

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**Z.M.Bobur nomli**

**Andijon davlat universiteti**

***Jismoniy madaniyat fakulteti***

***4-bosqich “406 ” gurux talabasi***

**RAXMONALIEV MURODJONNING**

**“FUTBOLCHILARNI TO‘P QABUL QILISH VA UZATISH  
TEXNIKASIGA O‘RGATISH”  
mavzusidagi**

# **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Ilmiy rahbar:**

**Sh.Avazbadalov**



***Andijon-2017 yil***

# **MAVZU: FUTBOLCHILARNI TO'P QABKL QILISH VA UZATISH TEXNIKASIGA O'RGATISH.**

## **REJA**

### **Kirish.**

### **1- bob. FUTBOLDA O'QUV MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI.**

1.1. Futbol bo'yicha mahsus sinf o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish.

1.2 Yosh futbolchilarni tayyorlashda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish.

1.3 Futbolda o'quv mashg'ulotlarni tashkil etish shakllari.

### **2- bob. FUTBOLCHILARNI MAYDONDA O'YIN TEXNIKASI VA TURLARI.**

2.1 Futbolchining maydondagi o'yin texnikasi

2.2 Futbol to'pni uzatish traektoriyasi xususiyatlari.

2.3 To'pni qabul qilish va to'xtatish.

### **3-bob. FUTBOLCHINING TEXNIK TAYYORGARLIK VA ULARGA O'RGATISH METODLARI.**

3.1 Futbolchining texnik tayyorgarlik.

3.2 Futbolchini texnik jihatdan takomillashish metodlari.

### **Xulosa.**

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

## MUNDARIJA

<b>Kirish.....</b>	<b>4</b>
<b>1- BOB FUTBOLDA O‘QUV MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI.....</b>	<b>9</b>
1.1.Futbol bo`yicha mahsus sinf o`quvchilarining o`quv mashg`ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish.....	9
1.2 Yosh futbolchilarni tayyorlashda o`quv mashg`lotlarini tashkil qilish.....	13
1.3 Futbolda o`vuv mashg`ulotlarni tashkil etish shakllari.....	23
<b>2- BOB. FUTBOLCHILARNI MAYDONDA O‘YIN TEXNIKASI VA TURLARI.....</b>	<b>27</b>
2.1 Futbolchining maydondodagi o`yin texnikasi.....	28
2.2 Futbol to`pni uzatish traektoriyasi xususiyatlari.....	33
2.3 To`pni qabul qilish va to`xtatish.....	41.
<b>3-BOB. FUTBOLCHINING TEXNIK TAYYORGARLIK VA ULARGA O‘RGATISH METODLARI.....</b>	<b>49</b>
3.1 Futbolchining texnik tayyorgarlik.....	49.
3.2 Futbolchini texnik jihatdan takomillashish metodlari.....	57
<b>Xulosa.....</b>	<b>63</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar.....</b>	<b>65</b>

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi:** Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari Davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bolalar, o'smirlar va kattalar sportini rivojlantirish muammolari Vazirlar Maxkamasi yig'ilishlari xamda Oliy majlis sessiyalarida ko'rilmoqda. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Ta'lim to'g'risida» gi qonun va «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonunda takidlashganidek, bolalar va o'smirlarni yangi shakllanayotgan jamiyatimizning ko'p yillik ijodiy mehnatga va Vatan ximoyasiga tayyorqilib tarbiyalashda sportning roli beqiyosdir.

Barchamizga ma'lumki 1992-yil 14 yanvarda qabul qilingan jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qonunga 2000-yil 26 mayda O'zbekiston Respublikasi oliy majlisi qarori bilan qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritilib yangi taxriri chiqqanidan keyin sport soxasida yangidan – yangi o'zgarishlar ko'zga tashlandi. bundan tashqari «O'zbekiston respublikasida futbolning keyingi istiqbollarini belgilash to'g'risida»gi qonuni (144-sonli; 18/03/1993) «O'zbekistonda futbol taraqqiyotining tamoyillari (prinsiplar) va asoslarini tubdan amalga oshirish to'g'risida»gi qonuni (27-sonli, 17/01/1996) «O'zbekistonda futbol taraqqiyoti jamg'armasining faoliyatini yaxshilash va uni qo'llab quvvatlash to'g'risida»gi qonuni 1998-yilning 6-iyulida qabul qilib, 238-sonli qonun etib belgilab qo'yildi.

Bu qonun O'zbekistonda futbolni rivojlantirish bo'yicha 2006-yilgacha amalda bo'ladigan milliy dasturga ishora edi. 1996-yilning 17-yanvarida qabul qilingan 27-sonli qonun yordamida professional klublar tizimi orqali respublikamizda futbolni rivojlantirish siyosati aniqlab olindi.

Yuqorida qabul qilingan qonunlar O'zbekiston futbolini tubdan o'zgarishiga xizmat qildi desak bo'ladi. Bunga misol qilib nufuzli musobaqalardan futbolchilarimizni yaxshi natijalar bilan qaytayotganligini aytishimiz mumkin. Yuqoridagi natijalar sirasiga 2000-yilda futzal, ya'ni mini-futbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi osiyo chempionatida ikkinchi o'rinni egallaganini va 2002-yilga borib, 20-yoshgacha bo'lgan futbolchilardan iborat O'zbekiston yoshlar

terma jamoasi Jahon chempionatining final qismiga yo‘llanmani qo‘lga kiritganini, navbatdagi Jaxon chempionatida kuchlik birlan 8 jamoa safidan uchin olganini faxr bilan tilga olib, yurtimizda olib borilayotgan ishlarni nechog‘liq ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlab o‘tishimiz joizdir.

Davlatimiz rahbarining shu yil 19 yanvarda qabul qilingan “2011-2013 yillarda Respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy-texnika bazasini mustahkamlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori ham sohaga ko‘rsatilayotgan e’tiborning yana bir yorqin ifodasidir.

Mazkur qaror millionlarning sevimli o‘yini – futbolni rivojlantirishda yangi bosqichni boshlab berdi. Umumiy tarzda nazar soladigan bo‘lsak futbol keng xalq ommasini jismoniy rivojlantirishning, uning salomatligini mustahkamlashning eng hammabop, binobarin, eng ommaviy vositasidir. O‘zbekistonda minglab kishi futbol bilan shug‘ullanadi. Bu kattalarga ham, o‘smirlarga ham, bolalarga ham birdek ma’qul bo‘lgan chinakam xalqchil o‘yin.

Futbol—chinakam atletik o‘yin. U tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik va sakrovchanlikni qo‘yinki barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Futbolchi o‘yin paytida haddan tashqari ko‘p ish bajaradi.

Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, ma’naviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Charchoq ortib borayotgan sharoitda ko‘p va xilma-xil harakatlar qilish yuksak o‘yin faoliyatini saqlab turish uchun zarur bo‘lgan irodaviy xislatlar namoyish etishni talab qiladi.

Futbol o‘yining negizida o‘yinchilarni umumiy maqsad— g‘alabaga intilish birlashtirib turgan jamoalardan ikkitasining kurashi yotadi. G‘alabani qo‘lga kiritishga intilish futbolchilarni jamoa bo‘lib harakat qilishga, bir-biriga o‘zaro yordam berishga o‘rgatadi, do‘stlik va o‘rtoqlik tuyg‘ularini tarbiyalaydi. Futbol o‘ynash vaqtida har bir o‘yinchi o‘zining shaxsiy fazilatlarini ko‘rsatish imkoniyatiga ega, ammo shu bilan birga o‘yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo‘ysundirishini talab qiladi.[6.7.39]

Boshqa sport turlaridagi trenirovkalarda ko‘pincha futboldan (yoki futboldagi ayrim mashqlardan) qo‘shimcha sport turi sifatida foydalaniladi. Buning

sababi shundaki, futbol sportchining jismoniy rivojlanishiga alohida ta'sir etadi, shuning uchun tanlangan sport ixtisosidan yaxshi tayyorgarlik ko'rishga yordam berishi mumkin. Futbol o'ynash umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi.

Yo'nalishini o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, tuzilish jihatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni tepish, uzatish, to'xtatib olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarning, taktik tafakkurning kamol topishi kabilar — futbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga zarur bo'lgan ko'pgina muhim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini, deb hisoblash imkonini beradi. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi mashqining emotsional xususiyatlari faol dam olish vositasi sifatida foydalanish imkonini beradi.

O'zbekiston respublikasi prezidenti tomonidan 2017 yil 3 iyun kuni "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi chiqan qarori barcha sport turlarini bo'lgan etiborni oshirish murabbiylarni yangi izlanishlar qilishga va o'quv mashg'ulotlarini samaradaorligini oshirish uchun yana bir turki bo'lib xizmat qiladi. .[6.7.20.39]

***Mavzuning maqsad va vazifasi:*** Bitiruv malakaviy ishida Futbolchilarni to'p qabul qilish va uzatish texnikasiga o'rgatish orqali o'quvchilarni sog'lomlashtirish, futbolga qiziqishini ortirish, hayotiy zarur harakatlar, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga erishish. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lgan jismoniy mashqlar, tabiat omillarining sog'lomlashtiruvchi, jismoniy rivojlantirish va harakatlarga o'rgatish maqsad va vazifalari tahlil etiladi.

**Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash manzili va ishtirokchilari** O'rta-maxsus ta'lim tizimiga qarashli Andijon shahridagi Andijon 2-maishiy xizmat kasb-xunar kollejidagi futbol sport to'garagi 20 nafar shug'ullanuvchilar jalb etilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida futbolchilarga to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi, sport to'garaklarida sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarining shakl va uslublari, amaliy tayyorgarliklarning vositalari o'rganilgan.

**Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni:** Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda quyidagi ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazildi. Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish. Tekshiriluvchilar jismoniy va texnik, taktik tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish. Pedagogik nazorat, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizildi. Natijalar qayd etildi.

Tekshiriluvchilar jismoniy tayyorgarliklarini baholash, sog'liklarini o'rganish. Tibbiy ko'rik davomida tana vazni, bo'y va tana qismlari uzunligini o'lchash, bilak muskullari kuchini dinamometrlarda, bel muskullari kuchini stanometrda, o'pka tiriklik sig'imini spirometrda o'lchash, ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holatda o'lchash, yurak urishlarini tinch holatda va jismoniy yuklamadan so'ng va dam olgandan keyin o'lchash o'tkazildi. Tibbiy varaqalar tayyorlandi.

***Bitiruv malakaviy ishining maqsadi:***

Futbolchilarni to'p qabul qilish va uzatish texnikasiga o'rgatishda o'quvchi yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, hamda jismoniy tarbiya va sport vositasida ularning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, xamda mashg'ulotlarni samarasini oshirish.

***Bitiruv malakaviy ishning vazifasi:***

Ishning maqsadidan kelib chiqqan holda bitiruv malakaviy ishining oldiga quyidagi vazifalar qo'yildi:

1. Futbolchilarni to'p qabul qilish va uzatish texnikasiga o'rgatishga doir maxsus adabiyotlarni o'rgatish, ma'lumotlar to'plash va ularni tahlil qilish.
2. O'quv mashg'ulotlarida o'quvchi-yoshlarni futbolga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda, to'pni qabul qilish, tepish va uzartish bo'yicha o'quv ishlarini samaradorligini aniqlash.
3. Futbolchilarni to'p qabul qilish va uzatish texnikasiga o'rgatishga doir noananaviy usullardan foydalanishga doir ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

### ***Tadqiqotning ilmiy yangiligi:***

Futbolchilarni to'p qabul qilish va uzatish texnikasiga o'rgatish o'quvchi-yoshlarni futbol o'yinini ommaviyligini oshirish va noanaviy usullarda ommaviyligini oshirish bo'yicha jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun ilmiy asoslangan va eksperimental tarzda isbotlangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

### ***Bitiruv malakaviy ishning amaliy ahamiyati:***

Shundan iboratki, tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlardan hamda amaliy tavsiyalardan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va yo'riqchilar futbol to'pini qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatish, ko'nikma va malakalarini xosil qilish o'quv mashg'ulotlari jarayonida keng foydalanishlari mumkin.

### ***Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi:***

Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 ta bob, 8 bo'lim, xulosa va amaliy tavsiyalar hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 67 bet kompyuter matnididan iborat.

## **1- BOB. FUTBOLDA O‘QUV MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI**

Hozirgi zamon futboli aniq o‘yin vaziyatlarida, doimiy va aktiv raqobat daqiqalarida zarur bo‘ladigan samarali holatlardan yahshi foydalanishni taqazo etadi.

