	Oʻyin davomida darovzani ishgʻol etilishi
6	Dribling	Oʻyin davomida futbolchining 2-3 ta raqibni aldab oʻtish harakatlari
7	Qurʼa tashlash	Musobaqa sharotida jamoalarni bir birlari bilan oʻyinlarini aniqlovchi tizim
8	Talabnoma (zayavka)	Jamoalarning musobaqada ishtirok etish uchun beriladigan futbolchilar roʻyxati
9	Penalti	Jarima maydoni ichida qoidani buzilganida, 11 m jarima toʻpini amalga oshiriladigan holat
10	Pozitsion hujum	Hujum yoki javob hujumini uyushtirishda oʻyinchi toʻpni juda koʻp uzatishlar davomida amalga oshirish, hujumni uzoq tashkillashtirish
11	Qarshi hujum	Raqibdan toʻpni olib qoʻyilganidan keyin bir-ikki toʻp uzatishda raqib darvozasiga havf solish, hujumni tez yakunlash harakatlari
12	Bahsli toʻp	“Oʻyin qoidalari”da koʻrsatilmagan hollarda qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik toʻxtatilsa, uchrashuvni “baxsli toʻp” orqali davom ettirish
13	Standart holatlar	Futbolda standart vaziyatlarga quyidagilar kiradi: toʻpni maydon markazidan boshlash; yon chiziqdan toʻpni tashlash; burchak toʻplari; jarima va erkin toʻplar; 11 metrlik jarima toʻplari; darvozabon zarbasi (otvorot) kiradi.

14	Epikirovka	O'yin davomida futbolchilarning maxsus ustki kiyimi futbolka, shortik, getralar, himoya vositalari (shitki), oyoq kiyim (butsi).
15	Eks chempion	Oldingi musobaqada chempionalik nashidasini surgan jamoa
16	Mug'ombirlik (simulyatsiya)	O'yin davomida hakamni cholg'itish orqali o'yin faoliyatiga ta'sir etish
17	Derbi o'yinlar	Bir mintaqada yoki shaharda joylashgan jamoalarning o'zaro o'yin olib borishi
18	Taktika	Yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi
19	Futbolda o'yin taktikasi	Muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atini anglatadi
20	Taktik kombinatsiya	Bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir
21	Federatsiya	Lotincha so'z birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi
22	Kongress	Lotincha so'z uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi.
23	Amplua	Fransuzcha so'z "emploi" rol, faoliyat turkumi.

FUTBOL: o'zbekcha va inglizcha so'z va iboralar

O'yinchi	player
Darvozabon / golkipер	goalkeeper
Himoyachi	back
Yarimhimoyachi / xavbek	halfback
Hujumchi / forward	forward
Markaziy hujumchi / sentrforward	centreforward
Pleymeyker	playmaker
Asosiy tarkib o'yinchisi	a player in the team
Zahira o'yinchi	substitute

Maydon hakami / referi	referee
Bosh hakam	mainreferee
Yon hakam / laynsmen	linesman
Hushtak	whistle
O'yin boshlanishi	thekickoff
Birinchi taym	thefirsthalf
Tanaffus	halftime
Ikkinchi taym	thesecondhalf
Qo'shimcha vaqt	extratime
Final hushtagi	thefinalwhistle
To'p	ball
Darvoza	thegoal
Ustun	thegoalpost
To'sin	thecrossbar
Darvoza to'ri	thenet
Maydon markazi	thecentrespot
Markaz chizig'i	thecentreline
Jarima maydoni	thepenaltyarea
Darvozabon maydonchasi	the 6 yardbox
Bayroq	theflag
Aut	out
To'p autda	theballisout
To'p o'yinda	the ball is in play
O'yindan tao'qari holat / ofsayd	offside
Gol	a goal
Gol urish	toscore a goal
Penalti	penaltykick
Jarima tepish	to take a free kick
Erkin zarba	indirectfreekick
Jarima zarba	freekick
Darvoza zarbasi	a goalkick
Burchak zarbasi	a corner
Aut otish	tothrowin
Hisob	thescore