Futbolchining shaxsiy pasportidagi so‘ngi bo‘lim yosh sportchining terma jamoaga yuborayotgan murabbiylarining qoshimcha xulosalari uchun ajratilgan.

Bu bo‘limning ahamiyati shundaki birorta ham to‘g‘ri tanlangan testlar kompleksi murabbiyning qo‘shimcha hulosasisiz terma jamoa nomzodi haqida to‘liq ma‘lumot bera olmaydi. Unda yosh futbolchi xarakteriga hos bo‘lgan xususiyatlar xaqidagi ma‘lumotlar qsiqa va aniq ko‘rsatilishi lozim. Uning jamoaga aralashishni mehnatsvarigi tirishqoqligi sifatlarini qiyin vaziyatlarda yordamga kelishi va boshqalar.

O‘z darvozasini qo‘riqlashda o‘rin almashish xujumda o‘z o‘rnini topish texnik taktik jihatdan ustalik o‘yin davomida kuchini taqsimlay olish qobiliyati . bu bo‘limda yosh futbolchining o‘yin olib borishidagi uslubi va shaxsiy xarakteristikasiga juda aniq baho berish lozim aks holda terma jamoa raxbarlari bu sportchi haqida to‘g‘ri ma‘lumotnoma ega bo‘lmasliklari mumkin shunday qilib “yosh futbolchining shaxsiy passporti” Respublika va mamalakat terma jamoalariga nomzodlar uchun dastlabki unifikatsiyalashtirilgan hujjatlardir. .[20.39]

### **1.1.Futbol bo‘yicha mahsus sinf o‘quvchilarining o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish**

Futbol bo‘yicha maxsus sinflar umumta‘lim maktablari bazasida ochiladi, ularda quyidagilar nazarda tutiladi. Moddiy sport bazasi o‘nga yaqin joyda bo‘lishi kerak. Aholi yashaydigan joyga yaqin bo‘lishi toki o‘quvchilaring maktabga kelishlari va uyga qaytishlari uchun vaqt kam ketishi lozim. Kuni uzaytirilgan gruppalar bilan ish olib boorish uchun sharoit bo‘lishi yosh futbolchilarni ikki

mahal ovqatlantirish uchun buffet yoki oshxona ishlab turishi continent va ajratilgan mablag`lar planiga ko`ra ishlatiladi.

Bolalar o`smirlar sport maktabi mashg`ulotlar o`tkazish musoboqalarda ishtirok etish asbob anjomlar kiyim kechak poyabzal bilan ta`minlash uchun ketadigan xarajatlarni o`z ustiga oladi. Maxsus sinflarga iste`dodli va kelajagi bor futbolchilar qabul qilinadi. Xalq moriflari bo`limlari ruxsati hamda ota-onalar roziligi bilan bunday ishlarga boshqa maktab o`quvchilari ham o`tkazishi mumkin maxsus sinflar oldida turgan ulkan vazifalarni amalgam oshirishda murabbiylarning roli nihoyatda katta.

Futbolchilarning o`qish va sportdagi yutuqlari ko`p jihatdan murabbiylar va sinf rahbari tarbiyalashning to`g`ri tanlashga bog`liq bo`ladi. Futbol bo`yicha maxsus sinflar o`qish va mashg`ulot jarayoni qo`shib olib borishga sharoit yaratib beradi. Bunday sinflar joyida umum ta`lim maktablariga ochiladi. Biroq bolalar o`smirlar sport maktabi bo`lishi kerak.

Maxsus sinflarda ish olib boorish uchun harajatlar umum ta`lim maktablaridan kuni uzaytiriladi . guruppalar uchun qabul qilingan , futbol bo`yicha iqtisoslashgan sinflarning ochilishi muhim ahamiyatga ega. Chunki yosh futbolchilar talbalar asosida kuniga ikki marta mashg`ulotlarni o`ta bilganlar yangi sharoitda yosh futbolchilarning kundalik rejimi va mashg`ulotlarni puxta o`tkazish kerak shunda fudbolchilar o`z vaqtida yaxshi dam oladilarbu albatta futbolchilarning mahoratini oshirishda rol o`ynaydi so`ng keyingi darslarga tayyorganlik ko`rib yana bir yarin soat futbol mashg`ulotlarida qatnashishi ancha qiyin bo`ladi. Faqat mehnatsevar g`alaba uchun kurasha oladigan chin dildan sevga n sportchiga mavfaqiyat yor bo`ladi.

Futbol bo`yicha maxsus sinflar kundalik rejim tuzatayotganda maxalliy sharoitlar axola soni rayon axolisi joylashganligi transport xarakatlari sport inshotlari soni va ularni shu joydan uzoqligi va boshqalarni olishi kerak.

Futbolchining shahsiy pasportidagi so`nggi bo`lim uch yosh futbolchini terma jamoa yuborayotgan murabbiylarning qo`shimcha hulosalari uchun ajratilgan. Bu bo`limning ahamiyati shundaki, birorta ham to`g`ri tanlangan testlar kompleksi

murabbiyning qo‘shimcha hulosasisiz terma jamoa nomzodi haqida to‘liq ma’lmuot bera olmaydi. Unda yosh futbolchi harakteriga hos bo‘lgan shahsiy hususiyatlar haqidagi ma’lumotlar qisqa va aniq ko‘rsatilishi lozim: vazminlikmi yoki ta’sirchanlikmi, uning dilkashligi, mehnatsevarligi, tirishqoqligi, jangovarlik sifatlari, qiyin vaziyatlarda yordamga kelishi va hokazo. Bundan tashqari, o‘yinni olib borishdagi hususiyatlari ham ko‘rsatiladi: o‘z darvozasini himoya qilishda o‘rin tanlashi, hujumda o‘z o‘rnini topishi, tehnik-taktik jihatdan ustaligi, o‘yin davomida kuchini taqsimlay olish mahorati. Bu bo‘limda yosh futbolchining o‘yin olib borishdagi uslubi va shahsiy harakteristikasiga juda aniq baho berish lozim, aks holda terma jamoa rahbarlari bu sportchi haqida to‘g‘ri ma’lumotga ega bo‘lmasliklari mumkin. .[16.20.39]

SHunday qilib, «YOsh futbolchining shahsiy pasporti» respublika va mamlakat terma jamoalariga nomzodlar uchun dastlabki unifikatsiyalashtririlgan hujjatdir. Futbol bo‘yicha mahsus sinflar Umumta’lim maktablari bazasida ochiladi, Ularda quyidagilar nazarda tutiladi:

- Moddiy-sport bazasi yoki unga yaqin joyda bo‘lishi kerak;
- aholi yashaydigan joyga yaqin bo‘lishi, toki o‘quvchilarning maktabga kelishlari va uyga qaytishlari uchun vaqt kam ketishi lozim;
- kuni uzaytirilgan gruppalar bilan ish olib borish uchun sharoit bo‘lishi;
- futbolchilarni ikki mahal ovqatlantirish uchun, bufet yoki oshhona ishlab turishi;
- futbol bo‘yicha mahsus sinflar o‘qish va mashg‘ulot jarayonini qo‘shib olib borishga sharoit yaratib beradi. Bunday sinflar joylarda umumta’lim maktablarida ochiladi (u mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun o‘zining shahsiy yoki ijara sport bazasiga ega bo‘lgan), biroq bolalar-o‘smirlar sport maktabi bo‘lishi kerak.

Mahsus sinflarda ish olib borish uchun harajatlar» umumta’lim maktablaridagi kuni uzaytirilgan gruppalar uchun qabul qilingan kontingent va ajratilgan mablag‘lar planiga ko‘ra ishlatiladi. Bolalar-o‘smirlar sport maktabi mashg‘ulot va yig‘inlar o‘tkazish, musobaqalarda ishtirok etish, asbob-anjomlar, kiyim-kechak, poyabzal bilan ta’minlash uchun ketadigan harajatlarni o‘z ustiga oladi.

Mahsus sinflarga iste'dodli va kelajagi bor futbolchilar qabul qilinadi. Halq maoriflari bo'limlari ruhsati hamda ota-onalar roziligi bilan bunday sinflarga boshqa maktablarning o'quvchilari ham o'tkazilishi mumkin. Mahsus sinflar oldida turgan ulkan vazifalarni amalga oshirishda murabbiylarning roli nihoyatda katta. Futbolchilarning ish va sportdagi yutuqlari ko'p jihatdan murabbiylar va sinf rahbarlari va tarbiyachilarning to'g'ri tanlashiga jamoa bog'liq bo'ladi. Shu sababli, murabbiylar yuqori malakali mutahassis bo'lish bilan birga, yahshi pedagog, tashkilotchi va o'z ishining jonbozi bo'lmoqlari kerak.

Futbol bo'yicha ixtisoslashgan sinflarning ochilish» muhim ahamiyatga ega bo'ldi, chunki yosh futbolchilar yangi, oshirilgan talablar asosida kuniga ikki marta mashg'ulotlar o'ta boshladilar. Yangi sharoitda yosh futbolchilarning kundalik rejimini va mashg'ulotlarni puhta o'ylab o'tkazish kerak. Shunda yosh futbolchilar o'z vaqtida yahshi; dam oladilar hamda trenirovkalardan so'ng bemalol kuchlarini tiklaydilar. Bu albatta yosh futbolchilarning sport mahoratini oshirishda katta rol o'ynaydi.

Tabiiyki, mashg'ulotlardan so'ng umuta'lim fanlari bo'yicha darslar boshlanganda, so'ng keyingi darslarga tayyorgarlik ko'rib, yana bir yarim soat futbol mashg'ulotlarida qatnashish ancha qiyin bo'ladi, faqat mehnatsevar, sabotli, g'alaba uchun kurasha oladigan, chidamli va futbolni chin dildan sevadigan yosh sportchiga muvaffaqiyat yor bo'ladi.

Futbol bo'yicha mahsus sinflar uchun kundalik rejim tuzayotganda iqlim va mahalliy sharoitlarni: aholi soni, aholi punktining zich joylashgani, rayon aholisi joylashishi, aholi qatnashidagi asosiy transport harajatlari, sport inshootlari soni va ularning shu joydan uzoqligi va boshqalarni hisobga olish kerak. Quyidagi biz o'lka halq maorifi futbol bo'yicha mahsus sinflar o'quvchilari uchun tuzgan kundalik rejimlarini keltiramiz. Tajriba uchun taqdim etilayotgan kundalik rejimni boshqa sinflar ham o'zlariga asos qilib olishlari mumkin. .[16.20.30.39]

## Futbol bo'yicha mahsus sinflar o'quvchilari uchun tuzilgan kundalik

### REJIM

#### 1-jadval

	Kun tartibi	Sinflar		
		4-5	6—7	8—10
1.	O'rindan turish, ertalabki engil nonushta, mashg'ulotga borish	6.30	7.20	7.00
2.	Birinchi o'quv-trenirovka mashg'uloti	7.30—8.15	9.00—10.30	8.15—9.45
3.	Ertalabki nonushta	8.35	10.40	9.55
4.	Umumta'lim maktabida dars	9.10—13.30	11.00—15.40	10.00—15.00
5.	Tushlik	13.45	15.45	15.00
6.	Kuni tuzaytirilgan gruppadagi mashg'ulotlar	14.00—17.00	16.00—18.00	15.15—17.20
7.	Ikkinchi o'quv-trenirovka mashg'uloti	17.30—19.00	18.00—19.00	17.30-19.00
8.	O'quvchilarni uylariga jo'nab ketishlari	19.45	19.45	19:45
9.	Uyquga yotish	21.30	22.00	22.00

### 1.2 Yosh futbolchilarni tayyorlashda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish

Sport maktablarida o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirish orqali amalga oshiriladi.

*Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:*

-o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbolchilarni tanlash tizimini yahshi tashkil qilish;

-musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalgam oshirish; yo'riqchi va hakamlilik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo‘limlar boshlang‘ich tayyorlov va o‘quv-mashg‘ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida tuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoitlar yaratilgan bolalar va o‘smirlar sport maktablarida sportni takomillashtirish guruhleri tashkil qilinadi.

O‘zbekiston Respublikasi Halq ta’limi vazirligi qoshidagi bolalar va o‘smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi 8-9, 10-11, 12-13, 16-17 yosh.

Bolalar va o‘smirlar sport maktabi va ORI bolalar va o‘smirlar sport maktablari vazifalariga tayanib, o‘quv gurularining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari dastiridagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘limi asosida shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta’minlash, futbol bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqtirish, o‘quv mashg‘ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o‘smirlarni aniqlash lozim bo‘ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o‘yin taktikasini o‘rganishadi, futbol o‘yining taktikasi va o‘yin qoidalari, mashg‘ulot jarayonining gigienik tomondan ta’minlanishi haqida nazariy ma’lumotlar olishadi.