G'alaba	victory
Mag'lubiyat	a defeat
Durang	a draw
Jarima maydonga to'pni ko'tarish	to bend the ball
Taktika	tactics
Mashg'ulot	training
Badan tarbiya	warming-up
Trenirovovka jarayoni	the training process
Texnika	technique
Texnik malaka	technical skill
Dribling	dribbling
Fint	a dummy
To'pni olib qo'yish	a tackle
To'p uzatish / pas	a pass
O'yinda tezlikni oshirish	to speed up the game
O'yin tempini sekinlashtirish	to slow down the game
Qarshi hujumda o'ynash	to play counter
Ochiq o'yin o'ynash	attacking football
Xisobni saqlab qolish	to play open football
Hujumda o'ynash	to close the game down
Himoyada o'ynash	to play attacking
Jamoa	football
Murabbiy	to play defensively
	team
	coach

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli Qarori.

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni.

3. Abidov SH.U. Futbol nazariyasi va uslubiyati.Darslik. Chirchiq, 2022.

4. Akramov R.A. Futbol darslik: O'quv qo'llanma. O'z. DJTI.:2006.- 406 b.

5. Axmadjonov U.M., Tolibjonov A.I., Iseyev Sh.T. "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019. -127 b.

6. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2009. -204 b.

7. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma.Toshkent, 2013. -35 b.

8. Gapparov Z.G. Futbolchilarni psixologik tayyorlash. O'quv qo'llanma.- T.:2009.-26 b.

9.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005. -176 b.

10.Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014.-26 b.

11. Iseyev Sh.T. Sport pedagogik maxoratni oshirish. Darslik. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti. 2018.-244 b.

12.Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - T. Ilmiy texnika axborot press nashriyoti. 2014. -239 b.

13.Kazakov P.N. Futbol: O'quv qo'llanma.- T.: "O'qituvchi":1981.-284 b.

14. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy

texnika axborot- press nashriyoti. 2018. -287 b.

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

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

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

18.Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Akramov R.A., Koshbaxtiyev I.A., Talipjonov A.I., Nurimov Z.R., Isayev Sh.T., Qurbonov O.A., Davletmuratov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. "ITA-PRESS". Toshkent. 2015. 364 bet.

19.Nurimov R.I., R.A.Akramov., Sh.T.Isayev., S.R.Davletmuratov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2018. ITA-press. -429 b.

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

21.Nurimov R.I. Davletmuratov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2014.-51 b.

22.Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Toshkent. O'zDJTI, 2005.-238 b.

23.Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015

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

Internet saytlari

www.lex.uz

www.ziyonet.uz

www.fifa.com

www.sdadion.uz

www.trebuna.uz

www.ufa.uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi. 4	
1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.....	27
1.2. O'zbekistonda futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi	44
II BOB. O'yin texnikasi..... 54	
2.1. Futbol texnikasining tasnifi.....	54
2.2. Harakatlanish texnikasi.....	56
2.3. Maydon o'yinchisining texnikasi.....	62
2.3.1. To'pga zarba berish.....	62
2.3.2. To'pni to'xtatish.....	81
2.3.3. To'p olib yurish.....	94
2.3.4. Aldash harakatlari (fintlar).....	98
2.3.5. To'pni olib qo'yish.....	104
2.3.6. To'pni tashlash.....	108
2.4. Darvozabonning o'yin texnikasi.....	110
2.4.1. To'pni ilib olish.....	112
2.4.2. To'pni qaytarib yuborish.....	118
2.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish.....	121
2.4.4. To'pni tashlab berish.....	123
III BOB. O'yin taktikasi..... 126	
3.1. Hujum taktikasi.....	128
3.1.1. Individual taktika.....	129
3.1.2. Guruh taktikasi.....	137
3.1.3. Jamoa taktikasi.....	148
3.2. Himoya taktikasi.....	159
3.2.1. Individual taktika.....	160
3.2.2. Guruh taktikasi.....	164
3.2.3. Jamoa taktikasi.....	168
3.3. Darvozabonning o'yin taktikasi.....	175
3.4. O'yinchilarning vazifalari.....	181
3.4.1. Darvozabon.....	181
3.4.2. Himoya qatorining o'yinchilari.....	182
3.4.3. O'rta qator o'yinchilari.....	184