Birinchi (10-11 yosh) va ikkinchi (13-14 yosh) yil o‘qiyotgan o‘quv mashg‘ulot guruhleri shug‘ullanivchilarining vazifalari: sog‘liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasining rivojlantirish; tehnik usullarni egallash, o‘yinning individual, guruhli jamoaviy taktikasi asoslarini o‘rganish; futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shahsiy gigiena, tehnika va taktika, futbol o‘yini qoidalari to‘g‘risidagi nazariy ma’lumotlar bilan tanishish. .[16.20.30.39]

Uchinchi (12-13 yosh) va to‘rtinchi (13-14 yosh) yil o‘qiyotgan o‘quv guruhlerini vazifalari: sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama mustahkamlash: tezkorlik-kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlanlantirish; o‘yin tehnikasining usullarini barcha arsenalarini egallash; individual va guruhli o‘yin tehnikasini mustahkamlash; jamoa taktikasi

asoslarini takomillashtirish; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikni oddiy ko'nikmalarini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi boshlang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik shemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14-15 yosh) va oltinchi (15-16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama mustahkamlash, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va mahsus 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 holatlarni rivojlantirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomillashtirish.

Sport takomillashtirish guruhlari (16-17) va (17-18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni mahsus 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 va taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhuy tayyorgarlik darajasini oshirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslublarini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, calendar musobaqalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport sog'lomlantirish oromgohlari va o'quv mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

### **O'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish**

*Rejalashtirish* – yosh futbolchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor(operativ).

### **Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishni hususiyatlari**

SHug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomic, fiziologik va ruhiy hususiyatlarini hisobga olgan holda amalgam oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shig'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshli 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 meyorlarga qarab va maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ulrga 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 rqli egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikki 50% vaqtni ajiratish kerak.

12-15 yoshli o'mirlar va 16-17 yoshli o'smirlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga etibor bergan holda olib boriladi.

YOshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 1011 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkiziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi

Bolalar va o'smirlar sport maktablariga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga etiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalgam 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'yinlar, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'htash, yo'nalishni o'zgartirish, burulishlar).

Tehnika va taktikani o'rgatishda asosan yahlit mashqlar qo'llanadi.

10-12 yoshda tezlik asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizining o'sishi tufayli oshadi.

SHuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

CHidamlilikni tarbiyalash uchun bir maromda kros yugurish: sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qisimlarga 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 jaayonida mashqlar quyidagi hususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

-o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (tehnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);

-organizmning alohida funksiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);

-mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanafuslar tattaligi muqdiri va boshqalar.[.20.30.39]

### **YUqori malakali futbolchilarni tayyorlash**

Zamonaviy futbol sportchining shahsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslub va vositalarini izlash lozim bu, o'zmnabatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondasgishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayonining ko'rsatkichlari muqдорini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari ruziladi.

### **Istiqbolli rejalashtirish**

*Istiqbolli rejalashtirish* futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikli (bosqich)i yo'nalishi mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy-tehnika bazani takomillashtirish;
- kompleks nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy-uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplekslash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy-tehnika ta'minlash.

### **Bir yillik rejalashtirish**

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi – ichki va halqaro musobaqalar taqvimi. 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 vaqtni taqsimlash;

- ilmiy – uslubiy ta‘minlash;
- mashg‘ulot, musobaqalar tiklanishni kompleks nazorat qilish;
- tibbiy ta‘minlash;
- moddiy- texnik ta‘minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etish, 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 osoat o‘quv-mashg‘ulot ishlari olib boriladi.

O‘yinlarni qo‘shganda (150-170soat ), amaliy ish hajmi 900soat atrofida bo‘lishi lozim. [9.16.30.39]

### **Tayyorgarlik davri**

YUqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi ohirgi yillarda 8-10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayorgarligini har tomonlama ta‘minlash va uning asosida texnik –taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg‘ulotlardan oldin juda puhta tabiiy ko‘rik o‘tkaziladi.

Tayorgarlik davri ikki bosqichda – umumiy va mahsus tayorgarlik bosqichlariga bo‘linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu erda o‘yinchining o‘yinda 12-15 km masofani yugurib o‘tishni inobatga olish kerak. Umum tayorlov bosqichda shiddatga etibor berisa, mahsus tayorlov bosqichida yugurish mashqlari to‘p bilan bajariladi.

Mahsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to‘p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo‘llash kerak.

Tayorlov davrining ohirida tehnik-taktik tayyorgarlik harakat ko‘nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo‘naltiriladi.

### **Tayyorgarlik davri bosqichini taqsimlashning namunaviy jadvali**

#### **2-jadval**

<b>Davomiylilik</b>	<b>O‘tkazish joyi</b>	<b>Vazifalar</b>
1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chuqur tibbiy ko‘rik o‘tkazish;</li> <li>- funksional va fiziologik tayyorgarlikni testlash;</li> <li>- harakat sifatlari tehnik-taktik mahoratni tiklash va takomillashtirish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari o‘tkazish</li> <li>- o‘yinchilarning ahloqiy-irodavoy holatini yaxshilash;</li> <li>- sport formasini shakllantirish;</li> </ul>
4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o‘yin texnika va taktikasi, mahsus jismoniy sifatlar mashg‘uloti;</li> <li>- o‘yinchilarning individual hususiyatlarini hisobga olgan holda ruhiy tayyorgarlik va ahloqiy holatni oshirish;</li> <li>- mashg‘ulotning katta va maksimal shiddatiga ko‘nikish,</li> </ul>
7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ekstremal sharoitda o‘yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish,</li> <li>- hujum va himoya harakatlari turlarini o‘yin sharoitiga moslashtirib mashg‘ulot o‘tkazish;</li> <li>- o‘yinning standart tizimlarini maromiga etkazish;</li> </ul>

9-10 hafta	Jamo'a rahbari aniqlaydi	- mahsus o'yin sharoitlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish; - barcha o'yinchilarni yuqori sport formasiga, birinchi o'yinga yuqori tayyorgarlik darajasiga keltirish.
------------	--------------------------	--

### **Tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichi**

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy etibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga qaratiladi.

Jismoniy o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik jarayonini rejalashti-rishda unga umumiy vaqtning 40-45% i ajratiladi. mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Buning uchun engil atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashgulotlarni ham sport zallarida, ham ochiq havoda o'tkazish rejalashtiriladi.

Tehnik tayyorgarlik umumtayyorlov bosqichida ikkinchi o'rinda turadi. Unga umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Bu bosqichda taktik tayyorgarlikga umumiy vaqtning 20-25% i ajratiladi. Ularning asosiy yo'nalishi – umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, individual va guruhli taktik harakatlar ko'nikmalarini egallsh va takomillashtirish.

Ruhiy tayyorgarlikka tayyorgarlikning barcha bosqichlarida katta ahamiyat beriladi.

### **Tayyorlov davrining mahsus tayyorgarlik bosqichi**

Bu boqichning asosiy vazifasi – mahsus sifatlar va malakalarni futbolga mos ravishda rivojlantirish, sport formasini shakillantirishni yakulash va o'yinchilarning spesifik musobaqa ishiga kirishishidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 25-30% ini tashkil qiladi. U, asosan, umumiy va mahsus shug'ullanganligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Tehnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi.

Asosiy etibor o‘yin holatiga yaqinlashtirilgan sharoitda to‘p bilan muomala qilish ehnikasini egallash va takomillashtirishga qaratilgan.

Bu bosqichda taktik va o‘yin tayyorgarligiga umumiy vaqtning 40-45% i ajratiladi. O‘yinchilarning jamoda o‘z majburiyatlarini bajarishini hisobga olgan hoda individual harakatlarni egallashi va takomillashtirishiga e’tibor beriladi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy harakatlarni o‘rganishadi, shuningdek, jamoaning tarkibi va alohida o‘yinchilarning vazifalari aniqlashadi.

Mahsus tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotning asosiy shakli bu tematik va komplek mashg‘ulotlardir.

### **Musobaqa davri**

Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo‘lgan 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 boshi sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nosposifik mashqlar hajmi kamaydi. Mahsus mashqlar shunday tanlash kerakki, ular o‘yincining har bir o‘yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta’minlash lozim.

Sport formasini boshqarishni murakkabligi o‘zbekistonda o‘quv mashg‘ulotlarining yuqori tashqi temperatura sharoitiga o‘tkazilishidir.

Bu davrda mashg‘ulotlar samarasini oshirish uchun mashg‘ulotlarni ertalab va kechqurun o‘tkazilishi mumukin.

YUqori tashqi temperaturali sharoitda quyidagi kuch tadbiri tavsiya qilinadi.

### **4-jadval**

Uyg‘onish	7:00
Engil nonushta	7:15
Ertalabki o‘quv mashg‘uloti	8:00-9:30
Nonushta	10:00-10:30
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	10:30-13:30
Ovqatlanish	13:30-14:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	14:00-18:30

Ijodiy mashg'ulotlar	18:30-19:30
Kechki o'quv mashg'uloti	19:30-21:00
Kechki ovqat	21:30-22:00
Dam olish, tiklovchi tadbirlar	22:00-23:00
Uyqu	23:00-7:00

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik mahsus harakat sifatlarida yanada takomillashtirishga, yugurish texnikasi va taezligini, sakrashlarni, harakat koordinatsiyasini, texnika mahoratini mukammallashtirishga yo'naltiriladi.

Texnika tayyorgarlik esa turli o'yin sharoitlarida oldin o'rganiladi texnika usullar takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. [9.16.30.39]

Taktik mashg'ulot taktik fikrlashni yuqori darajasi o'yinchilarga bir-birini tushunilishiga va turli taktik kombinatsiyalarini o'zlashtirishini ta'minlashi lozim.

### **1.3 Futbolda o'vuv mashg'ulotlarni tashkil etish shakllari.**

Dars (mashg'ulot)futbolchilar ta'limi va trenirovqisini tashkil etishning asosiy shakllaridan biridir. Bunda ham guruh bo'lib, ham nindividual o'tkaziladigan mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Mashg'ulotlar murabbiy rahbarligida mashg'ulotning uslublari qo'llangan holda o'tkaziladi.

O'yinning jamoa harakteriga ega ekanligi uning o'ziga hos tomoni bo'lib, guruh mashg'ulotlariga katta o'rin berilishi ham shundandir.

Futbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan maqsad bo'lishi lozim.

1. Mashg'ulotda ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda trener belgilaydigan aniq-ravshan maqsad bo'lishi lozim.

2. Mashg'ulotlar futbolchilarda yuksak ahloqni, mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalash kerak. Mashg'ulotlar shunday tashkil qilingan bo'lishi kerakki, bunda futbolchilar harakat malakalarini ongli va puhta egallab, harakat sifatlarini zarurdarajaga rivojlantirsinar.

3. Har bir mashg'ulot futbolchilarni sport mahoratining oliy bosqichiga olib boruvchi umumiy mashg'ulotlar silsilasining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

4. Mashg'ulotlarning mazmuni futbolchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, bilim doiralari, ko'nikma va malakalarini kengaytirishga javob beradigan bo'lishi darkor.

5. Mashg'ulotda darsning maqsad va mazmuniga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini hamda yosh xususiyatlariga mos keladigan, ta'limning futbolchilar mahoratini takomillashtirishga ko'maklashuvchi turli uslublarini qo'llash kerak.

Dars tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan; tayorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi qismning mahsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifasi bor.

Tayorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradigan mahsus mashqlar bajariladi. Mashg'ulot tayorlov qismining vazifasi batamom asosiy qism vazifasiga bog'liqdir. Masalan, agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotlarning tayorlov 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 usullari nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism o'z ichiga mazkur mashg'ulotning o'yin texnikasi va taktikasi egallab olishga, shug'ullanuvchilarning jismoniy va ahloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialini qamrab oladi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotlarning uyushqoqlik bilan tugallanishidir. Bunda shug'ullanuvchilarning organizmi nisbatan tinch holatga keltiriladi.

Yakunlovchi qismda sekin yugurish, yurish, bo'shshish mashqlaridan foydalanish mumkin. Shu asnoda mashg'ulotga yakun yasaladi, xatolar ko'rsatiladi, o'yin qachon o'tkazilishidan xabardor qilinadi. .[16.30.39]

Har bir mashg'ulot mobaynida yuklamani asta-sekin oshirish hamda kamaytirish prinsipiga, eng yuqori zo'riqish bosqichi bilan nisbatan dam olishni navbatlashtirib turishga rioya qilish kerak. Bu prinsipga rioya qilish mashqlarni to'g'ri tanlashni va ularni bajarishda izchillik bo'lishini ko'zda tutadi.

Maqsadi va o'tkazilish uslubikasiga ko'ra bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

#### **Kompleks mashg'ulotlar**

Kompleks mashg'ulotlar yil bo'yi o'tkaziladi. Treirovkaning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ulgan paytlardagina kompleks mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi. Buni asosan musobaqa bot-bot o'tkaziladigan kezlarda mashg'ulotning asosiy davrida bajarishga to'g'ri keladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda xar bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi;

- a) jismoniy, texnik va taktik tayorgarlik;
- b) jismoniy va texnik tayorgarlik;
- c) jismoniy va taktik tayorgarlik;
- d) texnik va taktik tayorgarlik;

#### **Tematik o'quv mashg'ulotlar**

Har bir tematik mashg'ulotda qaysidir bir vazifa: jismini, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

#### **Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari.**

Jismini tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni jismoniy sifatlarni umumiy va mahsus rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yil bo'yi olib boriladi, ammo ularning mazmuni yillik ta'lim va mashg'ulot turkumining u yoki bu bosqichida hal qilinadigan vazifalarga bog'liq holda o'zgarib turadi. Jismini tayyorgarlik

mashgʻulotlarining salmogʻi tayyorgarlik davrida, ayniqsa, uning boshlanishida kattadir.

Jisminiy tayyorgarlik mashgʻulotlarida umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal qilinadi. Agar mashgʻulotlarning maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlik, masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi boʻlsa, bunda uning mazmuni quyidagicha: chigil yozish mashqlari, ogʻir narsa bilan bajariladigan mashqlar, takroriy yugurish, tezlashtirish, startlar, sakrashlar, qoʻl toʻpi, yaqinlovchi yugurish va yurishdan iborat boʻlishi kerak.

Mahsus jismoniy tayyorgarlikka (masalan, tezlik-kuch tayyorgarligi) zoʻr beriladigan mashgʻulot mazmuni esa tahminan quyidagilardan iborat: toʻp bilan chigil yozish mashqlarini bajarish, toʻp bilan huqqabozlik, yuqorilab kelayotga toʻpni bosh bilan olib qolish, maydon oʻrtasida jarima maydonigacha toʻp bilan yugurib boorish darvozaga tepish, “toʻp uchun kurash” oʻyin mashqlari, yurish, yugurish. .[16.0.30.39]

**Oʻyin texnikasi mashgʻulotlari.** Bunda mashgʻulotlarda oʻyinning texnik usullarini egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Mashgʻulotar mashgʻulotning yillik sikli davomida – ochiq maydonlarda ham, futbol maydonlarda ham, yopiq binolarda ham oʻtkaziladi.

Oʻyin texnikasiga doir mashgʻulotlar tayyorgarlik mashqlaridan, toʻp bilan, standart, murakkablashtirilgan va oʻyindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan boʻlib, ular tahminan quyidagilardan: chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, toʻp bilan erkin mashqlar, mudofaada toʻsiq boʻlib turgan raqibdan oʻtib darvozaga tepishdan iborat mashqlardan, bir-ikkita tegish bilan 5x5 oyin mashqlaridan iborat boʻladi. .[15.16..30.39]

## **2- BOB. FUTBOLCHILARNI MAYDONDA O‘YIN TEXNIKASI VA TURLARI.**

Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun o‘yinda xilma-xil tarzda uyg‘unlashtirib qo‘llaniladigan maxsus usullar to‘plami futbol texnika-sini 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. Bu evolyusiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo‘llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan,biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan

xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo‘llashga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Futbol texnikasining klassifikatsiyasi texnik usullarni umumiy (yoki o‘xshash) spetsifik belgilariga qarab guruxlarga bo‘lishdan iborat. O‘yin faoliyati xarakteriga qarab futbol texnikasida ikkita yirik bo‘lim ajratiladi:

Maydon o‘yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo‘lim esa quyidagi: harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limchalariga bo‘linadi. Kichik bo‘limlar turli usullarda ijro etiladigan konkret texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Bulardan 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, detallaridagina farq bo‘ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari. futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O‘rganilayotgan materialni tizimlashtirish, usul va turlarni tuzukroq tushunishga, ularni to‘g‘ri tahlil qilishga, ta‘lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruxini o‘z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining klassifikatsiyasi. O‘yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo‘shib foydalaniladi. Dastlab startdagi tezlanish maksimal tezlikka qadar o‘zgaradi, yugurishning maromi va yo‘nalishi qo‘qqisdan o‘zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to‘xtash, burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchi harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatli texnikasining usullari maydon o‘yinchilari va darvozabonning to‘pni boshqarish san’ati bilan chambarchas bog‘liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo‘llanish ko‘p taktik vazifalarni (to‘p

olish uchun ochilish va raqibini chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va hokazolar) samarali hal qilish imkonini beradi. .[9.15.16.30.39]

## **2.1 Futbolchining maydondagi o'yin 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 foydalana-dilar.

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 spetsifik 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

### **To'pga zarba berish**

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va optimal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq.

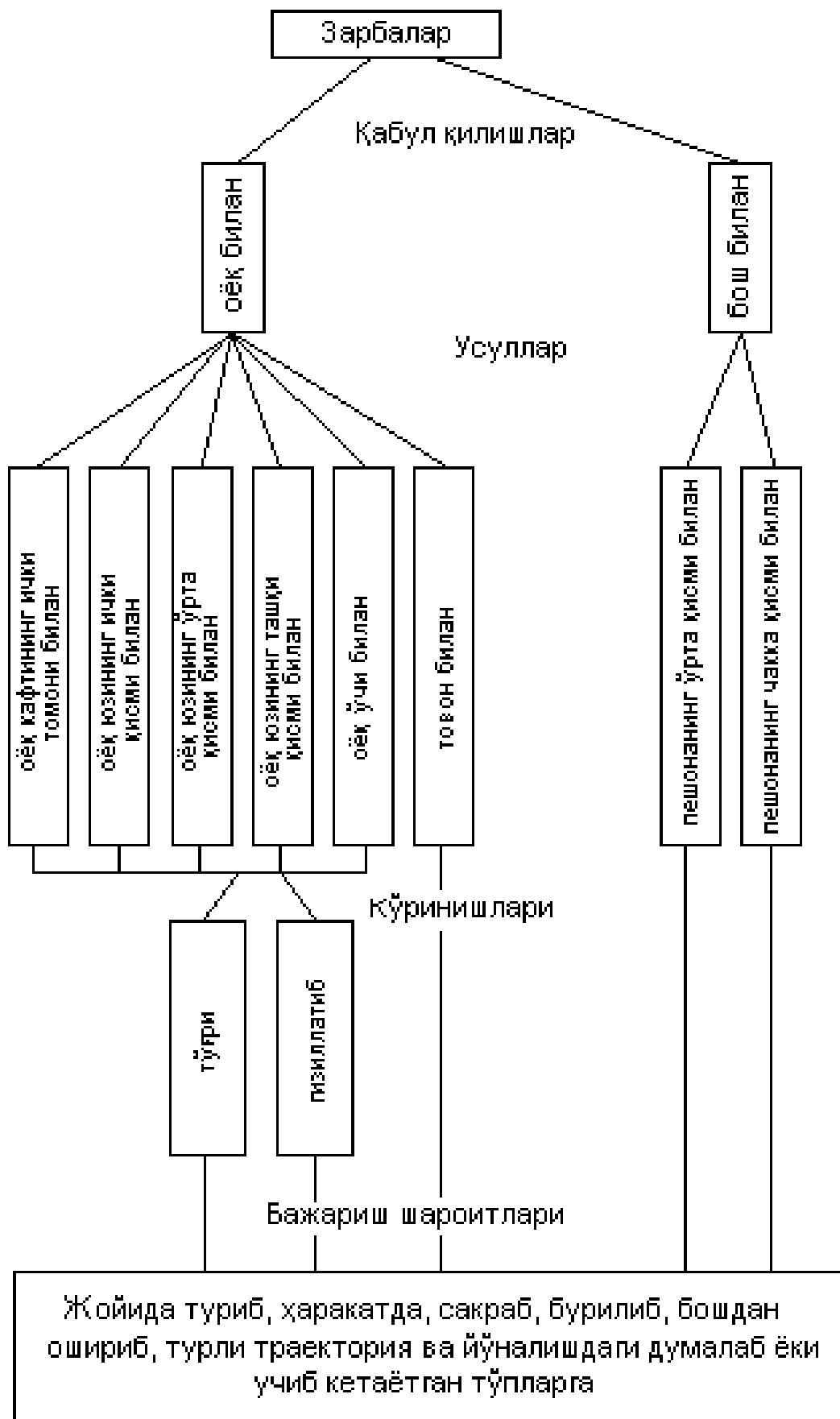
O'zaro ta'sir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

### **To'pga oyoq bilan zarba berish**

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda

dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish va uzatish 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. [15.16. 30.39]



**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‘ljall olish kerak. Bunga eng so‘ngidan 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 erga qo‘yish. Yugurishning so‘nggi qadami vaqtida ortki deqsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, ba‘zan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish piro-vardida keraklicha kuch bilan tepish va uzatish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to‘pgacha etib keladigan yo‘li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi.

Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakatlantiruvchi 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. [9. 16.30.39]

**Ishchi faza** – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni erga 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 tezligini 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.. 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 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. [9..16.30.39]

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

## **2.2 Futbol to'pni uzatish traektoriyasi xususiyatlari.**

**Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish va uzatish** 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. 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 va uzatish 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'iyto'g'ri bkrchak 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.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish va uzatish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga etmagani 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. [9.15.16. 39]

**Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish va uzatish** «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish va uzatish paytlarida qo'llaniladi

Mazkur tepish va uzatishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan  $45^0$  hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar  $30^0$  dan  $60^0$  gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanchoyoq kaftining tashqi qismi erga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish va uzatish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan

tugaydi. Oyoq uchi pastga choʻzilgan. Oyoq tarang boʻladi. Zarba paytida toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq frontal tekislikda ogʻibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani toʻpning oʻrta qismiga berish nati-jasida toʻp past traektoriya boʻylab uchadi.

**Oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepish va uzatishni** bajarish texnikasi koʻp jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish va uzatishga oʻxshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi yugurib kelish chizigʻi, toʻp va nishon taxminan bir chiziqda boʻladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qatʻiyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi.

Tayanch oyoqning toʻvoni toʻpning yon tomoniga qoʻyiladi – bunda oyoq bilan toʻp baravarlashadi. Tepish va uzatish harakati davomida toʻp tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga koʻtariladi. Toʻp bilan tizza boʻgʻimini birlashtirib turuvchi shartli oʻq zarba paytida qatʻiyan vertikal boʻladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

Toʻp bilan oyoqning toʻqnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish va uzatish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexa-nika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi.

Biroq oyoq yuzining oʻrta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan boʻlishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti erga tegib ketib, oyoq ogʻrishi va lat eyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida koʻpincha harakat amplitudasining oʻzgarishiga, zarba kuchining kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

**Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish va uzatish** burama zarba berish paytida eng koʻp qoʻllaniladi. Oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismlari bilan tepish va uzatishdagi harakatlar strukturasi oʻxshash boʻlib, farqi shuki, bunda tepish va uzatish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi

**Oyoq uchida tepish kutilmaganda**, tayyorgarlik koʻrmay turib, nishonga tepib qolish zarur boʻlib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish va uzatish raqibdagi toʻpni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir

Tepish va uzatish paytida yugurib kelish ham, toʻp va nishon ham bir chiziqda boʻladi. Yugurib kelganda soʻnggi qadamdagi depsinish, tepish va uzatish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish va uzatish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda baja-riladi. Tepish va uzatish paytida oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam boʻlgani uchun bu usulda, ayniqsa toʻp yumalab kelayotgan boʻlsa, tepish va uzatish unchalik aniq chiqmaydi.

**Tovon bilan tepish va uzatish** oʻyinda kamroq qoʻllaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepish va uzatishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni toʻp yoniga qoʻyishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni toʻp ustidan oldinga uzatiladi (13-rasm). Ishchi faza – tepish va uzatish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan boʻlib, oyoq kafti erga parallel turadi. Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish va uzatish variantlaridan biri hisoblanadi. Oʻng oyoq bilan shunday zarba beriladigan boʻlsa, tayanch oyoq toʻpning oʻng yoniga qoʻyiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga oʻtkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

Toʻpni tayanch oyoq tovonini bilan tepsa ham boʻladi. Bunda tayanch oyoq toʻpdan oʻtkazilib, 10-15 *sm* nariga qoʻyiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning oʻzi tepish va uzatish harakati hisoblanadi.