3.4.4.	Hujum qatori o'yinchilari.....	186
IV BOB.	Jismoniy tayyorgarlik.....	189
4.1.	Kuchni tarbiyalash.....	191
4.1.1.	Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi.....	196
4.2.	Tezlikni tarbiyalash.....	199
4.2.1.	Oddiy vaziyatda start tezligi.....	200
4.2.2.	Murakkab vaziyatda start tezligi.....	201
4.2.3.	Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish - tormozlanish harakatlari tezligi.....	202
4.2.4.	Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o'tish tezligi.....	204
4.3.	Epchillikni tarbiyalash.....	205
4.3.1.	Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar.....	209
4.4.	Chidamlilikni tarbiyalash.....	212
4.4.1.	Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi	215
4.5.	Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	219
V BOB.	Futbolchilarni tayyorlash uslubiyatining umumiy pedagogik asoslari.....	225
5.1.	Futbol mashg'ulotlarining ahamiyati, maqsadi va vazifalari.....	225
5.2.	Futbol mashg'ulotlarining vositalari.....	226
5.3.	Futbol mashg'ulotlarining uslublari.....	229
5.4.	Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari.....	235
5.5.	Futbolda mashg'ulotni tashkil etish shakllari.....	252
VI BOB.	Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.....	256
6.1.	Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida harakatlarga o'rgatish	256
6.2.	Jismoniy tayyorgarlik.....	260
6.3.	Texnik tayyorgarlik.....	262
6.4.	Taktik tayyorgarlik.....	265
6.5.	Psixologik tayyorgarlik.....	268
6.6.	Nazariy tayyorgarlik.....	272

VII BOB. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish.....	275
7.1. Yosh futbolchilarni tayyorlash va ularning o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish.....	275
7.2. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.....	278
7.3. Istiqbolli rejalashtirish.....	280
7.4. Bir yillik rejalashtirish.....	284
7.5. Futbolchilarning yillik siklidagi mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi.....	291
VIII BOB. Futbol o'yini qoidalari.....	297
1-qoida: O'yin uchun maydon.....	297
2-qoida: To'p.....	301
3-qoida: O'yinchilar soni.....	303
4-qoida: O'yinchilar kiyimi (ekipirovka).....	306
5-qoida: Bosh hakam.....	309
6-qoida: Boshqa o'yin rasmiylari.....	313
7-qoida: Uchrashuvning davomiyligi.....	315
8-qoida: O'yinni boshlash va davom ettirish.....	316
9-qoida: To'p o'yinda va o'yindan tashqarida.....	319
10-qoida: O'yin natijasini aniqlash (gol).....	320
11-qoida: O'yindan tashqari holat.....	321
12-qoida: Qoidalarni buzish va intizomsiz xatti-harakatlar.....	323
13-qoida: Jarima to'pi va erkin zarba.....	328
14-qoida: 11-metrlik jarima to'pi.....	331
15-qoida: To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish.....	336
16-qoida: Darvozabon zarbasi (otvorot).....	338
17-qoida: Burchak zarbasi.....	341
IX BOB. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	346
9.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	346
9.2. Musobaqa turlari.....	347
9.3. O'yin tizimlari (davrali tizim).....	348
9.4. Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi.....	356
9.5. Aralash tizim.....	358
9.6. Musobaqa nizomi.....	360
Glossariy.....	363
Foydalanilgan adabiyotlar.....	367

XABIBULLAYEV SAMANDAR XABIBULLAYEVICH

FUTBOL VA UNI O‘QITISH METODIKASI

Darslik

Muharrir: X. Tahirov

Texnik muharrir: S. Meliquziyeva

Musahhih: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Isxoqov

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.

Bosishga ruxsat etildi 13.08.2024 y.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Cambria”
garniturası. Hisob-nashr tabog‘i. 23,25.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 98.

«ZEBO PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.

+998 (94) 673-66-56, +998 (97) 017-01-01