**Harakatsiz toʻpni tepish va uzatish.** Boshlangʻich, jarima va erkin toʻp tepish va uzatish, burchakdan toʻp tepish va uzatish, shuningdek, darvozadan toʻp tepish va uzatishda oʻyinchi harakatsiz yotgan toʻpni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari

harakatsiz yotgan to'pni tepish va uzatishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

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

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar erda harakatsiz yotgan to'pni tepish va uzatishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlashtirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro'parasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish. [9.15.16.39]

Tayanch oyoqni erga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepish va uzatishda tayanch oyoq to'pdan naribroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepish va uzatishda tayanch oyoq to'pga etib 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 tepish va uzatishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepish va uzatishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepish va uzatishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepish va uzatishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab erga 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 uchrashadan joyni mo'ljal qilish va topishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish va uzatish, endigina sapchiganda tepish va uzatish va boshdan oshirib turib tepish va uzatish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

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

*Tayyorlov fazasida* – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizonta tekislikdagi tepish va uzatish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, erga 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

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 beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish va uzatish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish va uzatish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga

ogʻganda, oʻyinchi ikki qoʻli bilan erga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda koʻrimliroq bajariladi. [9.15.16.39]

YAnada kuchliroq tepish va uzatish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepish va uzatishdan foydalaniladi. Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan toʻp tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga ogʻa boshlaydi. Keyin depsinish oyogʻi zarba beruvchi boʻlib, yuqoriga keskin koʻtariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontal holatda ekanida toʻp orqaga tepiladi. Oldin ikki qoʻl, keyin koʻrak erga tegadi.

**Endigina sapchigan toʻpni tepish va uzatish**, odatda, u erdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepish va uzatishni oyoq yuzining oʻrta va tashqi qismi bilan bajargan maʼqul. Bunda toʻp erga tushadigan joyni toʻgʻri moʻljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qoʻyish juda muhim. Zarba berish harakati toʻp erga tekkungacha boʻlgan paytdan boshlanadi. Zarbaning oʻzi esa bevosita toʻp erdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qatʼiyan vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab choʻzilgan) boʻladi.

Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish va uzatish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq toʻp chizigʻidan anchagina oraliqda qoʻyilgan boʻlib, «qiyin» toʻp tepiladigan boʻlsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

**Toʻpga kalla bilan zarba berish va uzatish** Bu texnik usul oʻyindagi muhim vosita hisoblanadi. Toʻpga kalla qoʻyish oʻyin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga toʻp oshirishda ham qoʻllaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng koʻp foydalaniladigan usullardir. Ammo oʻyin vaziyatlari shunchalik koʻp, toʻpning yoʻnalishi, taektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, oʻyin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati boʻlmaydigan 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 qoʻllaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

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

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

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani ma'qul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla 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 kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

**Peshona bilan zarb berishda** kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla 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 berish-ning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq odimlab tik turishdir. Kallani 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. Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi. [9.15.16. 39]

**Sakrab peshona bilan zarba berish** bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi.

Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga etganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

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

Erga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

**Burilib peshona bilan zarba berish** to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha  $90^0$  gacha) buriladi. 30-50 *sm* oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda depsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsin-gandan 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. Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvir-langani harakatlardan butunlay farq qiladi.

### **Yiqila turib bosh bilan zarba berish**

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning soʻnggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish toʻp bilan toʻqnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. Oʻyinchi erga parallel uchib boradi. Qoʻllar tirsakdan bukilgan. Toʻpning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi toʻpga oʻtadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. Peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yoʻnalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda boʻladi. Chakka bilan zarba berishda toʻp koʻpincha sirpanib ketib, uning traektoriyasi butunlay oʻzgarib qolishi mumkin. YAKunlovchi faza erga tushish boʻlib, bunda oʻyinchi sal bukilgan tarang qoʻllariga tiralib tushadi. Qoʻllar amor-tizatsiya qilib bukiladi-da, keyin koʻkrakdan qorin, oyoqqa yumalab oʻtiladi.

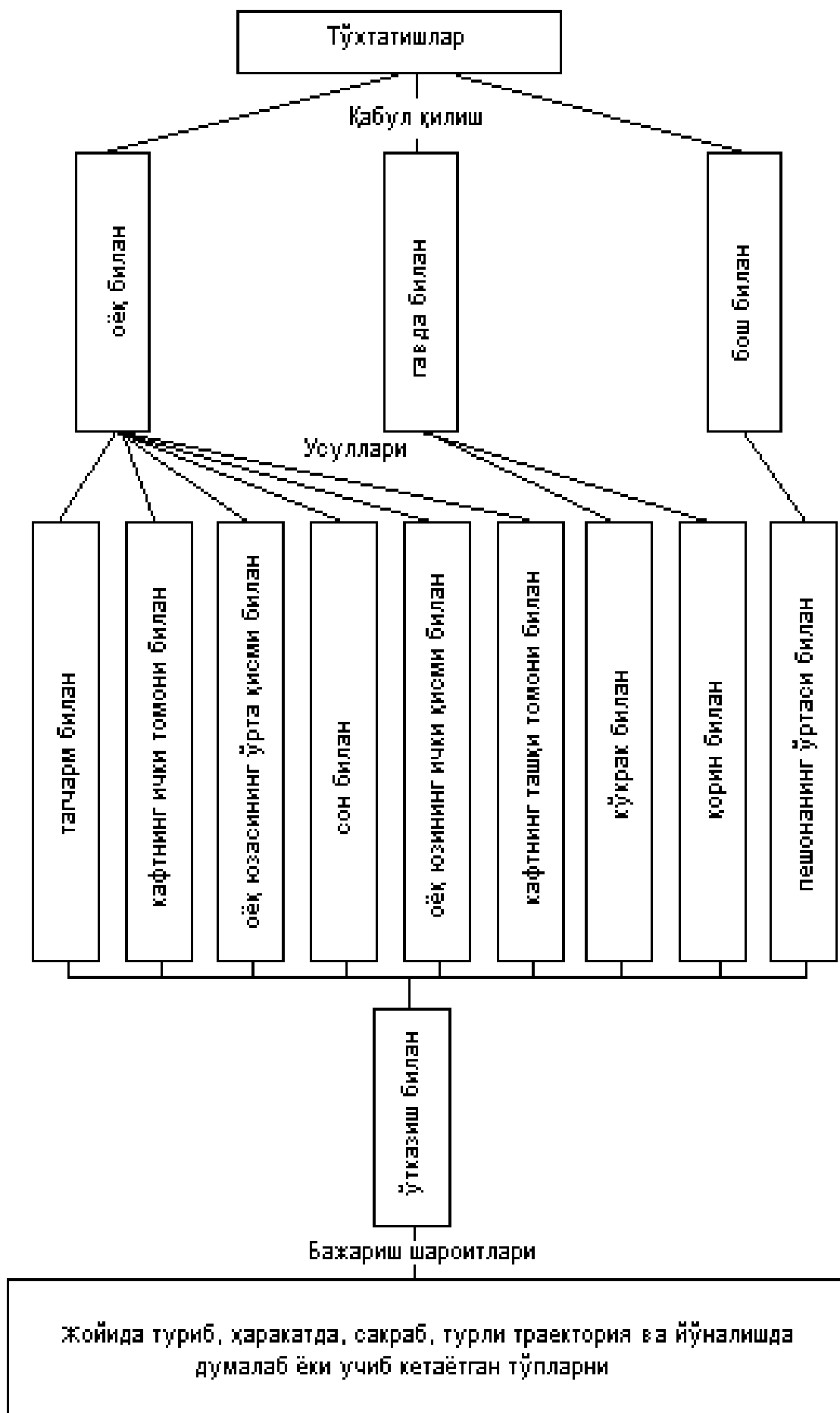
60-100 *sm* balandlikda uchib kelayotgan toʻpga yiqila turib kalla bilan zarba bersa boʻladi. Toʻpga etish qiyin boʻlib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul boʻlib kolganida, ana shu usul ancha samarali boʻladi.

### **2.3 Toʻpni qabul qilish va toʻxtatish.**

Toʻpni toʻxtatish toʻpni qabul qilish va egallash vositasi boʻlib xizmat qiladi. Toʻxtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan toʻpning tezligini soʻndirishdan iborat. «Toʻpni toʻxtatish» terminini baʼzida «toʻpni moslash», «toʻpni qabul qilish» deb yuritiladigan maʼnoda tushunish kerak boʻladi. Shuning uchun toʻpni toʻxtatish usullarini koʻrib chiqayotganda, futbolchining toʻpni butunlay toʻxtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

Toʻp oyoq bilan, gavda va kalla bilan toʻxtatiladi. Toʻxtatishlarning tasnifi berilgan.

**Toʻpni oyoq bilan toʻxtatish** – eng koʻp qoʻllaniladigan 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'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

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

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

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

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'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 tuxtatish uchun dastlabki xolat to'p tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90<sup>0</sup> buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

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. [9.15.16. 39]

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari

qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda erga tushiladi.

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

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$  yoziq bo'ladi. Tovon er 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 erga 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.

To'pni u erga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni erga qisib koladi.

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan  $90^{\circ}$  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 tarektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti erga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

**Son bilan to‘p qabul qilish va to‘xtatish** hozirgi futbolda ko‘p qo‘llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi 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 (30-rasm). Tushib kelayotgan to‘pga nisbatan son to‘g‘ri burchak hosil qilib turishi kerak bo‘lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to‘pning traektoriyasiga bog‘liq.

To‘p sonning o‘rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so‘ndiruvchi harakat qilinadi.

**O‘tkazib yuborib to‘p qabul qilish va to‘xtatish.** Hozirgi futbolda to‘pni o‘tkazib yubormay to‘xtatish tobora kam qo‘lla-nilmoqda, 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 kolmay, balki uning yo‘nalishini kerakli tomonga o‘zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. [9.15.16. 39]

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. 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  $180^{\circ}$  orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to‘p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og‘irlik markazining o‘qi o‘yinchining nazaridan chetda kolmagan to‘pning harakati tomonga o‘tadi.

To‘pni yon tomonga o‘tkazib olishda orqaga – o‘ngroq tomonga so‘ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan  $90^{\circ}$  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 erdan sapchish paytida unga etib 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.

**Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish.** Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. 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.

**Ko'krak bilan to'p qabul qilish va to'xtatish** Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi 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, 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, elka 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 traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatib bo'ladi. Turli traektoriyada

uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traek-toriyasiga 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 traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180<sup>0</sup> burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. 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<sup>0</sup> burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40<sup>0</sup>-60<sup>0</sup> burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak. To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'lla-niladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

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

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

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi (35-rasm). Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini elka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va erga 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 qilinishigina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham. [9.15.16.39]

## **3-BOB. FUTBOLCHINING TEXNIK TAYYORGARLIK VA ULARGA O'RGATISH METODLARI.**

### **3.1 Futbolchining texnik tayyorgarlik.**

Futbolchining texnik mahorati—uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar bisotining mo'ligiga qarab belgilanadi.

Futbolchi taqqi sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining munttazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Ta'lim va trenirovkaning bosh vazifalaridan biri — futbol texnikasining har tomonlama egallashdan iboratdir.

Mazkur vazifani hal qilish quyidagilarni:

a) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishini va ularni turli shart-sharoitda takomillashganroq usullar bilan bajarishni bilishni;

b) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

v) komanda bajaradigan funksiyaga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan kompleks usullarni egallashni;

g) erkin va majburan bajarilmaydigan harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini yaxshilab borib, ijro sifatini muntazam oshira borishni talab kiladi.

Futbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy-iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Trenirovka jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, qayishqoqlik, epchillik va hakoazar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam berishini unutmazlik kerak.

Osonlashtirilgan sharoitlarda yukori mahorat darajasiga etkazilgan texnika ustaligi o'yin paytida ulkan yutuqlar garovi bo'la olmaydi. Harakatchanlik hamda to'pni tepish va uzatish, uzatish, olib yurishni variantlashtirish. va boshqa

malakalarni puxta egallash uchun o'rganilayotgan usulning bajarish sharoitini doimo o'zgartirib turish lozim. Usullarni o'rganish o'quv mashqi va musobaqa o'yinlarida mustahkamlanadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum metodlarning hammasi qo'llaniladi. Bular orasida takrorlash metodi ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa va o'yin metodlarining butun varianta hamda ko'rinishlaridan ham foydalaniladi.

Bir joydan ikkinchi joyga ko'chish.

Ko'chish texnikasiga o'rgatishni dastlabki mashg'ulotlardan boshlash kerak bo'ladi. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati davomida amalga oshiriladi.

Mashqlarni tanlash va qo'llanishda quyidagi asosiy talablar hisobga olinadi;

Mashqlar futbolchilarning asosiy usul va ko'chish texnikasi usullaridan hamda ularning qo'shma holatlaridan iborat bo'lishi; mashqlar ko'proq o'yindagi ko'chish xususiyatlarini ifodalashi; mashqlar o'zgaruvchan sur'at va maromda bajarilishi lozim.

Ko'chish texnikasi va takomillashishni o'rgatish jarayoni quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, epcillik, sakrash, tezlashish, chidamni tarbiyalash bilan uzviy bog'liq. Shuning uchun bu sifatlarni tarbiyalashning metodik tavsiyalariga qat'iy amal kilish kerak. [9.15.16.39]

Ko'chish texnikasini o'rganayotganda ko'pgina umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari,, ko'proq engil atletika, sport va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Quyida berilayotgan bir guruh maxsus mashqlar ko'chish texnikasiga oid alohida usul va usullar hamda ularning birikmalarini o'zlashtirishga qaratilgandir.

*Start tezligini burilish va to'xtashni o'zlashtirishga qaratilgan mashqlar.*

1. Oddiy yugurishda start tezligi va to'xtash.
2. Chalishtirma qadamlashda start tezligi va to'xtash.
3. Qolgan oyoqni juftlab yurishdagi start tezligi va to'xtash.
4. Turli usullarda doiraviy yugurishdagi start tezligi va to'xtash.

5. Burilgandan so‘ng to‘g‘ri va doiraviy turli usullar bilan yugurishda start tezligi.

6. Turli holatlardan (yuqori va pastki, yarim cho‘qqayib, yotgan holatda va boshqalarda start) start tezligi.

Mazkur gurux mashqlarini bajarish, tezkorlik sifatini tarbiyalash bilan birga qo‘shib olib boriladi. Tezlik sifatini (yugurish masofasiga va uning tezligiga, takrorlash miqdoriga, dam olishning davomiyligi hamda xarakteri va boshqalarga talablar) tarbiyalash metodikasi «Jismoniy tayyorgarlik».

*Sakrashni o‘rganishga oid mashqlar.*

Sakrashning quyidagi turlari bajariladi:

1. Bir oyoqlab oldinga va orqaga siljib o‘ng va chapga sakrash.
2. Bir oyoqlab o‘ng va chapga siljib oldinga. va orqaga sakrash.
3. Turli izchillikda bir oyoqda o‘ngga va chapga siljib oldinga va orqaga sakrash.
4. Oldinga va orqaga siljib, galma-galdan o‘ng va chap oyoqlab sakrash.
5. O‘ngga va chapga siljib oyoqlarni almashtirib to‘g‘riga va orqaga sakrash.
6. Turli yo‘nalish va izchillik bilan o‘ng va chap oyoqqa tiralib sakrash.
7. O‘ng oyoq bilan o‘ngga sakrab, erga chap oyoq bilan tushish va teskarisi.
8. Ikki oyoqlab turli yo‘nalishlarda sakrash.

Aytib o‘tilgan mashqlar guruxsida sakrashning uzunligi va balandligiga, shuningdek uni bajarish tezligiga e‘tibor beriladi.

*To‘pga zarba berish.*

To‘pga zarba berishni takomillashtirish uchun to‘pning tezligi va aniqligini iloji boricha anik, bilishga, uning yo‘nalishi va tezligini ixtiyoriy o‘zgartira olish ko‘nikmasiga ega buliimga erishmoq kerak.

Zarur aniqlikka erishmoq uchun futbolchilar trenirovkasi jarayonida ularga to‘pni muayyan nishonga tegizishga o‘rgatadigan mashqlar beriladi.

Aniqlikni trenirovka qilishning asosiy metodi usulni bajarish sharoitini asta-sekin murakkablashtirib borishdir. U quyidagilardan iborat;

a) nishonni kuchaytirish; b) normativ talablarini oshirish; v) turli to‘siqlarni qo‘yish; g) harakat tezligini oshirish.

Aniqlikni tarbiyalash trenirovkasida ko‘pincha futbol darvozasidan nishon o‘rnida foydalaniladi. Nishon o‘rnidagi darvozani kichraytirish uchun tesma bilan turli hajmdagi kvadrat va to‘g‘ri to‘rtburchakka bo‘linadi. Shuningdek, maxsus devordan foydalaniladi, unda bo‘yoq bilan futbol darvozasi chiziladi: Eng oxiri kvadrat raqam bilan belgilanadi. Futbolchilar to‘pni muayyan usullar bilan tepish va uzatishi uchun pastak darvoza, ustunlar va turli halqalar maydon sifatida ham xizmat qiladi.

Musobaqalar paytida to‘pni mo‘ljalga aniq tepish va uzatish uchun trenirovka chog‘ida to‘pni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda tepish va uzatishga o‘rganish kerak. To‘pni darvozabon himoyasidagi darvozaning eng nozik joyiga yuboriladi. To‘pni tepib yuborishta himoyachilar to‘sqinlik qiladilar. Tepish va uzatishni oldindan tayyorgarliksiz, ya‘ni yondanmi, orqadanmi dumalab yoki uchib kelayotgan yuqoridan tushayotgan to‘pni tepib mashq qilmasdan bajariladi. Tepish va uzatish o‘yinlarda va o‘yin mashqlari va boshqalarda bajariladi.

To‘pga zarb berish trenirovkasi to‘pni turli nishonlarga nihoyatda aniq tepish va uzatish vazifalari bilan cheklanmaydi. Futbolchi to‘pni kerakli tezlik bilan uzatishni ham bilishi darkor. To‘pni uchish tezligi berilgan zarbning kuchiga, uning qanday bajarilganligiga va tashqi muhit sharoitiga bog‘likdir.

Tepish va uzatishni takomillashtirish jarayonida usulni odilona bajarishga katta ahamiyat beriladi. Bunga to‘pga zarba berish detallarini muntazam aniqlay borish bilan erishiladi.

Futbolchiga usulni bajarish xususida qo‘yiladigan umumiy talablar bilan bir qatorda, uning to‘pni zarur aniqlik va uchish tezligiga erishtiruvchi xususiyati ham albatta hisobga olinadi. [9.15.16.39]

Trenirovkada tepish va uzatishni bajarish uchun zarba beriladigan dastlabki holatni asta-sekin o‘zgartirish, to‘pning parvoz masofasini uzaytirish, to‘pning og‘irligi va tarangligini o‘zgartirish, shuningdek, tepish va uzatishni turli tashqi

muhit sharoitlarida bajartirish bilan murakkablashtirib boriladi. Natijada futbolchida moslashuvchi reaksiya, harakatchan dinamik stereotip hosil bo'ladi.

*To'pga zarba berishni trenirovka qilish uchun taxminiy mashqlar.*

1. Jim turgan yoki oldinga sekin siljiyotgan to'pni muayyan usul bilan: oyoq yuzi, oyoq uchi bilan zarba berish va boshqalar.
2. Turli tezlik bilan oldinga siljib borayotgan (oldinda-chapda, oldinda-o'ngda) to'pga chap va o'ng oyoq bilan zarba berish.
3. Erdan sapchigan to'pni uchib kelayotganda, tushib kelayotganda o'ng va chap oyoq bilan nishonga tepish va uzatish.
4. Oldinda sakrab borayotgan to'pni (oldinda-o'ngda, oldinda-chapda) o'ng va chap oyoq bilan nishonga tepish va uzatish.
5. Ikki o'yinchi to'pni bir-biriga uzatadi va to'xtatmay turib aytilgan usulga muvofiq zarba beradi.
6. Erdan sapchigan to'pga chap va o'ng oyok, bilan istagan usulda zarba berish.
7. To'pni havoda (erga tushirmay) ushlab turib tepish va uzatish.
8. O'yinchi to'r qarshisida turli masofada turib unga to'pni tepadi.
9. Pastak darvozaga to'pga turli usul bilan, turli masofadan, turli burchak bilan, turli tezlik va traektoriyada zarba berish.
10. Boshqa nishonga shunday tepish va uzatish.
11. 11 metrdan, maydonning burchagidan, darvozadan zarba berish.
12. Sakramay bosh bilan urish.
13. Shuning o'zini sakrab bajarish.
14. Sakramay turib darvozaga bosh bilan urish.
15. Sakrab turib shuning o'zini bajarish.
16. To'pni bosh bilan urib havoda ushlab turish.
17. «Bosh va oyoq bilan voleybol» o'yini.
18. O'yin mashqlari 3x2, 4x2 va boshqalar.
19. Osib quyilgan to'pga bosh va oyoq bilan tegish.
20. To'siqdan oshirib o'tib (ustun, sherik va boshqalar) nishonga zarba berish.

21. Yiqilayotganda (o'zidan oshirib va boshqalar) tepish va uzatish.

Zarba berish uchun quyidagi maxsus kurilmalardan foydalanish mumkin: signal tizimasi bilan jihozlangan, futbol darvozasiga o'xshash tikka shchit, zarba kuchini o'lchaydigan maxsus dinamometr va boshqalar. Ana shu qurilmalar yordamida futbolchi trenirovka natijalari to'g'risida aniq. axborot olib, mustaqil shug'ullanish hamda zarba berish texnikasi jarayonini takomillashtirish samaradorligini ancha oshiradi.

*To'pni to'xtatib qolish*

To'pni to'xtatishdan asosiy talab-usulni eng kam vakt ichida bajarish va to'pni har bir konkret vaziyatda eng foydali o'ringa olib kelishdir.

Bunda futbolchi har qanday tezlikda uchib kelayotgan to'pning to'xtata bilishi favqulodda muhimdir. Bunga quyidagicha;

— chekinish harakati yordamida;

— oyoq, bo'yin, ko'krak muskullarini bo'shashtirish;

— to'pni qadam, to'piq, ko'krak bilan to'sib qolish orqali erishiladi.

Bu harakatlar qanchalik ixcham bajarilsa, to'p shunchalik tez to'xtatib qolinadi. Shuning uchun trenirovkaning asosiy vazifasi ko'rsatib o'tilgan harakatlarni aniq bajartirishdir. Bunda futbolchi ortiqcha harakatlarni qanchalik kam bajarsa, to'pni shunchalik tez to'xtatib qoladi. Ko'pincha to'pni to'xtatib qolishni boshqa usulga (tepush va uzatish, olib yurish va boshqalar) shaylanib bajarish hollari ham uchraydi.

Futbolchiga erdan dumalab ketayotgan, havoda uchib ketayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan yoki turli tezlik bilan, turli sharoitda erdan sakrayotgan to'pni to'xtatib qolishga to'g'ri keladi.

To'pni to'xtatib qolish trenirovkasi, odatda, tepish va uzatish trenirovkasi bilan bir vaqtda o'tadi. To'pni to'xtatib kelish trenirovkasi bilan mustaqil shug'ullanganda, tikka qo'yilgan taxta devordan foydalaniladi: to'p taxta devorga turli burchaklardan qaytib keladigan qilib tepiladi. Bunda to'p turli traektoriyada qaytadi. To'pning traektoriyasi o'tkirroq bo'lishi uchun engashtirilgan taxta

devordan foydalaniladi. Bundan tashqari, futbolchi mustaqil trenirovka qilib, to'pni yuqoriga otadi va uni (qo'l yoki oyoq bilan) erga tushayotganda to'xtatib qoladi.

Biroq, o'yinchilar ko'pincha to'pni sherik yoki trener yordamida to'xtatadilar.

*To'pni to'xtatib qolishga oid taxminiy mashqlar.*

1. Tashlab berilgan to'pni (turli usullarda) to'xtatish.
2. Tikka yoki engashtirilgan taxta devordan qaytgan to'pni turli usullar bilan to'xtatish.
3. Sherik yoki trener tepib yuborgan, boshi bilan urgan yoki qo'li bilan tashlagan to'pni turli usullar bilan to'xtatib qolish.
4. To'pni o'yinlarda, o'yin mashqlarida (3x2:4x2 va boshqalar) to'xtatib qolish.

To'pni olib yurish trenirovkasini boshlashdan oldin harakatlarni yaxlit, qo'shimcha tarzda bajarish vazifasi qo'yiladi. Bunga to'pni turli usullarda turli tezlikda to'siqdan va to'siqsiz joydan olib yurish orqali erishiladi. Bunda to'p turli yo'nalishlarda (to'g'ri, qiya erdan, ilon izi va boshqalar) olib yuriladi. To'pni olib ketayotgan futbolchining yo'lga turli ustuncha, osib ko'yilgan qopcha, to'siqlar qo'yiladi.

To'pni olib yurish musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda amalga oshiriladi, buning uchun beriladigan o'yin mashqlari mo'l bo'ladi.

Futbolchi to'pni eng katta tezlikda olib yurishni o'rganishga intiladi, bu olib yurish texnikasi va yugurish tezligiga bog'liq. Bu ikki shart majburiydir.

Futbolchilarda absolyut yugurish tezligi «Jismoniy tarbiya» bo'limida bayon qilingan maxsus metodlar yordamida rivojlantriladi. To'pni olib yurish texnikasi esa maxsus mashklar yordamida takomillashtiriladi. Katta tezlikdagi harakatlar yaxlitligini o'rganishni esa qo'shma metodlar yordamida amalga oshiriladi.

*To'pni tashlash.*

Futbolchi to'pni ikki qo'llab uzoqqa, aniq tashlashni bilishi kerak. To'pni tashlashga o'rganish trenirovkasini yaxshisi-sherik bilan (sekin-sekin masofani o'zgartirgan holda) bajargan ma'qul. Bu mashqda aniq tashlash takomillashadi, chunki sherigi to'pni ko'lga yoki oyog'iga, boshiga, ko'kragiga turli tezlik va

traektoriyada tashlab berishni talab qiladi. Natijada, tashlab berish trenirovkasi tepish va uzatish, bosh bilan urish hamda to'pni to'xta-tish trenirovkasi bilan omuxta tarzda olib boriladi. [9.15.16.39]

Aniq tashlashni trenirovka qilish bilan futbolchi to'pni maydonning belgilangan uchastkasi (markaziy doiraga, jarima maydoni va boshqalar) ga aniq uzatadigan bo'la boradi. To'pni uzoqqa tashlashning muvaffaqiyatli chiqishi uchun ko'l va gavda muskul kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ahamiyati kattadir.

*Aldab o'tish harakatlari (fintlar).*

Fintlarni shunday bajarish kerakki, u haqiqatga yaqin bo'lsin va raqib ham shunga ishonsin. Gavda harakatlarini puxta boshqara bilish va o'z haqiqiy mo'ljallarini yashirishni bilish lozim. Bundan tashqari, bu borada ma'lum darajada artistlik mahoratini qo'llash ham naf keltiradi.

Aldab o'tish harakatlarini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar bor. Biroq, fintlarga bag'ishlangan trenirovka ko'proq o'yin jarayoni va o'yin mashqlarida, ya'ni tabiiy sharoitda kechadi. Bunga sabab yuqorida ko'rsatib o'tilgan fintning xarakteri bo'lib, mutlaqo individual xususiyatga egadir.

Fintlarni trenirovka qilish, odatda to'pni aylantirib o'tish trenirovkasiga qo'shib yuboriladi. Fintlarni trenirovka qilishda harakatli o'yinlar («quvlashmashoq», «lapta», «koptok uchun kurash» va boshqalar)ning shuningdek, sport o'yinlari (basketbol, xokkey, gandbol va boshqalar)ning ahamiyati katta.

To'pni olib qo'yish

To'pni olib qo'yish-o'yin jarayoni va o'yin mashqlarida trenirovka qilinadi. To'pni olib qo'yish trenirovkasiga oid mashklar juda kam uchraydi.

To'pni olish uchun uni olish lahzasini aniq belgilash, uni bajarish vositalarini, o'yinda yo'l qo'yiladigan qoidalarni aniq bilish, tanlangan vositalarni o'z vaqtida aniq ishga solish va uni bexato bajarish favqulodda muhim, futbolchilar to'pni gavda bilan turtish, oyoq bilan tepish va uzatish orqali, to'p yaqinlashib kelganda unga oyoq qo'yib olish bilan tortib olishni trenirovka qiladilar.

### *Darvozabonning texnik usullari*

O'yinda darvozabon sifatida ishtirok etadigan futbolchilar yuqorida sanab o'tilgan usullardan tashqari, faqat ular uchun yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar; ya'ni to'pni qo'l bilan ushlab, to'pni qo'l bilan tashlab, to'pni qo'l bilan olib yurish.

Darvozabonning to'pni olib yurish texnikasiga doir trenirovkasi o'z mazmuniga ko'ra himoyachi, yarim himoyachi va hujumchining trenirovkasidan keskin farq qiladi.

*To'pga zarba berish.* Darvozabon to'pni oyoq bilan tepish va uzatish va qo'l bilan urishni shu darajada egallagan bo'lishi kerakki, u tepganda to'pni o'z sherigiga aniq etkazib bera olishni yoki uni kerakli tomonga urib yuborishni uddalasin. Qimirlamay turgan to'pga zarba berish shuningdek, to'pni qo'l bilan tashlab ham shunga kiradi. Bularning hammasida ham zarur aniqlik, to'pning uchish traektoriyasi, tezligi va uzoqligi ta'minlanadi.

Darvozabon to'pga zarba berish trenirovkasini sherik bilan amalga oshiradi. Darvozabonga to'p tegadigan turli nuqta masofa, to'pning uchish traektoriyasi va tezligi ko'rsatidadi. Darvozabon darvozaga uchib kelayotgan to'pni (musht bilan) urib yuborishni bilishi kerak. Darvozabon buni ko'pincha trenirovka paytida darvozani himoya qilish, shuningdek, o'yin mashqlarida trenirovka qiladi.

Darvozabon to'pni urib yuborishni sherigi yordamida, sherigi unga turli usullarda yuborgan to'plarni qaytarish orqali trenirovka qiladi.

### **3.2 Futbolchini texnik jihatdan takomillashish metodlari.**

To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish metodlarining o'ziga xos jihatlari mavjud. Ular harakat malakalarini shakllantirishgagina emas, balki ularni mustahkamlashga ham, o'yin sharoitlarida ulardan ishonch bilan foydalanish masalalarini echishga ham da'vat etilgandir.

Alahsitadigan ta'sirlarga nisbatan barqaror turadigan **harakat** malakalarini oshirish uchun har yoqlama tayyorgarlik metodini, ya'ni dastlabki mashqlardan, harakat malakalarini qo'zg'atuvchi xususiyatlarni rivojlantiruvchi, ichki va tashqi

sharoitlar ta'siriga moslashuvchi harakat malakalaridan, yangi ritmlarni egallashdan, analizatorlarni takomillashtirishdan foydalaniladi.

### ***Har yoqlama tayyorgarlik ko'rish metodi.***

Futbolchilarning texnik maxorati har yoqlama jismoniy va texnik tayyorgarlikka bog'liqdir. Barcha mashqlarni struktura va va xarakteriga qarab asosiy harakat malakalariga yaqinlashtirish muhimdir. Bunda harakat malakalari sostaviga kiruvchi harakatlarning sifati, har yoqlama jismoniy tayyorgarlik ko'rish orqali ta'minlanishini unutmaslik kerak. Ayniqsa, o'zgarib turuvchi muhit sharoiti va sport kurashiga moslashishda katta kobilyat yaratib beruvchi epchillikni rivojlantirish muhim ekan-ligini ta'kidlab ko'rsatish lozim. Binobarin, epchillikni trenirovka qilish — pishiqlikning trenirovkasidir.

Harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shma tarzda, o'yinning turli sharoitlarida, futbolchilarning turli holatlarida bajarish kerak. Futbolchilar orasida qo'shimcha, «Zapas» shartli halqalar tuzib olish juda ham muhim. Buning uchun to'p bilan huqqabozlik qilishdan, erkin mashq va boshqa usullardan keng foydalanish zarur. Bu o'rinda harakatlarni aniq bajarishga (kuchni taqsimlash qobiliyatiga, bo'g'indagi harakatchanlikka, epchillikka) diqqat-e'tiborni ko'proq qaratish lozim.

Statik zo'r berishni saqlab turish uchun tezda va o'z vaqtida u yoki bu bo'g'inni mustahkamlashni bilish qobiliyatining ahamiyati zo'r. Bu maqsad uchun yuk ko'tarib mashq qilishning ahamiyati katta.

### ***Dastlabki tayyorgarlik ko'rish metodi.***

Texnik usullarni samaraliroq bajarish uchun nerv-muskul apparatining zarur bo'ladigan tayyorlik darajasiga etishda dastlabki tayyorgarlik ko'rish mashqlari qo'llaniladi. Bu maqsadga etish uchun yordamchi mashqlarni osonlashtirilgan va standart sharoitlarda o'tadigan texnika usullarni to'g'ri qo'shib olib borish kerak.

***Harakat malakalarini mustahkamlash metodi.*** Harakatlarni ular orasidagi eng qulay, ya'ni harakatlarning eng samarali bo'lishini ta'minlaydigan tanaffuslar oralab ko'p marta takrorlash, malakalarni mustahkamlashning eng asosiy metodidir. Shu maqsadda ijobiy emotsional holatlarni saqlashga ko'maklashuvchi

mashqlarga o'tishdan ham foydalaniladi. Organizmdagi fiziologik jarayonlarning sustlashish holatini hisobga olib, mashqlarni murakkablashtirishda to'g'ri izchillikka rioya qilinadi.

«O'rgatish» metodini tanlayotganda samarali metod sifatida bevosita bo'lmagan metod ko'proq qadrlanadi. Futbolchi fikran o'ylagan mashqni nutqiy mustahkamlashga o'rganadi. Sportchiga harakat natijalari va unga qo'yilgan baho aytib turiladi,

Qechikib paydo bo'ladigan reflekslarga (soxta startlarga, «to'p tezlatish» harakatlari va shu singarilar) hamda shartli tormozlanishga, ya'ni u yoki bu o'rinsiz harakatlarning shartli reflekslar sifatida mustahkamlanib qolishiga (masalan, futbolchi 11 m. likni tepish va uzatishni muvaffaqiyatsiz bajarganda, ya'ni unda shu zarbaga ishonchsizlik tuyg'usi sezilganda) qarshi kurash olib boriladi. [9.15.16.39]

#### ***Harakat malakalarining 'qo'zg'aluvchanligini rivojlantirish metodi.***

Kuch manbalari bo'lgan muskullar ish bajarayotganda ular bilan tashqi kuchlar orasida (og'irlik kuchi, ishqalanish kuchi, raqibining qarshiligi va shu singarilar) o'zaro muskul zo'r berishlari yuz berishini unutmagan, kuch omillarini (og'irlik, ishqalanish, qarshilik) juda extiyotlik bilan differensiya qilish zarur.

Shunga bog'liq holda futbolchilardagi turli harakatlarning vaqt va fazoviy parametrlarni va zo'r berishlarni differensiatsiyalash qobiliyatlarini birinchi o'ringa qo'yiladi. Chunki, «fazoni his etmay turib kerakli yo'nalishda aniq harakat qilib bo'lmaydi, vaqtni idrok etmay turib, harakatda muayyan tezlik hosil qilib bo'lmaydi, harakat tezligini kerakli tarzda o'zgartirib bo'lmaydi» (V. S. Farfel).

Demak, aniq sezgilarni paydo qilish lozim ekan. Buning uchun esa: birinchi fazo va vaqtni aniq idrok etish hamda baholashni, fazoviy muvofiqlik sifatini baholashni bilishni shakllantirish;

2) To'pning uzoqda uchib borishini, to'pni olib borayotganda kadamning uzunligi va chastotasini, to'pga beriladigan zarba chastotasini erkin o'zgartirish qobiliyatini hosil qilish lozim.

### ***Harakat malakalari qo'zg'aluvchanligini rivojlantirish uchun taxminiy mashqlar***

1. To'p bilan 30 metr ga yugurish (birinchi galda tezlik—5 sek., ikkinchi galda 5,5 sek., uchinchi galda 4,5 sek.).
2. To'p bilan 30 m. ga yugurish (birinchi galda qadamning uzunligi 1,5 m., ikkinchi galda —2 m., uchinchi galda —1 m).
3. To'p bilan 30 m ga yugurish. (birinchi galda qadamning me'yori —30 qadam, ikkinchi galda.—32 qadam, uchinchi galda —25 qadam).
4. To'pni to'rga tepish va uzatish (bir minutda 20 marta, 1 minutda—45 marta, 1 minutda —25 marta).
5. To'pni 40, 25, 30 metr ga tepish va uzatish.
6. Maksimal balandlikka sakrab bo'lgandan keyin shundan ikki marta past balandlikdan o'tish.
7. 30 sm. balandlikka 10 marta xatolarni hisoblab sakrash.
8. Birdaniga uzoqlikka va aniqlikka tepish va uzatish. Tormozlanishning bemahal ro'y berishiga qarshi kurash olib borish uchun boshqa mashqlarga o'tiladi.

***Harakat malakalarini ichki va tashqi sharoitlar ta'siriga moslashtirish metodi.*** O'yinning texnik usullarini turli sharoitlarda bajarish — bu ichki va tashqi sharoitlar ta'siriga ko'nikishning asosiy metodidir. Shuning uchun futbolchining trenirovka sharoitini (mashqlar xarakteri va nagruzkasiga qarab) har xil qilib o'zgartirib turmoq lozim. Masalan, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni galma-galdan: manej, qorli, maysali maydonlar va boshkalar bilan almashtirib turish foydalidir.

Mashqlarni bajarish sharoiti va tartibini (masalan, to'pni tepish va uzatishni mashg'ulotning boshida, o'rtasida, oxirida o'tkazish) tez-tez o'zgartirib turish darkor. Shuningdek, etakchi va izga solib turuvchi orientirlar, qo'shimcha predmetlarni (masalan, ko'chma darvozaning turish holatini o'zgartirish orqali: quyoshga teskari, quyoshga qaratib, shamolga qarshi, shamolga qaratib) kiritib standart sharoitlar o'zgartiriladi.

Futbolchilar yuz bergan harakat vazifalariga bog'liq holda harakatlarni bajarish forma va xarakterini variantlashtirishni bilishi, bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishni bilishi, notsiql harakatlarni o'yinning boshidan oxiriga qadar yaxlit his etish qobiliyatini rivojlantirishida gap ko'p. Bunga turli usullarning, dastlabki va oxirgi holatlarini birlashtirib variantlashtirish yo'li bilan erishiladi. To'siqlar shaklidagi maxsus jihozlardan foydalaniladi. Texnik usullarni bajarishni variantlashtirishga mashg'ulot va musobaqalarning o'zgarib turuvchi shart-sharoitlariga duch kelishda erishiladi (xususan, to'pning hajmini, og'irligini o'zgartirish yo'li bilan).

Shakllangan malakalar ko'pincha turli holatlar (toliqish, harakat vazifalarini muttasil va haddan tashqari qiyinlashtirish, vaziyatni keskin o'zgartirish va boshqalar sababli) ba'zan salga buzilib ketishi mumkin. Ko'nikish qobiliyatining xususiyatlari tezda hosil bo'lmasligini, balki, asta-sekinlik bilan vujudga kelishini unutmaslik kerak.

***Yangi ritmlarni egallash metodi.*** Ritm— malakani shakllantirish jarayonini yaxshilashning shartidir. Muskul qisqarishining dinamikasi va ritmini boshqarish harakat malakalarini boshqarish vazifalaridan biridir. Futbolchi harakat sur'atini boshqara bilishi va baholay bilishi kerak. Bunda barqaror reaksiyaga erishish imkonini yaratuvchi o'z-o'ziga baho berish, o'z-o'zini kontrol qilish katta rol o'ynaydi..

Bir sur'atdan ikkinchisiga o'tib mashq bajarish — ritmni egallashning vositasidir. Bunga muayyan oraliqda (30 m.). berilgan tezlikda (5, 6, 7 sek. boshqalar) to'pni olib yurish mashqi kiradi. Bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tish navbatlashtiriladi. Shunga o'xshash mashqlar qiyin sharoitlarda ham sur'atni bir xil saqlash ko'nikmasini hosil qilishga ko'maklashadi, bu esa raqib bilan kurash olib borishda doimo juda muhimdir.

***Analizatorlarni mukammallashtirish metodi.*** Futbolchining harakat faoliyati samaradorligini oshirish uchun turli analizatorlardan foydalanishni bilmoq darkor. Bu birinchi navbatda ko'rish va eshitish sezgilariga tegishlidir. Ularni baholashni bilish kerak. Bunday bilish maxsus mashqlarni bajarayotganda (masalan, harakat

vazifalarini «qaramasdan» bajarish uchun qarab nazorat qilishni bartaraf qilish) kerak bo‘ladi.

Ish sur‘atini harakatga ketgan vaqtga oid ma’lumot bilan qiyoslash ham, shu bilan bir paytda haqiqiy vaqtning sub’ektiv his-tuyg‘ular bilan qiyoslanishi ham o‘sha maqsad uchun xizmat qiladi. Mashq sifatida to‘p bilan huqqabozlik qilishdan foydalanish mumkin.

#### Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta’lim va takomillashish jarayoni trenirovkaning juda muhim hamda murakkab bo‘limidir. Hozirgi zamon futbolida o‘yin olib borishdagi progressni taktik mstodlari va futbolchilarning yuqori taktik mahoratlari muvaffaqiyatni ta’minlashning birdan-bir omilidir.

Taktik tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

## **Xulosa.**

Futbolchilarni to'pni qabul qilish va to'xtatish, to'pni uzatish va tepish texnikasiga doir tafsilotlar yuzasidan bir necha adabiyotlar va internet ma'lumotlari xamda ro'znomalardagi yangi maqolalardan foydalanish natijasida shunday narsa ma'lum bo'ldiki, futbolchilarni to'pni qabul qilish va uzatish texnikalari zamonaviy futbolda jadallik bilan o'sib borayotgan eng ommaviy, taktik usullardan biri bo'lib g'alaba qozonishda muxim omillardan biri ekanligi ko'rindi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib tayyorgarlik vaqtida natija ko'rsatib ishonch qozona olayotgan futbolchilarda o'yin vaqtida xatoliklar ko'zga tashlanish xollari uchrab turadi. Shu va shunga o'xshash jixatlarni xisobga olib futbolchilarga jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarliklar bilan bir qatorda ruxiy tayyorgarlik mashg'ulotlarini xam muntazam tashkil etib o'rgatib borishlik kerakli tavsiya etiladi.

Xar qanday o'yinni asil moxiyati nisbatan olib qaralganda qozonish xisoblanadi, shunday ekan g'alaba qozonish uchun zaruriy barcha choralar ko'rilishi maqsadga muvofiqdir.

Zaruriy choralarning eng samaralilaridan biri musobaqalarda olgan bilim va malakalarni charxlab borish xisoblanadi.

Ayniqsa xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnashib turishlik, tajribali sportchilar faoliyati, o'quv trenirovka mashg'ulotlarini kuzatib borish va amalga tadbiq etish kerak bo'ladi.

Aynan biz o'rganayotgan mavzu yuzasidan ayrim rivojlangan davlatlar yoxud futboli rivojlangan mamlakatlarda to'pni qabul qilish va uzatish texnikalari borasidagi ishlar yaxshi yo'lga qo'yilganligini o'sha jamoalar ko'rsatayotgan o'yin natijalaridan xam bilib olish qiyin emas.

Bunday davlatlar sirasiga Angliya, Italiya, Germaniya, Fransiya, Portugaliya, Niderlandiya, Ispaniya, Braziliya, Argentina va ko'plab davlatlarni misol qilib keltirishimiz mumkin.

birinchi Prezidentimiz rahnamoligida sport sohasida bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan islohotlar nufuzli, xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharafini

munosib himoya qilayotgan mohir futbolchilarimizni safi kengayishi bejiz emas albatta olis, chekka qishloqlarda ham barcha qulayliklarga ega sport inshootlari barpo etilib, zamonaviy talablar asosida jihozlanayotgani yoshlarning futbolga intilishini oshirmoqda.

Davlatimiz rahbarining shu yil 19 yanvarda qabul qilingan “2011-2013 yillarda respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy-texnika bazasini mustahkamlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori ham sohaga ko‘rsatilayotgan e‘tiborning yana bir yorqin ifodasidir. Mazkur qaror millionlarning sevimli o‘yini – futbolni rivojlantirishda yangi bosqichni boshlab berdi.

Yuqoridagi chiqarilgan xukumat raxbarining farmon va qarorlaridan ilxomlanib olib borilayotgan ilmiy izlanishlar natijasi samarasi yaqin yillarda yana xam yaqqol ko‘zga tashlanadi deb umid qilib qolamiz. Yuqoridagi yoritib o‘tilgan mavzudan xam kutilayotgan natija aslida yurt futboli ravnaqini ko‘rishdir.

### *Foydalanilgan adabiyotlar.*

1. I.A .Karimov barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori Toshkent 1997 y.
2. «O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida» prezident farmoni 2002 y.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori 1999 y.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori 2003 y.
5. Vazirlar Maxkamasining «O‘zbekiston Respublikasida futbolning keyingi istiqbollari belgilash to‘g‘risida»gi qonuni 144-sonli; 1993 y.
6. Vazirlar Maxkamasining «O‘zbekistonda Futbol taraqqiyoti jamg‘armasining faoliyatini yaxshilash va uni qo‘llab quvvatlash to‘g‘risida»gi qonuni 238-sonli; 1998 y.
7. I.A.Karimovning 10-yanvar 2011 yildagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish va futbol akademik litsey-internatlarini tashkil etish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi qarori.Futbol A.Nurimov Toshkent 1990 g.
8. Futbol A.Nurimov Toshkent 2000 y.
9. Sport trenirovkasining nazariy va uslubiy asoslari. Toshkent 1993 y.
- 10.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Qo‘qon 1994 y.
11. Futbol. Toshkent 1995 y.
12. Jismoniy tarbiya A.Normurodov Toshkent 1998 y.
13. Futbol kuvonchim, dardim, faxrim A.Imomxo‘jaev Toshkent 1996 y.
14. Основы методики физическое культуры YU.YUnusova Moskva 2005 y.
15. M.YA.Nabatnikova Основы управления уных футболистов Moskva 1982g.
16. V.P.Ivanov Metodika obuchenie futbolu Moskva 1992 g.
17. A.N.Mamatkulov Sport o‘yinlari Toshkent 2003 y.
18. B.Nigmanov, F.Xujaev Sport uyinlari o‘quv qo‘llanma Toshkent 2007 y.

- 19.«O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni» yangi taxriri 2000 y.
- 20.Akramov R.A. Otkor i podgotovka yunux futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, «Meditsina», 1989.
- 21.Akramov R.A. Talipdjanov A.I. Podgotovka futbo-listov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie. Tashkent, 1994.
- 22.Akramov R.A. Futbolnye universitetny XVII Kubka mira, Tashkent, UzGIFK, 2004.
- 23.Gapparov Z.G. Problemy psixologicheskoy podgotovki podgotovke k Olimpiyskim igram. V sbornike nauchnykh trudov, Tashkent. 1999.
- 24.Gapparov Z.G. K voprosu o sredstvax psixologicheskoy nauchnykh trudov. Tashkent, 2001.
- 25.Iseev SH.T. Futbol jamoalarining g‘alaba qozoni-shida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foyda-lanish. «Pedagogik ta’lim». J. № 2, 2003.
- 26.Iseev SH.T. Analiz atakuyushchix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.
- 27.Kurbanov O.A. Futbol bo‘yicha XVII jahon CHempionati o‘yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta’lim, J, № 5, 2003.
- 28.Nurimov R.I. Sovershenstvovanie takticheskix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Uchebnoe posobie, Tashkent, 2000.
- 29.Nurimov R.I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2001.
- 30.Nurimov R.I. YOsh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2005.
- 31.Nurimov Z.R. Sovershenstvovanie grupponyx takti-cheskix deystviy futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2005.
- 32.Popov A.L. Psixologiya sporta. Uchebnoe posobie. M., «Flinta», 1998.

- 33.Sarsaniya S.K., Seluyan V.N. Fizicheskaya podgotovka v sportivnykh igrakh. M., 1991.
- 34.Sergeev G.M. Tekhniko-takticheskie deystviya zaщit-nikov. V sbornike nauchnykh trudov. Tashkent, 2000.
- 35.Sergeev G.M. Istoriya futbola v Uzbekistane. V sbornike nauchnykh trudov. Tashkent, 2001.
- 36.Simakov V.I. Futbol. Prostyie kombinatsii. M., FiS, 1987. Futbol. Pravila sorevnovaniy. M., RFS, 1997.
- 37.Futbol. Uchebnik. Pod общ. red. R.I. Nurimova. T., 2005.
- 38.Internet materiallari (Rambler: ru., [http://www.mail: ru.](http://www.mail.ru),Google.)